

GARMIN®



INSTINCT® 3 SOLAR

Manuale Utente

© 2025 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, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® e Xero® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ e Vector™ 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 LLC. iPhone® è un marchio di Apple Inc, registrato negli Stati Uniti e in altri Paesi. Il marchio e i loghi BLUETOOTH® appartengono a 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. iOS® è un marchio registrato di Cisco Systems, Inc. utilizzato su licenza da Apple Inc. Iridium® è un marchio registrato di Iridium Satellite LLC. Overwolf™ è un marchio di Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) e Normalized Power™ (NP) sono marchi di Peaksware, LLC. USB-C® è un marchio registrato di USB Implementers Forum. Wi-Fi® è un marchio registrato di Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ è un marchio di Zwift, Inc. Gli altri marchi e nomi commerciali appartengono ai rispettivi proprietari.

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

M/N: A04882, A04883

Sommario

Introduzione.....	1	Nuoto.....	13
Operazioni iniziali.....	1	Terminologia relativa al nuoto.....	14
Pulsanti.....	1	Stili.....	14
Attività e app.....	2	Suggerimenti per le attività di nuoto.....	14
Elenco delle attività e delle app.....	3	Recupero automatico e recupero manuale.....	15
Avvio di un'attività.....	3	Allenamenti con il registro allenamenti.....	15
Suggerimenti per la registrazione delle attività.....	4	Ciclismo.....	16
Interrompere un'attività.....	4	Uso dei rulli da allenamento bici.....	16
Attività all'aperto.....	5	Multisport.....	16
Golf.....	5	Allenamento per il triathlon.....	16
Giocare a golf.....	5	Creazione di un'attività multisport... ..	17
Menu Golf.....	6	Attività in palestra.....	17
Visualizzazione degli ostacoli.....	6	Registrazione di un'attività Allenamento di Forza Funzionale.....	17
Spostare la bandierina.....	7	Registrazione di un'attività HIIT.....	18
Cambio buca.....	7	Registrazione di un'attività di arrampicata indoor.....	18
Visualizzazione dei colpi misurati.....	7	Sport invernali.....	19
Misurazione manuale di un colpo.....	7	Visualizzazione delle attività di sci..	19
Come segnare i punti.....	7	Registrazione di un'attività di sci alpinismo o snowboard fuoripista... ..	19
Attivare il rilevamento delle statistiche.....	8	Sport acquatici.....	19
Registrazione di un'attività di bouldering.....	8	Surf.....	19
Partire per una spedizione.....	9	Visualizzazione dei dati di gara di sport acquatici.....	20
Registrazione manuale di un punto traccia.....	9	Altre attività e app.....	20
Visualizzazione dei punti traccia....	9	Gaming.....	20
Andare a pesca.....	9	Uso dell'app Garmin GameOn™	20
Andare a caccia.....	10	Registrazione di un'attività manuale di gaming.....	21
Corsa.....	10	Allenamenti.....	21
Inizio di una corsa su pista.....	10	Avviare un allenamento.....	21
Suggerimenti per la registrazione di una corsa su pista.....	10	Seguire un allenamento Garmin Connect.....	21
Inizio di una corsa virtuale.....	11	Seguire un allenamento quotidiano suggerito.....	22
Calibrare la distanza del tapis roulant.....	11	Avvio di un allenamento a intervalli.....	22
Registrazione di un'attività di Obstacle Race.....	11	Creazione di un allenamento a intervalli.....	22
PacePro™ Training.....	11	Utilizzare Virtual Partner®.....	23
Download di un piano PacePro da Garmin Connect.....	12	Impostare un obiettivo di allenamento.....	23
Avvio di un piano PacePro.....	13	Gara contro un'attività precedente.....	23

Info sul calendario degli allenamenti.....	24	Cancellazione di record personali....	35
Uso dei piani di allenamento		Visualizzazione dei dati totali.....	36
Garmin Connect.....	24	Uso del contachilometri.....	36
Utilizzo dell'app salvata.....	24	Impostazioni di notifiche e avvisi....	36
Visualizzazione delle informazioni sulle maree.....	25	Aspetto.....	36
Impostazione di un avviso di marea.....	25	Impostazioni del quadrante dell'orologio.....	36
Personalizzazione di attività e app.....	25	Personalizzare il quadrante dell'orologio.....	36
Aggiunta o rimozione di un'attività preferita.....	26	Viste rapide.....	37
Cambiare l'ordine di un'attività nell'elenco delle app.....	26	Visualizzazione della sequenza delle viste rapide.....	40
Personalizzare le schermate dati.....	26	Visualizzazione della sequenza delle viste rapide.....	40
Aggiungere una mappa a un'attività.....	26	Creazione di cartelle di viste rapide.....	41
Creazione di un'attività personalizzata.....	27	Body Battery.....	41
Impostazioni delle attività e delle app.....	27	Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery.....	41
Avvisi attività.....	29	Misurazioni delle prestazioni.....	42
Impostare un avviso.....	30	Info sulle stime del VO2 max.....	42
Attivazione della funzione Auto Climb.....	31	Come ottenere il VO2 massimo stimato per la corsa.....	43
Impostazione dei satelliti.....	31	Come ottenere il VO2 massimo stimato per l'attività di ciclismo.....	43
Orologi.....	32	Visualizzazione dei tempi di gara previsti.....	43
Impostare un allarme.....	32	Stato della variabilità della frequenza cardiaca.....	43
Modifica di un allarme.....	32	Performance Condition.....	44
Uso del timer per il conto alla rovescia.....	32	Visualizzazione della condizione delle prestazioni.....	44
Eliminazione di un timer di conto alla rovescia.....	33	Calcolare la soglia di potenza (FTP) stimata.....	44
Utilizzare il cronometro.....	33	Soglia anaerobica.....	45
Sincronizzazione dell'ora con il GPS....	33	Training Status.....	45
Aggiunta di fusi orari alternativi.....	34	Livelli del Training Status.....	46
Modifica di un fuso orario alternativo.....	34	Suggerimenti per raggiungere il Training Status.....	46
Impostazione degli avvisi orari.....	34	Acclimatazione delle prestazioni al calore e alla quota.....	47
Cronologia.....	34	Acute Load.....	47
Uso della cronologia.....	34	Informazioni su Training Effect.....	47
Cronologia multisport.....	35	Tempo di recupero.....	48
Eliminazione della cronologia.....	35		
Record personali.....	35		
Visualizzare i record personali.....	35		
Ripristino di un record personale.....	35		

Frequenza cardiaca di recupero.....	48	Impostazioni bussola.....	59
Sospensione e ripresa del Training Status.....	48	Calibrazione manuale della bussola.....	59
Preparazione all'allenamento.....	49	Impostazione del riferimento nord.....	59
Preparazione per una gara.....	49	Altimetro e barometro.....	59
Calendario delle gare e gara principale.....	50	Impostazioni dell'altimetro.....	59
Comandi.....	50	Calibrazione dell'altimetro barometrico.....	60
Personalizzazione del menu dei comandi.....	52	Impostazioni del barometro.....	60
Uso della torcia.....	53	Calibrazione del barometro.....	60
Modifica della luce stroboscopica personalizzata.....	53	Impostazione di un avviso di tempesta.....	60
Garmin Pay.....	53	Sensori wireless.....	61
Configurazione del wallet Garmin Pay.....	53	Associazione dei sensori wireless...	63
Pagamento di un acquisto tramite l'orologio.....	54	Distanza e passo della corsa per l'accessorio che rileva frequenza cardiaca.....	63
Aggiungere una carta al wallet Garmin Pay.....	54	Suggerimenti per la registrazione della distanza e dell'andatura della corsa.....	63
Gestione delle carte Garmin Pay.....	54	Dinamiche di corsa.....	64
Modifica del passcode Garmin Pay.....	54	Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa.....	64
Report mattutino.....	55	Potenza della corsa.....	65
Personalizzazione del Report Mattutino.....	55	Impostazioni di potenza della corsa.....	65
Sensori e accessori.....	55	Telecomando inReach.....	65
Cardio da polso.....	55	Uso del telecomando inReach.....	65
Indossare l'orologio.....	56	Telecomando VIRB.....	66
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	56	Controllo di una action cam VIRB.....	66
Impostazioni della fascia cardio da polso.....	57	Controllo di una action cam VIRB durante un'attività.....	66
Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala.....	57	Impostazioni delle posizioni laser Xero.....	67
Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca.....	57	Mappa.....	67
Pulsossimetro.....	58	Scorrimento e zoom della mappa.....	67
Ricezione delle letture del pulsossimetro.....	58	Impostazioni della mappa.....	67
Impostazione della modalità pulsossimetro.....	58	Funzioni di connettività allo smartphone.....	67
Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati.....	58	Associare lo smartphone.....	68
Bussola.....	58	Attivare le notifiche Bluetooth.....	68
		Visualizzare le notifiche.....	68
		Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo.....	68

Risposta a un messaggio di testo....	69
Gestione delle notifiche.....	69
Attivare e disattivare gli avvisi di connessione dello smartphone.....	69
Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone.....	69
App dello smartphone e applicazioni del computer.....	69
Garmin Connect.....	70
Uso dell'app Garmin Connect.....	70
Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect...	70
Training Status unificato.....	71
Uso di Garmin Connect sul computer.....	71
Aggiornamento del software mediante Garmin Express.....	71
Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect.....	71
Funzioni Connect IQ.....	72
Download delle funzioni Connect IQ.....	72
Download di funzioni Connect IQ dal computer.....	72
Garmin Explore™.....	72
App Garmin Messenger.....	73
Uso della funzione Messenger....	73
App Garmin Golf™.....	74
Garmin Share.....	74
Condivisione dei dati con Garmin Share.....	74
Ricezione dei dati con Garmin Share.....	75

Profilo utente..... 75

Impostazione del profilo utente.....	75
Impostazioni di sesso.....	75
Visualizzazione dell'età di fitness.....	75
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca.....	75
Obiettivi di forma fisica.....	76
Impostazione delle zone di frequenza cardiaca.....	76
Consentire all'orologio di impostare le zone della frequenza cardiaca.....	76
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca.....	77
Impostazione delle zone di potenza....	77

Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni.....	77
--------------------------------------------------------------------	----

Funzioni di sicurezza e rilevamento..... 78

Aggiungere contatti di emergenza.....	78
Aggiunta di contatti.....	78
Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti.....	79
Richiesta di assistenza.....	79

Impostazioni di salute e benessere..... 80

Obiettivo automatico.....	80
Utilizzare l'avviso di movimento.....	80
Minuti di intensità.....	80
Calcolo dei minuti di intensità.....	80
Rilevamento del sonno.....	81
Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno.....	81

Navigazione..... 81

Visualizzazione e modifica delle posizioni salvate.....	81
Salvataggio di una posizione con doppio reticolo.....	81
Impostazione di un punto di riferimento.....	82
Navigazione verso una destinazione... ..	82
Navigazione verso il punto di partenza durante un'attività.....	82
Navigazione con Punta e Vai.....	82
Salvare e avviare la navigazione verso una posizione Uomo a mare.....	83
Interruzione della navigazione.....	83
Percorsi.....	83
Come creare e seguire un percorso sul dispositivo.....	83
Creazione di un percorso su Garmin Connect.....	84
Invio di un percorso al dispositivo.....	84
Visualizzazione o modifica dei dettagli del percorso.....	84
Proiezione di un waypoint.....	85
Impostazioni di navigazione.....	85
Personalizzare le schermate dati di navigazione.....	85

Impostazioni della direzione.....	85	Lo smartphone non si connette all'orologio.....	94
Impostazione degli avvisi di navigazione.....	85	L'orologio non visualizza l'ora corretta.....	95
Impostazioni di gestione della batteria.....	86	È possibile utilizzare il sensore Bluetooth con l'orologio?.....	95
Personalizzazione della funzione di risparmio energetico.....	86	Riavvio dell'orologio.....	95
Modifica della modalità di alimentazione.....	86	Ripristino di tutte le impostazioni predefinite.....	95
Personalizzazione della modalità Power Manager.....	87	Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria.....	96
Ripristino della Power mode.....	87	Acquisizione del segnale satellitare....	96
Impostazioni di sistema.....	88	Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS.....	96
Impostazioni dell'ora.....	88	La lettura della temperatura durante un'attività è imprecisa.....	96
Modifica delle impostazioni di retroilluminazione.....	89	Rilevamento delle attività.....	97
Personalizzazione della modalità sonno.....	89	Il numero di passi giornalieri non viene visualizzato.....	97
Personalizzazione dei Tasti di scelta rapida.....	89	Il conteggio dei passi è impreciso... ..	97
Modificare le unità di misura.....	89	I passi sull'orologio e sull'account Garmin Connect non corrispondono.....	97
Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo.....	89	Il numero di piani saliti non è preciso.....	97
Visualizzare le informazioni su normative e conformità.....	90	Appendice.....	98
Info sul dispositivo.....	90	Campi dati.....	98
Caricare l'orologio.....	90	Indicatori colorati e dati delle dinamiche di corsa.....	110
Carica solare.....	90	Dati del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo.....	111
Suggerimenti per la ricarica solare.....	91	Dati di oscillazione verticale e rapporto verticale.....	111
Specifiche.....	91	Valutazioni standard relative al VO2 max.....	112
Informazioni sulla durata della batteria.....	91	Valutazioni FTP.....	112
Manutenzione del dispositivo.....	92	Dimensioni e circonferenza delle ruote.....	113
Pulizia dell'orologio.....	92	Definizione dei simboli.....	113
Sostituzione dei cinturini con perno di sgancio a molla.....	93		
Risoluzione dei problemi.....	94		
Aggiornamenti del prodotto.....	94		
Ulteriori informazioni.....	94		
Il dispositivo visualizza la lingua errata.....	94		
Lo smartphone è compatibile con l'orologio?.....	94		

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.

Operazioni iniziali

Al primo utilizzo dell'orologio, è necessario effettuare le seguenti operazioni per configurarlo e per familiarizzare con le funzioni base.

- 1 Tenere premuto **CTRL** per accendere l'orologio (*Pulsanti, pagina 1*).
- 2 Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per completare la configurazione iniziale.
Durante la configurazione iniziale, è possibile associare lo smartphone all'orologio per ricevere notifiche, sincronizzare attività e molto altro (*Associare lo smartphone, pagina 68*).
- 3 Caricare l'orologio (*Caricare l'orologio, pagina 90*).
- 4 Iniziare un'attività (*Avvio di un'attività, pagina 3*).

Pulsanti



<p>① LIGHT CTRL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Premere per accendere il dispositivo. • Premere per accendere lo schermo. • Premere rapidamente due volte per accendere o spegnere la torcia (<i>Uso della torcia, pagina 53</i>). • Tenere premuto per due secondi per visualizzare il menu dei comandi (<i>Comandi, pagina 50</i>). • Tenere premuto per cinque secondi per richiedere assistenza (<i>Richiesta di assistenza, pagina 79</i>).
<p>② UP MENU</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Premere per scorrere la sequenza delle viste rapide e i menu. • Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto per visualizzare il menu principale. • Tenere premuto per accedere a un menu contestuale, se disponibile in quella parte dell'interfaccia utente.
<p>③ DOWN ABC</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Premere per scorrere la sequenza delle viste rapide e i menu (<i>Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 40</i>). • Tenere premuto per visualizzare la schermata dell'altimetro, del barometro e della bussola (ABC).
<p>④ GPS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Premere per scegliere un'opzione in un menu. • Dal quadrante dell'orologio, premere per aprire il menu delle app e delle attività (<i>Attività e app, pagina 2</i>). • Premere per visualizzare l'elenco delle attività e avviare o interrompere un'attività (<i>Avvio di un'attività, pagina 3</i>). • Tenere premuto per visualizzare le coordinate GPS e salvare la posizione.
<p>⑤ BACK SET</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Premere per tornare alla schermata precedente. • Durante un'attività, premere per registrare un Lap, riposare o procedere alla fase successiva di un allenamento. • Tenere premuto per visualizzare il menu dell'orologio (<i>Orologi, pagina 32</i>).

Attività e app

L'orologio può essere utilizzato per attività sportive, di fitness, al chiuso e all'aperto. Quando si avvia un'attività, l'orologio visualizza e registra i dati relativi ai sensori. È possibile creare attività nuove o personalizzate basate sulle attività predefinite (*Creazione di un'attività personalizzata, pagina 27*). Quando si terminano attività, è possibile salvarle e condividerle con la community Garmin Connect™.

È inoltre possibile aggiungere attività Connect IQ™ e app all'orologio utilizzando l'app Connect IQ (*Funzioni Connect IQ, pagina 72*).

Per ulteriori informazioni sul rilevamento dell'attività e sulla precisione delle metriche di fitness, consultare la pagina [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

Elenco delle attività e delle app

Nel quadrante dell'orologio, premere GPS e DOWN per scorrere nell'elenco delle attività e delle app. L'elenco delle attività preferite viene visualizzato in cima all'elenco (*Personalizzazione di attività e app, pagina 25*).

NOTA: alcune attività vengono visualizzate in più di una categoria.

Categoria	Attività
All'aperto	Equitazione, Bouldering, Scalata, Expedition, Pesca, Golf, Escursionismo, Equitazione, Caccia, Camminata
Corsa	Pista Indoor, Corsa, Corsa su Pista, Trail Run, Tap. Roulant, Obstacle Race, Corsa Virtuale
Ciclismo	Bici, Pendolarismo in Bici, Bici Indoor, Tour in Bici, BMX, Ciclocross, eBike, eMTB, Ciclismo su Sterrato, MTB, Ciclismo su Strada
Nuoto	Acque Libere, Piscina, Swimrun, Triathlon
Palestra	Pugilato, Cardio, Arrampicata Indoor, Ellittica, Salita Scale, HIIT, Arti marziali miste, Pilates, Vogatore, Step, Pesi, Yoga
Sport invernali	Sci Alpinismo, Snowboard Fuoripista, Pattinaggio su ghiaccio, Sci, Snowboard, Ciaspolata, Sci di Fondo Classico, Sci di Fondo Skating
Sport acquatici	Imbarcazione, Kayak, Kiteboard, Canottagg., SUP, Surf, Whitewater, Windsurf
Sport di squadra	Football americano, Baseball, Pallacanestro, Cricket, Hockey su Prato, Hockey su Ghiaccio, Lacrosse, Rugby, Calcio, Softball, Pallavolo, Ultimate
Sport con racchetta	Badminton, Padel, Pickleball, Platform Tennis, Racquetball, Squash, Tennis da Tavolo, Tennis
Motorsport	Quad, Motocross, Moto, Overland, Motoslitta
Altro	Esercizio di Respirazione, Giochi, Health Snapshot™, Cronologia, Messenger, Naviga, Altro, Proietta waypoint, Pulsossimetro, Punto di riferimento, Salvata, Impostazioni, Tattica, Maree, Track Me, Allenamenti

Avvio di un'attività

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Se è la prima volta che si avvia un'attività, selezionare la casella di controllo accanto a ciascuna attività da aggiungere ai preferiti e selezionare **Fatto**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare un'attività tra i preferiti.
 - Selezionare  e dall'elenco delle attività prolungate sceglierne una.
- 4 Se l'attività richiede i segnali GPS, recarsi all'aperto in un'area con una visuale libera del cielo e attendere finché l'orologio non è pronto.

L'orologio è pronto una volta stabilita la frequenza cardiaca, acquisito il segnale GPS (se richiesto) e connesso ai sensori wireless (se richiesto).
- 5 Premere **GPS** per avviare il timer dell'attività.

L'orologio registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.

Suggerimenti per la registrazione delle attività

- Caricare l'orologio prima di iniziare un'attività (*Caricare l'orologio, pagina 90*).
- Premere **SET** per registrare i Lap, avviare una nuova serie o posizione o passare alla fase di allenamento successiva.
- Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare altre schermate dati.
- Tenere premuto **MENU**, e selezionare **Modalità di alimentazione** per utilizzare una modalità di alimentazione per prolungare la durata della batteria (*Personalizzazione della modalità Power Manager, pagina 87*).

Interrompere un'attività

1 Premere **GPS**.

2 Selezionare un'opzione:

- Per riprendere un'attività selezionare **Riprendi**.
- Per salvare l'attività e visualizzare i dettagli, selezionare **Salva**, quindi premere **GPS** e selezionare un'opzione.
- Per sospendere l'attività e riprenderla in un secondo momento, selezionare **Riprendi dopo**.
- Per contrassegnare un Lap, selezionare **Lap**.
- Per tornare al punto di partenza dell'attività lungo il percorso seguito, selezionare **Indietro all'inizio > TracBack**.

NOTA: questa funzione è disponibile solo per le attività che utilizzano il GPS.

- Per tornare al punto di partenza dell'attività dal percorso più diretto, selezionare **Indietro all'inizio > Linea retta**.

NOTA: questa funzione è disponibile solo per le attività che utilizzano il GPS.

- Per misurare la differenza tra la frequenza cardiaca al termine dell'attività e la frequenza cardiaca due minuti dopo, selezionare **FC di recupero** e attendere che il timer esegua il conto alla rovescia (*Frequenza cardiaca di recupero, pagina 48*).
- Per eliminare l'attività, selezionare **Elimina**.

NOTA: dopo aver interrotto l'attività, l'orologio la salva automaticamente dopo 30 minuti.

Attività all'aperto

Golf

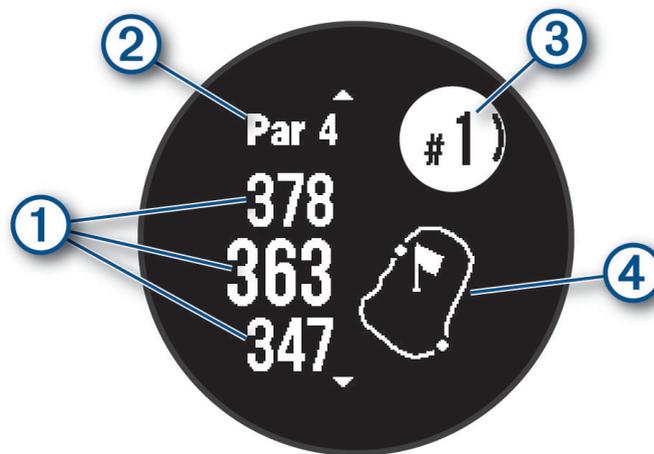
Giocare a golf

Per giocare per la prima volta su un campo da golf, è necessario scaricarlo dall'app Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 70](#)). I campi scaricati dall'app Garmin Connect vengono aggiornati automaticamente.

Prima di poter iniziare una partita di golf, è necessario caricare l'orologio ([Caricare l'orologio, pagina 90](#)).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Golf**.
- 3 Recarsi all'aperto e attendere che l'orologio localizzi i satelliti.
- 4 Selezionare un campo dall'elenco di campi disponibili.
- 5 Selezionare ✓ per segnare il punteggio.
- 6 Selezionare un tee box.

Viene visualizzata la schermata delle informazioni sulla buca.



①	Distanza dalla parte anteriore, centrale e posteriore del green.
②	Par per la buca
③	Numero buca corrente
④	Mappa del green

NOTA: dato che i luoghi pin cambiano, l'orologio misura la distanza dalla parte anteriore, centrale e posteriore del green ma non dal luogo pin effettivo.

- 7 Selezionare un'opzione:
 - Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la posizione e la distanza da un layout o dalla parte anteriore e posteriore di un ostacolo.
 - Premere **GPS** per aprire il menu del golf ([Menu Golf, pagina 6](#)).

Menu Golf

Durante un round, è possibile premere GPS per aprire funzioni aggiuntive del menu golf.

Fine round: termina il round corrente.

Round in pausa: consente di sospendere il round in corso. È possibile riprendere il round in qualsiasi momento iniziando un'attività Golf.

Cambia buca: consente di cambiare manualmente la buca.

Sposta bandiera: consente di spostare la posizione del pin per ottenere una misurazione più precisa della distanza (*Spostare la bandierina, pagina 7*).

Misurazione colpo: mostra la distanza del colpo precedente registrato con la funzione Garmin AutoShot™ (*Visualizzazione dei colpi misurati, pagina 7*). È anche possibile registrare un colpo manualmente (*Misurazione manuale di un colpo, pagina 7*).

Segnapunti: apre il segnapunti del round (*Come segnare i punti, pagina 7*).

Odometro: mostra il tempo, la distanza e i passi effettuati registrati. Il contachilometri si avvia e si interrompe automaticamente quando viene avviato o interrotto un round. È possibile azzerare il contachilometri durante un round.

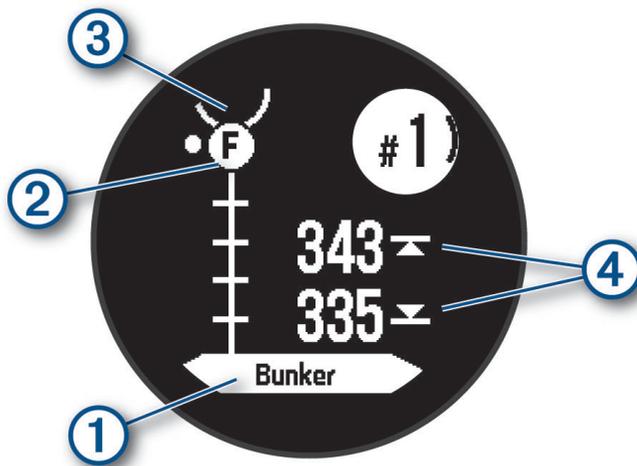
Statistiche ferri: per ogni ferro da golf, mostra le statistiche del giocatore, ad esempio le informazioni sulla distanza e sulla precisione. Viene visualizzato quando si associano i sensori Approach® CT10.

Impostazioni: consente di personalizzare le impostazioni dell'attività di golf (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 27*).

Visualizzazione degli ostacoli

È possibile visualizzare la distanza dagli ostacoli presenti lungo il fairway per le buche del par 4 e 5. Gli ostacoli che influenzano la scelta del colpo vengono visualizzati singolarmente o in gruppi per consentire di calcolare la distanza dal layout.

1 Dalla schermata Informazioni sulle buche, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare le informazioni sugli ostacoli.



- Il tipo di ostacolo ① viene indicato nella schermata.
- Gli ostacoli ② vengono indicati da una lettera che rappresenta l'ordine degli ostacoli sulla buca e vengono visualizzati sotto al green nelle posizioni approssimative rispetto al fairway.
- Il green è rappresentato da un semicerchio ③ nella parte superiore dello schermo.
- Le distanze dalla parte anteriore e posteriore ④ dell'ostacolo più vicino vengono visualizzate sullo schermo.

2 Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare altri ostacoli per la buca corrente.

Spostare la bandierina

È possibile visualizzare il green più da vicino e spostare la bandierina.

- 1 Nella schermata delle informazioni sulle buche, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Sposta bandiera**.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** per spostare la posizione del pin.
- 4 Premere **GPS**.

Le distanze sulla schermata delle informazioni sulle buche vengono aggiornate per mostrare il nuovo punto pin. La posizione della bandierina viene salvata solo per il round corrente.

Cambio buca

È possibile cambiare buca manualmente dalla schermata di visualizzazione delle buche.

- 1 Durante una partita di golf, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Cambia buca**.
- 3 Selezionare una buca.

Visualizzazione dei colpi misurati

Prima che il dispositivo possa rilevare e misurare automaticamente i colpi, è necessario attivare il punteggio.

Il dispositivo include il rilevamento e la registrazione automatica dei colpi. Ogni volta che si effettua un colpo sul fairway, il dispositivo registra la distanza del colpo per poterla visualizzare in seguito.

SUGGERIMENTO: il rilevamento automatico dei colpi funziona al meglio quando si indossa il dispositivo sul polso dominante e il contatto con la pallina è buono. I putt non vengono rilevati.

- 1 Durante una partita di golf, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Misurazione colpo**.

Viene visualizzata la distanza dell'ultimo colpo.

NOTA: la distanza viene automaticamente reimpostata quando si colpisce nuovamente la pallina, si esegue un putt sul green o si passa alla buca successiva.

- 3 Premere **DOWN**.
- 4 Selezionare **Colpi precedenti** per visualizzare tutte le distanze dei colpi registrati.

Misurazione manuale di un colpo

È possibile aggiungere manualmente un colpo se l'orologio non lo rileva. È necessario aggiungere il colpo dalla posizione del colpo non rilevato.

- 1 Effettuare un colpo e osservare dove atterra la pallina.
- 2 Nella schermata delle informazioni sulle buche, premere **GPS**.
- 3 Selezionare **Misurazione colpo**.
- 4 Premere **DOWN**.
- 5 Selezionare **Aggiungi colpo** > ✓.
- 6 Se necessario, inserire il ferro utilizzato per effettuare il colpo.
- 7 Dirigersi verso la pallina.

La volta successiva che si effettua un colpo, l'orologio registra automaticamente la distanza dell'ultimo colpo. Se necessario, è possibile aggiungere manualmente un altro colpo.

Come segnare i punti

- 1 Nella schermata delle informazioni sulle buche, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Segnapunti**.
Quando l'utente è sul green viene visualizzato il segnapunti.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** per scorrere le buche.
- 4 Premere **GPS** per selezionare una buca.
- 5 Premere **UP** o **DOWN** per impostare il punteggio.
Il punteggio totale viene aggiornato.

Attivare il rilevamento delle statistiche

La funzione Rilevamento statistiche consente il rilevamento di statistiche dettagliata durante una partita di golf.

- 1 Nella schermata delle informazioni sulla buca, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 3 Selezionare **Rilevamento statistiche**.

Registrazione di statistiche

Prima di registrare statistiche, è necessario attivare il rilevamento delle statistiche (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 27*).

- 1 Nel segnapunti, selezionare una buca.
- 2 Immettere il numero totale di colpi effettuati, inclusi i putt, quindi premere **GPS**.
- 3 Impostare il numero di putt effettuati, quindi selezionare **GPS**.
NOTA: il numero di putt effettuati viene utilizzato per il rilevamento delle statistiche e non aumenta il punteggio.
- 4 Se necessario, selezionare un'opzione:
NOTA: se ci si trova su una buca par 3, le informazioni sul fairway non vengono visualizzate.
 - Se la pallina raggiunge il fairway, selezionare **Nel fairway**.
 - Se la pallina non ha raggiunto il fairway, selezionare **Mancato a destra** o **Mancato a sx**.
- 5 Se necessario, immettere il numero dei colpi di penalità.

Registrazione di un'attività di bouldering

È possibile registrare i percorsi durante un'attività di bouldering. Un percorso è rappresentato da linea scalata lungo un masso o una piccola formazione rocciosa.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Bouldering**.
- 3 Selezionare un sistema di classificazione.
NOTA: la volta successiva che viene avviata un'attività di bouldering, l'orologio utilizza questo sistema di classificazione. È possibile tenere premuto **MENU**, selezionare le impostazioni dell'attività e scegliere **Sistema di classificazione** per cambiare sistema.
- 4 Selezionare il livello di difficoltà del percorso.
- 5 Premere **GPS** per avviare il timer del percorso.
- 6 Iniziare il primo percorso.
- 7 Premere **SET** per completare l'itinerario.
- 8 Selezionare un'opzione:
 - Per salvare un percorso riuscito, selezionare **Completato**.
 - Per salvare un percorso non riuscito, selezionare **Tentata**.
 - Per eliminare il percorso, selezionare **Elimina**.
- 9 Al termine del riposo, premere **SET** per avviare il successivo itinerario.
- 10 Ripetere questa procedura per ciascun percorso fino al termine dell'attività.
- 11 Dopo l'ultimo itinerario, premere **GPS** per arrestare il timer del percorso.
- 12 Selezionare **Salva**.

Partire per una spedizione

È possibile utilizzare l'attività **Expedition** per prolungare la durata della batteria durante la registrazione di un'attività di più giorni.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Expedition**.
- 3 Premere **GPS** per avviare il timer dell'attività.

Il dispositivo entra in modalità di risparmio energetico e raccoglie i punti traccia GPS una volta ogni ora. Per ottimizzare la durata della batteria, il dispositivo spegne tutti i sensori e gli accessori, inclusa la connessione allo smartphone.

Registrazione manuale di un punto traccia

Durante una spedizione, i punti traccia vengono registrati automaticamente in base all'intervallo di registrazione selezionato. È possibile registrare manualmente un punto traccia in qualsiasi momento.

- 1 Durante una spedizione, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Aggiungi punto**.

Visualizzazione dei punti traccia

- 1 Durante una spedizione, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Vedi punti**.
- 3 Selezionare un punto traccia dall'elenco.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per avviare la navigazione verso il punto traccia, selezionare **Vai**.
 - Per visualizzare informazioni dettagliate sul punto traccia, selezionare **Dettagli**.

Andare a pesca

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Pesca**.
- 3 Premere **GPS**.
- 4 Premere **GPS** e selezionare un'opzione:
 - Per aggiungere il pescato al conteggio dei pesci e salvare la posizione, selezionare **Registra cattura**.
 - Per salvare la posizione corrente, selezionare **Salva posizione**.
 - Per impostare un timer di intervallo, un'ora di fine o un promemoria di ora di fine per l'attività, selezionare **Timer pesca**.
 - Per tornare al punto di partenza dell'attività, selezionare **Indietro all'inizio**, quindi selezionare un'opzione.
 - Per visualizzare le posizioni salvate, selezionare **Posizioni salvate**.
 - Per raggiungere una destinazione, selezionare **Navigazione**, quindi selezionare un'opzione.
 - Per modificare le impostazioni dell'attività, selezionare **Impostazioni**, quindi selezionare un'opzione (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 27*).
- 5 Al termine dell'attività, premere **GPS** e selezionare **Fine pesca**.

Andare a caccia

È possibile salvare le posizioni relative alla caccia e visualizzare una mappa delle posizioni salvate. Durante un'attività di caccia, il dispositivo utilizza una modalità GNSS che preserva la durata della batteria.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Caccia**.
- 3 Premere **GPS** e selezionare **Avvia caccia**.
- 4 Premere **GPS** e selezionare un'opzione:
 - Per tornare al punto di partenza dell'attività, selezionare **Indietro all'inizio**, quindi selezionare un'opzione.
 - Per salvare la posizione corrente, selezionare **Salva posizione**.
 - Per visualizzare le posizioni salvate durante questa attività di caccia, selezionare **Posizioni di caccia**.
 - Per visualizzare tutte le posizioni salvate in precedenza, selezionare **Posizioni salvate**.
 - Per raggiungere una destinazione, selezionare **Navigazione**, quindi selezionare un'opzione.
- 5 Al termine della battuta di caccia, premere **GPS** e selezionare **Fine caccia**.

Corsa

Inizio di una corsa su pista

Prima di una corsa su una pista, accertarsi di correre su un anello standard di 400 m.

È possibile utilizzare l'attività di corsa su circuito per registrare i dati di un circuito all'aperto, inclusi la distanza in metri e i tempi intermedi dei Lap.

- 1 Posizionarsi sulla pista.
- 2 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 3 Selezionare **Corsa su Pista**.
- 4 Attendere che l'orologio individui i satelliti.
- 5 Se si corre sulla corsia 1, passare alla fase 11.
- 6 Premere **MENU**.
- 7 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 8 Selezionare **Numero corsia**.
- 9 Selezionare il numero di una corsia.
- 10 Premere **BACK** due volte per tornare al timer attività.
- 11 Premere **GPS**.
- 12 Correre intorno alla pista
- 13 Al termine dell'attività, premere **GPS** e selezionare **Salva**.

Suggerimenti per la registrazione di una corsa su pista

- Attendere che l'orologio acquisisca i segnali satellitari prima di avviare la corsa lungo un percorso.
- Durante la prima corsa su una pista poco conosciuta, correre 4 Lap per calibrare la distanza della pista. Si dovrebbe correre leggermente oltre il punto di partenza per completare il Lap.
- Eseguire ogni Lap nella stessa corsia.
NOTA: la distanza predefinita Auto Lap® è di 1600 m, o 4 Lap intorno alla pista.
- Se si sta correndo su una corsia diversa dalla corsia 1, impostare il numero di corsia nelle impostazioni dell'attività.

Inizio di una corsa virtuale

È possibile associare l'orologio a un'app di terze parti compatibile per trasmettere i dati sull'andatura, la frequenza cardiaca o la cadenza.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Corsa Virtuale**.
- 3 Sul tablet, laptop o smartphone, aprire l'app Zwift™ o un'altra app di allenamento virtuale.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate per iniziare un'attività di corsa e associare i dispositivi.
- 5 Premere **GPS** per avviare il timer attività.
- 6 Al termine dell'attività, premere **GPS** e selezionare **Salva**.

Calibrare la distanza del tapis roulant

Per registrare distanze più precise per le corse sul tapis roulant, è possibile calibrare la distanza del tapis roulant dopo aver corso per almeno 2,4 km (1 miglio) su un tapis roulant. Se si utilizzano tapis roulant diversi, è possibile calibrare manualmente la distanza del tapis roulant su ciascun tapis roulant o dopo ciascuna corsa.

- 1 Iniziare un'attività di tapis roulant (*Avvio di un'attività, pagina 3*).
- 2 Correre sul tapis roulant finché l'orologio non registra almeno 2,4 km (1 miglio).
- 3 Al termine dell'attività, premere **GPS** per interrompere il timer attività.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per calibrare la distanza del tapis roulant per la prima volta, selezionare **Salva**.
Il dispositivo richiede di completare la calibrazione del tapis roulant.
 - Per calibrare manualmente la distanza del tapis roulant dopo la prima calibrazione, selezionare **Calibra e salva** > ✓.
- 5 Verificare sul display del tapis roulant la distanza percorsa e immettere la distanza sull'orologio.

Registrazione di un'attività di Obstacle Race

Quando si partecipa a una Obstacle Race, è possibile utilizzare l'attività Obstacle Race per registrare il tempo su ciascun ostacolo e tra gli ostacoli.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Obstacle Race**.
- 3 Premere **GPS** per avviare il timer dell'attività.
- 4 Premere **SET** per contrassegnare manualmente l'inizio e la fine di ciascun ostacolo.
NOTA: è possibile configurare l'impostazione **Rilevamento ostacoli** per salvare le posizioni degli ostacoli dal primo giro del percorso. Nei lap successivi del percorso, l'orologio utilizza le posizioni salvate per passare da un ostacolo all'altro e da un intervallo di corsa all'altro.
- 5 Al termine dell'attività, premere **GPS** e selezionare **Salva**.

PacePro™ Training

A molti runner piace indossare una pace band durante una gara per aiutarli a raggiungere l'obiettivo della gara. La funzione PacePro consente di creare una pace band personalizzata basata sulla distanza e l'andatura o la distanza e il tempo. È inoltre possibile creare una pace band per un percorso noto per ottimizzare il pace effort in base ai cambi di quota.

È possibile creare un piano PacePro utilizzando la app Garmin Connect. È possibile visualizzare l'anteprima dei tempi intermedi e il grafico di elevazione prima di utilizzare il percorso.

Download di un piano PacePro da Garmin Connect

Per poter scaricare un piano PacePro da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 70).

- 1 Selezionare un'opzione:
 - Aprire l'app Garmin Connect e selezionare ●●●.
 - Visitare il sito Web connect.garmin.com.
- 2 Selezionare **Allenam. e pianificaz.** > **Strategie dell'andatura PacePro.**
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate per creare e salvare un piano PacePro.
- 4 Selezionare  o **Invia al dispositivo.**

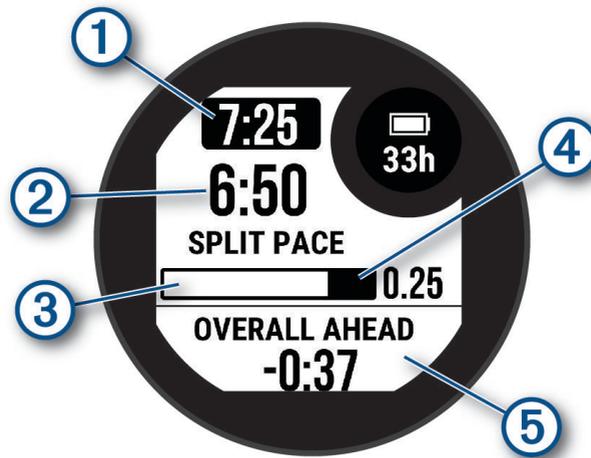
Avvio di un piano PacePro

Prima di poter iniziare un piano PacePro, è necessario scaricare un piano dall'account Garmin Connect.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare un'attività di corsa all'aperto.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Piani PacePro**.
- 5 Selezionare un piano.
- 6 Premere **GPS**.

SUGGERIMENTO: è possibile visualizzare in anteprima tempi intermedi, grafico elevazione e mappa prima di accettare il piano PacePro.

- 7 Selezionare **Accetta piano** per avviare il piano.
- 8 Se necessario, selezionare per attivare la navigazione del percorso.
- 9 Premere **GPS** per avviare il timer dell'attività.



①	Obiettivo passo split
②	Passo split corrente
③	Progressi nel completamento dello split
④	Distanza rimanente nello split
⑤	Tempo complessivo in anticipo o in ritardo rispetto all'obiettivo di tempo

SUGGERIMENTO: è possibile tenere premuto MENU e selezionare **Arresta PacePro >** per arrestare il piano PacePro. Il timer di attività continua a funzionare.

Nuoto

AVVISO

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

NOTA: l'orologio è in grado di misurare la frequenza cardiaca al polso per le attività di nuoto.

Terminologia relativa al nuoto

Lunghezza: una vasca corrisponde alla lunghezza della piscina.

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

Bracciate: viene conteggiata una bracciata ogni volta che il braccio su cui si indossa l'orologio compie un giro completo.

Swolf: il punteggio swolf è la somma del tempo e del numero di bracciate per completare una vasca. Ad esempio, 30 secondi più 15 bracciate equivalgono ad un punteggio swolf di 45. Per il nuoto in acque libere, lo swolf viene calcolato dopo 25 metri. Lo swolf è un'unità di misura dell'efficienza della nuotata e, come nel golf, un punteggio più basso corrisponde a un risultato migliore.

Stili

L'identificazione del tipo di stile è disponibile solo per il nuoto in piscina. Il tipo di stile viene identificato alla fine di una vasca. Gli stili vengono visualizzati nella cronologia di nuoto e nell'account Garmin Connect. È anche possibile selezionare lo stile come campo dati personalizzato ([Personalizzare le schermate dati, pagina 26](#)).

Libero	Stile libero
Dorso	Dorso
Rana	Rana
Farfalla	Farfalla
Misto	Più stili in una ripetuta
Tecnica	Utilizzato per la registrazione degli allenamenti (Allenamenti con il registro allenamenti, pagina 15)

Suggerimenti per le attività di nuoto

- Premere **SET** per registrare una ripetuta durante il nuoto in acque libere.
- Prima di iniziare un'attività di nuoto in piscina, seguire le istruzioni visualizzate per selezionare la dimensione della piscina o immettere un dimensione personalizzata.
L'orologio misura e registra la distanza in base alle vasche in piscina completate. Le dimensioni della piscina devono essere corrette per visualizzare la distanza precisa. La prossima volta che viene avviata un'attività di nuoto in piscina, l'orologio utilizza le dimensioni di tale piscina. Tenere premuto **MENU**, selezionare le impostazioni dell'attività, quindi selezionare **Dimensioni piscina** per modificare le dimensioni.
- Per risultati precisi, completare l'intera vasca utilizzando un unico tipo di bracciata. Mettere in pausa il timer attività quando ci si riposa.
- Premere **SET** per registrare un riposo durante il nuoto in piscina ([Recupero automatico e recupero manuale, pagina 15](#)).
L'orologio registra automaticamente le ripetute e le vasche per il nuoto in piscina.
- Affinché l'orologio tenga il conteggio delle vasche, effettuare una virata vigorosa e includere una fase subacquea prima della prima bracciata.
- Quando ci si allena, è necessario sospendere il timer attività o utilizzare la funzione di registrazione degli allenamenti ([Allenamenti con il registro allenamenti, pagina 15](#)).

Recupero automatico e recupero manuale

NOTA: i dati relativi al nuoto non vengono registrati durante un riposo. Per visualizzare altre schermate dati, è possibile premere UP o DOWN.

La funzione di recupero automatico è disponibile esclusivamente per il nuoto in piscina. L'orologio rileva automaticamente quando l'utente è in fase di recupero e viene visualizzata la schermata di recupero. Se la fase di recupero dura più di 15 secondi, l'orologio crea automaticamente un intervallo di recupero. Quando si riprende l'attività di nuoto, l'orologio avvia automaticamente un nuovo intervallo di nuoto. È possibile attivare la funzione di recupero automatico nelle opzioni attività (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 27*).

SUGGERIMENTO: per ottenere risultati ottimali con la funzione di recupero automatico, ridurre al minimo i movimenti del braccio durante il recupero.

Durante un'attività di nuoto in piscina o in mare aperto, è possibile contrassegnare manualmente un intervallo di riposo premendo il SET.

Allenamenti con il registro allenamenti

La funzione di registrazione degli allenamenti Drill è disponibile esclusivamente per il nuoto in piscina. È possibile utilizzare la funzione di registrazione degli allenamenti per registrare manualmente gli allenamenti di solo gambe, con un braccio solo o qualsiasi tipo di allenamento che non preveda uno dei quattro tipi di bracciate principali.

- 1 Durante l'attività di nuoto in piscina, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la schermata di registrazione degli allenamenti.
- 2 Premere **SET** per avviare il timer dell'allenamento.
- 3 Dopo aver completato una ripetuta dell'allenamento, premere **SET**.
Il timer dell'allenamento si interrompe, ma il timer dell'attività continua a registrare l'intera sessione di nuoto.
- 4 Selezionare una distanza per l'allenamento completato.
Gli aumenti della distanza si basano sulle dimensioni della piscina selezionata per il profilo attività.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per avviare un'altra ripetuta di allenamento, premere **SET**.
 - Per avviare una ripetuta di nuoto, premere **UP** o **DOWN** per tornare alle schermate degli allenamenti di nuoto.

Ciclismo

Uso dei rulli da allenamento bici

Prima di poter utilizzare dei rulli da allenamento bici compatibili, è necessario associare i rulli all'orologio utilizzando la tecnologia ANT+® (*Associazione dei sensori wireless, pagina 63*).

È possibile utilizzare l'orologio con i rulli da allenamento bici per simulare la resistenza applicata in un percorso, pedalata o allenamento. Durante l'utilizzo dei rulli da allenamento bici, il GPS è disattivato automaticamente.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Bici Indoor**.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Opzioni Smart Trainer**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Seleziona **Allenamento libero** per iniziare una pedalata.
 - Selezionare **Segui allenamento** per seguire un allenamento salvato (*Allenamenti, pagina 21*).
 - Selezionare **Perc. da seguire** per seguire un percorso salvato (*Percorsi, pagina 83*).
 - Selezionare **Imposta potenza** per impostare un valore per l'obiettivo di potenza.
 - Selezionare **Imposta pendenza** per impostare il valore della pendenza simulata.
 - Selezionare **Imposta resistenza** per impostare la forza di resistenza applicata ai rulli.
- 6 Premere **GPS** per avviare il timer attività.

I rulli da allenamento bici aumentano o riducono la resistenza in base alle informazioni di quota nel percorso o nella corsa.

Multisport

Gli atleti di triathlon, duathlon e altre attività multisport possono usufruire dei vantaggi delle attività multisport, ad esempio per il Triathlon o lo Swimrun. Durante un'attività multisport, è possibile passare da un'attività all'altra e continuare a visualizzare il tempo totale. Ad esempio, è possibile passare dalla modalità bicicletta alla modalità corsa e visualizzare il tempo totale sia per la corsa che per il percorso in bicicletta attraverso l'attività multisport.

È possibile personalizzare un'attività multisport oppure utilizzare l'attività di triathlon predefinita impostata per un triathlon standard.

Allenamento per il triathlon

Quando si partecipa a una gara di triathlon, è possibile utilizzare il profilo triathlon per passare rapidamente da una transizione all'altra, per tenere il tempo di ogni segmento e salvare l'attività.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Triathlon**.
- 3 Premere **GPS** per avviare il timer dell'attività.
- 4 Premere il **SET** all'inizio e alla fine di ciascuna transizione.

La funzione di transizione è attiva per impostazione predefinita e il tempo di transizione viene registrato separatamente dal tempo di attività. La funzione di transizione può essere attivata o disattivata per le impostazioni dell'attività triathlon. Se le transizioni sono disattivate, premere il SET per cambiare sport.

- 5 Al termine dell'attività, premere **GPS** e selezionare **Salva**.

Creazione di un'attività multisport

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Aggiungi > Multisport**.
- 3 Selezionare un tipo di attività multisport o immettere un nome personalizzato.
I nomi delle attività duplicate includono un numero. Ad esempio, Triathlon(2).
- 4 Selezionare due o più attività.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare un'opzione per personalizzare le impostazioni dell'attività specifica. Ad esempio, è possibile scegliere se includere transizioni.
 - Selezionare **Fatto** per salvare e utilizzare l'attività multisport.
- 6 Selezionare **✓** per aggiungere l'attività all'elenco dei preferiti.

Attività in palestra

L'orologio può essere utilizzato per l'allenamento indoor, ad esempio quando si corre su un percorso al chiuso o si utilizza una stationary bike o rulli da allenamento bici. Per le attività in ambienti chiusi, il GPS è disattivato (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 27*).

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

SUGGERIMENTO: appoggiarsi al corrimano del tapis roulant riduce l'accuratezza.

Quando si pedala con il GPS disattivato, i dati sulla distanza e la velocità non sono disponibili, a meno che non si disponga di un sensore opzionale che invii tali dati all'orologio, ad esempio un sensore di velocità o cadenza.

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 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Pesi**.
- 3 Selezionare un allenamento (*Seguire un allenamento Garmin Connect, pagina 21*).
- 4 Selezionare **Dettagli** per visualizzare un elenco delle fasi di allenamento (opzionale).
- 5 Selezionare **✓**.
- 6 Premere **GPS** e selezionare **Inizia allenamento** per avviare il timer della serie.
- 7 Iniziare la prima serie.

L'orologio conta le ripetizioni. Il conteggio delle ripetizioni viene visualizzato dopo averne completate almeno quattro.

SUGGERIMENTO: l'orologio è in grado di contare le ripetizioni solo di un singolo movimento per ciascuna serie. Quando si desidera modificare i movimenti, è necessario terminare la serie e avviarne una nuova.

- 8 Premere **SET** per terminare la serie e passare all'esercizio successivo, se disponibile.
Nel telefono vengono visualizzate le ripetizioni totali per la serie. Dopo alcuni secondi, viene visualizzato il timer riposo.
- 9 Se necessario, premere **UP** o **DOWN** e modificare il numero di ripetizioni.
SUGGERIMENTO: è anche possibile aggiungere il peso usato per la serie.
- 10 Al termine del riposo, premere **SET** per avviare la serie successiva.
- 11 Ripetere per ciascuna serie durante l'allenamento della forza fino al termine dell'attività.
- 12 Dopo l'ultima serie, premere **GPS** e selezionare **Stop allenamento** per interrompere il timer della serie.
- 13 Selezionare **Salva**.

Registrazione di un'attività HIIT

È possibile utilizzare timer speciali per registrare un'attività HIIT (allenamento a intervalli ad alta intensità).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **HIIT**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Libero** per registrare un'attività HIIT aperta e non strutturata.
 - Selezionare **Timer HIIT > AMRAP** per registrare il maggior numero possibile di round durante un determinato periodo di tempo.
 - Selezionare **Timer HIIT > EMOM** per registrare un determinato numero di esercizi al minuto ogni minuto.
 - Selezionare **Timer HIIT > Tabata** per alternare intervalli di 20 secondi di sforzo massimo con 10 secondi di riposo.
 - Selezionare **Timer HIIT > Personalizzata** per impostare a scelta tempo di esercizio, tempo di riposo, numero di esercizi e numero di round.
 - Selezionare **Allenamenti** per seguire un allenamento salvato.
- 4 Se necessario, seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 5 Premere **GPS** per iniziare la prima sessione.
Sull'orologio viene visualizzato un timer per il conto alla rovescia e la frequenza cardiaca corrente dell'utente.
- 6 Se necessario, premere **SET** per passare manualmente alla sessione o al periodo di riposo successivo.
- 7 Al termine dell'attività, premere **GPS** per arrestare il timer attività.
- 8 Selezionare **Salva**.

Registrazione di un'attività di arrampicata indoor

È possibile registrare i percorsi durante un'attività di arrampicata indoor. Un percorso è rappresentato da una linea scalata lungo una parete di roccia indoor.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Arrampicata Indoor**.
- 3 Selezionare  per registrare le statistiche del percorso.
- 4 Selezionare un sistema di classificazione.
NOTA: la volta successiva che viene avviata un'attività di arrampicata indoor, il dispositivo utilizza questo sistema di classificazione. È possibile tenere premuto MENU, selezionare le impostazioni dell'attività e scegliere **Sistema di classificazione** per cambiare sistema.
- 5 Selezionare il livello di difficoltà del percorso.
- 6 Premere **GPS**.
- 7 Iniziare il primo percorso.
NOTA: quando il timer del percorso è in funzione, il dispositivo blocca automaticamente i pulsanti per evitare che vengano premuti accidentalmente. Tenere premuto un pulsante per sbloccare l'orologio.
- 8 Al termine del percorso, scendere a terra.
Il timer di recupero si avvia automaticamente una volta a terra.
NOTA: se necessario, è possibile premere SET per terminare il percorso.
- 9 Selezionare un'opzione:
 - Per salvare un percorso riuscito, selezionare **Completato**.
 - Per salvare un percorso non riuscito, selezionare **Tentata**.
 - Per eliminare il percorso, selezionare **Elimina**.
- 10 Inserire il numero di cadute del percorso.
- 11 Al termine del riposo, premere **SET** per iniziare il percorso successivo.
- 12 Ripetere questa procedura per ciascun percorso fino al termine dell'attività.

13 Premere **GPS**.

14 Selezionare **Salva**.

Sport invernali

Visualizzazione delle attività di sci

L'orologio registra i dettagli di tutte le attività di sci o snowboard utilizzando la funzione auto run. La funzione è attivata per impostazione predefinita per lo sci e lo snowboard. Registra automaticamente le nuove piste da sci quando inizi la discesa.

1 Iniziare un'attività di sci o snowboard.

2 Tenere premuto **MENU**.

3 Selezionare **Visualizza piste**.

4 Premere **UP** e **DOWN** per visualizzare i dettagli dell'ultima attività, dell'attività corrente e delle attività totali.

Le schermate delle attività comprendono i dati relativi a tempo, distanza percorsa, velocità massima, velocità media e discesa totale.

Registrazione di un'attività di sci alpinismo o snowboard fuoripista

Le attività di sci alpinismo o snowboard fuoripista consentono di passare dalla modalità di rilevamento di risalita e di discesa e viceversa per monitorare con precisione le statistiche. È possibile personalizzare l'impostazione Rilevamento modalità per passare dalla modalità di rilevamento automatico a quella manuale e viceversa (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 27*).

1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.

2 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Sci Alpinismo**.
- Selezionare **Snowboard Fuoripista**.

3 Selezionare un'opzione:

- Per avviare un'attività di risalita, selezionare **Ascesa**.
- Per avviare un'attività di discesa, selezionare **Discesa**.

4 Premere **GPS** per avviare il timer attività.

5 Se necessario, premere **SET** per passare dalla modalità di rilevamento della risalita a quella della discesa e viceversa.

6 Al termine dell'attività, premere **GPS** e selezionare **Salva**.

Sport acquatici

Surf

È possibile utilizzare l'attività di surf per registrare le sessioni di surf. Al termine della sessione, è possibile visualizzare il numero di onde, l'onda più lunga e la velocità massima.

1 Dal quadrante, selezionare **GPS**.

2 Selezionare **Surf**.

3 Attendere sulla spiaggia finché l'orologio non acquisisce il segnale GPS.

4 Premere **GPS** per avviare il timer dell'attività.

5 Dopo avere completato l'attività, premere **GPS** per interrompere il timer dell'attività.

6 Selezionare **Salva** per visualizzare il riepilogo della sessione di surf.

Visualizzazione dei dati di gara di sport acquatici

L'orologio registra i dettagli di ciascuna attività di sport acquatici utilizzando la funzione di auto run. Questa funzione registra automaticamente le nuove attività in base ai tuoi movimenti. Il timer dell'attività si mette in pausa quando ci si ferma. Il timer dell'attività si avvia automaticamente quando la velocità del tuo movimento aumenta. È possibile visualizzare i dettagli delle attività nella schermata in pausa o mentre il timer dell'attività è in esecuzione.

NOTA: tale funzione non è disponibile per tutti i tipi di attività relative a sport acquatici.

- 1 Iniziare un'attività relativa a sport acquatici.
- 2 Tenere premuto **MENU**.
- 3 Selezionare **Visualizza piste**.
- 4 Premere **UP** e **DOWN** per visualizzare i dettagli dell'ultima attività, dell'attività corrente e delle attività totali.
Le schermate delle attività comprendono i dati relativi a tempo, distanza percorsa, velocità massima e velocità media.

Altre attività e app

Gaming

Uso dell'app Garmin GameOn™

Quando l'orologio viene associato a un computer, è possibile registrare un'attività di gioco sull'orologio e visualizzare le metriche delle prestazioni in tempo reale sul computer.

- 1 Sul computer, andare su www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn e scaricare l'app Garmin GameOn.
- 2 Attenersi alle istruzioni visualizzate sullo schermo per completare l'installazione.
- 3 Avviare l'app Garmin GameOn.
- 4 Quando l'app Garmin GameOn chiede di associare l'orologio, premere **GPS**, quindi selezionare **Giochi** sull'orologio.

NOTA: mentre l'orologio è connesso all'app Garmin GameOn, le notifiche e altre funzioni Bluetooth® vengono disattivate sull'orologio.

- 5 Selezionare **Associa ora**.
- 6 Selezionare l'orologio dall'elenco e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

SUGGERIMENTO: è possibile fare clic su  > **Impostazioni** per personalizzare le impostazioni, rileggere il tutorial o rimuovere un orologio. L'app Garmin GameOn ricorda l'orologio e le impostazioni alla successiva apertura dell'app. Se necessario, è possibile associare l'orologio a un altro computer ([Associazione dei sensori wireless, pagina 63](#)).

- 7 Selezionare un'opzione:
 - Sul computer, avviare un gioco supportato per avviare automaticamente l'attività di gioco.
 - Sull'orologio, avviare un'attività di gioco manualmente ([Registrazione di un'attività manuale di gaming, pagina 21](#)).

L'app Garmin GameOn mostra le metriche delle prestazioni in tempo reale. Una volta completata l'attività, l'app Garmin GameOn visualizza il riepilogo dell'attività di gioco e le informazioni sulla partita.

Registrazione di un'attività manuale di gaming

È possibile registrare un'attività di gaming sull'orologio e inserire manualmente le statistiche di ogni partita.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Giochi**.
- 3 Premere **DOWN**, quindi selezionare un tipo di gioco.
- 4 Premere **GPS** per avviare il timer dell'attività.
- 5 Premere **SET** alla fine della partita per registrare il risultato della partita o il piazzamento ottenuto.
- 6 Premere **SET** per iniziare una nuova partita.
- 7 Al termine dell'attività, premere **GPS** e selezionare **Salva**.

Allenamenti

È possibile creare allenamenti personalizzati che comprendono obiettivi per ciascuna fase di allenamento, nonché per distanze, tempi e calorie. Nel corso dell'attività è possibile visualizzare schermate dati specifiche dell'allenamento contenenti informazioni sulla fase allenamento, come la distanza fase o l'andatura corrente dell'allenamento.

Sull'orologio: è possibile aprire l'app per allenamenti dall'elenco delle attività per visualizzare tutti gli allenamenti attualmente caricati sull'orologio (*Attività e app, pagina 2*).

È anche possibile visualizzare la cronologia degli allenamenti.

Sull'app: è possibile creare e trovare altri allenamenti o selezionare un piano di allenamenti integrati e trasferirli sull'orologio (*Seguire un allenamento Garmin Connect, pagina 21*).

È possibile pianificare gli allenamenti.

È possibile aggiornare e modificare gli allenamenti correnti.

Avviare un allenamento

Prima di poter iniziare un allenamento, è necessario scaricare l'allenamento dall'account Garmin Connect.

- 1 Dal quadrante, selezionare **GPS**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Allenamenti**.
- 5 Selezionare un allenamento.
NOTA: solo di allenamenti che sono compatibili con le attività selezionate vengono visualizzati nell'elenco.
- 6 Selezionare **Visualizza** per visualizzare un elenco delle fas di allenamento (opzionale).
- 7 Selezionare **Esegui allenamento**.
- 8 Selezionare **GPS** per avviare il timer dell'attività.

Dopo aver iniziato un allenamento, il dispositivo visualizza ciascuna fase dell'allenamento, le note sui passi (opzionale), l'obiettivo (opzionale) e i dati sull'allenamento corrente.

Seguire un allenamento Garmin Connect

Prima di poter scaricare un allenamento da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect, pagina 70*).

- 1 Selezionare un'opzione:
 - Aprire l'app Garmin Connect e selezionare ●●●.
 - Visitare il sito Web connect.garmin.com.
- 2 Selezionare **Allenam. e pianificaz. > Allenamenti**
- 3 Cercare un allenamento o creare e salvare un nuovo allenamento.
- 4 Selezionare  o **Invia al dispositivo**.
- 5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Seguire un allenamento quotidiano suggerito

L'orologio può suggerire un allenamento quotidiano solo se dispone di una stima del training status e del VO2 max (*Training Status*, pagina 45).

1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.

2 Selezionare **Corsa** o **Bici**.

Viene visualizzato l'allenamento quotidiano suggerito.

3 Selezionare **GPS**, quindi selezionare un'opzione:

- Per eseguire l'allenamento, selezionare **Esegui allenamento**.
- Per ignorare l'allenamento, selezionare **Ignora**.
- Per visualizzare un'anteprima delle fasi di allenamento, selezionare **Passi**.
- Per aggiornare l'impostazione degli obiettivi di allenamento, selezionare **Tipo di obiettivo**.
- Per disattivare le notifiche degli allenamenti futuri, selezionare **Disattiva consigli**.

L'allenamento suggerito si aggiorna automaticamente in base alle variazioni delle abitudini di allenamento, del tempo di recupero e del VO2 max.

Avvio di un allenamento a intervalli

1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.

2 Selezionare un'attività.

3 Tenere premuto **MENU**.

4 Selezionare **Allenamento > Ripetute > Esegui allenamento**.

5 Premere **GPS** per avviare il timer dell'attività.

6 Quando l'allenamento a intervalli include un riscaldamento, premere **SET** per avviare il primo intervallo.

7 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Una volta completati tutti gli intervalli, viene visualizzato un messaggio.

Creazione di un allenamento a intervalli

1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.

2 Selezionare un'attività.

3 Tenere premuto **MENU**.

4 Selezionare **Allenamento > Ripetute > Modifica > Ripetuta > Tipo**.

5 Selezionare **Distanza, Tempo** o **Aperto**.

SUGGERIMENTO: è possibile creare un intervallo aperto selezionando l'opzione Aperto.

6 Se necessario, selezionare **Durata**, immettere un valore per la distanza o per l'intervallo di tempo per l'allenamento, quindi selezionare .

7 Premere **BACK**.

8 Selezionare **Riposo > Tipo**.

9 Selezionare **Distanza, Tempo** o **Aperto**.

10 Se necessario, immettere un valore per la distanza o il tempo per l'intervallo di riposo, quindi selezionare .

11 Premere **BACK**.

12 Selezionare una o più opzioni:

- Per impostare il numero di ripetizioni, selezionare **Ripeti**.
- Per aggiungere un riscaldamento aperto all'allenamento, selezionare **Riscaldamento > On**.
- Per aggiungere un defaticamento aperto all'allenamento, selezionare **Defaticamento > On**.

Utilizzare Virtual Partner

Virtual Partner è uno strumento di allenamento progettato per consentire agli utenti di raggiungere i propri obiettivi. È possibile impostare un'andatura per il Virtual Partner e gareggiare contro di esso.

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

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Attività e app**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **Pagine Dati > Aggiungi > Virtual Partner**.
- 6 Immettere un valore di passo o velocità.
- 7 Premere **UP** o **DOWN** per modificare la posizione della schermata Virtual Partner (opzionale).
- 8 Iniziare l'attività (*Avvio di un'attività, pagina 3*).
- 9 Premere **UP** o **DOWN** per accedere alla schermata Virtual Partner e visualizzare chi è in testa.

Impostare un obiettivo di allenamento

La funzione obiettivo di allenamento viene utilizzata con la funzione Virtual Partner per allenarsi in base a una distanza impostata, distanza e tempo, distanza e passo o distanza e velocità. Durante l'attività di allenamento, l'orologio fornisce un feedback in tempo reale sulla vicinanza all'obiettivo di allenamento.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Imposta un traguardo**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Solo distanza** per selezionare una distanza preimpostata o immettere una distanza personalizzata.
 - Selezionare **Distanza e tempo** per selezionare un obiettivo di distanza e tempo.
 - Selezionare **Distanza e passo** o **Distanza e velocità** per selezionare un obiettivo di distanza e passo o di velocità.

La schermata dell'obiettivo di allenamento viene visualizzata e indica l'orario di fine stimato. L'orario di fine stimato è basato sulla prestazione corrente e sul tempo rimanente.

- 6 Premere **GPS** per avviare il timer dell'attività.
SUGGERIMENTO: è possibile tenere premuto **MENU** e selezionare **Annulla obiettivo > ✓** per annullare l'obiettivo di allenamento.

Gara contro un'attività precedente

È possibile gareggiare contro un'attività registrata o scaricata in precedenza. Questa funzione può essere utilizzata con la funzione Virtual Partner per visualizzare la propria posizione durante l'attività.

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Gara contro attività**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Da cronologia** per selezionare un'attività registrata in precedenza dal dispositivo.
 - Selezionare **Scaricate** per selezionare un'attività scaricata dall'account Garmin Connect.
- 6 Selezionare l'attività.
Viene visualizzata la schermata Virtual Partner che indica l'orario di fine previsto.
- 7 Premere **GPS** per avviare il timer dell'attività.
- 8 Al termine dell'attività, premere **GPS** e selezionare **Salva**.

Info sul calendario degli allenamenti

Il calendario degli allenamenti sull'orologio è un'estensione del calendario o del programma di allenamenti impostato nell'account Garmin Connect. Dopo aver aggiunto alcuni allenamenti al calendario Garmin Connect, è possibile inviarli al dispositivo. Tutti gli allenamenti pianificati inviati al dispositivo vengono visualizzati nella vista rapida del calendario. Quando si seleziona un giorno nel calendario, è possibile visualizzare o eseguire l'allenamento. L'allenamento pianificato rimane sull'orologio sia che venga completato sia che venga ignorato. Quando si inviano allenamenti pianificati da Garmin Connect, questi sovrascrivono quelli presenti nel calendario degli allenamenti esistente.

Uso dei piani di allenamento Garmin Connect

Prima di poter scaricare e utilizzare un piano di allenamento, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect, pagina 70*), ed è necessario associare l'orologio Instinct 3 a uno smartphone compatibile.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare ●●●.
- 2 Selezionare **Allenam. e pianificaz.** > **Piani di allenamento.**
- 3 Selezionare e pianificare un piano di allenamento.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 5 Rivedere il piano di allenamento nel calendario.

Utilizzo dell'app salvata

È possibile utilizzare l'app salvata per visualizzare le posizioni, le posizioni delle attività e i percorsi salvati.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Salvata**.
- 3 Selezionare un elemento salvato.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per raggiungere la posizione, selezionare **Vai**.
 - Per muoversi nel percorso, selezionare **Segui percorso**.
 - Per spostarsi sul percorso al contrario, selezionare **Percorso al contrario**.
 - Per tornare dove è iniziata l'attività, selezionare **Indietro all'inizio**.
 - Per visualizzare i dettagli della posizione, selezionare **Dettagli**.
 - Per modificare il nome della posizione o del percorso, selezionare **Nome**.
 - Per modificare l'icona della posizione, selezionare **Icona**.
 - Per modificare le coordinate della posizione, selezionare **Posizione**.
 - Per modificare la quota della posizione, selezionare **Quota**.
 - Per visualizzare un grafico del livello della quota, selezionare **Profilo altimetrico**.
 - Per modificare il percorso, selezionare **Modifica**.
 - Per mostrare il percorso o la posizione dell'attività sulla mappa, anche senza muoversi al suo interno, selezionare **Mappa**.
 - Per eliminare la posizione o il percorso, selezionare **Elimina**.

Visualizzazione delle informazioni sulle maree

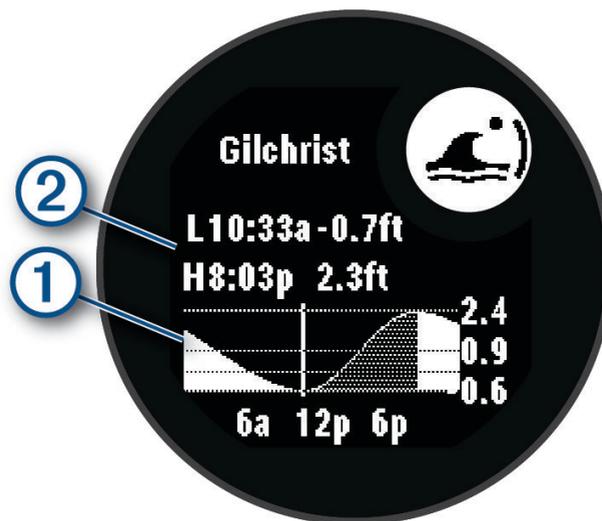
⚠ AVVERTENZA

Le informazioni sulle maree hanno il solo scopo informativo. È responsabilità dell'utente prestare attenzione a tutte le indicazioni pubblicate relative alle maree o all'acqua, allo scopo di conoscere l'ambiente circostante e navigare in sicurezza in ogni occasione. La mancata osservanza di tale avvertenza può causare lesioni personali gravi o morte.

Se l'orologio viene associato a uno smartphone compatibile, è possibile visualizzare le informazioni sulle stazioni di marea, inclusi l'altezza delle maree e il momento in cui si verificheranno le alte e basse maree.

- 1 Dal quadrante, selezionare **GPS**.
- 2 Selezionare **Maree**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare una stazione di marea preferita o usata di recente.
 - Per utilizzare la posizione corrente quando si è vicini a una stazione di marea, selezionare **Aggiungi > Posizione corrente**.
 - Per scegliere una posizione salvata, selezionare **Aggiungi > Salvata**.
 - Per inserire le coordinate di una posizione, selezionare **Aggiungi > Coordinate**.

Un grafico di 24 ore relativo alla marea viene visualizzato per la data corrente con l'altezza corrente della marea ① e con informazioni sulla marea successiva ②.



- 4 Premere **DOWN** per visualizzare le informazioni sulla marea per i giorni successivi.
- 5 Premere **GPS** e selezionare **Imposta come preferita** per impostare questa posizione come stazione di marea preferita.

La stazione di marea preferita viene visualizzata in cima all'elenco nell'app e nella vista rapida.

Impostazione di un avviso di marea

- 1 Dall'app **Maree**, selezionare una stazione di marea salvata.
- 2 Premere **GPS**, quindi selezionare **Imposta avvisi**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per impostare un allarme che suoni prima del picco di marea, selezionare **Fino ad alta marea**.
 - Per impostare un allarme che suoni prima della bassa marea, selezionare **Fino a bassa marea**.

Personalizzazione di attività e app

È possibile personalizzare le attività e l'elenco delle app, le schermate dati, i campi dati e le altre impostazioni.

Aggiunta o rimozione di un'attività preferita

L'elenco delle attività preferite viene visualizzato quando si preme **GPS** nel quadrante dell'orologio e offre accesso rapido alle attività di uso più frequente. La prima volta che si preme **GPS** per avviare un'attività, l'orologio richiede di selezionare le attività preferite. È possibile aggiungere o rimuovere le attività preferite in qualsiasi momento.

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Attività e app**.

Le attività preferite vengono visualizzate nella parte superiore dell'elenco.

3 Selezionare un'opzione:

- Per aggiungere un'attività preferita, selezionare l'attività, quindi selezionare **Imposta come preferita**.
- Per rimuovere un'attività preferita, selezionare l'attività, quindi selezionare **Rimuovi dai preferiti**.

Cambiare l'ordine di un'attività nell'elenco delle app

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Attività e app**.

3 Selezionare un'attività.

4 Selezionare **Riordina**.

5 Selezionare **UP** o **DOWN** per regolare la posizione dell'attività nell'elenco delle app.

Personalizzare le schermate dati

È possibile visualizzare, nascondere e modificare il layout e i contenuti delle schermate dati per ciascuna attività.

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Attività e app**.

3 Selezionare l'attività che si desidera personalizzare.

4 Selezionare le impostazioni dell'attività.

5 Selezionare **Pagine Dati**.

6 Selezionare una schermata dati da personalizzare.

7 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Layout** per impostare il numero di campi dati nella schermata.
- Selezionare un campo per modificare i dati visualizzati nel campo.
- Selezionare **Riordina** per modificare la posizione della pagina dati nella sequenza.
- Selezionare **Rimuovi** per rimuovere la pagina dati dalla sequenza.

8 Se necessario, selezionare **Aggiungi** per aggiungere una pagina dati alla sequenza.

È possibile aggiungere una pagina dati personalizzata oppure selezionare una delle pagine dati predefinita.

Aggiungere una mappa a un'attività

È possibile aggiungere la mappa alla sequenza delle schermate dati per un'attività.

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Attività e app**.

3 Selezionare l'attività che si desidera personalizzare.

4 Selezionare le impostazioni dell'attività.

5 Selezionare **Pagine Dati > Aggiungi > Mappa**.

Creazione di un'attività personalizzata

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Aggiungi**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Copia attività** per creare l'attività personalizzata da una delle attività salvate.
 - Selezionare **Altro > Altro** per creare una nuova attività personalizzata.
- 4 Se necessario, selezionare un tipo di attività.
- 5 Selezionare un nome o immettere un nome personalizzato.
I nomi delle attività duplicate includono un numero, ad esempio: Bici(2).
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare un'opzione per personalizzare le impostazioni dell'attività specifica. Ad esempio, è possibile personalizzare le pagine dati o le funzioni automatiche.
 - Selezionare **Fatto** per salvare e utilizzare l'attività personalizzata.
- 7 Selezionare  per aggiungere l'attività all'elenco dei preferiti.

Impostazioni delle attività e delle app

Queste impostazioni consentono di personalizzare ogni app precaricata in base alle proprie esigenze. Ad esempio, è possibile personalizzare le pagine dati e attivare gli avvisi e le funzioni di allenamento. Non tutte le impostazioni sono disponibili per tutti i tipi di attività.

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**, selezionare **Attività e app**, scegliere un'attività, poi selezionarne le impostazioni.

Distanza 3D: calcola la distanza percorsa utilizzando le variazioni di quota e i movimenti orizzontali sul terreno.

Velocità 3D: calcola la velocità utilizzando le variazioni di quota e i movimenti orizzontali sul terreno.

Aggiungi attività: aggiunge un tipo di attività a un'attività multisport.

Avvisi: consente di impostare gli avvisi di navigazione o allenamento per l'attività ([Avvisi attività, pagina 29](#)).

Auto Climb: rileva le variazioni di quota utilizzando l'altimetro integrato e visualizza automaticamente i dati relativi alla salita ([Attivazione della funzione Auto Climb, pagina 31](#)).

Auto Lap: imposta le opzioni per la funzione Auto Lap in modo da contrassegnare automaticamente i Lap. L'opzione Distanza automatica contrassegna i Lap a una distanza specifica. L'opzione Posizione auto contrassegna i Lap nella posizione in cui è stato precedentemente premuto SET. Una volta completato un Lap, viene visualizzato un messaggio di avviso lap personalizzabile. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni in punti diversi di un'attività.

Auto Pause: imposta le opzioni della funzione Auto Pause® in modo da interrompere la registrazione dei dati sul dispositivo quando ci si ferma o quando si scende al di sotto di una velocità stabilita. Questa funzione è utile se l'attività include semafori o altri luoghi in cui è necessario fermarsi.

Auto recupero: crea automaticamente un intervallo di recupero quando si interrompe il movimento durante un'attività di nuoto in piscina ([Recupero automatico e recupero manuale, pagina 15](#)).

Auto Lap Sci: rileva automaticamente l'attività di sci o di windsurf tramite l'accelerometro integrato. Per l'attività di windsurf, è possibile impostare soglie di velocità e distanza per l'avvio automatico di una corsa.

Serie automatica: avvia e interrompe automaticamente una serie di esercizi durante un'attività di strength training.

Scorrimento automatico: scorre automaticamente tra tutte le schermate dati dell'attività mentre il timer di attività è in funzione.

Modifica sport automatica: consente di rilevare automaticamente una transizione allo sport successivo in un'attività multisport, come il triathlon.

Avvio automatico: permette l'avvio automatico di un'attività di motocross o BMX quando si inizia a muoversi.

Colore dello sfondo: imposta il colore dello sfondo per ogni attività (bianco o nero).

Numeri grandi: consente di modificare le dimensioni dei numeri sulle schermate dati delle attività.

Trasmetti FC: trasmette automaticamente i dati della frequenza cardiaca dall'orologio ai dispositivi associati quando si avvia l'attività (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 57*).

Trasmissione su GameOn: consente la trasmissione automatica dei dati biometrici all'app Garmin GameOn quando si avvia un'attività di gioco (*Uso dell'app Garmin GameOn™, pagina 20*).

Avvio conto alla rovescia: avvia un conto alla rovescia per stabilire gli intervalli di nuoto in piscina.

Pagine Dati: consente di personalizzare le schermate dati e di aggiungerne di nuove per l'attività (*Personalizzare le schermate dati, pagina 26*).

Modifica peso: consente di aggiungere il peso usato per una serie di esercizi durante un'attività di allenamento della forza funzionale o un'attività cardio.

Distanza Golf: imposta l'unità di misura della distanza in una partita di golf.

Sistema di classificazione: imposta il sistema di classificazione per valutare la difficoltà del percorso per un'attività di scalata.

Numero corsia: consente di impostare il numero di corsia per la corsa su pista.

Tasto Lap: attiva o disattiva il pulsante SET per registrare un lap, una serie o un periodo di riposo durante un'attività.

Blocca dispositivo: consente di bloccare i tasti durante un'attività multisport per impedirne la pressione accidentale.

Metronomo: riproduce i toni o la vibrazione a ritmo costante per consentire di migliorare le prestazioni allenandosi con una cadenza più veloce, più lenta o più omogenea. È possibile impostare i battiti al minuto (bpm) della cadenza che si desidera mantenere, la frequenza dei battiti e le impostazioni audio.

Rilevamento modalità: imposta il rilevamento della modalità in salita e in discesa su automatico o manuale per lo sci di fondo e lo snowboard.

Rilevamento ostacoli: consente di salvare le posizioni degli ostacoli dal primo lap del percorso. Nei lap successivi del percorso, l'orologio utilizza le posizioni salvate per passare da un ostacolo all'altro e da un intervallo di corsa all'altro (*Registrazione di un'attività di Obstacle Race, pagina 11*).

Penalità: consente il monitoraggio dei colpi di penalità quando si gioca a golf (*Registrazione di statistiche, pagina 8*).

Dimensioni piscina: consente di impostare la vasca per il nuoto in piscina.

Potenza media: consente di scegliere se includere il valore zero per i dati di potenza che vengono visualizzati quando non si pedala.

Modalità di alimentazione: imposta la modalità di alimentazione predefinita per l'attività.

Timeout risparmio energetico: imposta il limite di timeout affinché l'orologio rimanga in modalità Attività mentre aspetti di iniziare l'attività, ad esempio quando stai aspettando l'inizio di una gara. L'opzione Normale consente di impostare la modalità risparmio energetico dell'orologio dopo 5 minuti di inattività. L'opzione Prolungato consente di impostare la modalità risparmio energetico dell'orologio dopo 25 minuti di inattività. L'opzione Prolungato può ridurre la durata della batteria tra una ricarica e l'altra.

Registra attività: consente di attivare la registrazione dei file FIT per le attività di golf. I file FIT registrano le informazioni di fitness personalizzate per l'app e per il sito Garmin Connect.

Registra dopo il tramonto: consente di impostare l'orologio per la registrazione dei punti traccia dopo il tramonto durante una spedizione.

Registra temperatura: registra la temperatura dell'ambiente attorno all'orologio durante determinate attività.

Registra VO2 max: consente la registrazione di VO2 max. per le attività di trail running.

Intervallo registrazione: consente di impostare la frequenza di registrazione dei punti traccia durante una spedizione. Per impostazione predefinita, i punti traccia GPS vengono registrati ogni ora e solo fino al tramonto. La registrazione meno frequente dei punti traccia consente di prolungare la durata della batteria.

Rinomina: consente di impostare il nome dell'attività.

Conteggio delle ripetizioni: attiva il conteggio delle ripetizioni durante un allenamento. L'opzione Solo allenamenti consente di contare la ripetizioni solo durante gli allenamenti guidati.

Ripeti: consente di attivare l'opzione Ripeti per attività multisport. Ad esempio, è possibile utilizzare questa opzione per includere più transizioni, ad esempio una swimrun.

Ripristina predefiniti: resetta le impostazioni dell'attività.

Statistiche linea: abilita il rilevamento delle statistiche del percorso per le attività di arrampicata indoor.

Running Power: registra i dati della potenza della corsa e personalizzare le impostazioni (*Impostazioni di potenza della corsa, pagina 65*).

Satelliti: imposta il sistema satellitare da utilizzare per l'attività (*Impostazione dei satelliti, pagina 31*).

Punteggio: attiva automaticamente il segnapunti quando si inizia una partita di golf.

SpeedPro: consente metriche avanzate della velocità per le attività windsurf.

Rilevamento statistiche: attiva il rilevamento delle statistiche per il numero di putt, green in regulation e fairway hit durante una partita di golf (*Registrazione di statistiche, pagina 8*).

Strobo: imposta la modalità stroboscopica della torcia a LED, la velocità e il colore durante l'attività.

Rilevamento bracciata: rileva automaticamente il tipo di bracciata per il nuoto in piscina.

Transizioni: consente di attivare le transizioni per attività multisport.

Avvisi con vibrazione: invia notifiche per indicare all'utente di inspirare o espirare durante esercizi di respirazione.

Avvisi attività

È possibile impostare gli avvisi per ogni attività, in modo da allenarsi in base a obiettivi specifici, aumentare la consapevolezza dell'ambiente circostante e navigare verso la destinazione desiderata. Alcuni avvisi sono disponibili solo per attività specifiche. Sono disponibili tre tipi di avvisi: avvisi di eventi, avvisi di intervallo e avvisi ripetuti.

Avviso di eventi: un avviso eventi informa l'utente una volta. L'evento consiste in un valore specifico. Ad esempio, è possibile impostare l'orologio in modo che fornisca un avviso quando viene bruciato un numero di calorie specifico.

Avviso di intervallo: l'avviso di intervallo segnala ogni volta in cui l'orologio si trova al di sopra o al di sotto di un intervallo di valori specifico. Ad esempio, è possibile impostare l'orologio in modo che segnali quando la frequenza cardiaca scende sotto i 60 bpm (battiti al minuto) e supera i 210 bpm.

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

Nome avviso	Tipo avviso	Descrizione
Cadenza	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della cadenza.
Calorie	Evento, ripetuto	È possibile impostare il numero di calorie.
Distanza	Evento, ripetuto	È possibile impostare un intervallo di distanza.
Quota	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della quota.
Frequenza cardiaca	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della frequenza cardiaca oppure selezionare i cambiamenti di zona. Vedere Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca, pagina 75 e Calcolo delle zone di frequenza cardiaca, pagina 77 .
Passo	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi del passo.
Alimentazione	Range	È possibile impostare il livello di potenza alto o basso.
Prossimità	Eventi	È possibile impostare un raggio da una posizione salvata.
Corri/Cammina	Ripetuto	È possibile impostare interruzioni a tempo della modalità Pedonale a intervalli regolari.
Potenza della corsa	Evento, intervallo	È possibile impostare i valori minimi e massimi della zona di potenza.
Velocità	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della velocità.
Frequenza vogate	Range	È possibile impostare un numero di vogate basso o alto al minuto.
Ora	Evento, ripetuto	È possibile impostare un intervallo di tempo.
Timer pista corsa	Ripetuto	È possibile impostare un intervallo di tempo della pista in secondi.

Impostare un avviso

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Attività e app**.
- 3 Selezionare un'attività.
NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **Avvisi**.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Aggiungi nuovo** per aggiungere un nuovo avviso per l'attività.
 - Selezionare il nome dell'avviso per modificare un avviso esistente.
- 7 Se necessario, selezionare il tipo di avviso.
- 8 Selezionare una zona, inserire i valori minimo e massimo oppure un valore personalizzato per l'avviso.
- 9 Se necessario, attivare l'avviso.

Per avvisi ripetuti e di eventi, viene visualizzato un messaggio ogni volta che si raggiunge il valore dell'avviso. Per gli avvisi di intervallo, viene visualizzato un messaggio ogni volta che si supera o si scende al di sotto dell'intervallo specificato (valori minimo e massimo).

Attivazione della funzione Auto Climb

È possibile utilizzare questa funzione per rilevare automaticamente i cambiamenti di quota. Questa funzione può essere utilizzata durante diverse attività, quali arrampicata, escursioni, corsa o percorsi in bicicletta.

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Attività e app**.

3 Selezionare un'attività.

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

4 Selezionare le impostazioni dell'attività.

5 Selezionare **Auto Climb > Stato**.

6 Selezionare **Sempre** o **Quando non in navig..**

7 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Pagina corsa** per identificare quale pagina dati visualizzare durante la corsa.
- Selezionare **Pagina scalata** per identificare quale pagina dati visualizzare durante la scalata.
- Selezionare **Inverti colori** per invertire i colori visualizzati quando si cambia modalità.
- Selezionare **Velocità verticale** per impostare la velocità di ascesa nel tempo.
- Selezionare **Cambio modalità** per impostare la rapidità con cui il dispositivo cambia modalità.

NOTA: l'opzione Schermata corrente consente di passare automaticamente all'ultima schermata visualizzata prima della transizione ad Auto Climb.

Impostazione dei satelliti

È possibile modificare le impostazioni dei satelliti per personalizzare i sistemi satellitari utilizzati per ciascuna attività. Per ulteriori informazioni sui sistemi satellitari, consultare la pagina garmin.com/aboutGPS.

Tenere premuto **MENU**, selezionare **Attività e app**, selezionare un'attività, quindi selezionare le impostazioni dell'attività e selezionare **Satelliti**.

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

Off: disattiva i sistemi satellitari per l'attività.

Usa predefinite: consente all'orologio di utilizzare l'impostazione di sistema predefinita per i satelliti (*Impostazioni di sistema, pagina 88*).

Solo GPS: attiva il sistema satellitare GPS.

Tutti i sistemi: attiva più sistemi satellitari. L'utilizzo simultaneo di più sistemi satellitari offre prestazioni ottimizzate in ambienti difficili e un'acquisizione più rapida della posizione rispetto al solo uso del GPS. Tuttavia, l'utilizzo di più sistemi scarica più rapidamente la batteria rispetto al solo uso del GPS.

Tutti + Multi-Band: attiva più sistemi satellitari su più bande di frequenza. I sistemi multibanda utilizzano più bande di frequenza e consentono di ottenere registri tracce più coerenti, un posizionamento più preciso, errori multipath di entità ridotta e meno errori di origine atmosferica quando si utilizza l'orologio in ambienti difficili.

Selezione automatica: consente all'orologio di utilizzare la tecnologia SatIQ™ per selezionare in modo dinamico il miglior sistema multibanda in base all'ambiente. L'impostazione Selezione automatica offre la migliore precisione di posizionamento, pur sempre dando priorità alla durata della batteria.

UltraTrac: consente di registrare punti traccia e dati dei sensori con minore frequenza. L'attivazione della funzione UltraTrac aumenta la durata della batteria riducendo, tuttavia, la qualità delle attività registrate. Si consiglia di utilizzare la funzione UltraTrac per attività che richiedono una durata superiore della batteria e per le quali non sono richiesti aggiornamenti frequenti dei dati del sensore.

Orologi

Impostare un allarme

È possibile impostare più allarmi. È possibile impostare ciascun avviso per attivarsi una volta o a ripetizioni regolari.

- 1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **SET**.
- 2 Selezionare **Allarmi**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per impostare e salvare un segnale acustico per la prima volta, inserire l'ora a cui farlo suonare.
 - Per impostare e salvare altri segnali acustici, selezionare **Aggiungi sveglia** e immetterne l'orario.

Modifica di un allarme

- 1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **SET**.
- 2 Selezionare **Allarmi > Modifica**.
- 3 Selezionare un allarme.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per attivare o disattivare l'allarme, selezionare **Stato**.
 - Per modificare l'ora dell'allarme, selezionare **Ora**.
 - Per impostare la ripetizione regolare dell'allarme, selezionare **Ripeti**, quindi scegliere quando l'allarme deve ripetersi.
 - Per selezionare il tipo di notifica dell'allarme, selezionare **Toni e vibrazione**.
 - Per attivare o disattivare la retroilluminazione con l'allarme, selezionare **Retroilluminazione**.
 - Per selezionare una descrizione per l'allarme, selezionare **Etichetta**.
 - Per eliminare l'allarme, selezionare **Elimina**.

Uso del timer per il conto alla rovescia

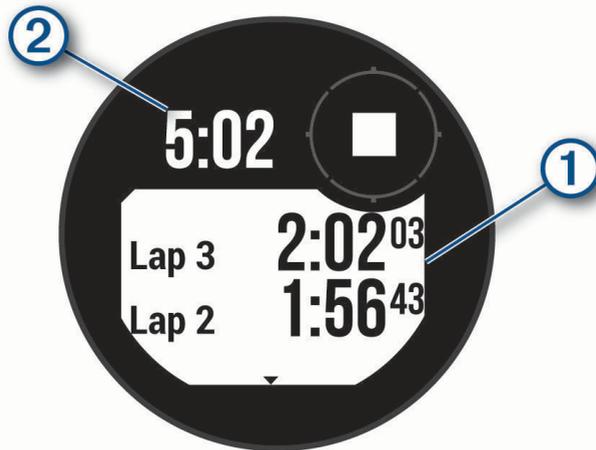
- 1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **SET**.
- 2 Selezionare **Timer**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per impostare un timer per il conto alla rovescia per la prima volta, inserire il tempo usando i pulsanti **UP** e **DOWN**.
 - Per impostare un timer di conto alla rovescia salvato, selezionare il timer salvato.
 - Per impostare un nuovo timer per il conto alla rovescia senza salvarlo, selezionare **Timer rapido** e inserire il tempo.
 - Per impostare e salvare un nuovo timer per il conto alla rovescia, selezionare **Aggiungi timer** e inserire il tempo.
- 4 Se necessario, selezionare un'opzione:
 - Per salvare il timer, premere **MENU** e selezionare **Salva**.
 - Per riavviare automaticamente il timer una volta azzerato, premere **MENU** e selezionare **Riavvio automatico**.
 - Per personalizzare la notifica del timer, premere **MENU** e selezionare **Toni e vibrazione**.
- 5 Premere **GPS** per avviare il timer.
- 6 Se necessario, selezionare un'opzione:
 - Per interrompere il timer, premere **GPS**.
 - Per riavviare il timer, premere **ABC**.

Eliminazione di un timer di conto alla rovescia

- 1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **SET**.
- 2 Selezionare **Timer**.
- 3 Selezionare un timer.
- 4 Premere **MENU**.
- 5 Selezionare **Elimina**.

Utilizzare il cronometro

- 1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **SET**.
- 2 Selezionare **Cronometro**.
- 3 Premere **GPS** per avviare il timer.
- 4 Premere **SET** per riavviare il timer dei Lap ①.



Il tempo segnato dal cronometro ② continua l'esecuzione.

- 5 Premere **GPS** per arrestare entrambi i timer.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Per reimpostare entrambi i timer, premere **DOWN**.
 - Per salvare il tempo del cronometro come attività, premere **MENU** e selezionare **Salva attività**.
 - Per azzerare i timer e uscire dal cronometro, premere **MENU**, quindi selezionare **Fatto**.
 - Per esaminare i timer dei Lap, premere **MENU** e selezionare **Controlla**.
NOTA: l'opzione **Controlla** compare solo se in presenza di molteplici Lap.
 - Per tornare al quadrante dell'orologio senza azzerare i timer, premere **MENU** e selezionare **Vai al quadrante dell'orologio**.
 - Per attivare o disattivare la registrazione dei Lap, premere **MENU**, quindi selezionare **Tasto Lap**.

Sincronizzazione dell'ora con il GPS

Ogni volta che si accende il dispositivo e si acquisisce il segnale satellitare, il fuso orario e l'ora del giorno corrente vengono rilevati automaticamente. È anche possibile sincronizzare manualmente l'ora con il GPS quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale.

- 1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **SET**.
- 2 Selezionare **Imp. ora con GPS**.
- 3 Attendere l'acquisizione dei satelliti ([Acquisizione del segnale satellitare, pagina 96](#)).

Aggiunta di fusi orari alternativi

È possibile visualizzare l'ora corrente del giorno in altri fusi orari. È possibile aggiungere fino a tre fusi orari alternativi. È possibile anche visualizzare fusi orari alternativi nell'elenco di viste rapide (*Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 40*).

- 1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **SET**.
- 2 Selezionare **Fusi orari alternativi > Aggiungi zona**.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** per evidenziare una regione, quindi premere **GPS** per selezionarla.
- 4 Selezionare un fuso orario.

Modifica di un fuso orario alternativo

- 1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **SET**.
SUGGERIMENTO: è possibile anche visualizzare fusi orari alternativi nell'elenco di viste rapide (*Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 40*).
- 2 Selezionare **Fusi orari alternativi > Modifica**.
- 3 Selezionare un fuso orario.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per immettere un nome personalizzato per il fuso orario, selezionare **Rinomina zona**.
 - Per modificare il fuso orario, selezionare **Cambia zona**.
 - Per eliminare il fuso orario, selezionare **Elimina zona**.

Impostazione degli avvisi orari

- 1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **SET**.
- 2 Selezionare **Avvisi**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per impostare un avviso da attivare un numero di minuti od ore prima del tramonto, selezionare **Prima del tramonto > Stato > On**, selezionare **Ora** e inserire l'orario.
 - Per impostare un avviso da attivare un numero di minuti od ore prima dell'alba, selezionare **Prima dell'alba > Stato > On**, selezionare **Ora** e inserire l'orario.
 - Per impostare un avviso da attivare ogni ora, selezionare **Orario > On**.

Cronologia

La cronologia include il tempo, la distanza, le calorie, il passo medio o la velocità, i dati Lap e le informazioni sul sensore opzionale.

NOTA: quando la memoria del dispositivo è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti.

Uso della cronologia

La cronologia contiene i dati dell'attività, i record e i totali salvati.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Cronologia**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per visualizzare la cronologia delle attività, premere **Attività**, quindi sceglierne una.
 - Per visualizzare i propri record personali per sport, selezionare **Record** (*Record personali, pagina 35*).
 - Per visualizzare i totali settimanali o mensili, selezionare **Totali** (*Visualizzazione dei dati totali, pagina 36*).
 - Per eliminare i dati della cronologia, selezionare **Opzioni** (*Eliminazione della cronologia, pagina 35*).

Cronologia multisport

Il dispositivo memorizza il riepilogo multisport generale dell'attività, inclusa la distanza totale, il tempo, le calorie e i dati degli accessori opzionali. Il dispositivo separa anche i dati dell'attività per ciascun segmento sportivo e transizione per confrontare attività di allenamento simili e rilevare il tempo trascorso tra una transizione e l'altra. La cronologia delle transizioni include la distanza, il tempo, la velocità media e le calorie.

Eliminazione della cronologia

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
 - 2 Selezionare **Cronologia > Opzioni**.
 - 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Elimina tutte le attività** per eliminare tutte le attività dalla cronologia.
 - Selezionare **Reimposta totali** per reimpostare tutti i totali sulla distanza e il tempo.
- NOTA:** in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.

Record personali

Al termine di un'attività, l'orologio visualizza eventuali nuovi record personali stabiliti. I record personali includono il tempo più veloce su diverse distanze di corsa abituali, il peso più elevato nelle attività di forza per i movimenti più importanti e la corsa, la pedalata o la nuotata più lunga.

NOTA: per le attività di ciclismo, i record personali includono anche la salita più ripida e la potenza maggiore (misuratore di potenza richiesto).

Visualizzare i record personali

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Cronologia > Record**.
- 3 Selezionare uno sport.
- 4 Selezionare un record.
- 5 Selezionare **Visualizza record**.

Ripristino di un record personale

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

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
 - 2 Selezionare **Cronologia > Record**.
 - 3 Selezionare uno sport.
 - 4 Selezionare un record da ripristinare.
 - 5 Selezionare **Precedente > ✓**.
- NOTA:** in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.

Cancellazione di record personali

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
 - 2 Selezionare **Cronologia > Record**.
 - 3 Selezionare uno sport.
 - 4 Selezionare un'opzione:
 - Per eliminare un record, selezionarlo, quindi selezionare **Cancella record > ✓**.
 - Per eliminare tutti i record per lo sport, selezionare **Cancella tutti i record > ✓**.
- NOTA:** in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.

Visualizzazione dei dati totali

È possibile visualizzare la distanza accumulata e i dati sul tempo salvati sull'orologio.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Cronologia > Totali**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare un'opzione per visualizzare i totali settimanali o mensili.

Uso del contachilometri

Il contachilometri registra automaticamente la distanza totale percorsa, la quota raggiunta e il tempo delle attività.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Cronologia > Totali > Odometro**.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare i totali del contachilometri.

Impostazioni di notifiche e avvisi

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU** e selezionare Notifiche e avvisi.

Smart Notification: consente di personalizzare Smart Notification visualizzate sull'orologio ([Attivare le notifiche Bluetooth](#), pagina 68).

Avvisi di sistema: imposta orario ([Impostazione degli avvisi orari](#), pagina 34), barometro ([Impostazione di un avviso di tempesta](#), pagina 60), connessione allo smartphone ([Attivare e disattivare gli avvisi di connessione dello smartphone](#), pagina 69), salute e benessere ([Impostazioni di salute e benessere](#), pagina 80), frequenza cardiaca anomala ([Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala](#), pagina 57) e avvisi di batteria ([Personalizzazione della funzione di risparmio energetico](#), pagina 86).

Aspetto

È possibile personalizzare l'aspetto del quadrante dell'orologio e le funzioni di accesso rapido nella sequenza delle viste rapide e nel menu dei comandi.

Impostazioni del quadrante dell'orologio

È possibile personalizzare l'aspetto del quadrante dell'orologio selezionando layout, colori e dati aggiuntivi. È inoltre possibile scaricare quadranti orologio personalizzati da Connect IQ Store.

Personalizzare il quadrante dell'orologio

È possibile personalizzare le informazioni e l'aspetto del quadrante dell'orologio.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Quadrante orologio**.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare l'anteprima delle opzioni del quadrante dell'orologio.
- 4 Selezionare **Aggiungi** per creare un quadrante dell'orologio personalizzato.
- 5 Scorrere fino a quello che interessa e premere **GPS**.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Per attivare il quadrante dell'orologio, selezionare **Applica**.
 - Per personalizzare i dati visualizzati sul quadrante dell'orologio, selezionare **Dati**.
 - Per personalizzare il colore di sfondo del quadrante dell'orologio, premere **Colore**.

Viste rapide

L'orologio è dotato di viste rapide precaricate che forniscono informazioni rapide ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 40](#)). Alcune viste rapide richiedono una connessione Bluetooth a uno smartphone compatibile.

Alcune viste rapide non sono visibili per impostazione predefinita. È possibile aggiungerle manualmente all'elenco delle viste rapide ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 40](#)).

Nome	Descrizione
ABC	Visualizza le informazioni combinate di altimetro, barometro e bussola.
Fusi orari alternativi	Visualizza l'ora corrente del giorno in altri fusi orari (<i>Aggiunta di fusi orari alternativi, pagina 34</i>).
Acclimatazione in quota	Ad altitudini superiori agli 800 m (2625 piedi), visualizza grafici che mostrano valori corretti in base alla quota della lettura media del pulsossimetro, la frequenza respiratoria e la frequenza cardiaca a riposo per gli ultimi sette giorni.
Altimetro	Visualizza la quota approssimativa basandosi sui cambiamenti di pressione.
Barometro	Visualizza i dati della pressione ambientale in base all'elevazione.
Body Battery™	Indossandolo tutto il giorno, visualizza il livello attuale di Body Battery e un grafico del livello delle ultime ore (<i>Body Battery, pagina 41</i>).
Calendario	Visualizza le riunioni future dal calendario dello smartphone.
Calorie	Visualizza le informazioni sulle calorie per il giorno corrente.
Bussola	Visualizza la bussola elettronica.
Tracciamento cani	Visualizza le informazioni sulla posizione del cane quando all'orologio Instinct 3 è associato un dispositivo di tracciamento cani compatibile.
Piani saliti	Rileva i piani saliti e i progressi rispetto all'obiettivo.
Garmin® coach	Visualizza gli allenamenti pianificati quando si seleziona un piano di allenamento adattivo di un coach Garmin nell'account Garmin Connect. Il piano si adatta al livello di forma fisica attuale, alle preferenze di allenatore e programmazione e alla data della gara.
Health Snapshot	Avvia una sessione di Health Snapshot sull'orologio che registra diverse metriche chiave sullo stato di salute mentre l'utente è fermo per due minuti. Fornisce una panoramica dello stato cardiovascolare complessivo. L'orologio registra metriche quali la frequenza cardiaca media, il livello di stress e la frequenza respiratoria. Visualizza il riepilogo delle sessioni Health Snapshot salvate.
Frequenza cardiaca	Visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e un grafico della frequenza cardiaca media a riposo (RHR).
HRV Status	Mostra la media di sette giorni della variabilità della frequenza cardiaca durante la notte (<i>Stato della variabilità della frequenza cardiaca, pagina 43</i>).
Minuti di intensità	Traccia il tempo trascorso in attività da moderate a intense, l'obiettivo di minuti di intensità settimanali e i progressi fatti per raggiungere l'obiettivo.
Comandi inReach®	Consente di inviare messaggio sul dispositivo inReach associato (<i>Uso del telecomando inReach, pagina 65</i>).
Ultima attività	Visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata.
Ultima corsa in bici Ultima corsa a piedi Ultima sessione di nuoto	Visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata e la cronologia dello sport specificato.
Messenger	Consente di visualizzare le conversazioni dell'app Garmin Messenger™ e consente di rispondere ai messaggi dall'orologio (<i>App Garmin Messenger, pagina 73</i>).

Nome	Descrizione
Fase lunare	Consente di visualizzare gli orari in cui sorge e tramonta la luna, nonché le fasi lunari, in base alla posizione GPS.
Musica	Controlla il lettore musicale per lo smartphone.
Sonnellini	Visualizza il tempo totale per il pisolino e il livello di guadagno per la Body Battery. È possibile avviare il timer per il pisolino e impostare una sveglia (<i>Personalizzazione della modalità sonno, pagina 89</i>).
Notifiche	Consente di ricevere chiamate in arrivo, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone (<i>Attivare le notifiche Bluetooth, pagina 68</i>).
Prestazioni	Visualizza le misurazioni delle prestazioni che consentono di tenere traccia e analizzare le attività di allenamento e le prestazioni nelle gare (<i>Misurazioni delle prestazioni, pagina 42</i>).
Gara principale	Visualizza l'evento di gara designato come gara principale nel calendario Garmin Connect (<i>Calendario delle gare e gara principale, pagina 50</i>).
Pulsossimetro	Consente di eseguire una lettura manuale del pulsossimetro (<i>Ricezione delle letture del pulsossimetro, pagina 58</i>). Se sei troppo attivo affinché l'orologio determini la lettura del pulsossimetro, le misurazioni non vengono registrate.
Calendario delle gare	Visualizza i tuoi prossimi eventi di gara impostati nel calendario Garmin Connect (<i>Calendario delle gare e gara principale, pagina 50</i>).
Respirazione	La frequenza respiratoria corrente in respiri al minuto e la media di sette giorni. È possibile praticare un'attività di respirazione per rilassarsi.
Punteggio sonno	Visualizza il tempo di sonno totale, il punteggio del sonno e le informazioni sulle fasi del sonno per la notte precedente.
Coach del sonno	Fornisce consigli sul fabbisogno di sonno in base alla cronologia di sonno e attività, allo stato della HRV e ai sonnellini.
Intensità solare	Mostra un grafico dell'intensità solare delle ultime 6 ore e la media per la settimana precedente.
Gradini	Rileva il numero di passi giornaliero, l'obiettivo di passi e i dati dei giorni precedenti.
Stress	Visualizza il livello corrente di stress e un grafico del livello di stress. È possibile praticare un'attività di respirazione per rilassarsi. Se si è troppo attivi affinché l'orologio determini il livello di stress, le misurazioni non vengono registrate.
Alba e tramonto	Visualizza gli orari di alba, tramonto e crepuscolo civile.
Temperatura	Visualizza i dati della temperatura provenienti dal sensore di temperatura interno.
Maree	Mostra le informazioni su una stazione di marea, come l'altezza della marea e il momento in cui si verificheranno le prossime alte e basse maree (<i>Visualizzazione delle informazioni sulle maree, pagina 25</i>).
Preparazione all'allenamento	Visualizza un punteggio e un breve messaggio che aiuta a determinare la propria preparazione per l'allenamento della giornata (<i>Preparazione all'allenamento, pagina 49</i>).
Training Status	Visualizza l'attuale stato e carico di allenamento, il quale mostra l'impatto dell'allenamento sul livello di fitness e sulle prestazioni (<i>Training Status, pagina 45</i>).

Nome	Descrizione
Comandi VIRB®	Fornisce i comandi della videocamera quando un dispositivo VIRB è associato all'orologio Instinct 3 (<i>Telecomando VIRB, pagina 66</i>).
Meteo	Visualizza la temperatura corrente e le previsioni meteo.
Dispositivo Xero®	Visualizza informazioni sulla posizione del laser se si dispone di un dispositivo Xero associato all'orologio Instinct 3 (<i>Impostazioni delle posizioni laser Xero, pagina 67</i>).

Visualizzazione della sequenza delle viste rapide

Le viste rapide consentono di accedere velocemente ai dati sulla salute, alle informazioni sulle attività, ai sensori integrati e ad altro ancora. Quando si associa l'orologio, è possibile visualizzare dallo smartphone vari dati, come notifiche, informazioni meteo ed eventi del calendario.

1 Premere **UP** o **DOWN**.

L'orologio scorre la sequenza delle viste rapide e visualizza i dati di riepilogo per ciascuna vista.



2 Premere **GPS** per visualizzare ulteriori informazioni.

3 Selezionare un'opzione:

- Premere **DOWN** per visualizzare i dettagli di una vista rapida.
- Premere **GPS** per visualizzare ulteriori opzioni e funzioni per una vista rapida.

Visualizzazione della sequenza delle viste rapide

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Aspetto > Viste rapide**.

3 Selezionare un'opzione:

- Per modificare la posizione di una vista rapida nella sequenza, selezionare una vista rapida e premere **UP** o **DOWN**.
- Per rimuovere una vista rapida dalla sequenza, selezionare una vista rapida, quindi selezionare .
- Per aggiungere una vista rapida alla sequenza, selezionare **Aggiungi** e selezionare una vista rapida.

SUGGERIMENTO: è possibile selezionare **Crea cartella** per creare cartelle con più viste rapide (*Creazione di cartelle di viste rapide, pagina 41*).

Creazione di cartelle di viste rapide

È possibile personalizzare la sequenza di viste rapide per creare cartelle di viste rapide correlate.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Aspetto > Viste rapide > Aggiungi > Crea cartella**.
- 3 Selezionare le viste rapide da includere nella cartella e selezionare **Fatto**.
NOTA: se le viste rapide sono già nella sequenza di viste rapide, è possibile spostarle o copiarle nella cartella.
- 4 Selezionare o inserire un nome per la cartella.
- 5 Selezionare un'icona per la cartella.
- 6 Se necessario, selezionare un'opzione:
 - Per modificare la cartella, scorrere fino alla cartella nella sequenza di viste rapide e tenere premuto **MENU**.
 - Per modificare le viste rapide nella cartella, aprire la cartella e selezionare **Modifica** ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 40](#)).

Body Battery

L'orologio 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 della Body Battery va da 5 a 100, dove i valori da 5 a 25 indicano un'energia di riserva molto bassa, i valori da 26 a 50 indicano un'energia di riserva bassa, i valori da 51 a 75 indicano un'energia di riserva media e i valori da 76 a 100 indicano un'energia di riserva alta.

È possibile sincronizzare l'orologio 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 41](#)).

Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery

- Per ottenere risultati più accurati, indossare l'orologio mentre si dorme.
- Dormire bene ricarica la Body Battery.
- Attività fisica intensa e stress elevato possono consumare più rapidamente la Body Battery.
- L'assunzione di cibo, nonché di sostanze eccitanti come la caffeina, non ha alcun impatto sulla Body Battery.

Misurazioni delle prestazioni

Tali misurazioni rappresentano una stima che consente di tenere traccia e analizzare le attività di allenamento e le prestazioni nelle gare. Le misurazioni richiedono che alcune attività utilizzino la tecnologia cardio da polso o una fascia cardio compatibile. Le misurazioni delle prestazioni di ciclismo richiedono una fascia cardio e un sensore di potenza.

Le stime vengono fornite e supportate da Firstbeat Analytics™. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/performance-data/running.

NOTA: la stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. L'orologio richiede di completare alcune attività per raccogliere dati sulle prestazioni.

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 (*Info sulle stime del VO2 max, pagina 42*).

Tempi di gara previsti: l'orologio utilizza la stima del VO2 max e la cronologia degli allenamenti per fornire un tempo di gara da raggiungere in base allo stato di forma fisica corrente (*Visualizzazione dei tempi di gara previsti, pagina 43*).

HRV status: l'orologio analizza le letture della frequenza cardiaca del polso durante il sonno per determinare lo stato di variabilità della frequenza cardiaca (HRV) in base alle medie personali e a lungo termine della HRV (*Stato della variabilità della frequenza cardiaca, pagina 43*).

Performance condition: la performance condition è una valutazione in tempo reale effettuata dopo un'attività di 6 - 20 minuti. Può essere aggiunta come campo di dati in modo da visualizzare la propria performance condition durante l'intera attività. Confronta la condizione in tempo reale con il livello di forma fisica medio (*Performance Condition, pagina 44*).

Soglia di potenza (FTP): per fornire una stima della soglia di potenza (FTP), l'orologio utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale (*Calcolare la soglia di potenza (FTP) stimata, pagina 44*).

Soglia anaerobica: soglia anaerobica richiede una fascia cardio per torace. La soglia anaerobica è il punto in cui i muscoli iniziano ad affaticarsi rapidamente. L'orologio misura il livello della soglia anaerobica utilizzando i dati sulla frequenza cardiaca e il passo (*Soglia anaerobica, pagina 45*).

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 della potenza cardiovascolare e dovrebbe aumentare quando il livello di forma fisica migliora. L'orologio Instinct 3 richiede un cardiofrequenzimetro al polso o una fascia cardio toracica compatibile per visualizzare la stima del VO2 max. L'orologio fornisce stime separate del VO2 max per la corsa e il ciclismo. È necessario correre a piedi all'aperto con il GPS o in bici con un sensore di potenza compatibile mantenendo un livello di intensità moderata per diversi minuti per ottenere una stima accurata del VO2 max.

Sull'orologio, la stima del VO2 max appare con un numero e una descrizione. Nell'account Garmin Connect, è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulla stima del VO2 max.

I dati del VO2 max sono forniti da Firstbeat Analytics. 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 max, pagina 112*) e visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Come ottenere il VO2 massimo stimato per la corsa

Questa funzione richiede la frequenza cardiaca al polso o una fascia cardio compatibile. Se si utilizza una fascia cardio, è necessario indossarla e associarla all'orologio (*Associazione dei sensori wireless, pagina 63*).

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente, pagina 75*), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 76*). La stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. L'orologio richiede alcune corse per raccogliere dati sulle prestazioni di corsa. È possibile disattivare la registrazione VO2 Max. per le attività di ultra run e trail run se non si desidera che questi tipi di corsa influiscano sulla stima del VO2 max. (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 27*).

- 1 Avviare un'attività di corsa.
- 2 Correre all'aperto per almeno 10 minuti.
- 3 Dopo la corsa, selezionare **Salva**.
- 4 Premere **UP** o **DOWN** per scorrere tra le misurazioni delle prestazioni.

Come ottenere il VO2 massimo stimato per l'attività di ciclismo

Questa funzione richiede un sensore di potenza e la frequenza cardiaca al polso o una fascia cardio compatibile. Il sensore di potenza deve essere associato all'orologio (*Associazione dei sensori wireless, pagina 63*). Se si utilizza una fascia cardio è necessario indossarla e associarla all'orologio.

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente, pagina 75*) e impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 76*). La stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. L'orologio richiede alcune corse in bici per raccogliere dati sulle prestazioni di ciclismo.

- 1 Avviare un'attività in bici.
- 2 Pedalare a intensità costante e sostenuta per almeno 20 minuti.
- 3 Dopo la corsa, selezionare **Salva**.
- 4 Premere **UP** o **DOWN** per scorrere le misurazioni delle prestazioni.

Visualizzazione dei tempi di gara previsti

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente, pagina 75*), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 76*).

L'orologio utilizza la stima del valore VO2 massimo (*Info sulle stime del VO2 max, pagina 42*) e la cronologia degli allenamenti per fornire i tempi di gara. L'orologio analizza diverse settimane di dati di allenamento per rifinire le stime dei tempi di gara.

- 1 Quando è visualizzato il quadrante dell'orologio, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida delle prestazioni.
- 2 Premere **GPS** per visualizzare i dettagli della vista rapida.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare il tempo di gara previsto.
- 4 Premere **GPS** per visualizzare le previsioni per altre distanze.

NOTA: le stime potrebbero sembrare inizialmente imprecise. L'orologio richiede alcune corse per raccogliere dati sulle prestazioni di corsa.

Stato della variabilità della frequenza cardiaca

L'orologio analizza le letture della frequenza cardiaca al polso durante il sonno per determinare la variabilità della frequenza cardiaca (HRV). L'allenamento, l'attività fisica, il sonno, l'alimentazione e le abitudini sane influiscono sulla variabilità della frequenza cardiaca. I valori HRV possono variare ampiamente in base al sesso, all'età e al livello di forma fisica. A uno stato HRV equilibrato corrispondono generalmente segni di buona salute, ad esempio un buon equilibrio tra allenamento e recupero, più benessere cardiovascolare e una maggiore resilienza allo stress. Valori sbilanciati o bassi di questo stato possono indicare affaticamento, maggiore necessità di recupero o un aumento dello stress. Per risultati migliori, è necessario indossare l'orologio durante il sonno. L'orologio richiede tre settimane di dati del sonno costanti per mostrare lo stato di variabilità della frequenza cardiaca.

Stato	Descrizione
Bilanciato	L'HRV media a sette giorni rientra nell'intervallo di riferimento.
Sbilanciata	L'HRV media a sette giorni è al di sopra o al di sotto dell'intervallo di riferimento.
Basso	L'HRV media a sette giorni è ben al di sotto dell'intervallo di riferimento.
Scarso	I valori HRV sono in media ben al di sotto dell'intervallo normale per la propria età.
Nessuno stato	Nessuno stato indica che i dati non sono sufficienti per generare una media a sette giorni.

È possibile sincronizzare l'orologio con il proprio account Garmin Connect per visualizzare lo stato attuale di variabilità della frequenza cardiaca, le tendenze e il feedback educativo.

Performance Condition

Completata l'attività di corsa o ciclismo, la funzione relativa alla condizione delle prestazioni analizza passo, frequenza cardiaca e variabilità della frequenza cardiaca per valutare in tempo reale la capacità di prestazione rispetto al livello di fitness medio. Si tratta della deviazione in percentuale approssimativa in tempo reale dalla stima VO2 max di base.

I valori della condizione della prestazione variano da -20 a +20. Dopo i primi 6 - 20 minuti di attività, il dispositivo visualizza il punteggio della condizione delle prestazioni. Ad esempio, un punteggio di +5 indica che l'utente si è riposato ed è in grado di fare una buona corsa a piedi o in bici. È possibile aggiungere la condizione della performance come campo dati a quello delle schermate dell'allenamento per monitorare le capacità durante l'attività. La condizione delle prestazioni può anche essere un indicatore del livello di fatica, specialmente alla fine di una lunga corsa di allenamento a piedi o in bici.

NOTA: il dispositivo richiede alcune corse a piedi o in bici con una fascia cardio per recuperare una stima del valore VO2 max accurata e avere informazioni sulla capacità di corsa a piedi o in bici ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 42](#)).

Visualizzazione della condizione delle prestazioni

Questa funzione richiede la frequenza cardiaca al polso o una fascia cardio compatibile.

1 Aggiungere **Performance condition** alla schermata dati ([Personalizzare le schermate dati, pagina 26](#)).

2 Iniziare a correre o a pedalare.

Dopo 6 - 20 minuti, la condizione delle prestazioni viene visualizzata.

3 Scorrere la schermata dei dati per visualizzare la condizione delle prestazioni durante la corsa a piedi o in bici.

Calcolare la soglia di potenza (FTP) stimata

Prima di poter ottenere la stima della soglia di potenza (FTP), è necessario associare una fascia cardio e un sensore di potenza all'orologio ([Associazione dei sensori wireless, pagina 63](#)) e ottenere la stima del proprio VO2 massimo ([Come ottenere il VO2 massimo stimato per l'attività di ciclismo, pagina 43](#)).

Per fornire una stima della soglia di potenza e del VO2 massimo, l'orologio utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. L'orologio rileva automaticamente la soglia FTP durante le attività di corsa a intensità costante e sostenuta con la frequenza cardiaca e la potenza.

1 Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida delle prestazioni.

2 Premere **GPS** per visualizzare i dettagli della vista rapida.

3 Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare l'FTP stimata.

L'FTP stimata viene visualizzata come valore misurato in watt per chilogrammo, la potenza generata viene calcolata in watt e viene mostrata una posizione sull'indicatore.

Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice ([Valutazioni FTP, pagina 112](#)).

NOTA: quando la notifica di una prestazione indica un nuovo FTP, è possibile selezionare Accetta per salvare il nuovo FTP oppure Rifiuta per mantenere l'FTP corrente.

Soglia anaerobica

La soglia anaerobica è l'intensità dell'esercizio al raggiungimento della quale il lattato (acido lattico) inizia ad accumularsi nel flusso sanguigno. Durante la corsa, questo livello di intensità è quantificato in termini di andatura, frequenza cardiaca o potenza. Quando un atleta supera questa soglia, la fatica inizia ad aumentare sempre più velocemente. Per i corridori esperti, la soglia si verifica a circa il 90% della frequenza cardiaca massima e a un'andatura intermedia tra la 10 km e la mezza maratona. Per i corridori amatoriali, la soglia anaerobica si verifica spesso al di sotto del 90% della frequenza cardiaca. Conoscere la propria soglia anaerobica consente di stabilire i livelli di allenamento o quando spingere durante una gara.

Se già si conosce il valore della frequenza cardiaca della soglia anaerobica, è possibile inserirla nelle impostazioni del profilo utente (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 76*). È possibile attivare la funzione **Rilevam. autom.** per registrare automaticamente la soglia anaerobica durante un'attività.

Training Status

Tali misurazioni rappresentano una stima che consente di tenere traccia e analizzare le attività di allenamento. Le misurazioni richiedono di completare attività per due settimane utilizzando la frequenza cardiaca al polso oppure una fascia cardio compatibile. Le misurazioni delle prestazioni di ciclismo richiedono una fascia cardio e un sensore di potenza. Le misurazioni possono sembrare imprecise inizialmente, quando l'orologio sta ancora raccogliendo dati sulle prestazioni dell'utente.

Le stime vengono fornite e supportate da Firstbeat Analytics. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/performance-data/running.

Training Status: il Training Status mostra l'impatto dell'allenamento sulla forma fisica e le prestazioni. Il Training Status si basa sulle modifiche al VO2 massimo, all'Acute Load e all'HRV Status in un periodo di tempo prolungato.

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 (*Info sulle stime del VO2 max, pagina 42*). L'orologio mostra valori VO2 max rettificati sulla base di calore e quota quando ci si acclimata ad ambienti con temperature elevate o all'alta quota (*Acclimatazione delle prestazioni al calore e alla quota, pagina 47*).

HRV: hRV è lo stato di variabilità della frequenza cardiaca negli ultimi sette giorni (*Stato della variabilità della frequenza cardiaca, pagina 43*).

Acute load: l'Acute load è una somma ponderata dei punteggi di carico dell'attività fisica recente, compresi la durata e l'intensità dell'esercizio fisico. (*Acute Load, pagina 47*).

Tempo di recupero: il tempo di recupero visualizza il tempo rimanente al recupero totale prima del successivo allenamento ad alta intensità (*Tempo di recupero, pagina 48*).

Livelli del Training Status

Il Training Status mostra l'impatto dell'allenamento sul livello di fitness e le prestazioni. Il Training Status si basa sulle modifiche al VO2 massimo, all'Acute Load e all'HRV Status in un periodo di tempo prolungato. È possibile utilizzare il Training Status per pianificare allenamenti futuri e continuare a migliorare il livello di fitness.

Nessuno stato: per determinare il Training Status, l'orologio necessita di registrare più di un'attività in due settimane con risultati VO2 max per corsa a piedi o in bici.

Detraining: indica una pausa nella routine di allenamento o che ci si sta allenando molto meno del solito per una o più settimane. Detraining significa non essere in grado di mantenere il livello di forma fisica. Per assistere a un miglioramento prova ad aumentare il carico dell'allenamento.

Recupero: il carico di allenamento più leggero consente al corpo di recuperare, il che è essenziale durante periodi prolungati di allenamento intenso. Puoi aumentare di nuovo il carico di allenamento quando ti senti pronto.

Mantenimento: il carico di allenamento attuale è sufficiente a mantenere il livello di fitness corrente. Per assistere a un miglioramento, prova a diversificare i tuoi allenamenti o ad aumentare il volume dell'allenamento.

Produttivo: il carico dell'allenamento corrente ti sta aiutando a migliorare il tuo livello di fitness e le prestazioni. È necessario assicurarsi di pianificare periodi di recupero da includere nel programma di allenamento per mantenere il livello di fitness.

Picco: sei nella condizione di gara ideale. La riduzione recente del carico dell'allenamento sta aiutando il tuo corpo a recuperare e controbilanciare l'allenamento precedente. Preparati perché questo stato di picco può essere mantenuto solo per un breve periodo.

Alta intensità: il carico dell'allenamento è molto alto e controproducente. Il tuo corpo ha bisogno di riposo. Devi darti il tempo di recuperare aggiungendo al tuo piano un allenamento più leggero.

Non produttivo: il carico dell'allenamento è a un buon livello, tuttavia il tuo livello di fitness sta diminuendo. Cerca di concentrarti su riposo, nutrizione e gestione dello stress.

Affaticato: c'è uno squilibrio tra il carico di recupero e quello di allenamento. Si tratta di un risultato normale dopo un allenamento duro o un evento importante. Il corpo sta avendo difficoltà a recuperare, pertanto presta attenzione alla tua salute generale.

Suggerimenti per raggiungere il Training Status

La funzione Training Status dipende da valutazioni aggiornate del proprio livello di fitness, inclusa almeno una misurazione del VO2 max a settimana ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 42](#)). Le attività di corsa al chiuso non generano una stima del VO2 max. per preservare la precisione del trend del proprio livello di fitness. È possibile disattivare la registrazione VO2 Max. per le attività di ultra run e trail run se non si desidera che questi tipi di corsa influiscano sulla stima del VO2 max. ([Impostazioni delle attività e delle app, pagina 27](#)).

Per ottenere il massimo dalla funzione Training Status, è possibile provare i seguenti suggerimenti.

- Almeno una volta a settimana, correre a piedi o in bici all'aperto con un sensore di potenza associato e raggiungere una frequenza cardiaca più alta del 70% della frequenza cardiaca massima per almeno 10 minuti.
Dopo aver utilizzato l'orologio per una o due settimane, la funzione Training Status dovrebbe essere disponibile.
- Registrare tutte le attività di fitness sull'orologio per consentire al dispositivo di conoscere le proprie prestazioni ([Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni, pagina 71](#)).
- Indossare continuamente l'orologio durante il sonno per continuare a generare uno stato HRV aggiornato. La disponibilità di uno stato HRV valido può aiutare a mantenere un training status valido quando non si dispone di tutte le attività con le misurazioni VO2 max.

Acclimatazione delle prestazioni al calore e alla quota

Fattori ambientali quali temperatura e quota elevate influiscono sull'allenamento e sulle prestazioni. Ad esempio, l'allenamento in alta quota può avere un impatto positivo sulla forma fisica, tuttavia si potrebbe notare un abbassamento temporaneo del VO2 max ad altitudini elevate. L'orologio Instinct 3 fornisce notifiche sull'acclimatazione e correzioni della stima del VO2 max. e del training status quando la temperatura è superiore a 22 °C (72 °F) e la quota supera gli 800 metri (2625 piedi). È possibile tenere traccia dell'acclimatazione al calore e alla quota nella vista rapida del Training Status.

NOTA: la funzione di acclimatazione al calore è disponibile solo per le attività GPS e richiede i dati meteo dallo smartphone connesso.

Acute Load

L'Acute Load è la somma del consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento (EPOC) degli ultimi giorni. L'indicatore mostra se il carico acuto è basso, ottimale, alto o molto alto. Il range ottimale viene determinato in base al livello di fitness individuale e alla cronologia degli allenamenti. Il range viene regolato in base all'aumento o alla diminuzione del tempo e dell'intensità dell'allenamento.

Informazioni su Training Effect

Il Training Effect misura l'impatto dell'esercizio fisico nelle attività fitness aerobiche e anaerobiche. Training Effect raccoglie dati durante l'attività. Quando l'attività procede, il valore di Training Effect aumenta. Il valore di Training Effect è basato sulle informazioni del profilo utente e sulla cronologia degli allenamenti, sulla frequenza cardiaca, sulla durata e sull'intensità dell'attività. Sono disponibili sette diverse etichette Training Effect per descrivere il beneficio principale dell'attività praticata. Ciascuna etichetta è codificata tramite colore e corrisponde al focus del Training Load. Ciascun feedback, ad esempio, "Alto impatto sul VO2 Max." ha una descrizione corrispondente nei dettagli dell'attività Garmin Connect.

Il Training Effect aerobico utilizza la frequenza cardiaca per misurare l'intensità dello sforzo accumulata nell'esercizio aerobico e indica se l'allenamento ha avuto un effetto di mantenimento o di miglioramento sul livello di fitness. L'EPOC (consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento) accumulato durante un esercizio è mappato su un range di valori che si basa sul proprio livello di fitness e abitudini di allenamento. Gli allenamenti regolari con intensità moderata o gli allenamenti che includono ripetute più lunghe (> 180 secondi) hanno un impatto positivo sul metabolismo aerobico e pertanto producono un Training Effect aerobico.

Il Training Effect anaerobico utilizza la frequenza cardiaca e la velocità (o la potenza) per determinare l'impatto di un allenamento sulla capacità di allenarsi a intensità molto alta. L'utente riceve un valore basato sul contributo anaerobico all'EPOC e sul tipo di attività. Intervalli ripetuti ad alta intensità da 10 a 120 secondi hanno un impatto particolarmente positivo sulla capacità anaerobica e pertanto producono un Training Effect anaerobico più alto.

È possibile aggiungere TE aerobico e TE anaerobico come campi dati a una delle schermate dell'allenamento per monitorare i numeri durante l'attività.

Training Effect	Beneficio aerobico	Beneficio anaerobico
Da 0.0 a 0.9	Nessun beneficio.	Nessun beneficio.
Da 1.0 a 1.9	Beneficio minimo.	Beneficio minimo.
Da 2.0 a 2.9	Mantiene l'attività fitness aerobica.	Mantiene l'attività fitness anaerobica.
Da 3.0 a 3.9	Influisce sul livello di fitness aerobico.	Influisce sul livello di fitness anaerobico.
Da 4.0 a 4.9	Influisce notevolmente sul livello di fitness aerobico.	Influisce notevolmente sul livello di fitness anaerobico.
5.0	Intensità troppo alta e potenzialmente dannosa senza un adeguato tempo di recupero.	Intensità troppo alta e potenzialmente dannosa senza un adeguato tempo di recupero.

La tecnologia Training Effect è fornita e supportata da Firstbeat Analytics. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web firstbeat.com.

Tempo di recupero

È possibile utilizzare il dispositivo Garmin con la tecnologia cardio da polso o la fascia cardio compatibile per visualizzare il tempo rimanente al recupero totale prima dello sforzo successivo.

NOTA: il tempo di recupero consigliato si basa sulla stima del VO2 max e all'inizio può sembrare inaccurati. Il dispositivo richiede alcune attività per raccogliere dati sulle prestazioni.

Il tempo di recupero viene visualizzato immediatamente dopo un'attività. Viene avviato un conto alla rovescia che indica il tempo rimanente allo sforzo successivo. Il dispositivo aggiorna il tempo di recupero durante tutta la giornata in base alle variazioni di sonno, stress, relax e attività fisica.

Frequenza cardiaca di recupero

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

SUGGERIMENTO: per ottenere risultati ottimali, si dovrebbe restare fermi per due minuti mentre il dispositivo calcola il valore della frequenza cardiaca di recupero.

NOTA: la frequenza cardiaca di recupero non viene calcolata per attività a basso impatto, come lo yoga.

Sospensione e ripresa del Training Status

In caso di infortunio o di malattia, è possibile sospendere il Training Status. È possibile continuare a registrare le attività di fitness, ma il Training Status, il focus Training Load, il feedback sul recupero e le raccomandazioni sull'allenamento vengono temporaneamente disattivate.

È possibile riprendere il Training Status quando si è pronti a ricominciare l'allenamento. Per ottenere risultati ottimali, è necessaria almeno una misurazione del VO2 max ogni settimana ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 42](#)).

1 Quando si desidera sospendere il Training Status, selezionare un'opzione:

- Dalla vista rapida Training Status, tenere premuto **MENU** e selezionare **Opzioni**.
- Dalle impostazioni Garmin Connect, selezionare **Statistiche prestazioni > Training Status > ⋮ > Sospendi Training Status**.

2 Sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect.

3 Quando si desidera riprendere il Training status, selezionare un'opzione:

- Dalla vista rapida Training Status, tenere premuto **MENU** e selezionare **Opzioni > Riprendi Training Status**.
- Dalle impostazioni di Garmin Connect, selezionare **Statistiche prestazioni > Training Status > ⋮ > Riprendi Training Status**.

4 Sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect.

Preparazione all'allenamento

La preparazione all'allenamento visualizza un punteggio e un breve messaggio che aiuta a determinare la propria preparazione per l'allenamento della giornata. Il punteggio viene calcolato e aggiornato continuamente nel corso della giornata utilizzando i seguenti fattori:

- Punteggio del sonno (ultima notte)
- Tempo di recupero
- HRV status
- Acute load
- Cronologia del sonno (ultime 3 notti)
- Cronologia dello stress (ultimi 3 giorni)

Punteggio	Descrizione
Da 95 a 100	Ottimo Il migliore possibile
Da 75 a 94	Alta Pronto per le sfide
Da 50 a 74	Moderata Pronto a partire
Da 25 a 49	Basso È il momento di rallentare
Da 1 a 24	Scarso Lascia che il corpo possa recuperare

Per visualizzare le tendenze della preparazione all'allenamento nel corso del tempo, accedi all'account Garmin Connect.

Preparazione per una gara

L'orologio può suggerire allenamenti quotidiani per agevolare la preparazione per un evento di corsa o ciclismo, se si dispone di una stima VO2 max ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 42](#)).

- 1 Sul telefono o sul computer, accedere al calendario Garmin Connect.
- 2 Selezionare il giorno dell'evento e aggiungere l'evento di gara.
È possibile cercare un evento nella propria area o crearne uno personale.
- 3 Aggiungere i dettagli sull'evento e aggiungere il percorso, se disponibile.
- 4 Sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect.
- 5 Sull'orologio, scorrere fino alla vista rapida dell'evento principale per visualizzare un conto alla rovescia fino all'evento della gara principale.
- 6 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**, quindi selezionare un'attività di corsa o di ciclismo.
NOTA: se è stata completata almeno una corsa all'aperto con dati sulla frequenza cardiaca o una corsa con dati sulla frequenza cardiaca e sulla potenza, sull'orologio vengono visualizzati gli allenamenti quotidiani suggeriti.

Calendario delle gare e gara principale

Quando si aggiunge un evento di gara al calendario Garmin Connect, è possibile visualizzare l'evento sull'orologio aggiungendo la vista rapida gara principale ([Viste rapide, pagina 37](#)). La data dell'evento deve essere entro i 365 giorni successivi. L'orologio mostra un conto alla rovescia per l'evento, il tempo dell'obiettivo o l'ora di arrivo prevista (solo eventi di corsa) e le informazioni meteo.

NOTA: informazioni meteo aggiornate sul luogo e sulla data sono immediatamente disponibili. I dati delle previsioni locali vengono visualizzati circa 14 giorni prima dell'evento.

Se si aggiunge più di un evento di gara, verrà richiesto di scegliere un evento principale.

A seconda dei dati del percorso disponibili per l'evento, è possibile visualizzare i dati di elevazione, la mappa del percorso e aggiungere un piano PacePro ([PacePro™ Training, pagina 11](#)).

Comandi

Il menu comandi consente di accedere rapidamente alle funzioni e alle opzioni dell'orologio. È possibile aggiungere, riordinare e rimuovere le opzioni nel menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 52](#)).

In qualsiasi schermata, tenere premuto **CTRL**.



Icona	Nome	Descrizione
	Sveglia	Selezionare per aggiungere o modificare un segnale acustico (<i>Impostare un allarme, pagina 32</i>).
	Altimetro	Selezionare per aprire la schermata dell'altimetro.
	Fusi orari alternativi	Selezionare per visualizzare l'ora corrente del giorno in altri fusi orari (<i>Aggiunta di fusi orari alternativi, pagina 34</i>).
	Assistenza	Selezionare per inviare una richiesta di assistenza (<i>Richiesta di assistenza, pagina 79</i>).
	Barometro	Selezionare per aprire la schermata del barometro.
	Risparmio batteria	Selezionare per attivare la modalità di risparmio energetico (<i>Personalizzazione della funzione di risparmio energetico, pagina 86</i>).
	Retroilluminazione	Selezionare per regolare la luminosità dello schermo (<i>Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 89</i>).
	Trasmetti FC	Selezionare per attivare la trasmissione della frequenza cardiaca a un dispositivo associato (<i>Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 57</i>).
	Bussola	Selezionare per aprire la schermata della bussola.
	Non disturbare	Selezionare per attivare la modalità Non disturbare per ridurre la luminosità dello schermo e disattivare avvisi e notifiche. Ad esempio, è possibile utilizzare questa modalità mentre si guarda un film.
	Trova telefono	Selezionare per riprodurre un avviso acustico sullo smartphone associato, se si trova nel raggio d'azione Bluetooth. La potenza del segnale Bluetooth viene visualizzata sullo schermo dell'orologio Instinct e aumenta mano a mano che ci si avvicina al telefono.
	Garmin Share	Selezionare per aprire l'app Garmin Share (<i>Garmin Share, pagina 74</i>).
	Blocca tasti	Selezionare per bloccare i pulsanti per evitare pressioni involontarie.
	Messenger	Selezionare per aprire l'app Messenger (<i>Uso della funzione Messenger, pagina 73</i>).
	Fase lunare	Selezionare per visualizzare gli orari in cui sorge e tramonta la luna, nonché le fasi lunari, in base alla posizione GPS.
	Controlli musica	Selezionare per controllare la riproduzione musicale sullo smartphone.
	Telefono	Selezionare per disattivare la tecnologia Bluetooth e la connessione allo smartphone associato.
	Spegni	Selezionare per spegnere l'orologio.
	Punto di riferimento	Selezionare per impostare un punto di riferimento per la navigazione (<i>Impostazione di un punto di riferimento, pagina 82</i>).
	Salva posizione	Selezionare per salvare la posizione corrente e tornare indietro a tale posizione in un secondo momento (<i>Utilizzo dell'app salvata, pagina 24</i>).

Icona	Nome	Descrizione
	Imp. ora con GPS	Selezionare per sincronizzare l'orologio con l'ora sullo smartphone o utilizzando i satelliti.
	Modalità sonno	Selezionare per attivare o disattivare la Modalità sonno (<i>Personalizzazione della modalità sonno, pagina 89</i>).
	Cronometro	Selezionare per avviare il cronometro (<i>Utilizzare il cronometro, pagina 33</i>).
	Strobo	Selezionare per accendere la luce stroboscopica a LED. È possibile creare una modalità stroboscopica personalizzata (<i>Modifica della luce stroboscopica personalizzata, pagina 53</i>).
	ALBA & TRAMONTO	Selezionare per visualizzare l'ora di alba, tramonto e crepuscolo.
	Sinc.	Selezionare per sincronizzare l'orologio con lo smartphone associato.
	Timer	Selezionare per impostare un timer di conto alla rovescia (<i>Uso del timer per il conto alla rovescia, pagina 32</i>).
	Torcia	Selezionare per attivare la torcia LED (<i>Uso della torcia, pagina 53</i>).
	Wallet	Seleziona per aprire il wallet Garmin Pay™ e pagare gli acquisti con l'orologio (<i>Garmin Pay, pagina 53</i>).

Personalizzazione del menu dei comandi

È possibile aggiungere, rimuovere e modificare l'ordine delle opzioni del menu delle scelte rapide dal menu dei comandi (*Comandi, pagina 50*).

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Aspetto > Comandi**.
- 3 Selezionare un collegamento rapido da personalizzare.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Riordina** per modificare la posizione del collegamento rapido nel menu dei comandi.
 - Selezionare **Rimuovi** per rimuovere un collegamento rapido dal menu dei comandi.
- 5 Se necessario, selezionare **Aggiungi nuovo** per aggiungere un altro collegamento rapido al menu dei comandi.

Uso della torcia

AVVERTENZA

Questo dispositivo può avere una torcia programmabile per l'accensione a intervalli diversi. Consultare il proprio medico se si soffre di epilessia o si è sensibili alle luci intense o lampeggianti.

L'uso della torcia può ridurre la durata della batteria. È possibile ridurre la luminosità per prolungare la durata della batteria.

- 1 Tenere premuto **CTRL**.
- 2 Selezionare .
- 3 Se necessario, premere **GPS** per accendere la torcia.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per regolare la luminosità o il colore della torcia, premere **UP** o **DOWN**.
SUGGERIMENTO: da una schermata qualsiasi, è possibile premere rapidamente **CTRL** per attivare la torcia. Nei primi tre secondi, è possibile premere **UP** o **DOWN** per regolare la luminosità o il colore della torcia.
 - Per programmare l'accensione della torcia con uno schema selezionato, tenere premuto **MENU**, selezionare **Strobo**, scegliere una modalità e premere **GPS**.
 - Per visualizzare le informazioni di contatto in caso di emergenza e programmare l'accensione della torcia con uno schema di soccorso, tenere premuto **MENU**, selezionare **Schema di soccorso** e premere **GPS**.

ATTENZIONE

Programmare la torcia in modo che lampeggi in modalità di soccorso non consente di chiamare i contatti o i servizi di emergenza per conto dell'utente. Le informazioni di contatto in caso di emergenza appariranno solo se sono state configurate nell'app Garmin Connect.

Modifica della luce stroboscopica personalizzata

- 1 Tenere premuto **CTRL**.
- 2 Selezionare  > **Personalizzata**.
- 3 Premere **GPS** per accendere la luce stroboscopica (opzionale).
- 4 Selezionare .
- 5 Premere **UP** o **DOWN** per scorrere l'impostazione della luce stroboscopica.
- 6 Premere **GPS** per scorrere le opzioni dell'impostazione.
- 7 Premere **BACK** per salvare.

Garmin Pay

La funzione Garmin Pay consente di utilizzare l'orologio per effettuare acquisti presso gli store convenzionati, utilizzando carte di credito o di debito emesse da istituti finanziari aderenti all'iniziativa.

Configurazione del wallet Garmin Pay

È possibile aggiungere una o più carte di credito o di debito compatibili al proprio wallet Garmin Pay. Visitare il sito Web garmin.com/garminpay/banks per trovare istituti finanziari aderenti all'iniziativa.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare ●●●.
- 2 Selezionare **Garmin Pay** > **Inizia**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Pagamento di un acquisto tramite l'orologio

Prima di poter utilizzare l'orologio per effettuare acquisti, è necessario impostare almeno una carta di pagamento.

È possibile utilizzare l'orologio per effettuare acquisti presso i luoghi aderenti all'iniziativa.

- 1 Tenere premuto **CTRL**.
- 2 Selezionare .
- 3 Inserire il passcode di quattro cifre.
NOTA: se il passcode viene inserito in modo errato per tre volte, il wallet si blocca ed è necessario reimpostare il passcode nell'app Garmin Connect.
Viene visualizzata l'ultima a carta di pagamento utilizzata.
- 4 Se sono state aggiunte più carte al wallet Garmin Pay, selezionare **DOWN** per passare a un'altra carta (opzionale).
- 5 Entro 60 secondi tenere l'orologio vicino al lettore per i pagamenti, con il quadrante rivolto verso il lettore.
L'orologio vibra e mostra un segno di spunta quando ha terminato la comunicazione con il lettore.
- 6 Se necessario, seguire le istruzioni sul lettore di carte per completare la transazione.

SUGGERIMENTO: dopo aver inserito correttamente il passcode, è possibile effettuare pagamenti senza il passcode per 24 ore mentre si indossa l'orologio. Se si rimuove l'orologio dal polso o si disattiva il controllo della frequenza, è necessario inserire di nuovo il passcode prima di effettuare un pagamento.

Aggiungere una carta al wallet Garmin Pay

È possibile aggiungere fino a 10 carte di credito o debito al wallet Garmin Pay.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare ●●●.
- 2 Selezionare **Garmin Pay** >  > **Aggiungi carta**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Una volta aggiunta la carta, è possibile selezionarla sull'orologio per effettuare un pagamento.

Gestione delle carte Garmin Pay

È possibile sospendere temporaneamente o eliminare una carta.

NOTA: in alcuni paesi, gli istituti finanziari che partecipano all'iniziativa possono limitare le funzioni Garmin Pay.

- 1 Nell'app Garmin Connect, selezionare ●●●.
- 2 Selezionare **Garmin Pay**.
- 3 Selezionare una carta.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per sospendere temporaneamente o riattivare l'utilizzo della carta, selezionare **Sospendi carta**.
Per fare acquisti utilizzando l'orologio Instinct 3, la carta deve essere attiva.
 - Per eliminare la carta, selezionare .

Modifica del passcode Garmin Pay

È necessario conoscere il passcode attuale per cambiarlo. Se il passcode è stato dimenticato, è necessario reimpostare la funzione Garmin Pay per l'orologio Instinct 3, creare un nuovo passcode e reinserire le informazioni della carta.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare ●●●.
- 2 Selezionare **Garmin Pay** > **Cambia passcode**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

La prossima volta che si effettua un pagamento tramite l'orologio Instinct 3, sarà necessario inserire il nuovo passcode.

Report mattutino

L'orologio visualizza un report mattutino in base all'ora abituale della sveglia. Premi **DOWN** per visualizzare il report, che include meteo, sonno, stato di variabilità della frequenza cardiaca durante il periodo notturno e altro ([Personalizzazione del Report Mattutino, pagina 55](#)).

Personalizzazione del Report Mattutino

NOTA: è possibile personalizzare queste impostazioni sull'orologio nell'account Garmin Connect.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Aspetto > Report mattutino**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Mostra rapporto** per attivare o disattivare il report mattutino.
 - Selezionare **Modifica report** per personalizzare l'ordine e il tipo di dati che vengono visualizzati nel report mattutino.

Sensori e accessori

L'orologio Instinct 3 dispone di vari sensori interni ed è possibile associare altri sensori wireless per le attività.

Cardio da polso

L'orologio è dotato di fascia cardio da polso ed è possibile visualizzare i dati relativi alla frequenza cardiaca sulla vista rapida della frequenza cardiaca ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 40](#)).

L'orologio è compatibile anche con le fasce cardio toraciche. Se all'inizio di un'attività sono disponibili i dati sulla frequenza cardiaca misurata al polso e misurata tramite la fascia cardio, l'orologio utilizza i dati sulla frequenza cardiaca misurata tramite la fascia cardio.

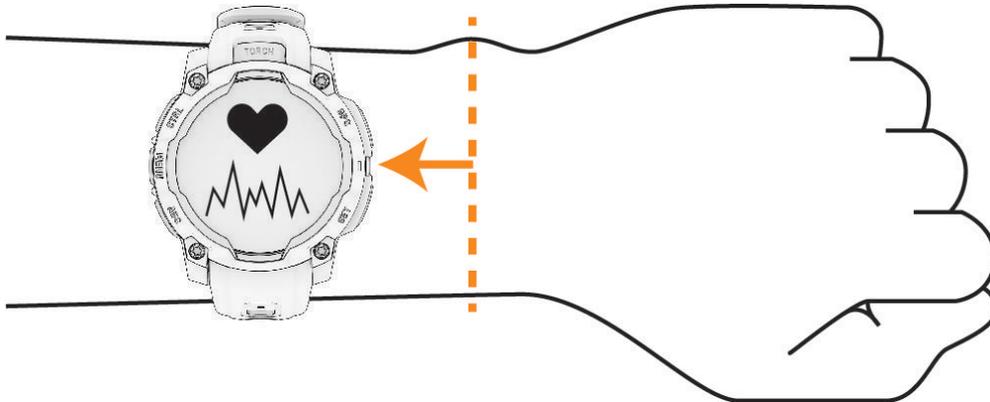
Indossare l'orologio

⚠ ATTENZIONE

Alcuni utenti potrebbero soffrire di irritazione cutanea a seguito dell'uso prolungato dell'orologio, specialmente se l'utente ha una pelle sensibile o soffre di allergie. Se si nota un'irritazione cutanea, rimuovere l'orologio e far respirare la pelle. Per impedire le irritazioni cutanee, accertarsi che l'orologio sia pulito e asciutto e non allacciarlo troppo stretto al polso. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/fitandcare.

- Indossare l'orologio sopra l'osso del polso.

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



NOTA: il sensore ottico è situato sul retro dell'orologio.

- Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca al polso, consultare *Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati*, pagina 56.
- Per ulteriori informazioni sul sensore del pulsossimetro, consultare *Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati*, pagina 58.
- Per ulteriori informazioni sulla precisione, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.
- Per ulteriori informazioni sulla manutenzione dell'orologio, visitare il sito Web garmin.com/fitandcare.

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 l'orologio.
- Non applicare creme solari, lozioni o repellenti per insetti sotto l'orologio.
- Non graffiare il sensore della frequenza cardiaca sul retro dell'orologio.
- Indossare l'orologio sopra l'osso del polso. L'orologio deve essere aderente ma comodo.
- Attendere che l'icona  diventi fissa prima di iniziare l'attività.
- Eseguire il riscaldamento per 5-10 minuti e ottenere una lettura della frequenza cardiaca prima di iniziare l'attività.

NOTA: in ambienti freddi, eseguire il riscaldamento al chiuso.

- Risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo ogni allenamento.

Impostazioni della fascia cardio da polso

Tenere premuto **MENU** e selezionare **Sensori e accessori > Cardio da polso**.

Stato: attiva o disattiva la fascia cardio da polso. Il valore predefinito è Auto, che utilizza automaticamente la fascia cardio da polso a meno che non si associ una fascia cardio esterna.

NOTA: la disattivazione della fascia cardio da polso disattiva anche il sensore del pulsossimetro al polso. È possibile eseguire una lettura manuale dalla vista rapida del pulsossimetro al polso.

Durante il nuoto: attiva o disattiva la fascia cardio da polso durante le attività di nuoto.

Allarmi freq. card. anomala: consente di impostare l'orologio per avvisare quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di un valore obiettivo (*Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala, pagina 57*).

Trasmetti FC: consente di iniziare a trasmettere i dati della frequenza cardiaca a un dispositivo associato (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 57*).

Impostare l'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 alcuna notifica quando la frequenza cardiaca scende al di sotto della soglia selezionata durante la finestra di sonno selezionata configurata nell'app Garmin Connect. Questa funzione non notifica alcuna potenziale condizione cardiaca e non è destinata al trattamento o alla diagnosi di condizioni o patologie mediche. Consultare sempre il medico per qualsiasi problema relativo al cuore.

È possibile impostare il valore di soglia della frequenza cardiaca.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sensori e accessori > Cardio da polso > Allarmi freq. card. anomala**.
- 3 Selezionare **Allarme FC alta** o **Allarme FC bassa**.
- 4 Impostare il valore di soglia della frequenza cardiaca.

Ogni volta che la frequenza cardiaca supera il valore soglia o scende al di sotto di esso, viene visualizzato un messaggio e l'orologio emette una vibrazione.

Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca

È possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca dall'orologio e visualizzarli sui dispositivi associati. La trasmissione dei dati della frequenza cardiaca riduce la durata della batteria.

SUGGERIMENTO: è possibile personalizzare le impostazioni dell'attività per trasmettere automaticamente i dati della frequenza cardiaca quando si inizia un'attività (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 27*). Ad esempio, è possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca a un dispositivo Edge® mentre si pedala.

- 1 Selezionare un'opzione:
 - Tenere premuto **MENU** e selezionare **Sensori e accessori > Cardio da polso > Trasmetti FC**.
 - Tenere premuto **CTRL** per aprire il menu dei comandi, quindi selezionare .

NOTA: è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 52*).
- 2 Premere **GPS**.
L'orologio avvia la trasmissione dei dati della frequenza cardiaca.
- 3 Associare l'orologio al dispositivo compatibile.
NOTA: le istruzioni per l'associazione variano per ciascun dispositivo Garmin compatibile. Consultare il Manuale Utente.
- 4 Premere **GPS** per interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca.

Pulsossimetro

L'orologio Instinct 3 è dotato di un pulsossimetro da polso per misurare la saturazione dell'ossigeno nel sangue. Il livello di saturazione dell'ossigeno può essere un dato molto utile per capire il proprio stato di salute generale e valutare più facilmente l'adattamento del corpo all'altitudine. L'orologio misura il livello di ossigeno nel sangue proiettando una luce attraverso la pelle e misurando la quantità di luce assorbita. Viene indicato come SpO₂.

Sull'orologio, le letture del pulsossimetro vengono visualizzate come percentuale SpO₂. Nell'account Garmin Connect, è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulle letture del pulsossimetro, incluse le tendenze su più giorni (*Impostazione della modalità pulsossimetro, pagina 58*). Per ulteriori informazioni sulla precisione del pulsossimetro, consultare la pagina garmin.com/ataccuracy.

Ricezione delle letture del pulsossimetro

È possibile avviare manualmente una lettura del pulsossimetro visualizzando la vista rapida dello stesso. Sulla vista rapida è indicata la percentuale di saturazione dell'ossigeno nel sangue più recente.

- 1 Mentre si è seduti o non si svolge alcuna attività, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida del pulsossimetro.
- 2 Attendere che l'orologio inizi la lettura del pulsossimetro.
- 3 Rimanere fermi per 30 secondi.

NOTA: se si è troppo attivi perché l'orologio riceva una lettura dal pulsossimetro, appare un messaggio invece che la percentuale. Si può verificare nuovamente dopo qualche minuto di inattività. Per risultati ottimali, tenere il braccio sul quale si indossa l'orologio all'altezza del cuore mentre lo stesso legge la saturazione di ossigeno nel sangue.

Impostazione della modalità pulsossimetro

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sensori e accessori > Pulsossimetro > Modalità Pulse Ox**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per disattivare le misurazioni automatiche, selezionare **Controllo manuale**.
 - Per attivare le misurazioni continue durante il sonno, selezionare **Durante il sonno**.
NOTA: assumere posizioni insolite durante il sonno può causare letture SpO₂ insolitamente basse.
 - Per attivare le misurazioni mentre l'utente è inattivo durante il giorno, selezionare **Giornata intera**.
NOTA: l'attivazione della modalità **Giornata intera** riduce la durata della batteria.

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

Bussola

L'orologio dispone di una bussola a 3 assi con calibrazione automatica. Le funzioni della bussola e il relativo aspetto cambiano in base all'attività in corso, alla disponibilità del GPS e alla navigazione verso una destinazione. È possibile modificare manualmente le impostazioni della bussola (*Impostazioni bussola, pagina 59*).

Impostazioni bussola

Tenere premuto **MENU** e selezionare **Sensori e accessori > Bussola**.

Calibra: consente di calibrare manualmente il sensore della bussola (*Calibrazione manuale della bussola, pagina 59*).

Schermo: consente di impostare l'intestazione di direzione sulla bussola in lettere, gradi o milliradiani.

Riferimento nord: consente di impostare il riferimento nord della bussola (*Impostazione del riferimento nord, pagina 59*).

Modo: consente di impostare la bussola per l'uso dei soli dati del sensore elettronico (On), di una combinazione di dati GPS e del sensore elettronico durante gli spostamenti (Auto) oppure dei soli dati GPS (Off).

Calibrazione manuale della bussola

AVVISO

Calibrare la bussola elettronica all'esterno. Per migliorare la precisione della direzione, non sostare nelle vicinanze di oggetti che potrebbero influenzarne i campi magnetici, ad esempio veicoli, edifici o cavi elettrici posizionati ad altezza uomo.

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

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sensori e accessori > Bussola > Calibra > Avvia**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

SUGGERIMENTO: muovere il polso formando un otto fino a visualizzare un messaggio.

Impostazione del riferimento nord

È possibile impostare il riferimento direzionale usato per calcolare i dati di direzione.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sensori e accessori > Bussola > Riferimento nord**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per impostare il nord geografico come riferimento per la direzione, selezionare **Vero**.
 - Per impostare automaticamente la declinazione magnetica in base alla posizione, selezionare **Magnetico**.
 - Per impostare la direzione nord utilizzando il reticolo (000°) come riferimento per la direzione, selezionare **Griglia**.
 - Per impostare manualmente il valore di variazione magnetica, selezionare **Utente > Variazione magnetica**, immettere la variazione magnetica, quindi selezionare **Fatto**.

Altimetro e barometro

L'orologio è dotato di altimetro e barometro interni. L'orologio raccoglie continuamente i dati di quota e pressione, anche in modalità di risparmio energetico. L'altimetro visualizza la quota approssimativa in basandosi sui cambiamenti di pressione. Il barometro visualizza i dati della pressione ambientale basandosi sulla quota fissa in cui è l'altimetro è stato calibrato più di recente (*Impostazioni dell'altimetro, pagina 59*).

Impostazioni dell'altimetro

Tenere premuto **MENU** e selezionare **Sensori e accessori > Altimetro**.

Calibra: consente di calibrare manualmente il sensore dell'altimetro.

Calibrazione automatica: consente all'altimetro di effettuare una calibrazione automatica ogni volta che vengono usati i sistemi satellitari.

Modalità sensore: consente di impostare la modalità del sensore. L'opzione Auto utilizza sia l'altimetro sia il barometro in base al movimento. È possibile utilizzare l'opzione Solo altimetro quando l'attività prevede variazioni della quota oppure l'opzione Solo barometro quando l'attività non prevede variazioni della quota.

Quota: consente di impostare le unità di misura per la quota.

Calibrazione dell'altimetro barometrico

L'orologio è stato calibrato in fabbrica e per impostazione predefinita utilizza la calibrazione automatica nella posizione di partenza GPS. È possibile calibrare manualmente l'altimetro barometrico se si conosce la quota corretta.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sensori e accessori > Altimetro**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per eseguire la calibrazione automatica dal punto di partenza GPS, selezionare **Calibrazione automatica**.
 - Per inserire manualmente la quota corrente, selezionare **Calibra > Inserimento manuale**.
 - Per inserire la quota corrente dal modello di quota digitale, selezionare **Calibra > Usa DEM**.
NOTA: alcuni orologi richiedono una connessione smartphone per utilizzare il DEM per la calibrazione.
 - Per inserire la quota corrente dalla posizione GPS, selezionare **Calibra > Usa GPS**.

Impostazioni del barometro

Tenere premuto **MENU** e selezionare **Sensori e accessori > Barometro**.

Calibra: consente di calibrare manualmente il sensore del barometro.

Grafico: imposta la scala temporale per il grafico nella vista rapida del barometro.

Avviso di temporale: imposta la velocità di cambiamento della pressione barometrica che attiva un avviso di temporale.

Modalità sensore: consente di impostare la modalità del sensore. L'opzione Auto utilizza sia l'altimetro sia il barometro in base al movimento. È possibile utilizzare l'opzione Solo altimetro quando l'attività prevede variazioni della quota oppure l'opzione Solo barometro quando l'attività non prevede variazioni della quota.

Pressione: consente di impostare la modalità con cui l'orologio mostra i dati di pressione.

Calibrazione del barometro

L'orologio è stato calibrato in fabbrica e per impostazione predefinita utilizza la calibrazione automatica nella posizione di partenza GPS. È possibile calibrare manualmente il barometro se si conosce la quota o la pressione al livello del mare corretta.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sensori e accessori > Barometro > Calibra**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per inserire la quota corrente e la pressione al livello del mare (opzionale), selezionare **Inserimento manuale**.
 - Per eseguire la calibrazione automatica del modello di quota digitale, selezionare **Usa DEM**.
NOTA: alcuni orologi richiedono una connessione smartphone per utilizzare il DEM per la calibrazione.
 - Per eseguire la calibrazione automatica dal punto di partenza GPS, selezionare **Usa GPS**.

Impostazione di un avviso di tempesta

AVVERTENZA

Questo avviso svolge una funzione informativa e non è da intendersi come fonte principale per il monitoraggio delle variazioni meteo. È responsabilità dell'utente esaminare le condizioni e i dati meteorologici, rimanere a conoscenza dell'ambiente circostante e adottare il buon senso, soprattutto in caso di condizioni meteorologiche avverse. La mancata osservanza di tale avvertenza può causare lesioni personali gravi o morte.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Notifiche e avvisi > Avvisi di sistema > Barometro > Avviso di temporale**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Stato** per attivare o disattivare l'avviso.
 - Selezionare **Rateo** per aggiornare la velocità di variazione della pressione barometrica che attiva un avviso di tempesta.

Sensori wireless

L'orologio può essere associato e utilizzato con sensori wireless utilizzando la tecnologia ANT+ oppure Bluetooth (*Associazione dei sensori wireless, pagina 63*). Dopo aver associato i dispositivi, è possibile personalizzare i campi dati opzionali (*Personalizzare le schermate dati, pagina 26*). Se l'orologio è dotato di un sensore, i dispositivi sono già associati.

Per informazioni sulla compatibilità e sull'acquisto di sensori Garmin specifici o per visualizzare il Manuale Utente, consultare il sito Web buy.garmin.com per il sensore in questione.

Tipo di sensore	Descrizione
Sensori ferro	È possibile utilizzare i sensori dei ferri da golf Approach CT10 per il monitoraggio automatico dei colpi che include posizione, distanza e tipo di ferro.
DogTrack	Consente di ricevere dati da un dispositivo portatile di rilevamento cani compatibile.
eBike	È possibile utilizzare l'orologio con la eBike e visualizzare i dati della bici, come le informazioni sulla batteria e sulla sua autonomia, durante le sessioni.
Schermo esteso	È possibile utilizzare la modalità Schermo esteso per visualizzare le schermate dati dell'orologio su un ciclocomputer Edge compatibile durante una corsa in bici o un'attività di triathlon.
Fascia cardio esterna	È possibile utilizzare un sensore esterno, come la fascia cardio serie HRM-Pro™ oppure HRM-Fit™ per visualizzare i dati relativi alla frequenza cardiaca durante le attività.
Foot Pod	È possibile utilizzare un foot pod invece del GPS per registrare il passo e la distanza se ci allena al chiuso o il segnale GPS è debole.
inReach	La funzione del telecomando inReach consente di controllare il comunicatore satellitare inReach tramite l'orologio Instinct.
Luci	È possibile utilizzare le luci smart per bici Varia™ per una maggiore consapevolezza dell'ambiente circostante.
PC	È possibile utilizzare videogiochi sul computer e visualizzare statistiche in tempo reale sul dispositivo (<i>Uso dell'app Garmin GameOn™, pagina 20</i>).
Potenza	È possibile utilizzare i pedali per bici con sensore di potenza Rally™ oppure Vector™ per visualizzare i dati relativi alla potenza sull'orologio. È possibile regolare le zone di potenza in base a obiettivi e abilità (<i>Impostazione delle zone di potenza, pagina 77</i>) oppure utilizzare gli avvisi di intervallo per ricevere una notifica quando si raggiunge una zona di potenza specificata (<i>Impostare un avviso, pagina 30</i>).
Radar	È possibile utilizzare un radar retrovisore per bici Varia per migliorare la consapevolezza dell'ambiente circostante e inviare avvisi sui veicoli in avvicinamento.
RD Pod	È possibile utilizzare un Running Dynamics Pod per registrare i dati sulle dinamiche di corsa e visualizzarli sull'orologio (<i>Dinamiche di corsa, pagina 64</i>).
Smart Trainer	È possibile utilizzare l'orologio con uno smart trainer per bici indoor per simulare la resistenza applicata in un percorso, pedalata o allenamento (<i>Uso dei rulli da allenamento bici, pagina 16</i>).
Velocità/ Cadenza	È possibile fissare i sensori di velocità o di cadenza alla bici e visualizzare i dati durante la corsa. Se necessario, è possibile inserire manualmente la circonferenza della ruota (<i>Dimensioni e circonferenza delle ruote, pagina 113</i>).
Tempe	Il sensore di temperatura tempe™ può essere fissato a un cinturino o a un passante in modo che sia a contatto con l'aria aperta e, pertanto, fornisca dati sulla temperatura costanti e precisi.
VIRB	La funzione telecomando VIRB consente di controllare la action cam VIRB utilizzando l'orologio (<i>Telecomando VIRB, pagina 66</i>).
Posizioni laser XERO	È possibile visualizzare e condividere le informazioni sulla posizione del laser da un dispositivo Xero (<i>Impostazioni delle posizioni laser Xero, pagina 67</i>).

Associazione dei sensori wireless

Per poter effettuare l'associazione è necessario indossare la fascia cardio o installare il sensore.

La prima volta che si collega un sensore wireless all'orologio utilizzando la tecnologia ANT+ o Bluetooth, è necessario associare l'orologio al sensore. Se il sensore dispone di entrambe le tecnologie ANT+ e Bluetooth, Garmin consiglia di eseguire l'associazione utilizzando la tecnologia ANT+. Una volta associati, l'orologio si connette automaticamente al sensore quando si avvia un'attività e il sensore è attivo e nell'area di copertura.

1 Portare l'orologio entro 3 m (10 piedi) dal sensore.

NOTA: mantenersi a 10 m (33 piedi) da altri sensori wireless durante l'associazione.

2 Tenere premuto **MENU**.

3 Selezionare **Sensori e accessori > Aggiungi nuovo**.

SUGGERIMENTO: quando si avvia un'attività con l'opzione Rilevamento automatico attivata, l'orologio cerca automaticamente i sensori nelle vicinanze e chiede se si desidera associarli.

4 Selezionare un'opzione:

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

Una volta associato il sensore all'orologio, lo stato del sensore passa da Ricerca a Connesso. I dati del sensore vengono visualizzati nella sequenza delle pagine dati o in un campo dati personalizzato. È possibile personalizzare i campi dati opzionali ([Personalizzare le schermate dati, pagina 26](#)).

Distanza e passo della corsa per l'accessorio che rileva frequenza cardiaca

Gli accessori delle serie HRM-Fit e HRM-Pro calcolano la distanza e l'andatura della corsa in base al profilo utente e al movimento misurato dal sensore a ogni falcata. La fascia cardio fornisce distanza e andatura della corsa quando il GPS non è disponibile, ad esempio quando si corre sul tapis roulant. È possibile visualizzare distanza e andatura della corsa sull'orologio compatibile Instinct 3, se connesso utilizzando la tecnologia ANT+. È possibile visualizzare questo dato anche su app di allenamento compatibili di terze parti tramite connessione mediante tecnologia Bluetooth.

La precisione della distanza e dell'andatura migliora con la calibrazione.

Calibrazione automatica: l'impostazione predefinita per l'orologio è **Calibrazione automatica**. L'accessorio per la frequenza cardiaca effettua la calibrazione ogni volta che si corre all'aperto, se connesso all'orologio Instinct 3 compatibile.

NOTA: la calibrazione automatica non funziona per i profili delle attività in ambienti interni, di trail run e ultra run ([Suggerimenti per la registrazione della distanza e dell'andatura della corsa, pagina 63](#)).

Calibrazione manuale: è possibile selezionare **Calibra e salva** dopo una corsa sul tapis roulant con l'accessorio per la frequenza cardiaca connesso ([Calibrare la distanza del tapis roulant, pagina 11](#)).

Suggerimenti per la registrazione della distanza e dell'andatura della corsa

- Aggiornare il software dell'orologio Instinct 3 ([Aggiornamenti del prodotto, pagina 94](#)).
- Completare diverse corse all'aperto con il GPS e l'accessorio della serie HRM-Fit o HRM-Pro connesso. È importante che la serie di andature all'aperto corrisponda alla serie di andature sul tapis roulant.
- Se la corsa include sabbia o neve alta, accedere alle impostazioni del sensore e disattivare **Calibrazione automatica**.
- Se precedentemente è stato connesso un foot pod compatibile utilizzando la tecnologia ANT+, impostare lo stato del foot pod su **Off** o rimuoverlo dall'elenco dei sensori connessi.
- Completare una corsa sul tapis roulant con la calibrazione manuale ([Calibrare la distanza del tapis roulant, pagina 11](#)).
- Se le calibrazioni, automatica e manuale, non sembrano precise, accedere alle impostazioni del sensore, quindi selezionare **Passo e dist. fascia cardio > Reimposta dati di calibrazione**.

NOTA: è possibile disattivare **Calibrazione automatica**, quindi utilizzare nuovamente la calibrazione manuale ([Calibrare la distanza del tapis roulant, pagina 11](#)).

Dinamiche di corsa

La dinamica di corsa è un feedback in tempo reale della qualità della corsa. L'orologio Instinct 3 ha un accelerometro per calcolare cinque metriche di qualità della corsa. Per tutte e sei le metriche della corsa, è necessario associare l'orologio Instinct 3 con HRM-Fit, l'accessorio serie HRM-Pro o un accessorio per le dinamiche della corsa differente che misura anche i movimenti del tronco. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/performance-data/running.

Metrico	Tipo di sensore	Descrizione
Cadenza	Orologio o accessorio compatibile	La cadenza consiste nel numero di passi al minuto. Visualizza il totale dei passi (destra e sinistra combinati).
Oscillazione verticale	Orologio o accessorio compatibile	L'oscillazione verticale consiste nel rimbalzo della fase aerea nel movimento della corsa. Visualizza il movimento verticale del busto, misurato in centimetri.
Tempo di contatto con il suolo	Orologio o accessorio compatibile	Il tempo di contatto con il suolo consiste nel tempo di contatto di ogni passo con il suolo durante la corsa. È misurato in millisecondi. NOTA: il tempo di contatto con il suolo e il bilanciamento non sono disponibili durante la camminata.
Tempo medio di contatto con il suolo	Solo accessorio compatibile	Il tempo medio di contatto con il suolo mostra la media di contatto del piede destro e sinistro con il suolo durante la corsa. Il valore è mostrato in percentuale. Ad esempio, 53,2 con una freccia rivolta verso sinistra o destra.
Lunghezza passo	Orologio o accessorio compatibile	La lunghezza dei passi è la distanza tra un passo e l'altro. È misurata in metri.
Rapporto verticale	Orologio o accessorio compatibile	Il rapporto verticale è il rapporto tra l'oscillazione verticale e la lunghezza dei passi. Il valore è mostrato in percentuale. Un valore basso indica un migliore stile di corsa.

Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa

Questo argomento fornisce suggerimenti per l'utilizzo di un accessorio compatibile per le dinamiche di corsa. Se l'accessorio non è connesso all'orologio, l'orologio passa automaticamente alle dinamiche di corsa basate sul polso.

- Accertarsi di disporre di un accessorio per le dinamiche di corsa, ad esempio HRM-Fit o un accessorio della serie HRM-Pro.
- Associare nuovamente l'accessorio per le dinamiche di corsa all'orologio, attenendosi alle istruzioni.
- Se si utilizza un accessorio della serie HRM-Fit o HRM-Pro, associarlo all'orologio tramite la tecnologia ANT+, anziché con la tecnologia Bluetooth.
- Se i dati sulle dinamiche di corsa visualizzano solo il valore zero, accertarsi che l'accessorio sia indossato in modo corretto.

NOTA: il tempo di contatto con il suolo e il bilanciamento vengono visualizzati solo durante la corsa. Non viene calcolato durante la camminata.

RICORDA: il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo non è calcolato con le dinamiche di corsa basate sul polso.

Potenza della corsa

La potenza della corsa Garmin viene calcolata usando le informazioni sulle dinamiche di corsa misurate, il peso dell'utente, i dati ambientali e altri dati dei sensori. La misurazione della potenza stima la quantità di potenza che un runner applica sulla superficie della strada e viene visualizzata in watt. L'uso della potenza della corsa come misuratore dello sforzo può essere per alcuni runner più adatta dell'uso del passo o della frequenza cardiaca. La potenza della corsa può essere un dato più esplicativo della frequenza cardiaca per indicare il livello di sforzo e può considerare salite, discese e vento, a differenza della misurazione del passo. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/performance-data/running.

La potenza della corsa può essere misurata utilizzando un accessorio per misurare le dinamiche di corsa compatibile o i sensori dell'orologio. È possibile personalizzare i campi dei dati sulla potenza della corsa per visualizzare la potenza generata e apportare modifiche all'allenamento (*Campi dati*, pagina 98). È possibile impostare gli avvisi di potenza per ricevere una notifica quando si raggiunge una zona di potenza specificata (*Avvisi attività*, pagina 29).

Le zone della potenza della corsa sono simili a quelle della potenza del ciclismo. I valori di queste zone sono predefiniti a seconda del sesso, del peso e dalla capacità media e potrebbero non corrispondere alle capacità personali dell'utente. È possibile regolare le zone manualmente sull'orologio o utilizzare l'account Garmin Connect (*Impostazione delle zone di potenza*, pagina 77).

Impostazioni di potenza della corsa

Tenere premuto **MENU**, selezionare **Attività e app**, selezionare un'attività di corsa, quindi le impostazioni dell'attività e infine **Running Power**.

Stato: attiva o disattiva la registrazione dei dati di potenza della corsa Garmin. È possibile utilizzare questa impostazione se si preferisce utilizzare dati di potenza della corsa di terze parti.

Sorgente: consente di selezionare il dispositivo da utilizzare per registrare i dati di potenza della corsa. L'opzione Modalità Smart rileva automaticamente e utilizza l'accessorio per le dinamiche di corsa, se disponibile. L'orologio utilizza i dati sulla potenza della corsa al polso quando un accessorio non è collegato.

Considerazione del vento: attiva o disattiva l'uso dei dati del vento durante il calcolo della potenza della corsa. I dati del vento sono una combinazione dei dati relativi a velocità, direzione e barometro dell'orologio e dei dati del vento disponibili sullo smartphone.

Telecomando inReach

La funzione del telecomando inReach consente di controllare il comunicatore satellitare inReach tramite l'orologio Instinct. Consultare la pagina buy.garmin.com per ulteriori informazioni sui dispositivi compatibili.

Uso del telecomando inReach

Prima di poter utilizzare la funzione del telecomando inReach, è necessario aggiungere la vista rapida inReach alla sequenza delle viste rapide (*Visualizzazione della sequenza delle viste rapide*, pagina 40).

- 1 Accendere il comunicatore satellitare inReach.
- 2 Sull'orologio Instinct, premere **UP** o **DOWN** dal quadrante dell'orologio per visualizzare la vista rapida inReach.
- 3 Premere **GPS** per cercare il comunicatore satellitare inReach.
- 4 Premere **GPS** per associare il comunicatore satellitare inReach.
- 5 Premere **GPS** e selezionare un'opzione:
 - Per inviare un messaggio SOS, selezionare **Inizializza SOS**.
NOTA: la funzione SOS deve essere utilizzata esclusivamente in caso di reale emergenza.
 - Per inviare un messaggio di testo, selezionare **Messaggi > Nuovo messaggio**, selezionare i destinatari del messaggio e immettere il testo del messaggio o selezionare un'opzione di testo rapido.
 - Per inviare un messaggio predefinito, selezionare **Invia predefinito**, quindi selezionare un messaggio dall'elenco.
 - Per visualizzare il timer e la distanza percorsa durante un'attività, selezionare **Rilevamento**.

Telecomando VIRB

La funzione telecomando VIRB consente di controllare la action cam VIRB utilizzando il dispositivo.

Controllo di una action cam VIRB

Prima di poter utilizzare la funzione telecomando VIRB, è necessario attivare l'impostazione del telecomando sulla action camera VIRB. Per ulteriori informazioni, consultare il *Manuale Utente delle serie VIRB*.

- 1 Accendere la fotocamera VIRB.
- 2 Associare la fotocamera VIRB all'orologio Instinct (*Associazione dei sensori wireless, pagina 63*).
La vista rapida VIRB viene aggiunta alla sequenza di viste rapide.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** dal quadrante dell'orologio per visualizzare la vista rapida VIRB.
- 4 Se necessario, attendere che l'orologio si colleghi alla fotocamera.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per registrare un video, selezionare **Avvia registrazione**.
Viene visualizzato il contatore video sulla schermata Instinct.
 - Per scattare una foto mentre si registra un video, premere **DOWN**.
 - Per interrompere la registrazione di un video, selezionare **GPS**.
 - Per scattare una foto, selezionare **Scatta foto**.
 - Per scattare più foto in sequenza, selezionare **Esegui scatti in sequenza**.
 - Per impostare la modalità di risparmio energetico, selezionare **Standby videocamera**.
 - Per riattivare la videocamera dalla modalità di risparmio energetico, selezionare **Riattiva videocamera**.
 - Per modificare le impostazioni di video e foto, selezionare **Impostazioni**.

Controllo di una action cam VIRB durante un'attività

Prima di poter utilizzare la funzione telecomando VIRB, è necessario attivare l'impostazione del telecomando sulla action camera VIRB. Per ulteriori informazioni, consultare il *Manuale Utente delle serie VIRB*.

- 1 Accendere la fotocamera VIRB.
- 2 Associare la fotocamera VIRB all'orologio Instinct (*Associazione dei sensori wireless, pagina 63*).
Quando la videocamera è associata, viene aggiunta automaticamente una pagina dati VIRB alle attività.
- 3 Durante un'attività, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la pagina dati VIRB.
- 4 Se necessario, attendere che l'orologio si colleghi alla fotocamera.
- 5 Tenere premuto **MENU**.
- 6 Selezionare **VIRB**.
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Per controllare la videocamera utilizzando il timer dell'attività, selezionare **Impostazioni > Modo registrazione > Avvio/interr. timer**.
NOTA: la registrazione del video si avvia e si interrompe automaticamente quando viene avviata o interrotta un'attività.
 - Per controllare la videocamera utilizzando le opzioni del menu, selezionare **Impostazioni > Modo registrazione > Manuale**.
 - Per registrare manualmente un video, selezionare **Avvia registrazione**.
Viene visualizzato il contatore video sulla schermata Instinct.
 - Per scattare una foto mentre si registra un video, premere **DOWN**.
 - Per interrompere manualmente la registrazione di un video, selezionare **GPS**.
 - Per scattare più foto in sequenza, selezionare **Esegui scatti in sequenza**.
 - Per impostare la modalità di risparmio energetico, selezionare **Standby videocamera**.
 - Per riattivare la videocamera dalla modalità di risparmio energetico, selezionare **Riattiva videocamera**.

Impostazioni delle posizioni laser Xero

Prima di personalizzare le impostazioni delle posizioni laser, è necessario associare un dispositivo Xero compatibile ([Associazione dei sensori wireless, pagina 63](#)).

Tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **Sensori e accessori > Posizioni laser XERO > Posizioni laser**.

Durante l'attività: consente di visualizzare informazioni sulla posizione del laser da un dispositivo Xero associato compatibile.

Modalità di condivisione: consente di condividere le informazioni sulla posizione del laser pubblicamente o di trasmetterle in privato.

Mappa

▲ rappresenta la propria posizione sulla mappa. Sulla mappa vengono visualizzati nomi e simboli riferiti alla posizione. Durante la navigazione verso una destinazione, il percorso viene contrassegnato da una linea sulla mappa.

- Navigazione della mappa ([Scorrimento e zoom della mappa, pagina 67](#))
- Impostazioni della mappa ([Impostazioni della mappa, pagina 67](#))

Scorrimento e zoom della mappa

- 1 Durante la navigazione, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la mappa.
- 2 Tenere premuto **MENU**.
- 3 Selezionare **Zoom/Scorri**.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per alternare le funzioni di scorrimento verso l'alto e il basso, sinistra e destra e zoom, premere **GPS**.
 - Per scorrere o eseguire lo zoom della mappa, premere **UP** e **DOWN**.
 - Per uscire, premere **BACK**.

Impostazioni della mappa

È possibile personalizzare l'aspetto della mappa nell'app della mappa e nelle pagine dati.

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU** e selezionare **Mappa**.

Orientamento: imposta l'orientamento della mappa. L'opzione Nord in alto mostra il nord nella parte superiore della pagina. L'opzione Traccia in alto consente di visualizzare la direzione del viaggio corrente nella parte superiore della schermata.

Posizioni utente: mostra le posizioni salvate sulla mappa.

Città: mostra i nomi della città sulla mappa.

Linee della griglia: mostra le linee del reticolo sulla mappa.

Zoom automatico: consente di selezionare automaticamente il livello di zoom per un uso ottimale della mappa. Quando è disattivato, occorre ingrandire o ridurre la visualizzazione manualmente.

Funzioni di connettività allo smartphone

Le funzioni di connettività dello smartphone sono disponibili per l'orologio Instinct quando lo si associa utilizzando l'app Garmin Connect ([Associare lo smartphone, pagina 68](#)).

- Funzioni dell'app Garmin Connect, dell'app Connect IQ e di altre ([App dello smartphone e applicazioni del computer, pagina 69](#))
- Viste rapide ([Viste rapide, pagina 37](#))
- Funzioni del menu comandi ([Comandi, pagina 50](#))
- Funzioni di sicurezza e rilevamento ([Funzioni di sicurezza e rilevamento, pagina 78](#))
- Interazioni con lo smartphone, come le notifiche ([Attivare le notifiche Bluetooth, pagina 68](#))

Associare lo smartphone

Per utilizzare le funzioni di connettività sull'orologio, è necessario associarlo direttamente tramite l'app Garmin Connect anziché dalle impostazioni Bluetooth sullo smartphone.

- 1 Durante la configurazione iniziale sull'orologio, selezionare ✓ quando viene richiesto di associare il dispositivo allo smartphone.

NOTA: se in precedenza è stata saltata la procedura di associazione, tenere premuto **MENU** e selezionare **Associa smartphone**.

- 2 Eseguire la scansione del codice QR con lo smartphone e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per completare il processo di associazione e configurazione.

Attivare le notifiche Bluetooth

Prima di poter attivare le notifiche, è necessario associare l'orologio a uno smartphone compatibile ([Associare lo smartphone, pagina 68](#)).

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Telefono > Smart Notification > Stato > On**.
- 3 Selezionare **Uso generale** o **Durante l'attività**.
- 4 Selezionare un tipo di notifica.
- 5 Selezionare le preferenze di stato, tono e vibrazione.
- 6 Premere **BACK**.
- 7 Selezionare le preferenze di privacy e timeout.
- 8 Premere **BACK**.
- 9 Selezionare **Firma** per aggiungere una firma nelle risposte ai messaggi di testo.

Visualizzare le notifiche

- 1 Quando è visualizzato il quadrante dell'orologio, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida delle notifiche.
- 2 Premere **GPS**.
- 3 Selezionare una notifica.
- 4 Premere **GPS** per altre opzioni.
- 5 Premere **BACK** per tornare alla schermata precedente.

Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo

Quando si riceve una telefonata sullo smartphone connesso, sull'orologio Instinct viene visualizzato il nome o il numero di telefono del chiamante.

- Per accettare la chiamata, selezionare **Accetta**.

NOTA: per parlare con il chiamante, è necessario utilizzare lo smartphone collegato.

- Per rifiutare la chiamata, selezionare **Rifiuta**.

- Per rifiutare la chiamata e inviare immediatamente una risposta tramite messaggio di testo, selezionare **Rispondi**, quindi selezionare un messaggio dall'elenco.

NOTA: per inviare una risposta tramite messaggio di testo, è necessario essere collegati a uno smartphone Android™ compatibile tramite tecnologia Bluetooth.

Risposta a un messaggio di testo

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

Quando si riceve una notifica di un messaggio di testo sull'orologio è possibile inviare una risposta rapida effettuando una selezione da un elenco di messaggi. È possibile personalizzare i messaggi nell'app Garmin Connect.

NOTA: questa funzione consente l'invio di messaggi di testo tramite il telefono. In base al gestore e al piano telefonico in uso, potrebbero venire applicati limitazioni e costi ai normali messaggi di testo. Contattare il gestore di telefonia mobile per ulteriori informazioni sui costi o sulle limitazioni per i messaggi di testo.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida delle notifiche.
- 2 Selezionare una notifica di un messaggio di testo.
- 3 Premere **GPS**.
- 4 Selezionare **Rispondi**.
- 5 Selezionare un messaggio dall'elenco.

Il telefono invia il messaggio selezionato come messaggio di testo SMS.

Gestione delle notifiche

È possibile utilizzare lo smartphone compatibile per gestire le notifiche visualizzate sull'orologio Instinct 3.

Selezionare un'opzione:

- Se si utilizza un iPhone®, accedere alle impostazioni delle notifiche di iOS® per selezionare le notifiche da visualizzare sullo smartphone e sull'orologio.

NOTA: tutte le notifiche che si abilitano su iPhone sono visibili anche sull'orologio.

- Se si sta utilizzando uno smartphone Android, dall'app Garmin Connect selezionare prima **••• > Impostazioni > Notifiche > Notifiche app**, poi scegliere le notifiche che si desidera visualizzare sull'orologio.

Attivare e disattivare gli avvisi di connessione dello smartphone

È possibile impostare l'orologio Instinct 3 in modo che avvisi l'utente quando lo smartphone associato si connette e si disconnette da una connessione Bluetooth.

NOTA: gli avvisi di connessione dello smartphone sono disattivati per impostazione predefinita.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sistema > Telefono > Avvisi**.

Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone

È possibile disattivare Bluetooth la connessione dello smartphone dal menu dei comandi.

NOTA: è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi](#), pagina 52).

- 1 Tenere premuto **CTRL** per visualizzare il menu comandi.
- 2 Selezionare  per disattivare Bluetooth la connessione dello smartphone sul tuo orologio Instinct.
Consultare il manuale utente dello smartphone per disattivare la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.

App dello smartphone e applicazioni del computer

È possibile connettere l'orologio a più app Garmin sullo smartphone e applicazioni del computer utilizzando lo stesso account Garmin.

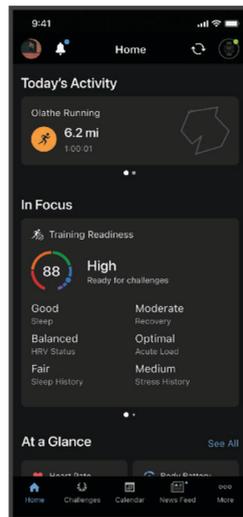
Garmin Connect

È possibile connettersi con gli amici su 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, triathlon e molto altro. Per creare un account gratuito, è possibile scaricare l'app dall'app store dello smartphone (garmin.com/connectapp), oppure andare all'indirizzo connect.garmin.com.

Memorizzazione delle attività: dopo aver completato e salvato un'attività utilizzando l'orologio, 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 la durata, la distanza, la quota, la frequenza cardiaca, le calorie bruciate, le dinamiche di corsa, una vista dall'alto della mappa, grafici su passo e velocità e report personalizzabili.

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



Pianificazione degli allenamenti: è possibile scegliere un obiettivo di fitness e caricare un allenamento giornaliero pianificato.

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

Condivisione delle attività: è possibile entrare in contatto con gli amici per seguire le loro attività o condividere link alle tue.

Gestione delle impostazioni: è possibile personalizzare le impostazioni dell'orologio e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect.

Uso dell'app Garmin Connect

Una volta associato l'orologio allo smartphone ([Associare lo smartphone, pagina 68](#)), è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per caricare tutti i dati delle attività sull'account Garmin Connect.

1 Verificare che l'app Garmin Connect sia in esecuzione sullo smartphone.

2 Tenere l'orologio a una distanza massima di 10 metri (30 piedi) dallo smartphone.

L'orologio sincronizza automaticamente i dati con l'app Garmin Connect e con l'account Garmin Connect.

Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect

Per poter aggiornare il software dell'orologio utilizzando l'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare l'orologio a uno smartphone compatibile ([Associare lo smartphone, pagina 68](#)).

Sincronizzare l'orologio con l'app Garmin Connect ([Uso dell'app Garmin Connect, pagina 70](#)).

Quando è disponibile nuovo software, l'app Garmin Connect invia automaticamente l'aggiornamento all'orologio. L'aggiornamento viene applicato quando non si utilizza attivamente l'orologio. Quando l'aggiornamento è completato, l'orologio viene riavviato.

Training Status unificato

Quando si utilizzano più dispositivi Garmin con il proprio account Garmin Connect, è possibile scegliere quale dispositivo è la fonte di dati principale per l'uso quotidiano e per l'allenamento.

Dall'app Garmin Connect, selezionare ●●● > **Impostazioni**.

Dispositivo di allenamento principale: imposta la fonte di dati principale per le metriche di allenamento, quali il Training Status ed il Training Load Focus.

Dispositivo indossabile principale: imposta la fonte di dati principale per le metriche quotidiane relative alla salute, quali passi e sonno. Questo dovrebbe essere l'orologio che indossi più spesso.

SUGGERIMENTO: per ottenere risultati più accurati, Garmin consiglia di eseguire spesso la sincronizzazione con il proprio account Garmin Connect.

Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni

È possibile sincronizzare le attività e le misurazioni delle prestazioni di altri dispositivi Garmin sul proprio orologio Instinct 3 utilizzando l'account Garmin Connect. In questo modo l'orologio potrà fornire indicazioni più precise sugli allenamenti e il fitness dell'utente. Ad esempio, è possibile registrare una corsa in bici con un ciclocomputer Edge e visualizzare i dettagli dell'attività e il tempo di recupero sull'orologio Instinct 3.

Sincronizzare l'orologio Instinct 3 e gli altri dispositivi Garmin con il proprio account Garmin Connect.

SUGGERIMENTO: è possibile impostare un dispositivo di allenamento principale e un dispositivo indossabile principale nell'app Garmin Connect (*Training Status unificato, pagina 71*).

Le attività recenti e le misurazioni delle prestazioni degli altri dispositivi Garmin sincronizzati vengono visualizzate sull'orologio Instinct 3.

Uso di Garmin Connect sul computer

L'applicazione Garmin Express™ consente di connettere il dispositivo all'account Garmin Connect tramite un computer. È possibile utilizzare l'applicazione Garmin Express per caricare i dati dell'attività sull'account Garmin Connect e inviare i dati, come esercizi e piani di allenamento, dal sito web Garmin Connect all'orologio. È anche possibile installare gli aggiornamenti software del e gestire le app Connect IQ.

- 1 Collegare l'orologio al computer usando il cavo USB.
- 2 Visitare il sito Web garmin.com/express.
- 3 Scaricare e installare l'applicazione Garmin Express.
- 4 Aprire l'applicazione Garmin Express e selezionare **Aggiungi dispositivo**.
- 5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Aggiornamento del software mediante Garmin Express

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

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.
Quando un nuovo software è disponibile, Garmin Express lo invia al dispositivo.
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 3 Non scollegare il dispositivo dal computer durante il processo di aggiornamento.

Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect

NOTA: è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 52*).

- 1 Tenere premuto **CTRL** per visualizzare il menu dei comandi.
- 2 Selezionare **Sinc..**

Funzioni Connect IQ

È possibile aggiungere all'orologio app Connect IQ campi dati, viste rapide e quadranti tramite lo store Connect IQ dell'orologio o dello smartphone (garmin.com/connectiqapp).

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

App del dispositivo: aggiungi funzioni interattive all'orologio, come viste rapide e nuovi tipi di attività all'aperto e di fitness.

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

Download delle funzioni Connect IQ

Prima di poter scaricare funzioni dall'app Connect IQ, è necessario associare l'orologio Instinct 3 con il tuo smartphone ([Associare lo smartphone, pagina 68](#)).

- 1 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app Connect IQ.
- 2 Se necessario, selezionare l'orologio.
- 3 Selezionare una funzione Connect IQ.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Download di funzioni Connect IQ dal computer

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando un cavo USB.
- 2 Visitare il sito Web apps.garmin.com, ed effettuare l'accesso.
- 3 Selezionare una funzione Connect IQ e scaricarla.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Garmin Explore™

Il sito Web Garmin Explore e l'app consentono di creare percorsi, waypoint e raccolte, pianificare viaggi, sincronizzare tracce, caricare attività e utilizzare l'archiviazione su cloud. Offrono funzioni di pianificazione avanzate sia online sia offline, consentendo di condividere e sincronizzare dati con il dispositivo Garmin compatibile. È possibile utilizzare l'app per scaricare mappe per l'accesso offline e navigare ovunque, senza utilizzare il servizio cellulare.

È possibile scaricare l'app Garmin Explore dall'app store sullo smartphone (garmin.com/exploreapp), oppure accedere alla pagina Web explore.garmin.com.

App Garmin Messenger

⚠ AVVERTENZA

Le funzioni inReach dell'app Garmin Messenger, tra cui SOS, rilevamento e Meteo inReach™, non sono disponibili senza un comunicatore satellitare inReach connesso e un abbonamento satellitare attivo. Testare sempre l'app all'aperto prima di utilizzarla in viaggio.

⚠ ATTENZIONE

Le funzioni di messaggistica non satellitare dell'app Garmin Messenger non devono essere utilizzate come unico metodo principale per richiedere assistenza di emergenza.

AVVISO

L'app funziona sia attraverso la rete satellitare Iridium® sia attraverso internet (utilizzando una connessione wireless o i dati cellulari dello smartphone). Se si utilizzano i dati cellulari, lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. Se ci si trova in un'area senza copertura di rete, è necessario disporre di un abbonamento satellitare attivo affinché il comunicatore satellitare inReach possa utilizzare la rete satellitare Iridium.

È possibile utilizzare l'app per inviare messaggi ad altri utenti dell'app Garmin Messenger, compresi amici e familiari senza dispositivi Garmin. Chiunque può installare l'app sul proprio telefono e comunicare con altri utenti dell'app su Internet (nessun login necessario). Gli utenti dell'app possono anche creare thread di messaggi di gruppo con altri numeri di telefono SMS. I nuovi membri aggiunti al messaggio del gruppo possono scaricare l'app per vedere le conversazioni.

I messaggi inviati tramite una connessione wireless o dati cellulari sullo smartphone non prevedono addebiti per il traffico dati o altri costi aggiuntivi nell'abbonamento satellitare. I messaggi ricevuti possono comportare costi se si tenta di recapitarli sia sulla rete satellitare Iridium che su Internet. Si applicano le tariffe standard per i messaggi di testo previste dal piano dati dell'operatore cellulare.

È possibile scaricare l'app Garmin Messenger dall'app store sul proprio smartphone (garmin.com/messengerapp).

Uso della funzione Messenger

⚠ ATTENZIONE

Le funzioni di messaggistica non satellitare dell'app Garmin Messenger non devono essere utilizzate come unico metodo principale per richiedere assistenza di emergenza.

AVVISO

Per utilizzare la funzione Messenger, l'orologio Instinct 3 deve essere connesso all'app Garmin Messenger sullo smartphone compatibile utilizzando la tecnologia Bluetooth.

La funzione Messenger sull'orologio consente di visualizzare, comporre e rispondere ai messaggi dall'app Garmin Messenger dello smartphone.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida **Messenger**.
SUGGERIMENTO: la funzione Messenger è disponibile come opzione rapida, nell'app o tra i comandi sull'orologio.
- 2 Premere **GPS** per aprire la vista rapida.
- 3 Al primo utilizzo di **Messenger**, eseguire la scansione del codice QR con lo smartphone, quindi seguire le istruzioni sullo schermo per completare l'associazione e la procedura di configurazione.
- 4 Sull'orologio, selezionare un'opzione:
 - Per comporre un nuovo messaggio, selezionare **Nuovo messaggio**, quindi selezionare un destinatario e un messaggio predefinito, oppure comporne uno.
 - Per visualizzare una conversazione, premere **UP** o **DOWN**, quindi selezionare una conversazione.
 - Per rispondere a un messaggio, selezionare una conversazione, selezionare **Rispondi**, quindi selezionare un messaggio predefinito o comporne uno.

App Garmin Golf™

L'app Garmin Golf consente di caricare le scorecard dal dispositivo Instinct 3 per visualizzare statistiche dettagliate e analisi dei colpi. I giocatori possono gareggiare l'uno contro l'altro su campi diversi utilizzando l'app Garmin Golf. Oltre 43.000 campi sono dotati di classifiche a cui chiunque può partecipare. È possibile configurare un torneo e invitare i giocatori. Con un'iscrizione a Garmin Golf, è possibile visualizzare i dati sul profilo del green sullo smartphone.

L'app Garmin Golf sincronizza i dati con l'account Garmin Connect. È possibile scaricare l'app Garmin Golf dall'app store sul proprio smartphone (garmin.com/golfapp).

Garmin Share

AVVISO

È responsabilità dell'utente la condivisione discreta di informazioni con altri. Verificare sempre di conoscere e di avere fiducia delle persone con le quali si condividono informazioni.

La funzione Garmin Share consente di utilizzare la tecnologia Bluetooth per condividere in modo wireless i dati con altri dispositivi Garmin compatibili. Con la funzione Garmin Share abilitata e dispositivi Garmin compatibili nel raggio d'azione l'uno dell'altro, è possibile selezionare le posizioni salvate, i percorsi e gli allenamenti da trasferire a un altro dispositivo tramite una connessione diretta e sicura da dispositivo a dispositivo, senza la necessità di uno smartphone o di una connessione Wi-Fi®.

Condivisione dei dati con Garmin Share

Prima di poter utilizzare questa funzione, la tecnologia Bluetooth deve essere abilitata su entrambi i dispositivi compatibili, e questi devono trovarsi entro 3 m (10 piedi) l'uno dall'altro. Quando richiesto, è anche necessario acconsentire alla condivisione dei dati con altri dispositivi Garmin utilizzando Garmin Share.

L'orologio Instinct può inviare e ricevere dati quando è collegato a un altro dispositivo Garmin compatibile (*Ricezione dei dati con Garmin Share, pagina 75*). È anche possibile trasferire i dati tra dispositivi diversi. Ad esempio, si può condividere un percorso preferito dal ciclocomputer Edge sull'orologio Garmin compatibile.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Garmin Share > Condividi**.
- 3 Selezionare una categoria e poi uno o più elementi.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Condividi**.
 - Selezionare **Aggiungi altri > Condividi** per selezionare più di un elemento da condividere.
- 5 Attendere che il dispositivo individui i dispositivi compatibili.
- 6 Selezionare un dispositivo.
- 7 Verificare che il PIN a sei cifre corrisponda su entrambi i dispositivi e selezionare ✓.
- 8 Attendere durante il trasferimento dei dati tra i dispositivi.
- 9 Selezionare **Condividi di nuovo** per condividere gli stessi elementi con un altro utente (facoltativo).
- 10 Selezionare **Fatto**.

Ricezione dei dati con Garmin Share

Prima di poter utilizzare questa funzione, la tecnologia Bluetooth deve essere abilitata su entrambi i dispositivi compatibili, e questi devono trovarsi entro 3 m (10 piedi) l'uno dall'altro. Quando richiesto, è anche necessario acconsentire alla condivisione dei dati con altri dispositivi Garmin utilizzando Garmin Share.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Garmin Share**.
- 3 Attendere mentre il dispositivo individua i dispositivi compatibili nell'area di copertura.
- 4 Selezionare ✓.
- 5 Verificare che il PIN a sei cifre corrisponda su entrambi i dispositivi e selezionare ✓.
- 6 Attendere durante il trasferimento dei dati tra i dispositivi.
- 7 Selezionare **Fatto**.

Profilo utente

È possibile aggiornare il profilo utente sull'orologio o sull'app Garmin Connect.

Impostazione del profilo utente

È possibile aggiornare genere, data di nascita, altezza, peso, polso, zona frequenza cardiaca e zona di potenza. L'orologio utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti dell'allenamento.

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

Impostazioni di sesso

Quando si imposta l'orologio per la prima volta, è necessario scegliere un sesso. La maggior parte degli algoritmi di fitness e allenamento sono binari. Per ottenere risultati più accurati, Garmin consiglia di selezionare il sesso assegnato alla nascita. Dopo la configurazione iniziale, è possibile personalizzare le impostazioni del profilo nel proprio account Garmin Connect.

Profilo e privacy: consente di personalizzare i dati sul proprio profilo pubblico.

Impostazioni utente: consente di impostare il proprio sesso. Se si seleziona Non specificato, gli algoritmi che richiedono un ingresso binario utilizzeranno il sesso specificato al momento della configurazione iniziale dell'orologio.

Visualizzazione dell'età di fitness

L'età di fitness offre un'idea della propria forma fisica rispetto a una persona dello stesso sesso. L'orologio utilizza informazioni quali l'età, l'indice di massa corporea BMI (body mass index), i dati sulla frequenza cardiaca a riposo e una cronologia delle attività ad alta intensità per stabilire l'età di fitness. Se si dispone di una bilancia Index™, l'orologio utilizza la metrica della percentuale di grasso corporeo invece dell'IMC per determinare l'età di fitness. L'esercizio fisico e i cambiamenti nello stile di vita possono influire sull'età di fitness.

NOTA: per un'età di fitness più accurata, completare la configurazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente, pagina 75](#)).

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Profilo utente > Età di fitness**.

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 77](#)) 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.

Impostazione delle zone di frequenza cardiaca

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

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Profilo utente > Freq. Cardiaca e Zone di Potenza > Freq. Card..**
- 3 Selezionare **FC max** e immettere la frequenza cardiaca massima.
È possibile utilizzare la funzione Rilevam. autom. per registrare automaticamente la frequenza cardiaca massima durante un'attività ([Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni, pagina 77](#)).
- 4 Selezionare **SAFC** e immettere la frequenza cardiaca della soglia anaerobica.
È possibile utilizzare la funzione Rilevam. autom. per registrare automaticamente la soglia anaerobica durante un'attività ([Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni, pagina 77](#)).
- 5 Selezionare **FC riposo > Imposta personalizzata**, quindi inserire la frequenza cardiaca a riposo.
È possibile utilizzare la media della frequenza cardiaca a riposo misurata dall'orologio oppure è possibile impostare una frequenza cardiaca a riposo personalizzata.
- 6 Selezionare **Zone > In base a**.
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **% FC max** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca massima.
 - Selezionare **% FCR** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno la frequenza cardiaca a riposo).
 - Selezionare **% SAFC** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca della soglia anaerobica.
- 8 Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona.
- 9 Selezionare **Frequenza cardiaca sport** e selezionare un profilo sport per aggiungere zone di intensità separate (opzionale).
- 10 Ripetere la procedura per aggiungere zone di intensità per lo sport (opzionale).

Consentire all'orologio di impostare le zone della frequenza cardiaca

Le impostazioni predefinite consentono all'orologio di rilevare la frequenza cardiaca massima e impostare le zone della frequenza cardiaca come percentuale della frequenza cardiaca massima.

- Verificare che le impostazioni del profilo utente siano corrette ([Impostazione del profilo utente, pagina 75](#)).
- Correre spesso con il cardiofrequenzimetro al polso o con la fascia cardio sul torace.
- Provare alcuni piani di allenamento per la frequenza cardiaca, disponibili nell'account Garmin Connect.
- Visualizzare le tendenze della frequenza cardiaca e i tempi nelle zone utilizzando l'account Garmin Connect.

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

Impostazione delle zone di potenza

I valori delle zone di potenza sono predefiniti a seconda del sesso, del peso e dalla capacità media e potrebbero non corrispondere alle capacità personali dell'utente. Se si conosce il proprio valore della soglia di potenza funzionale (FTP) o il valore della soglia di potenza (TP), è possibile inserirlo e lasciare che sia il software a calcolare automaticamente le zone di potenza. È possibile regolare le zone manualmente sull'orologio o utilizzare l'account Garmin Connect.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Profilo utente > Freq. Cardiaca e Zone di Potenza > Potenza**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare **In base a**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Watt** per visualizzare e modificare le zone in watt.
 - Selezionare **% FTP** o **% TP** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della soglia di potenza.
- 6 Selezionare **FTP** o **Potenza di soglia**, e immettere il valore.
È possibile utilizzare la funzione Rilevam. autom. per registrare automaticamente la soglia di potenza durante un'attività (*Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni, pagina 77*).
- 7 Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona.
- 8 Se necessario, selezionare **Minima**, quindi immettere un valore di potenza minimo.

Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni

La funzione Rilevam. autom. è attivata per impostazione predefinita. L'orologio può rilevare automaticamente la frequenza cardiaca massima e la soglia anaerobica durante un'attività. Se associato a un sensore di potenza compatibile, l'orologio è in grado di rilevare automaticamente la soglia di potenza (FTP) durante un'attività.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Profilo utente > Freq. Cardiaca e Zone di Potenza > Rilevam. autom.**
- 3 Selezionare un'opzione.

Funzioni di sicurezza e rilevamento

⚠ ATTENZIONE

Le funzioni di sicurezza e rilevamento sono funzioni supplementari e non devono essere utilizzate come metodo principale per richiedere assistenza di emergenza. L'app Garmin Connect non contatta i servizi di emergenza a nome dell'utente.

AVVISO

Per utilizzare le funzioni di sicurezza e tracciamento, l'orologio Instinct 3 deve essere collegato all'app Garmin Connect utilizzando la tecnologia Bluetooth. Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. È possibile inserire i contatti di emergenza sull'account Garmin Connect.

Per maggiori informazioni sulle funzioni di sicurezza e rilevamento, visitare garmin.com/safety.

Assistenza: consente di inviare un messaggio con il proprio nome, il link LiveTrack e la posizione GPS (se disponibile) ai contatti di emergenza.

Rilevamento Incidente: quando l'orologio Instinct 3 rileva un incidente durante determinate attività all'aperto, invia un messaggio automatico, un link LiveTrack e la posizione GPS (se disponibile) ai contatti di emergenza.

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

Live Event Sharing: consente di inviare messaggi agli amici e alla famiglia durante un evento, fornendo aggiornamenti in tempo reale.

NOTA: questa funzione è disponibile solo se l'orologio è connesso a uno smartphone Android compatibile.

Aggiungere contatti di emergenza

I numeri di telefono dei contatti di emergenza vengono utilizzati per le funzioni di sicurezza e rilevamento.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare ●●●.
- 2 Selezionare **Sicurezza & Rilevamento > Funzioni di sicurezza > Contatti di emergenza > Aggiungi contatti di emergenza**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

I contatti di emergenza ricevono una notifica quando vengono aggiunti come contatto di emergenza e possono accettare o rifiutare la richiesta. Se un contatto rifiuta la richiesta, è necessario scegliere un altro contatto di emergenza.

Aggiunta di contatti

È possibile aggiungere fino a 50 contatti all'app Garmin Connect. Gli indirizzi e-mail dei contatti possono essere utilizzati con la funzione LiveTrack. Tre di questi contatti possono essere utilizzati come contatti di emergenza ([Aggiungere contatti di emergenza, pagina 78](#)).

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare ●●●.
- 2 Selezionare **Contatti**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Dopo aver aggiunto i contatti, è necessario sincronizzare i dati per applicare le modifiche al dispositivo Instinct 3 ([Uso dell'app Garmin Connect, pagina 70](#)).

Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti

ATTENZIONE

Rilevamento Incidente è una funzione supplementare disponibile solo per alcune attività all'aperto. Rilevamento Incidente non deve essere utilizzata come metodo principale per ricevere assistenza di emergenza. L'app Garmin Connect non contatta i servizi di emergenza per conto dell'utente.

AVVISO

Prima di attivare il rilevamento incidente sull'orologio, è necessario impostare i contatti di emergenza nell'app Garmin Connect (*Aggiungere contatti di emergenza, pagina 78*). Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sicurezza > Rilevamento incidente**.
- 3 Selezionare un'attività GPS.

NOTA: il rilevamento degli incidenti è disponibile solo per alcune attività all'aperto.

Quando l'orologio Instinct 3 rileva un incidente mentre è connesso allo smartphone, l'app Garmin Connect può inviare ai contatti di emergenza un SMS automatico e una e-mail con il nome e la posizione GPS dell'utente (se disponibile). Viene visualizzato un messaggio sul dispositivo e lo smartphone associato che indica che verrà inviato un messaggio ai contatti dopo 15 secondi. Se non è richiesta assistenza, è possibile annullare il messaggio di emergenza automatico.

Richiesta di assistenza

ATTENZIONE

L'assistenza è una funzione supplementare e non deve essere utilizzata come metodo principale per richiedere assistenza di emergenza. L'app Garmin Connect non contatta i servizi di emergenza a nome dell'utente.

AVVISO

Prima di richiedere assistenza, è necessario impostare i contatti di emergenza nell'app Garmin Connect (*Aggiungere contatti di emergenza, pagina 78*). Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

- 1 Tenere premuto **CTRL**.
- 2 Quando vengono emesse tre vibrazioni, rilasciare il pulsante per attivare la funzione assistenza.

Viene visualizzata la schermata del conto alla rovescia.

SUGGERIMENTO: è possibile selezionare **Annulla** prima del termine del conto alla rovescia per annullare il messaggio.

Impostazioni di salute e benessere

Tenere premuto **MENU** e selezionare **Salute & Benessere**.

Freq. Card.: consente di personalizzare le impostazioni di monitoraggio della frequenza cardiaca al polso ([Impostazioni della fascia cardio da polso, pagina 57](#)).

Modalità Pulse Ox: consente di selezionare una modalità pulsossimetro ([Impostazione della modalità pulsossimetro, pagina 58](#)).

Avvisi di stress: notifica quando i periodi di stress hanno raggiunto il livello Body Battery.

Avvisi relativi al riposo: avvisano l'utente dopo un periodo di riposo e degli effetti che il riposo ha avuto sul livello di Body Battery.

Avviso spostamento: attiva o disattiva la funzione Avviso spostamento ([Utilizzare l'avviso di movimento, pagina 80](#)).

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.

Move IQ: consente di attivare e disattivare gli eventi 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. Per ulteriori dettagli e maggiore precisione, è possibile registrare un'attività a tempo sul dispositivo.

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.

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

Utilizzare l'avviso di movimento

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. L'avviso di movimento viene visualizzato quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, viene visualizzato Muoviti e la barra di movimento. Vengono visualizzati ulteriori segmenti dopo altri 15 minuti di inattività. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio ([Impostazioni di sistema, pagina 88](#)).

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

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.

L'orologio monitora l'intensità dell'attività e rileva il tempo trascorso in attività da moderate a intense (dati sulla frequenza cardiaca necessari per quantificare l'intensità). L'orologio somma i minuti di attività moderata e i minuti di attività intensa. Il totale dei minuti di attività intensa viene raddoppiato quando questi vengono aggiunti.

Calcolo dei minuti di intensità

L'orologio Instinct 3 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, l'orologio 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.
- Indossare l'orologio per tutto il giorno e tutta la notte per ottenere la frequenza cardiaca a riposo più precisa.

Rilevamento del sonno

Mentre si dorme, l'orologio rileva automaticamente il sonno e monitora i movimenti durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le proprie ore di sonno normali nell'app Garmin Connect o dalle impostazioni dell'orologio (*Personalizzazione della modalità sonno, pagina 89*). Le statistiche sul sonno includono le ore totali di sonno, le fasi del sonno, i movimenti registrati durante il sonno e il punteggio relativo al sonno. Il coach del sonno fornisce consigli sul fabbisogno di sonno in base alla cronologia del sonno e delle attività, allo stato della HRV e ai sonnellini (*Viste rapide, pagina 37*). I sonnellini vengono aggiunti alle statistiche del sonno e possono anche influire sul recupero. È possibile visualizzare le statistiche dettagliate sul sonno nell'account Garmin Connect.

NOTA: Utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare le notifiche e gli avvisi, a eccezione degli allarmi (*Comandi, pagina 50*).

Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno

- 1 Indossare l'orologio durante il sonno.
- 2 Caricare i dati di rilevamento del sonno sull'account Garmin Connect (*Uso dell'app Garmin Connect, pagina 70*).
È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.
È possibile visualizzare le informazioni sul sonno, inclusi i sonnellini, sull'orologio Instinct 3 (*Viste rapide, pagina 37*).

Navigazione

Visualizzazione e modifica delle posizioni salvate

SUGGERIMENTO: è possibile salvare una posizione dal menu dei comandi (*Comandi, pagina 50*).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Naviga > Posizioni salvate**.
- 3 Selezionare una posizione salvata.
- 4 Selezionare un'opzione per visualizzare o modificare i dettagli della posizione.

Salvataggio di una posizione con doppio reticolo

È possibile salvare la posizione corrente usando le coordinate a doppio reticolo per tornare indietro a tale posizione in un secondo momento.

- 1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **GPS**.
- 2 Premere **GPS**.
- 3 Se necessario, premere **DOWN** per modificare le informazioni sulla posizione.

Impostazione di un punto di riferimento

È possibile impostare un punto di riferimento per fornire la direzione e la distanza da una posizione.

- 1 Selezionare un'opzione:
 - Tenere premuto **CTRL**.
 - SUGGERIMENTO:** è possibile impostare un punto di riferimento durante la registrazione di un'attività.
 - Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Punto di riferimento**.
- 3 Attendere che l'orologio individui i satelliti.
- 4 Premere **GPS**, quindi selezionare **Aggiungi punto**.
- 5 Selezionare una posizione da utilizzare come punto di riferimento per la navigazione.
Vengono visualizzate la freccia della bussola e la distanza dalla destinazione.
- 6 Puntare la parte superiore dell'orologio verso la direzione.
Quando ci si allontana dalla direzione, la bussola visualizza la deviazione dalla direzione e il grado di deviazione.
- 7 Se necessario, premere **GPS** e selezionare **Cambia punto** per impostare un punto di riferimento diverso.

Navigazione verso una destinazione

È possibile utilizzare l'orologio per navigare verso una destinazione o seguire un percorso.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Naviga**.
 - Selezionare un'attività, tenere premuto **MENU** e selezionare **Navigazione**.
- 3 Selezionare una categoria.
- 4 Attenersi alle istruzioni visualizzate sullo schermo per scegliere una destinazione.
- 5 Selezionare **Vai**.
- 6 Premere **GPS** per avviare la navigazione.

Navigazione verso il punto di partenza durante un'attività

È possibile tornare al punto di partenza dell'attività corrente in linea retta o seguendo il percorso effettuato. Questa funzione è disponibile solo per le attività che utilizzano il GPS.

- 1 Durante l'attività, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Indietro all'inizio** e selezionare un'opzione:
 - Per tornare al punto di partenza dell'attività tramite il percorso seguito, selezionare **TracBack**.
 - Per tornare al punto di partenza dell'attività in linea retta, selezionare **Linea retta**.La posizione corrente, la traccia da seguire e la destinazione vengono visualizzate sulla mappa.

Navigazione con Punta e Vai

È possibile puntare l'orologio su un oggetto distante, ad esempio una torre idrica, bloccare la direzione, quindi creare un percorso per raggiungerlo.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Naviga > Punta e vai**.
 - Selezionare un'attività, tenere premuto **MENU** e selezionare **Navigazione > Punta e vai**.
- 3 Puntare la parte superiore dell'orologio verso un obiettivo e premere **GPS**.
Vengono visualizzate le informazioni sulla navigazione.
- 4 Premere **GPS** per avviare la navigazione.

Salvare e avviare la navigazione verso una posizione Uomo a mare

È possibile salvare una posizione uomo a mare (MOB), quindi avviare automaticamente la navigazione verso di essa.

SUGGERIMENTO: è possibile personalizzare la funzione di pressione prolungata dei tasti per accedere alla funzione MOB (*Personalizzazione dei Tasti di scelta rapida*, pagina 89).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Naviga > Ultimo MOB**
 - Selezionare un'attività, tenere premuto **MENU** e selezionare **Navigazione > Ultimo MOB**.Vengono visualizzate le informazioni sulla navigazione.

Interruzione della navigazione

- 1 Durante un'attività, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Arresta navigaz..**

Percorsi

AVVERTENZA

Questa funzione consente agli utenti di scaricare percorsi creati da altri utenti. Garmin non fornisce garanzie sulla sicurezza, la precisione, l'affidabilità, la completezza o la puntualità dei itinerari creati da terzi. L'utente si assume tutti i rischi legati all'utilizzo di itinerari creati da terzi.

È possibile inviare un percorso dall'account Garmin Connect al dispositivo. Dopo averlo salvato nel dispositivo, è possibile seguirlo.

È possibile seguire un percorso salvato semplicemente perché è un buon percorso. Ad esempio, è possibile salvare e seguire un percorso ciclabile per raggiungere il proprio posto di lavoro.

È inoltre possibile seguire un percorso salvato, tentando di eguagliare o superare gli obiettivi di performance precedentemente impostati. Ad esempio, se il percorso originale è stato completato in 30 minuti, è possibile gareggiare contro Virtual Partner e provare a completare il percorso in meno di 30 minuti.

Come creare e seguire un percorso sul dispositivo

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Navigazione > Percorsi > Crea nuovo**.
- 5 Immettere un nome per il percorso, quindi selezionare il .
- 6 Selezionare **Aggiungi posizione**.
- 7 Selezionare un'opzione.
- 8 Se necessario, ripetere i passaggi 6 e 7.
- 9 Selezionare **Fatto > Segui percorso**.
Vengono visualizzate le informazioni sulla navigazione.
- 10 Premere il **GPS** per avviare la navigazione.

Creazione di un percorso su Garmin Connect

Prima di poter creare un percorso sull'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 70](#)).

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare ●●●.
- 2 Selezionare **Allenam. e pianificaz.** > **Percorsi** > **Crea percorso**.
- 3 Selezionare un tipo di percorso.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 5 Selezionare **Fatto**.

NOTA: è possibile inviare questo percorso al dispositivo ([Invio di un percorso al dispositivo, pagina 84](#)).

Invio di un percorso al dispositivo

È possibile inviare un percorso creato in precedenza utilizzando l'app Garmin Connect al dispositivo ([Creazione di un percorso su Garmin Connect, pagina 84](#)).

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare ●●●.
- 2 Selezionare **Allenam. e pianificaz.** > **Percorsi**.
- 3 Selezionare un itinerario.
- 4 Selezionare .
- 5 Selezionare il dispositivo compatibile.
- 6 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Visualizzazione o modifica dei dettagli del percorso

È possibile visualizzare o modificare i dettagli del percorso prima di navigare un percorso.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Navigazione** > **Percorsi**.
- 5 Premere **GPS** per selezionare un percorso.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Per avviare la navigazione, selezionare **Segui percorso**.
 - Per creare un pace band personalizzato, selezionare **PacePro**.
 - Per visualizzare il percorso sulla mappa e scorrere o ingrandire/ridurre la mappa, selezionare **Mappa**.
 - Per utilizzare il percorso al contrario, selezionare **Percorso al contrario**.
 - Per visualizzare un grafico elevazione del percorso, selezionare **Profilo altimetrico**.
 - Per modificare il nome del percorso, selezionare **Nome**.
 - Per modificare il percorso, selezionare **Modifica**.
 - Per eliminare il percorso, selezionare **Elimina**.

Proiezione di un waypoint

È possibile creare una nuova posizione proiettando la distanza e la direzione dalla posizione corrente su una nuova posizione.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere l'app Proietta waypoint all'elenco delle attività e delle app.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Proietta waypoint**.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** per impostare la direzione.
- 4 Premere **GPS**.
- 5 Premere **DOWN** per selezionare l'unità di misura.
- 6 Premere **UP** per immettere la distanza.
- 7 Premere **GPS** per salvare.

Il waypoint proiettato viene salvato con un nome predefinito.

Impostazioni di navigazione

È possibile personalizzare gli elementi mappa e l'aspetto della mappa durante la navigazione verso una destinazione.

Personalizzare le schermate dati di navigazione

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Navigazione > Pagine Dati**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Mappa > Stato** per attivare o disattivare la mappa.
 - Selezionare **Mappa > Campo dati** per attivare o disattivare un campo dati che mostra le informazioni sui percorsi sulla mappa.
 - Selezionare **Luoghi sul percorso** per attivare o disattivare le informazioni sui punti successivi dell'itinerario.
 - Selezionare **Profilo altimetrico** per attivare o disattivare il grafico di elevazione.
 - Selezionare una schermata da aggiungere, rimuovere o personalizzare.

Impostazioni della direzione

È possibile impostare il comportamento dell'indicatore visualizzato durante la navigazione.

Tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **Navigazione > Tipo**.

Rilevamento: indica la direzione in cui si trova la destinazione selezionata.

Direzione: indica la posizione in relazione alla linea di percorso che conduce alla destinazione.

Impostazione degli avvisi di navigazione

È possibile impostare avvisi come ausilio alla navigazione verso la destinazione.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Navigazione > Avvisi**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per impostare un avviso per una distanza specificata dalla destinazione finale, selezionare **Distanza finale**.
 - Per impostare un avviso per il tempo previsto che rimane per raggiungere la destinazione finale, selezionare **ETE finale**.
 - Per impostare un avviso quando si devia dal percorso, selezionare **Fuori percorso**.
 - Per attivare i comandi di navigazione dettagliata, selezionare **Indicazioni delle svolte**.
- 4 Se necessario, selezionare **Stato** per attivare l'allarme.
- 5 Se necessario, immettere una distanza o un valore per l'intervallo di tempo, quindi selezionare .

Impostazioni di gestione della batteria

Tenere premuto **MENU** e selezionare **Power Manager**.

Risparmio batteria: consente di personalizzare le impostazioni del sistema per prolungare la durata della batteria in modalità orologio (*Personalizzazione della funzione di risparmio energetico, pagina 86*).

Modalità aliment.: consente di personalizzare le impostazioni del sistema, le impostazioni dell'attività e le impostazioni GPS per prolungare la durata della batteria durante un'attività (*Personalizzazione della modalità Power Manager, pagina 87*).

Percentuale batteria: visualizza la durata residua della batteria in percentuale.

Stime batteria: visualizza la durata residua della batteria con il numero previsto di giorni od ore.

Personalizzazione della funzione di risparmio energetico

La funzione di risparmio energetico consente di regolare rapidamente le impostazioni di sistema per prolungare la durata della batteria in modalità orologio.

È possibile attivare la funzione di risparmio energetico dal menu dei comandi (*Comandi, pagina 50*).

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Power Manager > Risparmio batteria**.
- 3 Selezionare **Stato** per attivare la funzione di risparmio energetico.
- 4 Selezionare **Modifica**, quindi selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Quadrante orologio** per attivare un quadrante a consumo energetico ridotto che si aggiorna una volta al minuto.
 - Selezionare **Telefono** per scollegare lo smartphone associato.
 - Selezionare **Cardio da polso** per disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso.
 - Selezionare **Pulsossimetro** per disattivare il sensore del pulsossimetro.
 - Selezionare **Retroilluminazione** per disattivare la retroilluminazione.

L'orologio mostra le ore di autonomia della batteria ottenute dalla modifica di ciascuna impostazione.

- 5 Selezionare **Avviso di batteria scarica** per ricevere un avviso quando la batteria è scarica.

Modifica della modalità di alimentazione

È possibile modificare la modalità di alimentazione per prolungare la durata della batteria durante un'attività.

- 1 Durante un'attività, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Modalità di alimentazione**.
- 3 Selezionare un'opzione.

L'orologio mostra le ore di durata della batteria disponibili con la modalità di alimentazione selezionata.

Personalizzazione della modalità Power Manager

Il dispositivo è precaricato con diverse modalità di gestione della carica, che consentono di regolare rapidamente le impostazioni di sistema, le impostazioni dell'attività e le impostazioni GPS per prolungare la durata della batteria durante un'attività. Puoi personalizzare le modalità di gestione della batteria esistenti e creare nuove modalità personalizzate.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Power Manager > Modalità aliment..**
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Seleziona una power mode da personalizzare.
 - Selezionare **Aggiungi** per creare una power mode personalizzata.
- 4 Se necessario, immettere un nome personalizzato.
- 5 Selezionare un'opzione per personalizzare le impostazioni di una power mode specifica.
Per esempio, è possibile modificare le impostazioni GPS o disconnettere lo smartphone associato.
L'orologio mostra le ore di autonomia della batteria ottenute dalla modifica di ciascuna impostazione.
- 6 Se necessario, selezionare **Fatto** per salvare ed usare la power mode personalizzata.

Ripristino della Power mode

È possibile ripristinare una Power Mode precaricata ai valori predefiniti.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Power Manager > Modalità aliment..**
- 3 Selezionare una power mode precaricata.
- 4 Selezionare **Ripristina > ✓**.

Impostazioni di sistema

Tenere premuto **MENU** e selezionare **Sistema**.

Lingua: imposta la lingua visualizzata sull'orologio.

Ora: regola le impostazioni dell'orario (*Impostazioni dell'ora, pagina 88*).

Retroilluminazione: regola le impostazioni dello schermo (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 89*).

Satelliti: consente di impostare il sistema satellitare predefinito da utilizzare per le attività. Se necessario, è possibile personalizzare le impostazioni dei satelliti per ciascuna attività (*Impostazione dei satelliti, pagina 31*).

Toni e vibrazione: imposta i suoni dell'orologio come i toni dei tasti, gli avvisi e le vibrazioni.

Modalità sonno: imposta le ore di sonno e le preferenze della modalità Sonno (*Personalizzazione della modalità sonno, pagina 89*).

Non disturbare: attiva la modalità Non disturbare. È possibile modificare le preferenze per lo schermo, le notifiche, gli avvisi e i gesti del polso.

Tasti scelta rapida: assegna scelte rapide ai pulsanti (*Personalizzazione dei Tasti di scelta rapida, pagina 89*).

Blocco automatico: consente di bloccare i tasti automaticamente per impedire che vengano premuti inavvertitamente. Utilizzare l'opzione Durante l'attività per bloccare i tasti durante un'attività a tempo. Utilizzare l'opzione Uso generale per bloccare i tasti quando non si registra un'attività a tempo.

Formato: consente di impostare le preferenze di formato generali, ad esempio l'unità di misura, il passo e la velocità mostrati durante le attività, l'inizio della settimana, il formato della posizione geografica e le opzioni relative al datum (*Modificare le unità di misura, pagina 89*).

Performance condition: abilita la funzione delle condizioni delle performance durante un'attività (*Performance Condition, pagina 44*).

Registrazione dei dati: consente di impostare la modalità con cui l'orologio registra i dati delle attività. L'opzione di registrazione Smart (predefinita) consente registrazioni delle attività di maggiore durata. L'opzione di registrazione Ogni secondo fornisce registrazioni più dettagliate delle attività, ma potrebbe non registrare completamente le attività di durata prolungata.

Modo USB: consente di impostare l'orologio per utilizzare MTP (media transfer protocol) o la modalità Garmin quando è collegato al computer.

Reimposta: consente di reimpostare i dati utente e le impostazioni (*Ripristino di tutte le impostazioni predefinite, pagina 95*).

Aggiornamento software: installa aggiornamenti software scaricati o attiva gli aggiornamenti automatici (*Aggiornamenti del prodotto, pagina 94*). È possibile selezionare per visualizzare un elenco di nuove funzioni dall'ultimo aggiornamenti software installato.

Info: consente di visualizzare le informazioni legali e su dispositivo, software e licenza.

Impostazioni dell'ora

Tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **Sistema > Ora**.

Formato orario: consente di impostare l'orologio per visualizzare l'ora in formato 12 ore, 24 ore o militare.

Formato data: imposta l'ordine di visualizzazione per il giorno, il mese e l'anno per le date.

Imposta ora: consente di impostare il fuso orario dell'orologio. L'opzione Auto consente di impostare automaticamente il fuso orario in base alla posizione GPS.

Ora: consente di regolare l'ora se l'opzione Imposta ora è impostata su Manuale.

Avvisi: consente di impostare gli avvisi orari, gli avvisi di alba e tramonto per ricevere un tono alcuni minuti oppure ore prima del sorgere o del tramontare del sole (*Impostazione degli avvisi orari, pagina 34*).

Sincronizza con GPS: consente di sincronizzare manualmente l'ora quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale (*Sincronizzazione dell'ora con il GPS, pagina 33*).

Modifica delle impostazioni di retroilluminazione

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sistema > Retroilluminazione**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Durante l'attività**.
 - Selezionare **Uso generale**.
 - Selezionare **Durante il sonno**.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Luminosità** per impostare il livello di luminosità dello schermo.
 - Selezionare **Tasti** per attivare lo schermo per la pressione dei tasti.
 - Selezionare **Avvisi** per attivare lo schermo per gli avvisi.
 - Selezionare **Gesto** per attivare lo schermo alzando e ruotando il braccio per guardare il polso.
 - Selezionare **Timeout** per impostare l'intervallo di tempo prima che lo schermo si spenga.

Personalizzazione della modalità sonno

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sistema > Modalità sonno**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Pianificazione**, selezionare un giorno e inserire le ore di sonno consuete.
 - Selezionare **Quadrante orologio** per utilizzare il quadrante dell'orologio per la modalità sonno.
 - Selezionare **Retroilluminazione** per configurare le impostazioni dello schermo.
 - Selezionare **Allarme sonnello** per impostare i segnali acustici da riprodurre come tono, vibrazione o entrambi.
 - Selezionare **Non disturbare** per attivare o disattivare la modalità Non disturbare.
 - Selezionare **Risparmio batteria** per attivare o disattivare la modalità di risparmio energetico (*Personalizzazione della funzione di risparmio energetico, pagina 86*).

Personalizzazione dei Tasti di scelta rapida

È possibile personalizzare la funzione associata alla pressione prolungata di singoli pulsanti e di combinazioni di pulsanti.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sistema > Tasti scelta rapida**.
- 3 Selezionare un pulsante o una combinazione di pulsanti da personalizzare.
- 4 Selezionare una funzione.

Modificare le unità di misura

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

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

Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo

Si possono visualizzare le informazioni sul dispositivo, come ad esempio l'ID unità, la versione software, informazioni sulla regolamentazione e la licenza d'uso.

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

Visualizzare le informazioni su normative e conformità

Le informazioni per questo dispositivo vengono fornite elettronicamente. Sono fornite informazioni sulle normative, ad esempio i numeri di identificazione forniti dall'FCC o dai marchi di conformità regionali, nonché informazioni sul prodotto e la licenza.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Nel menu del sistema, selezionare **Info**.

Info sul dispositivo

Caricare l'orologio

⚠ AVVERTENZA

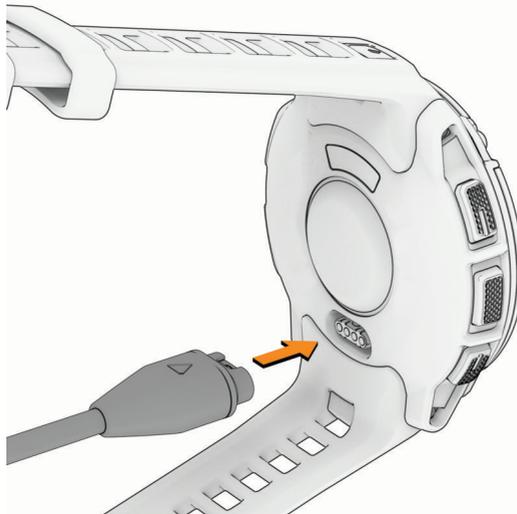
Questo dispositivo è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per *avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti*, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

AVVISO

Per evitare la corrosione, pulire e asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del collegamento a un computer. Leggere le istruzioni sulla pulizia (*Manutenzione del dispositivo, pagina 92*).

L'orologio è dotato di un cavo di ricarica proprietario. Per gli accessori opzionali e le parti di ricambio, visitare il sito Web buy.garmin.com, oppure contattare il proprio rivenditore Garmin.

- 1 Inserire il cavo (estremità ▲) nella porta di ricarica dell'orologio.



- 2 Collegare l'altra estremità del cavo a una porta USB-C® del computer o a un adattatore CA (potenza minima in uscita di 15 W).

L'orologio visualizza il livello di carica corrente della batteria.

- 3 Scollegare l'orologio dopo che il livello di carica della batteria ha raggiunto il 100%.

Carica solare

La funzione di ricarica solare dell'orologio consente di caricare l'orologio durante l'uso.

Suggerimenti per la ricarica solare

Per massimizzare la durata della batteria dell'orologio, seguire questi suggerimenti.

- Quando si indossa l'orologio, evitare di coprire il quadrante con la manica.
- L'uso regolare all'aperto in condizioni di sole può prolungare la durata della batteria.

NOTA: l'orologio protegge la batteria dalle temperature estreme e limita o arresta la ricarica automaticamente se la temperatura interna supera quella della soglia o cala sotto di essa (*Specifiche*, pagina 91).

NOTA: l'orologio non si ricarica a energia solare quando è collegato a una fonte di alimentazione esterna o quando la batteria è completamente carica.

Specifiche

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Classificazione di impermeabilità	10 ATM ¹
Temperatura operativa e di stoccaggio	Da -20° a 60°C (da -4° a 140°F)
Temperatura di ricarica USB	Da 0 a 45 °C (da 32 a 113 °F)
Frequenze wireless UE e potenza di trasmissione	Instinct 3 Solar - 45mm: 2,4 GHz a -1,72 dBm massimo; Instinct 3 Solar - 50mm: 2,4 GHz a 0,83 dBm massimo

Informazioni sulla durata della batteria

La durata effettiva della batteria dipende dalle funzioni attivate sull'orologio come rilevamento delle attività, frequenza cardiaca basata sul polso, notifiche dello smartphone, GPS, sensori interni e sensori connessi (*Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria*, pagina 96).

Modo	Durata della batteria Instinct 3 Solar - 45mm	Durata della batteria Instinct 3 Solar - 50mm
Modo smartwatch	Fino a 28 giorni, uso tipico Senza limiti con ricarica solare ²	Fino a 40 giorni, uso tipico Illimitata con ricarica solare ²
Modalità orologio con risparmio energetico	Fino a 65 giorni, uso tipico Illimitata con ricarica solare ²	Fino a 100 giorni, uso tipico Illimitata con ricarica solare ²
Modalità solo GPS	Fino a 40 ore di uso tipico Fino a 130 ore con ricarica solare ³	Fino a 60 ore di uso tipico Fino a 260 ore con ricarica solare ³
Modalità Tutti i sistemi satellitari	Fino a 28 ore di uso tipico Fino a 50 ore con ricarica solare ³	Fino a 40 ore di uso tipico Fino a 80 ore con ricarica solare ³
Modalità Tutti i sistemi satellitari più Multi-banda	Fino a 24 ore di uso tipico Fino a 40 ore con ricarica solare ⁴	Fino a 34 ore di uso tipico Fino a 60 ore con ricarica solare ⁴
Durata massima della batteria in modalità GPS	Fino a 100 ore di uso tipico Illimitata con ricarica solare ³	Fino a 150 ore di uso tipico Illimitata con ricarica solare ³
Modalità attività GPS Expedition	Fino a 36 giorni, uso tipico Illimitata con ricarica solare ²	Fino a 60 giorni, uso tipico Illimitata con ricarica solare ²

¹ Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 100 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

² Indossandolo tutto il giorno, almeno per 3 ore all'aperto in condizioni di 50.000 lux

³ Con un uso all'aperto in condizioni di 50.000 lux

⁴ Con un uso all'aperto in condizioni di 50.000 lux e un utilizzo tipico della tecnologia SatIQ

Manutenzione del dispositivo

AVVISO

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.

Evitare di premere i tasti sott'acqua.

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

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 dell'orologio

⚠ ATTENZIONE

Alcuni utenti potrebbero soffrire di irritazione cutanea a seguito dell'uso prolungato dell'orologio, specialmente se l'utente ha una pelle sensibile o soffre di allergie. Se si nota un'irritazione cutanea, rimuovere l'orologio e far respirare la pelle. Per impedire le irritazioni cutanee, accertarsi che l'orologio sia pulito e asciutto e non allacciarlo troppo stretto al polso.

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.

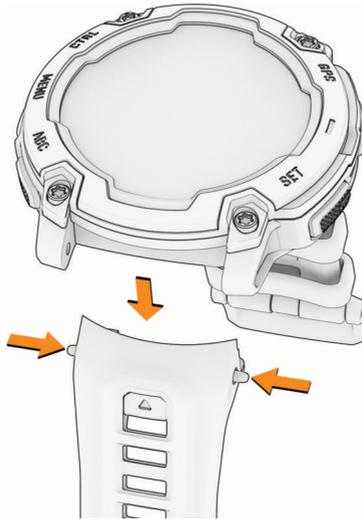
SUGGERIMENTO: per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- 1 Sciacquare con acqua o utilizzare un panno umido che non lasci residui.
- 2 Attendere che la superficie sia completamente asciutta.

Sostituzione dei cinturini con perno di sgancio a molla

È possibile sostituire i cinturini con nuovi modelli per Instinct 3 o compatibili QuickFit®. Per informazioni sui cinturini per orologio compatibili con relative taglie, visitare la pagina del prodotto Instinct 3 all'indirizzo buy.garmin.com.

- 1 Spingere il perno dell'orologio e rimuovere il cinturino dall'orologio.



- 2 Selezionare un'opzione:

- Per inserire i cinturini Instinct 3, allineare il nuovo cinturino ai fori sull'orologio, premere sul perno per orologio, quindi spingere il cinturino in posizione.

NOTA: verificare che il cinturino sia fissato. Il perno per orologio deve essere allineato ai fori sull'orologio.

- Per inserire i cinturini QuickFit compatibili, installare un perno compatibile sull'orologio e spingere in posizione il cinturino.



NOTA: verificare che il cinturino sia fissato. Il fermo dovrà essere fissato al perno dell'orologio.

- 3 Ripetere la procedura per cambiare l'altro cinturino.

Risoluzione dei problemi

Aggiornamenti del prodotto

Il dispositivo verifica automaticamente la disponibilità di aggiornamenti quando è collegato a Bluetooth. È possibile verificare manualmente la disponibilità di aggiornamenti dalle impostazioni di sistema (*Impostazioni di sistema, pagina 88*). Sul computer, installare Garmin Express (garmin.com/express). Sullo smartphone, installare l'app Garmin Connect.

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

- aggiornamenti software;
- aggiornamenti campi;
- caricamenti dati su Garmin Connect;
- registrazione del prodotto;

Ulteriori informazioni

È possibile reperire ulteriori informazioni su questo prodotto nel sito WebGarmin.

- 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 per informazioni sulla precisione della funzione.

Questo non è un dispositivo medico.

Il dispositivo visualizza la lingua errata

È possibile cambiare la selezione della lingua del dispositivo nel caso in cui sia stata selezionata accidentalmente la lingua errata.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Scorrere verso il basso fino all'ultima voce nell'elenco e premere **GPS**.
- 3 Premere **GPS**.
- 4 Selezionare la lingua.
- 5 Premere **GPS**.

Lo smartphone è compatibile con l'orologio?

L'orologio Instinct 3 è compatibile con gli smartphone che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth.

Per informazioni sulla compatibilità Bluetooth, consultare la pagina garmin.com/ble.

Lo smartphone non si connette all'orologio

Se lo smartphone non si connette all'orologio, è possibile provare a seguire questi suggerimenti.

- Spegner e riaccendere lo smartphone e l'orologio.
- Attivare la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.
- Aggiornare l'app Garmin Connect alla versione più recente.
- Rimuovere l'orologio dall'app Garmin Connect e le impostazioni Bluetooth sullo smartphone per ritentare il processo di associazione.
- Se è stato acquistato un nuovo smartphone, rimuovere l'orologio dall'app Garmin Connect sullo smartphone che non si desidera più utilizzare.
- Mantenere il telefono a una distanza massima di 10 m (33 piedi) dall'orologio.
- Sullo smartphone, aprire l'app Garmin Connect, selezionare **•••** > **Dispositivi Garmin** > **Aggiungi dispositivo** per accedere alla modalità di associazione.
- Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU** e selezionare **Telefono** > **Associa smartphone**.

L'orologio non visualizza l'ora corretta

L'orologio aggiorna l'ora e la data quando viene sincronizzato. È necessario sincronizzare l'orologio per ricevere l'ora corretta quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale.

- 1 Verificare che l'ora sia impostata su automatica (*Impostazioni dell'ora, pagina 88*).
- 2 Verificare che il computer o lo smartphone visualizzi l'ora locale corretta.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Sincronizzare l'orologio con un computer (*Uso di Garmin Connect sul computer, pagina 71*).
 - Sincronizzare l'orologio con uno smartphone (*Uso dell'app Garmin Connect, pagina 70*).
 - Sincronizzare l'orologio con il GPS (*Sincronizzazione dell'ora con il GPS, pagina 33*).

L'ora e la data vengono aggiornate automaticamente.

È possibile utilizzare il sensore Bluetooth con l'orologio?

L'orologio è compatibile con alcuni sensori Bluetooth. La prima volta che si collega un sensore wireless all'orologio Garmin, è necessario associare l'orologio al sensore. Una volta associati, l'orologio si connette automaticamente al sensore quando si avvia un'attività e il sensore è attivo e nell'area di copertura.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sensori e accessori > Aggiungi nuovo**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Ricerca tutto**.
 - Selezionare il tipo di sensore in uso.

È possibile personalizzare i campi dati opzionali (*Personalizzare le schermate dati, pagina 26*).

Riavvio dell'orologio

- 1 Premere **CTRL** fino a quando l'orologio non si spegne.
- 2 Premere **CTRL** per accendere l'orologio.

Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

Prima di ripristinare tutte le impostazioni predefinite, è necessario sincronizzare l'orologio con l'app Garmin Connect per caricare i dati dell'attività.

È possibile ripristinare tutte le impostazioni dell'orologio ai valori predefiniti.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sistema > Reimposta**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per ripristinare tutte le impostazioni dell'orologio ai valori predefiniti di fabbrica, inclusi i dati del profilo utente, ma salvare la cronologia delle attività, le app e i file scaricati, selezionare **Ripristina imp. predef..**
 - Per ripristinare tutte le impostazioni dell'orologio ai valori predefiniti ed eliminare tutte le informazioni e la cronologia delle attività inserite dall'utente, selezionare **Elimina dati e ripris. imp..**

NOTA: se è stato configurato un wallet Garmin Pay, questa opzione elimina il wallet dall'orologio.

Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria

Per prolungare la durata della batteria, è possibile provare questi suggerimenti.

- Modificare la modalità di alimentazione durante un'attività (*Modifica della modalità di alimentazione, pagina 86*).
- Attivare la funzione di risparmio energetico dal menu dei comandi (*Comandi, pagina 50*).
- Ridurre il timeout dello schermo (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 89*).
- Ridurre la luminosità dello schermo (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 89*).
- Utilizzare la modalità satellitare UltraTrac per l'attività in corso (*Impostazione dei satelliti, pagina 31*).
- Disattivare la tecnologia Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività (*Comandi, pagina 50*).
- Quando si sospende l'attività per un periodo di tempo prolungato, utilizzare l'opzione **Riprendi dopo** (*Interrompere un'attività, pagina 4*).
- Utilizzare un quadrante dell'orologio che non si aggiorni ogni secondo.
Ad esempio, usare un quadrante senza lancetta dei secondi (*Personalizzare il quadrante dell'orologio, pagina 36*).
- Limitare le notifiche dello smartphone visualizzate dall'orologio (*Gestione delle notifiche, pagina 69*).
- Interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi associati (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 57*).
- Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso (*Impostazioni della fascia cardio da polso, pagina 57*).
NOTA: il monitoraggio della frequenza cardiaca dal polso viene utilizzato per calcolare i minuti di attività intensa e le calorie bruciate.
- Attivare le letture manuali del pulsossimetro (*Impostazione della modalità pulsossimetro, pagina 58*).

Acquisizione del segnale satellitare

Il dispositivo potrebbe aver bisogno di una visuale completamente libera del cielo per acquisire il segnale satellitare. La data e l'ora vengono impostate automaticamente in base alla posizione GPS.

SUGGERIMENTO: per ulteriori informazioni sul GPS, visitare il sito Web garmin.com/aboutGPS.

- 1 Recarsi in un'area all'aperto.
La parte anteriore del dispositivo deve essere rivolta verso il cielo.
- 2 Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.
Occorrono dai 30 ai 60 secondi per acquisire il segnale satellitare.

Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS

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

La lettura della temperatura durante un'attività è imprecisa

La temperatura corporea influisce sulla lettura della temperatura da parte del relativo sensore interno. Per ottenere la lettura della temperatura più precisa, rimuovere l'orologio dal polso e attendere 20-30 minuti.

È anche possibile utilizzare un sensore della temperatura esterno tempe opzionale per visualizzare letture precise della temperatura ambientale mentre si indossa l'orologio.

Rilevamento delle attività

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

Il numero di passi giornalieri non viene visualizzato

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

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

Il conteggio dei passi è impreciso

Seguire questi suggerimenti se il conteggio dei passi è impreciso.

- Indossare l'orologio sul polso non dominante.
- Riporre l'orologio in tasca quando si spinge un passeggino o un tagliaerba.
- Riporre l'orologio in tasca quando si utilizzano attivamente solo le mani o le braccia.

NOTA: l'orologio potrebbe interpretare come passi alcuni movimenti ripetitivi, come lavare i piatti, piegare la biancheria o applaudire.

I passi sull'orologio e sull'account Garmin Connect non corrispondono

Il conteggio dei passi sull'account Garmin Connect viene aggiornato quando si sincronizza l'orologio.

1 Selezionare un'opzione:

- Sincronizzare il conteggio dei passi con l'app Garmin Express (([Uso di Garmin Connect sul computer, pagina 71](#))).
- Sincronizzare il conteggio dei passi con l'app Garmin Connect (([Uso dell'app Garmin Connect, pagina 70](#))).

2 Attendere che i dati vengano sincronizzati.

La sincronizzazione può richiedere alcuni minuti.

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

Il numero di piani saliti non è preciso

L'orologio 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 l'orologio con la manica o la giacca, poiché le raffiche di vento possono causare letture errate.

Appendice

Campi dati

NOTA: alcuni campi dati potrebbero non essere disponibili per alcuni tipi di attività. Alcuni campi dati richiedono accessori ANT+ o Bluetooth per la visualizzazione dei dati. Alcuni campi dati vengono visualizzati in più di una categoria sull'orologio.

SUGGERIMENTO: è inoltre possibile personalizzare i campi dati dalle impostazioni dell'orologio nell'app Garmin Connect.

Campi cadenza

Nome	Descrizione
Cadenza media	Ciclismo. La cadenza media per l'attività corrente.
Cadenza media	Corsa. La cadenza media per l'attività corrente.
Cadenza	Ciclismo. Il numero di rivoluzioni della pedivella. Il dispositivo deve essere collegato a un accessorio di misurazione della cadenza affinché questi dati vengano visualizzati.
Cadenza	Corsa. I passi al minuto (destra e sinistra).
Cadenza Lap	Ciclismo. La cadenza media per il Lap corrente.
Cadenza Lap	Corsa. La cadenza media per il Lap corrente.
Cadenza ultimo Lap	Ciclismo. La cadenza media per l'ultimo Lap completato.
Cadenza ultimo Lap	Corsa. La cadenza media per l'ultimo Lap completato.

Campi bussola

Nome	Descrizione
Direzione bussola	La direzione verso la quale ci si dirige basata sulla bussola.
Direzione GPS	La direzione verso la quale ci si dirige basata sul GPS.
Direzione	La direzione verso cui ci si sta muovendo.

Campi distanza

Nome	Descrizione
Distanza	La distanza percorsa durante la traccia o l'attività corrente.
Distanza ripetuta	La distanza percorsa per la ripetuta corrente.
Distanza Lap	La distanza percorsa durante il Lap corrente.
Distanza ultimo Lap	La distanza percorsa durante l'ultimo Lap completato.
Distanza ultimo esercizio	La distanza percorsa per l'ultimo esercizio completato.
Distanza ultimo Lap	La distanza percorsa per l'esercizio corrente.

Campi distanza

Nome	Descrizione
Ascesa media	La distanza verticale media di ascesa dall'ultima reimpostazione.
Discesa media	La distanza verticale media della discesa dall'ultima reimpostazione.
Quota	La quota della posizione corrente sopra o sotto il livello del mare.
Rateo planata	Il rapporto tra distanza orizzontale percorsa e la variazione della distanza verticale.
Quota GPS	L'altitudine della posizione corrente utilizzando il GPS.
Pendenza	Variazione del dislivello (quota) durante il movimento (distanza). Ad esempio, se per ogni 3 m (10 piedi) di salita si percorrono 60 m (200 piedi), la pendenza è del 5%.
Ascesa Lap	La distanza verticale di ascesa per il Lap corrente.
Discesa Lap	La distanza verticale di discesa per il Lap corrente.
Ascesa ultimo Lap	La distanza verticale di ascesa per l'ultimo Lap completato.
Discesa ultimo Lap	La distanza verticale di discesa per l'ultimo Lap completato.
Ultimo aumento quota	La distanza verticale di ascesa per l'ultimo esercizio completato.
Ultima dimin. quota	La distanza verticale di discesa per l'ultimo esercizio completato.
Ascesa massima	Il rateo di ascesa massimo espresso in piedi o metri al minuto dall'ultima reimpostazione.
Discesa massima	Il rateo di discesa massimo espresso in piedi o metri al minuto dall'ultima reimpostazione.
Quota massima	La quota massima raggiunta dall'ultima reimpostazione.
Quota minima	La quota più bassa raggiunta dall'ultima reimpostazione.
Aumento quota	La distanza verticale di ascesa per l'esercizio corrente.
Diminuzione quota	La distanza verticale di discesa per l'esercizio corrente.
Ascesa totale	L'ascesa di quota totale dall'ultima reimpostazione.
Discesa totale	La quota totale di discesa dall'ultima reimpostazione.
Indicatore ascesa/di scesa totale	Il dislivello positivo e negativo totale dell'attività o dall'ultima reimpostazione.

Campi piani

Nome	Descrizione
Piani saliti	Il numero totale di piani saliti del giorno.
Piani scesi	Il numero totale di piani scesi del giorno.
Piani al minuto	Il numero di piani saliti al minuto.

Campi freq. cardiaca

Nome	Descrizione
% FCR	La percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo).
TE aerobico	L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness aerobico.
TE anaerobico	L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness anaerobico.
% FCR media	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'attività corrente.
FC media	La frequenza cardiaca media per l'attività corrente.
Media % max FC	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'attività corrente.
Freq. Card.	La frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm). Il dispositivo deve poter misurare la frequenza cardiaca al polso o essere connesso a una fascia cardio compatibile.
FC % max	La percentuale della frequenza cardiaca massima.
Zona FC	L'intervallo corrente della frequenza cardiaca (da 1 a 5). Le zone predefinite si basano sul profilo utente e sulla frequenza cardiaca massima (220 meno l'età).
% FCR media nella ripetuta	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la ripetuta corrente.
% Max media nella ripetuta	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente.
FC media nella ripetuta	La frequenza cardiaca media per la ripetuta corrente.
% FCR max nella ripetuta	La percentuale massima della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la ripetuta corrente.
% Max media nella ripetuta	La percentuale massima della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente.
FC max nella ripetuta	La frequenza cardiaca media per la ripetuta di nuoto corrente.
% FCR Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per il Lap corrente.
FC Lap	La frequenza cardiaca media per il Lap corrente.
% max FC Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca calcolata sulla massima per il Lap corrente.
%FCR ultimo Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'ultimo Lap completato.
FC ultimo Lap	La frequenza cardiaca media per l'ultimo Lap completato.
% max FC ultimo Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'ultimo Lap completato.
%FCR ultimo esercizio	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'ultimo esercizio.
Freq. cardiaca ultimo esercizio	La frequenza cardiaca media per l'ultimo esercizio.

Nome	Descrizione
%Max. freq. card. ult. eser.	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'ultimo esercizio.
% riserva freq. card. esercizio	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'esercizio corrente.
FC max	La frequenza cardiaca media nell'esercizio corrente.
%Max. freq. card. esercizio	La percentuale media della frequenza cardiaca massima per l'esercizio corrente.
Tempo in zona	Il tempo trascorso in ogni zona di frequenza cardiaca.

Campi vasche

Nome	Descrizione
Vasche ripetuta	Il numero di vasche completate durante la ripetuta corrente.
Vasche	Il numero di vasche completate durante l'attività corrente.

Campi navigazione

Nome	Descrizione
Rilevamento	La direzione dalla posizione corrente a una destinazione. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Percorso	La direzione dalla posizione iniziale a una destinazione. Il percorso può essere visualizzato come pianificato o impostato. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Posizione destinazione	La posizione della destinazione finale.
Waypoint destinazione	L'ultimo punto sul percorso verso la destinazione. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Distanza rimanente	La distanza rimanente alla destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Distanza al successivo	La distanza rimanente al waypoint successivo del percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Distanza totale prevista	La distanza prevista dalla partenza alla destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
TSA	L'ora del giorno in cui si prevede di raggiungere la destinazione finale (regolata in base all'ora locale della destinazione). È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
TSA al punto successivo	L'ora del giorno in cui si prevede di raggiungere il waypoint successivo lungo il percorso (regolata in base all'ora locale del waypoint). È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
ETE	Il tempo rimanente previsto per il raggiungimento della destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Rateo planata a destinazione	Il rateo di planata necessario per la discesa dalla posizione corrente alla quota di destinazione. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

Nome	Descrizione
Latitudine/Longitudine	La posizione corrente espressa in latitudine/longitudine, indipendentemente dall'impostazione del formato di posizione selezionato.
Posizione	La posizione corrente utilizzando l'impostazione del formato di posizione selezionato.
Waypoint successivo	Il punto successivo del percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Fuori percorso	La distanza a destra o sinistra di allontanamento dal percorso originale di viaggio. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Tempo al punto successivo	Il tempo rimanente previsto per il raggiungimento del waypoint successivo sul percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
VMG	La velocità con cui ci si avvicina a una destinazione lungo la rotta. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Dist. vert. a dest.	La differenza di quota tra la posizione corrente e la destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Vel. vert. a obiet.	Il rateo di ascesa o discesa rispetto a una quota predefinita. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

Altri campi

Nome	Descrizione
Calorie attive	Calorie bruciate durante l'attività.
Pressione ambiente	La pressione ambientale non calibrata.
Grafico barometrico	Un grafico che mostra la pressione barometrica rispetto al tempo.
Pressione barometro	La pressione ambientale attuale calibrata.
Ore batteria	Il numero di ore rimanenti prima che la carica della batteria si esaurisca.
Livello batteria	Il livello della batteria dell'orologio.
Calorie attive	Le calorie bruciate durante la giornata.
GPS	La potenza del segnale satellitare GPS.
Lap	Il numero di Lap completati per l'attività corrente.
Load	Il Training Load per l'attività corrente. Il Training Load è il consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento (EPOC), che indica l'intensità dell'allenamento.
Esercizi	Il numero di esercizi completati per l'attività corrente.
Performance condition	Il punteggio della performance condition è un'analisi in tempo reale della capacità di sostenimento di un allenamento.
Ripetizioni	Il numero di ripetizioni in una serie durante un'attività di allenamento della forza funzionale.
Frequenza respiratoria	Frequenza respiratoria in respiri al minuto (brpm).
Timer Serie	Durante un'attività di allenamento della forza funzionale, il tempo trascorso nella serie di allenamento corrente.
Passi	Il numero totale di passi effettuati durante l'attività corrente.

Nome	Descrizione
Stress	Il livello di stress corrente.
Alba	L'ora dell'alba in base alla tua posizione GPS.
Tramonto	L'ora del tramonto in base alla tua posizione GPS.
Ora del giorno	L'ora del giorno in base alle impostazioni della posizione e dell'ora correnti (formato, fuso orario, ora legale).

Campi passo

Nome	Descrizione
Passo 500m	Il passo di voga corrente per 500 metri.
Passo medio 500m	Il passo medio di voga su 500 metri per l'attività corrente.
Passo medio	Il passo medio per l'attività corrente.
Passo regolato sulla pendenza	Il passo medio regolato in base alla pendenza del terreno.
Passo ripetuta	Il passo medio per la ripetuta corrente.
Passo 500m Lap	Il passo medio di voga su 500 metri per il Lap corrente.
Passo Lap	Il passo medio per il Lap corrente.
Passo 500m ultimo Lap	Il passo medio di voga su 500 metri per l'ultimo Lap.
Passo ultimo Lap	Il passo medio per l'ultimo Lap completato.
Passo ultima vasca	Il passo medio per l'ultima vasca completata.
Ritmo ultimo esercizio	Il passo medio per l'ultimo esercizio completato.
Ritmo esercizio	Il passo medio per l'esercizio corrente.
Passo	Il passo corrente.

Campi PacePro

Nome	Descrizione
Distanza split successivo	Corsa. La distanza totale dello split successivo.
Obiettivo passo split successivo	Corsa. L'andatura obiettivo per lo split successivo.
Avanti/dietro totale	Corsa. Il tempo complessivo superiore o inferiore all'andatura obiettivo.
Indicatore PacePro	Corsa. La tua andatura attuale nello split e l'obiettivo di andatura per lo split.
Distanza split	Corsa. La distanza totale dello split corrente.
Distanza split rimanente	Corsa. La distanza rimanente dello split corrente.
Passo split	Corsa. L'andatura nello split corrente.
Obiettivo passo split	Corsa. L'andatura obiettivo per lo split corrente.

Campi potenza

Nome	Descrizione
% FTP	La potenza corrente espressa come percentuale della potenza di soglia.
Media bilanc. 3s	Media mobile calcolata su 3 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Potenza media 3s	La media mobile calcolata su 3 secondi della potenza sviluppata.
Media bilanciamento.10s	Media mobile calcolata su 10 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Potenza media 10s	La media mobile calcolata su 10 secondi della potenza sviluppata.
Media bilanciamento.30s	Media in movimento calcolata su 30 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Potenza media 30s	La media mobile calcolata su 30 secondi della potenza sviluppata.
Media bilanciamento	Il bilanciamento di potenza medio tra la gamba sinistra/destra per l'attività corrente.
Media PP S.	L'angolo medio di power phase per la gamba sinistra per l'attività corrente.
Potenza media	La potenza media per l'attività corrente.
Media PP D.	L'angolo medio della power phase per la gamba destra per l'attività corrente.
PPP S. media	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra per l'attività corrente.
Media PCO	La media del platform center offset per l'attività corrente.
PPP D. media	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba destra per l'attività corrente.
Bilanciamento	L'attuale bilanciamento di potenza tra gamba sinistra e destra.
Intensity Factor	Intensity Factor™ per l'attività corrente.
Bilanciamento Lap	Il bilanciamento di potenza medio tra la gamba sinistra/destra per il Lap corrente.
PPP S. Lap	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra per il Lap corrente.
PP S. Lap	L'angolo medio di power phase per la gamba sinistra per il Lap corrente.
NP Lap	La Normalized Power™ media per il Lap corrente.
PCO Lap	La media del platform center offset per il Lap corrente.
Potenza Lap	La potenza media per il Lap corrente.
PPP D. Lap	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba destra per il Lap corrente.
PP D. Lap	L'angolo medio della power phase per la gamba destra per il Lap corrente.
NP ultimo Lap	La Normalized Power media per l'ultimo Lap completato.
Potenza ultimo Lap	La potenza media per l'ultimo Lap completato.
PPP sinistra	L'angolo di picco power phase corrente per la gamba sinistra. Power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.
PP sinistra	L'angolo di power phase corrente per la gamba sinistra. Power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.

Nome	Descrizione
Pot. max ult. Lap	La massima potenza espressa per l'ultimo Lap completato.
Potenza max Lap	La potenza massima per il Lap corrente.
Potenza max	La potenza massima per l'attività corrente.
NP	Normalized Power per l'attività corrente.
Rotondità pedalata	La misurazione dell'uniformità della forza applicata ai pedali per ogni pedalata.
PCO	Il platform center offset. Il platform center offset è la posizione sulla piattaforma del pedale su cui viene applicata la forza.
Potenza	La potenza attuale in watt.
Rapporto Peso/Potenza	La potenza corrente misurata in watt per chilogrammo.
Zona potenza	Intervallo attuale di potenza in base alla potenza di soglia (FTP) o alle impostazioni personalizzate.
PPP destra	L'angolo di picco della power phase corrente per la gamba destra. Power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.
PP destra	L'angolo della power phase corrente per la gamba destra. Power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.
Tempo in zona	Il tempo trascorso in ogni zona di potenza.
Tempo seduti	Il tempo trascorso da seduti durante la pedalata per l'attività corrente.
Tempo seduti Lap	Il tempo trascorso da seduti durante la pedalata per il Lap corrente.
Tempo in piedi	Il tempo trascorso in piedi durante la pedalata per l'attività corrente.
Tempo in piedi Lap	Il tempo trascorso in piedi durante la pedalata per il Lap corrente.
TSS	Training Stress Score™ per l'attività corrente.
Efficienza coppia	La misurazione dell'efficienza della pedalata.
Kilojoule	Il lavoro cumulato (potenza sviluppata) in kilojoule.

Campi riposo

Nome	Descrizione
Ripetizione attivata	Il timer per l'ultima ripetuta più l'attuale tempo di riposo (nuoto in piscina).
Tempo riposo	Il timer per l'intervallo di riposo corrente (nuoto in piscina).

Dinamiche di corsa

Nome	Descrizione
Bilanciamento TCS medio	Media del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo per la sessione corrente.
Media TCS	Il tempo medio di contatto con il suolo per l'attività corrente.
Lunghezza media passo	La lunghezza media del passo per la sessione corrente.
Oscillazione verticale media	Il valore medio di oscillazione verticale per l'attività corrente.
Rapporto verticale medio	Il valore medio del rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza del passo per la sessione corrente.
Bilanciamento TCS	Il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo tra gamba destra e sinistra durante la corsa.
TCS	Il tempo di contatto con il suolo è il tempo di contatto di ogni passo con il suolo durante la corsa, misurato in millisecondi. Il tempo di contatto con il suolo non viene calcolato durante la camminata.
Bilanciamento TCS Lap	Il bilanciamento medio di tempo di contatto con il suolo per il Lap corrente.
TCS lap	Il tempo medio di contatto con il suolo per il Lap corrente.
Lunghezza passo Lap	La lunghezza media del passo per il Lap corrente.
Oscillazione verticale Lap	Il valore medio di oscillazione verticale per il Lap corrente.
Rapporto verticale Lap	Il valore medio del rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza del passo per il Lap corrente.
Lunghezza passo	La lunghezza del passo è la distanza tra un passo e l'altro, misurata in metri.
Oscillazione verticale	L'ammontare del rimbalzo durante la corsa. Il movimento verticale del busto, misurato in centimetri per ogni passo.
Rapporto verticale	Il rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza del passo.

Campi velocità

Nome	Descrizione
Velocità media in movimento	La velocità media di movimento per l'attività corrente.
Velocità media complessiva	La velocità media per l'attività corrente, incluse le velocità in movimento e in sosta.
Velocità media	La velocità media per l'attività corrente.
SOG nautica media	La velocità media di movimento in nodi per l'attività corrente, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
SOG Lap	La velocità media di movimento per il Lap corrente, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
Velocità Lap	La velocità media per il Lap corrente.
SOG ultimo Lap	La velocità media di movimento per l'ultimo Lap completato, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
Velocità ultimo Lap	La velocità media per l'ultimo Lap completato.
Velocità ultimo esercizio	La velocità media per l'ultimo esercizio completato.
SOG massima	La velocità massima di movimento per l'attività corrente, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
Velocità massima	La velocità massima per l'attività corrente.
Velocità esercizio	La velocità media per l'esercizio corrente.
Velocità	L'attuale velocità di marcia.
SOG	La velocità effettiva di movimento, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
Velocità verticale	Il rateo di ascesa o discesa nel tempo.

Campi bracciate

Nome	Descrizione
Distanza media per bracciata	Nuoto. La distanza media percorsa per bracciata/vogata durante l'attività corrente.
Distanza media per vogata	Sport con pagaia. La distanza media percorsa per bracciata/vogata durante l'attività corrente.
Frequenza media vogate	Sport con pagaia. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per l'attività corrente.
Media bracciate/Vasca	Il numero medio di bracciate per vasca per l'attività corrente.
Distanza per vogata	Sport con pagaia. La distanza percorsa per bracciata/vogata.
Freq. bracciate ripetuta	Il numero di bracciate medie al minuto (bpm) per la ripetuta corrente.
Bracciate/vasca ripetuta	Il numero medio di bracciate per vasca per la ripetuta corrente.
Stile ripetuta	Il tipo di bracciata corrente per la ripetuta.
Distanza per bracciata Lap	Nuoto. La distanza media per vogata durante il Lap corrente.
Distanza per vogata Lap	Sport con pagaia. La distanza media per vogata durante il Lap corrente.
Frequenza bracciate Lap	Nuoto. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per il Lap corrente.
Frequenza vogate Lap	Sport con pagaia. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per il Lap corrente.
Bracciate Lap	Nuoto. Il numero totale di bracciate per il Lap corrente.
Vogate Lap	Sport con pagaia. Il numero totale di bracciate per il Lap corrente.
Dist brac ult Lap	Nuoto. La distanza media percorsa per bracciata durante l'ultimo Lap completato.
Dis. per vogata ult. L	Sport con pagaia. La distanza media percorsa per bracciata durante l'ultimo Lap completato.
Freq. bracc. ult. L	Nuoto. Il numero medio di vogate al minuto (bpm) per l'ultimo Lap completato.
Freq. vog. ult. L.	Sport con pagaia. Il numero medio di vogate al minuto (bpm) per l'ultimo Lap completato.
Bracciate ultimo Lap	Nuoto. Il numero totale di vogate per l'ultimo Lap completato.
Vogate ultimo Lap	Sport con pagaia. Il numero totale di vogate per l'ultimo Lap completato.
Fr. brac. ult. vas	Il numero di bracciate medie al minuto (bpm) per l'ultima vasca completata.
Bracciate ultima vasca	Il numero totale di bracciate per l'ultima vasca completata.
Stile ultima vasca	Lo stile di nuoto utilizzato durante l'ultima vasca completata.
Frequenza bracciate	Nuoto. Il numero di vogate al minuto (bpm).
Freq. vogate	Sport con pagaia. Il numero di vogate al minuto (bpm).
Bracciate	Nuoto. Il numero totale di vogate per l'attività corrente.
Vogate	Sport con pagaia. Il numero totale di vogate per l'attività corrente.

Campi Swolf

Nome	Descrizione
Swolf medio	Il punteggio swolf medio per l'attività corrente. Il punteggio swolf è la somma del tempo necessario per completare una vasca e del numero di bracciate necessarie per percorrerla (<i>Terminologia relativa al nuoto, pagina 14</i>). Per il nuoto in acque libere, il punteggio swolf viene calcolato su 25 metri.
Swolf ripetuta	Il punteggio swolf medio per la ripetuta corrente.
Swolf Lap	Il punteggio swolf per il Lap corrente.
Swolf ultimo Lap	Il punteggio swolf per l'ultimo Lap completato.
Swolf ultima vasca	Il punteggio swolf per l'ultima vasca completata.

Campi temperatura

Nome	Descrizione
Temp. max ultime 24 ore	La temperatura massima registrata nelle ultime 24 ore da un sensore di temperatura compatibile.
Temp. min ultime 24 ore	La temperatura minima registrata nelle ultime 24 ore da un sensore della temperatura compatibile.
Temperatura	La temperatura ambientale durante l'attività. La temperatura del corpo influisce sul sensore della temperatura. È possibile associare un sensore tempo al dispositivo per poter disporre di una fonte accurata di dati di temperatura.

Campi timer

Nome	Descrizione
Tempo medio Lap	Il tempo medio per Lap per l'attività corrente.
Tempo trascorso	Il tempo registrato totale. Ad esempio, se si avvia il timer dell'attività e si corre per 10 minuti, quindi si arresta il timer per 5 minuti e si riavvia nuovamente il timer e si corre per 20 minuti, il tempo trascorso è di 35 minuti.
Tempo ripetuta	Il tempo impiegato per la ripetuta corrente.
Tempo Lap	Il tempo impiegato per il Lap corrente.
Tempo ultimo Lap	Il tempo impiegato per l'ultimo Lap completato.
Durata ultimo esercizio	Il tempo impiegato per l'ultimo esercizio completato.
Tempo esercizio	Il tempo impiegato per l'esercizio corrente.
In movimento	Il tempo totale in movimento per l'attività corrente.
Tempo multisport	Il tempo totale per tutti gli sport in un'attività multisport, incluse le transizioni.
Avanti/dietro totale	Corsa. Il tempo complessivo maggiore o inferiore rispetto all'andatura obiettivo.
Tempo in sosta	Il tempo totale in sosta per l'attività corrente.
Tempo di nuoto	La durata della sessione di nuoto per l'attività corrente, escluso il tempo di recupero.
Timer	L'ora corrente del timer per il conto alla rovescia.

Campi allenamento

Nome	Descrizione
Ripetizioni	Durante un allenamento, le ripetute restanti.
Distanza fase	Il tempo o la distanza rimanente nella fase di allenamento.
Passo fase	Il passo corrente durante la fase di allenamento.
Velocità fase	La velocità corrente durante la fase di allenamento.
Tempo fase	Il tempo trascorso nella fase di allenamento.

Indicatori colorati e dati delle dinamiche di corsa

Nell'attività Garmin Connect, i dati delle dinamiche di corsa vengono visualizzati sotto forma di grafici a colori. Le zone colorate si basano su percentili e mostrano i dati delle dinamiche di corsa dell'utente a confronto con quelli di altri corridori.

Garmin ha effettuato ricerche su molti corridori di tutti i livelli. I valori dei dati nella zona rossa o arancione sono tipici dei principianti o dei corridori lenti. I valori dei dati nella zona verde, blu o viola sono tipici dei corridori più esperti o dei corridori più veloci. I corridori più allenati tendono a visualizzare tempi di contatto con il suolo più brevi, oscillazioni verticali e rapporto verticale meno elevati e cadenze più elevate rispetto ai corridori meno allenati. Tuttavia, i corridori più alti presentano di solito cadenze leggermente più lente, passi più lunghi e oscillazioni verticali più elevate. Il rapporto verticale indica l'oscillazione verticale divisa per la lunghezza dei passi. Questo valore non è correlato all'altezza.

Per ulteriori informazioni sulle dinamiche di corsa, consultare la pagina garmin.com/runningdynamics. Per ulteriori teorie e interpretazioni dei dati delle dinamiche di corsa, è possibile effettuare ricerche su pubblicazioni e siti Web specializzati.

Zona colorata	Percentile della zona	Intervallo di cadenze	Intervallo di tempi di contatto con il suolo
 Viola	>95	>183 spm	<218 ms
 Blu	70-95	174-183 spm	218-248 ms
 Verde	30-69	164-173 spm	249-277 ms
 Arancione	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Rosso	<5	<153 spm	>308 ms

Dati del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo

NOTA: nell'attività Garmin Connect, i dati delle dinamiche di corsa vengono visualizzati sotto forma di grafici a colori.

Il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo misura la simmetria della corsa e viene visualizzato come percentuale del tempo di contatto con il suolo totale. Ad esempio, una percentuale di 51,3% con una freccia rivolta verso sinistra indica che il tempo di contatto con il suolo del piede sinistro è superiore. Se la schermata dei dati riporta due numeri, ad esempio 48-52, 48% è il valore per il piede sinistro e 52% quello per il piede destro.

Zona colorata	 Rosso	 Arancione	 Verde	 Arancione	 Rosso
Simmetria	Scarso	Discreto	Buono	Discreto	Scarso
Percentuale degli altri corridori	5%	25%	40%	25%	5%
Bilanciamento tempo di contatto con il suolo	>52,2% S	50,8-52,2% S	50,7% S-50,7% D	50,8-52,2% D	>52,2% D

Durante lo sviluppo e il test delle dinamiche di corsa, il team Garmin ha scoperto alcune correlazioni tra infortuni e gli squilibri di sbilanciamento per certi corridori. Per molti corridori, il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo tende ad allontanarsi molto dal valore 50-50 quando corrono salendo o scendendo sulle colline. La maggior parte degli allenatori concorda che una corsa simmetrica è l'ideale. I corridori di livello avanzato tendono ad avere passi rapidi e bilanciati.

È anche possibile guardare l'indicatore o il campo dati durante la corsa o visualizzare il riepilogo sull'account Garmin Connect al termine della corsa. Così come per gli altri dati delle dinamiche di corsa, il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo è una misurazione quantitativa che consente di avere maggiori informazioni sulla corsa.

Dati di oscillazione verticale e rapporto verticale

NOTA: nell'attività Garmin Connect, i dati delle dinamiche di corsa vengono visualizzati sotto forma di grafici a colori.

Gli intervalli di dati per l'oscillazione verticale e il rapporto verticale sono leggermente diversi a seconda del sensore utilizzato e dalla posizione in cui viene indossato sul petto (accessori HRM-Fit o HRM-Pro) o in vita (accessorio Running Dynamics Pod).

Zona colorata	Percentile della zona	Intervallo di oscillazioni verticali sul petto	Intervallo di oscillazioni verticali sulla vita	Rapporto verticale sul petto	Rapporto verticale sulla vita
 Viola	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Blu	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Verde	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Arancione	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Rosso	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Valutazioni standard relative al VO2 max

Queste tabelle includono classificazioni standardizzate delle stime del VO2 max in base all'età e al sesso.

Uomini	Percentile	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Ottimo	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
Discreto	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
Ottimo	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
Discreto	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.

Valutazioni FTP

Queste tabelle includono classificazioni per la soglia di potenza funzionale stimata (FTP) in base al sesso.

Uomini	Watt per chilogrammo (W/kg)
Ottimo	5,05 e oltre
Eccellente	Da 3,93 a 5,04
Buono	Da 2,79 a 3,92
Discreto	Da 2,23 a 2,78
Fuori allenamento	Inferiore a 2,23

Donne	Watt per chilogrammo (W/kg)
Ottimo	4,30 e oltre
Eccellente	Da 3,33 a 4,29
Buono	Da 2,36 a 3,32
Discreto	Da 1,90 a 2,35
Fuori allenamento	Inferiore a 1,90

Le valutazioni dell'FTP si basano su uno studio condotto da Hunter Allen e Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Dimensioni e circonferenza delle ruote

Il sensore di velocità rileva automaticamente le dimensioni della ruota. Se necessario, è possibile inserire manualmente la circonferenza della ruota nelle impostazioni del sensore di velocità.

Le dimensioni della ruota sono indicate su entrambi i lati della ruota stessa. È possibile misurare la circonferenza della ruota oppure utilizzare i calcolatori disponibili su Internet.

Definizione dei simboli

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



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

