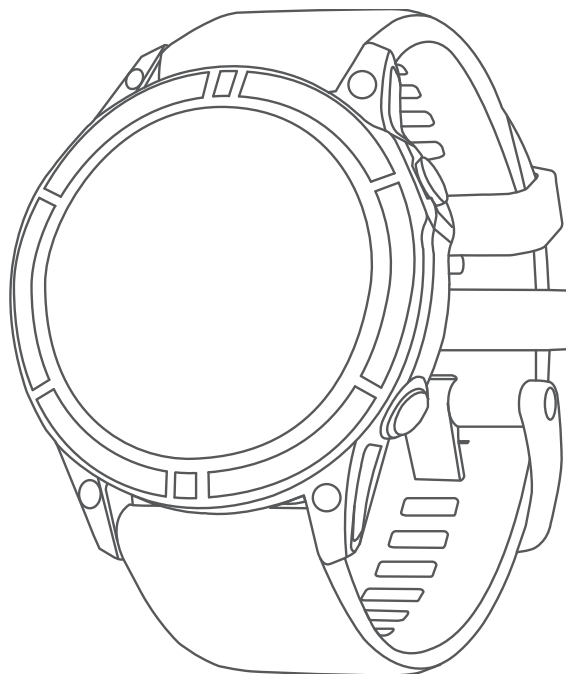


GARMIN®



QUATIX® 7/7X SOLAR

Manuale Utente

© 2022 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, quatix®, ANT®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, BlueChart®, Edge®, Fusion®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® e Xero® sono marchi di Garmin Ltd. o delle sue società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Fusion-Link™, Garmin Connect™, Garmin AutoShot™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, GNT™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Rally™, tempe™, TrueUp™, Varia™ e Vector™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle sue società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

Android™ è un marchio di Google LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® e Mac® sono marchi di Apple Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Il marchio e i loghi BLUETOOTH® sono di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. The Cooper Institute®, nonché i relativi marchi, sono di proprietà di The Cooper Institute. Di2™ è un marchio di Shimano, Inc. Shimano® è un marchio registrato di Shimano, Inc. iOS® è un marchio registrato di Cisco Systems, Inc. utilizzato su licenza da Apple Inc. STRAVA e Strava™ sono marchi di Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) e Normalized Power™ (NP) sono marchi di Peaksware, LLC. Wi-Fi® è un marchio registrato di Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® è un marchio registrato di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi. 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.

Sommario

| | | | |
|---|----------|---|-----------|
| Introduzione..... | 1 | Fishing..... | 10 |
| Operazioni preliminari..... | 1 | Fishing..... | 10 |
| Panoramica del dispositivo..... | 1 | Ancora..... | 10 |
| Attivazione e disattivazione del | | Creare waypoint alla posizione di | |
| touchscreen..... | 2 | ancoraggio..... | 10 |
| Utilizzo dell'orologio..... | 2 | Impostazioni ancora..... | 10 |
| Orologi..... | 2 | Autopilota..... | 11 |
| Impostare un allarme..... | 2 | Associazione con l'autopilota..... | 11 |
| Modifica di un allarme..... | 3 | Controllo dell'autopilota..... | 11 |
| Avvio del timer per il conto alla | | Dati dell'imbarcazione..... | 11 |
| rovescia..... | 3 | Riproduzione in streaming dei dati | |
| Eliminazione di un timer..... | 3 | dell'imbarcazione..... | 11 |
| Utilizzare il cronometro..... | 4 | Aggiungere un waypoint sul | |
| Aggiunta di fusi orari alternativi..... | 4 | chartplotter..... | 12 |
| Modifica di un fuso orario | | GNT™ 10..... | 12 |
| alternativo..... | 5 | Streaming dei dati di GNT 10..... | 12 |
| Attività nautiche..... | 5 | App Fusion-Link™..... | 12 |
| Mappe e carte nautiche..... | 5 | Connessione a uno stereo Fusion.... | 12 |
| Download di mappe e carte | | Attività e app..... | 12 |
| nautiche..... | 5 | Avvio di un'attività..... | 13 |
| Sailing..... | 6 | Suggerimenti per la registrazione delle | |
| Tack Assist..... | 6 | attività..... | 13 |
| Calibrazione del Tack Assist..... | 6 | Interrompere un'attività..... | 13 |
| Inserimento di un angolo virata | | Valutazione di un'attività..... | 14 |
| fisso..... | 7 | Corsa..... | 14 |
| Inserimento della direzione vento | | Inizio di una corsa su pista..... | 14 |
| reale..... | 7 | Suggerimenti per la registrazione di | |
| Suggerimenti per ottenere una | | una corsa su pista..... | 14 |
| stima della portanza ottimale..... | 7 | Inizio di una corsa virtuale..... | 15 |
| Regate..... | 7 | Calibrare la distanza del tapis | |
| Impostazione della Starting Line.... | 7 | roulant..... | 15 |
| Iniziare una gara..... | 8 | Registrare un'attività Ultra Run..... | 15 |
| Impostazione delle unità di misura | | Nuoto..... | 15 |
| per la navigazione a vela..... | 8 | Terminologia relativa al nuoto..... | 16 |
| Maree..... | 9 | Stili..... | 16 |
| Visualizzazione delle informazioni | | Suggerimenti per le attività di | |
| sulle maree..... | 9 | nuoto..... | 16 |
| Impostazione di un avviso di | | Recupero durante una sessione di | |
| marea..... | 9 | nuoto in piscina..... | 16 |
| MFD Remote..... | 10 | Recupero automatico..... | 17 |
| Associazione a un Chartplotter..... | 10 | Allenamenti con il registro | |
| Utilizzo della funzione MFD | | allenamenti..... | 17 |
| Remote..... | 10 | Multisport..... | 17 |
| | | Allenamento per il triathlon..... | 17 |
| | | Creazione di un'attività multisport... | 18 |
| | | Attività in ambienti chiusi..... | 18 |

| | | | |
|--|----|---------------------------------------|-----------|
| Registrazione di un'attività | | Creazione di un'attività | |
| Allenamento di Forza Funzionale..... | 19 | personalizzata..... | 30 |
| Registrazione di un'attività HIIT..... | 19 | Impostazioni delle attività e delle | |
| Uso dei rulli da allenamento bici | | app..... | 30 |
| ANT+®..... | 20 | Avvisi attività..... | 33 |
| Sport di arrampicata..... | 20 | Impostazioni mappa dell'attività.. | 34 |
| Registrazione di un'attività di | | Impostazioni di calcolo del | |
| arrampicata indoor..... | 20 | percorso..... | 34 |
| Registrazione di un'attività di | | Utilizzare ClimbPro..... | 35 |
| bouldering..... | 21 | Attivazione della funzione Auto | |
| Partire per una spedizione..... | 21 | Climb..... | 35 |
| Registrazione manuale di un punto | | Impostazione dei satelliti..... | 36 |
| traccia..... | 21 | | |
| Visualizzazione dei punti traccia..... | 22 | Allenamenti..... | 36 |
| Sci..... | 22 | Allenamenti..... | 36 |
| Visualizzazione delle attività di sci.. | 22 | Seguire un allenamento Garmin | |
| Registrazione di un'attività di sci di | | Connect..... | 36 |
| fondo..... | 22 | Avviare un allenamento..... | 37 |
| Dati sulla potenza dello sci di fondo | | Seguire un allenamento quotidiano | |
| classico..... | 22 | suggerito..... | 37 |
| Golf..... | 23 | Personalizzazione di un allenamento a | |
| Giocare a golf..... | 23 | intervalli..... | 37 |
| Menu Golf..... | 25 | Avvio di un allenamento a | |
| Spostare la bandierina..... | 25 | intervalli..... | 38 |
| Misurazione della distanza con Tocca | | Seguire un allenamento di nuoto in | |
| il target..... | 25 | piscina..... | 38 |
| Visualizzazione dei colpi misurati.... | 26 | Registrazione del test Critical Swim | |
| Misurazione manuale di un | | Speed..... | 38 |
| colpo..... | 26 | Modifica del risultato della Critical | |
| Come segnare i punti..... | 26 | Swim Speed..... | 38 |
| Registrazione di statistiche..... | 26 | Info sul calendario degli | |
| Info sul punteggio Stableford..... | 27 | allenamenti..... | 39 |
| Icone della distanza PlaysLike..... | 27 | Uso dei piani di allenamento Garmin | |
| Visualizzazione della direzione del | | Connect..... | 39 |
| pin..... | 27 | PacePro Training..... | 39 |
| Salvataggio dei target | | Download di un piano PacePro da | |
| personalizzati..... | 27 | Garmin Connect..... | 39 |
| Modo numeri grandi..... | 28 | Creazione di un piano PacePro | |
| Jumpmaster..... | 28 | sull'orologio..... | 40 |
| Personalizzazione di attività e app..... | 28 | Avvio di un piano PacePro..... | 41 |
| Aggiunta o rimozione di un'attività | | Segmenti..... | 41 |
| preferita..... | 29 | Segmenti Strava™..... | 42 |
| Cambiare l'ordine di un'attività | | Visualizzazione dei dettagli di un | |
| nell'elenco delle app..... | 29 | segmento..... | 42 |
| Personalizzare le schermate dati..... | 29 | Gareggiare contro un segmento..... | 42 |
| Aggiungere una mappa a | | Impostazione di un segmento da | |
| un'attività..... | 29 | configurare automaticamente..... | 42 |
| | | Utilizzare Virtual Partner®..... | 43 |

| | | | |
|---|-----------|---|-----------|
| Impostare un obiettivo di allenamento..... | 43 | Sospensione e ripresa del Training Status..... | 63 |
| Gara contro un'attività precedente..... | 44 | Comandi..... | 64 |
| Cronologia..... | 44 | Personalizzazione del menu dei comandi..... | 65 |
| Uso della cronologia..... | 44 | U della torcia LED..... | 66 |
| Cronologia multisport..... | 45 | Uso della torcia..... | 66 |
| Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca..... | 45 | Garmin Pay..... | 66 |
| Record personali..... | 45 | Configurazione del wallet | |
| Visualizzare i record personali..... | 45 | Garmin Pay..... | 66 |
| Ripristino di un record personale..... | 45 | Pagamento di un acquisto tramite l'orologio..... | 67 |
| Cancellazione di record personali.... | 45 | Aggiungere una carta al wallet | |
| Visualizzazione dei dati totali..... | 46 | Garmin Pay..... | 67 |
| Uso del contachilometri..... | 46 | Modifica del passcode | |
| Eliminazione della cronologia..... | 46 | Garmin Pay..... | 67 |
| Aspetto..... | 46 | Sensori e accessori..... | 67 |
| Impostazioni del quadrante dell'orologio..... | 46 | Cardio da polso..... | 68 |
| Personalizzare il quadrante dell'orologio..... | 47 | Indossare l'orologio..... | 68 |
| Viste rapide..... | 48 | Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati..... | 68 |
| Visualizzazione della sequenza delle viste rapide..... | 50 | Impostazioni della fascia cardio da polso..... | 69 |
| Visualizzazione della sequenza delle viste rapide..... | 50 | Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala..... | 69 |
| Body Battery..... | 50 | Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca..... | 69 |
| Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery..... | 51 | Pulsossimetro..... | 70 |
| Misurazioni delle prestazioni..... | 51 | Ricezione delle letture del pulsossimetro..... | 71 |
| Info sulle stime del VO2 max..... | 52 | Impostazione della modalità pulsossimetro..... | 71 |
| Visualizzazione dei tempi di gara previsti..... | 53 | Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati..... | 71 |
| Variabilità e livello di stress della frequenza cardiaca..... | 54 | Bussola..... | 71 |
| Performance Condition..... | 54 | Impostazione della direzione della bussola..... | 72 |
| Calcolare la soglia di potenza (FTP) stimata..... | 55 | Impostazioni bussola..... | 72 |
| Soglia anaerobica..... | 56 | Calibrazione manuale della bussola..... | 72 |
| Visualizzazione della Stamina in tempo reale..... | 58 | Impostazione del riferimento nord..... | 72 |
| Training Status..... | 59 | Altimetro e barometro..... | 72 |
| Livelli del Training Status..... | 60 | Impostazioni dell'altimetro..... | 73 |
| Acclimatazione delle prestazioni al calore e alla quota..... | 60 | Calibrazione dell'altimetro barometrico..... | 73 |
| Training Load..... | 61 | Impostazioni del barometro..... | 73 |
| Tempo di recupero..... | 62 | | |

| | | | |
|--|-----------|---|-----------|
| Calibrazione del barometro | 73 | Visualizzare le notifiche | 85 |
| Sensori wireless | 74 | Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo | 85 |
| Associazione dei sensori wireless | 75 | Risposta a un messaggio di testo | 85 |
| Dinamiche di corsa | 75 | Gestione delle notifiche | 85 |
| Allenamento con le dinamiche di corsa | 76 | Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone | 85 |
| Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa | 76 | Attivare e disattivare gli avvisi di connessione dello smartphone | 86 |
| Telecomando inReach | 76 | Riproduzione degli avvisi audio durante l'attività | 86 |
| Uso del telecomando inReach | 76 | Funzioni di connettività Wi-Fi | 86 |
| Telecomando VIRB | 76 | Connessione a una rete Wi-Fi | 87 |
| Controllo di una action cam VIRB | 77 | App dello smartphone e applicazioni del computer | 87 |
| Controllo di una action cam VIRB durante un'attività | 77 | Garmin Connect | 87 |
| Impostazioni delle posizioni laser Xero | 78 | Uso dell'app Garmin Connect | 88 |
| Mappa | 78 | Uso di Garmin Connect sul computer | 88 |
| Visualizzazione della mappa | 78 | Funzioni Connect IQ | 89 |
| Salvataggio o navigazione verso una posizione sulla mappa | 79 | Download delle funzioni Connect IQ | 89 |
| Navigazione con la funzione Around Me | 79 | Download di funzioni Connect IQ dal computer | 89 |
| Impostazioni della mappa | 80 | Garmin Explore™ | 89 |
| Gestione delle mappe | 80 | App Garmin Golf™ | 89 |
| Temi Mappa | 81 | Connessione all'app Garmin Pilot™ .. | 90 |
| Impostazioni della carta nautica | 81 | Profilo utente | 90 |
| Mostrare e nascondere i dati mappa .. | 81 | Impostazione del profilo utente | 90 |
| Musica | 81 | Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca | 90 |
| Connessione a un fornitore di terze parti | 82 | Obiettivi di forma fisica | 90 |
| Download di contenuti audio da un fornitore di terze parti | 82 | Impostazione delle zone di frequenza cardiaca | 91 |
| Download di contenuti audio personali | 82 | Consentire al dispositivo di impostare le zone della frequenza cardiaca | 91 |
| Ascolto di musica | 83 | Calcolo delle zone di frequenza cardiaca | 92 |
| Comandi della riproduzione musicale | 83 | Impostazione delle zone di potenza | 92 |
| Collegamento di auricolari Bluetooth .. | 83 | Funzioni di sicurezza e rilevamento | 93 |
| Cambiare la Modalità Audio | 84 | Aggiungere contatti di emergenza | 93 |
| Connettività | 84 | Aggiunta di contatti | 93 |
| Funzioni di connettività allo smartphone | 84 | Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti | 94 |
| Associazione del telefono | 84 | | |
| Attivare le notifiche Bluetooth | 84 | | |

| | |
|---|----|
| Richiesta di assistenza..... | 94 |
| Avvio di una sessione GroupTrack..... | 94 |
| Suggerimenti per le sessioni GroupTrack..... | 95 |
| GroupTrackImpostazioni..... | 95 |

Impostazioni di salute e benessere..... 95

| | |
|--|----|
| Obiettivo automatico..... | 95 |
| Utilizzare l'avviso di movimento..... | 95 |
| Minuti di intensità..... | 96 |
| Calcolo dei minuti di intensità..... | 96 |
| Rilevamento del sonno..... | 96 |
| Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno..... | 96 |

Navigazione..... 96

| | |
|--|-----|
| Visualizzazione e modifica delle posizioni salvate..... | 96 |
| Salvataggio di una posizione con doppio reticolo..... | 96 |
| Navigazione verso una destinazione... .. | 97 |
| Navigazione verso un punto di interesse..... | 97 |
| Navigazione verso il punto di partenza di un'attività salvata..... | 98 |
| Navigazione verso il punto di partenza durante un'attività..... | 98 |
| Visualizzazione delle indicazioni sul percorso..... | 99 |
| Navigazione con Punta e Vai..... | 99 |
| Salvare e avviare la navigazione verso una posizione Uomo a mare..... | 99 |
| Interruzione della navigazione..... | 99 |
| Percorsi..... | 99 |
| Come creare e seguire un percorso sul dispositivo..... | 100 |
| Creazione di un percorso Round- Trip..... | 100 |
| Creazione di un percorso su Garmin Connect..... | 100 |
| Invio di un percorso al dispositivo..... | 101 |
| Visualizzazione o modifica dei dettagli del percorso..... | 101 |
| Proiezione di un waypoint..... | 101 |
| Impostazioni di navigazione..... | 101 |

| | |
|---|-----|
| Personalizzare le schermate dati di navigazione..... | 102 |
| Impostazione di un indicatore di direzione..... | 102 |
| Impostazione degli avvisi di navigazione..... | 102 |

Impostazioni di gestione della batteria..... 102

| | |
|--|-----|
| Personalizzazione della funzione di risparmio energetico..... | 103 |
| Modifica della modalità di alimentazione..... | 103 |
| Personalizzazione della modalità Power Manager..... | 103 |
| Ripristino della Power mode..... | 103 |

Impostazioni del sistema..... 104

| | |
|---|-----|
| Impostazioni dell'ora..... | 105 |
| Impostazione degli avvisi orari..... | 105 |
| Sincronizzazione dell'ora..... | 105 |
| Modifica delle impostazioni di retroilluminazione..... | 105 |
| Personalizzazione della modalità sonno..... | 106 |
| Personalizzazione dei Tasti di scelta rapida..... | 106 |
| Modificare le unità di misura..... | 106 |
| Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni..... | 106 |
| Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo..... | 106 |
| Visualizzare le informazioni su normative e conformità..... | 107 |

Info sul dispositivo..... 107

| | |
|--|-----|
| Caricare l'orologio..... | 107 |
| Carica solare..... | 107 |
| Suggerimenti per la ricarica solare..... | 107 |
| Caratteristiche tecniche..... | 108 |
| Informazioni sulla batteria..... | 108 |
| Manutenzione del dispositivo..... | 109 |
| Pulizia dell'orologio..... | 109 |
| Sostituzione dei cinturini QuickFit®.. | 109 |
| Regolazione del cinturino dell'orologio di metallo..... | 110 |
| Gestione dei dati..... | 110 |

| | | | |
|--|------------|--|-----|
| Eliminazione dei file..... | 110 | Dimensioni e circonferenza delle ruote..... | 131 |
| Risoluzione dei problemi..... | 110 | Definizione dei simboli..... | 133 |
| Aggiornamenti del prodotto..... | 110 | | |
| Ulteriori informazioni..... | 110 | | |
| Il dispositivo visualizza la lingua errata..... | 111 | | |
| Lo smartphone è compatibile con l'orologio?..... | 111 | | |
| Lo smartphone non si connette all'orologio..... | 111 | | |
| È possibile utilizzare il sensore Bluetooth con l'orologio?..... | 111 | | |
| Gli auricolari non si connettono all'orologio..... | 111 | | |
| La riproduzione della musica si interrompe o gli auricolari non rimangono collegati..... | 112 | | |
| Riavvio del dispositivo..... | 112 | | |
| Ripristino di tutte le impostazioni predefinite..... | 112 | | |
| Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria..... | 113 | | |
| Acquisizione del segnale satellitare.. | 113 | | |
| Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS..... | 113 | | |
| La lettura della temperatura è imprecisa..... | 113 | | |
| Rilevamento delle attività..... | 114 | | |
| Il conteggio dei passi è impreciso. | 114 | | |
| I passi sul dispositivo e sull'account Garmin Connect non corrispondono..... | 114 | | |
| Il numero di piani saliti non è preciso..... | 114 | | |
| Appendice..... | 115 | | |
| Campi dati..... | 115 | | |
| Indicatori colorati e dati delle dinamiche di corsa..... | 128 | | |
| Dati del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo..... | 129 | | |
| Dati di oscillazione verticale e rapporto verticale..... | 129 | | |
| Valutazioni standard relative al VO2 massimo..... | 130 | | |
| Valutazioni FTP..... | 130 | | |

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 preliminari

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

- 1 Premere **LIGHT** per accendere l'orologio (*Panoramica del dispositivo, 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, configurare il wallet Garmin Pay™ e molto altro (*Associazione del telefono, pagina 84*).
- 3 Caricare completamente il dispositivo (*Caricare l'orologio, pagina 107*).
- 4 Avviare un'attività (*Avvio di un'attività, pagina 13*).

Panoramica del dispositivo



① Touchscreen

- toccare per scegliere un'opzione in un menu.
- Tenere premuti i dati sul quadrante dell'orologio per aprire la vista rapida o la funzione.
NOTA: questa funzione non è disponibile in tutti i quadranti.
- Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare la sequenza delle viste rapide e i menu.
- Scorrere verso destra per tornare alla schermata precedente.
- Coprire lo schermo con il palmo della mano per tornare al quadrante dell'orologio e ridurre la luminosità dello schermo.

② LIGHT

- premere per accendere il dispositivo.
- Premere per aumentare o ridurre la luminosità dello schermo.
- Premere rapidamente due volte per accendere la torcia.
- Tenere premuto per visualizzare il menu dei comandi.

③ UP-MENU

- premere per scorrere la sequenza delle viste rapide e i menu.
- Tenere premuto per visualizzare il menu.

④ DOWN

- premere per scorrere la sequenza delle viste rapide e i menu.

⑤ START-STOP

- premere per scegliere un'opzione in un menu.
- Premere per visualizzare l'elenco delle attività e avviare o interrompere un'attività.
- Tenere premuto per contrassegnare la posizione corrente come uomo a mare (MOB) e attivare la navigazione.

⑥ BACK-LAP

- premere per tornare alla schermata precedente.
- Selezionare per registrare un Lap, un recupero o una transizione durante un'attività multisport.

Attivazione e disattivazione del touchscreen

- Per attivare o disattivare temporaneamente il touchscreen, tenere premuto **DOWN** e **START**.
- Per attivare o disattivare il touchscreen durante l'uso generale, le attività o il sonno, tenere premuto **MENU**, selezionare **Sistema > Touchscreen**, quindi selezionare un'opzione.

Utilizzo dell'orologio

- Tenere premuto **LIGHT** per visualizzare il menu dei comandi ([Comandi, pagina 64](#)).
Il menu dei comandi consente l'accesso rapido alle funzioni utilizzate più spesso, ad esempio l'attivazione della modalità Non Disturbare, il salvataggio di una posizione e lo spegnimento dell'orologio.
- Quando è visualizzato il quadrante dell'orologio, premere **UP** o **DOWN** per scorrere la sequenza delle viste rapide ([Viste rapide, pagina 48](#)).
- Dal quadrante dell'orologio, premere **START** per avviare un'attività o aprire un'app ([Attività e app, pagina 12](#)).
- Tenere premuto **MENU** per personalizzare il quadrante dell'orologio ([Personalizzare il quadrante dell'orologio, pagina 47](#)), regolare le impostazioni ([Impostazioni del sistema, pagina 104](#)), associare i sensori wireless ([Associazione dei sensori wireless, pagina 75](#)) e per altre operazioni.

Orologi

Impostare un allarme

È possibile impostare più allarmi.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Orologi > SVEGLIE > Aggiungi sveglia**.
- 3 Immettere l'ora allarme.

Modifica di un allarme

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Orologi > SVEGLIE > 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**.

Avvio del timer per il conto alla rovescia

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Orologi > TIMER**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per impostare e salvare un timer per il conto alla rovescia per la prima volta, immettere il tempo, premere **MENU** e selezionare **Salva timer**.
 - Per impostare e salvare altri timer per il conto alla rovescia, selezionare **Aggiungi timer** e immettere il tempo.
 - Per impostare un timer per il conto alla rovescia senza salvarlo, selezionare **Timer rapido** e immettere il tempo.
- 4 Se necessario, premere **MENU**, quindi selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Ora** per modificare il tempo.
 - Selezionare **Riavvia > Attivato** per riavviare automaticamente il timer dopo la scadenza.
 - Selezionare **Toni e vibrazione**, quindi selezionare un tipo di notifica.
- 5 Premere **START** per avviare il timer.

Eliminazione di un timer

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Orologi > TIMER > Modifica**.
- 3 Selezionare un timer.
- 4 Selezionare **Elimina**.

Utilizzare il cronometro

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Orologi > CRONOMETRO**.
- 3 Premere **START** per avviare il timer.
- 4 Premere **LAP** per riavviare il timer dei Lap ①.



Il tempo segnato dal cronometro ② continua l'esecuzione.

- 5 Premere **STOP** per interrompere 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**.

Aggiunta di fusi orari alternativi

È possibile visualizzare l'ora corrente del giorno in altri fusi orari sulla vista rapida dei fusi orari alternativi. È possibile aggiungere fino a quattro fusi orari alternativi.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida dei fusi orari alternativi alla sequenza delle viste rapide ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 50](#)).

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Orologi > FUSI ORARI ALT. > Agg. fuso orario alt.**
- 3 Selezionare un fuso orario.
- 4 Se necessario, rinominare la zona.

Modifica di un fuso orario alternativo

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Orologi > FUSI ORARI ALT..FUSI ORARI ALT. > 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 modificare la posizione del fuso orario nella vista rapida, selezionare **Riordina zona**.
 - Per eliminare il fuso orario, selezionare **Elimina zona**.

Attività nautiche

L'orologio viene fornito precaricato con app per le attività nautiche, come il diporto, la pesca e l'interazione con i dispositivi per la nautica Garmin®. È possibile associarlo a dispositivi per la nautica Garmin compatibili che utilizzano app per la nautica precaricate sull'orologio.

Consultare il Manuale Utente del dispositivo per la nautica Garmin in uso per ulteriori informazioni sull'associazione con il dispositivo.

Mappe e carte nautiche

Le carte premium opzionali, come BlueChart® g3 e LakeVü g3 consentono di sfruttare al massimo il dispositivo quatic.

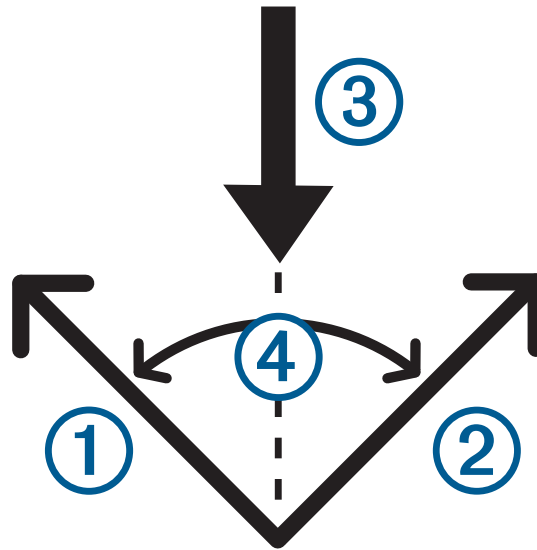
Download di mappe e carte nautiche

- 1 Visitare il sito Web maps.garmin.com/marine per cercare e acquistare una mappa o una carta nautica.
- 2 Scaricare Garmin Express™.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate per installare le mappe e le carte sul dispositivo.

Sailing

Tack Assist

Durante la navigazione a vela o una regata, la funzione di tack assist consente di stabilire se l'imbarcazione si trova sopravvento o sottovento. Durante la calibrazione del tack assist, il dispositivo rileva con la COG il bordo di sinistra ① e di dritta ② dell'imbarcazione e utilizza queste informazioni per calcolare la direzione del vento reale ③ e l'angolo sulle mura opposte ④.



Il dispositivo utilizza questi dati per stabilire se l'imbarcazione si trova sopravvento o sottovento.

Per impostazione predefinita, il tack assist del dispositivo è impostato su automatico. Ogni volta che si calibra la COG di sinistra o di dritta, il dispositivo si ricalibra sulle mura opposte e sulla direzione del vento reale. È possibile modificare le impostazioni del tack assist per inserire un angolo sulle mura opposte predefinito o la direzione del vento reale.

NOTA: il dispositivo utilizza la COG basata su GPS per determinare la rotta nella funzione tack assist e non tiene conto di altri fattori che possono influire sulla direzione dell'imbarcazione, ad esempio le correnti e le maree.

Calibrazione del Tack Assist

- 1 Nel quadrante dell'orologio, selezionare **START**.
- 2 Selezionare **Regata** o **Vela**.
- 3 Selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare la schermata del tack assist.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la schermata del tack assist per l'attività (*Personalizzare le schermate dati, pagina 29*).

- 4 Selezionare **START**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per calibrare il lato di dritta, selezionare **START**.
 - Per calibrare il lato di sinistra, selezionare **DOWN**.

SUGGERIMENTO: se il vento proviene dal lato di dritta dell'imbarcazione, è necessario calibrare il lato di dritta. Se il vento proviene dal lato sinistro dell'imbarcazione, è necessario calibrare il lato di sinistra.

- 6 Attendere che il dispositivo esegua la calibrazione del tack assist.
Viene visualizzata una freccia che indica se l'imbarcazione è sottovento o sopravvento.

Inserimento di un angolo virata fisso

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Regata** o **Vela**.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la schermata del tack assist.
- 4 Tenere premuto **MENU**.
- 5 Selezionare **Angolo virata > Angolo**.
- 6 Premere **UP** o **DOWN** per impostare il valore.

Inserimento della direzione vento reale

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Regata** o **Vela**.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la schermata del tack assist.
- 4 Tenere premuto **MENU**.
- 5 Selezionare **Direzione vento reale > Fisso**.
- 6 Premere **UP** o **DOWN** per impostare il valore.

Suggerimenti per ottenere una stima della portanza ottimale

Per ottenere una stima della portanza ottimale, è possibile provare a seguire questi suggerimenti. Consultare le sezioni [Inserimento della direzione vento reale, pagina 7](#) e [Calibrazione del Tack Assist, pagina 6](#) per maggiori informazioni.

- Inserire un angolo di virata fisso e calibrare il lato di sinistra.
- Inserire un angolo di virata fisso e calibrare il lato di dritta.
- Utilizzare l'impostazione **Auto** dell'angolo di virata e calibrare sia il lato di sinistra che di dritta.

Regate

È possibile utilizzare il dispositivo per attraversare la linea di partenza nel momento esatto in cui comincia la regata. Sincronizzando il timer di regata nell'apposita app con il conto alla rovescia ufficiale, la partenza sarà scandita da avvisi acustici con intervalli di un minuto. Quando si imposta la linea di partenza, tutti questi dati GPS servono per calcolare se l'imbarcazione taglierà la linea di partenza prima, dopo o nel momento esatto di inizio della regata.

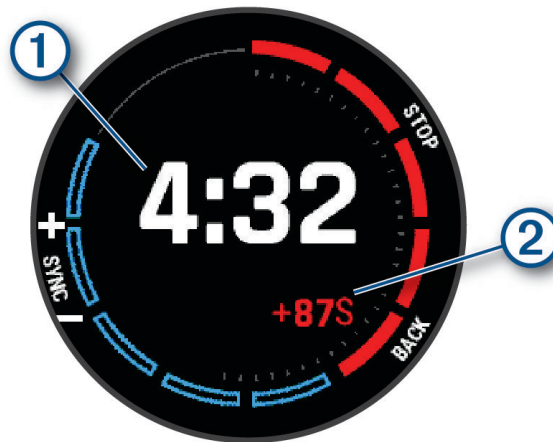
Impostazione della Starting Line

- 1 Nel quadrante, selezionare **START > Regata**.
- 2 Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Contr. linea part..**
- 5 Selezionare **Contrassegna sinistra** per contrassegnare la posizione della boa non appena viene superata.
- 6 Selezionare **Contrassegna dritta** per contrassegnare la posizione della linea barca giuria non appena viene superata.

Iniziare una gara

Prima di poter visualizzare il time to burn, è necessario impostare la linea di partenza (*Impostazione della Starting Line, pagina 7*).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Regata**.
- 3 Attendere che l'orologio individui i satelliti.
Lo schermo visualizza il timer di regata ① e il time to burn ②.



- 4 Se necessario, premere **MENU**, quindi selezionare un'opzione:
 - Per impostare un timer fisso, selezionare **Fisso** e inserire un intervallo di tempo.
 - Per impostare un orario di inizio entro le prossime 24 ore, selezionare **GPS**, quindi inserire un orario.
- 5 Premere **START**.
- 6 Premere **UP** e **DOWN** per sincronizzare il timer di regata con il count down della gara ufficiale.
NOTA: quando il time to burn è negativo, la starting line verrà tagliata in ritardo. Quando il time to burn è positivo, la starting line verrà tagliata in anticipo.
- 7 Premere **START** per avviare il timer dell'attività.

Impostazione delle unità di misura per la navigazione a vela

- 1 Nel quadrante, selezionare **START > Regata**.
- 2 Tenere premuto **MENU**.
- 3 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 4 Selezionare **Unità nautiche**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per utilizzare le unità nautiche per la velocità e la distanza, selezionare **Attivato**.
 - Per utilizzare le unità di misura di sistema per la velocità e la distanza, selezionare **Imp. predefinite**.

Maree

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.

È possibile visualizzare le informazioni relative a una stazione di marea, compresa altezza e momento del periodo.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Maree**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per utilizzare la posizione corrente quando si è vicini a una stazione di marea, selezionare **Cerca > Posizione corrente**.
 - Per selezionare una posizione sulla mappa, selezionare **Cerca > Usa mappa**.
 - Per immettere il nome di una città, selezionare **Cerca > Cerca per città**.
 - Per selezionare una posizione salvata, selezionare **Cerca > Posizioni salvate**.
 - Per inserire le coordinate di una posizione, selezionare **Cerca > 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 **START** e selezionare **Contrassegna pos.** per salvare la stazione di marea (opzionale).

Impostazione di un avviso di marea

- 1 Dall'app **Maree**, premere **START**.
- 2 Selezionare **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**.

MFD Remote

Associazione a un Chartplotter

È possibile associare l'orologio a un chartplotter Garmin compatibile per l'accesso rapido alle funzioni usate di frequente, come le scelte rapide e lo zoom della mappa.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **MFD Remote**.
- 3 Posizionare l'orologio quattix entro una distanza di 3 m (10 ft.) dal chartplotter.
- 4 Seguire le istruzioni dello schermo dell'orologio per impostare il chartplotter in modalità di associazione.
- 5 Selezionare il nome del chartplotter sull'orologio.

Una volta associati i dispositivi, questi si connettono automaticamente tra di loro quando vengono accesi, quando si trovano nell'area di copertura e quando l'app è aperta sull'orologio.

Utilizzo della funzione MFD Remote

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **MFD Remote**.
- 3 Usare il touchscreen per navigare nei menu e nelle funzioni del chartplotter associato.
SUGGERIMENTO: è possibile premere **START** per passare dal tastierino direzionale del chartplotter ai suoi comandi principali e viceversa.

Fishing

Fishing

È possibile contare le catture dei pesci ed attivare il count-down e timer di gara.

- 1 Nel quadrante, selezionare **START > Pesca**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Per attivare il count-down di gara, selezionare **Imposta timer**.
 - Per contare le catture dei pesci giornaliere, selezionare **Inizia a pescare > Nuovo conteggio**, quindi **START** per aumentare o **BACK** per ridurre il numero di pesci.

Ancora

Creare waypoint alla posizione di ancoraggio

- 1 Nel quadrante, selezionare **START > Ancoraggio**.
- 2 Selezionare **START > Getta l'ancora**.

Impostazioni ancora

Dal quadrante dell'orologio, premere **START**, selezionare **Ancoraggio** e tenere premuto **MENU**.

Raggio deriva: consente di impostare la deriva consentita in ancoraggio.

Aggiorna intervallo: consente di impostare l'intervallo di tempo per l'aggiornamento dei dati dell'ancoraggio.

Allarme ancora: consente di configurare o disattivare un allarme nel caso in cui l'imbarcazione si sposti oltre il raggio di deriva.

Autopilota

AVVERTENZA

Ogni utente è responsabile della condotta della propria imbarcazione. L'autopilota è uno strumento in grado di migliorare le capacità di navigazione con l'imbarcazione, ma non esime l'utente dalla responsabilità della navigazione della propria imbarcazione. Durante la navigazione, evitare le zone pericolose e non lasciare mai il timone.

Tenersi sempre pronti a riprendere il controllo manuale del timone dell'imbarcazione in modo tempestivo.

Apprendere le modalità d'uso dell'autopilota in acque calme e tranquille.

Usare cautela durante l'uso dell'autopilota vicino a moli, scogli e altre imbarcazioni.

Associazione con l'autopilota

- 1 Selezionare **START > Pilota automatico > START**.
- 2 Posizionare il dispositivo quatix entro una distanza di 3 m (10 ft.) dall'unità di controllo del pilota.
- 3 Avviare la ricerca del telecomando dall'unità di controllo dell'autopilota Garmin.
Per ulteriori informazioni, consultare il manuale dell'unità di controllo dell'autopilota.

Una volta associati i dispositivi, questi si connettono automaticamente tra di loro quando vengono accesi, quando si trovano nell'area di copertura e quando l'app è aperta sull'orologio. Se necessario è possibile associare una seconda unità di controllo nell'applicazione dell'autopilota, tenere premuto **MENU** e selezionare **Impostazioni > Associa nuovo**.

Controllo dell'autopilota

- 1 Nel quadrante, selezionare **START > Pilota automatico**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Per attivare l'autopilota e mantenere la rotta selezionare **START** e rilasciare il timone.
 - Per cambiare la direzione, con l'autopilota attivato, selezionare **UP** per andare a destra e **DOWN** per andare a sinistra.
 - Per modificare la modalità di correzione della direzione, tenere premuto **MENU**, selezionare **Tasti di direzione**, quindi selezionare un'opzione.
 - Per eseguire un percorso impostato, tenere premuto **MENU**, selezionare **Percorsi Impostati**, quindi selezionare un percorso.
NOTA: è possibile modificare i percorsi impostati disponibili sul dispositivo quatix dall'autopilota.
 - Per prendere il timone e attivare la modalità standby dell'autopilota, selezionare **STOP**.

Dati dell'imbarcazione

Riproduzione in streaming dei dati dell'imbarcazione

È possibile avere i dati del chartplotter compatibile sul dispositivo quatix. Il dispositivo visualizza fino a tre campi dati per pagina e fino a sei pagine di dati.

- 1 Nel quadrante, selezionare **START > Dati imbarcazione**.
- 2 Posizionare il dispositivo quatix entro una distanza di 3 m (10 ft.) dal chartplotter.
- 3 Impostare il chartplotter in modo da attivare la modalità di associazione.
Per ulteriori informazioni, vedere il manuale utente del chartplotter.
- 4 Se necessario, sul dispositivo quatix, selezionare **START** per modificare una pagina dati.

Una volta associati i dispositivi, questi si connettono automaticamente tra di loro quando sono accesi, quando si trovano nell'area di copertura e quando l'app è aperta sull'orologio. Se è necessario associare un altro chartplotter, nell'app dei dati dell'imbarcazione, tenere premuto **MENU** e selezionare **Associa nuovo**.

Aggiungere un waypoint sul chartplotter

È possibile aggiungere un waypoint sul chartplotter compatibile utilizzando il dispositivo quatix.

- 1 Nel quadrante, selezionare **START > Dati imbarcazione**.
- 2 Selezionare **START > Contrassegna waypoint plotter**.

GNT™ IO

Streaming dei dati di GNT IO

Prima di eseguire lo streaming dei campi dati dal trasmettitore GNT 10 compatibile al dispositivo quatix, è necessario scaricare l'app GNT 10 (*Funzioni Connect IQ, pagina 89*).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, selezionare **START > GNT 10**.
- 2 Posizionare il dispositivo quatix entro una distanza di 3 m (10 ft.) dal trasmettitore.
- 3 Impostare il trasmettitore in modo da attivare la modalità di associazione.
Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente del trasmettitore.
- 4 Se necessario, sul dispositivo quatix, selezionare **START** per modificare una pagina dati.

Il dispositivo quatix visualizza fino a tre campi dati per pagina e fino a sei pagine dati. Una volta associati i dispositivi, questi si connettono automaticamente tra di loro quando sono accesi, quando si trovano nell'area di copertura e quando l'app è aperta sull'orologio.

SUGGERIMENTO: per associare il dispositivo quatix a un altro trasmettitore, dall'app GNT 10, tenere premuto **MENU** e selezionare **Associa nuovo**.

App Fusion-Link™

È possibile utilizzare l'app Fusion-Link sul dispositivo quatix per controllare la riproduzione audio sul dispositivo Fusion®.

Connessione a uno stereo Fusion

- 1 Impostare lo stereo Fusion in modo che sia visibile.
Per ulteriori informazioni, vedere il manuale utente del proprietario.
- 2 Posizionare il dispositivo quatix entro una distanza di 3 m (10 ft.) dallo stereo.
- 3 Nel quadrante, selezionare **START > FUSION-Link**.
La prima volta che si apre l'app sull'orologio, l'orologio esegue automaticamente l'associazione e si connette allo stereo. Se è necessario associare un altro stereo, nell'app Fusion-Link, selezionare **Impostazioni > Associa nuovo**.

Una volta associati i dispositivi, questi si connettono automaticamente tra di loro quando vengono accesi, quando si trovano nell'area di copertura e quando l'app è aperta sull'orologio.

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 personalizzate o nuove attività in base alle attività predefinite (*Creazione di un'attività personalizzata, pagina 30*). 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 89*).

Per ulteriori informazioni sul rilevamento dell'attività e sulla precisione delle metriche di fitness, consultare la pagina garmin.com/ataccuracy.

Avvio di un'attività

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare un'attività tra i preferiti.
 - Selezionare , quindi selezionare un'attività dall'elenco delle attività prolungate.
- 3 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).
- 4 Premere **START** 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 107*).
- Premere **LAP** 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.
- Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare ulteriori 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 103*).

Interrompere un'attività

- 1 Premere **STOP**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Per riprendere un'attività selezionare **Riprendi**.
 - Per salvare l'attività e visualizzare i dettagli, selezionare **Salva**, quindi premere **START** e selezionare un'opzione.

NOTA: dopo aver salvato l'attività, è possibile inserire i dati di autovalutazione (*Valutazione di un'attività, pagina 14*).
 - 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 **Torna 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 **Torna all'inizio > Percorso**.

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.
 - Per eliminare l'attività, selezionare **Elimina**.

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

Valutazione di un'attività

Per poter valutare un'attività, è necessario attivare l'impostazione di autovalutazione sul dispositivo quatrix (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 30*).

È possibile registrare la percezione del proprio sforzo durante un'attività di corsa, bicicletta o nuoto.

1 Dopo aver completato un'attività, selezionare **Salva** (*Interrompere un'attività, pagina 13*).

2 Selezionare un numero che corrisponda allo sforzo percepito.

NOTA: è possibile selezionare **»»** per saltare l'autovalutazione.

3 Selezionare la percezione del proprio sforzo durante l'attività.

È possibile visualizzare le valutazioni nell'app Garmin Connect.

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 Selezionare **START > Corsa su pista**.

3 Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.

4 Se si corre sulla corsia 1, passare alla fase 10.

5 Tenere premuto **MENU**.

6 Selezionare le impostazioni dell'attività.

7 Selezionare **Numero corsia**.

8 Selezionare il numero di una corsia.

9 Selezionare **BACK** due volte per tornare al timer attività.

10 Selezionare **START**.

11 Correre intorno alla pista

Dopo aver corso per 3 Lap, il dispositivo registra le dimensioni del circuito e calibra la distanza dell'utente.

12 Dopo aver completato la corsa, selezionare **STOP > Salva**.

Suggerimenti per la registrazione di una corsa su pista

- Attendere che l'indicatore di stato GPS diventi verde prima di avviare una corsa.
- Durante la prima corsa su una pista poco conosciuta, correre per almeno 3 giri 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 Auto Lap® predefinita 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

Associare il dispositivo quatix 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 **START**.
- 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 **START** per avviare il timer attività.
- 6 Dopo aver completato l'attività, premere **STOP** per arrestare il timer.

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 1,5 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 Avviare un'attività di tapis roulant ([Avvio di un'attività, pagina 13](#)).
- 2 Correre sul tapis roulant finché il dispositivo quatix non registra almeno 1,5 km (1 mi.).
- 3 Dopo aver completato la corsa, premere **STOP**.
- 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 > Sì**.
- 5 Verificare sul display del tapis roulant la distanza percorsa e immettere la distanza sul dispositivo.

Registrare un'attività Ultra Run

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Ultra Run**.
- 3 Premere **START** per avviare il timer attività.
- 4 Iniziare la corsa.
- 5 Premere **LAP** per registrare un Lap e avviare il timer di recupero.
NOTA: è possibile configurare le impostazioni del Tasto Lap per registrare un Lap e avviare il timer di riposo, solo per avviare il timer di riposo o solo per registrare un Lap ([Impostazioni delle attività e delle app, pagina 30](#)).
- 6 Al termine del recupero, premere **LAP** to riprendere la corsa.
- 7 Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare ulteriori pagine dati (opzionale).
- 8 Al termine dell'attività, premere **STOP** e selezionare **Salva**.

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. L'orologio è anche compatibile con gli accessori HRM-Pro™, HRM-Swim™ e HRM-Tri™. Se sono disponibili entrambi i dati sulla frequenza cardiaca misurata al polso e sulla frequenza cardiaca misurata tramite la fascia cardio, l'orologio utilizza i dati sulla frequenza cardiaca misurata tramite la fascia cardio.

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.

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

Swolf: il punteggio swolf è la somma del tempo e del numero di bracciate per completare una vasca. Ad esempio, 30 secondi più 15 bracciate equivalgono ad un punteggio swolf di 45. 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.

CSS (Critical swim speed): il valore CSS indica la velocità teorica che è possibile mantenere costantemente senza affaticarsi. È possibile utilizzare il valore CSS per tenere il ritmo durante gli allenamenti e monitorare i progressi.

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 29](#)).

| | |
|----------|--|
| 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 17) |

Suggerimenti per le attività di nuoto

- Prima di iniziare un'attività di nuoto in piscina, seguire le istruzioni visualizzate per selezionare la dimensione della piscina o immettere un dimensione personalizzata.
La prossima volta che viene avviata un'attività di nuoto in piscina, il dispositivo utilizza le dimensioni di tale piscina. Tenere premuto MENU, selezionare le impostazioni dell'attività, quindi selezionare Dimensioni piscina per modificare le dimensioni.
- Premere **LAP** per registrare un recupero durante il nuoto in piscina.
Il dispositivo registra automaticamente le ripetute e le vasche per il nuoto in piscina.
- Premere **LAP** per registrare una ripetuta durante il nuoto in acque libere.

Recupero durante una sessione di nuoto in piscina

La schermata di recupero predefinita visualizza due timer. Inoltre visualizza il tempo e la distanza per l'ultima ripetuta completata.

NOTA: i dati relativi al nuoto non vengono registrati durante un riposo.

- 1 Durante un'attività di nuoto, premere **LAP** per entrare in modalità di recupero.
Viene visualizzata la schermata di recupero.
- 2 Durante un recupero, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare altre schermate dati (opzionale).
- 3 Premere **LAP** e continuare a nuotare.
- 4 Ripetere la procedura per altri intervalli di recupero.

Recupero automatico

La funzione di recupero automatico è disponibile esclusivamente per il nuoto in piscina. Il dispositivo 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, il dispositivo crea automaticamente un intervallo di recupero. Quando si riprende l'attività di nuoto, il dispositivo 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 30*).

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

Se non si desidera utilizzare la funzione di recupero automatico, è possibile selezionare LAP per contrassegnare manualmente l'inizio e la fine di ogni intervallo di recupero.

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 **LAP** per avviare il timer dell'allenamento.
- 3 Dopo aver completato una ripetuta dell'allenamento, premere **LAP**.
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 **LAP**.
 - Per avviare una ripetuta di nuoto, premere **UP** o **DOWN** per tornare alle schermate degli allenamenti di nuoto.

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 **START**.
- 2 Selezionare **Triathlon**.
- 3 Premere **START** per avviare il timer dell'attività.
- 4 Premere **LAP** all'inizio e alla fine di ciascuna transizione.
La funzione di transizione può essere attivata o disattivata per le impostazioni dell'attività triathlon.
- 5 Al termine dell'attività, premere **STOP** e selezionare **Salva**.

Creazione di un'attività multisport

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 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 **Sì** per aggiungere l'attività all'elenco dei preferiti.

Attività in ambienti chiusi

L'orologio quatix può essere utilizzato per l'allenamento indoor, ad esempio quando si corre su un percorso al chiuso o si utilizza una cyclette o rulli da allenamento bici. Il GPS è disattivato nelle attività al chiuso ([Impostazioni delle attività e delle app, pagina 30](#)).

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

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

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 **START**.
- 2 Selezionare **Pesi**.
- 3 Selezionare un allenamento.
- 4 Selezionare **Visualizza** per visualizzare un elenco delle fasi di allenamento (opzionale).
SUGGERIMENTO: durante la visualizzazione delle fasi di allenamento, è possibile premere **START** per visualizzare un'animazione dell'esercizio selezionato, se disponibile.
- 5 Selezionare **Esegui allen..**
- 6 Selezionare **✓**.
- 7 Premere **START** per avviare il timer.
- 8 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.
- 9 Premere **LAP** 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.
- 10 Se necessario, premere **DOWN** e modificare il numero di ripetute.
SUGGERIMENTO: è anche possibile aggiungere il peso usato per la serie.
- 11 Al termine del riposo, premere **LAP** per avviare la serie successiva.
- 12 Ripetere per ciascuna serie durante l'allenamento della forza fino al termine dell'attività.
- 13 Dopo l'ultima serie, premere **START** per arrestare il timer.
- 14 Selezionare **Salva**.

Registrazione di un'attività HIIT

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

- 1 Premere **START**.
- 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 > Personalizza** 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 **START** per iniziare il primo round.
Sull'orologio viene visualizzato un timer per il conto alla rovescia e la frequenza cardiaca corrente dell'utente.
- 6 Se necessario, premere **LAP** per passare manualmente al round o al periodo di riposo successivo.
- 7 Al termine dell'attività, premere **STOP** per interrompere il timer attività.
- 8 Selezionare **Salva**.

Uso dei rulli da allenamento bici ANT+

Prima di poter utilizzare i rulli da allenamento bici ANT+ compatibili, installare la bici sui rulli e associarli al dispositivo (*Associazione dei sensori wireless, pagina 75*).

È possibile utilizzare il dispositivo 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, selezionare **START**.
- 2 Selezionare **Bici indoor**.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Opzioni SmartTrainer**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Seleziona **Allenamento libero** per iniziare una pedalata.
 - Selezionare **Percorso da seguire** per seguire un percorso salvato (*Percorsi, pagina 99*).
 - Selezionare **Segui allenamento** per seguire un allenamento salvato (*Allenamenti, pagina 36*).
 - 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 **START** per avviare il timer dell'attività.
I rulli da allenamento bici aumentano o riducono la resistenza in base alle informazioni di quota nel percorso o nella corsa.

Sport di arrampicata

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 **START**.
- 2 Selezionare **Arr. indoor**.
- 3 Selezionare **Si** 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. Tenere premuto **MENU**, selezionare le impostazioni dell'attività, quindi selezionare Sistema di classificazione per cambiare sistema.
- 5 Selezionare il livello di difficoltà del percorso.
- 6 Premere **START**.
- 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 **LAP** 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 **LAP** per iniziare il percorso successivo.

12 Ripetere questa procedura per ciascun percorso fino al termine dell'attività.

13 Premere **STOP**.

14 Selezionare **Salva**.

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 **START**.

2 Selezionare **Bouldering**.

3 Selezionare un sistema di classificazione.

NOTA: la volta successiva che viene avviata un'attività di bouldering, il dispositivo utilizza questo sistema di classificazione. Tenere premuto MENU, selezionare le impostazioni dell'attività, quindi selezionare Sistema di classificazione per cambiare sistema.

4 Selezionare il livello di difficoltà del percorso.

5 Premere **START** per avviare il timer del percorso.

6 Iniziare il primo percorso.

7 Premere **LAP** per terminare il percorso.

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**.

Viene visualizzato il timer di riposo.

9 Al termine del riposo, premere **LAP** per iniziare il percorso successivo.

10 Ripetere questa procedura per ciascun percorso fino al termine dell'attività.

11 Dopo l'ultimo percorso, premere **STOP** per arrestare il timer del percorso.

12 Selezionare **Salva**.

Partire per una spedizione

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

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

2 Selezionare **Expedition**.

3 Premere **START** 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 **UP** o **DOWN** per visualizzare la pagina della mappa.

2 Premere **START**.

3 Selezionare **Aggiungi punto**.

Visualizzazione dei punti traccia

- 1 Durante una spedizione, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la pagina della mappa.
- 2 Premere **START**.
- 3 Selezionare **Vedi punti**.
- 4 Selezionare un punto traccia dall'elenco.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per avviare la navigazione verso il punto traccia, selezionare **Vai a**.
 - Per visualizzare informazioni dettagliate sul punto traccia, selezionare **Dettagli**.

Sci

Visualizzazione delle attività di sci

Il dispositivo 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 l'attività di sci in base ai tuoi movimenti. Il timer viene messo in pausa quando si interrompe la discesa o si sale sulla seggiovia. Il timer rimane in pausa per tutto il tempo che si rimane in seggiovia. Puoi riprendere la discesa per riavviare il timer. È possibile visualizzare i dettagli delle attività nella schermata in pausa o mentre il timer è in esecuzione.

- 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 di fondo

L'attività di sci di fondo consente di passare manualmente tra le modalità di rilevamento di risalita e discesa per monitorare con precisione le statistiche.

- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
- 2 Selezionare **Sci alpinismo**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per avviare un'attività di risalita, selezionare **Ascesa**.
 - Per avviare un'attività di discesa, selezionare **Discesa**.
- 4 Premere **START** per avviare il timer dell'attività.
- 5 Premere **LAP** per passare dalla modalità di rilevamento della risalita a quella della discesa e viceversa.
- 6 Al termine dell'attività, premere **START** per arrestare il timer.
- 7 Selezionare **Salva**.

Dati sulla potenza dello sci di fondo classico

È possibile utilizzare il dispositivo quatix compatibile associato all'accessorio HRM-Pro per fornire un feedback in tempo reale sulle prestazioni dello sci di fondo classico.

NOTA: l'accessorio HRM-Pro deve essere associato al dispositivo quatix utilizzando la tecnologia ANT®.


La potenza è la forza generata sciando. La potenza in uscita viene misurata in watt. I fattori che influiscono sulla potenza includono la velocità, i cambiamenti di quota, il vento e le condizioni della neve. È possibile utilizzare la potenza di uscita per misurare e migliorare le prestazioni nello sci.

NOTA: i valori della potenza nello sci sono generalmente inferiori ai valori della potenza nel ciclismo. È una condizione del tutto normale poiché le persone sono meno efficienti nello sci rispetto al ciclismo. È comune che i valori di potenza dello sci siano dal 30 al 40% inferiori rispetto ai valori di potenza del ciclismo alla stessa intensità di allenamento.

Golf

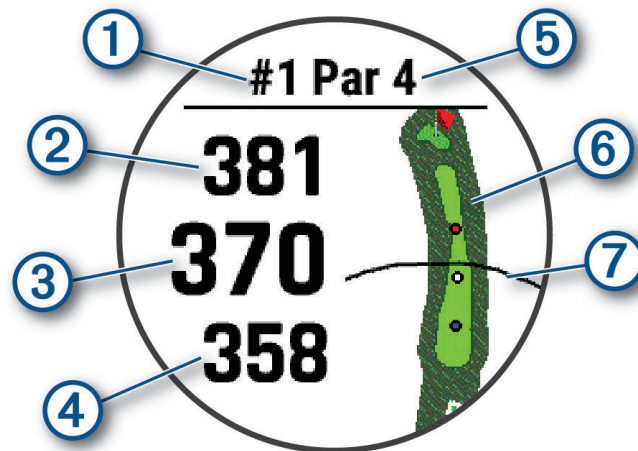
Giocare a golf

Prima di poter iniziare una partita di golf, è necessario caricare l'orologio ([Caricare l'orologio, pagina 107](#)).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 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 Se necessario, impostare la distanza del driver.
- 6 Selezionare  per segnare il punteggio.

7 Selezionare un tee box.

Viene visualizzata la schermata delle informazioni sulla buca.



| | |
|---|---|
| ① | Numero buca corrente |
| ② | Distanza dalla parte posteriore del green |
| ③ | Distanza dal centro del green |
| ④ | Distanza dalla parte anteriore del green |
| ⑤ | Par per la buca |
| ⑥ | Mappa del green |
| ⑦ | Distanza del driver dal tee box |

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.

8 Selezionare un'opzione:

- Toccare le distanze dalla parte anteriore, centrale e posteriore del green per visualizzare la distanza PlaysLike (*Icone della distanza PlaysLike, pagina 27*).
- Toccare la mappa per visualizzare più dettagli o per misurare la distanza utilizzando la funzione Tocca il target (*Misurazione della distanza con Tocca il target, pagina 25*).
- Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la posizione e la distanza da un layup o dalla parte anteriore e posteriore di un ostacolo.
- Premere **START** per aprire il menu del golf (*Menu Golf, pagina 25*).

Quando si passa alla buca successiva, l'orologio passa automaticamente a visualizzare le informazioni sulla nuova buca.

Menu Golf

Durante una partita, è possibile premere START per accedere alle funzioni aggiuntive del menu golf.

Fine round: termina il round corrente.

Cambia buca: consente di cambiare manualmente la buca.

Cambia Green: consente di cambiare il green quando è disponibile più di un green una buca.

Sposta bandiera: consente di spostare la posizione del pin per ottenere una misurazione più precisa della distanza (*Spostare la bandierina, pagina 25*).

Misuraz. colpo: mostra la distanza del colpo precedente registrato con la funzione Garmin AutoShot™ (*Visualizzazione dei colpi misurati, pagina 26*). È possibile registrare un colpo anche manualmente (*Misurazione manuale di un colpo, pagina 26*).

Segnapunti: apre il segnapunti del round (*Come segnare i punti, pagina 26*).

Contachilometri: 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.

PinPointer: la funzione PinPointer è una bussola che punta verso la posizione del pin quando non è possibile vedere il green. Questa funzione consente di allineare un colpo anche se ci si trova nel bosco o in un ostacolo di sabbia profondo.

NOTA: non utilizzare la funzione PinPointer mentre ci si trova nell'auto da golf. L'interferenza proveniente dall'auto da golf può influire sulla precisione della bussola.


Obiettivi person.: consente di salvare una posizione, ad esempio un oggetto o un ostacolo, per la buca corrente (*Salvataggio dei target personalizzati, pagina 27*).

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 o si attiva l'impostazione Richiesta ferro.

Impostazioni: consente di ripristinare le impostazioni dell'attività del golf (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 30*).

Spostare la bandierina




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

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

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.

Misurazione della distanza con Tocca il target

Durante una partita, è possibile utilizzare Tocca il target per misurare la distanza da qualsiasi punto sulla mappa.

- 1 Mentre si gioca a golf, toccare la mappa.
- 2 Toccare o trascinare il dito per posizionare la distanza target .
È possibile visualizzare la distanza dalla posizione corrente al target e da quest'ultimo al luogo pin.
- 3 Se necessario, selezionare  o  per ingrandire o ridurre la visualizzazione.

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 **START**.
- 2 Selezionare **Misuraz. 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 **START**.
- 3 Selezionare **Misuraz. 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 **START**.
- 2 Selezionare **Segnapunti**.
Quando l'utente è sul green viene visualizzato il segnapunti.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** per scorrere le buche.
- 4 Premere **START** per selezionare una buca.
- 5 Premere **UP** o **DOWN** per impostare il punteggio.
Il punteggio totale viene aggiornato.

Registrazione di statistiche

Prima di registrare statistiche, è necessario attivare il rilevamento delle statistiche ([Impostazioni delle attività e delle app, pagina 30](#)).

- 1 Nel segnapunti, selezionare una buca.
- 2 Immettere il numero totale di colpi effettuati, inclusi i putt, quindi premere **START**.
- 3 Impostare il numero di putt effettuati, quindi selezionare **START**.
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 sinistra**.
- 5 Se necessario, immettere il numero dei colpi di penalità.

Info sul punteggio Stableford

Selezionando il metodo di punteggio Stableford (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 30*), i punti vengono assegnati in base al numero di colpi effettuati in relazione al par. Al termine di un round, il punteggio più alto vince. Il dispositivo assegna i punti in base al metodo specificato dalla United States Golf Association. Il segnapunti per una partita con metodo di punteggio Stableford mostra i punti invece dei colpi.

| Punti | Colpi effettuati in relazione al par |
|-------|--------------------------------------|
| 0 | 2 o di più |
| 1 | 1 in più |
| 2 | Par |
| 3 | 1 in meno |
| 4 | 2 in meno |
| 5 | 3 in meno |

Icone della distanza PlaysLike

La funzione della distanza PlaysLike tiene conto dei cambiamenti di quota del campo mostrando la distanza modificata dal green. Durante una partita, è possibile toccare una distanza dal green per visualizzare la distanza PlaysLike.

▲: la distanza è maggiore del previsto a seguito di un cambiamento di quota.

■: la distanza è uguale a quella prevista.

▼: la distanza è inferiore del previsto a seguito di un cambiamento di quota.

Visualizzazione della direzione del pin

La funzione PinPointer è una bussola che fornisce assistenza direzionale quando non si è in grado di vedere il green. Questa funzione consente di allineare un colpo anche se ci si trova nel bosco o in un ostacolo di sabbia profondo.

NOTA: non utilizzare la funzione PinPointer mentre ci si trova nell'auto da golf. L'interferenza proveniente dall'auto da golf può influire sulla precisione della bussola.

1 Nella schermata delle informazioni sulle buche, premere **START**.

2 Selezionare **PinPointer**.

La freccia punta nella direzione del luogo pin.

Salvataggio dei target personalizzati

Durante un round è possibile salvare fino a cinque target per ciascuna buca. Il salvataggio di un target è utile per la registrazione di oggetti od ostacoli che non sono visualizzati sulla mappa. È possibile visualizzare le distanze da tali target dalla schermata ostacoli e layup (*Giocare a golf, pagina 23*).

1 Posizionarsi vicino al target che si desidera salvare.

NOTA: non è possibile salvare un target lontano dalla buca attualmente selezionata.

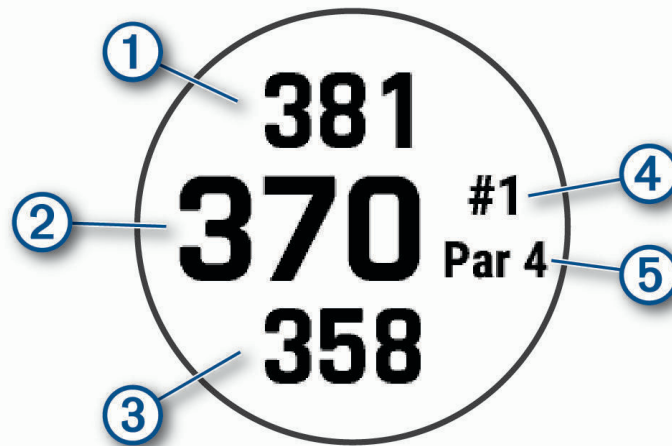
2 Nella schermata delle informazioni sulle buche, premere **START**.

3 Selezionare **Obiettivi person..**

4 Selezionare il tipo di target.

Modo numeri grandi

È possibile modificare le dimensioni dei numeri sulla schermata delle informazioni sulle buche. Tenere premuto **MENU**, selezionare le impostazioni dell'attività e selezionare **Numeri grandi**.



| | |
|---|--|
| ① | La distanza dalla parte posteriore del green |
| ② | La distanza dal centro del green o dalla posizione del pin selezionata |
| ③ | La distanza dalla parte anteriore del green |
| ④ | Il numero della buca corrente |
| ⑤ | Il par per la buca corrente |

Jumpmaster

⚠ AVVERTENZA

La funzione Jumpmaster è stata progettata per essere utilizzata solo da paracadutisti esperti. Non utilizzare la funzione Jumpmaster come altimetro principale per il paracadutismo. L'immissione di informazioni non corrette relative al lancio può causare lesioni gravi o morte.

Per il calcolo del punto di lancio ad alta quota (HARP), la funzione Jumpmaster si attiene alle istruzioni in ambito militare. Il dispositivo rileva automaticamente il punto da cui hai saltato al punto d'impatto desiderato (DIP) attraverso il barometro e la bussola elettronica.

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 **START** nel quadrante dell'orologio e offre accesso rapido alle attività di uso più frequente. 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 preferito**.
 - 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 **Campi dati**, quindi selezionare un campo per modificarne il contenuto.
SUGGERIMENTO: per un elenco di tutti i campi dati disponibili, consultare [Campi dati, pagina 115](#). Alcuni campi dati potrebbero non essere disponibili per alcuni tipi di attività.
 - 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 nuovo** 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 nuovo > Mappa**.

Creazione di un'attività personalizzata

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Aggiungi**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Copia attività** per creare l'attività personalizzata da una delle attività salvate.
 - Selezionare **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 **Sì** 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.

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

Distanza 3D: consente di calcolare la distanza percorsa utilizzando i cambiamenti di quota e i movimenti orizzontali sul terreno.

Velocità 3D: consente di calcolare la velocità utilizzando i cambiamenti di quota e i movimenti orizzontali sul terreno.

Tonalità colore: imposta la tonalità colore di ogni attività per consentire di identificare quella attiva.

Aggiungi attività: consente di personalizzare un'attività multisport.

Avvisi: consente di impostare gli avvisi di navigazione o allenamento per l'attività ([Avvisi attività, pagina 33](#)).

Auto Climb: consente all'orologio di rilevare automaticamente i cambiamenti di quota utilizzando l'altimetro integrato ([Attivazione della funzione Auto Climb, pagina 35](#)).

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 automatica contrassegna i Lap nella posizione in cui è stato precedentemente premuto LAP. 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: consente all'orologio di rilevare automaticamente quando si è in fase di recupero durante una sessione di nuoto in piscina e creare un intervallo di recupero ([Recupero automatico, pagina 17](#)).

Auto Lap Sci: consente di impostare il rilevamento automatico della discesa delle piste da sci o dell'uscita in windsurf sull'orologio tramite l'accelerometro integrato. Per l'attività di windsurf, è possibile impostare soglie di velocità e distanza per l'avvio automatico di una corsa.

Scorrimento auto: imposta l'orologio in modo che si possano scorrere automaticamente tutte le schermate dati dell'attività mentre il timer di attività è in funzione.

Serie automatica: consente all'orologio di avviare e interrompere automaticamente le serie di esercizi durante un'attività di allenamento di Forza Funzionale.

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

- Numeri grandi:** consente di modificare le dimensioni dei numeri sulla schermata di informazioni sulle buche (*Modo numeri grandi, pagina 28*).
- Trasmetti FC:** attiva la trasmissione automatica dei dati della frequenza cardiaca all'avvio dell'attività (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 69*).
- ClimbPro:** visualizza la pianificazione in salita e le schermate di monitoraggio durante la navigazione (*Utilizzare ClimbPro, pagina 35*).
- Richiesta ferro:** visualizza la richiesta di immissione del ferro utilizzato dopo ogni colpo rilevato per registrare le statistiche dei ferri (*Registrazione di statistiche, pagina 26*).
- Avvio conto alla rovescia:** avvia un conto alla rovescia per stabilire gli intervalli di nuoto in piscina.
- Pagine Dati:** consente di personalizzare le pagine dati e di aggiungerne di nuove per l'attività (*Personalizzare le schermate dati, pagina 29*).
- Distanza driver:** consente di impostare la distanza media della pallina sul drive mentre si gioca a golf.
- Modifica linee:** consente di modificare il livello di difficoltà e lo stato del percorso durante un'attività di scalata.
- 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.
- Luce stroboscopica:** imposta la modalità stroboscopica della torcia a LED, la velocità e il colore durante l'attività.
- Distanza Golf:** consente di impostare l'unità di misura utilizzata una partita di golf.
- Sistema di classificazione:** imposta il sistema di classificazione per valutare la difficoltà del percorso per un'attività di scalata.
- Punteggio Handicap:** consente di attivare il punteggio handicap durante una partita di golf. L'opzione Handicap locale consente di immettere il numero di colpi da sottrarre dal punteggio totale. L'opzione Indice/Slope consente di immettere l'handicap e lo slope rating del campo affinché l'orologio possa calcolare l'handicap del campo. Quando viene attivata l'opzione di punteggio handicap, è possibile regolare il valore del proprio handicap.
- Numero corsia:** consente di impostare il numero di corsia per la corsa su pista.
- Tasto Lap:** attiva o disattiva il pulsante LAP per registrare un Lap o un riposo durante un'attività.
- Blocca dispositivo:** blocca il touch screen e i pulsanti durante un'attività multisport per evitare la pressione involontaria dei pulsanti e lo scorrimento del touch screen.
- Mappa:** imposta le preferenze di visualizzazione della schermata dati della mappa per l'attività (*Impostazioni mappa dell'attività, pagina 34*).
- 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.
- Velocità nautica:** consente di impostare l'orologio per utilizzare le unità nautiche o le unità di misura di sistema per la velocità.
- Unità nautiche:** consente di impostare l'orologio per utilizzare le unità nautiche o le unità di misura di sistema per la velocità e la distanza.
- Penalità:** consente il monitoraggio dei colpi di penalità quando si gioca a golf (*Registrazione di statistiche, pagina 26*).
- PlaysLike:** consente di attivare la funzione relativa alla distanza "plays like" durante una partita di golf, che tiene conto dei cambiamenti di quota sul campo mostrando la distanza regolata dal green (*Icone della distanza PlaysLike, pagina 27*).
- 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 risp. energetico: imposta l'intervallo di timeout dell'orologio in modalità di allenamento passato il quale entra in modalità risparmio energetico, ad esempio quando si è in attesa dell'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 Garmin Connect.

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.

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

Registra VO2 Max.: consente la registrazione di VO2 max. per le attività di trail running e di ultra run.

Regatta Time: consente di impostare il conto alla rovescia prima dell'inizio di una regata.

Rinomina: consente di impostare il nome dell'attività.

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: consente di ripristinare le impostazioni dell'attività.

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

Calcolo percorso: imposta le preferenze del calcolo dei percorsi per l'attività ([Impostazioni di calcolo del percorso, pagina 34](#)).

Satelliti: imposta il sistema satellitare da utilizzare per l'attività ([Impostazione dei satelliti, pagina 36](#)).

Punteggio: consente di attivare o disattivare automaticamente il segnapunti quando si inizia una partita di golf. L'opzione Chiedi sempre consente di visualizzare una richiesta quando si inizia un round.

Metodo di punteggio: consente di impostare il metodo di punteggio su stroke play o Stableford durante la partita di golf.

Avvisi segmento: attiva gli avvisi sulla presenza di segmenti nelle vicinanze ([Segmenti, pagina 41](#)).

Autovalutazione: imposta la frequenza delle valutazioni dello sforzo percepito per l'attività ([Valutazione di un'attività, pagina 14](#)).

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

Rilevamento statistiche: consente il rilevamento delle statistiche quando si gioca a golf ([Registrazione di statistiche, pagina 26](#)).

Rilevamento bracciata: consente di attivare il rilevamento delle bracciate per l'attività in piscina.

Cambia Swimrun auto.: consente di attivare la transizione automatica tra la sezione di nuoto e la sezione di corsa di un'attività multisport swimrun.

Touchscreen: abilita o disabilita il touch screen durante un'attività.

Modalità torneo: disattiva le funzioni non consentite durante le gare.

Transizioni: consente di attivare le transizioni per attività multisport.

Avvisi con vibrazione: attiva gli avvisi che informano l'utente di inspirare o espirare durante un'attività di respirazione.

Video di allenamento: attiva la visualizzazione di allenamenti animati per la forza funzionale, cardio, yoga o Pilates. Le animazioni sono disponibili per gli allenamenti preinstallati e gli allenamenti scaricati dall'account Garmin Connect.

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: l'avviso di eventi effettua una sola notifica. 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. |
| Personalizza | Evento, ripetuto | È possibile selezionare un messaggio esistente o creare un messaggio personalizzato e selezionare un tipo di avviso. |
| Distanza | 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 90 e Calcolo delle zone di frequenza cardiaca, pagina 92 . |
| Passo | Range | È possibile impostare i valori minimi e massimi del passo. |
| Passo | Ripetuto | È possibile impostare un obiettivo di ritmo di nuoto. |
| 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. |
| 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).

Impostazioni mappa dell'attività

È possibile personalizzare l'aspetto della pagina dati della mappa per ciascuna attività.

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

Configura mappa: mostra o nasconde i dati dei prodotti mappa installati.

Tema mappa: imposta la mappa per visualizzare i dati ottimizzati per il tipo di attività. L'opzione Sistema utilizza le preferenze dalle impostazioni delle mappe di sistema ([Temi Mappa, pagina 81](#)).

Imp. predefinite: consente all'orologio di utilizzare le preferenze delle impostazioni mappa del sistema ([Impostazioni della mappa, pagina 80](#)). Quando questa impostazione è disattivata, è possibile personalizzare le impostazioni mappa per l'attività.

Reimposta tema: consente di reimpostare le impostazioni tema predefinite o i temi che sono stati eliminati dall'orologio.

Impostazioni di calcolo del percorso

È possibile modificare le impostazioni di calcolo del percorso per personalizzare il modo in cui l'orologio calcola i percorsi per ciascuna attività.

NOTA: alcune impostazioni potrebbero non essere disponibili per alcuni tipi di attività.

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

Attività: consente di impostare un'attività per il calcolo del percorso. L'orologio calcola percorsi ottimizzati in base al tipo di attività che si sta eseguendo.

Popolarità percorsi: calcola i percorsi in base alle corse a piedi e in bici più popolari di Garmin Connect.

Percorsi: consente di impostare le modalità di navigazione dei percorsi tramite l'orologio. Utilizzare l'opzione Percorso da seguire per seguire un percorso nel modo esatto in cui compare, senza ricalcolo. Utilizzare l'opzione Usa mappa per seguire un percorso utilizzando mappe che supportano funzioni di percorso e ricalcolare il percorso in caso di deviazione dallo stesso.

Metodo di calcolo: imposta il metodo di calcolo per ridurre al minimo il tempo, la distanza o l'ascesa nei percorsi.

Elementi da evitare: imposta i tipi di strada o di trasporto da evitare nei percorsi.

Tipo: consente di impostare il comportamento dell'indicatore visualizzato durante il calcolo del percorso diretto.

Utilizzare ClimbPro

Questa funzione ClimbPro aiuta a gestire lo sforzo nelle salite di un percorso. È possibile visualizzare i dettagli della salita, come pendenza, distanza e aumento di quota, prima di intraprendere un percorso o in tempo reale durante la salita. Le categorie delle salite per le bici sono indicate con colori diversi, in base alla loro lunghezza e pendenza.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Attività e app**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **ClimbPro > Stato > In navigazione**.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Per personalizzare il campo dati visualizzato sulla schermata ClimbPro, selezionare **Campo dati**.
 - Per impostare degli avvisi che si attivino all'inizio di una salita o a una certa distanza da questa, selezionare **Avviso**.
 - Selezionare **Discese** per attivare o disattivare le discese per le attività di corsa.
 - Selezionare **Rilevamento salite** per scegliere il tipo di salite rilevate durante le attività di ciclismo.
- 7 Esaminare i dettagli relativi alle salite e al percorso (*Visualizzazione o modifica dei dettagli del percorso, pagina 101*).
- 8 Seguire un percorso salvato (*Navigazione verso una destinazione, pagina 97*).

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 navigaz..**
- 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 www.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.

Disattivato: disattiva i sistemi satellitari per l'attività.

Usa predefinite: consente all'orologio di utilizzare l'impostazione di sistema predefinita per i satelliti (*Impostazioni del sistema, pagina 104*).

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.

NOTA: non disponibile in tutti i modelli di orologio.

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.

Allenamenti

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 il passo fase medio dell'allenamento.

Il dispositivo include diversi allenamenti precaricati per molteplici attività. È possibile creare e trovare altri allenamenti utilizzando Garmin Connect oppure selezionare un piano di allenamenti integrati e trasferirli sul dispositivo.

È possibile pianificare gli allenamenti utilizzando Garmin Connect. È possibile pianificare gli allenamenti in anticipo e memorizzarli sull'unità.

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 87*).

- 1 Selezionare un'opzione:
 - Avviare l'app Garmin Connect.
 - Visitare il sito Web connect.garmin.com.
- 2 Selezionare **Allenamento > 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.

Avviare un allenamento

Il dispositivo può guidare l'utente nelle diverse fasi di un allenamento.

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

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).

SUGGERIMENTO: durante la visualizzazione delle fasi di allenamento, è possibile premere **START** per visualizzare un'animazione dell'esercizio selezionato, se disponibile.

7 Selezionare **Esegui allen..**

8 Premere **START** 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. Per le attività di forza funzionale, yoga, cardio o Pilates, viene visualizzata un'animazione che funge da tutorial.

Seguire un allenamento quotidiano suggerito

Prima che il dispositivo sia in grado di suggerire un allenamento quotidiano, è necessario avere una stima del training status e del VO2 max ([Training Status, pagina 59](#)).

1 Nel quadrante dell'orologio, selezionare **START**.

2 Selezionare **Corsa o Bici**.

Viene visualizzato l'allenamento quotidiano suggerito.

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

- Per eseguire l'allenamento, selezionare **Esegui allen..**
- 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.

Personalizzazione di un allenamento a intervalli

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

2 Selezionare un'attività.

3 Tenere premuto **MENU**.

4 Selezionare **Allenamento > Ripetute > Ripetute strutturate > Modifica**.

5 Selezionare una o più opzioni:

- Per impostare la durata e il tipo di intervallo, selezionare **Ripetuta**.
- Per impostare la durata e il tipo di recupero, selezionare **Riposo**.
- Per impostare il numero di ripetizioni, selezionare **Ripeti**.
- Per aggiungere un riscaldamento aperto all'allenamento, selezionare **Riscaldamento > Attivato**.
- Per aggiungere un defaticamento aperto all'allenamento, selezionare **Defaticamento > Attivato**.

6 Premere **BACK**.

L'orologio salva l'allenamento a intervalli personalizzato finché non vengono apportate nuove modifiche.

Avvio di un allenamento a intervalli

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
 - 2 Selezionare un'attività.
 - 3 Tenere premuto **MENU**.
 - 4 Selezionare **Allenamento > Ripetute**.
 - 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Ripetute aperte** per registrare manualmente gli intervalli e i periodi di riposo, premendo **LAP**.
 - Selezionare **Ripetute strutturate > Esegui allen.** per eseguire un allenamento a intervalli basato sulla distanza o sul tempo.
 - 6 Se necessario, selezionare **Sì** per includere un riscaldamento prima dell'allenamento.
 - 7 Premere **START** per avviare il timer dell'attività.
 - 8 Quando l'allenamento a intervalli include un riscaldamento, premere **LAP** per avviare il primo intervallo.
 - 9 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
 - 10 In qualsiasi momento, premere **LAP** per interrompere l'intervallo o il periodo di riposo corrente e passare all'intervallo o al periodo di riposo successivo.
- Una volta completati tutti gli intervalli, viene visualizzato un messaggio.

Seguire un allenamento di nuoto in piscina

Il dispositivo può guidare l'utente nelle diverse fasi di un allenamento di nuoto. La creazione e l'invio di un allenamento di nuoto in piscina è simile a [Allenamenti, pagina 36](#) e [Seguire un allenamento Garmin Connect, pagina 36](#).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, selezionare **START > Piscina > Opzioni > Allenamento**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Allenamenti** per eseguire gli allenamenti scaricati da Garmin Connect.
 - Selezionare **Calendario allen.** per eseguire o visualizzare gli allenamenti pianificati.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Registrazione del test Critical Swim Speed

Il valore CSS (Critical Swim Speed) è il risultato di un test basato sul tempo. Il valore CSS indica la velocità teorica che è possibile mantenere costantemente senza affaticarsi. È possibile utilizzare il valore CSS per tenere il ritmo durante gli allenamenti e monitorare i progressi.

- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
- 2 Selezionare **Piscina**.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Critical Swim Speed > Test Critical Swim Speed**.
- 5 Premere **DOWN** per visualizzare l'anteprima delle fasi dell'allenamento.
- 6 Selezionare **OK**.
- 7 Premere **START**.
- 8 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Modifica del risultato della Critical Swim Speed

È possibile modificare manualmente o inserire un nuovo tempo per il valore CSS.



- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
- 2 Selezionare **Piscina**.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Critical Swim Speed > Critical Swim Speed**.
- 5 Inserire i minuti.
- 6 Inserire i secondi.

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 87](#)) e associare l'orologio quattrax a uno smartphone compatibile.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Allenamento > 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.

Piani di allenamento adattivi

L'account Garmin Connect è un piano di allenamento adattivo e un coach Garmin che si adatta a tutti gli obiettivi di allenamento. Ad esempio, è possibile rispondere ad alcune domande e trovare un piano che consente di completare una gara di 5 km. Il piano si adatta al livello di forma fisica attuale, alle preferenze di allenatore e programmazione e alla data della gara. Quando si inizia un piano, la vista rapida del coach Garmin viene aggiunta alla sequenza di viste rapide sull'orologio quattrax.




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 87](#)).

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

Creazione di un piano PacePro sull'orologio

Prima di creare un piano PacePro sull'orologio, è necessario creare un percorso (*Come creare e seguire un percorso sul dispositivo, pagina 100*).

- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività di corsa all'aperto.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Navigazione > Percorsi**.
- 5 Selezionare un itinerario.
- 6 Selezionare **PacePro > Crea nuovo**.
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Obiettivo di passo** e inserire la propria andatura obiettivo.
 - Selezionare **Obiettivo di tempo** e specificare un obiettivo di tempo.L'orologio visualizza il range di andatura personalizzato.
- 8 Premere **START**.
- 9 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Accetta piano** per iniziare il piano.
 - Selezionare **Visualizza split** per visualizzare in anteprima gli split.
 - Selezionare **Altimetria** per visualizzare un grafico di elevazione del percorso.
 - Selezionare **Mappa** per visualizzare il percorso sulla mappa.
 - Selezionare **Rimuovi** per eliminare il piano.

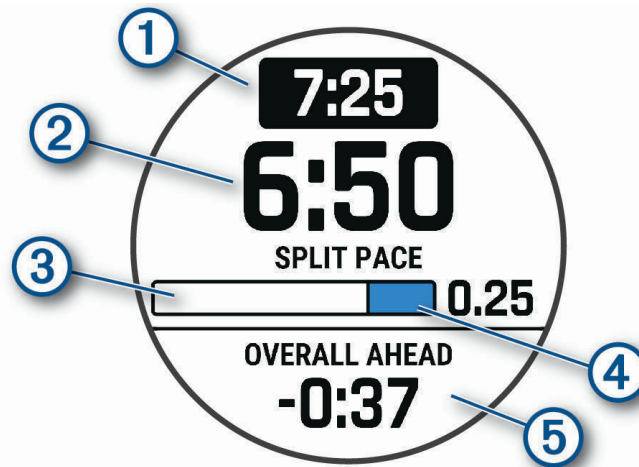
Avvio di un piano PacePro

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

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

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 **Sì** per attivare la navigazione del percorso.
- 9 Premere **START** 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 > Sì** per arrestare il piano PacePro. Il timer di attività continua a funzionare.

Segmenti

È possibile inviare segmenti di corsa o ciclismo dall'account Garmin Connect al dispositivo. Dopo aver salvato un segmento sul dispositivo è possibile utilizzarlo per gareggiare, provare a raggiungere o battere il record personale o quello di altri partecipanti ciclisti che hanno utilizzato il segmento.

NOTA: quando si scarica un percorso dall'account Garmin Connect, è possibile scaricare tutti i segmenti disponibili in esso contenuti.

Segmenti Strava™

È possibile scaricare segmenti Strava sul dispositivo quatrix. Seguire i segmenti Strava per confrontare le proprie prestazioni con quelle delle corse precedenti, gli amici e i ciclisti che hanno percorso lo stesso segmento.

Per iscriversi a Strava, accedere al menu dei segmenti sull'account Garmin Connect. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.strava.com.

Le informazioni contenute in questo manuale si applicano sia ai segmenti Garmin Connect sia ai segmenti Strava.

Visualizzazione dei dettagli di un segmento

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Segmenti**.
- 5 Selezionare un segmento.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Tempi di gara** per visualizzare i tempi e la velocità o il passo medi per il leader del segmento.
 - Selezionare **Mappa** per visualizzare il segmento sulla mappa.
 - Selezionare **Altimetria** per visualizzare un grafico di elevazione del segmento.

Gareggiare contro un segmento

I segmenti sono percorsi di gara virtuali. È possibile gareggiare contro un segmento e confrontare le proprie prestazioni con le attività passate, le prestazioni di altri atleti, le connessioni nell'account Garmin Connect o con gli altri membri delle comunità di corsa o ciclismo. È possibile caricare i dati dell'attività sull'account Garmin Connect per visualizzare la propria posizione nel segmento.

NOTA: se l'account Garmin Connect e l'account Strava sono collegati, l'attività viene automaticamente inviata all'account Strava per la revisione della posizione del segmento.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Iniziare a correre o a pedalare.

Quando ci si avvicina a un segmento, viene visualizzato un messaggio ed è possibile iniziare la gara contro quest'ultimo.
- 4 Iniziare a gareggiare contro il segmento.

Viene visualizzato un messaggio quando il segmento è completato.

Impostazione di un segmento da configurare automaticamente

È possibile impostare il dispositivo affinché regoli automaticamente il tempo di gara di un segmento in base alle proprie prestazioni nel segmento.

NOTA: questa impostazione è attivata per tutti i segmenti per impostazione predefinita.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Segmenti > Auto Effort**.

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 nuovo > 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 13*).
- 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 **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Imposta un obiettivo**.
- 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 **START** per avviare il timer dell'attività.
SUGGERIMENTO: è possibile tenere premuto **MENU** e selezionare **Annulla obiettivo > Sì** 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 **START**.
- 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 **START** per avviare il timer dell'attività.
- 8 Al termine dell'attività, premere **STOP** e selezionare **Salva**.

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 le attività precedenti salvate sull'orologio.

L'orologio include una vista rapida della cronologia per un accesso rapido ai dati dell'attività ([Viste rapide, pagina 48](#)).

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Cronologia > Attività**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Premere **START**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per visualizzare ulteriori informazioni sull'attività, selezionare **Tutte le stat.**
 - Per visualizzare l'impatto dell'attività sul livello fitness aerobico e anaerobico, selezionare **Training Effect** ([Informazioni su Training Effect, pagina 62](#)).
 - Per visualizzare il tempo trascorso in ciascuna zona di intensità, selezionare **Frequenza cardiaca** ([Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca, pagina 45](#)).
 - Per selezionare un Lap e visualizzare ulteriori informazioni su ciascun Lap, selezionare **Lap**.
 - Per selezionare una pista da sci o da snowboard e visualizzare ulteriori informazioni su ciascuna pista, selezionare **Piste**.
 - Per selezionare una serie di esercizi e visualizzare ulteriori informazioni su ciascuna serie, selezionare **Serie**.
 - Per visualizzare l'attività su una mappa, selezionare **Mappa**.
 - Per visualizzare un grafico elevazione dell'attività, selezionare **Altimetria**.
 - Per eliminare l'attività selezionata, selezionare **Elimina**.

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.

Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca

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

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Cronologia > Attività**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare **Frequenza cardiaca**.

Record personali

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

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 > Sì**.
 - Per eliminare tutti i record per lo sport, selezionare **Cancella tutti i record > Sì**.

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 > Contachilometri**.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare i totali del contachilometri.

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.

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

Prima di poter attivare un quadrante dell'orologio Connect IQ, è necessario installarne uno dallo store Connect IQ (*Funzioni Connect IQ, pagina 89*).

È possibile personalizzare le informazioni e l'aspetto del quadrante dell'orologio oppure attivare un quadrante dell'orologio Connect IQ installato.

- 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 nuovo** per creare un quadrante analogico o digitale personalizzato.
- 5 Premere **START**.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Per attivare il quadrante dell'orologio, selezionare **Applica**.
 - Per modificare lo stile dei numeri per il quadrante dell'orologio analogico, selezionare **Quadrante**.
 - Per modificare lo stile delle lancette per il quadrante dell'orologio analogico, selezionare **Lancette**.
 - Per modificare lo stile dei numeri per il quadrante dell'orologio digitale, selezionare **Layout**.
 - Per modificare lo stile dei secondi per il quadrante dell'orologio digitale, selezionare **Secondi**.
 - Per modificare i dati visualizzati sul quadrante dell'orologio, selezionare **Dati**.
 - Per aggiungere o modificare un colore predominante per il quadrante dell'orologio, selezionare **Tonalità colore**.
 - Per modificare il colore dei dati visualizzati sul quadrante dell'orologio, selezionare **Colore dati**.
 - Per modificare il colore dello sfondo, selezionare **Colore sfondo**.
 - Per eliminare il quadrante, selezionare **Elimina**.

Viste rapide

L'orologio è dotato di viste rapide precaricate che forniscono informazioni rapide ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 50](#)). Alcune viste rapide richiedono una connessione Bluetooth® a uno smartphone compatibile.

Alcune viste rapide non sono visibili per impostazione predefinita. È possibile aggiungerle manualmente alla sequenza di viste rapide ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 50](#)).

| Nome | Descrizione |
|--|--|
| ABC | Visualizza le informazioni combinate di altimetro, barometro e bussola. |
| Fusi orari alternativi | Visualizza l'ora del giorno corrente in altri fusi orari (Aggiunta di fusi orari alternativi, pagina 4). |
| 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 (Body Battery, pagina 50). |
| Calendario | Visualizza le riunioni future dal calendario dello smartphone. |
| Calorie | Visualizza le informazioni sulle calorie per il giorno corrente. |
| Bussola | Visualizza la bussola elettronica. |
| Uso del dispositivo | Visualizza la versione del software corrente e le statistiche sull'utilizzo del dispositivo. |
| Tracciamento cani | Visualizza le informazioni sulla posizione del cane con un dispositivo di tracciamento cinofilo compatibile associato all'orologio quatix. |
| 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 nel tuo account Garmin Connect. Il piano si adatta al livello di forma fisica attuale, alle preferenze di allenatore e programmazione e alla data della gara. |
| Golf | Visualizza i punti e le statistiche relative al golf per l'ultimo round. |
| Statistiche salute | Visualizza un riepilogo dinamico delle statistiche attuali sullo stato di salute. Le misurazioni includono la frequenza cardiaca, il livello Body Battery, lo stress e molto altro. |
| Frequenza cardiaca | Visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e un grafico della frequenza cardiaca media a riposo (RHR). |
| Cronologia | Visualizza la cronologia delle attività e un grafico delle attività registrate. |
| 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 messaggi al dispositivo inReach associato (Uso del telecomando inReach, pagina 76). |
| Ultima attività | Visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata. |
| Ultima corsa in bici Ultima corsa a piedi | Visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata e la cronologia dello sport specificato. |

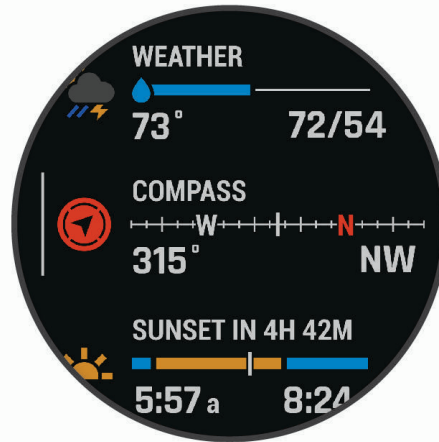
| Nome | Descrizione |
|--------------------------|--|
| Ultima sessione di nuoto | |
| Comandi musicali | Fornisce i comandi del lettore musicale per lo smartphone o la musica sull'orologio. |
| La mia giornata | Visualizza un riepilogo dinamico delle attività del giorno. Le metriche includono le attività a tempo, i minuti di intensità, i piani di scale saliti, i passi, le calorie bruciate e molto altro. |
| Notifiche | Consente di ricevere chiamate in arrivo, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone (Attivare le notifiche Bluetooth, pagina 84). |
| Prestazioni | Visualizza le misurazioni delle prestazioni che consentono di tenere traccia e analizzare le attività di allenamento e le prestazioni nelle gare (Misurazioni delle prestazioni, pagina 51). |
| Pulsossimetro | Consente di eseguire una lettura manuale del pulsossimetro (Ricezione delle letture del pulsossimetro, pagina 71). Se sei troppo attivo affinché l'orologio determini la lettura del pulsossimetro, le misurazioni non vengono registrate. |
| Respirazione | La frequenza respiratoria corrente in respiri al minuto e la media di sette giorni. È possibile praticare un'attività di respirazione per rilassarsi. |
| Intensità solare | Mostra un grafico dell'intensità solare delle ultime 6 ore e la media per la settimana precedente. |
| Passi | 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 sei troppo attivo affinché l'orologio determini il tuo 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. |
| Training Status | Visualizza l'attuale stato e carico di allenamento, il quale mostra l'impatto dell'allenamento sul livello di fitness e sulle prestazioni (Training Status, pagina 59). |
| Comandi VIRB® | Fornisce i comandi della action camera quando un dispositivo VIRB è associato all'orologio quatix (Telecomando VIRB, pagina 76). |
| Meteo | Visualizza la temperatura corrente e le previsioni meteo. |
| Dispositivo Xero® | Visualizza informazioni sulla posizione del laser con un dispositivo compatibile Xero associato all'orologio quatix (Impostazioni delle posizioni laser Xero, pagina 78). |

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.



SUGGERIMENTO: è anche possibile scorrere o toccare per selezionare le opzioni.

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

3 Selezionare un'opzione:

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


Visualizzazione della sequenza delle viste rapide

È possibile modificare l'ordine delle viste rapide nella sequenza delle viste rapide, rimuovere viste rapide e aggiungerne di nuove.

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Aspetto > Viste rapide**.

3 Selezionare un'opzione:

- Selezionare una vista rapida e premere **UP** o **DOWN** per modificare la posizione della vista rapida nella sequenza.
- Selezionare una vista rapida, quindi selezionare  per rimuoverla dalla sequenza.
- Selezionare **Aggiungi**, quindi selezionare una vista rapida per aggiungerla alla sequenza.

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 Body Battery va da 0 a 100, dove i valori da 0 a 25 indicano un'energia di riserva bassa, i valori da 26 a 50 indicano un'energia di riserva media, i valori da 51 a 75 indicano un'energia di riserva alta e i valori da 76 a 100 indicano un'energia di riserva molto alta.

È possibile sincronizzare 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 51](#)).

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 52*).

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 53*).

Test sullo stress HRV: il test sullo stress HRV (variabilità della frequenza cardiaca) richiede una fascia cardio Garmin. L'orologio registra la variabilità della frequenza cardiaca quando si rimane fermi per 3 minuti. Fornisce il livello di stress generale. La scala è da 1 a 100 e un punteggio inferiore indica un livello di stress minore (*Variabilità e livello di stress della frequenza cardiaca, pagina 54*).

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 54*).

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. Per una valutazione più accurata, è possibile eseguire un test guidato (*Calcolare la soglia di potenza (FTP) stimata, pagina 55*).

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 56*).



Stamina: l'orologio utilizza la stima del VO2 max e i dati sulla frequenza cardiaca per fornire una stima della stamina in tempo reale. Questa stima può essere aggiunta come schermata dati per visualizzare il potenziale e la stamina residua durante l'attività (*Visualizzazione della Stamina in tempo reale, pagina 58*).

Info sulle stime del VO2 max

Il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni. Più semplicemente, il VO2 max è un'indicazione delle prestazioni atletiche e deve aumentare quando il livello di forma fisica migliora. Il dispositivo quatix richiede la tecnologia cardio da polso o una fascia cardio compatibile per visualizzare la stima del VO2 max. Il dispositivo 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.

Sul dispositivo, la stima del VO2 max appare come numero, descrizione e posizione sull'indicatore colorato. Sull'account Garmin Connect, è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulla stima del VO2 max, come la valutazione in base all'età e al genere.



| | |
|---|------------|
|  Viola | Ottimo |
|  Blu | Eccellente |
|  Verde | Buono |
|  Arancione | Adeguate |
|  Rosso | Scarso |

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 massimo, pagina 130*) 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 al dispositivo ([Associazione dei sensori wireless, pagina 75](#)).

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente, pagina 90](#)), quindi impostare la frequenza cardiaca massima ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 91](#)). La stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. Il dispositivo 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 30](#)).

- 1 Correre all'aperto per almeno 10 minuti.
- 2 Dopo la corsa, selezionare **Salva**.
- 3 Selezionare **UP** o **DOWN** per scorrere le misurazioni delle prestazioni.

SUGGERIMENTO: è possibile selezionare START per visualizzare informazioni aggiuntive.

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 al dispositivo quatix ([Associazione dei sensori wireless, pagina 75](#)). Se si utilizza una fascia cardio è necessario indossarla e associarla al dispositivo.

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente, pagina 90](#)) e impostare la frequenza cardiaca massima ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 91](#)). La stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. Il dispositivo richiede alcune corse in bici per raccogliere dati sulle prestazioni di ciclismo.

- 1 Pedalare a intensità costante e sostenuta per almeno 20 minuti.
- 2 Dopo la pedalata, selezionare **Salva**.
- 3 Selezionare **UP** o **DOWN** per scorrere le misurazioni delle prestazioni.

SUGGERIMENTO: è possibile selezionare START per visualizzare informazioni aggiuntive.

Visualizzazione dei tempi di gara previsti

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente, pagina 90](#)), quindi impostare la frequenza cardiaca massima ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 91](#)).

L'orologio utilizza la stima del valore VO2 max. ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 52](#)) 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.

SUGGERIMENTO: se si hanno più dispositivi Garmin, è possibile attivare la funzione Physio TrueUp™, che consente all'orologio di sincronizzare le attività, la cronologia e i dati da altri dispositivi ([Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni, pagina 106](#)).

- 1 Quando è visualizzato il quadrante dell'orologio, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida delle prestazioni.
- 2 Premere **START** per visualizzare i dettagli della vista rapida.

3 Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare il tempo di gara previsto.



4 Premere **START** 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.

Variabilità e livello di stress della frequenza cardiaca

Il livello di stress è il risultato di un test di tre minuti eseguito mentre si rimane immobili, durante il quale il dispositivo quatix analizza la variabilità della frequenza cardiaca per stabilire il livello di stress generale. Allenamento, sonno, alimentazione uniti allo stress della vita in generale influiscono sulle prestazioni di un corridore. Il range del livello di stress va da 1 a 100, dove 1 indica un livello di stress molto basso e 100 indica un livello di stress molto alto. Conoscere il proprio livello di stress consente di decidere se il corpo è pronto a eseguire un allenamento faticoso o una lezione di yoga.

Visualizzazione della variabilità della frequenza cardiaca e del livello di stress

Questa funzione richiede una fascia cardio Garmin. Prima di poter visualizzare il livello di stress HRV (variabilità della frequenza cardiaca) è necessario indossare una fascia cardio e associarla al dispositivo ([Associazione dei sensori wireless, pagina 75](#)).

SUGGERIMENTO: Garmin consiglia di misurare il livello di stress approssimativamente alla stessa ora e nelle stesse condizioni ogni giorno.

- 1 Se necessario, premere **START** e selezionare **Aggiungi > Stress HRV** per aggiungere l'app dello stress all'elenco delle app.
- 2 Selezionare **Sì** per aggiungere l'app all'elenco dei preferiti.
- 3 Dal quadrante, premere **START**, selezionare **Stress HRV** e premere **START**.
- 4 Restare immobili e a riposo per 3 minuti.

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 52](#)).

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 29*).
- 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 75*) e ottenere la stima del proprio VO2 massimo (*Come ottenere il VO2 massimo stimato per l'attività di ciclismo, pagina 53*).

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 rileverà 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 **START** 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 colorato.

| | |
|---|--------------|
|  Viola | Ottimo |
|  Blu | Eccellente |
|  Verde | Buono |
|  Arancione | Adeguito |
|  Rosso | Non allenato |

Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice (*Valutazioni FTP, pagina 130*).

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.

Effettuare un test dell'FTP

Prima di poter condurre un test per stabilire la soglia di potenza stimata (FTP), è necessario associare una fascia cardio e un sensore di potenza al dispositivo (*Associazione dei sensori wireless, pagina 75*) e ottenere la stima del proprio VO2 max (*Come ottenere il VO2 massimo stimato per l'attività di ciclismo, pagina 53*).

NOTA: il test FTP consiste in un allenamento complesso che richiede circa 30 minuti. Scegliere un percorso pratico e principalmente in pianura che consenta di correre aumentando costantemente lo sforzo, allo stesso modo di una prova a tempo.

- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività di ciclismo.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Test guidato FTP**.
- 5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Dopo aver iniziato una corsa, il dispositivo visualizza la durata di ciascuna fase, il traguardo e i dati di potenza attuale. Viene visualizzato un messaggio quando il test è completato.

- 6 Una volta completato il test guidato, completare il defaticamento, arrestare il timer e salvare l'attività.
L'FTP viene visualizzata come valore misurato in watt per chilogrammo, la potenza generata viene calcolata in watt e viene mostrata una posizione sull'indicatore colorato.
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Accetta** per salvare la nuova FTP.
 - Selezionare **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. Nella corsa, indica il livello stimato di sforzo o il passo. 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 91*). È possibile utilizzare la funzione Rilevamento automatico per registrare automaticamente la soglia anaerobica durante un'attività.

Esecuzione di un test guidato per stabilire la soglia anaerobica

Questa funzione richiede una fascia cardio Garmin. Prima di poter eseguire il test guidato, è necessario indossare la fascia cardio e associarla al dispositivo ([Associazione dei sensori wireless, pagina 75](#)).

Per fornire una stima della soglia anaerobica, il dispositivo utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale e la stima del VO2 max. Il dispositivo rileverà automaticamente la soglia anaerobica durante le attività di corsa a intensità costante e sostenuta con la frequenza cardiaca.

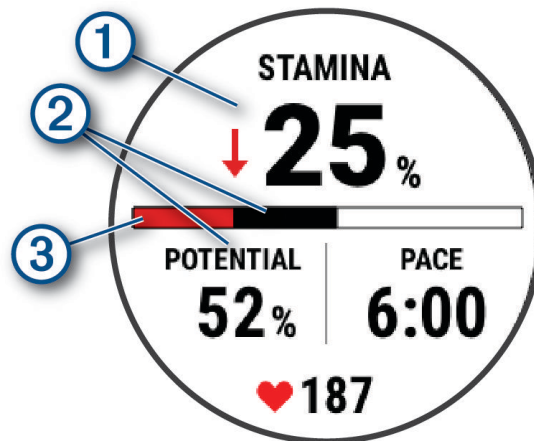
SUGGERIMENTO: il dispositivo richiede alcune corse con una fascia cardio per recuperare un valore accurato della frequenza cardiaca massima e una stima del valore VO2 massimo. Se non si riesce a ottenere la stima della soglia anaerobica, provare a ridurre manualmente il valore massimo della frequenza cardiaca.

- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività di corsa all'aperto.
Il GPS è richiesto per completare il test.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Test guidato soglia anaerobica**.
- 5 Avviare il timer e seguire le istruzioni visualizzate.
Dopo aver iniziato la corsa, il dispositivo visualizza la durata di ciascuna fase, il traguardo e i dati della frequenza cardiaca corrente. Viene visualizzato un messaggio quando il test è completato.
- 6 Una volta completato il test guidato, arrestare il timer e salvare l'attività.
Se si tratta della prima stima della soglia anaerobica, il dispositivo chiede all'utente di aggiornare le zone di frequenza cardiaca in base alla frequenza cardiaca della soglia anaerobica. Per ogni stima della soglia anaerobica successiva, il dispositivo chiede all'utente di accettare o rifiutare i valori rilevati.

Visualizzazione della Stamina in tempo reale

L'orologio è in grado di fornire stime della stamina in tempo reale basate sui dati della frequenza cardiaca e sulla stima del VO2 max ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 52](#)).




- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Attività e app**.
- 3 Sezionare una corsa o un'attività in bici.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **Pagine Dati > Aggiungi nuovo > Stamina**.
- 6 Premere **UP** o **DOWN** per modificare la posizione della schermata di dati (opzionale).
- 7 Premere **START** per modificare il campo dati della stamina principale (opzionale).
- 8 Iniziare l'attività ([Avvio di un'attività, pagina 13](#)).
- 9 Premere **UP** o **DOWN** per scorrere la schermata dei dati.



① Campo dati Stamina principale. Mostra la percentuale corrente della stamina, la distanza rimanente o il tempo rimanente.

② Stamina potenziale.

Stamina effettiva.

- ③
-  Rosso: la stamina sta per esaurirsi.
 -  Arancione: la stamina è stabile.
 -  Verde: la stamina è in fase di ricarica.

Training Status

Tali misurazioni rappresentano una stima che consente di tenere traccia e analizzare le attività di allenamento. 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](https://www.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.

Training Status: il Training Status mostra l'impatto dell'allenamento sulla forma fisica e le prestazioni. Il Training Status si basa sulle modifiche al carico dell'allenamento e al VO2 max 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 52*). 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 60*).

Training Load: il Training Load è la somma del consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento (EPOC) degli ultimi 7 giorni. L'EPOC è una stima della quantità di energia necessaria al corpo per recuperare dopo un allenamento (*Training Load, pagina 61*).

Focus Training Load: l'orologio analizza e distribuisce il carico di allenamento in diverse categorie sulla base dell'intensità e della struttura di ciascuna attività registrata. Il focus del Training Load include il carico totale accumulato per categoria e il focus dell'allenamento. L'orologio visualizza la distribuzione del carico nelle ultime 4 settimane (*Focus Training Load, pagina 61*).

Tempo di recupero: il tempo di recupero mostra il tempo rimanente per recuperare completamente ed essere pronti per il successivo allenamento ad alta intensità (*Tempo di recupero, pagina 62*).

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 carico dell'allenamento e al VO2 max in un periodo di tempo prolungato. È possibile utilizzare il Training Status per pianificare allenamenti futuri e continuare a migliorare il livello di fitness.

Picco: significa che sei nella condizione ideale per gareggiare. 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.

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.

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.

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.

Non produttivo: il carico dell'allenamento è a un buon livello, tuttavia il tuo livello di fitness sta diminuendo. Il corpo sta avendo difficoltà a recuperare, pertanto presta attenzione alla tua salute generale, incluso lo stress, il cibo e il riposo.

Detraining: il detraining si verifica quando ci si allena con meno frequenza del solito per almeno una settimana e ciò influisce sul livello di fitness. Per assistere a un miglioramento prova ad aumentare il carico dell'allenamento.

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.

Nessuno stato: per determinare il training status, il dispositivo deve registrare una o due settimane di allenamenti, inclusi i risultati delle attività di corsa o ciclismo con il VO2 massimo.

Suggerimenti per raggiungere il Training Status

La funzione training status dipende dalle valutazioni aggiornate del proprio livello di fitness, incluse almeno due misurazioni del VO2 max. a settimana. La stima del VO2 max. viene aggiornata dopo le corse a piedi o in bici all'aperto con la potenza durante le quali la frequenza cardiaca raggiunge il 70% della frequenza cardiaca massima per alcuni minuti. 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 30*).

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

- Almeno due volte a settimana, correre a piedi o in bici all'aperto con un sensore di potenza e raggiungere una frequenza cardiaca più alta del 70% della frequenza cardiaca massima per almeno 10 minuti. Dopo aver utilizzato il dispositivo per una settimana, il Training Status dovrebbe essere disponibile.
- Registrare tutte le attività di fitness su questo dispositivo oppure attivare la funzione Physio TrueUp per consentire al dispositivo di conoscere le proprie prestazioni (*Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni, pagina 106*).

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 quatix 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.

Training Load

Il Training Load di allenamento è una misurazione del volume dell'allenamento dei sette giorni precedenti. È la somma delle misurazioni EPOC (consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento) per i sette giorni precedenti. L'indicatore mostra se il Training load è basso, alto o compreso nel range ottimale per mantenere o migliorare il proprio livello di fitness. 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.

Focus Training Load

Al fine di ottimizzare le prestazioni e i progressi nel fitness, l'allenamento dovrebbe essere distribuito in tre categorie: livello aerobico basso, livello aerobico alto e livello anaerobico. Il focus del Training Load indica la suddivisione dell'allenamento in queste categorie e fornisce gli obiettivi di allenamento. Il focus del Training Load richiede almeno 7 giorni di allenamento per stabilire se il Training Load è basso, ottimale o alto. Dopo 4 settimane di allenamento, la stima del Training Load includerà informazioni più dettagliate per bilanciare le attività dell'allenamento.

Sotto i target: il tuo Training Load è più basso di quello ottimale in tutte le categorie di intensità. Provare ad aumentare la durata o la frequenza degli allenamenti.

Carenza di attività aerobica a bassa intensità: provare ad aggiungere più attività aerobiche a bassa intensità per recuperare e bilanciare le attività ad intensità più alta.

Carenza di attività aerobica ad alta intensità: provare ad aggiungere più attività aerobiche ad alta intensità per migliorare la soglia anaerobica e il valore VO2 max. nel tempo.

Carenza di attività anaerobica: provare ad aggiungere alcune attività anaerobiche a intensità superiore per migliorare la velocità e la capacità anaerobica nel tempo.

Bilanciato: il Training Load è bilanciato e fornisce un beneficio al fitness complessivo durante il corso dell'allenamento.

Focus livello aerobico basso: il Training Load è composto principalmente da attività aerobiche a bassa intensità. In questo modo si crea una base solida e una preparazione adeguata per aggiungere allenamenti più intensi.

Focus livello aerobico alto: il Training Load è composto principalmente da attività aerobiche ad alta intensità. Queste attività contribuiscono a migliorare la soglia anaerobica, il valore VO2 max. e la resistenza.

Focus livello anaerobico: il Training Load è composto principalmente da attività intense. Ciò porta a rapidi progressi nel fitness, ma occorre bilanciare queste attività con attività aerobiche a bassa intensità.

Sopra i target: il Training Load è più alto di quello ottimale e si dovrebbe considerare la possibilità di ridurre la durata e la frequenza degli allenamenti.

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 (*Focus Training Load, pagina 61*). 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 sec) 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 attività aerobica e TE attività anaerobica 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 Technologies Ltd. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.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.

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, sono necessarie almeno due misurazioni del VO2 Max. ogni settimana ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 52](#)).

- 1 Quando si desidera sospendere il Training Status, selezionare un'opzione:
 - Dalla vista rapida del Training Status, tenere premuto **MENU** e selezionare **Opzioni > Sospendi Training Status**.
 - Dalle impostazioni di 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 del 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.














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 65).

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



| Icona | Nome | Descrizione |
|-------|--------------------|---|
| | Sveglia | Selezionare per aggiungere o modificare un segnale acustico (<i>Impostare un allarme</i> , pagina 2). |
| | Altimetro | Selezionare per aprire la schermata dell'altimetro. |
| | FUSI ORARI ALT. | Selezionare per visualizzare l'ora corrente del giorno in altri fusi orari (<i>Aggiunta di fusi orari alternativi</i> , pagina 4). |
| | Assistenza | Selezionare per inviare una richiesta di assistenza (<i>Richiesta di assistenza</i> , pagina 94). |
| | Barometro | Selezionare per aprire la schermata del barometro. |
| | Risparmio batteria | Selezionare per attivare o disattivare la modalità di risparmio energetico (<i>Personalizzazione della funzione di risparmio energetico</i> , pagina 103). |
| | Luminosità | Selezionare per regolare la luminosità dello schermo (<i>Modifica delle impostazioni di retroilluminazione</i> , pagina 105). |
| | Trasmetti FC | Selezionare per attivare la trasmissione della frequenza cardiaca a un dispositivo associato (<i>Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca</i> , pagina 69). |
| | Bussola | Selezionare per aprire la schermata della bussola. |
| | Non disturbare | Selezionare questa opzione per attivare o disattivare 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 quatix e aumenta mano a mano che ci si avvicina al telefono. |

| Icona | Nome | Descrizione |
|---|----------------------------|---|
|  | Torcia | Seleziona due volte per accendere lo schermo e utilizzare l'orologio come una torcia. Sull'orologio 7X Solar, si accende la torcia a LED. |
|  | Blocca dispositivo | Selezionare per bloccare i pulsanti e il touch screen per evitare pressioni e scorri-menti involontari. |
|  | Controlli musica | Selezionare per controllare la riproduzione musicale sul tuo orologio o smart- phone. |
|  | Telefono | Selezionare per attivare o disattivare la tecnologia Bluetooth e la connessione allo smartphone associato. |
|  | Spegni | Selezionare per spegnere l'orologio. |
|  | Salva posizione | Selezionare per salvare la posizione corrente per tornare indietro a tale posizione in un secondo momento. |
|  | Modalità sonno | Selezionare per attivare o disattivare la Modalità sonno (<i>Personalizzazione della modalità sonno, pagina 106</i>). |
|  | CRONOMETRO | Selezionare per avviare il cronometro (<i>Utilizzare il cronometro, pagina 4</i>). |
|  | Sincronizza | Selezionare per sincronizzare l'orologio con lo smartphone associato. |
|  | TIMER | Selezionare per impostare un timer di conto alla rovescia (<i>Avvio del timer per il conto alla rovescia, pagina 3</i>). |
|  | Sincronizzazione orario | Selezionare per sincronizzare l'orologio con l'ora sullo smartphone o utilizzando i satelliti. |
|  | Touchscreen | Selezionare per attivare o disattivare i comandi del touchscreen. |
|  | Wallet | Seleziona per aprire il wallet Garmin Pay e pagare gli acquisti con l'orologio (<i>Garmin Pay, pagina 66</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 64*).

- 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.


U della torcia LED

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.

NOTA: questa funzione è disponibile solo nei modelli quatix 7X Solar.

L'uso della torcia può ridurre la durata della batteria. È possibile ridurre la luminosità al fine di aumentare la durata della batteria.

- 1 Tenere premuto **LIGHT**.
- 2 Selezionare .
- 3 Se necessario, premere **START** per accendere la torcia.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per regolare la luminosità o il colore della torcia, premere **UP** o **DOWN**.
SUGGERIMENTO: è possibile premere velocemente **LIGHT** due volte per accendere la torcia con questa impostazione in futuro.
 - Per programmare l'accensione della torcia con uno schema selezionato, tenere premuto **MENU**, selezionare **Strobo**, selezionare una modalità e premere **START**.
 - Per visualizzare le informazioni di contatto in caso di emergenza e programmare la torcia per l'accensione con uno schema di soccorso, tenere premuto **MENU**, selezionare **Schema di soccorso** e premere **START**.
NOTA: le informazioni di contatto in caso di emergenza appariranno solo se sono state configurate nell'app Garmin Connect.


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.

NOTA: questa funzione è disponibile solo nei modelli quatix 7.

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



- 1 Tenere premuto **LIGHT**.
- 2 Selezionare .
- 3 Premere **UP** o **DOWN** per modificare la modalità della torcia.
- 4 Premere **LIGHT** per regolare la luminosità.

Garmin Pay

La funzione Garmin Pay consente di utilizzare l'orologio per effettuare acquisti presso gli store aderenti all'iniziativa, 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  o .
- 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 gli store aderenti all'iniziativa.

- 1 Tenere premuto **LIGHT**.
- 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, scorrere per passare a un'altra carta (opzionale).
- 5 Se sono state aggiunte più carte al wallet Garmin Pay, selezionare **DOWN** per passare a un'altra carta (opzionale).
- 6 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.
- 7 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  o .
- 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 Dall'app Garmin Connect, selezionare  o .
- 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 effettuare acquisti tramite il dispositivo quatix in uso, 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 quatix, creare un nuovo passcode e reinserire le informazioni della carta.

- 1 Dalla pagina del dispositivo quatix nell'app Garmin Connect selezionare **Garmin Pay** > **Cambia passcode**.
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

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

Sensori e accessori

L'orologio quatix 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 50*).

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.

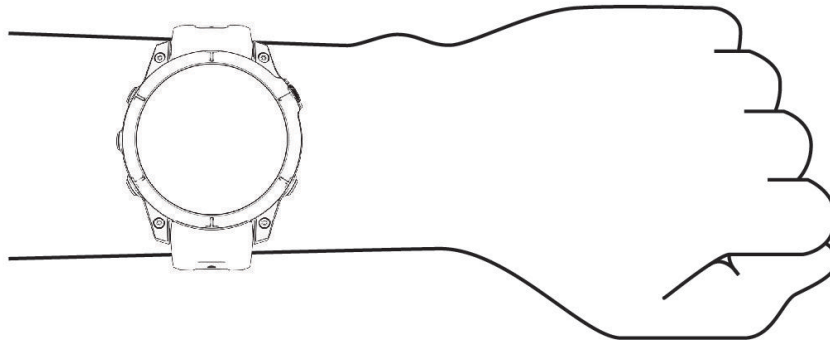
Indossare l'orologio

⚠ 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 68*.
- Per ulteriori informazioni sul sensore del pulsossimetro, consultare *Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati, pagina 71*.
- Per ulteriori informazioni sulla precisione, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.
- Per ulteriori informazioni sulla manutenzione dell'orologio, visitare il sito Web www.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 frequenza cardiaca 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 69).

Trasmetti FC: consente di iniziare a trasmettere i dati della frequenza cardiaca a un dispositivo associato (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca*, pagina 69).

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 avvisi relativi a potenziali condizioni del cuore e non è concepita per fornire trattamenti né diagnosi di qualsiasi condizione o patologia medica. Consultare sempre il medico per qualsiasi problema relativo al cuore.

È possibile impostare il valore di soglia della frequenza cardiaca.


- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sensori e accessori > Cardio da polso > Allarmi frequenza cardiaca anomala**.
- 3 Selezionare **Allarme alto** o **Allarme basso**.
- 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 30). 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 **LIGHT** per aprire il menu dei comandi, quindi selezionare .
- NOTA:** è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 65).

- 2 Premere **START**.

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 **STOP** per interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca.

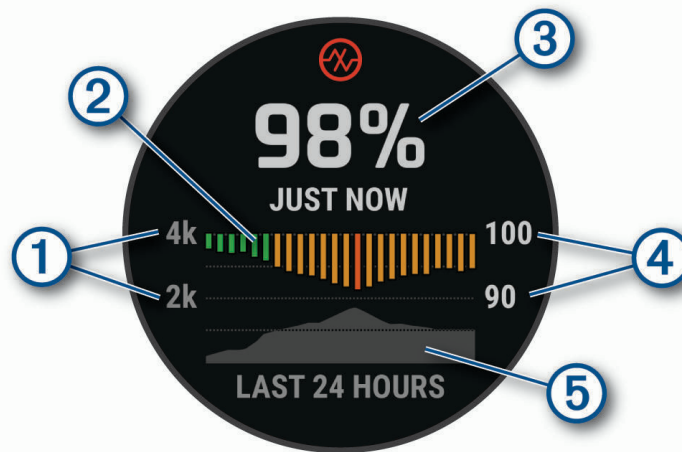
Pulsossimetro

L'orologio è dotato di un pulsossimetro da polso per misurare la saturazione periferica dell'ossigeno nel sangue. Conoscere la propria saturazione di ossigeno consente di stabilire in che modo il corpo si adatta all'alta quota negli sport e nelle spedizioni alpine.

È possibile iniziare manualmente una lettura del pulsossimetro visualizzando la vista rapida del pulsossimetro (*Ricezione delle letture del pulsossimetro, pagina 71*). È anche possibile attivare letture per l'intera giornata (*Impostazione della modalità pulsossimetro, pagina 71*). Quando si è inattivi, l'orologio analizza la saturazione dell'ossigeno e la quota. Il profilo di quota aiuta ad indicare come cambiano le letture del pulsossimetro, in base alla propria quota.

Sull'orologio, la lettura del pulsossimetro viene visualizzata come percentuale di saturazione di ossigeno e con un colore sul grafico. Nell'account Garmin Connect è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulle letture del pulsossimetro, incluse le tendenze su più giorni.

Per ulteriori informazioni sulla precisione del pulsossimetro, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.



- | | |
|---|---|
| ① | La scala della quota. |
| ② | Un grafico delle letture della saturazione media di ossigeno delle ultime 24 ore. |
| ③ | La lettura più recente della saturazione di ossigeno. |
| ④ | La scala della percentuale di saturazione di ossigeno. |
| ⑤ | Un grafico delle letture di quota delle ultime 24 ore. |

Ricezione delle letture del pulsossimetro

È possibile avviare manualmente una lettura del pulsossimetro visualizzando la vista rapida dello stesso. La vista rapida mostra la percentuale più recente di saturazione di ossigeno del sangue, un grafico delle letture della media oraria delle ultime 24 ore e un grafico dell'elevazione delle ultime 24 ore.

NOTA: la prima volta che si visualizza la vista rapida del pulsossimetro, l'orologio deve acquisire i segnali satellitari per determinare la quota. Recarsi all'aperto e attendere che l'orologio localizzi i satelliti.

- 1 Mentre si è seduti o non si svolge alcuna attività, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida del pulsossimetro.
- 2 Premere **START** per vedere i dettagli della vista rapida ed iniziare una lettura del pulsossimetro.
- 3 Rimanere fermi per 30 secondi.

NOTA: se sei troppo attivo per l'orologio per ricevere una lettura dal pulsossimetro, appare un messaggio invece che la percentuale. Puoi 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.

- 4 Premere **DOWN** per visualizzare un grafico delle letture del pulsossimetro degli ultimi sette giorni.

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 72](#)). Per aprire rapidamente le impostazioni della bussola, premere **START** dalla vista rapida della bussola.

Impostazione della direzione della bussola

- 1 Dalla vista rapida della bussola, premere **START**.
- 2 Selezionare **Blocca direzione**.
- 3 Puntare la parte superiore dell'orologio verso la direzione e premere **START**.

Quando ci si allontana dalla direzione, la bussola visualizza la deviazione dalla direzione e il grado di deviazione.

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 72*).

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 72*).

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

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 della variazione magnetica, selezionare **Utente**, inserire 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 73*). Premere **START** dalle viste rapide dell'altimetro o del barometro per aprire rapidamente le impostazioni dell'altimetro o del barometro.

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 dal punto GPS iniziale. 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 GPS iniziale, selezionare **Calibrazione automatica**, quindi selezionare un'opzione.
- Per inserire manualmente la quota corrente, selezionare **Calibra > Inserimento manuale**.
- Per inserire la quota corrente dal modello di quota digitale, selezionare **Calibra > Usa DEM**.
- Per inserire la quota corrente dal punto di partenza 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**.
- Per eseguire la calibrazione automatica dal punto di partenza GPS, selezionare **Usa GPS**.

Sensori wireless

L'orologio può essere associato e utilizzato con sensori wireless ANT+ o Bluetooth (*Associazione dei sensori wireless, pagina 75*). Dopo aver associato i dispositivi, è possibile personalizzare i campi dati opzionali (*Personalizzare le schermate dati, pagina 29*). Se il dispositivo 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 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. |
| Schermo esteso | È possibile utilizzare la modalità Schermo esteso per visualizzare le schermate dati dell'orologio quatix su un dispositivo Edge compatibile durante una corsa in bici o un'attività di triathlon. |
| Fascia cardio esterna | È possibile utilizzare una fascia cardio esterna, come HRM-Pro o HRM-Dual™, e visualizzare i dati della frequenza cardiaca durante le attività. Alcune fasce cardio possono anche memorizzare dati o fornire informazioni sulle dinamiche di corsa (<i>Dinamiche di corsa, pagina 75</i>). |
| Foot Pod | È possibile utilizzare il foot pod invece del GPS per registrare il passo e la distanza se ci allena al chiuso o il segnale GPS è debole. |
| Cuffie | È possibile utilizzare gli auricolari Bluetooth per ascoltare la musica caricata sull'orologio quatix (<i>Collegamento di auricolari Bluetooth, pagina 83</i>). |
| inReach | La funzione remota inReach consente di controllare il dispositivo inReach tramite l'orologio quatix (<i>Uso del telecomando inReach, pagina 76</i>). |
| Luci | È possibile utilizzare le luci smart per bici Varia™ per una maggiore consapevolezza dell'ambiente circostante. |
| O2 muscolare | È possibile utilizzare un sensore dell'ossigeno muscolare per visualizzare i dati relativi all'emoglobina e alla saturazione dell'ossigeno nei muscoli durante l'allenamento. |
| Potenza | È possibile utilizzare un misuratore di potenza, ad esempio Rally™ e 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 92</i>), oppure utilizzare gli avvisi di intervallo per ricevere una notifica quando si raggiunge una zona di potenza specificata (<i>Impostare un avviso, pagina 34</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 75</i>). |
| Rapporti | È possibile utilizzare i cambi elettronici per visualizzare le informazioni di cambio marcia durante una corsa in bici. L'orologio quatix visualizza i valori di regolazione correnti quando il sensore è in modalità di regolazione. |
| Shimano Di2 | È possibile utilizzare i cambi elettronici Shimano® Di2™ per visualizzare le informazioni di cambio marcia durante una corsa in bici. L'orologio quatix visualizza i valori di regolazione correnti quando il sensore è in modalità di regolazione. |
| Smart Trainer | È possibile utilizzare l'orologio con uno Smart Trainer per bici indoor per simulare la resistenza mentre si segue un percorso, o durante una corsa o un allenamento (<i>Uso dei rulli da allenamento bici ANT+®, pagina 20</i>). |

| Tipo sensore | Descrizione |
|-------------------------|---|
| Velocità/ Cadenza | È possibile collegare 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 (Dimensioni e circonferenza delle ruote, pagina 131). |
| (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 (Telecomando VIRB, pagina 76). |
| Posizioni laser XERO | È possibile visualizzare e condividere le informazioni sulla posizione del laser da un dispositivo Xero (Impostazioni delle posizioni laser Xero, pagina 78). |

Associazione dei sensori wireless

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 Durante l'associazione di una fascia cardio, indossarla.

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

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

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

3 Tenere premuto **MENU**.

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

5 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Cerca tutti i sensori**.
- 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 29](#)).

Dinamiche di corsa

È possibile utilizzare il dispositivo quatrix compatibile associato all'accessorio HRM-Pro o ad altri accessori per le dinamiche di corsa per fornire feedback in tempo reale sull'andamento della corsa.

L'accessorio per rilevare le dinamiche di corsa è dotato di un accelerometro che misura i movimenti del busto al fine di calcolare sei metriche di corsa.

Cadenza: la cadenza consiste nel numero di passi al minuto. Visualizza il totale dei passi (destro e sinistro combinati).

Oscillazione verticale: 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: 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: 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: la lunghezza dei passi è la distanza tra un passo e l'altro. È misurata in metri.

Rapporto verticale: 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.


Allenamento con le dinamiche di corsa

Prima di poter visualizzare le dinamiche di corsa, è necessario indossare l'accessorio per le dinamiche di corsa, ad esempio l'accessorio HRM-Pro e associarlo al dispositivo (*Associazione dei sensori wireless, pagina 75*).

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Attività e app**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **Pagine Dati > Aggiungi nuovo**.
- 6 Selezionare una schermata dati sulle dinamiche di corsa.
NOTA: le schermate delle dinamiche di corsa non sono disponibili per tutte le attività.
- 7 Iniziare una corsa (*Avvio di un'attività, pagina 13*).
- 8 Selezionare **UP** o **DOWN** per aprire una schermata delle dinamiche di corsa e visualizzare le metriche.

Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa

Se i dati sulle dinamiche di corsa non vengono visualizzati, seguire questi suggerimenti.

- Accertarsi di disporre di un accessorio per le dinamiche di corsa, ad esempio un accessorio HRM-Pro. Gli accessori con le dinamiche di corsa riportano il simbolo  sulla parte anteriore del modulo.
- Associare nuovamente l'accessorio per le dinamiche di corsa al dispositivo quatix, attenendosi alle istruzioni.
- Se si utilizza l'accessorio HRM-Pro, associarlo al dispositivo quatix utilizzando una tecnologia ANT+ anziché una 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.

Telecomando inReach

La funzione telecomando inReach consente di controllare il dispositivo inReach mediante quatix. Visitare il sito Web buy.garmin.com per acquistare un dispositivo inReach compatibile.

Uso del telecomando inReach

Prima di utilizzare la funzione telecomando inReach, è necessario aggiungere la vista rapida inReach alla sequenza delle viste rapide (*Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 50*).

- 1 Accendere il dispositivo inReach.
- 2 Sull'orologio quatix, premere **UP** o **DOWN** dal quadrante dell'orologio per visualizzare la vista rapida inReach.
- 3 Premere **START** per cercare il dispositivo inReach.
- 4 Premere **START** per associare il dispositivo inReach.
- 5 Premere **START** 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 quatix ([Associazione dei sensori wireless, pagina 75](#)).
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 quatix.
 - Per scattare una foto mentre si registra un video, premere **DOWN**.
 - Per interrompere la registrazione di un video, selezionare **STOP**.
 - 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 quatix ([Associazione dei sensori wireless, pagina 75](#)).
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 quatix.
 - Per scattare una foto mentre si registra un video, premere **DOWN**.
 - Per interrompere manualmente la registrazione di un video, selezionare **STOP**.
 - 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 75*).

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

Il dispositivo è in grado di visualizzare diversi tipi di dati mappa Garmin, inclusi profili topografici, punti di interesse nelle vicinanze, mappe di impianti sciistici e campi da golf. È possibile utilizzare Gestione mappe per scaricare altre mappe o gestire l'archiviazione delle mappe.

Per acquistare ulteriori dati mappa e visualizzare informazioni sulla compatibilità, visitare il sito Web garmin.com/maps.

▲ rappresenta la posizione dell'utente sulla mappa. Durante la navigazione verso una destinazione, il percorso viene contrassegnato da una linea sulla mappa.

Visualizzazione della mappa

- 1 Uscire e avviare un'attività GPS (*Avvio di un'attività, pagina 13*).
- 2 Premere **UP** o **DOWN** per scorrere la schermata della mappa.
- 3 Selezionare un'opzione per spostare e ingrandire o ridurre la mappa:
 - Per utilizzare il touchscreen, toccare la mappa, toccare e trascinare per posizionare il mirino, quindi premere **UP** o **DOWN** per ingrandire o ridurre la visualizzazione.
 - Per utilizzare i pulsanti, tenere premuto **MENU**, selezionare **Zoom/Scorri**, quindi premere **UP** o **DOWN** per ingrandire o ridurre la visualizzazione.

NOTA: è possibile premere **START** per alternare le funzioni di scorrimento verso l'alto e il basso, sinistra e destra o zoom.
- 4 Tenere premuto **START** per selezionare il punto indicato dal mirino.

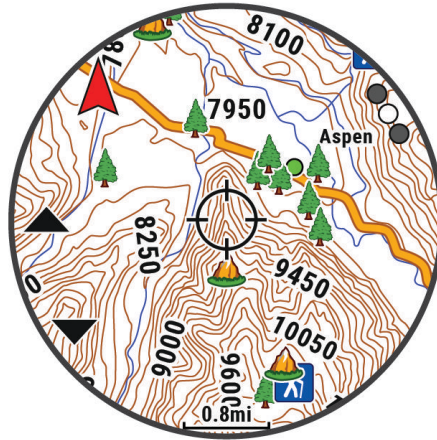
Salvataggio o navigazione verso una posizione sulla mappa

È possibile selezionare una posizione sulla mappa. È possibile salvare la posizione o avviare la navigazione per raggiungerla.

1 Nella mappa, selezionare un'opzione:

- Per utilizzare il touchscreen, toccare la mappa, toccare e trascinare per posizionare il mirino, quindi premere **UP** o **DOWN** per ingrandire o ridurre la visualizzazione.
- Per utilizzare i pulsanti, tenere premuto **MENU**, selezionare **Zoom/Scorri**, quindi premere **UP** o **DOWN** per ingrandire o ridurre la visualizzazione.

NOTA: è possibile premere **START** per alternare le funzioni di scorrimento verso l'alto e il basso, sinistra e destra o zoom.



2 Spostare ed eseguire lo zoom della mappa per centrare la posizione nei reticoli.

3 Tenere premuto **START** per selezionare il punto indicato dal mirino.

4 Se necessario, selezionare un punto di interesse nelle vicinanze.

5 Selezionare un'opzione:

- Per avviare la navigazione verso la posizione, selezionare **Vai**.
- Per salvare la posizione, selezionare **Salva posizione**.
- Per visualizzare ulteriori informazioni sulla posizione, selezionare **Controlla**.

Navigazione con la funzione Around Me

È possibile utilizzare la funzione Around me per navigare verso punti di interesse e waypoint nelle vicinanze.

NOTA: i dati mappa installati nell'orologio devono includere punti di interesse affinché sia possibile raggiungerli.

1 Nella mappa, tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Around me**.

Le icone che indicano i punti di interesse e i waypoint vengono visualizzate sulla mappa.

3 Premere **UP** o **DOWN** per evidenziare un'area della mappa.

4 Premere **START**.

Viene visualizzato un elenco di punti di interesse e waypoint nell'area della mappa evidenziata.

5 Selezionare una posizione.

6 Selezionare un'opzione:

- Per avviare la navigazione verso la posizione, selezionare **Vai**.
- Per visualizzare la posizione sulla mappa, selezionare **Mappa**.
- Per salvare la posizione, selezionare **Salva posizione**.
- Per visualizzare ulteriori informazioni sulla posizione, selezionare **Controlla**.

Impostazioni della mappa

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

NOTA: se necessario, è possibile personalizzare le impostazioni della mappa per attività specifiche invece di utilizzare le impostazioni di sistema (*Impostazioni mappa dell'attività, pagina 34*).

Tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **Mappa**.

Gestione mappe: mostra le versioni scaricate delle mappe e consente di scaricare mappe aggiuntive (*Gestione delle mappe, pagina 80*).

Tema mappa: imposta la mappa da visualizzare per il tuo tipo di attività (*Temi Mappa, pagina 81*).

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 o nasconde le posizioni salvate sulla mappa.

Segmenti: mostra o nasconde i segmenti con una linea colorata sulla mappa.

Profili altimetrici: mostra o nasconde le linee di quota sulla mappa.

Track Log: mostra o nasconde il registro tracce o il tragitto percorso, come una linea colorata sulla mappa.

Colore traccia: consente di cambiare il colore del registro tracce.

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

Tieni su strada: consente di bloccare l'icona della posizione, che rappresenta la propria posizione sulla mappa, sulla strada più vicina.

Dettaglio: consente di impostare il livello di dettaglio della mappa. Un livello di dettaglio elevato comporta un'elaborazione più lenta della mappa.

Nautica: consente di impostare la mappa per visualizzare i dati in modalità Nautica (*Impostazioni della carta nautica, pagina 81*).

Reimposta tema: consente di reimpostare le impostazioni tema predefinite o i temi che sono stati eliminati dall'orologio.

Gestione delle mappe

Quando si collega l'orologio a una rete Wi-Fi®, è possibile scaricare mappe per altre regioni. È inoltre possibile rimuovere mappe per aumentare lo spazio di archiviazione disponibile nel dispositivo.

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Mappa** > **Gestione mappe**.

3 Selezionare una categoria di mappe.

4 Selezionare un'opzione:

- Per scaricare una mappa, selezionare **Agg. mappa**, selezionare una mappa, premere **START**, quindi selezionare **Scarica**.

NOTA: per impedire che la batteria si consumi, il download delle mappe viene messo in coda per posticiparne l'esecuzione e si avvia quando l'orologio viene collegato a una sorgente di alimentazione esterna.

- Per rimuovere una mappa, selezionarla, premere **START**, quindi selezionare **Rimuovi**.

Temi Mappa

È possibile modificare il tema della mappa per visualizzare dati ottimizzati per il tipo di attività praticato.

Tenere premuto **MENU** e selezionare **Mappa > Tema mappa**.

Nessuno: utilizza le preferenze dalle impostazioni della mappa di sistema, senza alcun tema aggiuntivo applicato.

Nautica: seleziona la mappa per mostrare i dati in modalità nautica.

Contrasto elevato: imposta la mappa per visualizzare i dati con un contrasto più elevato, per una migliore visibilità in ambienti difficili.

Scuro: imposta la mappa per visualizzare i dati con uno sfondo scuro, per una migliore visibilità di notte.

Popolarità: mette in evidenza le strade o i sentieri più popolari sulla mappa.

Stazione sciistica: consente di impostare la mappa per visualizzare immediatamente i dati più importanti sulle piste.

Impostazioni della carta nautica

È possibile personalizzare il modo in cui viene visualizzata la mappa in modalità Nautica.

Tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **Mappa > Nautica**.

Punti di scandaglio: consente di attivare le misurazioni di profondità sulla mappa.

Fari settoriali: mostra e consente di configurare l'aspetto dei settori luce sulla carta.

Set simboli: consente di impostare i simboli della mappa in modalità nautica. L'opzione NOAA visualizza i simboli della carta National Oceanic and Atmospheric Administration. L'opzione Internazionale visualizza i simboli della carta dell'International Association of Lighthouse Authorities.

Mostrare e nascondere i dati mappa

Se sul dispositivo sono state installate più mappe, è possibile scegliere i dati mappa da visualizzare sulla mappa.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Mappa**.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare le impostazioni della mappa.
- 5 Selezionare **Mappa > Configura mappe**.
- 6 Selezionare una mappa per attivare l'interruttore di attivazione/disattivazione, che mostra o nasconde i dati mappa.

Musica



NOTA: questa sezione riguarda tre diverse opzioni di riproduzione musicale per l'orologio quatix.

- Musica da fornitori terzi
- Contenuti audio personali
- Musica memorizzata sul telefono

Su un orologio quatix, è possibile scaricare contenuti audio provenienti dal computer o da fornitori terzi per poterli ascoltare quando lo smartphone non è a portata di mano. Per ascoltare contenuti audio memorizzati sull'orologio, si possono collegare auricolari con tecnologia Bluetooth.

Connessione a un fornitore di terze parti

Prima di effettuare il download di brani musicali o altri file audio sull'orologio compatibile da un fornitore terzo supportato, è necessario collegarsi al fornitore utilizzando l'app Garmin Connect.

- 1 Nell'app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Dispositivi Garmin** e selezionare il proprio orologio.
- 3 Selezionare **Musica > Provider di musica**.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per connettersi a un fornitore installato, selezionare il fornitore e seguire le istruzioni visualizzate.
 - Per connettersi a un nuovo fornitore, selezionare **Scarica app musicali**, individuare un fornitore e seguire le istruzioni visualizzate.

Download di contenuti audio da un fornitore di terze parti

Prima di poter scaricare un contenuto audio da un fornitore terzo, è necessario connettersi a una rete Wi-Fi ([Connessione a una rete Wi-Fi, pagina 87](#)).


- 1 Tenere premuto **DOWN** da qualsiasi schermata per aprire i comandi musicali.
- 2 Tenere premuto **MENU**.
- 3 Selezionare **Provider di musica**.
- 4 Selezionare un fornitore connesso.
- 5 Selezionare una sequenza brani o un altro elemento da scaricare sull'orologio.
- 6 Se necessario, premere **BACK** finché non viene richiesto di sincronizzarsi con il servizio.

NOTA: il download di contenuti audio può scaricare la batteria. Potrebbe essere richiesto di collegare l'orologio a una fonte di alimentazione esterna se la batteria è scarica.

Download di contenuti audio personali

Prima di poter inviare la musica personale al dispositivo, è necessario installare l'applicazione Garmin Express sul computer (www.garmin.com/express).

È possibile caricare file audio personali, ad esempio file .mp3 e .m4a, sul dispositivo quatix dal computer. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/musicfiles.









- 1 Collegare il dispositivo al computer tramite il cavo USB incluso.
- 2 Sul computer, aprire l'applicazione Garmin Express, selezionare il dispositivo e selezionare **Musica**.
SUGGERIMENTO: per i computer Windows®, è possibile selezionare  e cercare la cartella con i file audio. Per i computer Apple®, l'applicazione Garmin Express utilizza la libreria iTunes®.
- 3 Nell'elenco **La mia musica** o **Libreria iTunes**, selezionare una categoria di file audio, ad esempio brani o playlist.
- 4 Selezionare le caselle di controllo dei file audio, quindi selezionare **Invia al dispositivo**.
- 5 Se necessario, nell'elenco del quatix, selezionare una categoria, selezionare le caselle di controllo e selezionare **Rimuovi dal dispositivo** per rimuovere file audio.

Ascolto di musica

- 1 Tenere premuto **DOWN** da qualsiasi schermata per aprire i comandi musicali.
- 2 Se necessario, collegare gli auricolari con tecnologia Bluetooth ([Collegamento di auricolari Bluetooth, pagina 83](#)).
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Provider di musica**, quindi selezionare un'opzione:
 - Per ascoltare la musica scaricata sull'orologio dal computer, selezionare **La mia musica** ([Download di contenuti audio personali, pagina 82](#)).
 - Per controllare la riproduzione musicale sullo smartphone, selezionare **Ctrl smart..**
 - Per ascoltare la musica di un provider di terze parti, selezionare il nome del provider e selezionare una sequenza brani.
- 5 Selezionare ►.

Comandi della riproduzione musicale

NOTA: i comandi di riproduzione della musica potrebbero apparire diversi, a seconda della sorgente musicale selezionata.

| | |
|---|--|
|  | Selezionare per visualizzare ulteriori comandi di riproduzione musicale. |
|  | Selezionare per accedere ai file audio e alle playlist della sorgente selezionata. |
|  | Selezionare per regolare il volume. |
|  | Selezionare per riprodurre e mettere in pausa il file audio corrente. |
|  | Selezionare per passare al file audio successivo nella playlist. Tenere premuto per mandare avanti rapidamente il file audio corrente. |
|  | Selezionare per riavviare il file audio corrente. Selezionare due volte per passare al file audio precedente nella playlist. Tenere premuto per mandare indietro il file audio corrente. |
|  | Selezionare per modificare la modalità di ripetizione. |
|  | Selezionare per modificare la modalità di riproduzione casuale. |

Collegamento di auricolari Bluetooth

Per ascoltare la musica caricata sull'orologio quatix, è necessario collegare auricolari che utilizzano la tecnologia Bluetooth.

- 1 Posizionare gli auricolari entro 2 m (6,6 piedi) dall'orologio.
- 2 Attivare la modalità di associazione sugli auricolari.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Mus. > Cuffie > Aggiungi nuovo**.
- 5 Selezionare gli auricolari per completare il processo di associazione.

Cambiare la Modalità Audio

Puoi cambiare il playback musicale da stereo a mono.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Mus. > Audio**.
- 3 Selezionare un'opzione.

Connettività

Le funzioni di connettività sono disponibili per l'orologio quando si associa con lo smartphone compatibile (*Associazione del telefono, pagina 84*). Altre funzioni sono disponibili quando si associa l'orologio a una rete Wi-Fi (*Connessione a una rete Wi-Fi, pagina 87*).

Funzioni di connettività allo smartphone

Le funzioni di connettività allo smartphone sono disponibili per l'orologio quando lo si associa usando l'app Garmin Connect (*Associazione del telefono, pagina 84*).

- Funzioni dell'app Garmin Connect, dell'app Connect IQ e di altre (*App dello smartphone e applicazioni del computer, pagina 87*)
- Viste rapide (*Viste rapide, pagina 48*)
- Funzioni del menu comandi (*Comandi, pagina 64*)
- Funzioni di sicurezza e rilevamento (*Funzioni di sicurezza e rilevamento, pagina 93*)
- Interazioni con lo smartphone come le notifiche (*Attivare le notifiche Bluetooth, pagina 84*)

Associazione del telefono

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

- 1 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app Garmin Connect.
- 2 Per attivare la modalità di associazione sull'orologio, selezionare un'opzione:
 - Durante la configurazione iniziale, selezionare **Sì** quando viene richiesta l'associazione con lo smartphone.
 - Se in precedenza è stata saltata la procedura di associazione, tenere premuto **MENU** e selezionare **Connettività > Associa telefono**.
- 3 Selezionare un'opzione per aggiungere l'orologio all'account:
 - Se è la prima volta che si effettua l'associazione di un dispositivo con l'app Garmin Connect, seguire le istruzioni visualizzate.

Attivare le notifiche Bluetooth

Prima di poter attivare le notifiche, è necessario associare l'orologio a uno smartphone compatibile (*Associazione del telefono, pagina 84*).


- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Connettività > Telefono > Smart Notifications > Stato > Attivato**.
- 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 **START**.
- 3 Selezionare una notifica.
- 4 Premere **START** 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 quattrix viene visualizzato il nome o il numero di telefono del chiamante.

- Per accettare la chiamata, selezionare .

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

- Per rifiutare la chiamata, selezionare .

- Per rifiutare la chiamata e inviare immediatamente una risposta tramite messaggio di testo, selezionare **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 Quando è visualizzato il quadrante dell'orologio, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida delle notifiche.
- 2 Premere **START** e selezionare la notifica di un messaggio di testo.
- 3 Premere **START**.
- 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 quattrix.


Selezionare un'opzione:

- Se si utilizza un iPhone®, accedere alle impostazioni delle notifiche di iOS® per selezionare gli elementi da visualizzare sull'orologio.
- Se si utilizza uno smartphone Android, dall'app Garmin Connect, selezionare **Impostazioni > Notifiche**.

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 65).

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

Attivare e disattivare gli avvisi di connessione dello smartphone

È possibile impostare l'orologio quatix affinché avvisi l'utente quando lo smartphone associato si connette e si disconnette mediante la tecnologia Bluetooth.

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

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

Riproduzione degli avvisi audio durante l'attività

È possibile consentire al dispositivo quatix di riprodurre messaggi incoraggianti durante una corsa o un'altra attività. Gli avvisi audio vengono riprodotti sugli auricolari collegati, mediante la tecnologia Bluetooth, se disponibile. Altrimenti, gli avvisi audio vengono riprodotti sullo smartphone associato tramite l'app Garmin Connect. Durante un avviso audio, il dispositivo o lo smartphone disattiva l'audio principale per riprodurre l'annuncio.

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

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Avvisi audio**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per ascoltare un avviso per ogni Lap, selezionare **Avviso Lap**.
NOTA: l'avviso audio **Avviso Lap** è attivato per impostazione predefinita.
 - Per personalizzare gli avvisi con informazioni sull'andatura e la velocità, selezionare **Avviso passo/velocità**.
 - Per personalizzare gli avvisi con informazioni sulla frequenza cardiaca, selezionare **Avviso frequenza cardiaca**.
 - Per personalizzare gli avvisi con informazioni sulla potenza, selezionare **Avviso potenza**.
 - Per ascoltare avvisi quando si avvia e si interrompe il timer, inclusa la funzione Auto Pause, selezionare **Eventi con timer**.
 - Per riprodurre gli avvisi allenamento come avvisi audio, selezionare **Avvisi allenamento**.
 - Per riprodurre gli avvisi attività come avvisi audio, selezionare **Avvisi attività**.
 - Per ascoltare un suono subito prima di un avviso o comando audio, selezionare **Toni audio**.
 - Per modificare la lingua o il dialetto dei comandi vocali, selezionare **Dialetto**.

Funzioni di connettività Wi-Fi

Caricamento delle attività sull'account Garmin Connect: consente di inviare automaticamente l'attività all'account Garmin Connect non appena si finisce di registrarla.

Contenuto audio: consente di sincronizzare i contenuti audio da provider di terze parti.

Aggiornamenti software: il dispositivo scarica e installa l'aggiornamento software più recente quando è disponibile una connessione Wi-Fi.

Allenamenti e piani di allenamento: consente di cercare e selezionare esercizi e piani di allenamento sul sito Garmin Connect. La prossima volta che il dispositivo stabilisce una connessione Wi-Fi, i file vengono inviati in modalità wireless al dispositivo.

Connessione a una rete Wi-Fi

È necessario connettere l'orologio alla app Garmin Connect sullo smartphone o all'applicazione Garmin Express sul computer prima di potersi connettere a una rete Wi-Fi.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Connettività > Wi-Fi > Reti personali > Aggiungi rete**.

L'orologio visualizza un elenco di reti Wi-Fi nelle vicinanze.

- 3 Selezionare una rete.
- 4 Se necessario, inserire la password di rete.

L'orologio si connette alla rete e la aggiunge all'elenco delle reti salvate. L'orologio si riconnette automaticamente a questa rete quando viene a trovarsi nel suo raggio di copertura.

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 connettersi con gli amici per seguire reciprocamente le attività o pubblicare collegamenti alle proprie attività sui social network preferiti.

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

Uso dell'app Garmin Connect

Una volta associato l'orologio allo smartphone ([Associazione del telefono, pagina 84](#)), 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 ([Associazione del telefono, pagina 84](#)).

Sincronizzare l'orologio con l'app Garmin Connect ([Uso dell'app Garmin Connect, pagina 88](#)).

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.

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. Inoltre, si possono scaricare brani musicali sull'orologio ([Download di contenuti audio personali, pagina 82](#)). 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 www.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 aggiornare il software dell'orologio, è necessario scaricare e installare l'applicazione Garmin Express e aggiungere l'orologio ([Uso di Garmin Connect sul computer, pagina 88](#)).

1 Collegare l'orologio al computer usando il cavo USB.

Quando un nuovo software è disponibile, l'applicazione Garmin Express lo invia all'orologio.

2 Al termine dell'invio dell'aggiornamento da parte dell'applicazione Garmin Express, scollegare l'orologio dal computer.

L'aggiornamento viene installato nell'orologio.

Funzioni Connect IQ

È possibile aggiungere funzioni Connect IQ allo smartwatch da Garmin e da altri provider utilizzando l'app Connect IQ (garmin.com/connectiqapp). È possibile personalizzare l'orologio con i quadranti, le app del dispositivo, i campi dati e i provider di musica.

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.

Musica: aggiunge provider di musica all'orologio.

Download delle funzioni Connect IQ

Prima di poter scaricare funzioni dall'app Connect IQ, è necessario associare l'orologio quatix con il tuo smartphone (*Associazione del telefono, pagina 84*).

- 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 per dispositivi mobili consentono di pianificare viaggi e utilizzare il cloud storage per i waypoint, i percorsi e le tracce. 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 dispositivi mobili 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 al sito Web (garmin.com/exploreapp).

App Garmin Golf™

La app Garmin Golf consente di caricare segnapunti dal dispositivo Garmin compatibile per visualizzare statistiche dettagliate e analisi dei colpi. I golfisti possono sfidarsi in diversi campi utilizzando l'app Garmin Golf. Oltre 42.000 campi prevedono classifiche a cui è possibile partecipare. È possibile configurare un torneo e invitare i giocatori.

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

Connessione all'app Garmin Pilot™

È possibile utilizzare l'app Garmin Pilot per creare piani di volo e inviarli all'orologio quatix. L'app Garmin Pilot è disponibile per alcuni dispositivi mobili. Visitare l'app store per il dispositivo mobile in uso e verificare la disponibilità e le informazioni relative alla compatibilità.

L'orologio quatix si connette all'app Garmin Pilot utilizzando la tecnologia Bluetooth. Per informazioni sulla compatibilità, consultare la pagina web www.garmin.com/ble.

- 1 Associare lo smartphone all'orologio quatix (*Associazione del telefono, pagina 84*).
- 2 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app Garmin Pilot.
- 3 Accedere all'app Garmin Pilot con le credenziali di accesso dell'account Garmin.
- 4 Nell'app Garmin Pilot, selezionare **Home > Connex** > **All Devices** e selezionare l'orologio.

Profilo utente

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

Impostazione del profilo utente

È possibile aggiornare le impostazioni per genere, data di nascita, altezza, peso, polso, zona di frequenza cardiaca, zona di potenza e CSS (velocità di nuoto critica). Il dispositivo utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti dell'allenamento.

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

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 92*) 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 > Frequenza cardiaca**.
- 3 Selezionare **FC max > FC max** e inserire la frequenza cardiaca massima.
È possibile utilizzare la funzione Rilevamento automatico per registrare automaticamente la frequenza cardiaca massima durante un'attività.
- 4 Selezionare **SAFC > SAFC**, quindi inserire la frequenza cardiaca della soglia anaerobica.
È possibile eseguire un test guidato per determinare la soglia anaerobica (*Soglia anaerobica, pagina 56*). È possibile utilizzare la funzione Rilevamento automatico per registrare automaticamente la soglia anaerobica durante un'attività.
- 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 **BPM** per visualizzare e modificare le zone in battiti al minuto.
 - Selezionare **% Max FC** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca massima.
 - Selezionare **% FCR** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno la frequenza cardiaca a riposo).
 - 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 **Aggiungi FC 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 al dispositivo di impostare le zone della frequenza cardiaca

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

- Verificare che le impostazioni del profilo utente siano corrette (*Impostazione del profilo utente, pagina 90*).
- 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 (FTP), è possibile inserirlo e lasciare che sia il software a calcolare automaticamente le zone di potenza. È possibile regolare le zone manualmente sul dispositivo o utilizzare l'account Garmin Connect.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Profilo utente > Zone 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** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della soglia di potenza.
- 6 Selezionare **Rileva automatic. FTP** per rilevare automaticamente l'FTP durante un'attività.
- 7 Selezionare **FTP** e immettere il valore FTP.
- 8 Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona.
- 9 Se necessario, selezionare **Minima**, quindi immettere un valore di potenza minimo.

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.

L'orologio quatix è dotato di funzioni di sicurezza e rilevamento che devono essere configurate con l'app Garmin Connect.

AVVISO

Per utilizzare queste funzioni, l'orologio quatix deve essere connesso all'app Garmin Connect tramite tecnologia Bluetooth. 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 quatix 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.

GroupTrack: consente di monitorare le connessioni mediante LiveTrack direttamente sullo schermo e in tempo reale.



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  o .
- 2 Selezionare **Sicurezza & Rilevamento > Funzioni di protezione > Contatti di emergenza > Aggiungi contatti di emergenza**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

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 93](#)).

- 1 Nell'app Garmin Connect, selezionare  o .
- 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 quatix ([Uso dell'app Garmin Connect, pagina 88](#)).

Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti

NOTA: lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati.

Prima di attivare il rilevamento incidente sull'orologio, è necessario impostare i contatti di emergenza nell'app Garmin Connect (*Aggiungere contatti di emergenza, pagina 93*). I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sicurezza & Rilevamento > Rilevamento Incidente**.
- 3 Selezionare un'attività GPS.

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

Quando l'orologio quatix rileva un incidente e lo smartphone è connesso, l'app Garmin Connect può inviare automaticamente ai contatti di emergenza un messaggio di testo e un'email con il nome e la posizione GPS dell'utente. Il messaggio può essere annullato entro 15 secondi.

Richiesta di assistenza

NOTA: lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati.

Prima di richiedere assistenza, è necessario impostare i contatti di emergenza (*Aggiungere contatti di emergenza, pagina 93*). I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

- 1 Tenere premuto **LIGHT**.
- 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.

Avvio di una sessione GroupTrack

Prima di poter iniziare una sessione GroupTrack, è necessario disporre di un account Garmin Connect, di uno smartphone compatibile e dell'app Garmin Connect.

Queste istruzioni sono valide per iniziare una sessione GroupTrack con i dispositivi quatix. Se le connessioni hanno altri dispositivi compatibili è possibile visualizzarli sulla mappa. È possibile che gli altri dispositivi non siano in grado di visualizzare i ciclisti GroupTrack sulla mappa.

- 1 Andare all'aperto e accendere il dispositivo quatix.
- 2 Associare lo smartphone al dispositivo quatix (*Associazione del telefono, pagina 84*).
- 3 Sul dispositivo quatix, tenere premuto **MENU** e selezionare **Sicurezza & Rilevamento > GroupTrack > Mostra su mappa** per attivare la visualizzazione delle connessioni sulla schermata della mappa.
- 4 Nell'app Garmin Connect, dal menu delle impostazioni, selezionare **Sicurezza & Rilevamento > LiveTrack > ☰ > Impostazioni > GroupTrack**.
- 5 Selezionare **Tutte le connessioni**.
- 6 Selezionare **Avvia LiveTrack**.
- 7 Sul dispositivo quatix, avviare un'attività.
- 8 Scorrere la mappa per visualizzare le connessioni.

SUGGERIMENTO: sulla mappa, tenere premuto **MENU** e selezionare **Connessioni vicine** per visualizzare informazioni su distanza, direzione e andatura o velocità per altre connessioni nella sessione GroupTrack.

Suggerimenti per le sessioni GroupTrack

La funzione GroupTrack consente di monitorare altre connessioni nel gruppo utilizzando LiveTrack direttamente sullo schermo. Tutti i membri del gruppo devono essere connessi all'account Garmin Connect dell'utente.

- Iniziare l'attività all'aperto utilizzando il GPS.
- Associare il dispositivo quatrix allo smartphone mediante la tecnologia Bluetooth.
- Nell'app Garmin Connect, dal menu delle impostazioni, selezionare **Connessioni** per aggiornare l'elenco delle connessioni per la sessione GroupTrack.
- Accertarsi che tutte le connessioni siano associate ai loro smartphone e avviare una sessione LiveTrack nell'app Garmin Connect.
- Accertarsi che tutte le connessioni si trovino nell'area di copertura (40 km o 25 mi.).
- Durante una sessione GroupTrack, scorrere la mappa per visualizzare le connessioni ([Aggiungere una mappa a un'attività, pagina 29](#)).

GroupTrackImpostazioni

Tenere premuto **MENU** e selezionare **Sicurezza & Rilevamento > GroupTrack**.

Mostra su mappa: consente di visualizzare le connessioni sulla pagina della mappa durante una sessione GroupTrack.

Tipi di attività: consente di selezionare i tipi di attività da visualizzare sulla pagina della mappa durante una sessione GroupTrack.

Impostazioni di salute e benessere

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

Frequenza cardiaca: consente di personalizzare le impostazioni di monitoraggio della frequenza cardiaca al polso ([Impostazioni della fascia cardio da polso, pagina 69](#)).

Modalità Pulse Ox: consente di selezionare una modalità pulsossimetro ([Impostazione della modalità pulsossimetro, pagina 71](#)).

Avviso spostamento: attiva o disattiva la funzione Avviso spostamento ([Utilizzare l'avviso di movimento, pagina 95](#)).

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 rossa. 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 del sistema, pagina 104](#)).

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 *quatix* 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 ore di sonno normali nelle impostazioni utente sull'account Garmin Connect. 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. È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.

NOTA: i sonnellini non vengono aggiunti alle statistiche sul sonno. Utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare le notifiche e gli avvisi, ad eccezione degli allarmi ([Comandi, pagina 64](#)).

Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno

- 1 Indossare il dispositivo durante il sonno.
- 2 Caricare i dati di rilevamento del sonno nel sito Garmin Connect ([Uso dell'app Garmin Connect, pagina 88](#)).
È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.

Navigazione

Visualizzazione e modifica delle posizioni salvate

SUGGERIMENTO: è possibile salvare una posizione dal menu dei comandi ([Comandi, pagina 64](#)).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 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 Personalizzare un tasto o una combinazione di tasti per la funzione **2 reticoli** ([Personalizzazione dei Tasti di scelta rapida, pagina 106](#)).
- 2 Tenere premuto il tasto o la combinazione di tasti personalizzati per salvare una posizione con doppio reticolo.
- 3 Attendere che l'orologio individui i satelliti.
- 4 Premere **START** per salvare la posizione.
- 5 Se necessario, premere **DOWN** per modificare i dettagli della posizione.

Navigazione verso una destinazione

È possibile utilizzare il dispositivo per navigare verso una destinazione o seguire un percorso.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Navigazione**.
- 5 Selezionare una categoria.
- 6 Attenersi alle istruzioni visualizzate sullo schermo per scegliere una destinazione.
- 7 Selezionare **Vai a**.
Vengono visualizzate le informazioni sulla navigazione.
- 8 Premere **START** per avviare la navigazione.

Navigazione verso un punto di interesse

Se i dati mappa installati nell'orologio includono punti di interesse, è possibile raggiungerli tramite la navigazione.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Navigazione > Punti di Interesse** e selezionare una categoria.
Viene visualizzato un elenco di punti di interesse vicini alla posizione corrente.
- 5 Se necessario, selezionare un'opzione:
 - Per cercare vicino a un'altra posizione, selezionare **Cerca vicino**, quindi selezionare una posizione.
 - Per cercare un punto di interesse per nome, selezionare **Scrivi elemento da cercare** e inserire un nome.
- 6 Selezionare un punto di interesse dai risultati della ricerca.
- 7 Selezionare **Vai**.
Vengono visualizzate le informazioni sulla navigazione.
- 8 Premere **START** per avviare la navigazione.

Navigazione verso il punto di partenza di un'attività salvata

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Navigazione > Attività**.
- 5 Selezionare un'attività.
- 6 Selezionare **Torna all'inizio** e selezionare un'opzione:
 - Per tornare al punto di partenza dell'attività tramite il percorso seguito, selezionare **TracBack**.
 - Se non si dispone di una mappa supportata o si utilizza un percorso diretto, selezionare **Percorso** per tornare al punto di partenza dell'attività in linea retta.
 - Se non si utilizza un percorso diretto, selezionare **Percorso** per tornare al punto di partenza dell'attività utilizzando le indicazioni delle svolte con pronuncia dei nomi delle strade.

Le indicazioni delle svolte con pronuncia dei nomi delle strade aiutano l'utente a navigare al punto di partenza dell'ultima attività salvata, se si dispone di una mappa supportata o si utilizza un percorso diretto. Se non si sta utilizzando un percorso diretto, sulla mappa viene visualizzata una linea dalla posizione corrente al punto di partenza dell'ultima attività salvata.

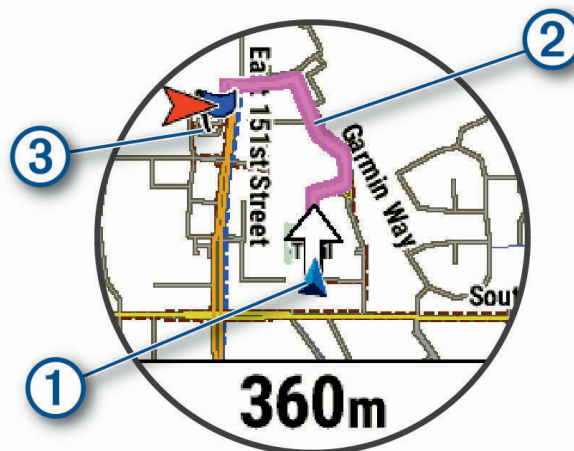
NOTA: è possibile avviare il timer per impedire che il dispositivo entri in modalità orologio.

- 7 Premere **DOWN** per visualizzare la bussola (opzionale).
La freccia punta nella direzione del punto di partenza.

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 un'attività, premere **STOP**.
- 2 Selezionare **Torna all'inizio** e selezionare un'opzione:
 - Per tornare al punto di partenza dell'attività tramite il percorso seguito, selezionare **TracBack**.
 - Se non si dispone di una mappa supportata o si utilizza un percorso diretto, selezionare **Percorso** per tornare al punto di partenza dell'attività in linea retta.
 - Se non si utilizza un percorso diretto, selezionare **Percorso** per tornare al punto di partenza dell'attività utilizzando le indicazioni delle svolte con pronuncia dei nomi delle strade.



La posizione corrente ①, la traccia da seguire ② e la destinazione ③ vengono visualizzate sulla mappa.

Visualizzazione delle indicazioni sul percorso

È possibile visualizzare un elenco delle indicazioni delle svolte con pronuncia dei nomi delle strade per il percorso.

- 1 Durante la navigazione di un percorso, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Navig. dettagliata**.
Viene visualizzato un elenco delle svolte con pronuncia dei nomi delle strade.
- 3 Premere **DOWN** per visualizzare altre indicazioni.

Navigazione con Punta e Vai

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Navigazione > Punta e vai**.
- 5 Puntare la parte superiore dell'orologio su un oggetto e premere il **START**.
Vengono visualizzate le informazioni sulla navigazione.
- 6 Premere **START** 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 106*).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Navigazione > Ultimo MOB**.
Vengono visualizzate le informazioni sulla navigazione.

Interruzione della navigazione

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

Percorsi

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 prestazionali 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 **START**.
- 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 **START** per avviare la navigazione.

Creazione di un percorso Round-Trip

Il dispositivo consente di creare un percorso round-trip in base a una distanza specificata e a una direzione di navigazione.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Corsa o Bici**.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Navigazione > Percorso Round-Trip**.



- 5 Inserire la distanza totale del percorso.
- 6 Selezionare una direzione.

Il dispositivo crea fino a tre percorsi. Premere **DOWN** per visualizzare i percorsi.

- 7 Premere **START** per selezionare un percorso.
- 8 Selezionare un'opzione:
 - Per avviare la navigazione, selezionare **Vai**.
 - Per visualizzare il percorso sulla mappa e scorrere o ingrandire/ridurre la mappa, selezionare **Mappa**.
 - Per visualizzare un elenco di svolte nel percorso, selezionare **Navig. dettagliata**.
 - Per visualizzare un grafico elevazione del percorso, selezionare **Altimetria**.
 - Per salvare il percorso, selezionare **Salva**.
 - Per visualizzare un elenco di ascese nel percorso, selezionare **Visualizza salite/discese**.

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 87).

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Allenamento > 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 101).

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 100](#)).

- 1 Dalla app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Allenamento > Percorsi**.
- 3 Selezionare un percorso.
- 4 Selezionare  > **Invia al dispositivo**.
- 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 **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Navigazione > Percorsi**.
- 5 Premere **START** 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 **Altimetria**.
 - Per modificare il nome del percorso, selezionare **Nome**.
 - Per modificare il percorso, selezionare **Modifica**.
 - Per visualizzare un elenco di ascese nel percorso, selezionare **Visualizza salite/discese**.
 - 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 wpt all'elenco delle attività e delle app.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Proietta wpt**.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** per impostare la direzione.
- 4 Premere **START**.
- 5 Premere **DOWN** per selezionare l'unità di misura.
- 6 Premere **UP** per immettere la distanza.
- 7 Premere **START** 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 Tenere premuto **MENU**.
- 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 **Guida** per attivare o disattivare una pagina di riferimento che mostra la direzione che la bussola segue o deve seguire durante la navigazione.
 - Selezionare **Altimetria** per attivare o disattivare il grafico di elevazione.
 - Selezionare una pagina da aggiungere, rimuovere o personalizzare.


Impostazione di un indicatore di direzione

È possibile configurare un indicatore di direzione da visualizzare sulle pagine dati durante la navigazione. L'indicatore punta sulla direzione della destinazione.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Navigazione > Indicatore direzione**.

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 **Istruz. dett. sul perc..**
- 4 Se necessario, selezionare **Stato** per attivare l'avviso.
- 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 103*).

Modalità di alimentazione: 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 103*).

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 64](#)).

- 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 **Mus.** per disattivare l'ascolto di musica dall'orologio.
 - Selezionare **Telefono** per scollegare lo smartphone associato.
 - Selezionare **Wi-Fi** per disconnettersi da una rete Wi-Fi.
 - Selezionare **Cardio da polso** per disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso.
 - 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 di alimentazione**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Seleziona una power mode da personalizzare.
 - Selezionare **Aggiungi nuovo** 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 il telefono associato.
L'orologio mostra le ore di durata della batteria risparmiate con la modifica di ogni 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 di alimentazione**.
- 3 Selezionare una power mode precaricata.
- 4 Selezionare **Ripristina > Sì**.

Impostazioni del sistema

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

Lingua: imposta la lingua visualizzata sull'orologio.

Ora: regola le impostazioni dell'orario (*Impostazioni dell'ora, pagina 105*).

Retroilluminazione: regola le impostazioni dello schermo (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 105*).

Touchscreen: consente di attivare o disattivare il touchscreen durante l'uso generale, le attività o il sonno.

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 36*).

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

Modalità sonno: consente di impostare le ore di sonno e le preferenze della modalità sonno (*Personalizzazione della modalità sonno, pagina 106*).

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

Tasti scelta rapida: consente di assegnare scelte rapide ai pulsanti (*Personalizzazione dei Tasti di scelta rapida, pagina 106*).

Blocco automatico: consente di bloccare automaticamente i pulsanti e il touchscreen per evitare la pressione accidentale dei pulsanti e lo scorrimento del touchscreen. Utilizzare l'opzione Durante l'attività per bloccare i pulsanti e il touchscreen durante un'attività a tempo. Utilizzare l'opzione Non durante l'attività per bloccare i pulsanti e il touchscreen 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 106*).

Physio TrueUp: consente la sincronizzazione delle attività e delle misurazioni delle prestazioni da altri dispositivi Garmin (*Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni, pagina 106*).

Performance condition: abilita la funzione delle condizioni delle performance durante un'attività (*Performance Condition, pagina 54*).

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 112*).

Aggiornamento software: consente di installare gli aggiornamenti software scaricati utilizzando Garmin Express. Utilizzare l'opzione Aggiornamento automatico per consentire all'orologio di scaricare l'aggiornamento software più recente quando è disponibile una connessione Wi-Fi.

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 105*).

Sincronizzazione orario: consente di sincronizzare manualmente l'ora quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale (*Sincronizzazione dell'ora, pagina 105*).

Impostazione degli avvisi orari

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Sistema > Ora > Avvisi**.

3 Selezionare un'opzione:

- Per impostare un avviso da attivare un numero di minuti od ore prima del tramonto, selezionare **Fino al tramonto > Stato > Attivato**, selezionare **Ora** e inserire l'orario.
- Per impostare un avviso da attivare un numero di minuti od ore prima dell'alba, selezionare **Fino all'alba > Stato > Attivato**, selezionare **Ora** e inserire l'orario.
- Per impostare un avviso da attivare ogni ora, selezionare **Orario > Attivato**.

Sincronizzazione dell'ora

Ogni volta che si accende il dispositivo e si acquisisce il segnale satellitare o si apre l'app Garmin Connect sullo smartphone associato, il fuso orario e l'ora del giorno corrente vengono rilevati automaticamente. È anche possibile sincronizzare manualmente l'ora quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale.

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Sistema > Ora > Sincronizzazione orario**.

3 Attendere che il dispositivo si colleghi allo smartphone associato o localizzi i satelliti (*Acquisizione del segnale satellitare, pagina 113*).

SUGGERIMENTO: premere DOWN per cambiare sorgente.

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 **Movimenti del polso** 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 la luminosità e il timeout dello schermo.
 - Selezionare **Touchscreen** per attivare o disattivare il touchscreen.
 - 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 103*).

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, peso, altezza e temperatura.

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

Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni

È possibile sincronizzare le attività e le misurazioni delle prestazioni di altri dispositivi Garmin sul proprio orologio quati utilizzando l'account Garmin Connect. Ciò consente all'orologio di visualizzare in modo più preciso il training status e il livello di fitness dell'utente. Ad esempio, è possibile registrare una corsa in bici con un dispositivo Edge e visualizzare i dettagli dell'attività e il Training Load complessivo sull'orologio quati.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sistema > Physio TrueUp**.

Quando si sincronizza l'orologio con lo smartphone, vengono visualizzate le attività recenti e le misurazioni delle prestazioni di altri dispositivi Garmin sull'orologio quati.

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. Consultare le istruzioni sulla pulizia (*Manutenzione del dispositivo*, pagina 109).

- 1 Collegare l'estremità più piccola del cavo USB alla porta di ricarica dell'orologio.



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

Carica solare

NOTA: questa funzione non è disponibile su tutti i modelli.

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.
- Quando non si indossa l'orologio, puntare il quadrante verso la luce solare.

NOTA: l'orologio si protegge dal surriscaldamento e interrompe automaticamente la ricarica se la temperatura interna supera la soglia della temperatura di ricarica solare (*Caratteristiche tecniche*, pagina 108).

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.

Caratteristiche tecniche

| | |
|---|--|
| Tipo di batteria | Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile |
| Classificazione di impermeabilità | 10 ATM ¹ |
| Temperatura operativa e di stoccaggio | Da -20° a 45°C (da -4° a 113°F) |
| Temperatura di ricarica USB | Da 0° a 45°C (da 32° a 113°F) |
| Temperatura di ricarica solare | Da 0° a 60 °C (da 32° a 140 °F) |
| Frequenze wireless (potenza) dell'Unione europea (UE) | quatix 7: 2,4 GHz a 16,1 dBm massimo, quatix 7X Solar: 2,4 GHz a 15,9 dBm massimo |
| Valori SAR UE | quatix 7: 0,30 W/kg tronco, 0,30 W/kg arto quatix 7X Solar: 0,75 W/kg tronco, 0,27 W/kg arto |

Informazioni sulla batteria

La durata effettiva della batteria dipende dalle funzioni attivate sull'orologio, come la frequenza cardiaca misurata al polso, le notifiche dello smartphone, il GPS, i sensori interni e i sensori connessi.

| Modo | Durata della batteria di quatix 7 | Durata della batteria di quatix 7X Solar |
|---|-----------------------------------|--|
| Modo smartwatch | Fino a 18 giorni, uso tipico | Fino a 28 giorni, uso tipico Fino a 37 giorni con ricarica solare ² |
| Modalità orologio con risparmio energetico | Fino a 57 giorni, uso tipico | Fino a 90 giorni, uso tipico Oltre 1 anno con ricarica solare ² |
| Modalità solo GPS | Fino a 57 ore, uso tipico | Fino a 89 ore, uso tipico Fino a 122 ore con ricarica solare ³ |
| Modalità Tutti i sistemi satellitari | Fino a 40 ore, uso tipico | Fino a 63 ore, uso tipico Fino a 77 ore con ricarica solare ³ |
| Modalità Tutti i sistemi satellitari più Multibanda | Non applicabile | Fino a 36 ore, uso tipico Fino a 41 ore con ricarica solare ³ |
| Modalità Tutti i sistemi satellitari con musica | Fino a 10 ore, uso tipico | Fino a 16 ore, uso tipico |
| Durata massima della batteria in modalità GPS | Fino a 136 ore, uso tipico | Fino a 213 ore, uso tipico Fino a 578 ore con ricarica solare ³ |
| Modalità GPS Expedition | Fino a 40 giorni, uso tipico | Fino a 62 giorni, uso tipico Fino a 139 giorni 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, 3 ore al giorno in condizioni di 50.000 lux

³ Uso in condizioni di 50.000 lux

Manutenzione del dispositivo

AVVISO

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

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

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

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.

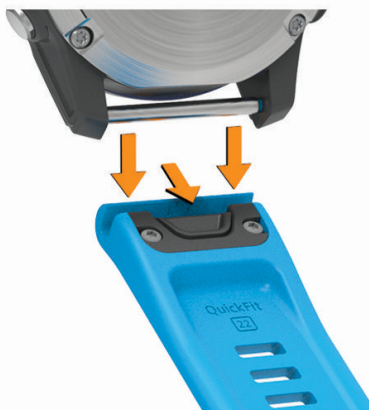
- 1 Pulire l'orologio con un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.
- 2 Asciugarlo.

Dopo la pulizia, lasciare asciugare completamente l'orologio.

SUGGERIMENTO: per ulteriori informazioni, visitare il sito web www.garmin.com/fitandcare.

Sostituzione dei cinturini QuickFit

- 1 Far scorrere il fermo sul cinturino QuickFit per rimuoverlo dall'orologio.



- 2 Allineare il nuovo cinturino all'orologio.
- 3 Premere il cinturino in posizione.

NOTA: verificare che il cinturino sia fissato. Il fermo dovrà essere fissato al perno dell'orologio.

- 4 Ripetere i passi da 1 a 3 per cambiare l'altro cinturino.

Regolazione del cinturino dell'orologio di metallo

Se l'orologio include un cinturino di metallo, è necessario portarlo presso un gioielliere o un altro professionista per regolarne la lunghezza.

Gestione dei dati

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

Eliminazione dei file

AVVISO

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

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

NOTA: i sistemi operativi Mac forniscono supporto limitato per la modalità di trasferimento file MTP. È necessario aprire l'unità Garmin su un sistema operativo Windows. È necessario utilizzare l'applicazione Garmin Express per rimuovere i file musicali dal dispositivo.

Risoluzione dei problemi

Aggiornamenti del prodotto

L'orologio verifica automaticamente la disponibilità di aggiornamenti quando è collegato a Bluetooth o Wi-Fi. È possibile verificare manualmente la disponibilità di aggiornamenti dalle impostazioni di sistema (*Impostazioni del sistema, pagina 104*). Sul computer, installare Garmin Express (www.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 mappe
- Aggiornamenti dei 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 **START**.
- 3 Premere **START**.
- 4 Selezionare la lingua.



Lo smartphone è compatibile con l'orologio?

L'orologio quatix è compatibile con gli smartphone che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth.

Per informazioni sulla compatibilità Bluetooth, consultare la pagina www.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.

- Spegnerne 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  o , e selezionare **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** per accedere alla modalità di associazione.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Telefono > Associa telefono**.

È possibile utilizzare il sensore Bluetooth con l'orologio?

Il dispositivo è compatibile con alcuni sensori Bluetooth. La prima volta che si collega un sensore al dispositivo Garmin, è necessario associare il dispositivo al sensore. Una volta associati, il dispositivo si connette automaticamente al sensore quando si avvia un'attività e il sensore è attivo e nell'area di copertura.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sensori e accessori > Aggiungi nuovo**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Cerca tutti i sensori**.
 - Selezionare il tipo di sensore in uso.

È possibile personalizzare i campi dati opzionali (*Personalizzare le schermate dati, pagina 29*).

Gli auricolari non si connettono all'orologio

Se gli auricolari sono stati in precedenza connessi allo smartphone mediante la tecnologia Bluetooth, potrebbero connettersi allo smartphone prima di connettersi all'orologio. Puoi mettere in atto questi suggerimenti.

- Disattiva la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.
Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente per lo smartphone.
- Allontanarsi a 10 m (33 piedi) dallo smartphone durante la connessione degli auricolari all'orologio.
- Associare gli auricolari all'orologio (*Collegamento di auricolari Bluetooth, pagina 83*).

La riproduzione della musica si interrompe o gli auricolari non rimangono collegati

Quando si utilizza un orologio quatix collegato agli auricolari mediante tecnologia Bluetooth, il segnale è più potente se la linea di visibilità tra l'orologio e l'antenna sugli auricolari è diretta.

- Se il segnale passa attraverso il corpo è possibile che il segnale venga perso o gli auricolari si scolleghino.
- Si consiglia di indossare gli auricolari con l'antenna sullo stesso lato del corpo in cui si indossa l'orologio quatix.
- Poiché gli auricolari variano a seconda del modello, si può provare a spostare l'orologio sull'altro polso.
- Se si utilizzano cinturini in metallo o pelle, è possibile passare alle bande in silicone per migliorare la potenza del segnale.

Riavvio del dispositivo

- 1 Tenere premuto **LIGHT** fino a quando il dispositivo non si spegne.
- 2 Tenere premuto **LIGHT** per accendere il dispositivo.

Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

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

- 1 Tenere premuto **MENU**.
 - 2 Selezionare **Sistema > Reimposta**.
 - 3 Selezionare un'opzione:
 - Per ripristinare tutte le impostazioni del dispositivo ai valori predefiniti e salvare tutte le informazioni e la cronologia delle attività inserite dall'utente, selezionare **Ripristina impost. predefinite**.
 - Per eliminare tutte le attività dalla cronologia, selezionare **Elimina tutte le attività**.
 - Per reimpostare la distanza e il tempo totali, selezionare **Reimposta totali**.
 - Per ripristinare tutte le impostazioni del dispositivo ai valori predefiniti ed eliminare tutte le informazioni e la cronologia delle attività inserite dall'utente, selezionare **Elimina dati e ripristina impost.**
- NOTA:** se è stato configurato un wallet Garmin Pay, questa opzione elimina il wallet dal dispositivo. Se sono stati archiviati brani musicali sul dispositivo, questa opzione elimina la musica archiviata.

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 103*).
- Attivare la funzione di risparmio energetico dal menu dei comandi (*Comandi, pagina 64*).
- Ridurre il timeout dello schermo (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 105*).
- Ridurre la luminosità dello schermo (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 105*).
- Utilizzare la modalità satellitare UltraTrac per l'attività in corso (*Impostazione dei satelliti, pagina 36*).
- Disattivare la tecnologia Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività (*Comandi, pagina 64*).
- Quando si sospende l'attività per un periodo di tempo prolungato, utilizzare l'opzione **Riprendi dopo** (*Interrompere un'attività, pagina 13*).
- Utilizzare un quadrante dell'orologio che non si aggiorni ogni secondo.
Ad esempio, usare un quadrante orologio senza lancetta dei secondi (*Personalizzare il quadrante dell'orologio, pagina 47*).
- Limitare le notifiche dello smartphone visualizzate dall'orologio (*Gestione delle notifiche, pagina 85*).
- Interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi associati (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 69*).
- Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso (*Impostazioni della fascia cardio da polso, pagina 69*).
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 71*).

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 www.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.
 - Connettere l'orologio all'account Garmin tramite una rete wireless Wi-Fi.

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 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 opzionale per visualizzare le 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 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 sul dispositivo e sull'account Garmin Connect non corrispondono

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

1 Selezionare un'opzione:

- Sincronizzare il numero di passi con l'app Garmin Express (*Uso di Garmin Connect sul computer, pagina 88*).
- Sincronizzare il numero di passi con l'app Garmin Connect (*Uso dell'app Garmin Connect, pagina 88*).

2 Attendere la sincronizzazione dei dati da parte del dispositivo.

La sincronizzazione può richiedere alcuni minuti.

NOTA: l'aggiornamento dell'app Garmin Connect o dell'applicazione Garmin 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. |

Grafici

| Nome | Descrizione |
|------------------------|---|
| Grafico barometrico | Un grafico che mostra la pressione barometrica rispetto al tempo. |
| Grafico quota | Un grafico che mostra l'elevazione rispetto al tempo. |
| Grafico freq. cardiaca | Un grafico che mostra la frequenza cardiaca durante l'attività. |
| Grafico del passo | Un grafico che mostra l'andatura durante l'attività. |
| Grafico della velocità | Un grafico che mostra la velocità durante l'attività. |

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 nautica | La distanza percorsa in metri o piedi nautici. |

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 discesa per il Lap corrente. |
| Ascesa ultimo Lap | La distanza verticale ascesa per l'ultimo Lap completato. |
| Discesa ultimo Lap | La distanza verticale discesa per l'ultimo Lap 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. |
| Ascesa totale | L'ascesa di quota totale dall'ultima reimpostazione. |
| Discesa totale | La quota totale di discesa 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. |

Rapporti cambio

| Nome | Descrizione |
|--------------------------|---|
| Batteria Di2 | La carica rimanente della batteria di un sensore Di2. |
| Anteriore | Il rapporto anteriore della bici rilevato da un sensore di posizione del cambio. |
| Batteria s. rapporti | Lo stato della batteria di un sensore di posizione del cambio. |
| Combinazione Rapporti | La combinazione dei rapporti corrente rilevata da un sensore di posizione del cambio. |
| Rapporti | I rapporti anteriori e posteriori della bici rilevati da un sensore di posizione del cambio. |
| Rapporto di trasmissione | Il numero di denti sui rapporti anteriori e posteriori della bici rilevato da un sensore di posizione del cambio. |
| Posteriore | Il rapporto posteriore della bici rilevato da un sensore di posizione del cambio. |

Grafico

| Nome | Descrizione |
|-------------------------------|---|
| Vista widget | Corsa. Un indicatore colorato mostra il range attuale della cadenza. |
| INDICATORE BUSSOLA | La direzione verso la quale ci si dirige basata sulla bussola. |
| Indicatore bilanc. TCS | Un indicatore colorato che mostra il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo tra gamba destra e sinistra durante la corsa. |
| Indicat. tempo contatto suolo | Un indicatore colorato che mostra il tempo di contatto di ogni passo con il suolo durante la corsa, misurato in millisecondi. |
| Indicatore freq. cardiaca | Un indicatore colorato mostra l'attuale zona di frequenza cardiaca. |
| Rapporto zone freq. cardiaca | Un indicatore colorato che mostra la porzione di tempo trascorso in ciascuna zona di frequenza cardiaca. |
| Indicatore PacePro | Corsa. La tua andatura attuale nello split e l'obiettivo di andatura per lo split. |
| INDICATORE DI POTENZA | Un indicatore colorato che mostra l'attuale zona di potenza. |
| Indicat. Stam. (distanza) | Un indicatore che mostra la distanza rimanente in base alla stamina corrente. |
| Indic. Stamina (tempo) | Un indicatore che mostra il tempo rimanente in base alla stamina corrente. |
| Indic. ascesa/discesa totale | Il dislivello positivo e negativo totale dell'attività o dall'ultima reimpostazione. |
| Indicatore Training Effect | L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness aerobico e anaerobico. |
| Indicatore oscill. vert. | Un indicatore colorato che mostra l'ammontare del rimbalzo durante la corsa. |
| Indicatore rapp. vert. | Un indicatore colorato che mostra il rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza dei passi. |

Campi freq. cardiaca

| Nome | Descrizione |
|----------------------------|--|
| % riserva freq. cardiaca | La percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo). |
| TE attività aerobica | L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness aerobico. |
| TE attività anaerobica | L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness anaerobico. |
| % media ris. fr. card. | La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'attività corrente. |
| Frequenza cardiaca media | La frequenza cardiaca media per l'attività corrente. |
| %Max. freq. cardiaca media | La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'attività corrente. |
| Frequenza cardiaca | 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. |
| %Max. fr. card. | La percentuale della frequenza cardiaca massima. |
| Zona freq. cardiaca | 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). |
| Media %FCR ripetuta | La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la ripetuta corrente. |
| Media %Max ripetuta | La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente. |
| Freq. card. media ripetuta | La frequenza cardiaca media per la ripetuta corrente. |
| %FCR max ripetuta | La percentuale massima della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la ripetuta corrente. |
| %Max max ripetuta | La percentuale massima della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente. |
| Freq. card. max ripetuta | La frequenza cardiaca media per la ripetuta di nuoto corrente. |
| % riserva freq. card. Lap | La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per il Lap corrente. |
| Frequenza cardiaca Lap | La frequenza cardiaca media per il Lap corrente. |
| %Max. fr. card. 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. |
| 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 di ossigenazione

| Nome | Descrizione |
|------------------------------|--|
| % saturazione O2 nei muscoli | La percentuale stimata di saturazione di ossigeno nei muscoli per l'attività corrente. |
| Emoglobina totale | La stima della concentrazione di emoglobina totale nei muscoli. |

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 di 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. |
| ETA | 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. |
| 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. |

| Nome | Descrizione |
|--------------------------------|---|
| 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 success. | 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. verticale a destinazione | La differenza di quota tra la posizione corrente e la destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati. |
| Vel vert. a obiettivo | 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. |
| Pressione barometrica | La pressione ambientale attuale calibrata. |
| Ore batteria | Il numero di ore rimanenti prima che la carica della batteria si esaurisca. |
| Percentuale batteria | La percentuale di carica della batteria rimanente. |
| COG | La direzione effettiva di movimento, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione. |
| Distanza a linea di part. | La distanza rimanente dalla linea di partenza di una regata. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati. |
| Flow | La misurazione della costanza di velocità e fluidità nelle curve per l'attività corrente. |
| GPS | La potenza del segnale satellitare GPS. |
| Grit | La misurazione della difficoltà per l'attività corrente in base alla quota, alla pendenza e ai rapidi cambiamenti di direzione. |
| Flow Lap | Il punteggio Flow complessivo per il Lap corrente. |
| Grit Lap | Il punteggio Grit totale per il Lap corrente. |
| 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. |
| 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). |

| Nome | Descrizione |
|--------------------------|--|
| Run | Numero di piste per l'attività. |
| Passi | Il numero totale di passi effettuati durante l'attività corrente. |
| 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). |
| Ora del giorno (secondi) | L'ora del giorno inclusi i secondi. |
| Calorie totali | La quantità totale di calorie bruciate per il giorno. |

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 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. |
| Passo | Il passo corrente. |

Campi PacePro

| Nome | Descrizione |
|---------------------------|---|
| Distanza split successivo | Corsa. La distanza totale dello split successivo. |
| Obiet. passo split succ. | Corsa. L'andatura obiettivo per lo split successivo. |
| Avanti/dietro totale | Corsa. Il tempo complessivo superiore o inferiore all'andatura obiettivo. |
| 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 |
|-----------------------------|---|
| % soglia di potenza | La potenza corrente espressa come percentuale della potenza di soglia. |
| Bilanciamento 3s | Media in movimento calcolata su 3 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra. |
| Potenza 3s | La media mobile calcolata su 3 secondi della potenza sviluppata. |
| Bilanciamento 10s | Media mobile calcolata su 10 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra. |
| Potenza 10s | La media mobile calcolata su 10 secondi della potenza sviluppata. |
| Bilanciamento 30s | Media mobile calcolata su 30 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra. |
| Potenza 30s | La media mobile calcolata su 30 secondi della potenza sviluppata. |
| Bilanciamento medio | Il bilanciamento di potenza medio tra la gamba sinistra/destra per l'attività corrente. |
| Media Power Phase sinistra | L'angolo medio di power phase per la gamba sinistra per l'attività corrente. |
| Potenza media | La potenza media per l'attività corrente. |
| Media Power Phase destra | L'angolo medio della power phase per la gamba destra per l'attività corrente. |
| Media PPP sx | L'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra per l'attività corrente. |
| Med. Platform Center Offset | La media del platform center offset per l'attività corrente. |
| Media PPP dx | 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 sxa Lap | L'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra per il Lap corrente. |
| Power Phase sinistra Lap | L'angolo medio di power phase per la gamba sinistra per il Lap corrente. |
| Normalized Power Lap | La Normalized Power™ media per il Lap corrente. |
| Platf. Center Offset Lap | La media del platform center offset per il Lap corrente. |
| Potenza Lap | La potenza media per il Lap corrente. |
| Peak Power Phase D Lap | L'angolo di picco della power phase medio per la gamba destra per il Lap corrente. |
| Power Phase destra Lap | L'angolo medio della power phase per la gamba destra per il Lap corrente. |
| Potenza max ultimo Lap | La massima potenza espressa per l'ultimo Lap completato. |
| Normalized Power ult. Lap | La Normalized Power media per l'ultimo Lap completato. |

| Nome | Descrizione |
|---------------------------|---|
| Potenza ultimo Lap | La potenza media per l'ultimo Lap completato. |
| Peak Power Phase 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. |
| Power Phase sinistra | L'angolo di power phase corrente per la gamba sinistra. Power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva. |
| Potenza massima Lap | La potenza massima per il Lap corrente. |
| Potenza massima | La potenza massima per l'attività corrente. |
| Normalized Power | Normalized Power per l'attività corrente. |
| Uniformità di pedalata | La misurazione dell'uniformità della forza applicata ai pedali per ogni pedalata. |
| Platform Center Offset | Il platform center offset. Il platform center offset è la posizione sulla piattaforma del pedale su cui viene applicata la forza. |
| Potenza | Ciclismo. La potenza attuale in watt. |
| Potenza | Sci. La potenza attuale in watt. Il dispositivo deve essere collegato a una fascia cardio compatibile. |
| Rapporto Peso/Potenza | La potenza corrente misurata in watt per chilogrammo. |
| Zona potenza | L'intervallo attuale di potenza (da 1 a 7) basato sulla potenza di soglia o sulle impostazioni personalizzate. |
| Peak Power Phase 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. |
| Power Phase 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 da seduti | Il tempo trascorso da seduti durante la pedalata per l'attività corrente. |
| Tempo Lap da seduti | 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 Lap in piedi | Il tempo trascorso in piedi durante la pedalata per il Lap corrente. |
| Training Stress Score | 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. |
| Tempo medio contatto suolo | Il tempo medio di contatto con il suolo per l'attività corrente. |
| Lunghezza media passo | La lunghezza media del passo per la sessione corrente. |
| Media osc. ver. | Il valore medio di oscillazione verticale per l'attività corrente. |
| Rapp. vert. 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. |
| Tempo contatto suolo | 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. |
| Tempo cont. suolo per 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 |
|----------------------------|--|
| Vel. movim. media | La velocità media di movimento per l'attività corrente. |
| Media velocità 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. |
| Velocità nautica media | La velocità media in nodi per l'attività corrente. |
| SOG media | La velocità media di movimento 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. |
| 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. |
| SOG nautica max | La velocità massima di movimento in nodi per l'attività corrente, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione. |
| Velocità nautica massima | La velocità massima in nodi per l'attività corrente. |
| SOG nautica | La velocità effettiva di movimento in nodi, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione. |
| Velocità nautica | La velocità corrente in nodi. |
| 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 Stamina

| Nome | Descrizione |
|--------------------|--|
| Corrente | La stamina corrente rimanente. |
| Distanza rimanente | La distanza rimanente in base alla stamina e allo sforzo correnti. |
| Potenziale | Stamina potenziale rimanente. |
| Tempo restante | Il tempo rimanente in base alla stamina e allo sforzo correnti. |

Campi bracciate

| Nome | Descrizione |
|------------------------------|---|
| Dist. media per bracciata | Nuoto. La distanza media percorsa per bracciata durante l'attività corrente. |
| Dist. media per vogata | Sport con pagaia. La distanza media percorsa per bracciata durante l'attività corrente. |
| Frequenza media vogate | Sport con pagaia. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per l'attività corrente. |
| Media bracc. per vasca | Il numero medio di bracciate per vasca per l'attività corrente. |
| Distanza per vogata | Sport con pagaia. La distanza percorsa per bracciata. |
| Freq. bracc. in ripetuta | Il numero di bracciate medie al minuto (bpm) per la ripetuta corrente. |
| Bracc. vasca in ripetuta | Il numero medio di bracciate per vasca per la ripetuta corrente. |
| Stile ripetuta | Il tipo di bracciata corrente per la ripetuta. |
| Dist. per bracc. in Lap | Nuoto. La distanza media per bracciata durante il Lap corrente. |
| Distanza per vogata in Lap | Sport con pagaia. La distanza media per bracciata durante il Lap corrente. |
| Freq. bracciate L | Nuoto. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per il Lap corrente. |
| Frequenza vogate in 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./bracc. ultimo Lap | Nuoto. La distanza media percorsa per bracciata durante l'ultimo Lap completato. |
| Dis per vog uL | Sport con pagaia. La distanza media percorsa per bracciata durante l'ultimo Lap completato. |
| Freq. br. ult. Lap | Nuoto. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per l'ultimo Lap completato. |
| Fr. vogate ult. Lap | Sport con pagaia. Il numero medio di bracciate 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. |
| Freq. bracc. ultima vasca | 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 bracciate ultima vasca | Lo stile di nuoto utilizzato durante l'ultima vasca completata. |
| Freq. bracciate | Nuoto. Il numero di bracciate al minuto (bpm). |
| Frequenza vogate | Sport con pagaia. Il numero di bracciate al minuto (bpm). |
| Bracciate | Nuoto. Il numero totale di bracciate per l'attività corrente. |
| Vogate | Sport con pagaia. Il numero totale di bracciate 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 16</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 |
|----------------|--|
| Massima 24 ore | La temperatura massima registrata nelle ultime 24 ore da un sensore di temperatura compatibile. |
| Minima 24 ore | La temperatura minima registrata nelle ultime 24 ore da un sensore della temperatura compatibile. |
| Temperatura | La temperatura dell'aria. La temperatura del corpo influisce sul sensore della temperatura. È possibile associare un sensore tempe al dispositivo per poter disporre di una fonte accurata di dati di temperatura. |

Campi timer






| Nome | Descrizione |
|--------------------|--|
| Tempo medio su 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. |
| 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. |
| Timer regata | Il tempo trascorso nella regata corrente. |
| Timer Serie | Durante un'attività di allenamento della forza funzionale, il tempo trascorso nella serie di allenamento corrente. |
| 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. |

Indicatori colorati e dati delle dinamiche di corsa

Le schermate delle dinamiche di corsa visualizzano un indicatore colorato per la metrica primaria. È possibile visualizzare la cadenza, l'oscillazione verticale, il tempo di contatto con il suolo, il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo o il rapporto verticale come metrica primaria. L'indicatore colorato mostra i dati delle dinamiche di corsa dell'utente a confronto con quelli di altri corridori. Le zone colorate si basano su percentili.






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, visitare il sito Web www.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

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 | Adeguito | Buono | Adeguito | 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 colorato 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

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-Pro, HRM-Run™ o HRM-Tri) 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 massimo

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

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

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

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

Valutazioni FTP

Queste tabelle includono classifiche per la soglia di potenza stimata (FTP) in base al sesso.

| Uomini | Watt per chilogrammo (W/kg) |
|--------------|-----------------------------|
| Ottimo | 5.05 e fuoriclasse |
| Eccellente | Da 3.93 a 5.04 |
| Buono | Da 2.79 a 3.92 |
| Sufficiente | Da 2.23 a 2.78 |
| Non allenato | Inferiore a 2.23 |

| Donne | Watt per chilogrammo (W/kg) |
|--------------|-----------------------------|
| Ottimo | 4.30 e fuoriclasse |
| Eccellente | Da 3.33 a 4.29 |
| Buono | Da 2.36 a 3.32 |
| Sufficiente | Da 1.90 a 2.35 |
| Non allenato | Inferiore a 1.90 |

Le valutazioni dell'FTP si basano su uno studio condotto da Hunter 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. Questo elenco non è completo. È inoltre possibile misurare la circonferenza della ruota oppure utilizzare i calcolatori disponibili su Internet.

| Dimensioni ruote | Circonferenza della ruota (mm) |
|------------------|--------------------------------|
| 20 × 1,75 | 1515 |
| 20 × 1-3/8 | 1615 |
| 22 × 1-3/8 | 1770 |
| 22 × 1-1/2 | 1785 |
| 24 × 1 | 1753 |
| 24 × 3/4 | 1785 |
| 24 × 1-1/8 | 1795 |
| 24 × 1,75 | 1890 |
| 24 × 1-1/4 | 1905 |
| 24 × 2,00 | 1925 |
| 24 × 2,125 | 1965 |
| 26 × 7/8 | 1920 |
| 26 × 1-1,0 | 1913 |
| 26 × 1 | 1952 |
| 26 × 1,25 | 1953 |
| 26 × 1-1/8 | 1970 |
| 26 × 1,40 | 2005 |
| 26 × 1,50 | 2010 |
| 26 × 1,75 | 2023 |
| 26 × 1,95 | 2050 |
| 26 × 2,00 | 2055 |
| 26 × 1-3/8 | 2068 |
| 26 × 2,10 | 2068 |
| 26 × 2,125 | 2070 |
| 26 × 2,35 | 2083 |
| 26 × 1-1/2 | 2100 |
| 26 × 3,00 | 2170 |
| 27 × 1 | 2145 |
| 27 × 1-1/8 | 2155 |

| Dimensioni ruote | Circonferenza della ruota (mm) |
|------------------|--------------------------------|
| 27 x 1-1/4 | 2161 |
| 27 x 1-3/8 | 2169 |
| 29 x 2,1 | 2288 |
| 29 x 2,2 | 2298 |
| 29 x 2,3 | 2326 |
| 650 x 20C | 1938 |
| 650 x 23C | 1944 |
| 650 x 35A | 2090 |
| 650 x 38B | 2105 |
| 650 x 38A | 2125 |
| 700 x 18C | 2070 |
| 700 x 19C | 2080 |
| 700 x 20C | 2086 |
| 700 x 23C | 2096 |
| 700 x 25C | 2105 |
| 700C Tubolare | 2130 |
| 700 x 28C | 2136 |
| 700 x 30C | 2146 |
| 700 x 32C | 2155 |
| 700 x 35C | 2168 |
| 700 x 38C | 2180 |
| 700 x 40C | 2200 |
| 700 x 44C | 2235 |
| 700 x 45C | 2242 |
| 700 x 47C | 2268 |

Definizione dei simboli

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

| | |
|---|--|
|  | Corrente alternata. Il dispositivo è idoneo all'uso di corrente alternata. |
|  | Corrente continua. Il dispositivo è idoneo solo all'uso di corrente continua. |
|  | Fusibile. Indica le specifiche o la posizione di un fusibile. |
|  | 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. |

