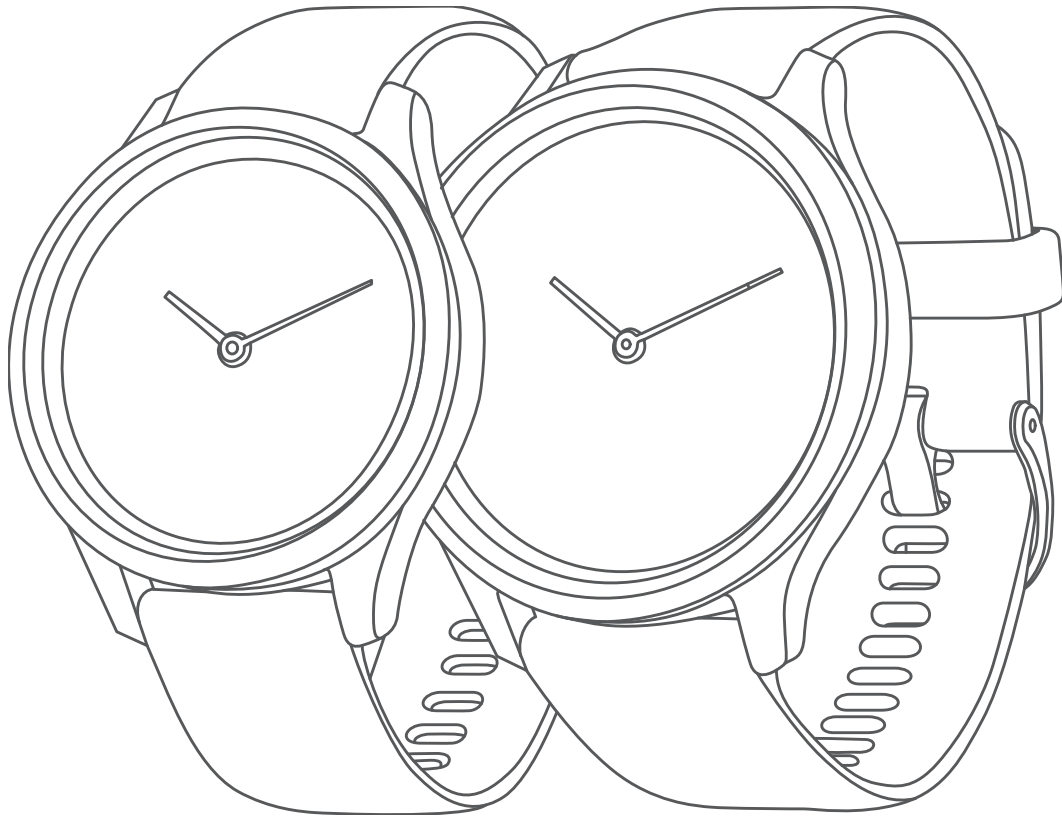


GARMIN®



VIVOMOVE® 3/3S

Manuale Utente

© 2019 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+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® e vivomove® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ e Toe-to-Toe™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

Android™ è un marchio di Google Inc. Apple® e iPhone® sono marchi di Apple Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Il marchio e i logo BLUETOOTH® sono di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. The Cooper Institute®, nonché i relativi marchi, sono di proprietà di The Cooper Institute. Analisi del battito cardiaco avanzate di Firstbeat. 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.

M/N: A03697, AA3697

Sommario

Introduzione	1	Impostazioni relative alla frequenza cardiaca e allo stress	8
Accensione e configurazione del dispositivo	1	Impostazioni dell'ora	9
Modalità del dispositivo	1	Impostazioni attività	9
Utilizzo del dispositivo	1	Impostazioni di Garmin Connect	9
Opzioni del menu	1	Impostazioni di aspetto	9
Come indossare il dispositivo	1	Impostazioni avviso	9
Widget	2	Personalizzazione delle opzioni attività	9
Obiettivo automatico	2	Impostazioni di rilevamento delle attività	9
Barra di movimento	2	Impostazioni utente	10
Disattivazione dell'avviso di movimento	2	Impostazioni generali	10
Minuti di intensità	2	Info sul dispositivo	10
Calcolo dei minuti di intensità	2	Caricamento del dispositivo	10
Body Battery	3	Suggerimenti per la ricarica del dispositivo	10
Visualizzazione del widget Body Battery	3	Manutenzione del dispositivo	10
Migliorare la precisione delle calorie	3	Pulizia del dispositivo	11
Variabilità e livello di stress della frequenza cardiaca	3	Pulizia dei cinturini in pelle	11
Visualizzazione del widget Livello di stress	3	Sostituzione dei cinturini	11
Avvio di un timer di riposo	3	Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo	11
Widget della frequenza cardiaca	3	Specifiche	11
Utilizzo del widget di rilevamento idratazione	3	Risoluzione dei problemi	11
Rilevamento ciclo mestruale	3	Lo smartphone è compatibile con il dispositivo?	11
Controllo della riproduzione di musica	3	Il telefono non si connette al dispositivo	11
Visualizzazione delle notifiche	4	Rilevamento delle attività	11
Risposta a un messaggio di testo	4	Il conteggio dei passi è impreciso	11
Allenamenti	4	I passi sul dispositivo e sull'account Garmin Connect non corrispondono	11
Registrazione di un'attività a tempo	4	Il livello di stress non appare	12
Registrazione di un'attività con GPS connesso	4	I minuti di intensità lampeggiano	12
Registrazione di un'attività Allenamento di Forza Funzionale	4	Il numero di piani saliti non è preciso	12
Suggerimenti per la registrazione delle attività Allenamento di Forza Funzionale	5	Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati	12
Registrazione di un'attività di nuoto	5	Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery	12
Sfida Toe-to-Toe	5	Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati	12
Funzioni della frequenza cardiaca	5	Il dispositivo non visualizza l'ora corretta	12
Pulsossimetro	5	Allineamento delle lancette dell'orologio	12
Ricezione delle letture del pulsossimetro	5	Ottimizzazione della durata della batteria	13
Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro	5	Lo schermo del dispositivo è difficile da visualizzare all'esterno	13
Info sulle stime del VO2 max	6	Ripristino di tutte le impostazioni predefinite	13
Come ottenere il VO2 massimo stimato	6	Aggiornamento del software utilizzando la app Garmin Connect	13
Trasmissione dati della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin	6	Aggiornamento del software mediante Garmin Express	13
Impostazione dell'avviso sulla frequenza cardiaca anomala	6	Aggiornamenti del prodotto	13
Orologio	6	Ulteriori informazioni	13
Avvio del timer per il conto alla rovescia	6	Riparazioni del dispositivo	13
Utilizzo del cronometro	6	Appendice	13
Utilizzo della sveglia	6	Obiettivi di forma fisica	13
Funzioni di connettività Bluetooth	7	Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca	14
Gestione delle notifiche	7	Calcolo delle zone di frequenza cardiaca	14
Localizzazione di uno smartphone smarrito	7	Valutazioni standard relative al VO2 massimo	14
Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo	7	Indice	15
Uso della modalità Non disturbare	7		
Garmin Connect	7		
Garmin Move IQ™	7		
GPS connesso	8		
Rilevamento del sonno	8		
Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect	8		
Sincronizzazione dei dati con il computer	8		
Impostazione di Garmin Express	8		
Personalizzazione del dispositivo	8		
Impostazioni di Bluetooth	8		
Impostazioni del dispositivo	8		

Introduzione

⚠ AVVERTENZA

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

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

Accensione e configurazione del dispositivo

Per utilizzare il dispositivo, è necessario collegarlo a una fonte di alimentazione per accenderlo.

Per utilizzare le funzioni di connettività del dispositivo vívomove 3/3S è necessario associarlo direttamente dall'app Garmin Connect™ anziché dalle impostazioni Bluetooth® sullo smartphone.

- 1 Dall'app store sullo smartphone, installare la app Garmin Connect.
- 2 Collegare l'estremità più piccola del cavo USB alla porta di ricarica del dispositivo.



- 3 Collegare il cavo USB a una fonte di alimentazione per accendere il dispositivo (*Caricamento del dispositivo, pagina 10*).

Hello! appare quando si accende il dispositivo.



- 4 Selezionare un'opzione per aggiungere il dispositivo all'account Garmin Connect:
 - Se questo è il primo dispositivo che viene associato all'app Garmin Connect, seguire le istruzioni visualizzate.
 - Se un altro dispositivo è già associato all'app Garmin Connect, dal menu ☰ o ⋮, 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.

Modalità del dispositivo

Colpo d'occhio	Le lancette dell'orologio mostrano l'ora corrente e il dispositivo è bloccato.
Interattivo	Le lancette dell'orologio si spostano sul touchscreen e il dispositivo si sblocca.
Solo orologio	Quando la batteria è scarica, le lancette dell'orologio mostrano l'ora corrente e il touchscreen rimane spento finché il dispositivo non viene caricato.

Utilizzo del dispositivo



Toccare due volte: toccare due volte il touchscreen ① per riattivare il dispositivo.

NOTA: quando non è utilizzato, lo schermo si spegne. Il dispositivo rimane attivo e registra i dati anche quando lo schermo è spento.

Movimenti del polso: ruotare e sollevare il polso verso il corpo per accendere lo schermo. Ruotare il polso lontano dal corpo per spegnere lo schermo.

Scorri: quando lo schermo è acceso, scorrere il touchscreen per sbloccare il dispositivo.

Scorrere il touchscreen per visualizzare i widget e le opzioni di menu.

Pressione prolungata: quando il dispositivo è sbloccato, tenere premuto il touchscreen per aprire il menu.

Tocca: toccare il touchscreen per effettuare una selezione.

Toccare ← per tornare alla schermata precedente.

Opzioni del menu

Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.

SUGGERIMENTO: trascinare per scorrere le opzioni del menu.

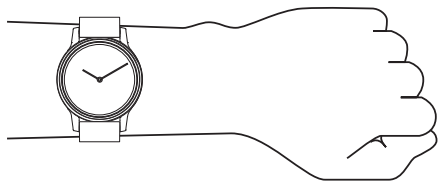


🏃	Visualizza le opzioni delle attività a tempo.
❤	Visualizza le funzioni della frequenza cardiaca.
🕒	Visualizza le opzioni del conto alla rovescia, del cronometro e della sveglia.
📶	Visualizza le opzioni dello smartphone Bluetooth associato.
⚙	Visualizza le impostazioni del dispositivo.

Come indossare il dispositivo

- Indossare il dispositivo sopra l'osso del polso.

NOTA: il dispositivo deve essere aderente ma comodo. Per letture della frequenza cardiaca più precise, il dispositivo non deve muoversi durante la corsa o l'allenamento. Per le letture del pulsossimetro, si dovrebbe restare immobili.



NOTA: il sensore ottico è situato sul retro del dispositivo.

- Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca al polso, consultare [Risoluzione dei problemi](#), pagina 11.
- Per ulteriori informazioni sul sensore del pulsossimetro, consultare [Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati](#), pagina 12.
- Per ulteriori informazioni sulla precisione, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.
- Per ulteriori informazioni sulla manutenzione del dispositivo, visitare il sito Web www.garmin.com/fitandcare.

Widget

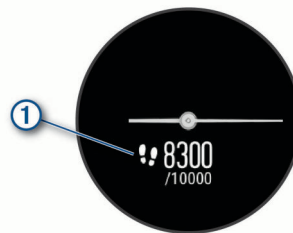
Il dispositivo viene fornito con widget precaricati che forniscono informazioni al primo sguardo. È possibile scorrere il touchscreen per sfogliare i widget. Alcuni widget richiedono l'associazione di uno smartphone.

NOTA: è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per selezionare il quadrante dell'orologio e aggiungere o rimuovere widget.

Stato e ora	L'ora corrente, la data e lo stato della batteria. L'ora e la data vengono impostate automaticamente quando il dispositivo viene sincronizzato con l'account Garmin Connect.
!	Il numero totale di passi effettuati e l'obiettivo del giorno. Il dispositivo memorizza e propone ogni giorno un nuovo obiettivo di passi.
🏔️	Il numero totale di piani saliti e l'obiettivo del giorno.
⌚	Il totale dei minuti di intensità e l'obiettivo della settimana.
🔋	Il livello di energia Body Battery™ corrente. Il dispositivo calcola le riserve di energia correnti basate sul sonno, lo stress e i dati relativi all'attività. Più alto è il numero, maggiore è la riserva di energia.
👤	Il livello di stress corrente. Il dispositivo misura la variabilità della frequenza cardiaca mentre si è inattivi per fornire una stima del livello di stress. Un numero più basso indica un livello di stress più basso.
🍷	La quantità totale di acqua consumata e l'obiettivo del giorno.
🏃	La distanza percorsa in chilometri o in miglia del giorno.
🔥	La quantità di calorie totali bruciate del giorno, incluse quelle durante l'attività e quelle a riposo.
❤️	La frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e la frequenza cardiaca a riposo su una media di sette giorni.
🌬️	La frequenza respiratoria corrente in respiri al minuto e la media di sette giorni. Il dispositivo misura la frequenza respiratoria mentre l'utente è inattivo per rilevare eventuali attività di respirazione insolite, nonché le variazioni in relazione allo stress.
🎵	Consente di controllare il lettore musicale sullo smartphone.
☁️	La temperatura corrente e la previsione meteo da uno smartphone associato.
🕒	Stato del ciclo mestruale mensile corrente. È possibile visualizzare e registrare i sintomi giornalieri.
📅	Gli appuntamenti in programma dal calendario dello smartphone.
💬	Notifiche dallo smartphone, incluse chiamate, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone.

Obiettivo automatico

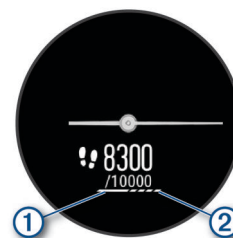
Il dispositivo crea automaticamente un obiettivo di passi giornalieri in base ai livelli di attività precedenti. Mentre ci si muove durante il giorno, il dispositivo mostra i progressi verso l'obiettivo giornaliero ①.



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

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.

Disattivazione dell'avviso di movimento

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare > > > **Avv. spostamento**.

L'icona di avviso viene visualizzata con una barra.

Minuti di intensità

Per migliorare la salute, organizzazioni come 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 vivo/move 3/3S calcola i minuti di intensità confrontando i dati sulla frequenza cardiaca 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 almeno 10 minuti consecutivi su un livello di intensità moderato o alto.

- Indossare il dispositivo per tutto il giorno e tutta la notte per ottenere la frequenza cardiaca a riposo più precisa.

Body Battery

Il dispositivo analizza la variabilità della frequenza cardiaca, il livello di stress, la qualità del sonno e i dati dell'attività per determinare il livello Body Battery complessivo. Come l'indicatore della benzina di un'automobile, questo valore indica la quantità di energia di riserva disponibile. Il range del livello Body Battery va da 0 a 100, dove i valori da 0 a 25 indicano un'energia di riserva bassa, i valori da 26 a 50 indicano un'energia di riserva media, i valori da 51 a 75 indicano un'energia di riserva alta e i valori da 76 a 100 indicano un'energia di riserva molto alta.

È possibile sincronizzare il dispositivo con l'account Garmin Connect per visualizzare il livello Body Battery più aggiornato, le tendenze a lungo termine e ulteriori dettagli (*Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery*, pagina 12).

Visualizzazione del widget Body Battery

Il widget Body Battery visualizza il livello Body Battery corrente.

- 1 Scorrere per visualizzare il widget Body Battery.
- 2 Toccare il touchscreen per visualizzare il grafico Body Battery.
Il grafico mostra l'attività Body Battery recente e i livelli alto e basso dell'ultima ora.

Migliorare la precisione delle calorie

Il dispositivo visualizza una stima della quantità totale di calorie bruciate per il giorno corrente. È possibile ottimizzare la precisione di questa stima camminando rapidamente per 15 minuti.

- 1 Scorrere per visualizzare la schermata delle calorie.
- 2 Selezionare ⓘ.

NOTA: l'icona ⓘ viene visualizzata quando è necessario calibrare le calorie. Questo processo di calibrazione deve essere completato una sola volta. Se è stata già registrata una camminata o una corsa a tempo, è possibile che l'icona ⓘ non venga visualizzata.

- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Variabilità e livello di stress della frequenza cardiaca

Il dispositivo analizza la variabilità della frequenza cardiaca mentre si è inattivi per stabilire il livello di stress generale. Allenamento, attività fisica, sonno, regime alimentare e stress della vita di tutti i giorni influiranno tutti sul livello di stress. Il range del livello di stress va da 0 a 100, dove i valori da 0 a 25 indicano uno stato di riposo, i valori da 26 a 50 indicano un livello di stress basso, i valori da 51 a 75 indicano un livello di stress medio e i valori da 76 a 100 indicano un livello di stress alto. Conoscere il proprio livello di stress consente di identificare i momenti più stressanti dell'intera giornata. Per risultati migliori, è necessario indossare il dispositivo durante il sonno.

È possibile sincronizzare il dispositivo con l'account Garmin Connect per visualizzare il livello di stress durante tutto il giorno, le tendenze a lungo termine e ulteriori dettagli.

Visualizzazione del widget Livello di stress

Il widget del livello di stress visualizza il proprio livello di stress corrente.

- 1 Scorrere per visualizzare il widget del livello di stress.
- 2 Toccare il touchscreen per visualizzare il grafico del livello di stress.
Il grafico del livello di stress visualizza le letture dello stress e i livelli alto e basso dell'ultima ora.

Avvio di un timer di riposo

È possibile avviare il timer di riposo per iniziare un esercizio guidato di respirazione.

- 1 Scorrere per visualizzare il widget del livello di stress.
- 2 Toccare il touchscreen.
Viene visualizzato il grafico del livello di stress.
- 3 Scorrere per selezionare **Timer relax**.
- 4 Toccare il touchscreen per passare alla schermata successiva.
- 5 Toccare due volte il touchscreen per avviare il timer di riposo.
- 6 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 7 Toccare due volte il touchscreen per arrestare il timer di riposo.
- 8 Selezionare ✓.

Viene visualizzato il livello di stress aggiornato.

Widget della frequenza cardiaca

Il widget della frequenza cardiaca visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm). Per ulteriori informazioni sulla precisione della frequenza cardiaca, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.

- 1 Scorrere per visualizzare il widget della frequenza cardiaca.
Il widget visualizza la frequenza cardiaca corrente e il valore della frequenza cardiaca a riposo (RHR) media degli ultimi 7 giorni.
- 2 Toccare il touchscreen per visualizzare il grafico della frequenza cardiaca.
Il grafico visualizza l'attività frequenza cardiaca recente e la frequenza cardiaca alta e bassa per l'ultima ora.

Utilizzo del widget di rilevamento idratazione

Il widget di rilevamento idratazione visualizza il livello di assunzione di liquidi e l'obiettivo di idratazione giornaliero.

- 1 Scorrere per visualizzare il widget di rilevamento idratazione.
- 2 Selezionare + per ogni assunzione di liquidi (1 tazza, 8 oz. o 250 mL).

SUGGERIMENTO: è possibile personalizzare le impostazioni relative all'idratazione, ad esempio le unità utilizzate e l'obiettivo giornaliero, direttamente sul proprio account Garmin Connect.

Rilevamento ciclo mestruale

Il ciclo mestruale è una parte importante dello stato di salute. È possibile saperne di più e configurare questa funzione nelle impostazioni Statistiche salute della app Garmin Connect.

- Rilevamento e dettagli del ciclo mestruale
- Sintomi fisici ed emotivi
- Previsioni delle mestruazioni e dei periodi di fertilità
- Informazioni su salute e alimentazione

NOTA: è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per aggiungere o rimuovere widget.

Controllo della riproduzione di musica

Il widget dei comandi musicali consente di controllare la musica sullo smartphone tramite il dispositivo vivomove 3/3S. Il widget controlla l'app del lettore multimediale attiva correntemente o più di recente sullo smartphone. Se non sono attivi lettori multimediali, nel widget non vengono visualizzate informazioni sulle tracce ed è necessario avviare la riproduzione dal telefono.

- 1 Sullo smartphone, iniziare la riproduzione di un brano o di una playlist.
- 2 Sul dispositivo vivomove 3/3S, scorrere per visualizzare il widget dei comandi musicali.

Visualizzazione delle notifiche

Quando il dispositivo è associato tramite l'app Garmin Connect, è possibile visualizzare le notifiche dallo smartphone sul dispositivo: ad esempio, SMS ed e-mail.


- 1 Scorrere per visualizzare il widget delle notifiche.
- 2 Selezionare **Visual..**
La notifica più recente viene visualizzata al centro del touchscreen.
- 3 Toccare il touchscreen per selezionare la notifica.
SUGGERIMENTO: scorrere verso per visualizzare le notifiche precedenti.
L'intero messaggio scorre sul dispositivo.
- 4 Toccare il touchscreen e selezionare ✓ per ignorare la notifica.

Risposta a un messaggio di testo

NOTA: questa funzione è disponibile solo per gli smartphone Android™.

Quando si riceve una notifica di un messaggio di testo sul dispositivo vívomove 3/3S in uso, è possibile inviare una risposta rapida effettuando una selezione da un elenco di messaggi.













NOTA: questa funzione consente l'invio di messaggi di testo tramite il telefono. Limiti ai messaggi di testo normali e costi applicabili. Per maggiori informazioni, contattare l'operatore mobile.

- 1 Scorrere per visualizzare il widget delle notifiche.
- 2 Selezionare **Visual..**
- 3 Toccare il touchscreen per selezionare la notifica di un messaggio di testo.
- 4 Toccare il touchscreen per visualizzare le opzioni di notifica.
- 5 Selezionare .
- 6 Selezionare un messaggio dall'elenco.
Il telefono invia il messaggio selezionato come messaggio di testo.




Allenamenti

Registrazione di un'attività a tempo

È possibile registrare un'attività cronometrata, che è possibile salvare e inviare all'account Garmin Connect.








- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare .
- 3 Trascinare per scorrere l'elenco delle attività e selezionare un'opzione:
 - Selezionare  per la camminata.
 - Selezionare  per la corsa.
 - Selezionare  per la modalità Ciclistica.
 - Selezionare  per un'attività cardio.
 - Selezionare  per l'allenamento della forza funzionale.
 - Selezionare  per un'attività di yoga.
 - Selezionare  per altri tipi di attività.
 - Selezionare  per un'attività con l'ellittica.
 - Selezionare  per il nuoto in piscina.
 - Selezionare  per un'attività con lo stepper.
 - Selezionare  per una sfida di passi Toe-to-Toe™.
- 4 Toccare due volte il touchscreen per avviare il timer di attività.

NOTA: è possibile utilizzare la app Garmin Connect per aggiungere o rimuovere attività.

- 5 Iniziare l'attività.
- 6 Scorrere per visualizzare ulteriori schermate dati.
- 7 Al termine dell'attività, toccare due volte il touchscreen per fermare il timer dell'attività.
- 8 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare  per salvare l'attività.
 - Selezionare  per eliminare l'attività.
 - Selezionare  per riprendere l'attività.







Registrazione di un'attività con GPS connesso

È possibile collegare il dispositivo allo smartphone per registrare i dati GPS per l'attività di camminata, corsa o bici.




- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare .
- 3 Selezionare ,  o .
- 4 Selezionare ✓ per connettere il dispositivo all'account Garmin Connect.
✓ compare sul dispositivo una volta stabilito il collegamento.
- 5 Toccare due volte il touchscreen per avviare il timer di attività.
- 6 Iniziare l'attività.
Lo smartphone deve trovarsi nell'area di copertura durante l'attività.
- 7 Al termine dell'attività, toccare due volte il touchscreen per fermare il timer dell'attività.
- 8 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare  per salvare l'attività.
 - Selezionare  per eliminare l'attività.
 - Selezionare  per riprendere l'attività.

Registrazione di un'attività Allenamento di Forza Funzionale

È possibile registrare le serie durante un'attività Allenamento di Forza Funzionale. Una serie è l'insieme di più ripetizioni (rip) di un unico movimento.

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .
- 3 Se necessario, selezionare  per attivare il **Cont. ripetizioni**.
- 4 Toccare due volte il touchscreen per avviare il timer di attività.
- 5 Iniziare la prima serie.
Il dispositivo conta le ripetute.
- 6 Scorrere per visualizzare ulteriori schermate dati.
- 7 Selezionare  per terminare un'impostazione.
Viene visualizzato un timer riposo.
- 8 Durante un recupero, selezionare un'opzione:
 - Scorrere il touchscreen per visualizzare ulteriori schermate dati.
 - Per modificare il conteggio delle ripetute, scorrere verso sinistra, selezionare , quindi scorrere per selezionare il numero e toccare al centro del touchscreen.
- 9 Selezionare  per iniziare l'impostazione successiva.
- 10 Ripetere i passi da 6 a 8 finché l'attività non è completata.
- 11 Toccare due volte il touchscreen per arrestare il timer attività.

12 Selezionare un'opzione:

- Selezionare  per salvare l'attività.
- Selezionare  per eliminare l'attività.
- Selezionare  per riprendere l'attività.








Suggerimenti per la registrazione delle attività

Allenamento di Forza Funzionale

- Non guardare il dispositivo mentre si eseguono le ripetute. È consigliabile utilizzare il dispositivo all'inizio e alla fine di ogni serie e durante i recuperi.
- Concentrarsi sul proprio andamento mentre si eseguono le ripetute.
- Eseguire esercizi di bodyweight o free weight.
- Eseguire le ripetute con movimenti ampi e costanti. Ciascuna ripetuta viene contata quando il braccio sul quale è indossato il dispositivo torna alla posizione di partenza.
NOTA: non è possibile contare gli esercizi con le gambe.
- Attivare il rilevamento automatico delle serie per avviare e interrompere le serie.
- Salvare e inviare l'attività Allenamento di Forza Funzionale all'account Garmin Connect. È possibile utilizzare gli strumenti disponibili nell'account Garmin Connect per visualizzare e modificare i dettagli dell'attività.



Registrazione di un'attività di nuoto

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

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .
- 3 Selezionare un **Livello abilità**.
- 4 Se necessario, selezionare  per modificare la piscina.
- 5 Toccare due volte il touchscreen per avviare il timer di attività.
- 6 Iniziare l'attività. Il dispositivo registra automaticamente le ripetute di nuoto o le vasche in piscina, che possono essere visualizzate scorrendo il touchscreen.
- 7 Al termine dell'attività, toccare due volte il touchscreen per fermare il timer dell'attività.
- 8 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare  per salvare l'attività.
 - Selezionare  per eliminare l'attività.
 - Selezionare  per riprendere l'attività.
 - Selezionare  per modificare le vasche della piscina.

Sfida Toe-to-Toe

È possibile avviare una sfida di 2 minuti, una sfida Toe-to-Toe con un amico che possiede un dispositivo compatibile.



- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  per sfidare un altro avversario nell'area di copertura (3 m).
NOTA: entrambi i giocatori devono avviare una sfida sul loro dispositivo. Se il dispositivo non riesce a trovare giocatori entro 30 secondi, la sfida scade.
- 3 Selezionare il nome del giocatore. Il dispositivo esegue un conto alla rovescia di 3 secondi prima di avviare il timer.
- 4 Eseguire l'attività di passi per 2 minuti. La schermata visualizza il timer e il numero di passi.
- 5 Posizionare il dispositivo nell'area di copertura (3 m).

La schermata visualizza i passi per ciascun giocatore.

I giocatori possono selezionare  per avviare un'altra sfida o selezionare  per uscire dal menu.

Funzioni della frequenza cardiaca

Il dispositivo vívomove 3/3S è dotato di un menu relativo alla frequenza cardiaca, che consente di visualizzare i dati sulla frequenza cardiaca al polso.

	Esegue il monitoraggio della saturazione di ossigeno nel sangue. Conoscere la propria saturazione di ossigeno consente di stabilire in che modo il corpo si adatti all'esercizio e allo stress. NOTA: il sensore del pulsossimetro è situato sul retro del dispositivo.
VO ₂	Consente di visualizzare il VO ₂ max. corrente, ossia un'indicazione delle prestazioni atletiche e deve aumentare quando il livello di forma fisica migliora.
	Trasmette la frequenza cardiaca corrente a un dispositivo Garmin® associato.



Pulsossimetro

Il dispositivo è dotato di un pulsossimetro da polso per misurare la saturazione di ossigeno nel sangue. Conoscere la propria saturazione di ossigeno consente di stabilire in che modo il corpo si adatti all'esercizio e allo stress. Il dispositivo misura il livello di ossigeno nel sangue proiettando una luce attraverso la pelle e misurando la quantità di luce assorbita. Viene indicato come SpO₂.

Sul dispositivo, le letture del pulsossimetro vengono visualizzati come percentuale SpO₂. Nell'account Garmin Connect, è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulle letture del pulsossimetro, incluse le tendenze su più giorni (*Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro*, pagina 5). Per ulteriori informazioni sulla precisione del pulsossimetro, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.

Ricezione delle letture del pulsossimetro

È possibile avviare manualmente una lettura del pulsossimetro sul dispositivo in qualsiasi momento. La precisione di queste letture possono variare in base al flusso sanguigno, alla posizione del dispositivo sul polso e all'immobilità.

- 1 Indossare il dispositivo sopra l'osso del polso. Il dispositivo deve essere aderente ma comodo.
- 2 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 3 Selezionare  > .
- 4 Tenere il braccio che indossa il dispositivo all'altezza del cuore mentre il dispositivo legge la saturazione di ossigeno nel sangue.
- 5 Rimanere fermi.

Il dispositivo visualizza la saturazione di ossigeno come percentuale.

NOTA: è possibile attivare e visualizzare i dati sul sonno del pulsossimetro nell'account Garmin Connect (*Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro*, pagina 5).

Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro

È possibile impostare il dispositivo per misurare il livello di ossigeno nel sangue o SpO₂, fino a 4 ore durante la finestra di sonno specificata (*Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati*, pagina 12).

- 1 Nel menu delle impostazioni dell'app Garmin Connect, selezionare **Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo.
- 3 Selezionare **Rilevamento attività > Pulse Ox**.
- 4 Selezionare **Rilevamento Pulse Ox nel sonno**.

NOTA: assumere posizioni insolite durante il sonno potrebbe causare letture SpO₂ insolitamente basse.

Info sulle stime del VO2 max




Il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni. Più semplicemente, il VO2 max è un'indicazione delle prestazioni atletiche e deve aumentare quando il livello di forma fisica migliora.

Sul dispositivo, la stima del VO2 max appare come numero e descrizione. Nell'account Garmin Connect, è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulla stima del VO2 max, inclusa l'età di fitness. L'età di fitness offre un'idea della propria forma fisica a confronto con una persona dello stesso sesso ma di età differente. Man mano che ci si allena, l'età di fitness può diminuire.

I dati del VO2 max sono forniti da FirstBeat. Le analisi del VO2 max vengono fornite con l'autorizzazione del The Cooper Institute®. Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice (*Valutazioni standard relative al VO2 massimo, pagina 14*) e visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Come ottenere il VO2 massimo stimato




Il dispositivo richiede i dati sulla frequenza cardiaca al polso e una camminata veloce o una corsa di 15 minuti a tempo per visualizzare la stima del VO2 max.

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .
Se è stata già registrata una camminata veloce o una corsa di 15 minuti, potrebbe venire visualizzata la stima del VO2 max. Il dispositivo aggiorna la stima del VO2 max ogni volta che si completa una camminata o corsa a tempo.
- 3 Selezionare  per avviare il timer.
Viene visualizzato un messaggio quando il test è completato.
- 4 Per avviare manualmente un test del VO2 max, e ottenere una stima aggiornata, toccare la lettura corrente e seguire le istruzioni visualizzate.
Il dispositivo aggiornerà la stima del VO2 max.

Trasmissione dati della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin

È possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca dal dispositivo vívomove 3/3S e visualizzarli sui dispositivi Garmin associati. Ad esempio, è possibile trasmettere i dati della frequenza cardiaca a un dispositivo Edge® mentre si pedala o su una action cam VIRB® durante un'attività.

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





- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .
Il dispositivo vívomove 3/3S avvia la trasmissione dei dati della frequenza cardiaca.
NOTA: è possibile visualizzare solo la schermata di monitoraggio della frequenza cardiaca durante la trasmissione dei relativi dati.
- 3 Associare il dispositivo vívomove 3/3S al dispositivo Garmin ANT+® compatibile.
NOTA: le istruzioni per l'associazione variano per ciascun dispositivo Garmin compatibile. Consultare il Manuale Utente.
- 4 Toccare la schermata di monitoraggio della frequenza cardiaca e selezionare il  per arrestare la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca.

Impostazione dell'avviso sulla frequenza cardiaca anomala

⚠ ATTENZIONE

Questa funzione invia un avviso solo quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di un determinato numero di battiti al minuto, come selezionato dall'utente, dopo un periodo di inattività. Questa funzione non invia avvisi relativi a potenziali condizioni del cuore e non è concepita per fornire trattamenti né diagnosi di qualsiasi condizione o patologia medica. Consultare sempre il medico per qualsiasi problema relativo al cuore.





È possibile impostare il valore di soglia della frequenza cardiaca.

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  > .
- 3 Selezionare **Allarme val. max** o **Allarme Valore Min..**
- 4 Toccare lo schermo per attivare l'interruttore.
- 5 Selezionare .
- 6 Attenersi alle istruzioni visualizzate per configurare il valore per la soglia relativa alla frequenza cardiaca.
- 7 Toccare il touchscreen per confermare il valore.




Ogni volta che la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto del valore personalizzato, viene visualizzato un messaggio e il dispositivo emette una vibrazione.

Orologio



Avvio del timer per il conto alla rovescia

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .
- 3 Impostare i minuti.
- 4 Toccare il centro del touchscreen per selezionare i minuti e passare alla schermata successiva.
- 5 Quindi impostare i secondi.
- 6 Toccare il centro del touchscreen per selezionare i secondi e passare alla schermata successiva.
Viene visualizzata una schermata con il conto alla rovescia.
- 7 Se necessario, selezionare  per modificare l'ora.
- 8 Toccare due volte il touchscreen per avviare il timer.
- 9 Se necessario, toccare due volte il touchscreen per sospendere e riavviare il timer.
- 10 Toccare due volte il touchscreen per arrestare il timer.
- 11 Se necessario, selezionare  per reimpostare il timer.

Utilizzo del cronometro

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .
- 3 Toccare due volte il touchscreen per avviare il timer.
- 4 Toccare due volte il touchscreen per arrestare il timer.
- 5 Se necessario, selezionare  per reimpostare il timer.

Utilizzo della sveglia

- 1 Impostare gli allarmi della sveglia e le frequenze sull'account Garmin Connect (*Impostazioni avviso, pagina 9*).
- 2 Sul dispositivo vívomove 3/3S, tenere un dito premuto sul touchscreen per visualizzare il menu.
- 3 Selezionare  > .
- 4 Scorrere gli allarmi.
- 5 Selezionare un allarme per attivarlo o disattivarlo.

Funzioni di connettività Bluetooth

Il dispositivo vívomove 3/3S è dotato di diverse funzioni di connettività Bluetooth per lo smartphone compatibile tramite l'app Garmin Connect.

Notifiche: consente di ricevere notifiche dallo smartphone, incluse chiamate, SMS, aggiornamenti dai social network, appuntamenti del calendario e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone.

Aggiornamenti meteo: consente di visualizzare la temperatura corrente e la previsione meteo dallo smartphone.

Comandi musicali: consente di controllare il lettore musicale sullo smartphone.

Trova il mio telefono: consente di localizzare lo smartphone smarrito associato al dispositivo vívomove 3/3S e situato correntemente entro l'area di copertura.

Trova My Device: consente di localizzare il dispositivo vívomove 3/3S smarrito associato e situato attualmente entro l'area di copertura.

Caricamento attività: consente di inviare automaticamente l'attività all'app Garmin Connect non appena viene aperta.

Aggiornamenti software: il dispositivo scarica in modalità wireless e installa l'aggiornamento software più recente.

Gestione delle notifiche



È possibile utilizzare lo smartphone compatibile per gestire le notifiche visualizzate sul dispositivo vívomove 3/3S.

Selezionare un'opzione:

- Se si utilizza un dispositivo iPhone®, andare nelle impostazioni delle notifiche iOS® per selezionare gli elementi da visualizzare sul dispositivo.
- Con uno smartphone Android, dall'app Garmin Connect, selezionare **Impostazioni** > **Notifiche**.

Localizzazione di uno smartphone smarrito




Questa funzione consente di localizzare uno smartphone smarrito associato tramite la tecnologia Bluetooth e situato correntemente nell'area di copertura.

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .

A questo punto, il dispositivo vívomove 3/3S avvia la ricerca dello smartphone associato. Lo smartphone emette un avviso audio e la potenza del segnale Bluetooth viene visualizzata sullo schermo del dispositivo vívomove 3/3S. La potenza del segnale Bluetooth aumenta quando ci si avvicina allo smartphone.

Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo



Quando si riceve una chiamata telefonica sullo smartphone collegato, sul dispositivo vívomove viene visualizzato il nome o il numero di telefono del chiamante.

- Per accettare la chiamata, selezionare .
- NOTA:** per parlare con il chiamante, è necessario utilizzare lo smartphone collegato.
- Per rifiutare la chiamata, selezionare .
- Per rifiutare la chiamata e inviare immediatamente una risposta tramite messaggio di testo, selezionare , quindi selezionare un messaggio dall'elenco.
- NOTA:** questa funzione è disponibile solo se il dispositivo è collegato a uno smartphone Android.

Uso della modalità Non disturbare

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

NOTA: nell'account Garmin Connect, è possibile impostare il dispositivo in modo che entri 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 il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .

Garmin Connect

È possibile connettersi con gli amici sull'account Garmin Connect. L'account 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 oppure è possibile visitare il sito Web www.garminconnect.com.

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.



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.

Garmin Move IQ™

Quando i movimenti corrispondono a schemi di allenamento noti, la funzione Move IQ rileva automaticamente l'evento e lo visualizza sul diario. Gli eventi Move IQ mostrano il tipo di attività e la durata, tuttavia non vengono visualizzati nell'elenco delle attività o nel newsfeed.

La funzione Move IQ può avviare automaticamente un'attività a tempo per la camminata e la corsa utilizzando le soglie di tempo impostate nell'app Garmin Connect. Queste attività vengono aggiunte all'elenco delle attività.

GPS connesso

Con la funzione GPS connesso, il dispositivo utilizza l'antenna GPS dello smartphone per registrare i dati GPS per le attività di camminata, corsa o bici (*Registrazione di un'attività con GPS connesso, pagina 4*). I dati GPS, inclusi posizione, distanza e velocità, vengono visualizzati nei dettagli dell'attività nell'account Garmin Connect.

NOTA: per utilizzare la funzione GPS connesso, abilitare le autorizzazioni dell'app per smartphone per condividere sempre la posizione nell'app Garmin Connect.



Rilevamento del sonno

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

NOTA: i sonnellini non vengono aggiunti alle statistiche sul sonno. Utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare le notifiche e gli avvisi, ad eccezione degli allarmi (*Uso della modalità Non disturbare, pagina 7*).

Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect

Il dispositivo sincronizza automaticamente i dati con l'app Garmin Connect ogni volta che si apre l'app. Il dispositivo sincronizza automaticamente i dati con l'app Garmin Connect periodicamente. È anche possibile sincronizzare manualmente i dati in qualsiasi momento.

- 1 Avvicinare il dispositivo allo smartphone.
- 2 Avviare l'app Garmin Connect.
SUGGERIMENTO: l'app può essere aperta o eseguita in background.
- 3 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 4 Selezionare  > .
- 5 Attendere che i dati vengano sincronizzati.
- 6 Visualizzare i dati correnti nell'app Garmin Connect.

Sincronizzazione dei dati con il computer

Per sincronizzare i dati con l'applicazione Garmin Connect sul computer, è necessario installare l'applicazione Garmin Express™ (*Impostazione di Garmin Express, pagina 8*).


- 1 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.
- 2 Aprire l'applicazione Garmin Express.
Il dispositivo entra in modalità di archiviazione di massa.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 4 Visualizzare i dati sull'account Garmin Connect.

Impostazione di Garmin Express

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando un cavo USB.
- 2 Visitare il sito Web www.garmin.com/express.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.


Personalizzazione del dispositivo


Impostazioni di Bluetooth


Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu, quindi selezionare .

: consente di attivare e disattivare la tecnologia Bluetooth.

NOTA: le altre impostazioni Bluetooth vengono visualizzate solo quando la tecnologia Bluetooth è attivata.


: consente di associare il dispositivo a uno smartphone Bluetooth compatibile. Questa impostazione consente di utilizzare le funzioni di connettività Bluetooth tramite l'app Garmin Connect, incluse le notifiche e i caricamenti di attività su Garmin Connect.

: consente di localizzare uno smartphone smarrito associato tramite la tecnologia Bluetooth situato nell'area di copertura.

: consente di sincronizzare il dispositivo a uno smartphone Bluetooth compatibile.


Impostazioni del dispositivo

È possibile personalizzare alcune impostazioni sul dispositivo vivomove 3/3S. Ulteriori impostazioni possono essere personalizzate sull'account Garmin Connect.

Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu, quindi selezionare .

: attivare e disattivare la modalità non disturbare (*Uso della modalità Non disturbare, pagina 7*).


: consente di allineare manualmente le lancette dell'orologio (*Allineamento delle lancette dell'orologio, pagina 12*).


: imposta il livello di luminosità. È possibile utilizzare l'opzione Auto per regolare automaticamente la luminosità in base alla luce ambientale o regolare manualmente il livello di luminosità.


NOTA: un livello di luminosità superiore riduce la durata della batteria.


: consente di impostare il livello di vibrazione.

NOTA: un livello di vibrazione superiore riduce la durata della batteria.


: consente di attivare e disattivare la fascia cardio, impostare un avviso di frequenza cardiaca anomala e impostare un promemoria di rilassamento (*Impostazioni relative alla frequenza cardiaca e allo stress, pagina 8*).

: consente di impostare il dispositivo per visualizzare l'ora in formato 12 ore o 24 ore e consente di impostare manualmente l'orario (*Impostazione manuale dell'ora, pagina 9*).


: attiva e disattiva gli avvisi di monitoraggio attività, movimento e obiettivi (*Impostazioni attività, pagina 9*).


: consente di selezionare il polso su cui è indossato il dispositivo.

NOTA: questa impostazione viene utilizzata per attività Allenamento di Forza Funzionale e gesti.



: consente di impostare il dispositivo per visualizzare la distanza percorsa e la temperatura in metriche imperiali o metriche.


: consente di impostare la lingua del dispositivo.


: consente di reimpostare i dati utente e le impostazioni (*Ripristino di tutte le impostazioni predefinite, pagina 13*).


: consente di visualizzare l'ID Unità, la versione del software, le normative, il contratto di licenza e molto altro (*Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo, pagina 11*).


Impostazioni relative alla frequenza cardiaca e allo stress

Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu e selezionare  > .



: consente di accendere e spegnere la fascia cardio da polso. È possibile utilizzare l'opzione Solo in attività per utilizzare la fascia cardio da polso solo durante le attività a tempo.


: consente di impostare il dispositivo per avvisare quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di un valore obiettivo (*Impostazione dell'avviso sulla frequenza cardiaca anomala, pagina 6*).


: consente di impostare il valore della soglia di allarme della frequenza cardiaca.

: consente di impostare il dispositivo in modo da avvisare l'utente quando il livello di stress è insolitamente alto. L'avviso incoraggia a fare una pausa e il dispositivo chiede di eseguire un esercizio di respirazione guidata (*Avvio di un timer di riposo, pagina 3*).

Impostazioni dell'ora




Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu e selezionare  > .

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



: consente di impostare manualmente o automaticamente l'orario in base al dispositivo mobile associato o posizione GPS (*Impostazione manuale dell'ora, pagina 9*).

Impostazione manuale dell'ora

Per impostazione predefinita, l'ora viene impostata automaticamente quando il dispositivo vívomove 3/3S viene associato a uno smartphone.

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  > **Manuale**.
- 3 Selezionare .
- 4 Attenersi alle istruzioni visualizzate per impostare l'ora.


Impostazioni attività

Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu e selezionare  > .

: consente di attivare e disattivare il rilevamento attività.



NOTA: altre impostazioni di monitoraggio delle attività vengono visualizzate solo quando è attivato il rilevamento attività.

: consente di attivare e disattivare Avv. spostamento.

: consente di attivare e disattivare gli avvisi obiettivo in generale o durante un'attività a tempo. Gli allarmi relativi all'obiettivo vengono visualizzati per l'obiettivo di passi giornalieri e l'obiettivo di minuti di intensità settimanali.

Impostazioni di Garmin Connect

È possibile personalizzare le impostazioni del dispositivo, le opzioni delle attività e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect. Alcune impostazioni possono anche essere personalizzate sul dispositivo vívomove 3/3S.

- Dall'app Garmin Connect, selezionare  o , selezionare **Dispositivi Garmin** e selezionare il proprio dispositivo.
- Nel widget dei dispositivi nell'applicazione Garmin Connect, selezionare il proprio dispositivo.

Dopo aver personalizzato le impostazioni, è necessario sincronizzare i dati per applicare le modifiche sul dispositivo (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect, pagina 8*) (*Sincronizzazione dei dati con il computer, pagina 8*).

Impostazioni di aspetto

Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare **Aspetto**.

Quadrante orologio: consente di selezionare il quadrante dell'orologio.

Widget: consente di personalizzare i widget visualizzati sul dispositivo e di riordinarli nella sequenza.

Opzioni schermo: consente di personalizzare lo schermo.

Impostazioni avviso

Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare **Avvisi**.

Sveglie: consente di impostare l'ora della sveglia e le frequenze per il dispositivo.

Notifiche del telefono: consente di attivare e configurare le notifiche del telefono provenienti dallo smartphone compatibile. È possibile filtrare le notifiche per **Durante un'attività** o **Non durante l'attività**.

Allarme frequenza cardiaca anomala: consente di impostare il dispositivo per avvisare quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di una soglia impostata dopo un periodo di inattività. È possibile impostare la **Soglia di allarme**.

Promemoria rilassamento: consente di impostare il dispositivo in modo da avvisare l'utente quando il livello di stress è insolitamente alto. L'avviso incoraggia a fare una pausa e il dispositivo chiede di eseguire un esercizio di respirazione guidata.

Avviso connessione Bluetooth: consente di attivare un avviso che indica quando lo smartphone associato non è più connesso tramite la tecnologia Bluetooth.

Non disturbare durante il sonno: consente di impostare il dispositivo per l'attivazione automatica della modalità **Non disturbare** durante le ore di sonno (*Impostazioni utente, pagina 10*).

Personalizzazione delle opzioni attività

È possibile selezionare attività da visualizzare sul dispositivo.

- 1 Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare **Opzioni attività**.
- 2 Selezionare **Modifica**.
- 3 Selezionare attività da visualizzare sul dispositivo.

NOTA: le attività di corsa e camminata non possono essere rimosse.

- 4 Se necessario, selezionare un'attività per personalizzare le relative opzioni, come ad esempio gli avvisi e i campi dati.

Come contrassegnare i Lap

È possibile impostare il dispositivo per utilizzare la funzione **Auto Lap**[®], che contrassegna automaticamente un Lap in corrispondenza di ogni chilometro o miglio. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni in punti diversi di un'attività.

NOTA: la funzione **Auto Lap** non è disponibile per tutte le attività.

- 1 Nel menu delle impostazioni dell'app Garmin Connect, selezionare **Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo.
- 3 Selezionare **Opzioni attività**.
- 4 Selezionare un'attività.
- 5 Selezionare **Auto Lap**.

Personalizzazione dei campi dati

È possibile modificare le combinazioni dei campi dati inclusi nelle pagine visualizzate quando il timer attività è in esecuzione.

NOTA: non è possibile personalizzare **Nuoto** in piscina.

- 1 Nel menu delle impostazioni dell'app Garmin Connect, selezionare **Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo.
- 3 Selezionare **Opzioni attività**.
- 4 Selezionare un'attività.
- 5 Selezionare **Campi dati**.
- 6 Selezionare un campo dati per modificarlo.

Impostazioni di rilevamento delle attività

Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare **Rilevamento attività**.

NOTA: alcune impostazioni vengono visualizzate in una sottocategoria nel menu delle impostazioni. Gli aggiornamenti dell'app o del sito Web potrebbero modificare tali menu delle impostazioni.

Rilevamento attività: consente di attivare e disattivare le funzioni di rilevamento delle attività.

Avvio automatico attività: consente al dispositivo di creare e salvare automaticamente attività a tempo quando la funzione Move IQ rileva una camminata o una corsa dell'utente per una soglia di tempo minima. È possibile impostare la soglia di tempo minima per la corsa e la camminata.

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

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

Passi giornalieri: consente di immettere l'obiettivo di passi giornalieri. È possibile utilizzare l'impostazione Obiettivo automatico per consentire al dispositivo di impostare automaticamente l'obiettivo di passi.

Avvisi obiettivo: consente di attivare e disattivare gli avvisi obiettivo oppure di disattivarli solo durante le attività. Gli allarmi relativi all'obiettivo vengono visualizzati per l'obiettivo di passi giornalieri e l'obiettivo di minuti di intensità settimanali.

Avviso spostamento: consente al dispositivo di visualizzare un messaggio e di spostare la barra sulla schermata dell'ora del giorno in cui si è stati inattivi troppo a lungo. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio.

NOTA: questa impostazione riduce la durata della batteria.

Move IQ: consente di attivare e disattivare gli eventi Move IQ. La funzione Move IQ rileva automaticamente le tipologie di attività, come la camminata e la corsa.

Rilevamento Pulse Ox nel sonno: consente al dispositivo di registrare fino a quattro ore di letture del pulsossimetro durante il sonno.

Imposta come rilevatore di attività preferito: consente di impostare questo dispositivo come dispositivo principale di rilevamento delle attività quando più dispositivi sono collegati all'app.

Minuti di intensità settimanali: consente di immettere un obiettivo settimanale per il numero di minuti impiegati in attività da moderate a intense. Il dispositivo consente anche di impostare una zona di intensità per i minuti di intensità moderata e una zona di intensità più alta per i minuti ad alta intensità. È possibile anche utilizzare l'algoritmo predefinito.

Impostazioni utente

Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare Impostazioni utente.

Informazioni personali: consente di inserire i dettagli personali, come la data di nascita, il sesso, l'altezza e il peso.

Riposo: consente di inserire le normali ore di sonno.

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

Impostazioni generali

Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare Generale.

Nome dispositivo: consente di impostare un nome per il dispositivo.

Polso utilizzato: consente di selezionare il polso su cui è indossato il dispositivo.

NOTA: questa impostazione viene utilizzata per attività Allenamento di Forza Funzionale e gesti.

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 la data in formato mese/giorno o giorno/mese.

Lingua: consente di impostare la lingua del dispositivo.

Unità di misura: consente di impostare il dispositivo per visualizzare la distanza percorsa e la temperatura in metriche imperiali o metriche.

Physio TrueUp: consente al dispositivo di sincronizzare attività, cronologia e dati da altri dispositivi Garmin.

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*, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

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 Collegare l'estremità più piccola del cavo USB alla porta di ricarica del dispositivo.



- 2 Collegare l'estremità più grande del cavo USB a una porta di ricarica USB.
- 3 Caricare completamente il dispositivo.

Suggerimenti per la ricarica del dispositivo

- Collegare saldamente il caricabatteria al dispositivo per caricarlo utilizzando il cavo USB (*Caricamento del dispositivo*, pagina 10).

È possibile caricare il dispositivo collegando il cavo USB a un adattatore CA approvato da Garmin con una presa a parete standard o una porta USB sul computer.

- Visualizzare il grafico di carica della batteria rimanente sulla schermata delle informazioni del dispositivo (*Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo*, pagina 11).

Manutenzione del dispositivo

AVVISO

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

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.

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

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.

Pulizia dei cinturini in pelle

- 1 Pulire i cinturini in pelle un panno asciutto.
- 2 Utilizzare un detergente apposito per pulire i cinturini in pelle.

Sostituzione dei cinturini

Il dispositivo vívomove 3S è compatibile con i cinturini standard a rilascio rapido, che misurano 18 mm di larghezza. Il dispositivo vívomove 3 è compatibile con i cinturini standard a rilascio rapido, che misurano 20 mm di larghezza.

- 1 Far scorrere il perno di rilascio rapido sulla molla per rimuovere il cinturino.



- 2 Inserire un lato della molla del nuovo cinturino nel dispositivo.
- 3 Far scorrere il perno a rilascio rapido e allineare la molla al lato opposto del dispositivo.
- 4 Ripetere i passi da 1 a 3 per cambiare l'altro cinturino.

Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo

È possibile visualizzare l'ID unità, la versione del software e le informazioni sulle normative.

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare > .
- 3 Scorrere per visualizzare le informazioni.

Specifiche

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria	Fino a 5 giorni in modalità smart Fino a 1 settimana in più in modalità orologio
Intervallo temperatura di esercizio	Da -10° a 50 °C (da -14° a 122 °F)
Intervallo temperatura di ricarica	Da 0° a 45 °C (da 32° a 113 °F)
Frequenze/Protocolli wireless	2,4 GHz @ 0 dBm nominal • Protocollo di comunicazione wireless ANT+ • Tecnologia Bluetooth 5.0 13,56 MHz @ -40 dBm nominali, tecnologia wireless NFC
Classificazione di impermeabilità	5 ATM ¹

Risoluzione dei problemi

Lo smartphone è compatibile con il dispositivo?

Il dispositivo vívomove 3/3S è compatibile con gli smartphone utilizzando la tecnologia Bluetooth.

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

Il telefono non si connette al dispositivo

- Posizionare il dispositivo entro l'area di copertura dello smartphone.
- Se i dispositivi sono già associati, spegnere Bluetooth entrambi i dispositivi e riaccenderli.
- Se i dispositivi non sono associati, attivare la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.
- Sullo smartphone, aprire l'app Garmin Connect, selezionare o , quindi selezionare **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** per accedere alla modalità di associazione.
- Sul dispositivo, tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu e selezionare > per impostare la modalità di associazione.

Rilevamento delle attività

Per ulteriori informazioni sulla precisione del rilevamento dell'attività, visitare il sito Web www.garmin.com/ataccuracy.

Il conteggio dei passi è impreciso

Seguire questi suggerimenti se il conteggio dei passi è impreciso.

- Indossare il dispositivo sul polso non preferito.
- Riporre il dispositivo in tasca quando si spinge un passeggino o un tagliaerba.
- Riporre il dispositivo in tasca quando si utilizzano attivamente solo le mani o le braccia.

NOTA: il dispositivo potrebbe interpretare alcuni movimenti ripetitivi, come lavare i piatti, piegare la biancheria o applaudire, come passi.

I passi sul dispositivo e sull'account Garmin Connect non corrispondono

Il numero di passi sull'account Garmin Connect viene aggiornato quando si sincronizza il 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.

1 Selezionare un'opzione:

- Sincronizzare il numero di passi con l'applicazione Garmin Connect (*Sincronizzazione dei dati con il computer, pagina 8*).
- Sincronizzare il numero di passi con l'app Garmin Connect (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect, pagina 8*).

2 Attendere la sincronizzazione dei dati da parte del dispositivo.

La sincronizzazione può richiedere alcuni minuti.

NOTA: l'aggiornamento dell'app Garmin Connect o dell'applicazione Garmin Connect non sincronizza i dati né aggiorna il numero di passi.

Il livello di stress non appare

Affinché il dispositivo possa rilevare il livello di stress, è necessario che il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso sia attivato.

Il dispositivo campiona la variabilità della frequenza cardiaca durante il giorno nei periodi di inattività per stabilire il livello di stress. Il dispositivo non calcola il livello di stress durante le attività a tempo.

Se invece del livello di stress vengono visualizzati dei trattini, restare fermi e attendere che il dispositivo misuri la variabilità della frequenza cardiaca.

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.

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.
- In ambienti ventosi, coprire il dispositivo con la manica o la giacca, poiché le raffiche di vento possono causare letture errate.

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.
- 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.

Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery

- Il livello Body Battery si aggiorna quando il dispositivo viene sincronizzato con l'account Garmin Connect.
- Per ottenere risultati più accurati, indossare il dispositivo durante il sonno.

- Il riposo e il sonno caricano la Body Battery.
- Un'attività intensa, uno stress elevato e un sonno scarso riducono la Body Battery.
- L'assunzione di cibo, nonché di sostanze eccitanti come la caffeina, non ha alcun impatto sulla Body Battery.

Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati

Se i dati del pulsossimetro sono errati o non vengono visualizzati, è possibile seguire questi suggerimenti.

- Rimanere fermi mentre il dispositivo legge la saturazione di ossigeno del sangue.
- Indossare il dispositivo sopra l'osso del polso. Il dispositivo deve essere aderente ma comodo.
- Tenere il braccio che indossa il dispositivo all'altezza del cuore mentre il dispositivo legge la saturazione di ossigeno nel sangue.
- Utilizzare un cinturino di silicone.
- Pulire e asciugare il braccio prima di indossare il dispositivo.
- Non applicare creme solari, lozioni o repellenti per insetti sotto al dispositivo.
- Non graffiare il sensore ottico sul retro del dispositivo.
- Sciacquare il dispositivo con acqua fresca dopo ogni allenamento.

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.

Se le lancette dell'orologio non sono allineate all'ora digitale, è necessario allinearle manualmente (*Allineamento delle lancette dell'orologio, pagina 12*).






- 1 Verificare che l'ora sia impostata su automatica (*Impostazioni dell'ora, pagina 9*).
- 2 Verificare che il computer o dispositivo mobile visualizzi l'ora locale corretta.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Sincronizzare il dispositivo con un computer (*Sincronizzazione dei dati con il computer, pagina 8*).
 - Sincronizzare il dispositivo con uno smartphone (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect, pagina 8*).

L'ora e la data vengono aggiornate automaticamente.

Allineamento delle lancette dell'orologio

Il dispositivo vívomove 3/3S contiene lancette di precisione. Le attività intense possono alterare la posizione delle lancette. Se le lancette dell'orologio non sono allineate all'ora digitale, è necessario allinearle manualmente.

SUGGERIMENTO: dopo alcuni mesi di normale utilizzo potrebbe essere necessario allineare le lancette dell'orologio.

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > **Allinea le lancette sulle 12:00.**
- 3 Toccare  finché la lancetta dei minuti non è puntata sulla posizione delle 12.
- 4 Selezionare .
- 5 Toccare  finché la lancetta delle ore non è puntata sulla posizione delle 12.
- 6 Selezionare .

Viene visualizzato il messaggio **Allineamento completato**.

NOTA: è inoltre possibile utilizzare l'app Garmin Connect per allineare le lancette dell'orologio.

Ottimizzazione della durata della batteria

- Ridurre la luminosità e il timeout dello schermo (*Impostazioni di aspetto*, pagina 9).
- Disattivare i movimenti del polso (*Impostazioni di aspetto*, pagina 9).
- Nelle impostazioni del centro notifiche dello smartphone, limitare le notifiche da visualizzare sul dispositivo vivomove 3/3S (*Gestione delle notifiche*, pagina 7).
- Disattivare le Smart Notification (*Impostazioni di Bluetooth*, pagina 8).
- Disattivare la tecnologia wireless Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività (*Impostazioni di Bluetooth*, pagina 8).
- Interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin associati (*Trasmissione dati della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin*, pagina 6).
- Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso (*Impostazioni relative alla frequenza cardiaca e allo stress*, pagina 8).



NOTA: il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso viene utilizzato per calcolare i minuti di attività intensa, il valore VO2 max, il livello di stress e le calorie bruciate (*Minuti di intensità*, pagina 2).

Lo schermo del dispositivo è difficile da visualizzare all'esterno

Il dispositivo rileva la luce ambientale e automaticamente regola la retroilluminazione per ottimizzare l'uso della batteria. Alla luce diretta del sole, lo schermo diventa più luminoso, ma è comunque difficile da leggere. La funzione di rilevamento automatico dell'attività può essere utile quando si avviano attività all'aperto (*Impostazioni di rilevamento delle attività*, pagina 9).

Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

È possibile ripristinare tutte le impostazioni del dispositivo ai valori di fabbrica predefiniti.

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per ripristinare tutte le impostazioni del dispositivo ai valori predefiniti e salvare tutte le informazioni e la cronologia delle attività inserite dall'utente, selezionare **Ripristina impostazioni predefinite**.
 - Per ripristinare tutte le impostazioni del dispositivo ai valori predefiniti ed eliminare tutte le informazioni e la cronologia delle attività inserite dall'utente, selezionare **Elimina dati e ripristina impostazioni**.

Viene visualizzato un messaggio informativo.

- 4 Toccare il touchscreen.
- 5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Aggiornamento del software utilizzando la app Garmin Connect

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

Sincronizzare il dispositivo con l'Garmin Connect app (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect*, pagina 8).

Quando un nuovo software è disponibile, l'app Garmin Connect lo invia automaticamente al dispositivo.

L'aggiornamento viene applicato quando non si utilizza attivamente il dispositivo. Quando l'aggiornamento è completo, il dispositivo viene riavviato.

Aggiornamento del software mediante Garmin Express

Prima di aggiornare il software del dispositivo, è necessario scaricare e installare l'applicazione Garmin Express e aggiungere il dispositivo in uso (*Sincronizzazione dei dati con il computer*, pagina 8).

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB. Quando un nuovo software è disponibile, l'applicazione Garmin Express lo invia al dispositivo.
- 2 Al termine dell'invio dell'aggiornamento da parte dell'applicazione Garmin Express, scollegare il dispositivo dal computer. L'aggiornamento viene installato nel dispositivo.

Aggiornamenti del prodotto

Sul computer, installare Garmin Express (www.garmin.com/express). Sullo smartphone, installare la app Garmin Connect. Ciò consente di accedere in modo semplice a questi servizi per i dispositivi Garmin.

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

Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web support.garmin.com per ulteriori manuali, articoli e aggiornamenti software.
- Visitare il sito Web buy.garmin.com oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.
- Visitare il sito Web www.garmin.com/ataccuracy. Questo non è un dispositivo medico. La funzione di pulsossimetro non è disponibile in tutti i Paesi.

Riparazioni del dispositivo

Se il dispositivo deve essere riparato, visitare support.garmin.com per informazioni sull'invio di una richiesta di assistenza con l'assistenza ai prodotti Garmin.

Appendice

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 14) 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

Zona	% della frequenza cardiaca massima	Sforzo percepito	Vantaggi
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

Valutazioni standard relative al VO2 massimo

Queste tabelle includono le classificazioni standardizzate delle stime di VO2 massimo in base all'età e al sesso.

Uomini	Percentile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superiore	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Eccellente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Buono	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Sufficiente	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Scarso	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Donne	Percentile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superiore	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Eccellente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Buono	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Sufficiente	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Scarso	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dati ristampati con l'autorizzazione del The Cooper Institute. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Indice

A

accessori **13**
aggiornamenti, software **13**
applicazioni **7**
 smartphone **1**
associazione
 Sensori ANT+ **6**
 smartphone **1, 8, 11**
attività **4, 5, 9**
 personalizzate **9**
 salvataggio **9**
Auto Lap **9**
avvisi **6, 9**
 frequenza cardiaca **6, 9**
 orologio **9**
 vibrazione **7, 9**

B

batteria **11**
 carica **1, 10**
 ottimizzazione **8, 9, 13**
Body Battery **3, 12**

C

calibrazione **3**
 touchscreen **12**
calorie **3**
 campi dati **9**
 dispendio **2**
campi dati **9**
caratteristiche tecniche **11**
carica **10**
chiamate telefoniche **7**
ciclo mestruale **2, 3**
cinturini **11**
comandi musicali **2, 3**
cronologia **8**
 invio al computer **7, 8**
cronometro **6**

D

dati
 caricamento **10**
 memorizzazione **7**
 trasferimento **7**
dati utente, eliminazione **13**
dimensioni piscina, impostazione **5**
distanza **2**
 campi dati **9**

E

eliminazione
 messaggi **4**
 tutti i dati utente **13**

F

fasi **2, 5, 9**
frequenza cardiaca **1-3, 5, 6**
 associazione dei sensori **6**
 avvisi **6, 9**
 campi dati **9**
 fascia cardio **5, 8, 12**
 zone **10, 13, 14**

G

Garmin Connect **1, 5, 7-10, 13**
Garmin Express **8**
 aggiornamento del software **13**
GPS **4, 9**
 segnale **8**

I

ID Unità **11**
impostazioni **1, 5, 8, 9, 12, 13**
 dispositivo **9, 10**
impostazioni del sistema **8**
impostazioni dello schermo **8**

L

Lap **9**
lingua **10**
livello di stress **2, 3, 8, 12**
lunghezza dei passi **9**

M

memorizzazione dei dati **7**
menu **1, 8, 9**
 menu comandi **1**
messaggi **4**
messaggi di testo **4**
meteo **2**
minuti di intensità **2, 9, 12**
modalità orologio **1**
modalità risparmio energetico **8-10**
modifica **9**
modo archiviazione di massa **8**
Move IQ **9**

N

notifiche **2, 4, 7, 9**
 chiamate telefoniche **7**
 messaggi di testo **4**
nuoto **5**

O

obiettivi **2, 9, 10**
ora **9**
 impostazioni **9, 10, 12**
ora del giorno **12**
orologio **6, 9, 12**

P

parti di ricambio **11**
personalizzazione del dispositivo **8**
peso, impostazioni **10**
profili, attività **8**
pulizia del dispositivo **10, 11**
pulsossimetro **1, 5, 9, 12**

Q

quadranti orologio **9**

R

reimpostazione del dispositivo **13**
retroilluminazione **7-9**
rilevamento **5**
rilevamento delle attività **2, 8-10**
ripetute, nuoto **5**
risoluzione dei problemi **5, 10-13**

S

salvataggio delle attività **4, 5, 9**
saturazione dell'ossigeno **5**
schermata principale, personalizzazione **9**
schermo **8**
 calibrazione **12**
 impostazioni **9**
sfide **5**
smartphone **4, 11**
 applicazioni **7**
 associazione **1, 8, 11**
software
 aggiornamento **13**
 versione **11**
statistiche salute **3**
stress score **3**

T

tasti **1**
tecnologia Bluetooth **7-9, 11**
timer **3-5, 9**
 conto alla rovescia **6**
timer per conto alla rovescia **6**
touchscreen **1**
 calibrazione **12**

U

unità di misura **10**
USB **13**
 trasferimento file **8**

V

VO2 massimo **14**
VO2 max **5, 6**

W

widget **2, 3, 9**

Z

zone, frequenza cardiaca **9, 10**

