

**GARMIN**<sup>®</sup>  
**vivoactive<sup>®</sup> HR**



Manuale Utente

© 2020 Garmin Ltd. o sue affiliate

Tutti i diritti riservati. Ai sensi delle norme sul copyright, non è consentito copiare integralmente o parzialmente il presente manuale senza il consenso scritto di Garmin. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto del presente manuale senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web [www.garmin.com](http://www.garmin.com) per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

Garmin®, il logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® e vivoactive® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, tempe™, Varia™ e Varia Vision™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

American Heart Association® è un marchio registrato dell'American Heart Association, Inc. Android™ è un marchio di Google, Inc. Apple® e Mac® sono marchi di Apple Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Il marchio e il logo Bluetooth® sono di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. Analisi del battito cardiaco avanzate di Firstbeat. Windows® è un marchio registrato di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

Questo prodotto può contenere una libreria (Kiss FFT) concessa in licenza da Mark Borgerding in base alla 3-Clause BSD License <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

Questo prodotto è certificato ANT+®. Per un elenco di prodotti compatibili e applicazioni, visitare il sito Web [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A03765

# Sommario

<b>Introduzione</b> .....	<b>1</b>	Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca.....	9
Panoramica del dispositivo.....	1	Record personali.....	9
Icone.....	1	Visualizzare i record personali.....	9
Uso della retroilluminazione.....	1	Ripristino di un record personale.....	9
Uso della modalità Non disturbare.....	1	Cancellazione di un record personale.....	9
Suggerimenti sul touchscreen.....	1	Cancellazione di tutti i record personali.....	9
Blocco e sblocco del touchscreen.....	1	Garmin Connect.....	9
<b>Funzioni Smart</b> .....	<b>1</b>	Uso di Garmin Connect Mobile.....	10
Associazione dello smartphone.....	1	Uso di Garmin Connect sul computer.....	10
Funzioni di connettività.....	2	Eventi Garmin Move IQ™.....	10
Notifiche del telefono.....	2	<b>Personalizzazione del dispositivo</b> .....	<b>10</b>
Attivazione delle notifiche Bluetooth.....	2	Modificare il quadrante dell'orologio.....	10
Localizzazione di uno smartphone smarrito.....	2	Impostazione del profilo utente.....	10
<b>Funzioni della frequenza cardiaca</b> .....	<b>2</b>	Impostazioni dell'app.....	10
Applicazione del dispositivo con frequenza cardiaca.....	2	Personalizzazione delle pagine dati.....	10
Widget della frequenza cardiaca.....	2	Modifica dell'impostazione GPS.....	10
Disattivazione del LED cardio al polso.....	3	Avvisi.....	10
Impostazione delle zone di frequenza cardiaca.....	3	Auto Lap.....	11
Consentire al dispositivo di impostare le zone della frequenza cardiaca.....	3	Utilizzare Auto Pause®.....	11
Trasmissione della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin®.....	3	Uso della funzione Scorrimento automatico.....	11
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	3	Modifica del contrasto dello sfondo e del colore predominante.....	11
Frequenza cardiaca di recupero.....	3	Impostazioni Bluetooth.....	12
<b>Widget</b> .....	<b>3</b>	Impostazioni Garmin Connect.....	12
Visualizzazione dei widget.....	4	Impostazioni del dispositivo sull'account Garmin Connect.....	12
Personalizzare la sequenza dei widget.....	4	Impostazioni utente sull'account Garmin Connect.....	12
Funzioni Connect IQ.....	4	Impostazioni del sistema.....	12
Info su La mia giornata.....	4	Impostazioni dell'ora.....	12
Minuti di intensità.....	4	Impostazioni di retroilluminazione.....	13
Calcolo dei minuti di intensità.....	4	Modifica delle unità di misura.....	13
Rilevamento delle attività.....	4	<b>Sensori ANT+</b> .....	<b>13</b>
Utilizzare l'avviso di movimento.....	4	Associazione dei sensori ANT+.....	13
Obiettivo automatico.....	4	Foot Pod.....	13
Visualizzazione dei passi totali e dei piani saliti.....	5	Migliorare la calibrazione del foot pod.....	13
Rilevamento del sonno.....	5	Calibrazione del Foot Pod.....	13
Disattivazione del rilevamento dell'attività.....	5	Uso di un sensore di velocità o cadenza per la bici.....	13
Visualizzazione del widget del meteo.....	5	Calibrazione del sensore di velocità.....	13
Telecomando VIRB.....	5	Consapevolezza dell'ambiente circostante.....	14
Controllo di una action cam VIRB.....	5	tempe.....	14
<b>Applicazioni</b> .....	<b>5</b>	Gestione dei sensori ANT+.....	14
Attività.....	5	<b>Info sul dispositivo</b> .....	<b>14</b>
Avvio di un'attività.....	5	Caricamento del dispositivo.....	14
Corsa.....	6	Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo.....	14
Bici.....	6	Caratteristiche tecniche.....	14
Camminata.....	6	Manutenzione del dispositivo.....	14
Nuoto.....	6	Pulizia del dispositivo.....	14
Golf.....	6	Gestione dei dati.....	14
Sport acquatici.....	7	Scollegamento del cavo USB.....	14
Sci.....	7	Eliminazione dei file.....	15
Attività in ambienti chiusi.....	8	<b>Risoluzione dei problemi</b> .....	<b>15</b>
Creazione di un'attività personalizzata.....	8	Ottimizzazione della durata della batteria.....	15
<b>Navigazione</b> .....	<b>8</b>	Reimpostazione del dispositivo.....	15
Salvataggio della posizione.....	8	Ripristino di tutte le impostazioni predefinite.....	15
Eliminazione una posizione.....	8	Acquisizione del segnale satellitare.....	15
Navigazione verso una posizione salvata.....	8	Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS.....	15
Navigazione indietro all'inizio.....	8	Il numero di passi giornalieri non viene visualizzato.....	15
Interruzione della navigazione.....	8	Il numero di piani saliti non è preciso.....	15
Bussola.....	8	I minuti di intensità lampeggiano.....	15
Calibrazione manuale della bussola.....	8	Ottimizzazione della precisione dei minuti di intensità e delle calorie.....	15
<b>Cronologia</b> .....	<b>9</b>	Lo smartphone è compatibile con il dispositivo?.....	16
Uso della cronologia.....	9	Aggiornamenti del prodotto.....	16
		Aggiornamento del software mediante Garmin Connect Mobile.....	16

Aggiornamento del software mediante Garmin Express .....	16
Come si associano manualmente i sensori ANT+? .....	16
Ulteriori informazioni .....	16
<b>Appendice .....</b>	<b>16</b>
Campi dati .....	16
Obiettivi di forma fisica .....	17
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca .....	17
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca .....	18
Dimensioni e circonferenza delle ruote .....	18
Contratto di licenza software .....	18
BSD 3-Clause License .....	18
Definizione dei simboli .....	19
<b>Indice .....</b>	<b>20</b>

# Introduzione

## ⚠ AVVERTENZA

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento.

## Panoramica del dispositivo



Elemento	Descrizione
① Touchscreen	Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare widget, schermate dati e menu. Scorrere verso destra per tornare alla schermata precedente. Toccare per selezionare. Tenere premuto per tornare al quadrante dell'orologio o alla schermata dell'ora.
② ←	Premere per tornare alla schermata precedente. Premere per contrassegnare un nuovo Lap (richiede la configurazione utente). Tenere premuto per visualizzare le opzioni del menu di scelta rapida, inclusi l'accensione e lo spegnimento del dispositivo.
③ —	Premere per aprire l'elenco delle app. Premere per avviare o interrompere attività o app. Tenere premuto per aprire il menu. Le voci di menu cambiano in base all'attività o al widget visualizzato.

## Icone

Un'icona lampeggiante indica che il dispositivo sta cercando un segnale. Un'icona fissa indica che il segnale è stato trovato o che il sensore è connesso.

GPS	Stato GPS
📶	Stato tecnologia Bluetooth®
❤	Stato della fascia cardio
👣	Stato foot pod
👁	Stato del LiveTrack
🏃	Stato sensore cadenza e velocità
☀	Stato delle luci per bici Varia™
🌀	Stato del radar per bici Varia
🕶	Stato del Varia Vision™
☀	Stato sensore tempe™
VIRB	Stato fotocamera VIRB®
🔔	Stato allarme vivoactive HR

## Uso della retroilluminazione

- In qualsiasi momento, toccare o scorrere il touchscreen per attivare la retroilluminazione.

**NOTA:** la retroilluminazione viene inoltre attivata da avvisi e messaggi.

- Configurare la luminosità della retroilluminazione (*Impostazioni del sistema*, pagina 12).

- Personalizzare l'impostazione di retroilluminazione automatica (*Impostazioni di retroilluminazione*, pagina 13).

## Uso della modalità Non disturbare

È possibile utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare i toni, le vibrazioni e la retroilluminazione per gli avvisi e le notifiche. Ad esempio, è possibile utilizzare questa modalità durante il sonno o mentre si guarda un film.

**NOTA:** il dispositivo entra automaticamente in modalità Non disturbare durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le ore di sonno normali nelle impostazioni utente sull'account Garmin Connect™.

- 1 Tenere premuto ←.

- 2 Selezionare **Non disturbare**.

**SUGGERIMENTO:** per uscire dalla modalità Non disturbare, tenere premuto ← e selezionare Non disturbare.

## Suggerimenti sul touchscreen

- Nel quadrante dell'orologio, scorrere verso l'altro o verso il basso per visualizzare i widget sul dispositivo.
- Prima di avviare il timer dell'attività, tenere premuto il dito su un campo dati per modificarlo.
- Durante un'attività, scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare la schermata dati successiva.
- Durante un'attività, tenere premuto il dito sul touchscreen per visualizzare il quadrante dell'orologio e i widget.
- Trascinare il dito verso l'alto o il basso per scorrere i widget e i menu.
- Effettuare ciascuna selezione del menu come azione separata.

## Blocco e sblocco del touchscreen

È possibile bloccare il touchscreen per prevenire tocchi inavvertiti dello schermo.

- 1 Tenere premuto ←.

- 2 Selezionare **Blocca dispositivo**.

- 3 Selezionare un tasto per sbloccare il dispositivo.

## Funzioni Smart

### Associazione dello smartphone

Per utilizzare le funzioni di connettività del dispositivo vivoactive HR è necessario associarlo direttamente dall'app Garmin Connect Mobile invece che dalle impostazioni Bluetooth sullo smartphone.

- 1 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app Garmin Connect Mobile.

- 2 Tenere premuto ← per accendere il dispositivo.

La prima volta che si accende il dispositivo, si dovrà selezionare la lingua. La schermata successiva chiede di associare il dispositivo allo smartphone.

**SUGGERIMENTO:** tenere premuto — e selezionare **Impostazioni > Bluetooth** per entrare manualmente in modalità associazione.

- 3 Selezionare un'opzione per aggiungere il dispositivo all'account Garmin Connect:

- Se questo è il primo dispositivo che viene associato all'app Garmin Connect Mobile, seguire le istruzioni visualizzate.
- Se un altro dispositivo è già stato associato all'app Garmin Connect Mobile, dal menu delle impostazioni, selezionare **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** e seguire le istruzioni visualizzate.

Dopo l'associazione, viene visualizzato un messaggio e il dispositivo viene sincronizzato automaticamente con lo smartphone.

## Funzioni di connettività

Le funzioni di connettività sono disponibili per il dispositivo vivoactive HR quando questo è connesso a uno smartphone compatibile mediante la tecnologia wireless Bluetooth. Alcune funzioni richiedono l'installazione dell'app Garmin Connect Mobile sullo smartphone connesso. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

**Notifiche del telefono:** consente di visualizzare le notifiche e i messaggi del telefono sul dispositivo vivoactive HR.

**LiveTrack:** consente agli amici e ai familiari di seguire le proprie corse o gli allenamenti in tempo reale. È possibile invitare gli amici tramite i social media e consentire loro di visualizzare i dati in tempo reale su una pagina di rilevamento Garmin Connect.

**Caricamenti delle attività su Garmin Connect:** consente di inviare automaticamente l'attività all'account Garmin Connect non appena si finisce di registrarla.


**Connect IQ™:** consente di estendere le funzioni del dispositivo con nuovi quadranti orologio, widget, app e campi dati.

### Notifiche del telefono


Le notifiche del telefono richiedono uno smartphone compatibile da associare al dispositivo vivoactive HR. Quando il telefono riceve dei messaggi, vengono inviate delle notifiche sul dispositivo.

### Attivazione delle notifiche Bluetooth

Prima di poter abilitare le notifiche, è necessario associare il dispositivo vivoactive HR a un dispositivo mobile compatibile (*Associazione dello smartphone*, pagina 1).

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Bluetooth > Smart Notifications**.
- 3 Selezionare **Durante l'attività** per impostare le preferenze per le notifiche visualizzate durante la registrazione di un'attività.
- 4 Selezionare una preferenza per le notifiche.
- 5 Selezionare **Non durante l'attività** per impostare le preferenze per le notifiche visualizzate in modalità orologio.
- 6 Selezionare una preferenza per le notifiche.
- 7 Selezionare **Timeout**.
- 8 Selezionare la durata timeout.

### Visualizzazione delle notifiche

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare il widget delle notifiche.
- 2 Selezionare una notifica.  
Toccare il touchscreen per visualizzare la notifica completa.
- 3 Selezionare  per tornare alla schermata precedente.

### Gestione delle notifiche

È possibile utilizzare lo smartphone compatibile per gestire le notifiche visualizzate sul dispositivo vivoactive HR.

Selezionare un'opzione:



- Se si utilizza un dispositivo Apple®, utilizzare le impostazioni del centro di notifica sullo smartphone per selezionare gli elementi da visualizzare sul dispositivo.
- Se si utilizza un dispositivo Android™, utilizzare le impostazioni dell'applicazione nell'app Garmin Connect Mobile per selezionare gli elementi da visualizzare sul dispositivo.

### Disattivare la tecnologia Bluetooth

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Bluetooth > Stato > Disattivato** per disattivare la tecnologia wireless Bluetooth sul dispositivo vivoactive HR.  
Consultare il manuale utente dello smartphone per disattivare la tecnologia wireless Bluetooth sullo smartphone.

### Localizzazione di uno smartphone smarrito

Questa funzione consente di localizzare uno smartphone smarrito associato tramite la tecnologia wireless Bluetooth situata nell'area di copertura.

- 1 Selezionare .
- 2 Selezionare **Trova telefono**.  
Il dispositivo vivoactive HR avvia la ricerca del dispositivo mobile associato. Sulla schermata del dispositivo vivoactive HR vengono visualizzate le barre corrispondenti alla potenza del segnale Bluetooth e un avviso audio si attiva sul dispositivo mobile.
- 3 Selezionare  per interrompere la ricerca.

## Funzioni della frequenza cardiaca

Il dispositivo vivoactive HR consente il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso ed è compatibile con le fasce cardio ANT+®. È possibile visualizzare i dati sulla frequenza cardiaca al polso sul widget della frequenza cardiaca. Se entrambi i dati sulla frequenza cardiaca misurata al polso e sulla frequenza cardiaca ANT+ sono disponibili, il dispositivo utilizza i dati sulla frequenza cardiaca ANT+. Occorre indossare una fascia cardio per utilizzare le funzioni descritte in questa sezione.

### Applicazione del dispositivo con frequenza cardiaca

- Indossare il dispositivo vivoactive HR sopra l'osso del polso.  
**NOTA:** il dispositivo deve aderire comodamente al polso ma non deve muoversi durante la corsa o l'allenamento.

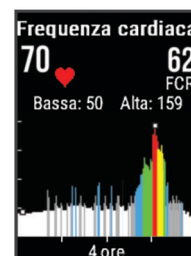


- NOTA:** il sensore della frequenza cardiaca è situato sul retro del dispositivo.
- Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca al polso, consultare *Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati*, pagina 3.

### Widget della frequenza cardiaca

Il widget visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm), la frequenza cardiaca a riposo più bassa (RHR) del giorno e un grafico della frequenza cardiaca.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso il basso.



- 2 Toccare il touchscreen per visualizzare la media dei valori della frequenza cardiaca a riposo degli ultimi 7 giorni.

### Disattivazione del LED cardio al polso

Per vivoactive HR, il valore predefinito per l'impostazione Frequenza cardiaca è Auto. Il dispositivo utilizza automaticamente la frequenza cardiaca al polso a meno che non sia associata una fascia cardio ANT+ al dispositivo.

- 1 Tenere premuto **■**.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sensori > Frequenza cardiaca > Disattivato**.

### Impostazione delle zone di frequenza cardiaca

Per stabilire le zone di frequenza cardiaca predefinite, il dispositivo utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. Il dispositivo dispone di zone di frequenza cardiaca separate per la corsa e il ciclismo. Per ottenere i dati sulle calorie più precisi durante un'attività, impostare la frequenza cardiaca massima. È anche possibile impostare manualmente ciascuna zona di frequenza cardiaca e immettere la frequenza cardiaca a riposo. È possibile regolare le zone manualmente sul dispositivo o utilizzare l'account Garmin Connect.

- 1 Tenere premuto **■**.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Profilo utente > Zone cardio**.
- 3 Selezionare **Predefinita** per visualizzare i valori predefiniti (opzionale).  
I valori predefiniti possono essere applicati alla corsa e al ciclismo.
- 4 Selezionare **Corsa o Ciclismo**.
- 5 Selezionare **Preferenza > Imposta personalizzate**.
- 6 Selezionare **In base a**.
- 7 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **BPM** per visualizzare e modificare le zone in battiti al minuto.
  - Selezionare **% Max FC** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca massima.
  - Selezionare **% FCR** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno la frequenza cardiaca a riposo).
- 8 Selezionare **FC max** e immettere la frequenza cardiaca massima.
- 9 Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona.
- 10 Selezionare **FC riposo** e immettere la frequenza cardiaca a riposo.

### Consentire al dispositivo di impostare le zone della frequenza cardiaca

Le impostazioni predefinite consentono al dispositivo di rilevare la frequenza cardiaca massima e impostare le zone della frequenza cardiaca come percentuale della frequenza cardiaca massima.

- Verificare che le impostazioni del profilo utente siano corrette (*Impostazione del profilo utente, pagina 10*).
- Correre spesso con il cardiofrequenzimetro al polso o con la fascia cardio sul torace.
- Provare alcuni piani di allenamento per la frequenza cardiaca, disponibili nell'account Garmin Connect.
- Visualizzare le tendenze della frequenza cardiaca e i tempi nelle zone utilizzando l'account Garmin Connect.

### Trasmissione della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin®

È possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca dal dispositivo vivoactive HR e visualizzarli sui dispositivi Garmin associati. Ad esempio, è possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca a un dispositivo Edge® mentre si pedala o su una action cam VIRB durante un'attività.

**NOTA:** la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca riduce la durata della batteria.

- 1 Tenere premuto **■**.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sensori > Frequenza cardiaca**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Trasmetti in attività** per trasmettere la frequenza cardiaca durante le attività a tempo (*Avvio di un'attività, pagina 5*).
  - Selezionare **Trasmissione** per iniziare a trasmettere subito i dati della frequenza cardiaca.
- 4 Associare il dispositivo vivoactive HR al dispositivo Garmin ANT+ compatibile.

**NOTA:** le istruzioni per l'associazione variano per ciascun dispositivo Garmin compatibile. Consultare il Manuale Utente.

### Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

Se i dati della frequenza cardiaca sono errati o non vengono visualizzati, è possibile seguire questi suggerimenti.

- Pulire e asciugare il braccio prima di indossare il dispositivo.
  - Non applicare creme solari, lozioni o repellenti per insetti sotto il dispositivo.
  - Non graffiare il sensore della frequenza cardiaca sul retro del dispositivo.
  - Indossare il dispositivo sopra l'osso del polso. Il dispositivo deve essere aderente ma comodo.
  - Aspettare che l'icona **♥** diventi verde fissa prima di iniziare l'attività.
  - Eseguire il riscaldamento per 5-10 minuti e ottenere una lettura della frequenza cardiaca prima di iniziare l'attività.
- NOTA:** in ambienti freddi, eseguire il riscaldamento al chiuso.
- Sciacquare il dispositivo con acqua fresca dopo ogni allenamento.

### Frequenza cardiaca di recupero

Se ci si sta allenando con la frequenza cardiaca al polso o con una fascia cardio compatibile è possibile controllare il valore della frequenza cardiaca di recupero dopo ogni attività. La frequenza cardiaca di recupero è la differenza tra la frequenza cardiaca durante l'esercizio e la frequenza cardiaca due minuti dopo il termine dell'esercizio. Ad esempio, dopo una tipica corsa di allenamento, arrestare il timer. La frequenza cardiaca è 140 bpm. Dopo due minuti di inattività o defaticamento, la frequenza cardiaca è 90 bpm. La frequenza cardiaca di recupero è 50 bpm (140 meno 90). Alcuni studi hanno collegato la frequenza cardiaca di recupero alla salute cardiaca. Valori più alti indicano in genere cuori più sani.

**SUGGERIMENTO:** per ottenere risultati ottimali, si dovrebbe restare fermi per due minuti mentre il dispositivo calcola il valore della frequenza cardiaca di recupero. Quando viene visualizzato tale valore è possibile salvare o eliminare l'attività.

## Widget

Il tuo dispositivo viene fornito precaricato con widget che forniscono informazioni al primo sguardo. Alcuni widget

richiedono una connessione Bluetooth a uno smartphone compatibile.

Alcuni widget non sono visibili per impostazione predefinita. È possibile aggiungerli al widget loop manualmente.

**Notifiche:** consente di ricevere chiamate in arrivo, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone.

**Calendario:** visualizza le riunioni future dal calendario dello smartphone.

**Comandi musicali:** controllano il lettore musicale per lo smartphone.

**Meteo:** visualizza la temperatura corrente e le previsioni meteo.

**La mia giornata:** visualizza un riepilogo dinamico delle attività del giorno. Le metriche includono l'ultima attività registrata, i minuti di intensità, i piani saliti, i passi, le calorie bruciate e molto altro.

**Passi:** rileva il numero di passi giornalieri, l'obiettivo di passi e la distanza percorsa.

**Minuti di intensità:** il tempo trascorso in attività da moderate a intense, l'obiettivo di minuti di intensità settimanali e i progressi fatti per raggiungere l'obiettivo.

**Frequenza cardiaca:** visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm), la frequenza cardiaca a riposo più bassa (RHR) del giorno e un grafico della frequenza cardiaca.

**Ultimo sport:** viene visualizzato un breve riepilogo dell'ultimo sport registrato e la distanza totale per la settimana.

**Comandi VIRB:** fornisce i comandi della fotocamera quando un dispositivo VIRB è associato al dispositivo vivoactive HR.


**Calorie:** visualizza le informazioni sulle calorie per il giorno corrente.

**Golf:** visualizza informazioni sul golf per l'ultimo round.

## Visualizzazione dei widget

Scorrere verso l'alto o verso il basso il quadrante dell'orologio.

### Personalizzare la sequenza dei widget

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Widget**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare un elemento per mostrarlo o nascondere dall'elenco delle app o per riordinare l'elenco.
  - Selezionare **Aggiungi widget** per aggiungere un elemento alla sequenza dei widget.

### Funzioni Connect IQ

È possibile aggiungere funzioni Connect IQ all'orologio di Garmin e di altri fornitori utilizzando l'app Garmin Connect Mobile. È possibile personalizzare il tuo dispositivo con quadranti dell'orologio, campi dati, widget e app.

**Quadranti orologio:** consente di personalizzare l'aspetto dell'orologio.

**Campi dati:** consente di scaricare nuovi campi dati che presentano i dati del sensore, dell'attività e di cronologia in modi nuovi. È possibile aggiungere campi dati Connect IQ a funzioni integrate e pagine.

**Widget:** forniscono informazioni in un colpo d'occhio, inclusi i dati dei sensori e le notifiche.

**Applicazioni:** aggiungi funzioni interattive all'orologio, come nuovi tipi di attività all'aperto e di fitness.

### Download di funzioni Connect IQ

Prima di poter scaricare funzioni Connect IQ dall'app Garmin Connect Mobile, è necessario associare il dispositivo vivoactive HR allo smartphone.

- 1 Nelle impostazioni dell'app Garmin Connect Mobile, selezionare **Connect IQ Store**.

- 2 Se necessario, selezionare il dispositivo.

- 3 Selezionare una funzione Connect IQ.

- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

### Download di funzioni Connect IQ dal computer

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando un cavo USB.

- 2 Visitare il sito Web [garminconnect.com](http://garminconnect.com) ed effettuare l'accesso.

- 3 Dal widget dei dispositivi, selezionare **Connect IQ Store**.

- 4 Selezionare una funzione Connect IQ e scaricarla.

- 5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## Info su La mia giornata

Il widget La mia giornata è uno screenshot giornaliero dell'attività svolta. Si tratta di un riepilogo dinamico che si aggiorna durante il giorno. Appena si sale un piano di scale o si registra un'attività, questa viene visualizzata nel widget. Le metriche includono l'ultimo sport registrato, i minuti di intensità per la settimana, i piani saliti, i passi, le calorie bruciate e molto altro. Toccare il touchscreen per visualizzare l'opzione per migliorare la precisione o altre metriche.

## Minuti di intensità

Per migliorare la salute, organizzazioni come la U.S. Centers for Disease Control and Prevention, la American Heart Association® e l'Organizzazione Mondiale della Sanità, consigliano almeno 150 minuti a settimana di attività a intensità moderata, ad esempio una camminata veloce o 75 minuti a settimana di attività ad alta intensità, ad esempio la corsa.

Il dispositivo monitora l'intensità dell'attività e rileva il tempo trascorso in attività da moderate a intense (dati sulla frequenza cardiaca necessari). È possibile allenarsi per raggiungere l'obiettivo di minuti di intensità settimanali trascorrendo almeno 10 minuti consecutivi in attività da moderate a intense. Il dispositivo aggiunge ai minuti di attività moderata i minuti di attività intensa. Il totale dei minuti di attività intensa viene raddoppiato quando questi vengono aggiunti.

### Calcolo dei minuti di intensità

Il dispositivo vivoactive HR calcola i minuti di intensità confrontando i dati sulla frequenza cardiaca durante un'attività con la media dei dati sulla frequenza cardiaca a riposo. Se la misurazione della frequenza cardiaca viene disattivata, il dispositivo calcola i minuti di intensità moderata analizzando i passi al minuto.

- Iniziare un'attività a tempo per ottenere il calcolo più preciso dei minuti di intensità.
- Allenarsi per 10 minuti consecutivi a intensità moderata o elevata.

## Rilevamento delle attività

### Utilizzare l'avviso di movimento

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. L'avviso di movimento viene visualizzato quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, viene visualizzato Muoviti e la barra rossa. Vengono visualizzati ulteriori segmenti dopo altri 15 minuti di inattività. Se la vibrazione è attivata, il dispositivo emetterà una vibrazione (*Impostazioni del sistema, pagina 12*).

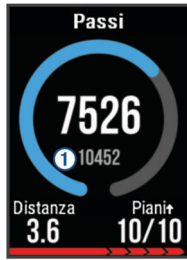
Camminare per alcuni minuti (almeno un paio) per reimpostare l'avviso di movimento.

### Obiettivo automatico

Il dispositivo crea automaticamente un obiettivo di passi giornalieri in base ai livelli di attività precedenti. Mentre ci si



muove durante il giorno, il dispositivo mostra i progressi verso l'obiettivo giornaliero ①.



Se si sceglie di non utilizzare la funzione di obiettivo automatico, è possibile impostare un obiettivo di passi personalizzato sull'account Garmin Connect.

### Visualizzazione dei passi totali e dei piani saliti

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare il widget dei passi.
- 2 Toccare il touchscreen per visualizzare il totale dei passi giornalieri dei sette giorni precedenti.
- 3 Scorrere verso l'alto per visualizzare i piani saliti e scesi giornalieri.

### Rilevamento del sonno

Durante il sonno, il dispositivo monitora i movimenti. Le statistiche sul sonno includono le ore totali di sonno, i livelli di sonno e il movimento durante il sonno. È possibile impostare le ore di sonno normali nelle impostazioni utente sull'account Garmin Connect. È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.

### Disattivazione del rilevamento dell'attività

Quando viene disattivato il rilevamento dell'attività, i passi, i piani saliti, i minuti di intensità, il rilevamento del sonno e gli eventi Move IQ non vengono registrati.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Rilevamento attività > Stato > Disattivato**.

### Visualizzazione del widget del meteo

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere per visualizzare il widget del meteo.
- 2 Toccare il touchscreen per visualizzare i dati meteo ogni ora e ogni giorno.
- 3 Scorrere fino a visualizzare i dati meteo giornalieri.

### Telecomando VIRB

La funzione telecomando VIRB consente di controllare la action cam VIRB utilizzando il dispositivo. Visitare il sito Web [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) per acquistare una action cam VIRB.


### Controllo di una action cam VIRB

Prima di poter utilizzare la funzione telecomando VIRB, è necessario attivare l'impostazione del telecomando sulla fotocamera VIRB. Per ulteriori informazioni, consultare il *VIRB Manuale Utente delle serie*. È necessario anche impostare il widget VIRB affinché venga visualizzato nella sequenza dei widget (*Personalizzare la sequenza dei widget*, pagina 4).

- 1 Accendere la fotocamera VIRB.
- 2 Sul dispositivo vivoactive HR, scorrere per visualizzare il widget VIRB.
- 3 Attendere che il dispositivo si colleghi all'action cam VIRB.
- 4 Selezionare un'opzione:
  - Per registrare un video, toccare il touchscreen. Viene visualizzato il contatore video sulla schermata vivoactive HR.

- Per interrompere la registrazione di un video, toccare il touchscreen.
- Per scattare una foto, scorrere verso destra e toccare il touchscreen.

## Applicazioni

È possibile selezionare  per visualizzare le app sul dispositivo. Alcune app richiedono una connessione Bluetooth a uno smartphone compatibile.

**Attività:** il dispositivo è precaricato con app sportive come la corsa, il ciclismo, il nuoto, il golf e molto altro.

**Trova il mio telefono:** è possibile utilizzare questa app precaricata, per consentire di individuare un telefono smarrito, connesso al dispositivo, utilizzando la tecnologia wireless Bluetooth.




### Attività

Il dispositivo può essere utilizzato per le attività in ambienti chiusi, all'aperto, sportive e di fitness. Quando si avvia un'attività, il dispositivo visualizza e registra i dati relativi ai sensori. È possibile salvare le attività e condividerle con la community Garmin Connect.

È possibile anche aggiungere ulteriori app Connect IQ al dispositivo utilizzando l'account Garmin Connect (*Funzioni Connect IQ*, pagina 4).


### Avvio di un'attività


Quando si avvia un'attività, il GPS si avvia automaticamente (se necessario).


- 1 Selezionare .
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Se necessario, attendere che il dispositivo si colleghi ai sensori ANT+.
- 4 Se l'attività richiede il GPS, recarsi all'aperto e attendere che il dispositivo termini la ricerca dei satelliti.
- 5 Attendere che l'icona  smetta di lampeggiare e venga visualizzato un messaggio.
- 6 Selezionare  per avviare il timer.

**NOTA:** il dispositivo non registra i dati dell'attività finché il timer non viene avviato.

### Attivazione del tasto Lap




È possibile personalizzare  per fungere da tasto Lap durante le attività a tempo, come la corsa e il ciclismo.

- 1 Selezionare .
- 2 Selezionare un'attività.

**NOTA:** questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare il nome dell'attività nella parte superiore della schermata.
- 5 Selezionare **Lap > Tasto Lap**.

Il tasto Lap rimane attivo per l'attività selezionata finché non viene disattivato.

### Interruzione di un'attività

- 1 Selezionare .
- 2 Selezionare un'opzione:
  - Per salvare e analizzare l'attività, selezionare .
  - Per eliminare l'attività e tornare alla modalità orologio, selezionare .

**NOTA:** se non si salva manualmente l'attività, il dispositivo la salva automaticamente dopo 25 minuti.

## Corsa

### Inizio di una corsa

Prima di poter utilizzare un sensore ANT+ per la corsa a piedi, tale sensore deve essere associato al dispositivo ([Associazione dei sensori ANT+](#), pagina 13).

- 1 Indossare i sensori ANT+, ad esempio un foot pod o una fascia cardio (opzionale).
- 2 Selezionare
- 3 Selezionare **Corsa**.
- 4 Quando si utilizzano sensori ANT+ opzionali, attendere che il dispositivo si connetta ai sensori.
- 5 Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte del dispositivo.
- 6 Selezionare per avviare il timer.  
la cronologia viene registrata solo mentre il timer è in esecuzione.
- 7 Iniziare l'attività.
- 8 Selezionare per registrare i Lap (opzionale) ([Auto Lap](#), pagina 11).
- 9 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare le pagine dati.
- 10 Dopo aver completato l'attività, selezionare > per salvare l'attività.

## Bici

### Inizio di una corsa

Prima di poter utilizzare un sensore ANT+ per la corsa in bici, tale sensore deve essere associato al dispositivo ([Associazione dei sensori ANT+](#), pagina 13).

- 1 Associare i sensori ANT+, come una fascia cardio, un sensore velocità o un sensore cadenza (opzionale).
- 2 Selezionare
- 3 Selezionare **Bici**.
- 4 Quando si utilizzano sensori ANT+ opzionali, attendere che il dispositivo si connetta ai sensori.
- 5 Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte del dispositivo.
- 6 Selezionare per avviare il timer.  
la cronologia viene registrata solo mentre il timer è in esecuzione.
- 7 Iniziare l'attività.
- 8 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare le pagine dati.
- 9 Dopo aver completato l'attività, selezionare > per salvare l'attività.

## Camminata

### Inizio di una camminata

Prima di poter utilizzare un sensore ANT+ per la camminata, tale sensore deve essere associato al dispositivo ([Associazione dei sensori ANT+](#), pagina 13).

- 1 Indossare i sensori ANT+, ad esempio un foot pod o una fascia cardio (opzionale).
- 2 Selezionare
- 3 Selezionare **Camminata**.
- 4 Quando si utilizzano sensori ANT+ opzionali, attendere che il dispositivo si connetta ai sensori.
- 5 Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte del dispositivo.
- 6 Selezionare per avviare il timer.  
la cronologia viene registrata solo mentre il timer è in esecuzione.

7 Iniziare l'attività.

8 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare le pagine dati.

9 Dopo aver completato l'attività, selezionare > per salvare l'attività.

## Nuoto

### AVVISO

Il dispositivo è concepito per il nuoto in superficie. Le immersioni subacquee con il dispositivo potrebbero danneggiare il prodotto e invalidarne la garanzia.

**NOTA:** il dispositivo non può registrare i dati della frequenza cardiaca durante il nuoto.

### Nuoto in piscina

**NOTA:** la frequenza cardiaca non è disponibile durante il nuoto.

- 1 Selezionare .
- 2 Selezionare **Piscina**.
- 3 Selezionare le dimensioni della piscina o immettere delle dimensioni personalizzate.
- 4 Selezionare per avviare il timer.  
la cronologia viene registrata solo mentre il timer è in esecuzione.
- 5 Iniziare l'attività.  
Il dispositivo registra automaticamente le ripetute e le vasche.
- 6 In fase di riposo, selezionare per mettere in pausa il timer.  
Lo schermo inverte il colore e viene visualizzata la schermata di recupero.
- 7 Selezionare per riavviare il timer.
- 8 Dopo aver completato l'attività, selezionare e .

### Impostazione delle dimensioni della piscina

- 1 Selezionare .
- 2 Selezionare **Piscina**.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare il nome dell'attività nella parte superiore della schermata.
- 5 Selezionare **Dimensioni piscina**.
- 6 Selezionare le dimensioni della piscina o immettere delle dimensioni personalizzate.

### Terminologia relativa al nuoto

**Lunghezza:** una vasca corrisponde alla lunghezza della piscina.

**Ripetuta:** una o più vasche consecutive. Una nuova ripetuta inizia dopo un riposo.

**Bracciata:** una bracciata viene conteggiata ogni volta che il braccio su cui è applicato il dispositivo compie un giro completo.

**Swolf:** il punteggio swolf è la somma del tempo e del numero di bracciate per completare una vasca. Ad esempio, 30 secondi più 15 bracciate equivalgono ad un punteggio swolf di 45. Lo swolf è un'unità di misura dell'efficienza della nuotata e, come nel golf, un punteggio più basso corrisponde a un risultato migliore.

## Golf

### Giocare a golf

Prima di recarsi a giocare in un campo da golf per la prima volta, è necessario scaricare quest'ultimo dall'app Garmin Connect Mobile ([Funzioni di connettività](#), pagina 2). I campi scaricati dall'app Garmin Connect Mobile vengono aggiornati automaticamente.

- 1 Selezionare .

- 2 Selezionare **Golf**.
- 3 Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte del dispositivo.
- 4 Selezionare un percorso.  
È possibile scorrere le pagine dati per ciascuna buca. Il dispositivo cambia automaticamente quando ci si sposta su una nuova buca.
- 5 Dopo aver completato l'attività, tenere premuto **■** e selezionare **Fine round**.

#### Informazioni sulle buche

poiché la posizione del pin cambia, il dispositivo misura la distanza dalla parte anteriore, centrale e posteriore del green e non dal punto effettivo del pin.



①	Numero buca corrente
②	Distanza dalla parte posteriore del green
③	Distanza dal centro del green
④	Distanza dalla parte anteriore del green
⑤	Par per la buca
▲	Buca successiva
▼	Buca precedente

#### Visualizzazione delle distanze layup e dogleg

È possibile visualizzare un elenco delle distanze lay up e dogleg per le buche del par 4 e 5.

Scorrere verso destra o sinistra finché non vengono visualizzate le informazioni sui lay up e i dogleg.

**NOTA:** le distanze vengono rimosse dall'elenco quando vengono superate.

#### Uso del contachilometri

È possibile utilizzare il contachilometri per registrare il tempo, la distanza e i passi effettuati. Il contachilometri si avvia e si interrompe automaticamente quando viene avviato o interrotto un round.

- 1 Scorrere verso destra o sinistra finché non viene visualizzato il contachilometri.
- 2 Se necessario, tenere premuto **■** e selezionare **Reimp. contachil.** per azzerare il contachilometri.

#### Come segnare i punti

- 1 Nella schermata delle informazioni sulla buca, tenere premuto **■**.
- 2 Selezionare **Avvia punteggio**.  
Quando l'utente è sul green viene visualizzato il segnapunti.
- 3 Selezionare **■** o **+** per impostare il punteggio.
- 4 Selezionare **✓**.  
Il punteggio totale viene aggiornato.

#### Modifica dei punteggi

- 1 Nella schermata delle informazioni sulla buca, tenere premuto **■**.
- 2 Selezionare **Segnapunti** e selezionare una buca.
- 3 Selezionare **■** o **+** per modificare il punteggio per tale buca.

- 4 Selezionare **✓**.  
Il punteggio totale viene aggiornato.

#### Misurazione di un colpo

- 1 Effettuare un colpo e osservare dove atterra la pallina.
- 2 Selezionare **■**.
- 3 Dirigersi verso la pallina.  
La distanza viene reimpostata automaticamente quando si passa alla buca successiva.
- 4 Se necessario, tenere premuto **■** e selezionare **Nuovo colpo** per reimpostare la distanza in qualsiasi momento.

#### Sport acquatici

##### Avvio di un'attività di rowing

- 1 Selezionare **■**.
- 2 Selezionare **Canottagg.**
- 3 Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte del dispositivo.
- 4 Selezionare **■** per avviare il timer.  
la cronologia viene registrata solo mentre il timer è in esecuzione.
- 5 Iniziare l'attività.
- 6 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare le pagine dati.
- 7 Dopo aver completato l'attività, selezionare **■** > **✓** per salvare l'attività.

##### Avvio di un'attività SUP (Stand Up Paddle Boarding)

- 1 Selezionare **■**.
- 2 Selezionare **SUP**.
- 3 Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte del dispositivo.
- 4 Selezionare **■** per avviare il timer.  
la cronologia viene registrata solo mentre il timer è in esecuzione.
- 5 Iniziare l'attività.
- 6 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare le pagine dati.
- 7 Dopo aver completato l'attività, selezionare **■** > **✓** per salvare l'attività.

#### Sci

##### Sci di fondo

- 1 Selezionare **■**.
- 2 Selezionare **Sci di fondo**.
- 3 Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte del dispositivo.
- 4 Selezionare **■** per avviare il timer.  
la cronologia viene registrata solo mentre il timer è in esecuzione.
- 5 Iniziare l'attività.
- 6 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare le pagine dati.
- 7 Dopo aver completato l'attività, selezionare **■** > **✓** per salvare l'attività.

##### Sci o snowboard

- 1 Selezionare **■**.
- 2 Selezionare **Sci/tavola**.
- 3 Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte del dispositivo.
- 4 Selezionare **■** per avviare il timer.

la cronologia viene registrata solo mentre il timer è in esecuzione.

#### 5 Iniziare l'attività.

La funzione di esecuzione automatica è attivata per impostazione predefinita. Questa funzione registra automaticamente l'attività di sci in base ai movimenti. Il timer viene messo in pausa quando si interrompe la discesa o si sale sulla seggiovia. Il timer rimane in pausa per tutto il tempo che si rimane in seggiovia.

#### 6 Se necessario, riprendere la discesa per riavviare il timer.

#### 7 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare le pagine dati.

#### 8 Dopo aver completato l'attività, selezionare **—** > **✓** per salvare l'attività.

### Attività in ambienti chiusi

Il dispositivo vivoactive HR può essere utilizzato per l'allenamento indoor, ad esempio quando si corre su un percorso al chiuso o si utilizza una cyclette. Per le attività in ambienti chiusi, il GPS è disattivato.

Quando si corre o si cammina con il GPS disattivato, la velocità, la distanza e la cadenza vengono calcolate utilizzando l'accelerometro nel dispositivo. L'accelerometro viene calibrato automaticamente. La precisione dei dati relativi a velocità, distanza e cadenza migliora dopo alcune corse o camminate all'aperto utilizzando il GPS.

**SUGGERIMENTO:** appoggiarsi al corrimano del tapis roulant riduce l'accuratezza. È possibile utilizzare un foot pod opzionale per registrare il passo, la distanza e la cadenza.

Quando si pedala con il GPS disattivato, la distanza e la velocità non sono disponibili a meno che non si disponga di un sensore opzionale che invii tali dati al dispositivo (ad esempio un sensore di velocità o cadenza).

### Creazione di un'attività personalizzata

#### 1 Selezionare **—**.

#### 2 Selezionare **Aggiungi nuovo**.

#### 3 Selezionare un modello di attività.

#### 4 Selezionare un colore preferito.

#### 5 Selezionare un nome.

I nomi delle attività duplicate includono un numero. Ad esempio, Camminata(2).

#### 6 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Usa predefinite** per creare l'attività personalizzata dalle impostazioni predefinite del sistema.
- Selezionare una copia di un'attività esistente per creare l'attività personalizzata da una delle attività salvate.

### Personalizzazione dell'elenco delle app

#### 1 Tenere premuto **—**.

#### 2 Selezionare **Impostazioni > Applicazioni**.

#### 3 Selezionare un'opzione:

- Selezionare un elemento per mostrarlo o nascondere dall'elenco delle app o per riordinare l'elenco.
- Selezionare **Aggiungi app** per aggiungere un elemento all'elenco delle app.

## Navigazione

Utilizzare le funzioni di navigazione GPS del dispositivo per salvare posizioni, raggiungere località e individuare il percorso verso casa.

## Salvataggio della posizione

Per posizione si intende un punto registrato e salvato in memoria. Se si desidera ricordare punti di riferimento o tornare a un punto specifico, è possibile salvare una posizione.

#### 1 Andare al punto dove si desidera salvare la posizione.

#### 2 Tenere premuto **—**.

#### 3 Selezionare **Navigazione > Salva posizione**.

Vengono visualizzate le informazioni sulla posizione.

#### 4 Selezionare **—**.

### Eliminazione una posizione

#### 1 Tenere premuto **—**.

#### 2 Selezionare **Navigazione > Posizioni salvate**.

#### 3 Selezionare una posizione.

#### 4 Selezionare **Elimina > Sì**.

## Navigazione verso una posizione salvata

Prima di poter navigare verso una posizione salvata, il dispositivo deve acquisire i segnali satellitari.

#### 1 Tenere premuto **—**.

#### 2 Selezionare **Navigazione > Posizioni salvate**.

#### 3 Seleziona una posizione, quindi selezionare **Vai a**.

#### 4 Selezionare un'attività.

Viene visualizzata la bussola.

#### 5 Muoversi in avanti.

La freccia della bussola punta nella direzione della posizione salvata.

**SUGGERIMENTO:** per una navigazione più precisa, orientare il dispositivo verso la direzione di navigazione.

#### 6 Selezionare **—** per avviare il timer.

## Navigazione indietro all'inizio

Prima di poter navigare indietro all'inizio, è necessario individuare i satelliti, avviare il timer e avviare l'attività.

In qualsiasi momento dell'attività, è possibile tornare al punto di partenza. Ad esempio, se si sta correndo in una nuova città e non si è sicuri di come tornare indietro al sentiero o all'hotel, è possibile tornare indietro alla posizione di partenza. Questa funzione non è disponibile per tutte le attività.

#### 1 Tenere premuto **—**.

#### 2 Selezionare **Navigazione > Ind. all'inizio**.

Viene visualizzata la bussola.

#### 3 Muoversi in avanti.

La freccia della bussola punta nella direzione del punto di partenza.

**SUGGERIMENTO:** per una navigazione più precisa, orientare il dispositivo verso la direzione di navigazione.

## Interruzione della navigazione

#### 1 Tenere premuto **—**.

#### 2 Selezionare **Arresta navigazione**.

## Bussola

Il dispositivo dispone di una bussola a 3 assi con calibrazione automatica. Le funzioni della bussola e il relativo aspetto cambiano in base all'attività in corso, alla disponibilità del GPS e alla navigazione verso una destinazione.

### Calibrazione manuale della bussola

#### AVVISO

Calibrare la bussola elettronica all'esterno. Per migliorare la precisione della direzione, non sostare nelle vicinanze di oggetti

che potrebbero influenzarne i campi magnetici, ad esempio veicoli, edifici o cavi elettrici posizionati ad altezza uomo.

Il dispositivo è già stato calibrato in fabbrica e utilizza, per impostazione predefinita, la calibrazione automatica. Se la bussola presenta un funzionamento irregolare, ad esempio in seguito a spostamenti su lunghe distanze o sbalzi di temperatura, è possibile calibrare la bussola manualmente.

- 1 Tenere premuto **■**.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sensori > Bussola > Calibra > Avvia**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.  
**SUGGERIMENTO:** muovere il polso formando un otto fino a visualizzare un messaggio.

## Cronologia

Il dispositivo memorizza fino a 14 giorni di dati sul rilevamento dell'attività e sul monitoraggio della frequenza cardiaca e fino a sette attività a tempo. È possibile visualizzare le ultime sette attività a tempo sul dispositivo. È possibile sincronizzare i dati per visualizzare attività illimitate, i dati sul rilevamento dell'attività e i dati sul monitoraggio della frequenza cardiaca sull'account Garmin Connect (*Uso di Garmin Connect Mobile, pagina 10*) (*Uso di Garmin Connect sul computer, pagina 10*).

Quando la memoria del dispositivo è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti.

### Uso della cronologia

- 1 Tenere premuto **■**.
- 2 Selezionare **Cronologia**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Dettagli** per visualizzare ulteriori informazioni sull'attività.
  - Selezionare **Lap** per selezionare un Lap e visualizzare ulteriori informazioni su ciascun Lap.
  - Selezionare **Elimina** per eliminare l'attività selezionata.

### Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca

Prima di poter visualizzare i dati sulle zone di intensità, è necessario completare un'attività con la frequenza cardiaca e salvare tale attività.

Visualizzare il tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca aiuta a regolare l'intensità dell'allenamento.

- 1 Tenere premuto **■**.
- 2 Selezionare **Cronologia**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare **Tempo in zona**.

## Record personali

Al termine di un'attività, il dispositivo visualizza eventuali record stabiliti. I record personali includono i tempi migliori basati sulla distanza di vari tipi di gara e sulla corsa a piedi o in bici più lunga.

### Visualizzare i record personali

- 1 Tenere premuto **■**.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Record**.
- 3 Selezionare uno sport.
- 4 Selezionare un record.
- 5 Selezionare **Visualizza record**.

## Ripristino di un record personale

È possibile impostare nuovamente ciascun record personale su un record precedentemente registrato.

- 1 Tenere premuto **■**.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Record**.
- 3 Selezionare uno sport.
- 4 Selezionare un record.
- 5 Selezionare **Precedente > Sì**.

**NOTA:** in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.

## Cancellazione di un record personale

- 1 Tenere premuto **■**.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Record**.
- 3 Selezionare uno sport.
- 4 Selezionare un record.
- 5 Selezionare **Cancella record > Sì**.

**NOTA:** in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.

## Cancellazione di tutti i record personali

- 1 Tenere premuto **■**.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Record**.
- 3 Selezionare uno sport.
- 4 Selezionare un record.
- 5 Selezionare **Cancella tutti i record > Sì**.

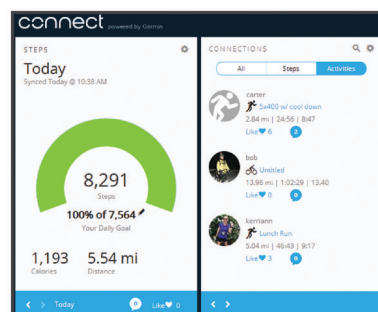
**NOTA:** in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.

## Garmin Connect

È possibile connettersi con gli amici sull'account Garmin Connect. Garmin Connect fornisce gli strumenti per tracciare, analizzare, condividere e incoraggiarsi l'un l'altro. Registrazione degli eventi di uno stile di vita attivo, che include corsa, camminata, corsa in bici, nuoto, escursioni, golf e molto altro.. Garmin Connect è il rilevatore di statistiche online in cui è possibile analizzare e condividere tutti i round di golf. Per creare gratuitamente un account, accedere all'indirizzo [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Memorizzazione delle attività:** dopo aver completato e salvato un'attività a tempo utilizzando il dispositivo, è possibile caricarla sull'account Garmin Connect e conservarla per tutto il tempo che si desidera.

**Analisi dei dati:** è possibile visualizzare altre informazioni dettagliate relative alle attività di fitness e all'aperto, incluso il tempo, la distanza, la frequenza cardiaca, le calorie bruciate, la cadenza, una vista della mappa dall'alto e grafici relativi al passo e alla velocità. È possibile visualizzare altre informazioni dettagliate relativi alle partite di golf, inclusi i segnapianti, le statistiche e le informazioni sui campi. È anche possibile visualizzare report personalizzabili.



**Rilevamento dei progressi:** è possibile rilevare i progressi giornalieri, partecipare a una gara amichevole con i propri contatti e raggiungere gli obiettivi impostati.

**Condivisione delle attività:** è possibile connettersi con gli amici per seguire reciprocamente le attività o pubblicare collegamenti alle proprie attività sui social network preferiti.

**Gestione delle impostazioni:** è possibile personalizzare le impostazioni del dispositivo e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect.

**Accedere al negozio Connect IQ:** è possibile scaricare applicazioni, quadranti dell'orologio, campi dati e widget.

### Uso di Garmin Connect Mobile

È possibile caricare tutti i dati delle attività sull'account Garmin Connect per un'analisi completa. L'account Garmin Connect consente di visualizzare una mappa delle attività e condividere le attività con gli amici. È possibile attivare il caricamento automatico nell'app Garmin Connect Mobile.

- 1 Nel menu delle impostazioni dell'app Garmin Connect Mobile, selezionare **Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo vivoactive HR, quindi selezionare **Impostazioni dispositivo**.
- 3 Selezionare l'interruttore di accensione/spegnimento per attivare il caricamento automatico.

### Uso di Garmin Connect sul computer

Se il dispositivo vivoactive HR non è stato associato a uno smartphone, è possibile caricare tutti i dati delle attività sull'account Garmin Connect attraverso un computer.

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.
- 2 Visitare il sito Web [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.


### Eventi Garmin Move IQ™

La funzione Move IQ rileva automaticamente le tipologie di attività, come la camminata, la corsa, il ciclismo, il nuoto e l'addestramento ellittico, per almeno 10 minuti. È inoltre possibile visualizzare il tipo e la durata dell'evento sul diario Garmin Connect, tuttavia questo non viene visualizzato nell'elenco delle attività, negli screenshot o nei newsfeed. Per ulteriori dettagli e maggiore precisione, è possibile registrare un'attività a tempo sul dispositivo.

## Personalizzazione del dispositivo


### Modificare il quadrante dell'orologio

È possibile utilizzare il quadrante dell'orologio digitale predefinito o un Connect IQ quadrante dell'orologio (*Funzioni Connect IQ, pagina 4*).

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Quadranti orologio**.
- 3 Selezionare un'opzione.

### Impostazione del profilo utente

È possibile aggiornare le impostazioni relative al sesso, all'anno di nascita, all'altezza, al peso, al polso e alla zona di intensità (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 3*). Il dispositivo utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti dell'allenamento.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Profilo utente**.
- 3 Selezionare un'opzione.



## Impostazioni dell'app

Queste impostazioni consentono di personalizzare le app in base alle proprie esigenze di allenamento. Ad esempio, è possibile personalizzare le schermate dati e attivare avvisi e funzioni relative all'allenamento.

**NOTA:** è possibile modificare le impostazioni, le schermate dati e gli avvisi prima o durante un'attività.



### Personalizzazione delle pagine dati

È possibile personalizzare le schermate dati in base ai propri obiettivi di allenamento o agli accessori opzionali. Ad esempio, è possibile personalizzare una delle schermate dati per visualizzare il passo Lap o la zona di frequenza cardiaca.

- 1 Selezionare .
- 2 Selezionare un'attività.  
**NOTA:** questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare il nome dell'attività nella parte superiore della schermata.
- 5 Selezionare **Pagine Dati**.
- 6 Selezionare una schermata.
- 7 Selezionare l'interruttore di accensione/spegnimento per attivare la schermata dati.
- 8 Selezionare un campo dati per modificarlo.

### Modifica dell'impostazione GPS

Per impostazione predefinita, il dispositivo utilizza il GPS per localizzare satelliti. Per prestazioni ottimizzate in ambienti difficili e velocizzare la localizzazione delle posizione GPS, è possibile attivare GPS e GLONASS. L'uso del GPS e del GLONASS può ridurre la durata della batteria rispetto al solo uso del GPS.



- 1 Selezionare .
- 2 Selezionare un'attività.  
**NOTA:** questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare il nome dell'attività nella parte superiore della schermata.
- 5 Selezionare **GPS > GLONASS**.

### Avvisi

È possibile impostare avvisi per ciascuna attività, che consentono di raggiungere obiettivi specifici. Alcuni avvisi sono disponibili solo per attività specifiche.

#### Impostazione degli avvisi di intervallo

L'avviso di intervallo segnala quando il dispositivo si trova al di sopra o al di sotto di un intervallo di valori specifici. Ad esempio, è possibile impostare il dispositivo per notificare quando la frequenza cardiaca è inferiore alla zona 2 e superiore alla zona 5 (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 3*).

- 1 Selezionare .
- 2 Selezionare un'attività.  
**NOTA:** questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare il nome dell'attività nella parte superiore della schermata.
- 5 Selezionare **Avvisi > Aggiungi nuovo**.
- 6 Selezionare tipo di avviso.  
A seconda degli accessori, gli avvisi possono includere la frequenza cardiaca, il passo, la velocità e la cadenza.
- 7 Se necessario, attivare l'avviso.
- 8 Selezionare una zona o immettere un valore per ciascun avviso.

Ogni volta che si supera o si scende al di sotto dell'intervallo specificato, viene visualizzato un messaggio. Se la vibrazione è attivata, il dispositivo emetterà una vibrazione (*Impostazioni del sistema*, pagina 12).

### Impostazione di un avviso ripetuto

L'avviso ripetuto segnala tutte le occasioni in cui il dispositivo registra un valore o un intervallo specifico. Ad esempio, è possibile impostare il dispositivo in modo che fornisca un avviso ogni 30 minuti.

- 1 Selezionare **—**.
- 2 Selezionare un'attività.

**NOTA:** questa funzione non è disponibile per tutte le attività.

- 3 Tenere premuto **—**.
- 4 Selezionare il nome dell'attività nella parte superiore della schermata.
- 5 Selezionare **Avvisi > Aggiungi nuovo**.
- 6 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Personal.**, selezionare un messaggio, quindi selezionare un tipo di avviso.
  - Selezionare **Tempo** o **Distanza**.
- 7 Immettere un valore.

Al raggiungimento del valore per l'avviso, viene visualizzato un messaggio. Se la vibrazione è attivata, il dispositivo emetterà una vibrazione (*Impostazioni del sistema*, pagina 12).

### Impostazione degli avvisi di interruzione della camminata

Alcuni programmi di corsa utilizzano interruzioni della camminata a tempo a intervalli regolari. Ad esempio, durante un lungo allenamento di corsa, è possibile impostare il dispositivo per avvisare l'utente di correre per 4 minuti, quindi camminare per 1 minuto e ripetere. Auto Lap® funziona come sempre quando si utilizzano gli avvisi relativi alla corsa o alla camminata.

- 1 Selezionare **—**.
- 2 Selezionare un'attività.

**NOTA:** questa funzione non è disponibile per tutte le attività.

- 3 Tenere premuto **—**.
- 4 Selezionare il nome dell'attività nella parte superiore della schermata.
- 5 Selezionare **Avvisi > Aggiungi nuovo > Corri/Cammina**.
- 6 Immettere un tempo per l'intervallo di corsa.
- 7 Immettere un tempo per l'intervallo di camminata.

Al raggiungimento del valore per l'avviso, viene visualizzato un messaggio. Se la vibrazione è attivata, il dispositivo emetterà una vibrazione (*Impostazioni del sistema*, pagina 12).

## Auto Lap

### Come contrassegnare i Lap

È possibile impostare il dispositivo per utilizzare la funzione Auto Lap per contrassegnare automaticamente un Lap a una distanza specifica oppure per contrassegnare i Lap manualmente. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in diversi punti di un'attività (ad esempio, ogni miglio o 5 chilometri).

- 1 Selezionare **—**.
- 2 Selezionare un'attività.

**NOTA:** questa funzione non è disponibile per tutte le attività.

- 3 Tenere premuto **—**.
- 4 Selezionare il nome dell'attività nella parte superiore della schermata.
- 5 Selezionare **Lap**.
- 6 Selezionare un'opzione:

- Selezionare l'interruttore di accensione/spegnimento **Auto Lap** per attivare la funzione Auto Lap.
- Selezionare l'interruttore di accensione/spegnimento **Tasto Lap** per utilizzare **←** per contrassegnare un Lap durante un'attività.

**SUGGERIMENTO:** è possibile selezionare Auto Lap e immettere una distanza personalizzata se la funzione Auto Lap è attivata.

Ogni volta che viene completato un Lap, viene visualizzato un messaggio che indica il tempo per tale Lap. Se la vibrazione è attivata, il dispositivo emetterà una vibrazione (*Impostazioni del sistema*, pagina 12).

Se necessario, è possibile personalizzare le schermate dati per visualizzare ulteriori dati Lap (*Personalizzazione delle pagine dati*, pagina 10).

### Utilizzare Auto Pause®

È possibile utilizzare la funzione Auto Pause per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma o quando il passo o la velocità scende al di sotto di un valore specificato. Questa funzione è utile se l'attività include semafori o altri luoghi in cui è richiesto di rallentare o fermarsi.

**NOTA:** la cronologia non viene registrata quando il timer non è attivo o è in pausa.

- 1 Selezionare **—**.
- 2 Selezionare un'attività.

**NOTA:** questa funzione non è disponibile per tutte le attività.

- 3 Tenere premuto **—**.
- 4 Selezionare il nome dell'attività nella parte superiore della schermata.
- 5 Selezionare **Auto Pause**.
- 6 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Quando in sosta** per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma.
  - Selezionare **Passo** per mettere automaticamente in pausa il timer quando il passo scende al di sotto di un valore specificato.
  - Selezionare **Velocità** per mettere automaticamente in pausa il timer quando la velocità scende al di sotto di un valore specificato.

### Uso della funzione Scorrimento automatico

La funzione Scorrimento automatico consente di scorrere automaticamente tutte le schermate dati dell'allenamento mentre il timer è in esecuzione.

- 1 Selezionare **—**.
- 2 Selezionare un'attività.

**NOTA:** questa funzione non è disponibile per tutte le attività.

- 3 Tenere premuto **—**.
- 4 Selezionare il nome dell'attività nella parte superiore della schermata.
- 5 Selezionare **Scorrimento autom.**
- 6 Selezionare una velocità di visualizzazione.

### Modifica del contrasto dello sfondo e del colore predominante

- 1 Selezionare **—**.
- 2 Selezionare un'attività.

**NOTA:** questa funzione non è disponibile per tutte le attività.

- 3 Tenere premuto **—**.
- 4 Selezionare il nome dell'attività nella parte superiore della schermata.
- 5 Selezionare **Sfondo** per impostare il colore dello sfondo bianco o nero.

- 6 Selezionare **Accentua colore** per selezionare un colore predominante per il quadrante dell'orologio e le schermate dati.

## Impostazioni Bluetooth

Tenere premuto **■** e selezionare **Impostazioni > Bluetooth**.

**Stato:** consente di visualizzare lo stato della connessione Bluetooth corrente e di attivare o disattivare la tecnologia wireless Bluetooth.

**Smart Notifications:** il dispositivo attiva e disattiva automaticamente le smart notification in base alle selezioni dell'utente (*Attivazione delle notifiche Bluetooth, pagina 2*).

**Assoc. disp. mobile:** consente di connettere il dispositivo con un dispositivo mobile compatibile dotato della tecnologia wireless Bluetooth Smart.

**Avvisi connettività:** viene inviato un avviso quando lo smartphone si connette e si disconnette.

**Interrompi LiveTrack:** consente di interrompere una sessione LiveTrack mentre questa è in corso.

## Impostazioni Garmin Connect

È possibile personalizzare le impostazioni del dispositivo e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect.

- Nel menu delle impostazioni nell'app Garmin Connect Mobile, selezionare **Dispositivi Garmin** e selezionare il dispositivo.
- Nel widget dei dispositivi nell'applicazione Garmin Connect, selezionare **Impostazioni dispositivo**.

Dopo aver personalizzato le impostazioni, sincronizzare i dati per applicare le modifiche sul dispositivo (*Uso di Garmin Connect Mobile, pagina 10, Uso di Garmin Connect sul computer, pagina 10*).

### Impostazioni del dispositivo sull'account Garmin Connect

Sull'account Garmin Connect, selezionare **Impostazioni dispositivo**.

**Rilevamento attività:** attiva e disattiva le funzioni di rilevamento dell'attività, ad esempio i passi, i piani saliti, i minuti di intensità, il rilevamento del sonno, l'avviso di movimento, gli eventi Move IQ e il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso.

**Retroilluminazione automatica:** imposta l'attivazione della retroilluminazione nelle azioni che comprendono l'uso dei tasti, del touchscreen e delle notifiche. Con il termine gesti si intende la rotazione del polso verso il corpo per guardare il dispositivo.

**Polso utilizzato:** consente di configurare il polso su cui è indossato il cinturino.

**Formato orario:** consente di impostare il dispositivo per visualizzare l'ora in formato 12 ore o 24 ore.

**Formato data:** imposta il dispositivo affinché visualizzi il formato relativo ai mesi e ai giorni.

**Lingua:** consente di impostare la lingua del dispositivo.

**Unità:** consente di impostare il dispositivo per visualizzare la distanza percorsa in chilometri o in miglia.

### Impostazioni utente sull'account Garmin Connect

Sull'account Garmin Connect, selezionare **Impostazioni utente**.

**Lunghezza passi personalizzata:** consente al dispositivo di calcolare con maggiore precisione la distanza percorsa utilizzando la lunghezza passi personalizzata. È possibile immettere una distanza nota e il numero di passi necessari a coprirla, e Garmin Connect può calcolare la lunghezza del passo.

**Passi giornalieri:** consente di immettere l'obiettivo di passi giornalieri. È possibile utilizzare l'impostazione Obiettivo

automatico per consentire al dispositivo di stabilire automaticamente l'obiettivo di passi.

**Piani saliti giornalmente:** consente di immettere un obiettivo giornaliero per il numero di piani da salire.

**Minuti di intensità settimanali:** consente di immettere un obiettivo settimanale per il numero di minuti impiegati in attività da moderate a intense.

**Zone di intensità:** fornisce una stima della frequenza cardiaca massima e consente di determinare le zone di frequenza cardiaca personalizzate.

## Impostazioni del sistema

Tenere premuto **■** e selezionare **Impostazioni > Sistema**.

**Blocco automatico:** blocca automaticamente il touchscreen in modalità orologio per impedire selezioni involontarie. Selezionare un tasto per sbloccare il touchscreen.

**Lingua:** consente di impostare la lingua dell'interfaccia del dispositivo.

**Orario:** imposta il formato orario e la sorgente per l'ora locale (*Impostazioni dell'ora, pagina 12*).

**Retroilluminazione:** imposta la modalità di retroilluminazione, il timeout e la luminosità (*Impostazioni di retroilluminazione, pagina 13*).

**Solo vibrazione:** consente di attivare o disattivare la vibrazione.

**Unità:** consente di impostare le unità di misura utilizzate per visualizzare i dati (*Modifica delle unità di misura, pagina 13*).

**Modo USB:** consente di impostare l'uso del modo di archiviazione di massa o del modo Garmin quando il dispositivo viene connesso a un computer.

**Ripristina predefiniti:** consente di ripristinare tutte le impostazioni del dispositivo ai valori predefiniti (*Ripristino di tutte le impostazioni predefinite, pagina 15*).

**Aggiornam. software:** consente di verificare la disponibilità di aggiornamenti software.

**Info:** visualizza l'ID Unità, la versione del software, le normative e il contratto di licenza.

### Impostazioni dell'ora

Tenere premuto **■** e selezionare **Impostazioni > Sistema > Orario**.

**Formato orario:** consente di impostare il dispositivo per visualizzare l'ora in formato 12 ore o 24 ore.

**Imposta ora locale:** consente di impostare manualmente o automaticamente l'orario in base al dispositivo mobile associato.

#### Fusi orari

Ogni volta che si accende il dispositivo e si acquisisce il segnale satellitare o si effettua la sincronizzazione con lo smartphone, il fuso orario e l'ora del giorno corrente vengono rilevati automaticamente.

#### Impostazione manuale dell'ora

Per impostazione predefinita, l'ora viene impostata automaticamente quando il dispositivo vivoactive HR viene associato al dispositivo mobile.

1 Tenere premuto **■**.

2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Orario > Imposta ora locale > Manuale**.

3 Selezionare **Orario** e specificare l'ora del giorno.

#### Impostazione della sveglia

1 Tenere premuto **■**.

2 Selezionare **Orologi > Allarmi > Aggiungi nuovo**.

3 Selezionare **Tempo** e specificare un orario.

4 Selezionare **Giorni**, quindi selezionare un'opzione.



## Eliminare un allarme

- 1 Tenere premuto **■**.
- 2 Selezionare **Orologi > Allarmi**.
- 3 Selezionare un allarme, quindi scegliere **Rimuovi**.

## Avvio del timer per il conto alla rovescia

- 1 Tenere premuto **■**.
- 2 Selezionare **Orologi > Timer**.
- 3 Specificare l'ora
- 4 Selezionare **Avvia**.
- 5 Se necessario, selezionare **■** per ulteriori opzioni.

## Utilizzo del cronometro

- 1 Tenere premuto **■**.
- 2 Selezionare **Orologi > Cronometro**.
- 3 Selezionare **■**.

## Impostazioni di retroilluminazione

Tenere premuto **■** e selezionare **Impostazioni > Sistema > Retroilluminazione**.

**Modo:** imposta l'attivazione della retroilluminazione durante le interazioni, inclusi tasti, touchscreen e notifiche. Il dispositivo è dotato di un sensore della luce ambientale che rileva il livello di illuminazione. Le interazioni attivano la retroilluminazione in condizioni di scarsa illuminazione. Con il termine gesti si intende la rotazione del polso verso il corpo per guardare il dispositivo.

**Timeout:** consente di impostare l'intervallo di tempo prima che la retroilluminazione venga disattivata.

**Luminosità:** consente di impostare il livello di luminosità della retroilluminazione. Durante un'attività, la retroilluminazione utilizza l'impostazione più alta.

## Modifica delle unità di misura

È possibile personalizzare le unità di misura relative a distanza, passo e velocità, quota, peso, altezza e temperatura.

- 1 Tenere premuto **■**.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Unità**.
- 3 Selezionare un tipo di misurazione.
- 4 Selezionare un'unità di misura.

## Sensori ANT+

Il dispositivo può essere utilizzato con i sensori ANT+ wireless. Per ulteriori informazioni sulla compatibilità e l'acquisto dei sensori opzionali, accedere a <http://buy.garmin.com>.

## Associazione dei sensori ANT+

L'associazione è la procedura di connessione dei sensori wireless ANT+. La prima volta che si collega un sensore al dispositivo Garmin, è necessario associare il dispositivo al sensore. Una volta associati, il dispositivo si connette automaticamente al sensore quando si avvia un'attività e il sensore è attivo e nell'area di copertura.

- 1 Mantenersi a 10 m (33 piedi) da altri sensori ANT+ durante l'associazione.
- 2 Durante l'associazione di una fascia cardio, indossarla. La fascia cardio non invia né riceve dati finché non viene indossata.
- 3 Selezionare **■**.
- 4 Selezionare un'attività.
- 5 Posizionare il dispositivo alla distanza massima di 1 cm dal sensore e attendere che si colleghi al sensore. Quando il dispositivo rileva il sensore, viene visualizzata un'icona sulla parte superiore dello schermo.

## Foot Pod

L'unità è compatibile con il foot pod. È possibile utilizzare il foot pod invece del GPS per registrare il passo e la distanza se ci allena al chiuso o il segnale GPS è debole. Il foot pod è in standby e pronto a inviare dati (come la fascia cardio).

Dopo 30 minuti di inattività, il foot pod si spegne automaticamente per ridurre il consumo della batteria. Se la batteria è scarica, sul dispositivo viene visualizzato un messaggio. Ciò indica che la durata residua della batteria è di circa cinque ore.

## Migliorare la calibrazione del foot pod

Prima di poter calibrare il dispositivo, è necessario acquisire segnali GPS e associare il dispositivo al foot pod (*Associazione dei sensori ANT+*, pagina 13).

Il foot pod si calibra automaticamente, ma è possibile migliorare la precisione dei dati sulla velocità e la distanza con alcune corse all'aperto utilizzando il GPS.

- 1 Recarsi all'aperto per 5 minuti con una visuale libera del cielo.
- 2 Avviare un'attività di corsa.
- 3 Correre su una traccia senza fermarsi per 10 minuti.
- 4 Interrompere l'attività e salvarla.

In base ai dati registrati, il valore di calibrazione del foot pod cambia, se necessario. Non è necessario calibrare nuovamente il foot pod a meno che non venga modificato lo stile della corsa.

## Calibrazione del Foot Pod

Prima di poter calibrare il foot pod, è necessario associare il dispositivo al foot pod (*Associazione dei sensori ANT+*, pagina 13).

Si consiglia la calibrazione manuale se si conosce il fattore di calibrazione. Se è stato calibrato un foot pod con un altro prodotto Garmin, il fattore di calibrazione dovrebbe essere noto.

- 1 Tenere premuto **■**.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sensori > Foot Pod > Fattore di calibrazione**.
- 3 Regolare il fattore di calibrazione:
  - Aumentare il fattore di calibrazione se la distanza è troppo breve.
  - Ridurlo se la distanza è troppo elevata.

## Uso di un sensore di velocità o cadenza per la bici

È possibile utilizzare un sensore di cadenza o velocità per la bici compatibile per inviare dati al dispositivo.

- Associare il sensore al dispositivo (*Associazione dei sensori ANT+*, pagina 13).
- Aggiornare le informazioni relative al profilo utente fitness (*Impostazione del profilo utente*, pagina 10).
- Impostare le dimensioni della ruota (*Calibrazione del sensore di velocità*, pagina 13).
- Iniziare una corsa (*Inizio di una corsa*, pagina 6).

## Calibrazione del sensore di velocità

Prima di poter calibrare il sensore della velocità, è necessario associare il dispositivo a un sensore di velocità compatibile (*Associazione dei sensori ANT+*, pagina 13).

La calibrazione manuale è opzionale e può migliorare la precisione.

- 1 Tenere premuto **■**.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sensori > Velocità/Cadenza > Dimensioni ruota**.

### 3 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Auto** per calcolare automaticamente le dimensioni della ruota e calibrare il sensore di velocità.
- Selezionare **Manuale** e immettere le dimensioni della ruota per calibrare manualmente il sensore di velocità (*Dimensioni e circonferenza delle ruote*, pagina 18).

## Consapevolezza dell'ambiente circostante

Il dispositivo vivoactive HR può essere utilizzato con il dispositivo Varia Vision, le luci per bici intelligenti Varia e con un radar per vista posteriore per una maggiore consapevolezza dell'ambiente circostante. Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente del dispositivo Varia.


**NOTA:** potrebbe essere necessario aggiornare il vivoactive HR software prima di associare dispositivi Varia (*Aggiornamento del software mediante Garmin Connect Mobile*, pagina 16).

## tempe

tempe è un sensore di temperatura wireless ANT+. Il sensore può essere fissato a un cinturino o a un passante, in modo che sia a contatto con l'aria aperta e, pertanto, fornisca dati sulla temperatura costanti e precisi. È necessario associare tempe al dispositivo per visualizzare i dati sulla temperatura del tempe.

## Gestione dei sensori ANT+

È possibile aggiungere, attivare, disattivare o rimuovere manualmente sensori ANT+.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sensori**.
- 3 Selezionare un sensore.
- 4 Selezionare un'opzione.

## Info sul dispositivo


### Caricamento del dispositivo

#### **AVVERTENZA**

Questo dispositivo è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

#### **AVVISO**

Per evitare la corrosione, pulire e asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del collegamento a un computer. Consultare le istruzioni sulla pulizia nell'Appendice.

- 1 Allineare le guide del caricabatterie ai contatti sul retro del dispositivo e premere il caricabatterie  finché non scatta in posizione.



- 2 Collegare il cavo USB a una porta USB del computer.
- 3 Caricare completamente il dispositivo.

## Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo

È possibile visualizzare l'ID Unità, la versione del software, le normative e il contratto di licenza.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Info**.

## Caratteristiche tecniche

Tipo di batteria	Batteria ai polimeri di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria	Fino a 8 giorni in modalità smartwatch (con frequenza cardiaca) Fino a 13 ore in modalità GPS
Intervallo temperatura di esercizio	Da -20 a 50 °C (da -4 a 122 °F)
Intervallo temperatura di ricarica	Da 0° a 45 °C (da 32° a 113 °F)
Frequenza radio/protocollo	Protocollo di comunicazione wireless ANT+ a 2,4 GHz Tecnologia wireless Bluetooth
Classificazione di impermeabilità	Nuoto, 5 ATM <sup>1</sup>

## Manutenzione del dispositivo

#### **AVVISO**

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurne la durata.

Evitare di premere i tasti sott'acqua.

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

Non utilizzare in nessun caso oggetti rigidi o appuntiti sul touchscreen, poiché potrebbero danneggiarlo.

Evitare l'uso di detergenti chimici, solventi e insettifughi che possono danneggiare i componenti e le rifiniture in plastica.

Sciagquare accuratamente il dispositivo con acqua dolce dopo l'esposizione a cloro, acqua salata, creme solari, cosmetici, alcool o altri prodotti chimici corrosivi. L'esposizione prolungata a queste sostanze può danneggiare il corpo del dispositivo.

Non conservare il dispositivo in ambienti in cui potrebbe essere esposto a temperature estreme per un periodo prolungato, al fine di evitare danni permanenti.

### Pulizia del dispositivo

#### **AVVISO**

Anche piccole quantità di sudore o umidità possono provocare la corrosione dei contatti elettrici quando il dispositivo è connesso a un caricabatterie. La corrosione può impedire la ricarica e il trasferimento dei dati.

- 1 Pulire il dispositivo con un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.

- 2 Asciugarlo.

Dopo la pulizia, lasciare asciugare completamente il dispositivo.

**SUGGERIMENTO:** per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Gestione dei dati

**NOTA:** il dispositivo non è compatibile con Windows® 95, 98, Me, Windows NT® e Mac® OS 10.3 e versioni precedenti.

### Scollegamento del cavo USB

Se il dispositivo è collegato al computer come unità o volume rimovibile è necessario scollegarlo dal computer in modo sicuro

<sup>1</sup> Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 50 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

per evitare perdite di dati. Se il dispositivo è collegato al computer Windows come dispositivo portatile, non è necessario scollegarlo in modo sicuro.

- 1 Eseguire un'operazione:
  - Per i computer Windows, selezionare l'icona di **rimozione sicura dell'hardware** nella barra delle applicazioni e selezionare il dispositivo.
  - Per i computer Apple, selezionare il dispositivo, quindi selezionare **File > Espelli**.
- 2 Scollegare il cavo dal computer.

## Eliminazione dei file

### AVVISO

Se non si è certi della funzione di un file, non eliminarlo. La memoria del dispositivo contiene file di sistema importanti che non devono essere eliminati.

- 1 Aprire l'unità o il volume **Garmin**.
- 2 Se necessario, aprire una cartella o un volume.
- 3 Selezionare un file.
- 4 Premere il tasto **Canc** sulla tastiera.

**NOTA:** se si utilizza un computer Apple è necessario svuotare la cartella Cestino per rimuovere completamente i file.

## Risoluzione dei problemi

### Ottimizzazione della durata della batteria



È possibile aumentare la durata della batteria in vari modi.

- Ridurre il timeout della retroilluminazione (*Impostazioni di retroilluminazione, pagina 13*).
- Ridurre la luminosità della retroilluminazione (*Impostazioni di retroilluminazione, pagina 13*).
- Disattivare la tecnologia wireless Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività (*Disattivare la tecnologia Bluetooth, pagina 2*).
- Utilizzare un quadrante dell'orologio Connect IQ che non si aggiorna ogni secondo.  
Ad esempio utilizzare un quadrante dell'orologio senza una seconda lancetta (*Modificare il quadrante dell'orologio, pagina 10*).
- Disattivare il rilevamento delle attività (*Rilevamento delle attività, pagina 4*).
- Limitare le notifiche dello smartphone visualizzate dal dispositivo (*Gestione delle notifiche, pagina 2*).
- Interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin associati (*Trasmissione della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin®, pagina 3*).
- Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso (*Disattivazione del LED cardio al polso, pagina 3*).

### Reimpostazione del dispositivo

Se il dispositivo smette di rispondere, potrebbe essere necessario reimpostarlo.

**NOTA:** la reimpostazione del dispositivo può eliminare i dati o le impostazioni personali.

- 1 Tenere premuto  per 15 secondi.  
Il dispositivo si spegne.
- 2 Tenere premuto  per un secondo per accendere il dispositivo.

### Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

**NOTA:** questa operazione elimina tutte le informazioni immesse dall'utente, compresa la cronologia delle attività.

È possibile ripristinare tutte le impostazioni ai valori predefiniti.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Ripristina predefiniti > Sì**.

### Acquisizione del segnale satellitare

Il dispositivo potrebbe aver bisogno di una visuale completamente libera del cielo per acquisire il segnale satellitare.

- 1 Recarsi in un'area all'aperto.  
La parte anteriore del dispositivo deve essere rivolta verso il cielo.
- 2 Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.  
L'acquisizione dei segnali satellitari potrebbe richiedere 30-60 secondi.

### Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS

- Sincronizzare di frequente il dispositivo sull'account Garmin Connect:
    - Collegare il dispositivo a un computer tramite il cavo USB e all'applicazione Garmin Express™.
    - Sincronizzare il dispositivo sull'app Garmin Connect Mobile mediante lo smartphone Bluetooth.
- Mentre è connesso all'account Garmin Connect, il dispositivo scarica diversi giorni di dati satellitari, consentendo la localizzazione rapida dei segnali satellitari.
- Recarsi con il dispositivo in un'area all'aperto, lontano da edifici o alberi alti.
  - Rimanere immobili per alcuni minuti.

### Il numero di passi giornalieri non viene visualizzato

Il numero di passi giornalieri viene reimpostato ogni notte a mezzanotte.

Se vengono visualizzati dei trattini al posto del numero di passi, consentire al dispositivo di acquisire segnali satellitari e di impostare l'ora automaticamente.

### Il numero di piani saliti non è preciso

Il dispositivo utilizza un barometro interno per misurare le variazioni di quota mentre si salgono le scale. Un piano equivale a salire di 3 m (10 piedi).

- Non appoggiarsi ai corrimano né saltare gli scalini mentre si salgono le scale.


### I minuti di intensità lampeggiano

Quando ci si allena su un livello di intensità vicino all'obiettivo prefissato, i minuti di intensità lampeggiano.

Allenarsi per almeno 10 minuti consecutivi su un livello di intensità moderato o alto.

### Ottimizzazione della precisione dei minuti di intensità e delle calorie

È possibile ottimizzare la precisione di queste stime camminando o correndo all'aperto per 15 minuti.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere per visualizzare il widget **La mia giornata**.
- 2 Selezionare .
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## Lo smartphone è compatibile con il dispositivo?

Il dispositivo vivoactive HR è compatibile con lo smartphone se si utilizza la tecnologia Bluetooth Smart wireless.

Per informazioni sulla compatibilità, visitare il sito Web [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble)

## Aggiornamenti del prodotto

Sul computer, installare Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Sullo smartphone, installare l'app Garmin Connect Mobile.

Ciò consente di accedere in modo semplice a questi servizi per i dispositivi Garmin.

- Aggiornamenti software
- Caricamenti dati su Garmin Connect
- Registrazione del prodotto

## Aggiornamento del software mediante Garmin Connect Mobile

Prima di aggiornare il software del dispositivo utilizzando l'app Garmin Connect Mobile, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare il dispositivo con uno smartphone compatibile (*Associazione dello smartphone, pagina 1*).

- 1 Sincronizzare il dispositivo con l'app Garmin Connect Mobile (*Uso di Garmin Connect Mobile, pagina 10*).

Quando è disponibile un nuovo software, il dispositivo avverte di aggiornare il software.

- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## Aggiornamento del software mediante Garmin Express

Prima di aggiornare il software del dispositivo, è necessario disporre di un account Garmin Connect e scaricare e installare l'applicazione Garmin Express.

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.

Quando un nuovo software è disponibile, Garmin Express lo invia al dispositivo.

- 2 Scollegare il dispositivo dal computer.

Il dispositivo avverte di aggiornare il software.

- 3 Selezionare un'opzione.

## Come si associano manualmente i sensori ANT+?

È possibile utilizzare le impostazioni del dispositivo per associare manualmente i sensori ANT+. La prima volta che si collega un sensore al dispositivo utilizzando la tecnologia wireless ANT+, è necessario associare il dispositivo al sensore. Una volta associati, il dispositivo si connette automaticamente al sensore quando si avvia un'attività e il sensore è attivo e nell'area di copertura.

- 1 Mantenersi a 10 m (33 piedi) da altri sensori ANT+ durante l'associazione.

- 2 Durante l'associazione di una fascia cardio, indossarla.

La fascia cardio non invia né riceve dati finché non viene indossata.

- 3 Tenere premuto .

- 4 Selezionare **Impostazioni > Sensori > Aggiungi nuovo**.

- 5 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Ricerca tutto**.
- Selezionare il tipo di sensore in uso.

Quando il sensore è associato al dispositivo, viene visualizzato un messaggio. I dati del sensore vengono

visualizzati nella sequenza delle pagine dati o in un campo dati personalizzato.

## Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Visitare il sito Web [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Visitare il sito Web <http://buy.garmin.com> oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.

## Appendice

### Campi dati

Alcuni campi dati richiedono accessori ANT+ per la visualizzazione dei dati.

% **FCR**: la percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo).

% **FCR Lap**: la percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per il Lap corrente.

% **FCR media**: la percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'attività corrente.

% **max FC Lap**: la percentuale media della frequenza cardiaca calcolata sulla massima per il Lap corrente.

% **max FC media**: la percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'attività corrente.

**Alba**: l'ora dell'alba in base alla posizione GPS.

**Ascesa totale**: la quota totale percorsa in salita durante l'attività o dall'ultima reimpostazione.

**Br./vas. in rip.**: il numero medio di bracciate per vasca per l'intervallo corrente.

**Bracc. ult. vasca**: il numero totale di bracciate per l'ultima vasca completata.

**Bracciate**: il numero totale di bracciate per l'attività corrente.

**Bracciate ripetuta**: il numero totale di bracciate per l'intervallo corrente.

**Bracciate ultima ripetuta**: il numero totale di bracciate per l'ultimo intervallo completato.

**Cadenza**: modalità Ciclistica. Il numero di rotazioni complete della pedivella. Perché vengano visualizzati questi dati, il dispositivo deve essere collegato a un accessorio di misurazione della cadenza.

**Cadenza**: corsa. I passi al minuto (destra e sinistra).

**Cadenza Lap**: modalità Ciclistica. La cadenza media per il Lap corrente.

**Cadenza Lap**: corsa. La cadenza media per il Lap corrente.

**Cadenza media**: modalità Ciclistica. La cadenza media per l'attività corrente.

**Cadenza media**: corsa. La cadenza media per l'attività corrente.

**Cadenza ultimo Lap**: modalità Ciclistica. La cadenza media per l'ultimo Lap completato.

**Cadenza ultimo Lap**: corsa. La cadenza media per l'ultimo Lap completato.

**Calorie**: la quantità di calorie totali bruciate.

**Direzione**: la direzione in cui ci si sta muovendo.

**Discesa totale**: la quota totale percorsa in discesa durante l'attività o dall'ultima reimpostazione.

**Distanza**: la distanza percorsa durante la traccia o l'attività corrente.

**Distanza bracciate in ripetuta:** la distanza media per bracciate durante l'intervallo corrente.

**Distanza bracciate in ultima ripetuta:** la distanza media percorsa per bracciate durante l'ultimo intervallo completato.

**Distanza Lap:** la distanza percorsa durante il Lap corrente.

**Distanza media remate:** la distanza media percorsa per bracciate durante l'attività corrente.

**Distanza nautica:** la distanza percorsa in metri o piedi nautici.

**Distanza per bracciate:** la distanza percorsa per bracciate.

**Distanza ripetuta:** la distanza percorsa per l'intervallo corrente.

**Distanza ultimo Lap:** la distanza percorsa durante l'ultimo Lap completato.

**FC % max:** la percentuale della frequenza cardiaca massima.

**FC Lap:** la frequenza cardiaca media per il Lap corrente.

**FC media:** la frequenza cardiaca media per l'attività corrente.

**Fr. br. ult. rip.:** il numero medio di bracciate al minuto (bam) per l'ultimo intervallo completato.

**Fr. bracc. ult. vas:** il numero medio di bracciate al minuto (bam) per l'ultima vasca completata.

**Fr. bracc. in rip.:** il numero medio di bracciate al minuto (bam) per l'intervallo corrente.

**Frequenza bracciate:** il numero di bracciate al minuto (bam).

**Frequenza cardiaca:** la frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm). Il dispositivo deve essere collegato a una fascia cardio compatibile.

**Frequenza media bracciate:** il numero medio di bracciate al minuto (bam) per l'attività corrente.

**Lap:** il numero di Lap completati per l'attività corrente.

**Media bracc/vas:** il numero medio di bracciate per vasca per l'attività corrente.

**Media SWOLF:** il punteggio swolf medio per l'attività corrente. Il punteggio swolf è la somma del tempo necessario per completare una vasca e del numero di bracciate necessarie per percorrerla (*Terminologia relativa al nuoto, pagina 6*).

**Ora del giorno:** l'ora del giorno in base alle impostazioni della posizione e dell'ora correnti (formato, fuso orario, ora legale).

**Passi:** il numero totale di passi durante l'attività corrente.

**Passi Lap:** il numero di passi durante il lap corrente.

**Passo:** il passo corrente.

**Passo Lap:** il passo medio per il Lap corrente.

**Passo medio:** il passo medio per l'attività corrente.

**Passo ripetuta:** il passo medio per l'intervallo corrente.

**Passo ultima vasca:** il passo medio per l'ultima vasca completata.

**Passo ultimo Lap:** il passo medio per l'ultimo Lap completato.

**Quota:** la quota della posizione corrente sopra o sotto il livello del mare.

**Ripetuta vasche:** il numero di vasche completate durante l'intervallo corrente.

**SWOLF ripetuta:** il punteggio swolf medio per l'intervallo corrente.

**SWOLF ult. vasca:** il punteggio swolf per l'ultima vasca completata.

**Temperatura:** la temperatura dell'aria. La temperatura del corpo influisce sul sensore della temperatura.

**Temperatura massima ultime 24 ore:** la temperatura massima registrata nelle ultime 24 ore.

**Temperatura minima ultime 24 ore:** la temperatura minima registrata nelle ultime 24 ore.

**Tempo in zona:** il tempo trascorso in ogni zona di potenza o frequenza cardiaca.

**Tempo Lap:** il tempo impiegato per il Lap corrente.

**Tempo medio su Lap:** il tempo medio per Lap per l'attività corrente.

**Tempo ripetuta:** il tempo impiegato per l'intervallo corrente.

**Tempo trascorso:** il tempo registrato totale. Ad esempio, se si avvia il timer e si corre per 10 minuti, quindi si arresta il timer per 5 minuti e si riavvia nuovamente il timer e si corre per 20 minuti, il tempo trascorso è di 35 minuti.

**Tempo ultimo Lap:** il tempo impiegato per l'ultimo Lap completato.

**Timer:** il tempo impiegato per l'attività corrente.

**Tramonto:** l'ora del tramonto in base alla posizione GPS.

**Vasche:** il numero di vasche completate durante l'attività corrente.

**Velocità:** la velocità di viaggio corrente.

**Velocità Lap:** la velocità media per il Lap corrente.

**Velocità massima:** la velocità massima per l'attività corrente.

**Velocità media:** la velocità media per l'attività corrente.

**Velocità nautica:** la velocità corrente in nodi.

**Velocità ultimo Lap:** la velocità media per l'ultimo Lap completato.

**Velocità verticale:** l'intervallo di ascesa o discesa nel tempo.

**Velocità verticale media 30s:** la media movimento di 30 secondi di velocità verticale.

**Zona FC:** l'intervallo corrente della frequenza cardiaca (da 1 a 5). Le zone predefinite si basano sul profilo utente e sulla frequenza cardiaca massima (220 meno l'età).

## Obiettivi di forma fisica

Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può essere utile per misurare e migliorare il proprio livello di forma in base ai seguenti principi.

- Il cuore è un ottimo parametro di riferimento per misurare l'intensità dell'esercizio.
- Allenarsi in determinate zone di frequenza cardiaca può contribuire al miglioramento della capacità cardiovascolare e della forza.
- Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può evitare il sovrallenamento e ridurre il rischio di danni fisici.

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella (*Calcolo delle zone di frequenza cardiaca, pagina 18*) per stabilire la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.

In caso contrario, utilizzare uno dei calcolatori disponibili su Internet per individuare la propria frequenza cardiaca massima. Presso alcune palestre e alcuni centri fitness è possibile effettuare un test che misura la frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca massima è 220 meno l'età.

## Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

Molti atleti utilizzano le zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare e migliorare il proprio livello di forma fisica. Con zona di frequenza cardiaca si intende un intervallo definito di battiti cardiaci al minuto. Le cinque zone di frequenza cardiaca comunemente riconosciute vengono numerate da 1 a 5 in base alla crescente intensità. Solitamente, le zone di frequenza cardiaca vengono calcolate in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.

## Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

Zona	% della frequenza cardiaca massima	Sforzo percepito	Vantaggi
1	50-60%	Passo rilassato, senza sforzo, respiro cadenzato	Allenamento aerobico livello principianti; riduce lo stress
2	60-70%	Passo non faticoso; respiro leggermente più profondo, conversazione possibile	Allenamento cardiovascolare di base; buon passo di recupero
3	70-80%	Passo moderato; più difficile mantenere una conversazione	Capacità aerobica migliorata; ottimo allenamento cardiovascolare
4	80-90%	Passo veloce e piuttosto faticoso; respiro corto	Capacità e soglia anaerobica migliorate; velocità migliorata
5	90-100%	Passo massimo, non sostenibile a lungo; respiro corto	Resistenza anaerobica e muscolare; potenza aumentata

## Dimensioni e circonferenza delle ruote

Le dimensioni della ruota sono indicate su entrambi i lati della ruota stessa. Questo elenco non è completo. È inoltre possibile utilizzare una calcolatrice disponibile su Internet.

Dimensioni ruota	L (mm)
12 x 1,75	935
14 x 1,5	1020
14 x 1,75	1055
16 x 1,5	1185
16 x 1,75	1195
18 x 1,5	1340
18 x 1,75	1350
20 x 1,75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
24 x 1,75	1890
24 x 2,00	1925
24 x 2,125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1,25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
26 x 1,40	2005
26 x 1,50	2010
26 x 1,75	2023
26 x 1,95	2050
26 x 2,00	2055
26 x 2,10	2068
26 x 2,125	2070
26 x 2,35	2083
26 x 3,00	2170
27 x 1	2145

Dimensioni ruota	L (mm)
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C Tubolare	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

## Contratto di licenza software

L'USO DEL DISPOSITIVO IMPLICA L'ACCETTAZIONE DEI TERMINI E DELLE CONDIZIONI SPECIFICATI NEL SEGUENTE CONTRATTO DI LICENZA SOFTWARE. LEGGERE ATTENTAMENTE IL PRESENTE CONTRATTO.

Garmin Ltd. e le società affiliate ("Garmin") concedono una licenza limitata per l'utilizzo del software integrato in questo dispositivo (il "Software") in forma binaria eseguibile per il normale funzionamento del prodotto. Il titolo, i diritti di proprietà e di proprietà intellettuale relativi al Software sono esclusivi di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti.

L'utente prende atto che il Software è di proprietà di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti ed è protetto dalle leggi sul copyright in vigore negli Stati Uniti d'America e dai trattati internazionali sul copyright. L'utente riconosce inoltre che la struttura, l'organizzazione e il codice del Software, di cui non viene fornito il codice sorgente, sono considerati segreti commerciali di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti e che il Software in formato sorgente resta un segreto commerciale di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti. L'utente accetta di non decompilare, disassemblare, modificare, decodificare o convertire in formato leggibile il Software o parte di esso né di creare altri prodotti basati sul Software. L'utente accetta di non esportare o riesportare il Software in qualsiasi Paese in violazione delle leggi sul controllo delle esportazioni in vigore negli Stati Uniti d'America o delle norme per il controllo delle esportazioni da qualsiasi altro Paese.

## BSD 3-Clause License

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Tutti i diritti riservati.


La redistribuzione e l'uso in formato sorgente e binario, con o senza modifiche, sono consentiti nelle seguenti condizioni:

- La redistribuzione del codice sorgente deve mantenere il suddetto avviso di copyright, il presente elenco di condizioni e la seguente esclusione di responsabilità.
- La redistribuzione in formato binario deve riportare il suddetto avviso di copyright, il presente elenco di condizioni e la seguente esclusione di responsabilità nella documentazione e/o altri materiali forniti.
- L'autore e i nomi dei relativi collaboratori non possono essere utilizzati per avallare o promuovere prodotti derivati da questo software senza previa autorizzazione scritta.

IL PRESENTE SOFTWARE VIENE FORNITO DAI PROPRIETARI DEL COPYRIGHT E DAI CONTRIBUTORI "COSÌ COM'È" E VIENE DECLINATA QUALSIASI GARANZIA ESPlicita O IMPLICITa, INCLUSE IN VIA ESEMPLIFICATIVA LE GARANZIE IMPLICITe DI COMMERCIALIZZABILITÀ E IDONEITÀ. IN NESSUN CASO IL PROPRIETARIO DEL COPYRIGHT O I CONTRIBUTORI SARANNO RITENUTI RESPONSABILI PER DANNI DIRETTI O INDIRETTI, INCIDENTALI, CONSEGUENZIALI, SPECIALI O ESEMPLARI (INCLUSI IN VIA ESEMPLIFICATIVA L'APPROVVIGIONAMENTO DI BENI O SERVIZI SOSTITUTIVI, PERDITE D'UTILIZZO, DATI O PROFITTI; O INTERRUZIONE DEL CICLO LAVORATIVO) DI QUALSIVOGLIA CAUSA, E PER QUALSIASI PRESUNTA RESPONSABILITÀ, SIA ESSA RISULTANTE DALL'ADEMPIMENTO DEL CONTRATTO, COLPA O ALTRA CAUSA (CHE SIA CAUSATA O MENO DA NEGLIGENZA), RISULTANTE DALL'USO DEL SOFTWARE, ANCHE NELL'EVENTUALITÀ CHE SIANO INFORMATI DELLA POSSIBILITÀ DEL VERIFICARSI DI TALI DANNI.

## Definizione dei simboli

Questi simboli potrebbero comparire sulle etichette del dispositivo o degli accessori.

	Simbolo di smaltimento e riciclo WEEE. Il simbolo WEEE è applicato al prodotto in conformità alla direttiva UE 2012/19/UE sullo smaltimento delle apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE). Ha lo scopo di ricordare la normativa che proibisce lo smaltimento inappropriato del prodotto e di promuovere il riutilizzo e il riciclo.
--	--

# Indice

## A

accessori **13, 16**  
addestramento **10**  
aggiornamenti, software **16**  
allarmi **12, 13**  
allenamento **2, 11**  
    pagine **6**  
allenamento al chiuso **8**  
app **10**  
applicazioni **2, 4**  
    smartphone **1, 5**  
associazione  
    sensori ANT+ **3, 13, 16**  
    smartphone **1**  
attività **5, 10**  
    avvio **5**  
    personalizzate **8**  
    salvataggio **5**  
Auto Lap **11**  
Auto Pause **11**  
avvisi **10, 11**  
    cadenza **10**  
    distanza **11**  
    frequenza cardiaca **10**  
    ora **11**

## B

batteria  
    carica **14**  
    ottimizzazione **2, 12, 15**  
blocco, schermo **1, 12**  
bracciate **6**  
bussola **8**  
    calibrazione **8**

## C

cadenza, sensori **13**  
calibrazione, bussola **8**  
calorie **15**  
campi  
    riproduzione **6, 7**  
    selezione **6**  
campi dati **1, 4, 6, 10, 16**  
caratteristiche tecniche **14**  
carica **14**  
caricamento dei dati **10**  
ciclismo **6**  
Connect IQ **1, 4**  
contachilometri **7**  
contrasto **11**  
contratto di licenza software **18**  
cronologia **6, 7, 9**  
    invio al computer **9, 10**  
cronometro **13**

## D

dati  
    caricamento **10**  
    memorizzazione **9, 10**  
    trasferimento **9, 10**  
dati utente, eliminazione **15**  
dimensioni piscina  
    impostazione **6**  
    personalizzate **6**  
dimensioni ruota **13, 18**  
dogleg **7**

## E

eliminazione  
    cronologia **9**  
    record personali **9**  
    tutti i dati utente **15**

## F

foot pod **1, 13**  
frequenza cardiaca **1, 2**  
    associazione dei sensori **3**  
    fascia cardio **3**

    zone **3, 9, 17, 18**  
fusi orari **12**

## G

Garmin Connect **1, 2, 4, 9, 10, 12, 16**  
    memorizzazione dei dati **10**  
Garmin Express, aggiornamento del software **16**  
GLONASS **10**  
GPS **1, 10**  
    segnale **15**

## I

icone **1**  
ID Unità **14**  
impostazioni **4, 10, 12, 13, 15**  
    dispositivo **12**  
impostazioni del sistema **12**  
intervalli camminata **11**

## L

Lap **5, 9**  
lay up **7**  
licenza **14**

## M

mappe **8**  
memorizzazione dei dati **9**  
menu **1**  
menu principale, personalizzazione **4**  
meteo **5**  
minuti di intensità **4, 15**  
misurazione di un colpo **7**  
modalità risparmio energetico **1**  
modalità sonno **5**

## N

navigazione **8**  
    interruzione **8**  
notifiche **2**  
nuoto **6**

## O

obiettivi **12**  
ora **12**  
    impostazioni **12**  
ora del giorno **12**  
orologio **12, 13**

## P

passi **5**  
personalizzazione del dispositivo **10, 11**  
posizioni **8**  
    eliminazione **8**  
profili **5**  
    utente **10**  
profilo utente **10**  
pulizia del dispositivo **14**  
punteggio swolf **6**

## Q

quadrante orologio **1**  
quadranti orologio **4, 10, 11**

## R

record personali **9**  
    eliminazione **9**  
reimpostazione del dispositivo **15**  
retroilluminazione **1, 13**  
rilevamento dell'attività **5**  
rilevamento delle attività **4**  
ripetute **6**  
risoluzione dei problemi **3, 15, 16**  
rowing **7**

## S

salvataggio delle attività **6, 7**  
schermo **13**  
schermo a colori **11**  
sci **7**  
    alpino **7**  
    snowboard **7**

scorrimento automatico **11**  
segnale satellitare **1**  
segnali satellitari **15**  
segnapunti **7**  
sensori ANT+ **13, 14**  
    associazione **13, 16**  
sensori bici **13**  
sensori di velocità e cadenza **1, 13**  
smartphone **3, 4, 16**  
    applicazioni **2, 5**  
    associazione **1**  
snowboard **7**  
software  
    aggiornamento **16**  
    versione **14**  
sup **7**  
SUP (Stand Up Paddle boarding) **7**

## T

tasti **1, 5, 14**  
tecnologia Bluetooth **2, 12, 16**  
Tecnologia Bluetooth **2**  
telecomando VIRB **5**  
tempe **14**  
temperatura **14**  
timer **6, 7**  
    conto alla rovescia **13**  
timer per conto alla rovescia **13**  
touchscreen **1**

## U

unità di misura **13**  
USB **16**  
    disconnessione **14**

## V

vasche **6**

## W

widget **1-5**

## Z

zone  
    frequenza cardiaca **3**  
    ora **12**





