

**GARMIN®**



# INSTINCT® CROSSOVER

---

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](http://www.garmin.com) per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

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

Android™ è un marchio di Google LLC. Apple®, iPhone® 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. iOS® è un marchio registrato di Cisco Systems, Inc. utilizzato su licenza da Apple Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) e Normalized Power™ (NP) sono marchi di Peaksware, LLC. 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](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A04348

# Sommario

<b>Introduzione.....</b>	<b>1</b>	Registrazione di un'attività HIIT.....	11
Operazioni iniziali.....	1	Uso dei rulli da allenamento bici	
Pulsanti.....	1	ANT+®.....	11
Utilizzo dell'orologio.....	2	Sport di arrampicata.....	12
Cancellazione dei dati utente con la		Registrazione di un'attività di	
funzione Kill Switch.....	2	arrampicata indoor.....	12
<b>Orologi.....</b>	<b>3</b>	Registrazione di un'attività di	
Impostazione di un allarme.....	3	bouldering.....	13
Avvio del timer per il conto alla		Partire per una spedizione.....	13
rovescia.....	3	Registrazione manuale di un punto	
Salvataggio di un timer rapido.....	3	traccia.....	13
Eliminazione di un timer.....	3	Visualizzazione dei punti traccia.....	13
Utilizzare il cronometro.....	4	Andare a caccia.....	14
Sincronizzazione dell'ora.....	4	Andare a pesca.....	14
Aggiunta di fusi orari alternativi.....	4	Sci.....	14
Impostazione degli avvisi.....	5	Visualizzazione delle attività di sci..	14
<b>Attività e app.....</b>	<b>5</b>	Registrazione di un'attività di sci di	
Avvio di un'attività.....	5	fondo.....	15
Suggerimenti per la registrazione delle		Golf.....	16
attività.....	5	Giocare a golf.....	16
Interrompere un'attività.....	6	Menu Golf.....	17
Corsa.....	6	Visualizzazione degli ostacoli.....	17
Inizio di una corsa su pista.....	6	Spostare la bandierina.....	18
Suggerimenti per la registrazione di		Cambio buca.....	18
una corsa su pista.....	6	Visualizzazione dei colpi misurati....	18
Inizio di una corsa virtuale.....	7	Misurazione manuale di un	
Calibrare la distanza del tapis		colpo.....	18
roulant.....	7	Come segnare i punti.....	19
Nuoto.....	7	Attivare il rilevamento delle	
Terminologia relativa al nuoto.....	7	statistiche.....	19
Stili.....	8	Jumpmaster.....	19
Suggerimenti per le attività di		Tipi di lancio.....	20
nuoto.....	8	Immissione delle informazioni relative	
Recupero automatico e recupero		al lancio.....	20
manuale.....	8	Immissione delle informazioni relative	
Allenamenti con il registro		al vento per lanci HAHO e HALO.....	20
allenamenti.....	9	Reimpostazione delle informazioni	
Multisport.....	9	relative al vento.....	21
Allenamento per il triathlon.....	9	Immissione delle informazioni relative	
Creazione di un'attività multisport.....	9	al vento per un lancio statico.....	21
Attività in ambienti chiusi.....	10	Impostazioni costanti.....	21
Registrazione di un'attività		Personalizzazione di attività e app.....	21
Allenamento di Forza Funzionale.....	10	Aggiunta o rimozione di un'attività	
		preferita.....	21
		Cambiare l'ordine di un'attività	
		nell'elenco delle app.....	22
		Personalizzare le schermate dati.....	22

Aggiungere una mappa a un'attività.....	22	Impostazioni del quadrante dell'orologio.....	34
Creazione di un'attività personalizzata.....	22	Personalizzare il quadrante dell'orologio.....	34
Impostazioni delle attività e delle app.....	23	Viste rapide.....	35
Avvisi attività.....	25	Visualizzazione della sequenza delle viste rapide.....	38
Attivazione della funzione Auto Climb.....	26	Visualizzazione della sequenza delle viste rapide.....	38
Impostazione dei satelliti.....	27	Body Battery.....	38
<b>Allenamenti.....</b>	<b>27</b>	Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery.....	39
Allenamenti.....	27	Misurazioni delle prestazioni.....	39
Seguire un allenamento Garmin Connect.....	27	Info sulle stime del VO2 max.....	39
Avviare un allenamento.....	28	Visualizzazione dei tempi di gara previsti.....	40
Seguire un allenamento quotidiano suggerito.....	28	Stato della variabilità della frequenza cardiaca.....	41
Creazione di un allenamento a intervalli.....	28	Performance Condition.....	41
Avvio di un allenamento a intervalli.....	29	Calcolare la soglia di potenza (FTP) stimata.....	42
Info sul calendario degli allenamenti.....	29	Soglia anaerobica.....	42
Uso dei piani di allenamento Garmin Connect.....	29	Training Status.....	43
PacePro Training.....	29	Livelli del Training Status.....	44
Download di un piano PacePro da Garmin Connect.....	29	Acclimatazione delle prestazioni al calore e alla quota.....	44
Avvio di un piano PacePro.....	30	Training Load.....	45
Utilizzare Virtual Partner®.....	31	Tempo di recupero.....	46
Impostare un obiettivo di allenamento.....	31	Sospensione e ripresa del Training Status.....	47
Gara contro un'attività precedente.....	32	Comandi.....	48
<b>Cronologia.....</b>	<b>32</b>	Personalizzazione del menu dei comandi.....	50
Uso della cronologia.....	32	Garmin Pay.....	50
Cronologia multisport.....	32	Configurazione del wallet Garmin Pay.....	50
Record personali.....	33	Pagamento di un acquisto tramite l'orologio.....	51
Visualizzare i record personali.....	33	Aggiungere una carta al wallet Garmin Pay.....	51
Ripristino di un record personale.....	33	Modifica del passcode Garmin Pay.....	51
Cancellazione di record personali.....	33	<b>Sensori e accessori.....</b>	<b>52</b>
Visualizzazione dei dati totali.....	33	Cardio da polso.....	52
Uso del contachilometri.....	33	Indossare l'orologio.....	52
Eliminazione della cronologia.....	34	Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	53
<b>Aspetto.....</b>	<b>34</b>		

Impostazioni della fascia cardio da polso.....	53	<b>Mappa.....</b>	<b>63</b>
Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala.....	53	Scorrimento e zoom della mappa.....	63
Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca.....	54	Impostazioni della mappa.....	63
Pulsossimetro.....	54	<b>Funzioni di connettività allo smartphone.....</b>	<b>63</b>
Ricezione delle letture del pulsossimetro.....	54	Associazione dello smartphone all'orologio.....	64
Impostazione della modalità pulsossimetro.....	54	Attivare le notifiche Bluetooth.....	64
Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati.....	55	Visualizzare le notifiche.....	64
Bussola.....	55	Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo.....	64
Impostazioni bussola.....	55	Risposta a un messaggio di testo.....	65
Calibrazione manuale della bussola.....	55	Gestione delle notifiche.....	65
Impostazione del riferimento nord.....	56	Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone.....	65
Altimetro e barometro.....	56	Attivare e disattivare gli avvisi di connessione dello smartphone.....	65
Impostazioni dell'altimetro.....	56	Riproduzione degli avvisi audio durante l'attività.....	66
Calibrazione dell'altimetro barometrico.....	56	App dello smartphone e applicazioni del computer.....	66
Impostazioni del barometro.....	57	Garmin Connect.....	66
Calibrazione del barometro.....	57	Uso dell'app Garmin Connect.....	67
Sensori wireless.....	58	Uso di Garmin Connect sul computer.....	67
Associazione dei sensori wireless...	59	Funzioni Connect IQ.....	67
HRM-Pro Distanza e andatura della corsa.....	59	Download delle funzioni Connect IQ.....	68
Suggerimenti per la registrazione della distanza e dell'andatura della corsa.....	59	Download di funzioni Connect IQ dal computer.....	68
Potenza della corsa.....	60	Garmin Explore™.....	68
Dinamiche di corsa.....	60	App Garmin Golf™.....	68
Allenamento con le dinamiche di corsa.....	60	<b>Profilo utente.....</b>	<b>68</b>
Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa.....	61	Impostazione del profilo utente.....	68
Telecomando inReach.....	61	Visualizzazione dell'età di fitness.....	69
Uso del telecomando inReach.....	61	Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca.....	69
Telecomando VIRB.....	61	Obiettivi di forma fisica.....	69
Controllo di una action cam VIRB.....	62	Impostazione delle zone di frequenza cardiaca.....	70
Controllo di una action cam VIRB durante un'attività.....	62	Consentire all'orologio di impostare le zone della frequenza cardiaca.....	70
Impostazioni delle posizioni laser Xero.....	63	Calcolo delle zone di frequenza cardiaca.....	71

Impostazione delle zone di potenza....	71	Impostazioni di navigazione.....	79
Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni.....	71	Personalizzare le schermate dati di navigazione.....	79
<b>Funzioni di sicurezza e rilevamento.....</b>	<b>72</b>	Impostazioni della direzione.....	80
Aggiungere contatti di emergenza.....	72	Impostazione degli avvisi di navigazione.....	80
Aggiunta di contatti.....	72	<b>Impostazioni di gestione della batteria.....</b>	<b>80</b>
Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti.....	73	Personalizzazione della funzione di risparmio energetico.....	80
Richiesta di assistenza.....	73	Modifica della modalità di alimentazione.....	81
<b>Impostazioni di salute e benessere.....</b>	<b>74</b>	Personalizzazione della modalità Power Manager.....	81
Obiettivo automatico.....	74	Ripristino della Power mode.....	81
Utilizzare l'avviso di movimento.....	74	<b>Impostazioni del sistema.....</b>	<b>82</b>
Minuti di intensità.....	74	Impostazioni dell'ora.....	82
Calcolo dei minuti di intensità.....	74	Regolazione delle lancette dell'orologio.....	83
Rilevamento del sonno.....	75	Modifica delle impostazioni di retroilluminazione.....	83
Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno.....	75	Personalizzazione dei Tasti di scelta rapida.....	83
<b>Navigazione.....</b>	<b>75</b>	Modificare le unità di misura.....	84
Visualizzazione e modifica delle posizioni salvate.....	75	Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni.....	84
Salvataggio di una posizione con doppio reticolo.....	75	Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo.....	84
Impostazione di un punto di riferimento.....	75	Visualizzare le informazioni su normative e conformità.....	84
Navigazione verso una destinazione... ..	76	<b>Info sul dispositivo.....</b>	<b>85</b>
Navigazione verso il punto di partenza di un'attività salvata.....	76	Caricare l'orologio.....	85
Navigazione verso il punto di partenza durante un'attività.....	77	Carica solare.....	85
Navigazione con Punta e Vai.....	77	Suggerimenti per la ricarica solare.....	85
Salvare e avviare la navigazione verso una posizione Uomo a mare.....	77	Modalità analogica.....	85
Interruzione della navigazione.....	77	Caratteristiche tecniche.....	86
Percorsi.....	78	Informazioni sulla durata della batteria.....	86
Come creare e seguire un percorso sul dispositivo.....	78	Manutenzione del dispositivo.....	86
Creazione di un percorso su Garmin Connect.....	78	Pulizia dell'orologio.....	87
Invio di un percorso al dispositivo.....	78	Sostituzione dei cinturini con perno di sgancio a molla.....	88
Visualizzazione o modifica dei dettagli del percorso.....	79	Gestione dei dati.....	88
Proiezione di un waypoint.....	79	Eliminazione dei file.....	89

## **Risoluzione dei problemi..... 89**

Aggiornamenti del prodotto.....	89
Ulteriori informazioni.....	89
Il dispositivo visualizza la lingua errata.....	89
Lo smartphone è compatibile con l'orologio?.....	89
Lo smartphone non si connette all'orologio.....	90
L'orologio non visualizza l'ora corretta.....	90
È possibile utilizzare il sensore Bluetooth con l'orologio?.....	90
Riavvio dell'orologio.....	90
Ripristino di tutte le impostazioni predefinite.....	91
Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria.....	91
Acquisizione del segnale satellitare....	91
Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS.....	92
La lettura della temperatura è imprecisa.....	92
Rilevamento delle attività.....	92
Il numero di passi giornalieri non viene visualizzato.....	92
Il conteggio dei passi è impreciso...	92
I passi sull'orologio e sull'account Garmin Connect non corrispondono.....	92
Il numero di piani saliti non è preciso.....	92

## **Appendice..... 93**

Campi dati.....	93
Indicatori colorati e dati delle dinamiche di corsa.....	105
Dati del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo.....	106
Dati di oscillazione verticale e rapporto verticale.....	106
Valutazioni standard relative al VO2 massimo.....	107
Valutazioni FTP.....	107
Dimensioni e circonferenza delle ruote.....	108
Definizione dei simboli.....	108



# Introduzione

## ⚠ AVVERTENZA

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

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

## Operazioni iniziali

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

- 1 Premere **CTRL** per accendere l'orologio (*Pulsanti, pagina 1*).
- 2 Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per completare la configurazione iniziale.  
Durante la configurazione iniziale, è possibile associare lo smartphone all'orologio per ricevere notifiche, sincronizzare attività e molto altro (*Associazione dello smartphone all'orologio, pagina 64*).
- 3 Caricare il dispositivo (*Caricare l'orologio, pagina 85*).
- 4 Iniziare un'attività (*Avvio di un'attività, pagina 5*).

## Pulsanti



<b>①</b> LIGHT CTRL	Premere per accendere il dispositivo. Premere per attivare o disattivare la retroilluminazione. Tenere premuto per visualizzare il menu dei comandi.
<b>②</b> START GPS	Premere per visualizzare l'elenco delle attività e avviare o interrompere un'attività. Premere per scegliere un'opzione in un menu. Tenere premuto per visualizzare le coordinate GPS e salvare la posizione.
<b>③</b> BACK SET	Premere per tornare alla schermata precedente. Tenere premuto per visualizzare il menu dell'orologio.
<b>④</b> DOWN ABC	Premere per scorrere la sequenza delle viste rapide e i menu. Tenere premuto per visualizzare la schermata dell'altimetro, del barometro e della bussola (ABC).
<b>⑤</b> UP MENU	Premere per scorrere la sequenza delle viste rapide e i menu. Tenere premuto per visualizzare il menu.

## Utilizzo dell'orologio

- Tenere premuto **CTRL** per visualizzare il menu dei comandi ([Comandi, pagina 48](#)).  
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 35](#)).
- Dal quadrante dell'orologio, premere **START** per avviare un'attività o aprire un'app ([Attività e app, pagina 5](#)).
- Tenere premuto **MENU** per personalizzare il quadrante dell'orologio ([Personalizzare il quadrante dell'orologio, pagina 34](#)), regolare le impostazioni ([Impostazioni del sistema, pagina 82](#)), associare i sensori wireless ([Associazione dei sensori wireless, pagina 59](#)) e per altre operazioni.

## Cancellazione dei dati utente con la funzione Kill Switch

**NOTA:** questa funzione è disponibile solo sui modelli Instinct Crossover - Tactical Edition.

È possibile utilizzare la funzione Kill Switch per cancellare rapidamente tutti i dati immessi dall'utente salvati e ripristinare tutte le impostazioni ai valori di fabbrica.

Tenere premuto **SET** e **CTRL**.

**SUGGERIMENTO:** è possibile premere qualsiasi tasto per annullare la funzione Kill Switch durante un conto alla rovescia di 10 secondi.

Dopo 10 secondi, l'orologio elimina tutti i dati immessi dall'utente.

# Orologi

## Impostazione di un allarme

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

- 1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **SET**.
- 2 Selezionare **Allarmi**.
- 3 Immettere l'ora allarme.
- 4 Selezionare **Ripeti**, quindi selezionare la frequenza di ripetizione della sveglia (opzionale).
- 5 Selezionare **Toni e vibrazione**, quindi selezionare un tipo di notifica (opzionale).
- 6 Selezionare **Retroilluminazione > Attivato** per attivare la retroilluminazione con la sveglia (opzionale).
- 7 Selezionare **Etichetta**, quindi selezionare una descrizione per la sveglia (opzionale).

## Avvio del timer per il conto alla rovescia

- 1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **SET**.
- 2 Selezionare **Timer**.
- 3 Specificare l'ora.
- 4 Se necessario, selezionare un'opzione per modificare il timer:
  - Per riavviare automaticamente il timer una volta azzerato, premere **UP** e selezionare **Riavvio automatico > Attivato**.
  - Per selezionare un tipo di notifica, premere **UP** e selezionare **Toni e vibrazione**.
- 5 Premere **START** per avviare il timer.

## Salvataggio di un timer rapido

È possibile impostare fino a dieci timer rapidi.

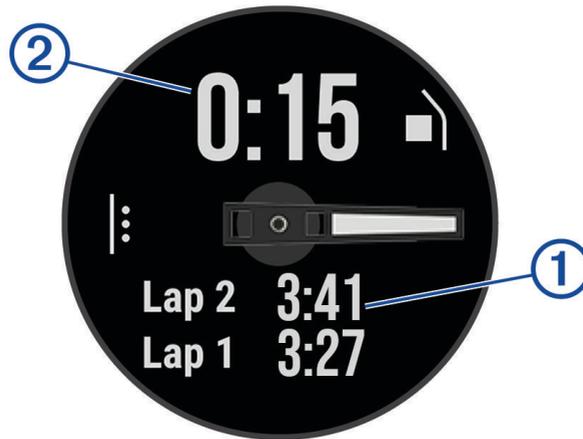
- 1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **SET**.
- 2 Selezionare **Timer**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Per salvare il primo timer rapido, immettere l'ora, premere **UP** e selezionare **Salva**.
  - Per impostare e salvare altri timer, selezionare **Aggiungi timer** e immettere l'ora.

## Eliminazione di un timer

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

## Utilizzare il cronometro

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



Il tempo segnato dal cronometro ② continua l'esecuzione.

- 5 Premere **START** per arrestare entrambi i timer.
- 6 Premere **UP** e selezionare un'opzione.

## 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 In qualsiasi schermata, tenere premuto **SET**.
- 2 Selezionare **Sinc. orario**.
- 3 Attendere che il dispositivo si colleghi allo smartphone associato o localizzi i satelliti ([Acquisizione del segnale satellitare, pagina 91](#)).

**SUGGERIMENTO:** premere **DOWN** per cambiare sorgente.

## 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 tre fusi orari alternativi.

- 1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **SET**.
- 2 Selezionare **Fusi orari alternativi**.
- 3 Selezionare **Aggiungi zona**.
- 4 Selezionare un fuso orario.
- 5 Se necessario, rinominare il fuso orario.

## Impostazione degli avvisi

- 1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **SET**.
- 2 Selezionare **Avvisi**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Per impostare un avviso da attivare un numero di minuti od ore prima del tramonto, selezionare **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 all'arrivo di una tempesta, selezionare **Avviso di temporale > Attivato**, selezionare **Rateo**, quindi selezionare la velocità del cambio di pressione.
  - Per impostare un avviso da attivare ogni ora, selezionare **Orario > Attivato**.

## Attività e app

L'orologio può essere utilizzato per attività sportive, di fitness, al chiuso e all'aperto. Quando si avvia un'attività, l'orologio visualizza e registra i dati relativi ai sensori. È possibile creare attività nuove o personalizzate basate sulle attività predefinite (*Creazione di un'attività personalizzata, pagina 22*). 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 67*).

Per ulteriori informazioni sul rilevamento dell'attività e sulla precisione delle metriche di fitness, visitare il sito Web [garmin.com/ataccuracy](http://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 Se è la prima volta che si avvia un'attività, selezionare la casella di controllo accanto a ciascuna attività da aggiungere ai preferiti e selezionare **Fatto**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare un'attività tra i preferiti.
  - Selezionare , quindi selezionare un'attività dall'elenco delle attività prolungate.
- 4 Se l'attività richiede i segnali GPS, recarsi all'aperto in un'area con una visuale libera del cielo e attendere finché l'orologio non è pronto.

L'orologio è pronto una volta stabilita la frequenza cardiaca, acquisito il segnale GPS (se richiesto) e connesso ai sensori wireless (se richiesto).

- 5 Premere **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 85*).
- Premere **SET** per registrare i Lap, avviare una nuova serie o posizione o passare alla fase di allenamento successiva.
- Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare altre schermate dati.
- Tenere premuto **MENU**, e selezionare **Modalità aliment.** per utilizzare una modalità di alimentazione per prolungare la durata della batteria (*Personalizzazione della modalità Power Manager, pagina 81*).

## Interrompere un'attività

- 1 Premere **START**.
- 2 Selezionare un'opzione:
  - Per riprendere un'attività selezionare **Riprendi**.
  - Per salvare l'attività e tornare alla modalità orologio, selezionare **Salva > Fatto**.
  - 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 > Linea retta**.  
**NOTA:** questa funzione è disponibile solo per le attività che utilizzano il GPS.
  - Per misurare la differenza tra la frequenza cardiaca al termine dell'attività e la frequenza cardiaca due minuti dopo, selezionare **FC di recupero** e attendere che il timer esegua il conto alla rovescia.
  - Per eliminare l'attività e tornare alla modalità orologio, selezionare **Elimina > ✓**.  
**NOTA:** dopo aver interrotto l'attività, il dispositivo la salva automaticamente dopo 30 minuti.

## Corsa

### Inizio di una corsa su pista

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

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

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

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **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 dell'attività.
- 6 Al termine dell'attività, premere **START** e selezionare **Salva**.

## Calibrare la distanza del tapis roulant

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

## Nuoto

### AVVISO

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

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

## Terminologia relativa al nuoto

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

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

**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.

## 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 22](#)).

Libero	Stile libero
Dorso	Dorso
Rana	Rana
Farfalla	Farfalla
Misto	Più stili in una ripetuta
Tecnica	Utilizzato per la registrazione degli allenamenti ( <a href="#">Allenamenti con il registro allenamenti, pagina 9</a> )

## Suggerimenti per le attività di nuoto

- Premere **SET** per registrare una ripetuta durante il nuoto in acque libere.
- Prima di iniziare un'attività di nuoto in piscina, seguire le istruzioni visualizzate per selezionare la dimensione della piscina o immettere un dimensione personalizzata.  
L'orologio misura e registra la distanza in base alle vasche in piscina completate. Le dimensioni della piscina devono essere corrette per visualizzare la distanza precisa. La prossima volta che viene avviata un'attività di nuoto in piscina, l'orologio utilizza le dimensioni di tale piscina. Tenere premuto MENU, selezionare le impostazioni dell'attività, quindi selezionare Dimensioni piscina per modificare le dimensioni.
- Per risultati precisi, completare l'intera vasca utilizzando un unico tipo di bracciata. Mettere in pausa il timer attività quando ci si riposa.
- Premere **SET** per registrare un recupero durante il nuoto in piscina ([Recupero automatico e recupero manuale, pagina 8](#)).  
Il dispositivo registra automaticamente le ripetute e le vasche per il nuoto in piscina.
- affinché il dispositivo tenga il conteggio delle vasche, effettuare una virata vigorosa e includere una fase subacquea prima della prima bracciata.
- Quando ci si allena, è necessario sospendere il timer attività o utilizzare la funzione di registrazione degli allenamenti ([Allenamenti con il registro allenamenti, pagina 9](#)).

## Recupero automatico e recupero manuale

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

La funzione di recupero automatico è disponibile esclusivamente per il nuoto in piscina. L'orologio rileva automaticamente quando l'utente è in fase di recupero e viene visualizzata la schermata di recupero. Se la fase di recupero dura più di 15 secondi, l'orologio crea automaticamente un intervallo di recupero. Quando si riprende l'attività di nuoto, l'orologio avvia automaticamente un nuovo intervallo di nuoto. È possibile attivare la funzione di recupero automatico nelle opzioni attività ([Impostazioni delle attività e delle app, pagina 23](#)).

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

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

## Allenamenti con il registro allenamenti

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

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

## 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 il **SET** all'inizio e alla fine di ciascuna transizione.  
La funzione di transizione è attiva per impostazione predefinita e il tempo di transizione viene registrato separatamente dal tempo di attività. La funzione di transizione può essere attivata o disattivata per le impostazioni dell'attività triathlon. Se le transizioni sono disattivate, premere il SET per cambiare sport.
- 5 Al termine dell'attività, premere **START** 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  per aggiungere l'attività all'elenco dei preferiti.

## Attività in ambienti chiusi

L'orologio può essere utilizzato per l'allenamento indoor, ad esempio quando si corre su un percorso al chiuso o si utilizza una stationary bike o rulli da allenamento bici. Per le attività in ambienti chiusi, il GPS è disattivato (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 23*).

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

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

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

## Registrazione di un'attività Allenamento di Forza Funzionale

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Pesi**.
- 3 Selezionare un allenamento (*Seguire un allenamento Garmin Connect, pagina 27*).
- 4 Selezionare **Dettagli** per visualizzare un elenco delle fasi di allenamento (opzionale).
- 5 Selezionare **✓**.
- 6 Premere **START** e selezionare **Inizia allenam.** per avviare il timer della serie.
- 7 Iniziare la prima serie.

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

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

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

## Registrazione di un'attività HIIT

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **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 **SET** per passare manualmente al round o al periodo di riposo successivo.
- 7 Al termine dell'attività, premere **START** 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, è necessario associare i rulli all'orologio ([Associazione dei sensori wireless, pagina 59](#)).

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Bici indoor**.
- 3 Premere **MENU**.
- 4 Selezionare **Opzioni Smart Trainer**.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Seleziona **Allenamento libero** per iniziare una pedalata.
  - Selezionare **Perc. da seguire** per seguire un percorso salvato ([Percorsi, pagina 78](#)).
  - Selezionare **Segui allenamento** per seguire un allenamento salvato ([Allenamenti, pagina 27](#)).
  - 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 **Arrampicata indoor**.
- 3 Selezionare ✓ per registrare le statistiche del percorso.
- 4 Selezionare un sistema di classificazione.

**NOTA:** la volta successiva che viene avviata un'attività di arrampicata indoor, il dispositivo utilizza questo sistema di classificazione. 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 SET per terminare il percorso.

- 9 Selezionare un'opzione:
  - Per salvare un percorso riuscito, selezionare **Completato**.
  - Per salvare un percorso non riuscito, selezionare **Tentata**.
  - Per eliminare il percorso, selezionare **Elimina**.

- 10 Inserire il numero di cadute del percorso.

- 11 Al termine del riposo, premere **SET** per iniziare il percorso successivo.

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

- 13 Premere **START**.

- 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, l'orologio 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 **SET** 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**.
- 9 Al termine del riposo, premere **SET** per iniziare il percorso successivo.
- 10 Ripetere questa procedura per ciascun percorso fino al termine dell'attività.
- 11 Dopo l'ultimo percorso, premere **START** per arrestare il timer del percorso.
- 12 Selezionare **Salva**.

## Partire per una spedizione

È possibile utilizzare l'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 **START**.
- 2 Selezionare **Aggiungi punto**.

## Visualizzazione dei punti traccia

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

## Andare a caccia

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Caccia**.
- 3 Dalla mappa, premere **START**, quindi selezionare **Avvia caccia**.
- 4 Premere **START** e selezionare un'opzione:
  - Per salvare la posizione corrente, selezionare **Salva posizione**.
  - Per visualizzare le posizioni salvate durante questa attività di caccia, selezionare **Posizioni caccia**.
  - Per visualizzare tutte le posizioni salvate in precedenza, selezionare **Posizioni salvate**.
- 5 Al termine della caccia, premere **START**, quindi selezionare **Fine caccia**.

## Andare a pesca

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Pesca**.
- 3 Premere **START** > **Avvia pesca**.
- 4 Premere **START** e selezionare un'opzione:
  - Per aggiungere il pescato al conteggio dei pesci e salvare la posizione, selezionare **Registra cattura**.
  - Per salvare la posizione corrente, selezionare **Salva posizione**.
  - Per impostare un timer di intervallo, un'ora di fine o un promemoria di ora di fine per l'attività, selezionare **Timer pesca**.
  - Per tornare al punto di partenza dell'attività, selezionare **Torna all'inizio**, quindi selezionare un'opzione.
  - Per visualizzare le posizioni salvate, selezionare **Posizioni salvate**.
  - Per raggiungere una destinazione, selezionare **Navigazione**, quindi selezionare un'opzione.
  - Per modificare le impostazioni dell'attività, selezionare **Impostazioni** quindi selezionare un'opzione (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 23*).
- 5 Al termine dell'attività, premere **START** e selezionare **Fine pesca**.

## Sci

### Visualizzazione delle attività di sci

L'orologio registra i dettagli di tutte le attività di sci o snowboard utilizzando la funzione auto run. La funzione è attivata per impostazione predefinita per lo sci e lo snowboard. Registra automaticamente l'attività di sci in base ai tuoi movimenti. Il timer dell'attività viene messo in pausa quando si interrompe la discesa o si sale sulla seggiovia. Il timer dell'attività rimane in pausa per tutto il tempo che si rimane in seggiovia. È possibile riprendere la discesa per riavviare il timer. È possibile visualizzare i dettagli delle attività nella schermata in pausa o mentre il timer dell'attività 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 dell'orologio, premere **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 **SET** per passare dalla modalità di rilevamento della risalita a quella della discesa e viceversa.
- 6 Al termine dell'attività, premere **START** e selezionare **Salva**.

## Golf

### Giocare a golf

Per giocare per la prima volta su un campo da golf, è necessario scaricarlo dall'app Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 66). I campi scaricati dall'app Garmin Connect vengono aggiornati automaticamente.

Prima di poter iniziare una partita di golf, è necessario caricare l'orologio ([Caricare l'orologio](#), pagina 85).

- 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 Selezionare ✓ per segnare il punteggio.
- 6 Selezionare un tee box.

Viene visualizzata la schermata delle informazioni sulla buca.



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

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

- 7 Selezionare un'opzione:
  - Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la posizione e la distanza da un layup o dalla parte anteriore e posteriore di un ostacolo.
  - Premere **START** per aprire il menu del golf ([Menu Golf](#), pagina 17).

## Menu Golf

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

**Fine round:** termina il round corrente.

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

**Cambia buca:** consente di cambiare manualmente la buca.

**Sposta bandiera:** consente di spostare la posizione del pin per ottenere una misurazione più precisa della distanza (*Spostare la bandierina, pagina 18*).

**Misuraz. colpo:** mostra la distanza del colpo precedente registrato con la funzione Garmin AutoShot™ (*Visualizzazione dei colpi misurati, pagina 18*). È anche possibile registrare un colpo manualmente (*Misurazione manuale di un colpo, pagina 18*).

**Segnapunti:** apre il segnapunti del round (*Come segnare i punti, pagina 19*).

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

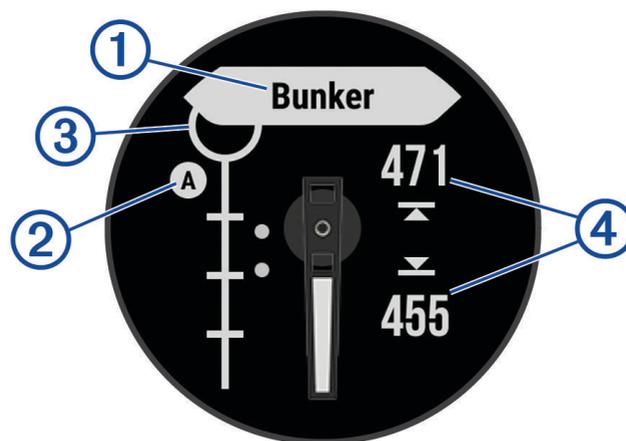
**Statistiche ferri:** per ogni ferro da golf, mostra le statistiche del giocatore, ad esempio le informazioni sulla distanza e sulla precisione. Viene visualizzato quando si associano i sensori Approach® CT10.

**Impostazioni:** consente di personalizzare le impostazioni dell'attività di golf (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 23*).

## Visualizzazione degli ostacoli

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

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



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

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

## Spostare la bandierina

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

- 1 Nella schermata delle informazioni sulle buche, premere **START**.
- 2 Selezionare **Sposta bandiera**.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** 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.

## Cambio buca

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

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

## Visualizzazione dei colpi misurati

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

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

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

- 1 Durante una partita di golf, premere **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.

## Attivare il rilevamento delle statistiche

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

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

## Registrazione di statistiche

Prima di registrare statistiche, è necessario attivare il rilevamento delle statistiche ([Attivare il rilevamento delle statistiche, pagina 19](#)).

- 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 sx**.
- 5 Se necessario, immettere il numero dei colpi di penalità.

## 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.

**NOTA:** questa funzione è disponibile solo sui modelli Instinct Crossover - Tactical Edition.

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

## Tipi di lancio

La funzione jumpmaster consente di impostare il tipo di lancio su uno dei tre tipi seguenti: HAHO, HALO o Statico. Il tipo di lancio selezionato determina quali sono le informazioni di configurazione aggiuntive necessarie (*Immissione delle informazioni relative al lancio, pagina 20*). Per tutti i tipi di lancio, le quote di lancio e apertura vengono misurate in piedi al di sopra del livello del suolo (AGL).

**HAHO:** high Altitude High Opening (Alta Altitudine Alta Apertura). Il jumpmaster esegue un lancio a una quota molto elevata e apre il paracadute a una quota elevata. È necessario impostare un DIP e una quota di lancio di almeno 1.000 piedi. Si suppone che la quota di lancio sia la stessa della quota di apertura. I valori comuni per una quota di lancio variano da 12.000 a 24.000 piedi AGL.

**HALO:** high Altitude Low Opening (Alta Altitudine Bassa Apertura). Il jumpmaster esegue un lancio a una quota molto elevata e apre il paracadute a una quota bassa. Le informazioni richieste sono le stesse del tipo di lancio HAHO con l'aggiunta di una quota di apertura. La quota di apertura non può essere maggiore della quota di lancio. I valori comuni della quota di apertura variano da 2.000 a 6.000 piedi AGL.

**Statico:** si suppone che la velocità e la direzione del vento siano costanti per tutta la durata del lancio. La quota di lancio deve essere di almeno 1.000 piedi.

## Immissione delle informazioni relative al lancio

- 1 Premere **START**.
- 2 Selezionare **Jumpmaster**.
- 3 Selezionare un tipo di lancio (*Tipi di lancio, pagina 20*).
- 4 Completare una o più azioni per immettere le informazioni relative al lancio:
  - Selezionare **DIP** per impostare un waypoint per il punto di atterraggio desiderato.
  - Selezionare **Altitudine lancio** per impostare la quota di lancio AGL (in piedi) quando il jumpmaster esce dal velivolo.
  - Selezionare **Altitudine apertura** per impostare la quota di apertura AGL (in piedi) quando il jumpmaster apre il paracadute.
  - Selezionare **Lancio in avanti** per impostare la distanza orizzontale percorsa (in metri) dovuta alla velocità del velivolo.
  - Selezionare **Rotta a HARP** per impostare la direzione percorsa (in gradi) dovuta alla velocità del velivolo.
  - Selezionare **Vento** per impostare la velocità del vento (in nodi) e la direzione (in gradi).
  - Selezionare **Costante** per perfezionare alcune impostazioni per il lancio pianificato. A seconda del tipo di lancio, è possibile selezionare **Percentuale massima**, **Fattore di sicurezza**, **K-Aperto**, **K-Caduta libera** o **K-Statico** e immettere le informazioni aggiuntive (*Impostazioni costanti, pagina 21*).
  - Selezionare **Auto su DIP** per attivare la navigazione automatica verso il DIP dopo il lancio.
  - Selezionare **VAI A HARP** per avviare la navigazione verso l'HARP.

## Immissione delle informazioni relative al vento per lanci HAHO e HALO

- 1 Premere **START**.
- 2 Selezionare **Jumpmaster**.
- 3 Selezionare un tipo di lancio (*Tipi di lancio, pagina 20*).
- 4 Selezionare **Vento > Aggiungi**.
- 5 Selezionare una quota.
- 6 Immettere una velocità del vento espressa in nodi e selezionare **Fatto**.
- 7 Immettere una direzione del vento espressa in gradi e selezionare **Fatto**.  
Il valore del vento viene aggiunto all'elenco. Nei calcoli vengono utilizzati solo i valori del vento inclusi nell'elenco.
- 8 Ripetere le fasi da 5 a 7 per ciascuna quota disponibile.

## Reimpostazione delle informazioni relative al vento

- 1 Premere **START**.
- 2 Selezionare **Jumpmaster**.
- 3 Selezionare **HAHO** oppure **HALO**.
- 4 Selezionare **Vento > Reimposta**.

Tutti i valori relativi al vento verranno rimossi dall'elenco.

## Immissione delle informazioni relative al vento per un lancio statico

- 1 Premere **START**.
- 2 Selezionare **Jumpmaster > Statico > Vento**.
- 3 Immettere una velocità del vento espressa in nodi e selezionare **Fatto**.
- 4 Immettere una direzione del vento espressa in gradi e selezionare **Fatto**.

## Impostazioni costanti

Selezionare **Jumpmaster**, selezionare un tipo di lancio, quindi selezionare **Costante**.

**Percentuale massima:** consente di impostare l'ampiezza del lancio per tutti i tipi di lancio. Un'impostazione inferiore al 100% diminuisce la distanza di orientamento del DIP, mentre un'impostazione superiore al 100% aumenta la distanza di orientamento. I jumpmaster con maggiore esperienza potrebbero voler utilizzare numeri minori, mentre quelli con meno esperienza numeri maggiori.

**Fattore di sicurezza:** consente di impostare il margine di errore per un lancio (solo HAHO). I fattori di sicurezza sono solitamente valori interi di due o più cifre e vengono determinati dal jumpmaster in base alle specifiche del lancio.

**K-Caduta libera:** consente di impostare il valore di resistenza al vento di un paracadute durante la caduta libera, in base alla classificazione della vela del paracadute (solo HALO). Ogni paracadute deve essere classificato con un valore K.

**K-Aperto:** consente di impostare il valore di resistenza al vento di un paracadute aperto, in base alla classificazione della vela del paracadute (HAHO e HALO). Ogni paracadute deve essere classificato con un valore K.

**K-Statico:** consente di impostare il valore di resistenza al vento di un paracadute durante un lancio statico, in base alla classificazione della vela del paracadute (solo Statico). Ogni paracadute deve essere classificato con un valore K.

## 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. La prima volta che si preme **START** per avviare un'attività, l'orologio richiede di selezionare le attività preferite. È possibile aggiungere o rimuovere le attività preferite in qualsiasi momento.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Attività e app**.  
Le attività preferite vengono visualizzate nella parte superiore dell'elenco.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Per aggiungere un'attività preferita, selezionare l'attività, quindi selezionare **Imposta come preferita**.
  - Per rimuovere un'attività preferita, selezionare l'attività, quindi selezionare **Rimuovi dai preferiti**.

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

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Attività e app**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare **Riordina**.
- 5 Selezionare **UP** o **DOWN** per regolare la posizione dell'attività nell'elenco delle app.

## Personalizzare le schermate dati

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

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Attività e app**.
- 3 Selezionare l'attività che si desidera personalizzare.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **Pagine Dati**.
- 6 Selezionare una schermata dati da personalizzare.
- 7 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Layout** per impostare il numero di campi dati nella schermata.
  - Selezionare un campo per modificare i dati visualizzati nel campo.
  - Selezionare **Riordina** per modificare la posizione della pagina dati nella sequenza.
  - Selezionare **Rimuovi** per rimuovere la pagina dati dalla sequenza.
- 8 Se necessario, selezionare **Aggiungi 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 > Altro** per creare una nuova attività personalizzata.
- 4 Se necessario, selezionare un tipo di attività.
- 5 Selezionare un nome o immettere un nome personalizzato.  
I nomi delle attività duplicate includono un numero, ad esempio: Bici(2).
- 6 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare un'opzione per personalizzare le impostazioni dell'attività specifica. Ad esempio, è possibile personalizzare le pagine dati o le funzioni automatiche.
  - Selezionare **Fatto** per salvare e utilizzare l'attività personalizzata.
- 7 Selezionare **✓** per aggiungere l'attività all'elenco dei preferiti.

## Impostazioni delle attività e delle app

Queste impostazioni consentono di personalizzare ogni app precaricata in base alle proprie esigenze. Ad esempio, è possibile personalizzare le schermate 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.

**Aggiungi attività:** consente di personalizzare un'attività multisport.

**Avvisi:** consente di impostare gli avvisi di navigazione o allenamento per l'attività.

**Auto Climb:** consente all'orologio di rilevare automaticamente i cambiamenti di quota utilizzando l'altimetro integrato (*Attivazione della funzione Auto Climb, pagina 26*).

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

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

**Auto recupero:** 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 e recupero manuale, pagina 8*).

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

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

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

**Trasmetti FC:** attiva la trasmissione automatica dei dati della frequenza cardiaca all'avvio dell'attività (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 54*).

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

**Pagine Dati:** consente di personalizzare le schermate dati e di aggiungerne di nuove per l'attività (*Personalizzare le schermate dati, pagina 22*).

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

**Distanza Golf:** imposta l'unità di misura utilizzata in una partita di golf.

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

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

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

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

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

**Penalità:** consente il monitoraggio dei colpi di penalità quando si gioca a golf ([Registrazione di statistiche, pagina 19](#)).

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

**Timeout risparmio 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.

**Rinomina:** consente di impostare il nome dell'attività.

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

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

**Ripristina predefiniti:** consente di ripristinare le impostazioni dell'attività.

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

**Satelliti:** imposta il sistema satellitare da utilizzare per l'attività ([Impostazione dei satelliti, pagina 27](#)).

**Punteggio:** consente di attivare o disattivare automaticamente il segnapunti quando si inizia una partita di golf.

**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 19](#)).

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

**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.

## 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 <a href="#">Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca, pagina 69</a> e <a href="#">Calcolo delle zone di frequenza cardiaca, pagina 71</a> .
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).

## 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 [garmin.com/aboutGPS](http://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 82*).

**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.

**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.

È possibile creare e trovare altri allenamenti utilizzando Garmin Connect, oppure selezionare un piano di allenamenti integrati e trasferirli sull'orologio.

È possibile pianificare gli allenamenti utilizzando Garmin Connect. È possibile pianificare gli allenamenti precedentemente e memorizzarli sull'orologio.

## 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 66*).

- 1 Selezionare un'opzione:
  - Avviare l'app Garmin Connect.
  - Visitare il sito Web [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).
- 2 Selezionare **Allenamento e pianificazione > 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

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

- 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 **Esegui allenamento**.
- 7 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.

## Seguire un allenamento quotidiano suggerito

L'orologio può suggerire un allenamento quotidiano solo se dispone di una stima del training status e del VO2 max (*Training Status*, pagina 43).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **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 allenamento**.
  - Per ignorare l'allenamento, selezionare **Ignora**.
  - Per visualizzare un'anteprima delle fasi di allenamento, selezionare **Passi**.
  - Per aggiornare l'impostazione degli obiettivi di allenamento, selezionare **Tipo di obiettivo**.
  - Per disattivare le notifiche degli allenamenti futuri, selezionare **Disattiva consigli**.

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

## Creazione di un allenamento a intervalli

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Ripetute > Modifica > Ripetuta > Tipo**.
- 5 Selezionare **Distanza, Tempo o Aperto**.

**SUGGERIMENTO:** è possibile creare un intervallo aperto selezionando l'opzione Aperto.
- 6 Se necessario, selezionare **Durata**, immettere un valore per la distanza o per l'intervallo di tempo per l'allenamento, quindi selezionare .
- 7 Premere **BACK**.
- 8 Selezionare **Riposo > Tipo**.
- 9 Selezionare **Distanza, Tempo o Aperto**.
- 10 Se necessario, immettere un valore per la distanza o il tempo per l'intervallo di riposo, quindi selezionare .
- 11 Premere **BACK**.
- 12 Selezionare una o più opzioni:
  - Per impostare il numero di ripetizioni, selezionare **Ripeti**.
  - Per aggiungere un riscaldamento aperto all'allenamento, selezionare **Riscaldamento > Attivato**.
  - Per aggiungere un defaticamento aperto all'allenamento, selezionare **Defaticamento > Attivato**.

## 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 > Esegui allenamento**.
- 5 Premere **START** per avviare il timer dell'attività.
- 6 Quando l'allenamento a intervalli include un riscaldamento, premere **SET** per avviare il primo intervallo.
- 7 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

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

## 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 66](#)) e associare l'orologio Instinct Crossover a uno smartphone compatibile.

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

## 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 66](#)).

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

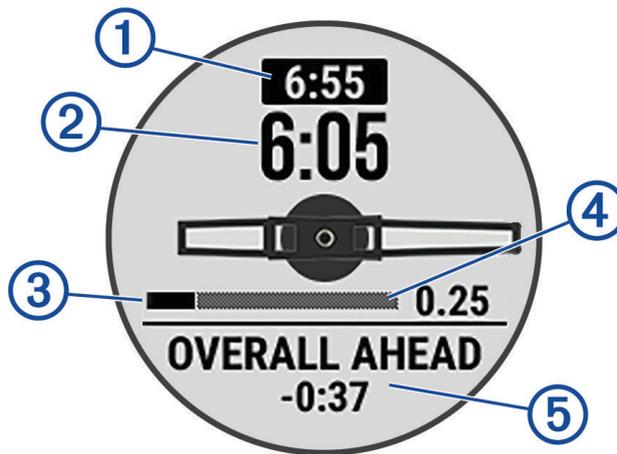
## Avvio di un piano PacePro

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **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  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 >**  per arrestare il piano PacePro. Il timer di attività continua a funzionare.

## 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 5*).
- 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 > ✓** 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 **START** 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.

- 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 46](#)).
  - Per visualizzare il tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca, selezionare **Freq. cardiaca**.
  - 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.

## Record personali

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

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

### Visualizzare i record personali

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

### Ripristino di un record personale

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

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

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

### Cancellazione di record personali

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Cronologia > Record**.
- 3 Selezionare uno sport.
- 4 Selezionare un'opzione:
  - Per eliminare un record, selezionarlo, quindi selezionare **Cancella record > ✓**.
  - Per eliminare tutti i record per lo sport, selezionare **Cancella tutti i record > ✓**.

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

### Visualizzazione dei dati totali

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

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

### Uso del contachilometri

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

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

## 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

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

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Quadrante orologio**.
- 3 Selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare l'anteprima delle opzioni del quadrante dell'orologio.
- 4 Premere **START**.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Per attivare il quadrante dell'orologio, selezionare **Applica**.
  - Per personalizzare i dati visualizzati sul quadrante dell'orologio, selezionare **Personalizza**, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare l'anteprima delle opzioni, quindi premere **START**.

## Viste rapide

L'orologio è dotato di viste rapide precaricate che forniscono informazioni rapide ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 38](#)). 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 delle viste rapide ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 38](#)).

Nome	Descrizione
ABC	Visualizza le informazioni combinate di altimetro, barometro e bussola.
Fusi orari alternativi	Visualizza l'ora corrente del giorno in altri fusi orari ( <i>Aggiunta di fusi orari alternativi, pagina 4</i> ).
Acclimatazione in quota	Ad altitudini superiori agli 800 m (2625 piedi), visualizza grafici che mostrano valori corretti in base alla quota della lettura media del pulsossimetro, la frequenza respiratoria e la frequenza cardiaca a riposo per gli ultimi sette giorni.
Altimetro	Visualizza la quota approssimativa basandosi sui cambiamenti di pressione.
Barometro	Visualizza i dati della pressione ambientale in base all'elevazione.
Body Battery™	Indossandolo tutto il giorno, visualizza il livello attuale di Body Battery e un grafico del livello delle ultime ore ( <i>Body Battery, pagina 38</i> ).
Calendario	Visualizza le riunioni future dal calendario dello smartphone.
Calorie	Visualizza le informazioni sulle calorie per il giorno corrente.
Bussola	Visualizza la bussola elettronica.
Tracciamento cani	Visualizza le informazioni sulla posizione del cane quando all'orologio Instinct Crossover è associato un dispositivo di tracciamento cani compatibile.
Piani saliti	Rileva i piani saliti e i progressi rispetto all'obiettivo.
Garmin® coach	Visualizza gli allenamenti pianificati quando si seleziona un piano di allenamento adattivo di un coach Garmin nell'account Garmin Connect. Il piano si adatta al livello di forma fisica attuale, alle preferenze di allenatore e programmazione e alla data della gara.
Health Snapshot™	Visualizza il riepilogo delle sessioni Health Snapshot salvate.
Frequenza cardiaca	Visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e un grafico della frequenza cardiaca media a riposo (RHR).
Stato HRV	Visualizza la media di sette giorni della variabilità della frequenza cardiaca durante la notte.
Minuti di intensità	Traccia il tempo trascorso in attività da moderate a intense, l'obiettivo di minuti di intensità settimanali e i progressi fatti per raggiungere l'obiettivo.
Comandi inReach®	Consente di inviare messaggio sul dispositivo inReach associato ( <i>Uso del telecomando inReach, pagina 61</i> ).
Ultimo sport	Visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata.
Ultima corsa in bici Ultima corsa a piedi Ultima sessione di nuoto	Visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata e la cronologia dello sport specificato.
Fase lunare	Consente di visualizzare gli orari in cui sorge e tramonta la luna, nonché le fasi lunari, in base alla posizione GPS.
Comandi musicali	Controlla il lettore musicale per lo smartphone.
Notifiche	Consente di ricevere chiamate in arrivo, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone ( <i>Attivare le notifiche Bluetooth, pagina 64</i> ).

Nome	Descrizione
Prestazioni	Visualizza le misurazioni delle prestazioni che consentono di tenere traccia e analizzare le attività di allenamento e le prestazioni nelle gare ( <i>Misurazioni delle prestazioni, pagina 39</i> ).
Pulsossimetro	Consente di eseguire una lettura manuale del pulsossimetro ( <i>Ricezione delle letture del pulsossimetro, pagina 54</i> ). 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.
Sonno	Visualizza il tempo di sonno totale, il punteggio del sonno e le informazioni sulle fasi del sonno per la notte precedente.
Intensità solare	Mostra un grafico dell'intensità solare delle ultime 6 ore e la media per la settimana precedente. <b>NOTA:</b> questa funzione non è disponibile in tutti i modelli del prodotto.
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 si è troppo attivi affinché l'orologio determini il livello di stress, le misurazioni non vengono registrate.
Alba e tramonto	Visualizza gli orari di alba, tramonto e crepuscolo civile.
Temperatura	Visualizza i dati della temperatura provenienti dal sensore di temperatura interno.
Training Status	Visualizza l'attuale stato e carico di allenamento, il quale mostra l'impatto dell'allenamento sul livello di fitness e sulle prestazioni ( <i>Training Status, pagina 43</i> ).
Comandi VIRB®	Fornisce i comandi della videocamera se si dispone di un dispositivo VIRB associato all'orologio Instinct Crossover ( <i>Telecomando VIRB, pagina 61</i> ).
Meteo	Visualizza la temperatura corrente e le previsioni meteo.
Dispositivo Xero®	Visualizza informazioni sulla posizione del laser se si dispone di un dispositivo Xero associato all'orologio Instinct Crossover ( <i>Impostazioni delle posizioni laser Xero, pagina 63</i> ).

## Visualizzazione della sequenza delle viste rapide

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

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

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



### 2 Premere **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 39](#)).

## 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](https://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 39*).

**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 40*).

**HRV status:** l'orologio analizza le letture della frequenza cardiaca del polso durante il sonno per determinare lo stato di variabilità della frequenza cardiaca (HRV) in base alle medie personali e a lungo termine della HRV (*Stato della variabilità della frequenza cardiaca, pagina 41*).

**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 41*).

**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 42*).

**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 42*).

## Info sulle stime del VO2 max

Il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni. Più semplicemente, il VO2 max è un'indicazione della potenza cardiovascolare e dovrebbe aumentare quando il livello di forma fisica migliora. L'orologio Instinct Crossover richiede un cardiofrequenzimetro al polso o una fascia cardio toracica compatibile per visualizzare la stima del VO2 max. L'orologio fornisce stime separate del VO2 max per la corsa e il ciclismo. È necessario correre a piedi all'aperto con il GPS o in bici con un sensore di potenza compatibile mantenendo un livello di intensità moderata per diversi minuti per ottenere una stima accurata del VO2 max.

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

I dati del VO2 max sono forniti da Firstbeat Analytics. Le analisi del VO2 max vengono fornite con l'autorizzazione del The Cooper Institute®. Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice (*Valutazioni standard relative al VO2 massimo, pagina 107*) e visitare il sito Web [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Come ottenere il VO2 massimo stimato per la corsa

Questa funzione richiede la frequenza cardiaca al polso o una fascia cardio compatibile. Se si utilizza una fascia cardio, è necessario indossarla e associarla all'orologio (*Associazione dei sensori wireless, pagina 59*).

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente, pagina 68*), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 70*). La stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. L'orologio richiede alcune corse per raccogliere dati sulle prestazioni di corsa. È possibile disattivare la registrazione VO2 Max. per le attività di ultra run e trail run se non si desidera che questi tipi di corsa influiscano sulla stima del VO2 max. (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 23*).

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

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

Questa funzione richiede un sensore di potenza e la frequenza cardiaca al polso o una fascia cardio compatibile. Il sensore di potenza deve essere associato all'orologio (*Associazione dei sensori wireless, pagina 59*). Se si utilizza una fascia cardio è necessario indossarla e associarla all'orologio.

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente, pagina 68*) e impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 70*). La stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. L'orologio richiede alcune corse in bici per raccogliere dati sulle prestazioni di ciclismo.

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

## Visualizzazione dei tempi di gara previsti

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente, pagina 68*), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 70*).

L'orologio utilizza la stima del valore VO2 max. (*Info sulle stime del VO2 max, pagina 39*) 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 84*).

- 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.

## Stato della variabilità della frequenza cardiaca

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

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

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

## Performance Condition

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

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

**NOTA:** il dispositivo richiede alcune corse a piedi o in bici con una fascia cardio per recuperare una stima del valore VO2 max accurata e avere informazioni sulla capacità di corsa a piedi o in bici ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 39](#)).

## 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 22](#)).

**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 59](#)) e ottenere la stima del proprio VO2 massimo ([Come ottenere il VO2 massimo stimato per l'attività di ciclismo, pagina 40](#)).

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

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

Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice ([Valutazioni FTP, pagina 107](#)).

**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 59](#)) e ottenere la stima del proprio VO2 max ([Come ottenere il VO2 massimo stimato per l'attività di ciclismo, pagina 40](#)).

**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 70](#)). 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 59](#)).

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.

## 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](http://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 39](#)). 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 44](#)).

**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 45](#)).

**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 45](#)).

**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 46](#)).

## 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 23](#)).

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 84](#)).

## Acclimatazione delle prestazioni al calore e alla quota

Fattori ambientali quali temperatura e quota elevate influiscono sull'allenamento e sulle prestazioni. Ad esempio, l'allenamento in alta quota può avere un impatto positivo sulla forma fisica, tuttavia si potrebbe notare un abbassamento temporaneo del VO2 max ad altitudini elevate. L'orologio Instinct Crossover 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 45*). 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 aerobico e TE anaerobico come campi dati a una delle schermate dell'allenamento per monitorare i numeri durante l'attività.

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

La tecnologia Training Effect è fornita e supportata da Firstbeat Technologies Ltd. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [firstbeat.com](http://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 39](#)).

- 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 50).

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



Icona	Nome	Descrizione
	Sveglia	Selezionare per aggiungere o modificare un segnale acustico ( <i>Impostazione di un allarme, pagina 3</i> ).
	Altimetro	Selezionare per aprire la schermata dell'altimetro.
	Fusi orari alternativi	Selezionare per visualizzare l'ora corrente del giorno in altri fusi orari ( <i>Aggiunta di fusi orari alternativi, pagina 4</i> ).
	Assistenza	Selezionare per inviare una richiesta di assistenza ( <i>Richiesta di assistenza, pagina 73</i> ).
	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, pagina 80</i> ).
	Retroilluminazione	Selezionare per regolare la luminosità dello schermo ( <i>Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 83</i> ).
	Trasmetti FC	Selezionare per attivare la trasmissione della frequenza cardiaca a un dispositivo associato ( <i>Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 54</i> ).
	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 Instinct e aumenta mano a mano che ci si avvicina al telefono.
	Torcia	Seleziona due volte per accendere lo schermo e utilizzare l'orologio come una torcia.
	Blocca tasti	Selezionare per bloccare i pulsanti per evitare pressioni involontarie.
	Fase luna	Selezionare per visualizzare gli orari in cui sorge e tramonta la luna, nonché le fasi lunari, in base alla posizione GPS.
	Controlli musica	Selezionare per controllare la riproduzione musicale sullo smartphone.
	Visione notturna	Selezionare per ridurre l'intensità della retroilluminazione per la compatibilità con gli occhiali per la visione notturna e disattivare la fascia cardio da polso. <b>NOTA:</b> questa funzione non è disponibile in tutti i modelli del prodotto.
	Telefono	Selezionare per attivare o disattivare la tecnologia Bluetooth e la connessione allo smartphone associato.
	Spegni	Selezionare per spegnere l'orologio.
	Punto di riferimento	Selezionare per impostare un punto di riferimento per la navigazione ( <i>Impostazione di un punto di riferimento, pagina 75</i> ).

Icona	Nome	Descrizione
	Salva posizione	Selezionare per salvare la posizione corrente per tornare indietro a tale posizione in un secondo momento.
	Modalità Stealth	Selezionare per attivare o disattivare la modalità stealth per disattivare le comunicazioni wireless e impedire la memorizzazione e la condivisione della posizione GPS. <b>NOTA:</b> questa funzione non è disponibile in tutti i modelli del prodotto.
	Cronometro	Selezionare per avviare il cronometro ( <i>Utilizzare il cronometro, pagina 4</i> ).
	ALBA & TRAMONTO	Selezionare per visualizzare l'ora di alba, tramonto e crepuscolo.
	Sincronizza	Selezionare per sincronizzare l'orologio con lo smartphone associato.
	Sinc. orario	Selezionare per sincronizzare l'orologio con l'ora sullo smartphone o utilizzando i satelliti.
	Timer	Selezionare per impostare un timer di conto alla rovescia ( <i>Avvio del timer per il conto alla rovescia, pagina 3</i> ).
	Wallet	Seleziona per aprire il wallet Garmin Pay™ e pagare gli acquisti con l'orologio ( <i>Garmin Pay, pagina 50</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 48*).

- 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.

## Garmin Pay

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

**NOTA:** questa funzione non è disponibile in tutti i modelli del prodotto.

## 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](http://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 i luoghi aderenti all'iniziativa.

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

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

## Aggiungere una carta al wallet Garmin Pay

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

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare  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 fare acquisti utilizzando l'orologio Instinct Crossover, la carta deve essere attiva.
  - Per eliminare la carta, selezionare .

## Modifica del passcode Garmin Pay

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

- 1 Dalla pagina del dispositivo Instinct Crossover 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 Instinct Crossover, sarà necessario inserire il nuovo passcode.

## Sensori e accessori

L'orologio Instinct Crossover 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 38*).

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.

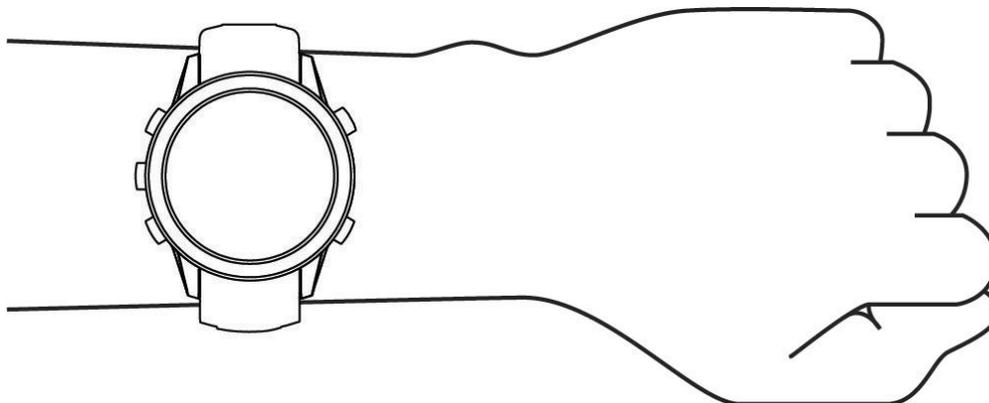
### Indossare l'orologio

#### ⚠ 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](http://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 53*.
- Per ulteriori informazioni sul sensore del pulsossimetro, consultare *Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati, pagina 55*.
- Per ulteriori informazioni sulla precisione, visitare il sito Web [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Per ulteriori informazioni sulla manutenzione dell'orologio, visitare il sito Web [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

## Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

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

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

## Impostazioni della fascia cardio da polso

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

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

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

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

**Allarmi freq. 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 53*).

**Trasmetti FC:** consente di iniziare a trasmettere i dati della frequenza cardiaca a un dispositivo associato (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 54*).

## 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 freq. cardiaca anomala**.
- 3 Selezionare **Allarme FC alta** o **Allarme FC bassa**.
- 4 Impostare il valore di soglia della frequenza cardiaca.

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

## Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca

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

**SUGGERIMENTO:** è possibile personalizzare le impostazioni dell'attività per trasmettere automaticamente i dati della frequenza cardiaca quando si inizia un'attività (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 23*). Ad esempio, è possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca a un dispositivo Edge® mentre si pedala.

1 Selezionare un'opzione:

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

**NOTA:** è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 50*).

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

## Pulsossimetro

L'orologio Instinct Crossover è dotato di un pulsossimetro da polso per misurare la saturazione dell'ossigeno nel sangue. Il livello di saturazione dell'ossigeno può essere un dato molto utile per capire il proprio stato di salute generale e valutare più facilmente l'adattamento del corpo all'altitudine. L'orologio misura il livello di ossigeno nel sangue proiettando una luce attraverso la pelle e misurando la quantità di luce assorbita. Viene indicato come SpO<sub>2</sub>.

Sull'orologio, le letture del pulsossimetro vengono visualizzate come percentuale SpO<sub>2</sub>. Nell'account Garmin Connect, è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulle letture del pulsossimetro, incluse le tendenze su più giorni (*Impostazione della modalità pulsossimetro, pagina 54*). Per ulteriori informazioni sulla precisione del pulsossimetro, consultare la pagina [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Ricezione delle letture del pulsossimetro

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

1 Mentre si è seduti o non si svolge alcuna attività, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida del pulsossimetro.

2 Attendere che l'orologio inizi la lettura del pulsossimetro.

3 Rimanere fermi per 30 secondi.

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

## Impostazione della modalità pulsossimetro

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Sensori e accessori > Pulsossimetro > Modalità Pulse Ox**.

3 Selezionare un'opzione:

- Per disattivare le misurazioni automatiche, selezionare **Controllo manuale**.
- Per attivare le misurazioni continue durante il sonno, selezionare **Durante il sonno**.

**NOTA:** assumere posizioni insolite durante il sonno può causare letture SpO<sub>2</sub> 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 55).

### 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 55).

**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 56).

**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 di variazione magnetica, selezionare **Utente > Variazione magnetica**, immettere la variazione magnetica, quindi selezionare **Fatto**.

## Altimetro e barometro

L'orologio è dotato di altimetro e barometro interni. L'orologio raccoglie continuamente i dati di quota e pressione, anche in modalità di risparmio energetico. L'altimetro visualizza la quota approssimativa in basandosi sui cambiamenti di pressione. Il barometro visualizza i dati della pressione ambientale basandosi sulla quota fissa in cui è l'altimetro è stato calibrato più di recente (*Impostazioni dell'altimetro, pagina 56*).

### 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**.  
**NOTA:** alcuni dispositivi richiedono una connessione smartphone per utilizzare il DEM per la calibrazione.
  - 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**.  
**NOTA:** alcuni orologi richiedono una connessione smartphone per utilizzare il DEM per la calibrazione.
- Per eseguire la calibrazione automatica dal punto di partenza GPS, selezionare **Usa GPS**.

## Sensori wireless

L'orologio può essere associato e utilizzato con sensori wireless ANT+ o Bluetooth (*Associazione dei sensori wireless, pagina 59*). Dopo aver associato i dispositivi, è possibile personalizzare i campi dati opzionali (*Personalizzare le schermate dati, pagina 22*). 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](http://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 Instinct 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.
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.
inReach	La funzione remota inReach consente di controllare il dispositivo inReach tramite l'orologio Instinct ( <i>Uso del telecomando inReach, pagina 61</i> ).
Luci	È possibile utilizzare le luci smart per bici Varia™ per una maggiore consapevolezza dell'ambiente circostante.
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 71</i> ), oppure utilizzare gli avvisi di intervallo per ricevere una notifica quando si raggiunge una zona di potenza specificata ( <i>Impostare un avviso, pagina 26</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 60</i> ).
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.
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 ( <i>Dimensioni e circonferenza delle ruote, pagina 108</i> ).
(Tempe)	Il sensore di temperatura tempe™ può essere fissato a un cinturino o a un passante in modo che sia a contatto con l'aria aperta e, pertanto, fornisca dati sulla temperatura costanti e precisi.
VIRB	La funzione telecomando VIRB consente di controllare la action cam VIRB utilizzando l'orologio ( <i>Telecomando VIRB, pagina 61</i> ).
Posizioni laser XERO	È possibile visualizzare e condividere le informazioni sulla posizione del laser da un dispositivo Xero ( <i>Impostazioni delle posizioni laser Xero, pagina 63</i> ).

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

Una volta associato il sensore all'orologio, lo stato del sensore passa da Ricerca a Connesso. I dati del sensore vengono visualizzati nella sequenza delle pagine dati o in un campo dati personalizzato. È possibile personalizzare i campi dati opzionali ([Personalizzare le schermate dati, pagina 22](#)).

## HRM-Pro Distanza e andatura della corsa

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

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

**Calibrazione automatica:** l'impostazione predefinita per l'orologio è **Calibrazione automatica**. L'accessorio della serie HRM-Pro effettua la calibrazione ogni volta che si corre all'aperto, se connesso all'orologio Instinct Crossover compatibile.

**NOTA:** la calibrazione automatica non funziona per i profili delle attività in ambienti interni, di trail run e ultra run ([Suggerimenti per la registrazione della distanza e dell'andatura della corsa, pagina 59](#)).

**Calibrazione manuale:** è possibile selezionare **Calibra e salva** dopo una corsa sul tapis roulant con l'accessorio della serie HRM-Pro connesso ([Calibrare la distanza del tapis roulant, pagina 7](#)).

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

- Aggiornare il software dell'orologio Instinct Crossover ([Aggiornamenti del prodotto, pagina 89](#)).
- Completare diverse corse all'aperto con il GPS e l'accessorio della serie HRM-Pro connesso. È importante che la serie di andature all'aperto corrisponda alla serie di andature sul tapis roulant.
- Se la corsa include sabbia o neve alta, accedere alle impostazioni del sensore e disattivare **Calibrazione automatica**.
- Se precedentemente è stato connesso un foot pod ANT+, impostare il suo stato su **Disattivato** oppure rimuoverlo dall'elenco dei sensori connessi.
- Completare una corsa sul tapis roulant con la calibrazione manuale ([Calibrare la distanza del tapis roulant, pagina 7](#)).
- Se le calibrazioni, automatica e manuale, non sembrano precise, accedere alle impostazioni del sensore, quindi selezionare **Passo e dist. fascia cardio > Ripristina i dati di calibrazione**.

**NOTA:** è possibile disattivare **Calibrazione automatica**, quindi utilizzare nuovamente la calibrazione manuale ([Calibrare la distanza del tapis roulant, pagina 7](#)).

## Potenza della corsa

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

È possibile personalizzare i campi della potenza della corsa per visualizzare la potenza generata e apportare modifiche all'allenamento (*Campi dati, pagina 93*). È possibile impostare gli avvisi di potenza per ricevere una notifica quando si raggiunge una zona di potenza specificata (*Avvisi attività, pagina 25*).

Le zone della potenza della corsa sono simili a quelle della potenza del ciclismo. I valori di queste zone sono predefiniti a seconda del sesso, del peso e dalla capacità media e potrebbero non corrispondere alle capacità personali dell'utente. È possibile regolare le zone manualmente sull'orologio o utilizzare l'account Garmin Connect (*Impostazione delle zone di potenza, pagina 71*).

## Dinamiche di corsa

È possibile usare il dispositivo Instinct Crossover compatibile associato all'accessorio HRM-Pro o a un altro accessorio per le dinamiche di corsa, per ottenere un feedback in tempo reale della qualità 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. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

**Cadenza:** la cadenza consiste nel numero di passi al minuto. Visualizza il totale dei passi (destra e sinistra 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 59*).

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 5*).

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 l'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 all'orologio, attenendosi alle istruzioni.
- Se si utilizza l'accessorio HRM-Pro, associarlo all'orologio 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 Instinct. Visitare il sito Web [buy.garmin.com](http://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 38*).

- 1 Accendere il dispositivo inReach.
- 2 Sull'orologio Instinct, 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 Instinct (*Associazione dei sensori wireless, pagina 59*).  
La vista rapida VIRB viene aggiunta alla sequenza di viste rapide.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** dal quadrante dell'orologio per visualizzare la vista rapida VIRB.
- 4 Se necessario, attendere che l'orologio si colleghi alla fotocamera.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Per registrare un video, selezionare **Avvia registrazione**.  
Viene visualizzato il contatore video sulla schermata Instinct.
  - Per scattare una foto mentre si registra un video, premere **DOWN**.
  - Per interrompere la registrazione di un video, selezionare **START**.
  - Per scattare una foto, selezionare **Scatta foto**.
  - Per scattare più foto in sequenza, selezionare **Esegui scatti in sequenza**.
  - Per impostare la modalità di risparmio energetico, selezionare **Standby videocamera**.
  - Per riattivare la videocamera dalla modalità di risparmio energetico, selezionare **Riattiva videocamera**.
  - Per modificare le impostazioni di video e foto, selezionare **Impostazioni**.

## Controllo di una action cam VIRB durante un'attività

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

- 1 Accendere la fotocamera VIRB.
- 2 Associare la fotocamera VIRB all'orologio Instinct (*Associazione dei sensori wireless, pagina 59*).  
Quando la videocamera è associata, viene aggiunta automaticamente una pagina dati VIRB alle attività.
- 3 Durante un'attività, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la pagina dati VIRB.
- 4 Se necessario, attendere che l'orologio si colleghi alla fotocamera.
- 5 Tenere premuto **MENU**.
- 6 Selezionare **VIRB**.
- 7 Selezionare un'opzione:
  - Per controllare la videocamera utilizzando il timer dell'attività, selezionare **Impostazioni > Modo registrazione > Avvio/interr. timer**.  
**NOTA:** la registrazione del video si avvia e si interrompe automaticamente quando viene avviata o interrotta un'attività.
  - Per controllare la videocamera utilizzando le opzioni del menu, selezionare **Impostazioni > Modo registrazione > Manuale**.
  - Per registrare manualmente un video, selezionare **Avvia registrazione**.  
Viene visualizzato il contatore video sulla schermata Instinct.
  - Per scattare una foto mentre si registra un video, premere **DOWN**.
  - Per interrompere manualmente la registrazione di un video, selezionare **START**.
  - 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 59](#)).

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

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

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

## Mappa

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

- Navigazione della mappa ([Scorrimento e zoom della mappa, pagina 63](#))
- Impostazioni della mappa ([Impostazioni della mappa, pagina 63](#))

## Scorrimento e zoom della mappa

1 Durante la navigazione, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la mappa.

2 Tenere premuto **MENU**.

3 Selezionare **Zoom/Scorri**.

4 Selezionare un'opzione:

- Per alternare le funzioni di scorrimento verso l'alto e il basso, sinistra e destra e zoom, premere **START**.
- Per scorrere o eseguire lo zoom della mappa, premere **UP** e **DOWN**.
- Per uscire, premere **BACK**.

## Impostazioni della mappa

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

**NOTA:** se necessario, è possibile personalizzare le impostazioni della mappa per attività specifiche invece di utilizzare le impostazioni di sistema.

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

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

**Posizioni utente:** mostra o nasconde le posizioni salvate sulla mappa.

**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.

## Funzioni di connettività allo smartphone

Le funzioni di connettività allo smartphone sono disponibili per l'orologio Instinct quando lo si associa usando l'app Garmin Connect ([Associazione dello smartphone all'orologio, pagina 64](#)).

- Funzioni dell'app Garmin Connect, dell'app Connect IQ e di altre ([App dello smartphone e applicazioni del computer, pagina 66](#))
- Viste rapide ([Viste rapide, pagina 35](#))
- Funzioni del menu comandi ([Comandi, pagina 48](#))
- Funzioni di sicurezza e rilevamento ([Funzioni di sicurezza e rilevamento, pagina 72](#))
- Interazioni con lo smartphone come le notifiche ([Attivare le notifiche Bluetooth, pagina 64](#))

## Associazione dello smartphone all'orologio

Per utilizzare le funzioni di connettività dell'orologio Instinct, 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 Portare il telefono a una distanza massima di 10 m (33 piedi) dall'orologio.
- 3 Per attivare la modalità di associazione sull'orologio, selezionare un'opzione:
  - Durante la configurazione iniziale, selezionare  quando viene richiesto di associare il dispositivo allo smartphone.
  - Se in precedenza è stata saltata la procedura di associazione, tenere premuto **MENU** e selezionare **Associa telefono**.
- 4 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.
  - Se un altro dispositivo è già associato all'app Garmin Connect, dal menu  o , selezionare **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** e seguire le istruzioni visualizzate.

## Attivare le notifiche Bluetooth

Prima di poter attivare le notifiche, è necessario associare l'orologio a uno smartphone compatibile ([Associazione dello smartphone all'orologio, pagina 64](#)).

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **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 Instinct viene visualizzato il nome o il numero di telefono del chiamante.

- Per accettare la chiamata, selezionare **Accetta**.  
**NOTA:** per parlare con il chiamante, è necessario utilizzare lo smartphone collegato.
- Per rifiutare la chiamata, selezionare **Rifiuta**.
- Per rifiutare la chiamata e inviare immediatamente una risposta tramite messaggio di testo, selezionare **Rispondi**, quindi selezionare un messaggio dall'elenco.  
**NOTA:** per inviare una risposta tramite messaggio di testo, è necessario essere collegati a uno smartphone Android™ compatibile tramite tecnologia Bluetooth.

## Risposta a un messaggio di testo

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

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

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

- 1 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 Instinct Crossover.

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 50).

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

## Attivare e disattivare gli avvisi di connessione dello smartphone

È possibile impostare l'orologio Instinct Crossover 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 **Telefono > Avvisi**.

## Riproduzione degli avvisi audio durante l'attività

È possibile attivare la riproduzione di messaggi incoraggianti durante una corsa o un'altra attività, sull'orologio. Gli avvisi audio vengono riprodotti sullo smartphone associato tramite l'app Garmin Connect. Durante la riproduzione audio, l'orologio o lo smartphone disattiva l'audio principale per riprodurre il suggerimento.

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

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Telefono > Avvisi audio**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Per ascoltare un avviso per ogni Lap, selezionare **Avviso Lap**.
  - Per personalizzare gli avvisi con informazioni sull'andatura e la velocità, selezionare **Avv. passo/velocità**.
  - Per personalizzare gli avvisi con informazioni sulla frequenza cardiaca, selezionare **Avviso freq. cardiaca**.
  - Per personalizzare gli avvisi con informazioni sulla potenza, selezionare **Avviso potenza**.
  - Per modificare la lingua o il dialetto dei comandi vocali, selezionare **Dialetto**.

## 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](http://garmin.com/connectapp)), oppure andare all'indirizzo [connect.garmin.com](http://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 dello smartphone all'orologio, pagina 64*), 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 dello smartphone all'orologio, pagina 64*).

Sincronizzare l'orologio con l'app Garmin Connect (*Uso dell'app Garmin Connect, pagina 67*).

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. È anche possibile installare gli aggiornamenti software del e gestire le app Connect IQ.

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

2 Visitare il sito Web [garmin.com/express](http://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 67*).

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 all'orologio da Garmin e da altri provider utilizzando l'app Connect IQ ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)). È possibile personalizzare l'orologio con quadranti, app per dispositivi, e campi dati.

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

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

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

## Download delle funzioni Connect IQ

Prima di poter scaricare funzioni dall'app Connect IQ, è necessario associare l'orologio Instinct Crossover con il tuo smartphone (*Associazione dello smartphone all'orologio, pagina 64*).

- 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](https://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](https://garmin.com/exploreapp)) oppure accedere al sito Web ([garmin.com/exploreapp](https://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](https://garmin.com/golfapp)).

# Profilo utente

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

## Impostazione del profilo utente

È possibile aggiornare le impostazioni relative al sesso, all'anno di nascita, all'altezza, al peso e alla zona di frequenza cardiaca. Il dispositivo utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti dell'allenamento.

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

## Visualizzazione dell'età di fitness

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

**NOTA:** per un'età di fitness più accurata, completare la configurazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente, pagina 68](#)).

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

## Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

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

### Obiettivi di forma fisica

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

- Il cuore è un ottimo parametro di riferimento per misurare l'intensità dell'esercizio.
- Allenarsi in determinate zone di frequenza cardiaca può contribuire al miglioramento della capacità cardiovascolare e della forza.

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella ([Calcolo delle zone di frequenza cardiaca, pagina 71](#)) per stabilire la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.

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

## Impostazione delle zone di frequenza cardiaca

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

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Profilo utente > Freq. Card. e Zone Potenza > Freq. cardiaca**.
- 3 Selezionare **FC max** e immettere la frequenza cardiaca massima.  
È possibile utilizzare la funzione Rilevamento automatico per registrare automaticamente la frequenza cardiaca massima durante un'attività (*Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni, pagina 71*).
- 4 Selezionare **SAFC** e immettere la frequenza cardiaca della soglia anaerobica.  
È possibile eseguire un test guidato per determinare la soglia anaerobica (*Soglia anaerobica, pagina 42*). È possibile utilizzare la funzione Rilevamento automatico per registrare automaticamente la soglia anaerobica durante un'attività (*Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni, pagina 71*).
- 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 **Frequenza cardiaca sport** e selezionare un profilo sport per aggiungere zone di intensità separate (opzionale).
- 10 Ripetere la procedura per aggiungere zone di intensità per lo sport (opzionale).

## Consentire all'orologio di impostare le zone della frequenza cardiaca

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

- Verificare che le impostazioni del profilo utente siano corrette (*Impostazione del profilo utente, pagina 68*).
- Correre spesso con il cardiofrequenzimetro al polso o con la fascia cardio sul torace.
- Provare alcuni piani di allenamento per la frequenza cardiaca, disponibili nell'account Garmin Connect.
- Visualizzare le tendenze della frequenza cardiaca e i tempi nelle zone utilizzando l'account Garmin Connect.

## Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

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

## Impostazione delle zone di potenza

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

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Profilo utente > Freq. Card. e Zone Potenza > Potenza**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare **In base a**.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Watt** per visualizzare e modificare le zone in watt.
  - Selezionare **% soglia di potenza** o **% TP** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della soglia di potenza.
- 6 Selezionare **FTP** o **Potenza di soglia**, e immettere il valore.  
È possibile utilizzare la funzione Rilevamento automatico per registrare automaticamente la soglia di potenza durante un'attività (*Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni*, pagina 71).
- 7 Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona.
- 8 Se necessario, selezionare **Minima**, quindi immettere un valore di potenza minimo.

## Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni

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

**NOTA:** l'orologio rileva una frequenza cardiaca massima solo quando questa è superiore al valore impostato nel profilo utente (*Impostazione del profilo utente*, pagina 68).

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Profilo utente > Freq. Card. e Zone Potenza > Rilevamento automatico**.
- 3 Selezionare un'opzione.

# Funzioni di sicurezza e rilevamento

## ⚠ ATTENZIONE

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

## AVVISO

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

Per maggiori informazioni sulle funzioni di sicurezza e rilevamento, visitare [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

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

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

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

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

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

## Aggiungere contatti di emergenza

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

1 Nell'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.

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

## Aggiunta di contatti

È possibile aggiungere fino a 50 contatti all'app Garmin Connect. Gli indirizzi e-mail dei contatti possono essere utilizzati con la funzione LiveTrack. Tre di questi contatti possono essere utilizzati come contatti di emergenza ([Aggiungere contatti di emergenza, pagina 72](#)).

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 Instinct Crossover ([Uso dell'app Garmin Connect, pagina 67](#)).

## Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti

### **ATTENZIONE**

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

### **AVVISO**

Prima di attivare il rilevamento incidente sull'orologio, è necessario impostare i contatti di emergenza nell'app Garmin Connect (*Aggiungere contatti di emergenza, pagina 72*). Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

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

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

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

## Richiesta di assistenza

### **ATTENZIONE**

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

### **AVVISO**

Prima di richiedere assistenza, è necessario impostare i contatti di emergenza nell'app Garmin Connect (*Aggiungere contatti di emergenza, pagina 72*). Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

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

Viene visualizzata la schermata del conto alla rovescia.

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

## Impostazioni di salute e benessere

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

**Freq. cardiaca:** consente di personalizzare le impostazioni di monitoraggio della frequenza cardiaca al polso (*Impostazioni della fascia cardio da polso, pagina 53*).

**Modalità Pulse Ox:** consente di selezionare una modalità pulsossimetro (*Impostazione della modalità pulsossimetro, pagina 54*).

**Avviso spostamento:** attiva o disattiva la funzione Avviso spostamento (*Utilizzare l'avviso di movimento, pagina 74*).

**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 Garmin Move IQ™. Quando i movimenti corrispondono a schemi di allenamento noti, la funzione Garmin Move IQ rileva automaticamente l'evento e lo visualizza sul diario. Gli eventi Garmin Move IQ mostrano il tipo di attività e la durata, tuttavia non vengono visualizzati nell'elenco delle attività o nel newsfeed. Per ulteriori dettagli e maggiore precisione, è possibile registrare un'attività a tempo sul dispositivo.

### Obiettivo automatico

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

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

### Utilizzare l'avviso di movimento

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. L'avviso di movimento viene visualizzato quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, viene visualizzato Muoviti e la barra di movimento. Vengono visualizzati ulteriori segmenti dopo altri 15 minuti di inattività. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio (*Impostazioni del sistema, pagina 82*).

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

### Minuti di intensità

Per migliorare la salute, organizzazioni come l'Organizzazione Mondiale della Sanità, consigliano almeno 150 minuti a settimana di attività a intensità moderata, ad esempio una camminata veloce o 75 minuti a settimana di attività ad alta intensità, ad esempio la corsa.

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

### Calcolo dei minuti di intensità

L'orologio Instinct Crossover 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 48](#)).

### 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 67](#)).  
È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.  
È possibile visualizzare le informazioni relative al sonno della notte precedente sul dispositivo Instinct Crossover ([Viste rapide, pagina 35](#)).

## Navigazione

### Visualizzazione e modifica delle posizioni salvate

**SUGGERIMENTO:** è possibile salvare una posizione dal menu dei comandi ([Comandi, pagina 48](#)).

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

### Impostazione di un punto di riferimento

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

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

## 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 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**.
  - Per tornare al punto di partenza dell'attività in linea retta, selezionare **Linea retta**.

Sulla mappa viene visualizzata una linea dalla posizione corrente al punto di partenza dell'ultima attività salvata.

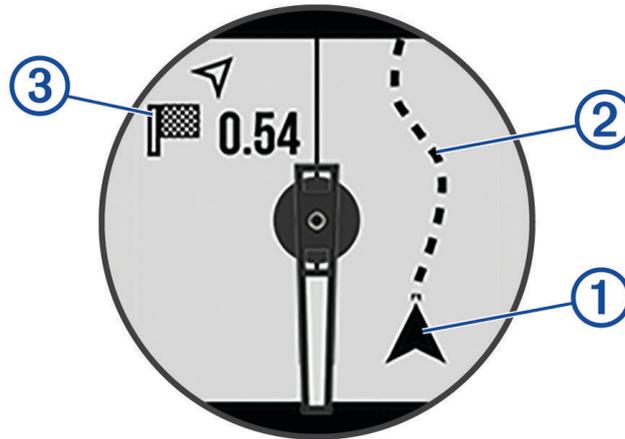
**NOTA:** è possibile avviare il timer per impedire che il dispositivo entri in modalità orologio.

- 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 **START**.
- 2 Selezionare **Torna all'inizio** e selezionare un'opzione:
  - Per tornare al punto di partenza dell'attività tramite il percorso seguito, selezionare **TracBack**.
  - Per tornare al punto di partenza dell'attività in linea retta, selezionare **Linea retta**.



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

## 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 83*).

- 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 su Garmin Connect

Prima di poter creare un percorso sull'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 66](#)).

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Allenamento e pianificazione > 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 78](#)).

### 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 78](#)).

- 1 Dalla app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Allenamento e pianificazione > 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 eliminare il percorso, selezionare **Elimina**.

## Proiezione di un waypoint

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

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Proietta waypoint**.
- 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 **Altimetria** per attivare o disattivare il grafico di elevazione.
  - Selezionare una schermata da aggiungere, rimuovere o personalizzare.

## Impostazioni della direzione

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

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

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

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

## Impostazione degli avvisi di navigazione

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

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

## Impostazioni di gestione della batteria

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

**Risparmio batteria:** consente di personalizzare le impostazioni del sistema per prolungare la durata della batteria in modalità orologio (*Personalizzazione della funzione di risparmio energetico, pagina 80*).

**Modalità aliment.:** consente di personalizzare le impostazioni del sistema, le impostazioni dell'attività e le impostazioni GPS per prolungare la durata della batteria durante un'attività (*Personalizzazione della modalità Power Manager, pagina 81*).

## 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 48*).

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Power Manager > Risparmio batteria**.
- 3 Selezionare **Stato** per attivare la funzione di risparmio energetico.
- 4 Selezionare **Modifica**, quindi selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Quadrante orologio** per attivare un quadrante a consumo energetico ridotto che si aggiorna una volta al minuto.
  - Selezionare **Telefono** per scollegare lo smartphone associato.
  - Selezionare **Cardio da polso** per disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso.
  - Selezionare **Pulsossimetro** per disattivare il sensore del pulsossimetro.
  - Selezionare **Retroilluminazione** per disattivare la retroilluminazione.L'orologio mostra le ore di autonomia della batteria ottenute dalla modifica di ciascuna impostazione.
- 5 Selezionare **Durante il sonno** per attivare la funzione di risparmio energetico durante le normali ore di sonno.  
**SUGGERIMENTO:** è possibile impostare le ore di sonno normali nelle impostazioni utente sull'account Garmin Connect.
- 6 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 aliment..**
- 3 Selezionare un'opzione.

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

## Personalizzazione della modalità Power Manager

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

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

## Ripristino della Power mode

È possibile ripristinare una Power Mode precaricata ai valori predefiniti.

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

# Impostazioni 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 82*).

**Lancette:** consente di allineare le lancette dell'orologio (*Regolazione delle lancette dell'orologio, pagina 83*).

**Retroilluminazione:** regola le impostazioni dello schermo (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 83*).

**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.

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

**Non disturbare:** consente di attivare la modalità Non disturbare. Utilizzare l'opzione Durante il sonno per attivare automaticamente la modalità Non disturbare durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le normali ore di sonno nell'account Garmin Connect.

**Tasti scelta rapida:** consente di assegnare scelte rapide ai pulsanti (*Personalizzazione dei Tasti di scelta rapida, pagina 83*).

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

**Formato:** consente di impostare le preferenze di formato generali, ad esempio l'unità di misura, il passo e la velocità mostrati durante le attività, l'inizio della settimana, il formato della posizione geografica e le opzioni relative al datum (*Modificare le unità di misura, pagina 84*).

**Physio TrueUp:** consente la sincronizzazione delle attività e delle misurazioni delle prestazioni da altri dispositivi Garmin (*Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni, pagina 84*).

**Performance condition:** abilita la funzione delle condizioni delle performance durante un'attività (*Performance Condition, pagina 41*).

**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'uso del modo di archiviazione di massa o del modo Garmin quando l'orologio viene connesso a un computer.

**Reimposta:** consente di reimpostare i dati utente e le impostazioni (*Ripristino di tutte le impostazioni predefinite, pagina 91*).

**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 dall'app Garmin Connect sullo smartphone associato.

**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.

**Imp. 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 Imp. 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, pagina 5*).

**Sincronizza con GPS:** consente di sincronizzare manualmente l'ora quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale (*Sincronizzazione dell'ora, pagina 4*).

## Regolazione delle lancette dell'orologio

Le lancette dell'orologio si sincronizzano con l'ora digitale e si calibrano automaticamente. A volte, urti estremi, variazioni di temperatura o campi magnetici possono far sì che le lancette dell'orologio non siano sincronizzate o allineate con l'ora digitale. Se le lancette dell'orologio non sono allineate all'ora digitale, è possibile calibrarle o allinearle manualmente.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sistema > Lancette**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Calibrazione lancette spostate > Calibra ora** per calibrare le lancette dell'orologio.  
**SUGGERIMENTO:** tenere premuto **GPS** e **ABC** per calibrare le lancette dell'orologio in qualsiasi momento.
  - Selezionare **Calibrazione lancette spostate > Uso generale** per attivare o disattivare la calibrazione automatica durante l'uso generale.
  - Selezionare **Calibrazione lancette spostate > Durante l'attività** per attivare o disattivare la calibrazione automatica durante le attività.
  - Selezionare **Imposta allineamento** e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per allineare manualmente le lancette dell'orologio e reimpostare la base per la calibrazione.

## Modifica delle impostazioni di retroilluminazione

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sistema > Retroilluminazione**.
- 3 Selezionare **Visione notturna** per ridurre l'intensità della retroilluminazione per la compatibilità con gli occhialini per la visione notturna (opzionale).
- 4 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Durante l'attività**.
  - Selezionare **Uso generale**.
  - Selezionare **Durante il sonno**.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Luminosità** per impostare il livello di luminosità dello schermo.  
**NOTA:** se si attiva la modalità di visione notturna, non è possibile regolare il livello di illuminazione.
  - Selezionare **Tasti** per attivare lo schermo per la pressione dei tasti.
  - Selezionare **Avvisi** per attivare lo schermo per gli avvisi.
  - Selezionare **Gesto** per attivare lo schermo alzando e ruotando il braccio per guardare il polso.
  - Selezionare **Timeout** per impostare l'intervallo di tempo prima che lo schermo si spenga.

## Personalizzazione dei Tasti di scelta rapida

È possibile personalizzare la funzione associata alla pressione prolungata di singoli pulsanti e di combinazioni di pulsanti.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sistema > Tasti scelta rapida**.
- 3 Selezionare un pulsante o una combinazione di pulsanti da personalizzare.
- 4 Selezionare una funzione.

## Modificare le unità di misura

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

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

## Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni

È possibile sincronizzare le attività e le misurazioni delle prestazioni di altri dispositivi Garmin sul proprio orologio Instinct Crossover 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 Instinct Crossover.

- 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 Instinct Crossover.

## 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

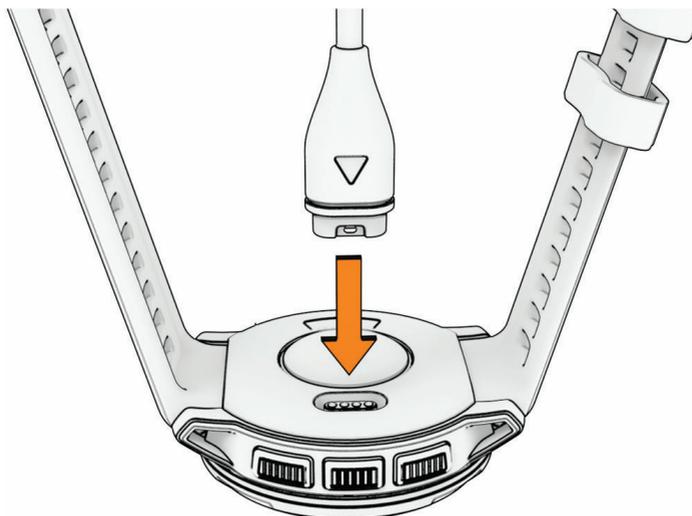
### ⚠ AVVERTENZA

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 86).

- 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.  
L'orologio visualizza il livello di carica corrente della batteria.

## 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.
- L'uso regolare all'aperto in condizioni di sole può prolungare la durata della batteria.

**NOTA:** l'orologio si protegge dal surriscaldamento e interrompe automaticamente la ricarica se la temperatura interna supera la soglia della temperatura di ricarica solare.

**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.

## Modalità analogica

Quando il livello della batteria è estremamente basso, l'orologio entra in modalità analogica per prolungare la durata della batteria. L'ora è mostrata dalle lancette analogiche, ma tutte le altre funzioni sono disattivate.

## Caratteristiche tecniche

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Classificazione di impermeabilità	10 ATM <sup>1</sup>
Temperatura operativa e di stoccaggio	Da -20° a 60°C (da -4° a 140°F)
Temperatura di ricarica USB	Da 0° a 45°C (da 32° a 113°F)
Frequenze wireless	2,4 GHz a 1,6 dBm massimo, 13,56 MHz a -40 dBm massimo

## Informazioni sulla durata della batteria

La durata effettiva della batteria dipende dalle funzioni attivate sull'orologio come rilevamento delle attività, frequenza cardiaca basata sul polso, notifiche dello smartphone, GPS, sensori interni e sensori connessi (*Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria, pagina 91*).

Modo	Durata della batteria
Modalità smartwatch con rilevamento dell'attività e monitoraggio della frequenza cardiaca al polso 24/7	Fino a 28 giorni/70 giorni con ricarica solare <sup>2</sup>
Modo GPS	Fino a 25 ore/31 ore con ricarica solare <sup>3</sup>
Durata massima della batteria in modalità GPS	Fino a 111 ore/553 ore con ricarica solare <sup>3</sup>
Modalità GPS Expedition	Fino a 40 giorni/327 giorni con ricarica solare <sup>2</sup>
Modalità orologio con risparmio energetico	Fino a 71 giorni/illimitata con ricarica solare <sup>2</sup>

## Manutenzione del dispositivo

### AVVISO

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

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

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

Evitare di premere i tasti sott'acqua.

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

<sup>1</sup> Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 100 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> Indossandolo tutto il giorno, 3 ore al giorno in condizioni di 50.000 lux.

<sup>3</sup> Uso in condizioni di 50.000 lux.

## 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.

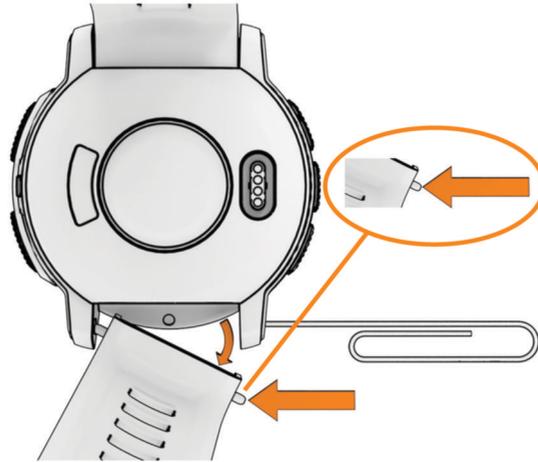
Dopo la pulizia, lasciare asciugare completamente l'orologio.

**SUGGERIMENTO:** per ulteriori informazioni, visitare il sito web [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

## Sostituzione dei cinturini con perno di sgancio a molla

È possibile sostituire i cinturini con i nuovi modelli per Instinct Crossover o con cinturini QuickFit® 22 compatibili.

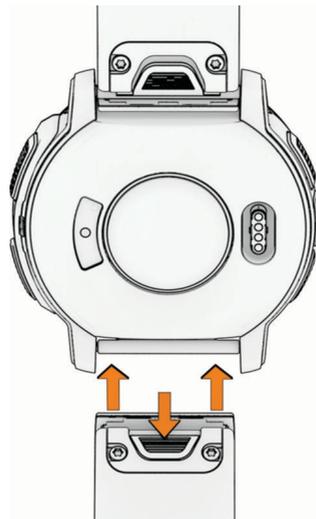
1 Utilizzare una graffetta per premere il perno dell'orologio.



2 Rimuovere il cinturino dall'orologio.

3 Selezionare un'opzione:

- Per installare un cinturino Instinct Crossover, allineare un lato del nuovo cinturino ai fori sull'orologio, premere sul perno sporgente per orologio, quindi spingere il cinturino in posizione.  
**NOTA:** verificare che il cinturino sia fissato. Il perno per orologio deve essere allineato ai fori sull'orologio.
- Per installare un cinturino QuickFit 22, rimuovere il perno per orologio dal cinturino Instinct Crossover, riposizionare il perno sull'orologio e spingere il nuovo cinturino in posizione.



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

4 Ripetere la procedura per cambiare l'altro cinturino.

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

## Risoluzione dei problemi

### Aggiornamenti del prodotto

Il dispositivo verifica automaticamente la disponibilità di aggiornamenti quando è collegato a Bluetooth. È possibile verificare manualmente la disponibilità di aggiornamenti dalle impostazioni di sistema (*Impostazioni del sistema, pagina 82*). Sul computer, installare Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://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 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](http://support.garmin.com) per ulteriori manuali, articoli e aggiornamenti software.
- Visitare il sito Web [buy.garmin.com](http://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](http://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.
- 5 Premere **START**.

### Lo smartphone è compatibile con l'orologio?

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

Per informazioni sulla compatibilità Bluetooth, consultare la pagina [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble).

## Lo smartphone non si connette all'orologio

Se lo smartphone non si connette all'orologio, è possibile provare a seguire questi suggerimenti.

- Spegner e riaccendere lo smartphone e l'orologio.
- Attivare la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.
- Aggiornare l'app Garmin Connect alla versione più recente.
- Rimuovere l'orologio dall'app Garmin Connect e le impostazioni Bluetooth sullo smartphone per ritentare il processo di associazione.
- Se è stato acquistato un nuovo smartphone, rimuovere l'orologio dall'app Garmin Connect sullo smartphone che non si desidera più utilizzare.
- Mantenere il telefono a una distanza massima di 10 m (33 piedi) dall'orologio.
- Sullo smartphone, aprire l'app Garmin Connect, selezionare  o , e selezionare **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** per accedere alla modalità di associazione.
- Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU** e selezionare **Telefono > Associa telefono**.

## L'orologio non visualizza l'ora corretta

L'orologio aggiorna l'ora e la data quando viene sincronizzato. È necessario sincronizzare l'orologio per ricevere l'ora corretta quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale.

Se le lancette dell'orologio non sono allineate all'ora digitale, è necessario allinearle manualmente ([Regolazione delle lancette dell'orologio, pagina 83](#)).

- 1 Verificare che l'ora sia impostata su automatica ([Impostazioni dell'ora, pagina 82](#)).
- 2 Verificare che il computer o lo smartphone visualizzi l'ora locale corretta.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Sincronizzare l'orologio con un computer ([Uso di Garmin Connect sul computer, pagina 67](#)).
  - Sincronizzare l'orologio con uno smartphone ([Uso dell'app Garmin Connect, pagina 67](#)).
  - Sincronizzare l'orologio con il GPS ([Sincronizzazione dell'ora, pagina 4](#)).

L'ora e la data vengono aggiornate automaticamente.

## È possibile utilizzare il sensore Bluetooth con l'orologio?

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

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

È possibile personalizzare i campi dati opzionali ([Personalizzare le schermate dati, pagina 22](#)).

## Riavvio dell'orologio

- 1 Premere **CTRL** fino a quando l'orologio non si spegne.
- 2 Premere **CTRL** per accendere l'orologio.

## Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

Prima di ripristinare tutte le impostazioni predefinite, è necessario sincronizzare l'orologio con l'app Garmin Connect per caricare i dati dell'attività.

È possibile ripristinare tutte le impostazioni dell'orologio ai valori predefiniti.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
  - 2 Selezionare **Sistema > Reimposta**.
  - 3 Selezionare un'opzione:
    - Per ripristinare tutte le impostazioni dell'orologio ai valori predefiniti di fabbrica, inclusi i dati del profilo utente, ma salvare la cronologia delle attività, le app e i file scaricati, selezionare **Ripristina imp. predef..**
    - Per ripristinare tutte le impostazioni dell'orologio ai valori predefiniti ed eliminare tutte le informazioni e la cronologia delle attività inserite dall'utente, selezionare **Elimina dati e ripristina impostaz..**
- NOTA:** se è stato configurato un wallet Garmin Pay, questa opzione elimina il wallet dall'orologio.

## Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria

Per prolungare la durata della batteria, è possibile provare questi suggerimenti.

- Modificare la modalità di alimentazione durante un'attività (*Modifica della modalità di alimentazione, pagina 81*).
  - Attivare la funzione di risparmio energetico dal menu dei comandi (*Comandi, pagina 48*).
  - Ridurre il timeout dello schermo (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 83*).
  - Ridurre la luminosità dello schermo (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 83*).
  - Utilizzare la modalità satellitare UltraTrac per l'attività in corso.
  - Disattivare la tecnologia Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività (*Comandi, pagina 48*).
  - Quando si sospende l'attività per un periodo di tempo prolungato, utilizzare l'opzione **Riprendi dopo** (*Interrompere un'attività, pagina 6*).
  - 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 34*).
  - Limitare le notifiche dello smartphone visualizzate dall'orologio (*Gestione delle notifiche, pagina 65*).
  - Interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi associati (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 54*).
  - Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso (*Impostazioni della fascia cardio da polso, pagina 53*).
- 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 54*).

## Acquisizione del segnale satellitare

Il dispositivo potrebbe aver bisogno di una visuale completamente libera del cielo per acquisire il segnale satellitare. La data e l'ora vengono impostate automaticamente in base alla posizione GPS.

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

- 1 Recarsi in un'area all'aperto.  
La parte anteriore del dispositivo deve essere rivolta verso il cielo.
- 2 Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.  
Occorrono dai 30 ai 60 secondi per acquisire il segnale satellitare.

## Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS

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

## La lettura della temperatura 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](http://garmin.com/ataccuracy).

## Il numero di passi giornalieri non viene visualizzato

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

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

## Il conteggio dei passi è impreciso

Seguire questi suggerimenti se il conteggio dei passi è impreciso.

- Indossare l'orologio sul polso non dominante.
- Riporre l'orologio in tasca quando si spinge un passeggino o un tagliaerba.
- Riporre l'orologio in tasca quando si utilizzano attivamente solo le mani o le braccia.

**NOTA:** l'orologio potrebbe interpretare come passi alcuni movimenti ripetitivi, come lavare i piatti, piegare la biancheria o applaudire.

## I passi sull'orologio e sull'account Garmin Connect non corrispondono

Il conteggio dei passi sull'account Garmin Connect viene aggiornato quando si sincronizza l'orologio.

1 Selezionare un'opzione:

- Sincronizzare il conteggio dei passi con l'app Garmin Express ( ([Uso di Garmin Connect sul computer, pagina 67](#))).
- Sincronizzare il conteggio dei passi con l'app Garmin Connect ( ([Uso dell'app Garmin Connect, pagina 67](#))).

2 Attendere che i dati vengano sincronizzati.

La sincronizzazione può richiedere alcuni minuti.

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

## Il numero di piani saliti non è preciso

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

- Non appoggiarsi ai corrimano né saltare gli scalini mentre si salgono le scale.
- In ambienti ventosi, coprire l'orologio con la manica o la giacca, poiché le raffiche di vento possono causare letture errate.

# Appendice

## Campi dati

**NOTA:** alcuni campi dati potrebbero non essere disponibili per alcuni tipi di attività. Alcuni campi dati richiedono accessori ANT+ o Bluetooth per la visualizzazione dei dati. Alcuni campi dati vengono visualizzati in più di una categoria sull'orologio.

**SUGGERIMENTO:** è inoltre possibile personalizzare i campi dati dalle impostazioni dell'orologio nell'app Garmin Connect.

### Campi cadenza

Nome	Descrizione
Cadenza media	Ciclismo. La cadenza media per l'attività corrente.
Cadenza media	Corsa. La cadenza media per l'attività corrente.
Cadenza	Ciclismo. Il numero di rivoluzioni della pedivella. Il dispositivo deve essere collegato a un accessorio di misurazione della cadenza affinché questi dati vengano visualizzati.
Cadenza	Corsa. I passi al minuto (destra e sinistra).
Cadenza Lap	Ciclismo. La cadenza media per il Lap corrente.
Cadenza Lap	Corsa. La cadenza media per il Lap corrente.
Cadenza ultimo Lap	Ciclismo. La cadenza media per l'ultimo Lap completato.
Cadenza ultimo Lap	Corsa. La cadenza media per l'ultimo Lap completato.

### Campi Bussola

Nome	Descrizione
Direzione bussola	La direzione verso la quale ci si dirige basata sulla bussola.
Direzione GPS	La direzione verso la quale ci si dirige basata sul GPS.
Direzione	La direzione verso cui ci si sta muovendo.

### Campi distanza

Nome	Descrizione
Distanza	La distanza percorsa durante la traccia o l'attività corrente.
Distanza ripetuta	La distanza percorsa per la ripetuta corrente.
Distanza Lap	La distanza percorsa durante il Lap corrente.
Distanza ultimo Lap	La distanza percorsa durante l'ultimo Lap completato.
Dist. ultimo esercizio	La distanza percorsa per l'ultimo esercizio completato.
Distanza ultimo Lap	La distanza percorsa per l'esercizio corrente.
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 di discesa per il Lap corrente.
Ascesa ultimo Lap	La distanza verticale di ascesa per l'ultimo Lap completato.
Discesa ultimo Lap	La distanza verticale di discesa per l'ultimo Lap completato.
Ultimo aumento quota	La distanza verticale di ascesa per l'ultimo esercizio completato.
Ultima dimin. quota	La distanza verticale di discesa per l'ultimo esercizio completato.
Ascesa massima	Il rateo di ascesa massimo espresso in piedi o metri al minuto dall'ultima reimpostazione.
Discesa massima	Il rateo di discesa massimo espresso in piedi o metri al minuto dall'ultima reimpostazione.
Quota max	La quota massima raggiunta dall'ultima reimpostazione.
Quota minima	La quota più bassa raggiunta dall'ultima reimpostazione.
Aumento quota	La distanza verticale di ascesa per l'esercizio corrente.
Diminuzione quota	La distanza verticale di discesa per l'esercizio corrente.
Ascesa totale	L'ascesa di quota totale dall'ultima reimpostazione.
Discesa totale	La quota totale di discesa dall'ultima reimpostazione.

**Campi freq. cardiaca**

Nome	Descrizione
% FCR	La percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo).
TE aerobico	L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness aerobico.
TE anaerobico	L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness anaerobico.
% FCR media	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'attività corrente.
FC media	La frequenza cardiaca media per l'attività corrente.
Media % max FC	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'attività corrente.
Freq. 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.
FC % max	La percentuale della frequenza cardiaca massima.
Zona FC	L'intervallo corrente della frequenza cardiaca (da 1 a 5). Le zone predefinite si basano sul profilo utente e sulla frequenza cardiaca massima (220 meno l'età).
% FCR media nella ripetuta	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la ripetuta corrente.
% Max media nella ripetuta	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente.
FC media nella ripetuta	La frequenza cardiaca media per la ripetuta corrente.
% FCR max nella ripetuta	La percentuale massima della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la ripetuta corrente.
% Max media nella ripetuta	La percentuale massima della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente.
FC max nella ripetuta	La frequenza cardiaca media per la ripetuta di nuoto corrente.
% FCR Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per il Lap corrente.
FC Lap	La frequenza cardiaca media per il Lap corrente.
% max FC Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca calcolata sulla massima per il Lap corrente.
%FCR ultimo Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'ultimo Lap completato.
FC ultimo Lap	La frequenza cardiaca media per l'ultimo Lap completato.
% max FC ultimo Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'ultimo Lap completato.
%FCR ultimo esercizio	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'ultimo esercizio.
Freq. card. ult. esercizio	La frequenza cardiaca media per l'ultimo esercizio.

Nome	Descrizione
%Max. freq. car. ult. esercizio	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'ultimo esercizio.
FC max	La frequenza cardiaca massima per l'attività corrente.
% riserva freq. card. esercizio	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'esercizio corrente.
FC max	La frequenza cardiaca media nell'esercizio corrente.
%Max. freq. card. esercizio	La percentuale media della frequenza cardiaca massima per l'esercizio corrente.
Tempo in zona	Il tempo trascorso in ogni zona di frequenza cardiaca.

### Campi vasche

Nome	Descrizione
Vasche ripetuta	Il numero di vasche completate durante la ripetuta corrente.
Vasche	Il numero di vasche completate durante l'attività corrente.

### Campi Navigazione

Nome	Descrizione
Rilevamento	La direzione dalla posizione corrente a una destinazione. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Percorso	La direzione dalla posizione iniziale a una destinazione. Il percorso può essere visualizzato come pianificato o impostato. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Waypoint destinazione	L'ultimo punto sul percorso verso la destinazione. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Distanza rimanente	La distanza rimanente alla destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Distanza al successivo	La distanza rimanente al waypoint successivo del percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Distanza totale prevista	La distanza prevista dalla partenza alla destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
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.

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.
Dis ver. a des.	La differenza di quota tra la posizione corrente e la destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Vel. vert. a obiet.	Il rateo di ascesa o discesa rispetto a una quota predefinita. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

#### Altri campi

Nome	Descrizione
Calorie attive	Calorie bruciate durante l'attività.
Pressione ambiente	La pressione ambientale non calibrata.
Pressione barometro	La pressione ambientale attuale calibrata.
Livello batteria	Il livello della batteria dell'orologio.
Calorie attive	Le calorie bruciate durante la giornata.
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.
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.
Stress max	Il livello massimo di stress per l'attività corrente.
Esercizi	Il numero di esercizi completati per l'attività corrente.
Performance condition	Il punteggio della performance condition è un'analisi in tempo reale della capacità di sostenimento di un allenamento.
Ripet.	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.
Timer Serie	Durante un'attività di allenamento della forza funzionale, il tempo trascorso nella serie di allenamento 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).

### 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.
Ritmo ultimo esercizio	Il passo medio per l'ultimo esercizio completato.
Ritmo esercizio	Il passo medio per l'esercizio corrente.
Passo	Il passo corrente.

### Campi PacePro

Nome	Descrizione
Distanza split successivo	Corsa. La distanza totale dello split successivo.
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.
Media bilanc. 3s	Media mobile calcolata su 3 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Potenza media 3s	La media mobile calcolata su 3 secondi della potenza sviluppata.
Media bilanciamento.10s	Media mobile calcolata su 10 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Potenza media 10s	La media mobile calcolata su 10 secondi della potenza sviluppata.
Media bilanciamento.30s	Media in movimento calcolata su 30 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Potenza media 30s	La media mobile calcolata su 30 secondi della potenza sviluppata.
Media bilanciamento	Il bilanciamento di potenza medio tra la gamba sinistra/destra per l'attività corrente.
Media PP S.	L'angolo medio di power phase per la gamba sinistra per l'attività corrente.
Potenza media	La potenza media per l'attività corrente.
Media PP D.	L'angolo medio della power phase per la gamba destra per l'attività corrente.
PPP S. media	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra per l'attività corrente.
Media PCO	La media del platform center offset per l'attività corrente.
PPP D. media	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba destra per l'attività corrente.
Bilanciamento	L'attuale bilanciamento di potenza tra gamba sinistra e destra.
Intensity Factor	Intensity Factor™ per l'attività corrente.
Bilanciamento Lap	Il bilanciamento di potenza medio tra la gamba sinistra/destra per il Lap corrente.
PPP S. Lap	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra per il Lap corrente.
PP S. Lap	L'angolo medio di power phase per la gamba sinistra per il Lap corrente.
NP Lap	La Normalized Power™ media per il Lap corrente.
PCO Lap	La media del platform center offset per il Lap corrente.
Potenza Lap	La potenza media per il Lap corrente.
PPP D. Lap	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba destra per il Lap corrente.
PP D. Lap	L'angolo medio della power phase per la gamba destra per il Lap corrente.
NP ultimo Lap	La Normalized Power media per l'ultimo Lap completato.
Potenza ultimo Lap	La potenza media per l'ultimo Lap completato.
PPP sinistra	L'angolo di picco power phase corrente per la gamba sinistra. Power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.
PP sinistra	L'angolo di power phase corrente per la gamba sinistra. Power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.

Nome	Descrizione
Potenza max Lap	La potenza massima per il Lap corrente.
Potenza max	La potenza massima per l'attività corrente.
NP	Normalized Power per l'attività corrente.
Rotondità pedalata	La misurazione dell'uniformità della forza applicata ai pedali per ogni pedalata.
PCO	Il platform center offset. Il platform center offset è la posizione sulla piattaforma del pedale su cui viene applicata la forza.
Potenza	La potenza attuale in watt.
Rapporto Peso/Potenza	La potenza corrente misurata in watt per chilogrammo.
Zona potenza	Intervallo attuale di potenza in base alla potenza di soglia (FTP) o alle impostazioni personalizzate.
PPP destra	L'angolo di picco della power phase corrente per la gamba destra. Power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.
PP destra	L'angolo della power phase corrente per la gamba destra. Power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.
Tempo in zona	Il tempo trascorso in ogni zona di potenza.
Tempo seduti	Il tempo trascorso da seduti durante la pedalata per l'attività corrente.
Tempo seduti Lap	Il tempo trascorso da seduti durante la pedalata per il Lap corrente.
Tempo in piedi	Il tempo trascorso in piedi durante la pedalata per l'attività corrente.
Tempo in piedi Lap	Il tempo trascorso in piedi durante la pedalata per il Lap corrente.
TSS	Training Stress Score™ per l'attività corrente.
Efficienza coppia	La misurazione dell'efficienza della pedalata.
Kilojoule	Il lavoro cumulato (potenza sviluppata) in kilojoule.

### Campi riposo

Nome	Descrizione
Ripetizione attivata	Il timer per l'ultima ripetuta più l'attuale tempo di riposo (nuoto in piscina).
Tempo riposo	Il timer per l'intervallo di riposo corrente (nuoto in piscina).

## Dinamiche di corsa

Nome	Descrizione
Bilanciamento TCS medio	Media del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo per la sessione corrente.
Media TCS	Il tempo medio di contatto con il suolo per l'attività corrente.
Lunghezza media passo	La lunghezza media del passo per la sessione corrente.
Oscillazione verticale media	Il valore medio di oscillazione verticale per l'attività corrente.
Rapporto verticale medio	Il valore medio del rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza del passo per la sessione corrente.
Bilanciamento TCS	Il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo tra gamba destra e sinistra durante la corsa.
TCS	Il tempo di contatto con il suolo è il tempo di contatto di ogni passo con il suolo durante la corsa, misurato in millisecondi. Il tempo di contatto con il suolo non viene calcolato durante la camminata.
Bilanciamento TCS Lap	Il bilanciamento medio di tempo di contatto con il suolo per il Lap corrente.
TCS lap	Il tempo medio di contatto con il suolo per il Lap corrente.
Lunghezza passo Lap	La lunghezza media del passo per il Lap corrente.
Oscillazione verticale Lap	Il valore medio di oscillazione verticale per il Lap corrente.
Rapporto verticale Lap	Il valore medio del rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza del passo per il Lap corrente.
Lunghezza passo	La lunghezza del passo è la distanza tra un passo e l'altro, misurata in metri.
Oscillazione verticale	L'ammontare del rimbalzo durante la corsa. Il movimento verticale del busto, misurato in centimetri per ogni passo.
Rapporto verticale	Il rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza del passo.

## Campi velocità

Nome	Descrizione
Velocità media in movimento	La velocità media di movimento per l'attività corrente.
Velocità media complessiva	La velocità media per l'attività corrente, incluse le velocità in movimento e in sosta.
Velocità media	La velocità media per l'attività corrente.
SOG nautica media	La velocità media di movimento in nodi per l'attività corrente, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
Velocità media nautica	La velocità media in nodi per l'attività corrente.
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.
Vel. ultimo esercizio	La velocità media per l'ultimo esercizio completato.
SOG massima	La velocità massima di movimento per l'attività corrente, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
Velocità massima	La velocità massima per l'attività corrente.
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 max	La velocità massima in nodi per l'attività corrente.
Velocità esercizio	La velocità media per l'esercizio 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.
SOG regata	La velocità massima di movimento per la run corrente, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
Velocità	L'attuale velocità di marcia.
SOG	La velocità effettiva di movimento, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
Velocità verticale	Il rateo di ascesa o discesa nel tempo.

**Campi bracciate**

Nome	Descrizione
Dist. media per bracciata	Nuoto. La distanza media percorsa per vogata durante l'attività corrente.
Dis. media per vog	Sport con pagaia. La distanza media percorsa per vogata durante l'attività corrente.
Frequenza media vogate	Sport con pagaia. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per l'attività corrente.
Freq med bracc	Nuoto. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per l'attività corrente.
Med br/Vas	Il numero medio di bracciate per vasca per l'attività corrente.
Distanza per vogata	Sport con pagaia. La distanza percorsa per vogata.
Freq. bracciate ripetuta	Il numero di vogate medie al minuto (bpm) per la ripetuta corrente.
Bracciate/vasca ripetuta	Il numero medio di bracciate per vasca per la ripetuta corrente.
Stile ripetuta	Il tipo di bracciata corrente per la ripetuta.
Distanza per bracciata Lap	Nuoto. La distanza media per vogata durante il Lap corrente.
Distanza per vogata Lap	Sport con pagaia. La distanza media per vogata durante il Lap corrente.
Frequenza bracciate Lap	Nuoto. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per il Lap corrente.
Frequenza vogate Lap	Sport con pagaia. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per il Lap corrente.
Bracciate Lap	Nuoto. Il numero totale di bracciate per il Lap corrente.
Vogate Lap	Sport con pagaia. Il numero totale di bracciate per il Lap corrente.
Dist brac ult Lap	Nuoto. La distanza media percorsa per bracciata durante l'ultimo Lap completato.
Dis. per vogata ult. L	Sport con pagaia. La distanza media percorsa per bracciata durante l'ultimo Lap completato.
Freq brac ult Lap	Nuoto. Il numero medio di vogate al minuto (bpm) per l'ultimo Lap completato.
Freq. vog. ult. L.	Sport con pagaia. Il numero medio di vogate al minuto (bpm) per l'ultimo Lap completato.
Bracciate ultimo Lap	Nuoto. Il numero totale di vogate per l'ultimo Lap completato.
Vogate ultimo Lap	Sport con pagaia. Il numero totale di vogate per l'ultimo Lap completato.
Fr. brac. ult. vas	Il numero di bracciate medie al minuto (bpm) per l'ultima vasca completata.
Bracciate ultima vasca	Il numero totale di bracciate per l'ultima vasca completata.
Stile ultima vasca	Lo stile di nuoto utilizzato durante l'ultima vasca completata.
Freq. bracc.	Nuoto. Il numero di vogate al minuto (bpm).
Frequenza vogate	Sport con pagaia. Il numero di vogate al minuto (bpm).
Bracciate	Nuoto. Il numero totale di vogate per l'attività corrente.
Vogate	Sport con pagaia. Il numero totale di vogate per l'attività corrente.

## Campi Swolf

Nome	Descrizione
Swolf medio	Il punteggio swolf medio per l'attività corrente. Il punteggio swolf è la somma del tempo necessario per completare una vasca e del numero di bracciate necessarie per percorrerla ( <i>Terminologia relativa al nuoto, pagina 7</i> ). Per il nuoto in acque libere, il punteggio swolf viene calcolato su 25 metri.
Swolf ripetuta	Il punteggio swolf medio per la ripetuta corrente.
Swolf Lap	Il punteggio swolf per il Lap corrente.
Swolf ultimo Lap	Il punteggio swolf per l'ultimo Lap completato.
Swolf ultima vasca	Il punteggio swolf per l'ultima vasca completata.

## Campi temperatura

Nome	Descrizione
Temp. max ultime 24 ore	La temperatura massima registrata nelle ultime 24 ore da un sensore di temperatura compatibile.
Temp min ultime 24 ore	La temperatura minima registrata nelle ultime 24 ore da un sensore della temperatura compatibile.
Temperatura	La temperatura ambientale durante l'attività. La temperatura del corpo influisce sul sensore della temperatura. È possibile associare un sensore tempo al dispositivo per poter disporre di una fonte accurata di dati di temperatura.

## Campi timer

Nome	Descrizione
Tempo medio Lap	Il tempo medio per Lap per l'attività corrente.
Durata media esercizio	La durata media dell'esercizio per l'attività corrente.
Tempo trascorso	Il tempo registrato totale. Ad esempio, se si avvia il timer dell'attività e si corre per 10 minuti, quindi si arresta il timer per 5 minuti e si riavvia nuovamente il timer e si corre per 20 minuti, il tempo trascorso è di 35 minuti.
Tempo ripetuta	Il tempo impiegato per la ripetuta corrente.
Tempo Lap	Il tempo impiegato per il Lap corrente.
Tempo ultimo Lap	Il tempo impiegato per l'ultimo Lap completato.
Durata ultimo esercizio	Il tempo impiegato per l'ultimo esercizio completato.
Tempo esercizio	Il tempo impiegato per l'esercizio corrente.
In Movimento	Il tempo totale in movimento per l'attività corrente.
Tempo multisport	Il tempo totale per tutti gli sport in un'attività multisport, incluse le transizioni.
Avanti/dietro totale	Corsa. Il tempo complessivo maggiore o inferiore rispetto all'andatura obiettivo.
Tempo in sosta	Il tempo totale in sosta per l'attività corrente.
Tempo di nuoto	La durata della sessione di nuoto per l'attività corrente, escluso il tempo di recupero.
Timer	L'ora corrente del timer per il conto alla rovescia.

## Indicatori colorati e dati delle dinamiche di corsa

Nell'attività Garmin Connect, i dati delle dinamiche di corsa vengono visualizzati sotto forma di grafici a colori. Le zone colorate si basano su percentili e mostrano i dati delle dinamiche di corsa dell'utente a confronto con quelli di altri corridori.

Garmin ha effettuato ricerche su molti corridori di tutti i livelli. I valori dei dati nella zona rossa o arancione sono tipici dei principianti o dei corridori lenti. I valori dei dati nella zona verde, blu o viola sono tipici dei corridori più esperti o dei corridori più veloci. I corridori più allenati tendono a visualizzare tempi di contatto con il suolo più brevi, oscillazioni verticali e rapporto verticale meno elevati e cadenze più elevate rispetto ai corridori meno allenati. Tuttavia, i corridori più alti presentano di solito cadenze leggermente più lente, passi più lunghi e oscillazioni verticali più elevate. Il rapporto verticale indica l'oscillazione verticale divisa per la lunghezza dei passi. Questo valore non è correlato all'altezza.

Per ulteriori informazioni sulle dinamiche di corsa, consultare la pagina [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics). Per ulteriori teorie e interpretazioni dei dati delle dinamiche di corsa, è possibile effettuare ricerche su pubblicazioni e siti Web specializzati.

Zona colorata	Percentile della zona	Intervallo di cadenze	Intervallo di tempi di contatto con il suolo
 Viola	>95	>183 spm	<218 ms
 Blu	70-95	174-183 spm	218-248 ms
 Verde	30-69	164-173 spm	249-277 ms
 Arancione	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Rosso	<5	<153 spm	>308 ms

## Dati del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo

**NOTA:** nell'attività Garmin Connect, i dati delle dinamiche di corsa vengono visualizzati sotto forma di grafici a colori.

Il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo misura la simmetria della corsa e viene visualizzato come percentuale del tempo di contatto con il suolo totale. Ad esempio, una percentuale di 51,3% con una freccia rivolta verso sinistra indica che il tempo di contatto con il suolo del piede sinistro è superiore. Se la schermata dei dati riporta due numeri, ad esempio 48-52, 48% è il valore per il piede sinistro e 52% quello per il piede destro.

Zona colorata	 Rosso	 Arancione	 Verde	 Arancione	 Rosso
Simmetria	Scarso	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 o il campo dati durante la corsa o visualizzare il riepilogo sull'account Garmin Connect al termine della corsa. Così come per gli altri dati delle dinamiche di corsa, il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo è una misurazione quantitativa che consente di avere maggiori informazioni sulla corsa.

## Dati di oscillazione verticale e rapporto verticale

**NOTA:** nell'attività Garmin Connect, i dati delle dinamiche di corsa vengono visualizzati sotto forma di grafici a colori.

Gli intervalli di dati per l'oscillazione verticale e il rapporto verticale sono leggermente diversi a seconda del sensore utilizzato e dalla posizione in cui viene indossato sul petto (accessori HRM-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](http://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. È possibile misurare la circonferenza della ruota oppure utilizzare i calcolatori disponibili su Internet.

## Definizione dei simboli

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



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



