

VÍVOFIT® MANUALE UTENTE

Manuale Utente

© 2014 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 per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

Garmin®, il logo Garmin, ANT+® e vivofit® sono marchi di Garmin Ltd. o società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Garmin Connect™, Garmin Express™ e USB ANT Stick™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

App StoreSM è un marchio di servizio Apple Inc. Il marchio e i logo Bluetooth® appartengono a Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. Google Play™ è un marchio di Google Inc. Mac® è un marchio di Apple Inc, registrato negli Stati Uniti e in altri Paesi. 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 è certificato ANT+®. Per un elenco di prodotti compatibili e applicazioni, visitare il sito Web www.thisisant.com/directory.

Sommario

vívofit Manuale Utente	1
Introduzione	1
Operazioni preliminari	1
Download del software	1
Download dell'applicazione per dispositivi mobili	1
Invio di dati al computer	1
Associazione del dispositivo a più computer	1
Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect Mobile	1
Associazione di più dispositivi mobili	1
Come indossare il bracciale	1
Icone	2
Obiettivo automatico	2
Barra di movimento	2
Cronologia	2
Rilevamento del sonno	2
Uso della funzione di rilevamento del sonno	2
Garmin Connect	2
Impostazioni del dispositivo	3
ANT+ Fascia cardio	3
Come indossare la fascia cardio	3
Associazione della fascia cardio ANT+	3
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca	3
Obiettivi di forma fisica	3
Info sul dispositivo	4
Caratteristiche tecniche di vívofit	4
Specifiche della fascia cardio	4
Batterie sostituibili dall'utente	4
Sostituzione delle batterie del dispositivo vívofit	4
Sostituzione della batteria della fascia cardio	4
Manutenzione del dispositivo	5
Pulizia del dispositivo	5
Manutenzione della fascia cardio	5
Risoluzione dei problemi	5
Il dispositivo non si accende	5
Il computer o il dispositivo mobile non è al momento disponibile	5
Il dispositivo non visualizza l'ora corretta	5
Accensione del dispositivo	5
Sostituzione del cinturino	5
Aggiornamento software	5
Appendice	6
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca	6
Contratto di licenza software	6
Indice	7

Introduzione

⚠ AVVERTENZA

Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

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

Operazioni preliminari

Per sfruttare al massimo il bracciale vívofit, Garmin® consiglia di configurarlo con il computer o con un dispositivo mobile compatibile.

- 1 Visitare il sito Web www.GarminConnect.com/vivofit.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Se si utilizza un computer per configurare il bracciale, collegare il USB ANT Stick™ wireless a una porta USB vuota e scaricare e installare il software di configurazione Garmin Express™ ([Download del software, pagina 1](#)).
 - Se invece si utilizza un dispositivo mobile per configurare il bracciale, installare e aprire l'app Garmin Connect™ Mobile ([Download dell'applicazione per dispositivi mobili, pagina 1](#)).
- 3 Selezionare il tasto ① per accenderlo.



Quando si accende il bracciale per la prima volta, quest'ultimo si mette in modalità di associazione. Se così non fosse, tenere premuto il tasto del bracciale finché non viene visualizzato PAIR.

NOTA: finché non viene effettuata l'associazione e non si completa il processo di configurazione, il bracciale ha funzionalità limitate.

- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sul computer o sul dispositivo mobile per associare il bracciale vívofit e completare il processo di configurazione.
- 5 Sincronizzare il numero di passi con l'account Garmin Connect ([Invio di dati al computer, pagina 1](#)) ([Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect Mobile, pagina 1](#)).

Download del software

- 1 Sul computer, visitare il sito Web www.GarminConnect.com/vivofit.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Se si utilizza un sistema operativo Windows®, selezionare **Download per Windows** e seguire le istruzioni visualizzate.
 - Se si utilizza un sistema operativo Mac®, selezionare **Download per Mac** e seguire le istruzioni visualizzate.

Download dell'applicazione per dispositivi mobili

È possibile utilizzare l'app Garmin Connect Mobile per associare il dispositivo vívofit e completare il processo di configurazione. Ciò consente di condividere e analizzare i dati e scaricare aggiornamenti software dallo smartphone. Diversamente da altri dispositivi Bluetooth® associati dalle impostazioni Bluetooth sul dispositivo mobile, il dispositivo vívofit deve essere associato direttamente tramite l'app Garmin Connect Mobile.

NOTA: il dispositivo mobile deve supportare la funzione Bluetooth Smart per poterlo associare al dispositivo vívofit e

sincronizzare i dati. Per informazioni sulla compatibilità, visitare il sito Web www.garmin.com/ble

- 1 Sul dispositivo mobile, visitare il sito Web www.GarminConnect.com/vivofit
- 2 Selezionare il pulsante App Store™ o Google Play™ e seguire le istruzioni visualizzate.

Invio di dati al computer

Prima di inviare dati al computer, è necessario collegare l' USB ANT Stick alla porta USB del computer e scaricare il software di configurazione Garmin Express ([Download del software, pagina 1](#)).

- 1 Posizionare il bracciale entro 3 m (10 piedi) dal computer.
- 2 Tenere premuto il tasto del bracciale finché non viene visualizzato **SYNC**.
- 3 Visualizzare i dati su Garmin Connect.

Associazione del dispositivo a più computer

È possibile associare il dispositivo vívofit a diversi computer. Ad esempio, è possibile associare il dispositivo vívofit al computer di casa e dell'ufficio. Visitare il sito Web buy.garmin.com oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.

- 1 Collegare USB ANT Stick a una porta USB del computer.
- 2 Scaricare il software di configurazione Garmin Express per Windows o Mac ([Download del software, pagina 1](#)).
- 3 Tenere premuto il tasto del dispositivo finché non viene visualizzato **PAIR**.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sul computer per associare il dispositivo vívofit e completare il processo di configurazione.
- 5 Se necessario, ripetere le fasi 1-4 per ciascun computer aggiuntivo.

Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect Mobile

È necessario sincronizzare i dati regolarmente per tenere traccia dei progressi nell'app Garmin Connect Mobile.

- 1 Posizionare il bracciale entro 3 m (10 piedi) dal dispositivo mobile.
- 2 Tenere premuto il tasto del bracciale finché non viene visualizzato **SYNC**.
- 3 Visualizzare i dati correnti nell'app Garmin Connect Mobile.

Associazione di più dispositivi mobili

È possibile associare il dispositivo vívofit a più dispositivi mobili. Ad esempio, è possibile associare il dispositivo vívofit a uno smartphone e a un tablet.

- 1 Installare e aprire l'applicazione Garmin Connect Mobile sul dispositivo mobile ([Download dell'applicazione per dispositivi mobili, pagina 1](#)).
- 2 Tenere premuto il tasto del dispositivo finché non viene visualizzato **PAIR**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo smartphone per associare il dispositivo vívofit e completare il processo di configurazione.
- 4 Se necessario, ripetere le fasi 1-3 per ciascun dispositivo mobile aggiuntivo.

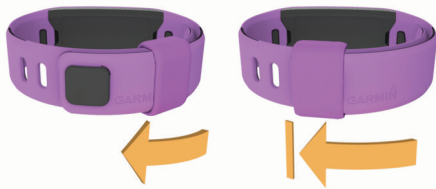
Come indossare il bracciale

SUGGERIMENTO: il dispositivo viene fornito con un passante di sicurezza opzionale che è possibile applicare al cinturino.

- 1 Selezionare il cinturino più adatto al proprio polso ([Sostituzione del cinturino, pagina 5](#)).
- 2 Accertarsi di inserire perfettamente i due gancetti nei fori del cinturino.

Quando entrambi i gancetti sono completamente inseriti, il bracciale è fissato saldamente al polso.

- 3 Far scorrere il passante di sicurezza lungo il cinturino. Il passante di sicurezza è progettato per assicurare il fissaggio delle due estremità del cinturino. Consente di fissare il cinturino.



- 4 Indossare il bracciale al polso tutto il giorno (*Uso della funzione di rilevamento del sonno, pagina 2*).

Icone

Le icone vengono visualizzate nella parte inferiore dello schermo. Ciascuna icona rappresenta una funzione differente. È possibile selezionare il tasto del bracciale per scorrere attraverso le diverse funzioni.

!!	Il numero totale di passi effettuati nel giorno.
GOAL	Il numero di passi rimanenti necessari a raggiungere l'obiettivo di passi giornaliero. Il dispositivo suggerisce automaticamente un nuovo obiettivo all'inizio di ciascun giorno.
KM o MI	La distanza percorsa in chilometri o in miglia nel giorno corrente.
🔥	La quantità di calorie totali bruciate nel giorno corrente, sia quelle bruciate durante l'attività sia quelle a riposo.
🕒	L'ora e la data corrente in base alla posizione. Il dispositivo aggiorna l'ora e la data quando viene sincronizzato con un computer o dispositivo mobile.
❤️	La frequenza cardiaca e la zona della frequenza cardiaca da una fascia cardio associata.

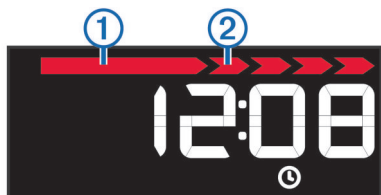
Obiettivo automatico

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 conta il numero di passi rimanenti per raggiungere l'obiettivo giornaliero. Quando si raggiunge l'obiettivo di passi, il bracciale visualizza GOAL+ e inizia a contare il numero di passi effettuati oltre l'obiettivo giornaliero.

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

Barra di movimento

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. La barra di movimento viene visualizzata quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, la barra di movimento ① viene visualizzata. Vengono visualizzati ulteriori segmenti ② dopo altri 15 minuti di inattività.



È possibile reimpostare la barra di movimento percorrendo a piedi una breve distanza.

Cronologia

Il bracciale tiene traccia dei passi giornalieri, delle calorie bruciate, delle statistiche relative al sonno e delle informazioni

sul sensore ANT+® opzionale. Questa cronologia può essere inviata all'account Garmin Connect.

Il bracciale memorizza i dati sulle attività di fitness fino a 3 settimane.

NOTA: quando si utilizza una fascia cardio, la memoria dati viene sensibilmente ridotta (circa 12 giorni).

Quando la memoria dati è piena, il dispositivo elimina i file meno recenti per fare spazio ai nuovi dati.

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.

Uso della funzione di rilevamento del sonno

Prima di utilizzare la funzione di rilevamento del sonno, è necessario indossare il dispositivo.

- 1 Tenere premuto il tasto del dispositivo finché non viene visualizzato **SLEEP**.
- 2 Al risveglio, tenere premuto il tasto del dispositivo per uscire dalla modalità sonno.

NOTA: se si dimentica di attivare la modalità sonno sul dispositivo, è possibile immettere manualmente i tempi di inizio e fine del sonno sull'account Garmin Connect così da ripristinare le statistiche sul sonno.

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 e molto altro.

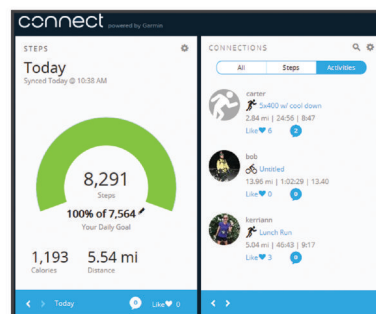
È possibile creare un account Garmin Connect gratuito quando si associa il dispositivo al telefono tramite l'app Garmin Connect Mobile oppure è possibile visitare il sito Web www.GarminConnect.com/vivofit.

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

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 informazioni più dettagliate sull'attività, come durata, distanza, frequenza cardiaca, calorie bruciate e report personalizzabili.

NOTA: alcuni dati richiedono un accessorio opzionale, ad esempio una fascia cardio.



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.

Impostazioni del dispositivo

È possibile personalizzare le impostazioni del dispositivo e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect. Dal widget dei dispositivi, selezionare Impostazioni dispositivo.

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

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

Schermate visibili: consente di personalizzare le schermate visualizzate dal dispositivo.

Obiettivo automatico: consente al dispositivo di determinare automaticamente l'obiettivo di passi.

NOTA: quando si disattiva questa funzione, è necessario immettere l'obiettivo di passi manualmente.

Lunghezza passi personalizzata: consente al dispositivo di calcolare con maggiore precisione la distanza percorsa utilizzando la lunghezza passi personalizzata.

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

ANT+ Fascia cardio

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>.

Come indossare la fascia cardio

NOTA: se non si dispone di una fascia cardio, ignorare questa sezione.

NOTA: il dispositivo potrebbe causare irritazioni se utilizzato per lunghi periodi di tempo. Per ridurre l'attrito, applicare un lubrificante o un gel specifico al centro del modulo nel punto in cui è a contatto con la pelle.

AVVISO

Non applicare il gel o il lubrificante sugli elettrodi.

Non utilizzare gel o lubrificanti che contengono filtri solari.

La fascia cardio deve essere indossata a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Regolarla in modo tale che aderisca e rimanga in posizione durante l'attività.

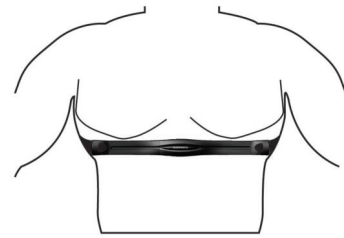
- 1 Premere una linguetta della fascia ① nell'apertura ② sul modulo della fascia cardio.



- 2 Premere la linguetta verso il basso.
- 3 Inumidire gli elettrodi ③ sul retro del modulo per garantire la massima aderenza tra il torace e il modulo della fascia cardio.



- 4 Avvolgere la fascia intorno al torace e collegarla all'altro lato del modulo della fascia cardio.



Il logo Garmin deve essere posizionato con il lato destro rivolto verso l'alto.

- 5 Posizionare il dispositivo entro 3 m (10 piedi) dalla fascia cardio.

Dopo aver indossato la fascia cardio, questa è attivata e invia i dati.

Associazione della fascia cardio ANT+

Prima di associare la fascia cardio, è necessario attivare la schermata dei dati della frequenza cardiaca sul dispositivo vivoFit. Per ulteriori informazioni sulla personalizzazione delle schermate del dispositivo, vedere [Impostazioni del dispositivo, pagina 3](#).

NOTA: se il dispositivo è stato fornito con una fascia cardio, la schermata dei dati della frequenza cardiaca è già attivata e la fascia cardio è associata.

- 1 Indossare la fascia cardio.
- 2 Posizionare il dispositivo entro la portata di 3 m (10 piedi) dal sensore.
NOTA: mantenersi a 10 m (33 piedi) da altri sensori ANT+ durante l'associazione.
- 3 Selezionare il tasto del dispositivo finché non viene visualizzato **HEART**.

Quando il sensore viene associato al dispositivo, vengono visualizzate la frequenza cardiaca e la zona della frequenza cardiaca.

Interruzione di un'attività di frequenza cardiaca

Il dispositivo crea e salva un'attività di fitness quando riceve dati sulla frequenza cardiaca, che è possibile inviare all'account Garmin Connect.

Tenere premuto il tasto del bracciale per interrompere la registrazione dei dati sulla frequenza cardiaca.

Sul bracciale viene visualizzato HEART OFF.

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.

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.

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella ([Calcolo delle zone di frequenza cardiaca, pagina 6](#)) 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.

Info sul dispositivo

Caratteristiche tecniche di vívofit

Tipo di batteria	Due batterie CR1632 sostituibili dall'utente
Durata della batteria	Oltre 1 anno
Intervallo temperatura di esercizio	Da -10 a 60 °C (da 14 a 140 °F)
Frequenza radio/protocollo	Protocollo di comunicazione wireless ANT+ a 2,4 GHz Tecnologia wireless Bluetooth
Classificazione di impermeabilità	5 ATM ¹

Specifiche della fascia cardio

Tipo di batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 volt
Durata della batteria	Circa 3 anni (1 ora al giorno)
Intervallo temperatura di esercizio	Da -10 a 50 °C (da 14 a 122 °F)
Frequenza radio/protocollo	Protocollo di comunicazione wireless ANT+ a 2,4 GHz
Classificazione di impermeabilità	1 ATM ² NOTA: questo prodotto non trasmette i dati della frequenza cardiaca durante il nuoto.

Batterie sostituibili dall'utente

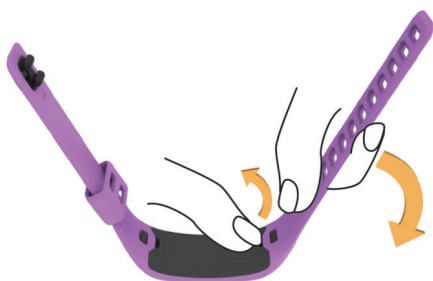
⚠ AVVERTENZA

Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Sostituzione delle batterie del dispositivo vívofit

Prima di poter sostituire le batterie del dispositivo, è necessario ottenere due batterie CR1632.

- 1 Rimuovere il modulo dal cinturino.



- 2 Rimuovere le quattro viti sulla parte anteriore del modulo con un cacciavite Phillips piccolo.
- 3 Rimuovere il coperchio e le batterie.



- 4 Applicare un sottile strato di vaselina filante sui due lati delle nuove batterie utilizzando un cotton fioc.
- 5 Inserire le nuove batterie.
- NOTA:** non danneggiare o perdere la guarnizione.
- 6 Riposizionare il coperchio anteriore e le quattro viti.
- 7 Serrare saldamente le quattro viti.
- 8 Inserire il modulo nel cinturino.

Il tasto del modulo deve essere allineato al tasto di gomma sul cinturino.



Sostituzione della batteria della fascia cardio

- 1 Individuare il coperchio rotondo della batteria sul retro della fascia cardio.



- 2 Utilizzare una moneta per far ruotare il coperchio in senso antiorario finché non viene allentato sufficientemente per essere rimosso (la freccia punta verso **OPEN**).
- 3 Rimuovere il coperchio e la batteria.
- 4 Attendere 30 secondi.
- 5 Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.
NOTA: non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello.
- 6 Utilizzare una moneta per far ruotare il coperchio in senso orario e reinserirlo in posizione (la freccia punta verso **CLOSE**).

Dopo aver sostituito la batteria della fascia cardio, è necessario associarla di nuovo al dispositivo.

¹ Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 50 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

² Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 10 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

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.

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

Sciacquare 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 posizionare il dispositivo in ambienti ad alte temperature, ad esempio nell'asciugatrice.

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

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

Manutenzione della fascia cardio

AVVISO

Un accumulo di sudore e sale sull'elastico può pregiudicare l'accuratezza dei dati forniti dalla fascia cardio.

- Sciacquare l'elastico dopo ogni utilizzo.
 - Occasionalmente, lavare a mano l'elastico utilizzando una quantità ridotta di detergente non aggressivo, ad esempio il detersivo per i piatti.
- NOTA:** una quantità eccessiva di detergente può danneggiare l'elastico.
- Non inserire l'elastico in asciugatrice.
 - Appendere l'elastico o posizionarlo disteso per asciugarlo.

Risoluzione dei problemi

Il dispositivo non si accende

Se il dispositivo non si accende più, potrebbe essere necessario sostituire le batterie.

Andare a [Sostituzione delle batterie del dispositivo vívofit](#), pagina 4.

Il computer o il dispositivo mobile non è al momento disponibile

Finché non si completa il processo di configurazione su un computer o un dispositivo mobile, è possibile attivare il bracciale e utilizzarlo con funzionalità limitate. Prima della configurazione, è possibile utilizzare solo il conteggio del numero di passi, l'obiettivo automatico, la barra di movimento e la fascia cardio (se in dotazione con il dispositivo). Il bracciale reimposta il numero di passi una volta al giorno. Il bracciale tenta di reimpostare il numero di passi durante il sonno, in base al livello di inattività, dal primo giorno di utilizzo. Il bracciale non memorizza alcun dato nella cronologia finché la configurazione non è completa.

Configurare il dispositivo su un computer o un dispositivo mobile compatibile ([Operazioni preliminari](#), pagina 1) per utilizzarne le funzioni aggiuntive.

NOTA: la configurazione è un processo da eseguire una sola volta e consente di utilizzare tutte le funzioni disponibili.

Il dispositivo non visualizza l'ora corretta

Il dispositivo aggiorna l'ora e la data quando viene sincronizzato con un computer o dispositivo mobile. È necessario sincronizzare il dispositivo per ricevere l'ora corretta quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale.

- 1 Verificare che il computer o dispositivo mobile visualizzi l'ora locale corretta.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Sincronizzare il dispositivo con un computer ([Invio di dati al computer](#), pagina 1).
 - Sincronizzare il dispositivo con uno smartphone ([Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect Mobile](#), pagina 1).

L'ora e la data vengono aggiornate automaticamente.

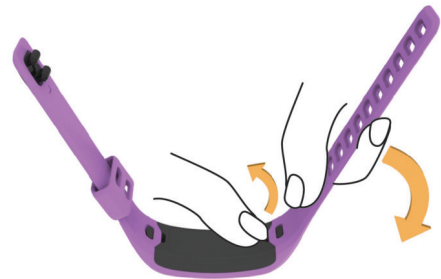
Accensione del dispositivo

Selezionare il tasto del dispositivo ①.



Sostituzione del cinturino

- 1 Rimuovere il modulo dal cinturino.



- 2 Inserire il modulo nel cinturino sostitutivo.
Il tasto del dispositivo sul modulo deve essere allineato al tasto sul cinturino.



Aggiornamento software

Se è disponibile un aggiornamento software, il dispositivo scarica automaticamente l'aggiornamento quando viene sincronizzato con l'account Garmin Connect.

Durante il processo di aggiornamento viene visualizzato il conto alla rovescia. Quando l'aggiornamento è completo, il dispositivo viene riavviato.

Appendice

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

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.

Indice

A

accessori **3**
aggiornamenti, software **5**
ANT Agent **1**
applicazioni **1**
associazione **1**
 smartphone **1**
associazione dei sensori ANT+ **3**

B

batteria, sostituzione **4**

C

caratteristiche tecniche **4**
cinturini **5**
computer **1**
contratto di licenza software **6**
cronologia **1, 2**
 invio al computer **1, 2**

D

dati **2**
 memorizzazione **2**
 trasferimento **2**

F

fascia, cardio **3–5**
frequenza cardiaca, zone **3, 6**

G

Garmin Connect **1–3**

I

icone **2**
impostazioni, dispositivo **3**

M

memorizzazione dei dati **2**
modalità sonno **2**

O

ora del giorno **5**

P

parti di ricambio **5**
pulizia del dispositivo **5**

R

rilevamento delle attività **2**
risoluzione dei problemi **5**

S

sensori ANT+ **3**
Sensori ANT+, associazione **3**
smartphone, associazione **1**
software, aggiornamento **5**
sostituzione della batteria **4**
specifiche **4**

T

tasti **5**

U

USB ANT Stick **1**

