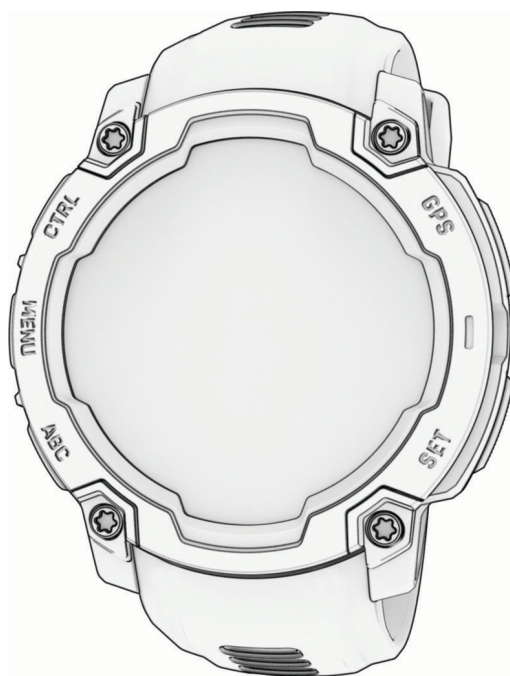




Questo manuale d'istruzione è fornito da [trovaprezzi.it](https://trovaprezzi.it). Scopri tutte le offerte per [Garmin Instinct E 45mm Nero](#) o cerca il tuo prodotto tra le [migliori offerte di Smartwatch e wearable](#)

**GARMIN®**



**INSTINCT® E**

---

**Manuale Utente**

© 2025 Garmin Ltd. o sue affiliate

Tutti i diritti riservati. Ai sensi delle norme sul copyright, non è consentito copiare integralmente o parzialmente il presente manuale senza il consenso scritto di Garmin. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto del presente manuale senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web [www.garmin.com](http://www.garmin.com) per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

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

Android™ è un marchio di Google LLC. iPhone® è un marchio di Apple Inc, registrato negli Stati Uniti e in altri Paesi. Il marchio e i loghi BLUETOOTH® appartengono a Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. The Cooper Institute®, nonché i relativi marchi, sono di proprietà di The Cooper Institute. iOS® è un marchio registrato di Cisco Systems, Inc. utilizzato su licenza da Apple Inc. Iridium® è un marchio registrato di Iridium Satellite LLC. USB-C® è un marchio registrato di USB Implementers Forum. Wi-Fi® è un marchio registrato di Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ è un marchio di Zwift, Inc. Gli altri marchi e nomi commerciali appartengono ai rispettivi proprietari.

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

M/N: A04880, A04881

# Sommario

<b>Introduzione.....</b>	<b>1</b>	Avviare un allenamento.....	12
Operazioni iniziali.....	1	Seguire un allenamento Garmin	
Pulsanti.....	1	Connect.....	12
<b>Attività e app.....</b>	<b>2</b>	Seguire un allenamento quotidiano	
Elenco delle attività e delle app.....	3	suggerito.....	12
Avvio di un'attività.....	3	Avvio di un allenamento a	
Suggerimenti per la registrazione delle		intervalli.....	13
attività.....	3	Creazione di un allenamento a	
Interrompere un'attività.....	4	intervalli.....	13
Attività all'aperto.....	4	Utilizzare Virtual Partner®.....	13
Partire per una spedizione.....	4	Impostare un obiettivo di	
Registrazione manuale di un punto		allenamento.....	14
traccia.....	4	Gara contro un'attività	
Visualizzazione dei punti traccia....	4	precedente.....	14
Andare a pesca.....	5	Info sul calendario degli	
Andare a caccia.....	5	allenamenti.....	14
Corsa.....	6	Uso dei piani di allenamento	
Inizio di una corsa su pista.....	6	Garmin Connect.....	15
Suggerimenti per la registrazione di		Utilizzo dell'app salvata.....	15
una corsa su pista.....	6	Visualizzazione delle informazioni	
Inizio di una corsa virtuale.....	6	sulle maree.....	16
Calibrare la distanza del tapis		Impostazione di un avviso di	
roulant.....	7	marea.....	16
Nuoto.....	7	Personalizzazione di attività e app.....	16
Terminologia relativa al nuoto.....	7	Aggiunta o rimozione di un'attività	
Stili.....	7	preferita.....	17
Suggerimenti per le attività di		Cambiare l'ordine di un'attività	
nuoto.....	8	nell'elenco delle app.....	17
Recupero automatico e recupero		Personalizzare le schermate dati.....	17
manuale.....	8	Aggiungere una mappa a	
Allenamenti con il registro		un'attività.....	17
allenamenti.....	8	Creazione di un'attività	
Ciclismo.....	9	personalizzata.....	18
Uso dei rulli da allenamento bici.....	9	Impostazioni delle attività e delle	
Attività in palestra.....	9	app.....	18
Registrazione di un'attività		Avvisi attività.....	20
Allenamento di Forza Funzionale.....	10	Impostare un avviso.....	21
Registrazione di un'attività HIIT.....	10	Attivazione della funzione Auto	
Sport invernali.....	11	Climb.....	21
Visualizzazione delle attività di sci..	11	Impostazione dei satelliti.....	22
Sport acquatici.....	11	<b>Orologi.....</b>	<b>22</b>
Surf.....	11	Impostare un allarme.....	22
Altre attività e app.....	11	Modifica di un allarme.....	22
Allenamenti.....	11	Uso del timer per il conto alla	
		rovescia.....	23
		Eliminazione di un timer di conto alla	
		rovescia.....	23

Utilizzare il cronometro.....	24	Uso della torcia.....	36
Sincronizzazione dell'ora con il GPS....	24	Report mattutino.....	36
Aggiunta di fusi orari alternativi.....	24	Personalizzazione del Report	
Modifica di un fuso orario		Mattutino.....	36
alternativo.....	25		
Impostazione degli avvisi orari.....	25	<b>Sensori e accessori.....</b>	<b>37</b>
<b>Cronologia.....</b>	<b>25</b>	Cardio da polso.....	37
Uso della cronologia.....	25	Indossare l'orologio.....	37
Eliminazione della cronologia.....	25	Suggerimenti per i dati di frequenza	
Record personali.....	26	cardiaca errati.....	38
Visualizzare i record personali.....	26	Impostazioni della fascia cardio da	
Ripristino di un record personale....	26	polso.....	38
Cancellazione di record personali....	26	Impostare l'avviso sulla frequenza	
Visualizzazione dei dati totali.....	26	cardiaca anomala.....	38
Uso del contachilometri.....	26	Trasmissione dei dati sulla	
		frequenza cardiaca.....	39
		Pulsossimetro.....	39
		Ricezione delle letture del	
		pulsossimetro.....	39
		Impostazione della modalità	
		pulsossimetro.....	39
		Suggerimenti per i dati del	
		pulsossimetro errati.....	40
		Bussola.....	40
		Impostazioni bussola.....	40
		Calibrazione manuale della	
		bussola.....	40
		Impostazione del riferimento	
		nord.....	41
		Altimetro e barometro.....	41
		Impostazioni dell'altimetro.....	41
		Calibrazione dell'altimetro	
		barometrico.....	41
		Impostazioni del barometro.....	42
		Calibrazione del barometro.....	42
		Impostazione di un avviso di	
		tempesta.....	42
		Sensori wireless.....	43
		Associazione dei sensori wireless...	44
		Distanza e passo della corsa per	
		l'accessorio che rileva frequenza	
		cardiaca.....	44
		Suggerimenti per la registrazione	
		della distanza e dell'andatura della	
		corsa.....	44
		Dinamiche di corsa.....	45
		Suggerimenti per i dati mancanti	
		sulle dinamiche di corsa.....	45
<b>Impostazioni di notifiche e avvisi....</b>	<b>27</b>		
<b>Aspetto.....</b>	<b>27</b>		
Impostazioni del quadrante			
dell'orologio.....	27		
Personalizzare il quadrante			
dell'orologio.....	27		
Viste rapide.....	28		
Visualizzazione della sequenza delle			
viste rapide.....	31		
Visualizzazione della sequenza delle			
viste rapide.....	31		
Creazione di cartelle di viste			
rapide.....	32		
Body Battery.....	32		
Suggerimenti per ottimizzare i dati			
Body Battery.....	32		
Misurazioni delle prestazioni.....	32		
Info sulle stime del VO2 max.....	33		
Come ottenere il VO2 massimo			
stimato per la corsa.....	33		
Come ottenere il VO2 massimo			
stimato per l'attività di			
ciclismo.....	33		
Visualizzazione dei tempi di gara			
previsti.....	33		
Stato della variabilità della			
frequenza cardiaca.....	34		
Comandi.....	34		
Personalizzazione del menu dei			
comandi.....	36		

Telecomando inReach.....	45	Garmin Share.....	55
Usò del telecomando inReach.....	46	Condivisione dei dati con Garmin	
Telecomando VIRB.....	46	Share.....	55
Controllo di una action cam		Ricezione dei dati con Garmin	
VIRB.....	46	Share.....	55
Controllo di una action cam VIRB		<b>Profilo utente.....</b>	<b>55</b>
durante un'attività.....	47	Impostazione del profilo utente.....	56
Impostazioni delle posizioni laser		Impostazioni di sesso.....	56
Xero.....	47	Visualizzazione dell'età di fitness.....	56
<b>Mappa.....</b>	<b>47</b>	Informazioni sulle zone di frequenza	
Scorrimento e zoom della mappa.....	48	cardiaca.....	56
Impostazioni della mappa.....	48	Obiettivi di forma fisica.....	56
<b>Funzioni di connettività allo</b>		Impostazione delle zone di frequenza	
<b>smartphone.....</b>	<b>48</b>	cardiaca.....	57
Associare lo smartphone.....	48	Consentire all'orologio di impostare le	
Attivare le notifiche Bluetooth.....	49	zone della frequenza cardiaca.....	57
Visualizzare le notifiche.....	49	Calcolo delle zone di frequenza	
Ricezione di una chiamata telefonica		cardiaca.....	58
in arrivo.....	49	Rilevamento automatico delle	
Risposta a un messaggio di testo....	49	misurazioni delle prestazioni.....	58
Gestione delle notifiche.....	50	<b>Funzioni di sicurezza e</b>	
Attivare e disattivare gli avvisi di		<b>rilevamento.....</b>	<b>58</b>
connessione dello smartphone.....	50	Aggiungere contatti di emergenza.....	59
Disattivare la Bluetooth connessione		Aggiunta di contatti.....	59
dello smartphone.....	50	Attivazione e disattivazione della	
App dello smartphone e applicazioni del		funzione di rilevamento incidenti.....	59
computer.....	50	Richiesta di assistenza.....	60
Garmin Connect.....	51	<b>Impostazioni di salute e</b>	
Usò dell'app Garmin Connect.....	51	<b>benessere.....</b>	<b>60</b>
Aggiornamento del software		Obiettivo automatico.....	60
tramite l'app Garmin Connect...	51	Utilizzare l'avviso di movimento.....	60
Training Status unificato.....	52	Minuti di intensità.....	61
Usò di Garmin Connect sul		Calcolo dei minuti di intensità.....	61
computer.....	52	Rilevamento del sonno.....	61
Aggiornamento del software		Usò della funzione di rilevamento	
mediante Garmin Express.....	52	automatico del sonno.....	61
Sincronizzazione manuale dei dati		<b>Navigazione.....</b>	<b>61</b>
con Garmin Connect.....	52	Visualizzazione e modifica delle	
Funzioni Connect IQ.....	53	posizioni salvate.....	61
Download delle funzioni Connect		Salvataggio di una posizione con	
IQ.....	53	doppio reticolo.....	61
Download di funzioni Connect IQ dal		Impostazione di un punto di	
computer.....	53	riferimento.....	62
Garmin Explore™.....	53		
App Garmin Messenger.....	54		
Usò della funzione Messenger.....	54		

Navigazione verso una destinazione... 62	
Navigazione verso il punto di partenza durante un'attività..... 62	
Navigazione con Punta e Vai..... 62	
Salvare e avviare la navigazione verso una posizione Uomo a mare..... 63	
Interruzione della navigazione..... 63	
Percorsi..... 63	
Come creare e seguire un percorso sul dispositivo..... 63	
Creazione di un percorso su Garmin Connect..... 64	
Invio di un percorso al dispositivo..... 64	
Visualizzazione o modifica dei dettagli del percorso..... 64	
Proiezione di un waypoint..... 65	
Impostazioni di navigazione..... 65	
Personalizzare le schermate dati di navigazione..... 65	
Impostazioni della direzione..... 65	
Impostazione degli avvisi di navigazione..... 65	

## **Impostazioni di gestione della batteria.....66**

Personalizzazione della funzione di risparmio energetico..... 66	
Modifica della modalità di alimentazione..... 66	
Personalizzazione della modalità Power Manager..... 67	
Ripristino della Power mode..... 67	

## **Impostazioni di sistema.....68**

Impostazioni dell'ora..... 68	
Modifica delle impostazioni di retroilluminazione..... 69	
Personalizzazione della modalità sonno..... 69	
Personalizzazione dei Tasti di scelta rapida..... 69	
Modificare le unità di misura..... 69	
Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo..... 69	
Visualizzare le informazioni su normative e conformità..... 70	

## **Info sul dispositivo..... 70**

Caricare l'orologio..... 70	
Specifiche..... 71	
Informazioni sulla durata della batteria..... 71	
Manutenzione del dispositivo..... 71	
Pulizia dell'orologio..... 72	
Sostituzione dei cinturini con perno di sgancio a molla..... 73	

## **Risoluzione dei problemi..... 74**

Aggiornamenti del prodotto..... 74	
Ulteriori informazioni..... 74	
Il dispositivo visualizza la lingua errata..... 74	
Lo smartphone è compatibile con l'orologio?..... 74	
Lo smartphone non si connette all'orologio..... 74	
L'orologio non visualizza l'ora corretta..... 75	
È possibile utilizzare il sensore Bluetooth con l'orologio?..... 75	
Riavvio dell'orologio..... 75	
Ripristino di tutte le impostazioni predefinite..... 75	
Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria..... 76	
Acquisizione del segnale satellitare.... 76	
Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS..... 76	
La lettura della temperatura durante un'attività è imprecisa..... 76	
Rilevamento delle attività..... 77	
Il numero di passi giornalieri non viene visualizzato..... 77	
Il conteggio dei passi è impreciso... 77	
I passi sull'orologio e sull'account Garmin Connect non corrispondono..... 77	
Il numero di piani saliti non è preciso..... 77	

## **Appendice..... 78**

Campi dati..... 78	
Indicatori colorati e dati delle dinamiche di corsa..... 88	

Dati del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo .....	89
Dati di oscillazione verticale e rapporto verticale.....	89
Valutazioni standard relative al VO2 max.....	90
Dimensioni e circonferenza delle ruote.....	90
Definizione dei simboli.....	90



# Introduzione

## ⚠ AVVERTENZA

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

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

## Operazioni iniziali

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

- 1 Tenere premuto **CTRL** per accendere l'orologio (*Pulsanti, pagina 1*).
- 2 Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per completare la configurazione iniziale.  
Durante la configurazione iniziale, è possibile associare lo smartphone all'orologio per ricevere notifiche, sincronizzare attività e molto altro (*Associare lo smartphone, pagina 48*).
- 3 Caricare l'orologio (*Caricare l'orologio, pagina 70*).
- 4 Iniziare un'attività (*Avvio di un'attività, pagina 3*).

## Pulsanti



<p>① LIGHT CTRL</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Premere per accendere il dispositivo.</li> <li>• Premere per accendere lo schermo.</li> <li>• Premere rapidamente due volte per accendere o spegnere la torcia (<i>Uso della torcia, pagina 36</i>).</li> <li>• Tenere premuto per due secondi per visualizzare il menu dei comandi (<i>Comandi, pagina 34</i>).</li> <li>• Tenere premuto per cinque secondi per richiedere assistenza (<i>Richiesta di assistenza, pagina 60</i>).</li> </ul>
<p>② UP MENU</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Premere per scorrere la sequenza delle viste rapide e i menu.</li> <li>• Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto per visualizzare il menu principale.</li> <li>• Tenere premuto per accedere a un menu contestuale, se disponibile in quella parte dell'interfaccia utente.</li> </ul>
<p>③ DOWN ABC</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Premere per scorrere la sequenza delle viste rapide e i menu (<i>Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 31</i>).</li> <li>• Tenere premuto per visualizzare la schermata dell'altimetro, del barometro e della bussola (ABC).</li> </ul>
<p>④ GPS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Premere per scegliere un'opzione in un menu.</li> <li>• Dal quadrante dell'orologio, premere per aprire il menu delle app e delle attività (<i>Attività e app, pagina 2</i>).</li> <li>• Premere per visualizzare l'elenco delle attività e avviare o interrompere un'attività (<i>Avvio di un'attività, pagina 3</i>).</li> <li>• Tenere premuto per visualizzare le coordinate GPS e salvare la posizione.</li> </ul>
<p>⑤ BACK SET</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Premere per tornare alla schermata precedente.</li> <li>• Durante un'attività, premere per registrare un Lap, riposare o procedere alla fase successiva di un allenamento.</li> <li>• Tenere premuto per visualizzare il menu dell'orologio (<i>Orologi, pagina 22</i>).</li> </ul>

## 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 18*). 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 53*).

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

## Elenco delle attività e delle app


Nel quadrante dell'orologio, premere GPS e DOWN per scorrere nell'elenco delle attività e delle app. L'elenco delle attività preferite viene visualizzato in cima all'elenco (*Personalizzazione di attività e app, pagina 16*).

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

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

## Avvio di un'attività

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Se è la prima volta che si avvia un'attività, selezionare la casella di controllo accanto a ciascuna attività da aggiungere ai preferiti e selezionare **Fatto**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare un'attività tra i preferiti.
  - Selezionare  e dall'elenco delle attività prolungate sceglierne una.
- 4 Se l'attività richiede i segnali GPS, recarsi all'aperto in un'area con una visuale libera del cielo e attendere finché l'orologio non è pronto.  
L'orologio è pronto una volta stabilita la frequenza cardiaca, acquisito il segnale GPS (se richiesto) e connesso ai sensori wireless (se richiesto).
- 5 Premere **GPS** per avviare il timer dell'attività.  
L'orologio registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.

## Suggerimenti per la registrazione delle attività

- Caricare l'orologio prima di iniziare un'attività (*Caricare l'orologio, pagina 70*).
- Premere **SET** per registrare i Lap, avviare una nuova serie o posizione o passare alla fase di allenamento successiva.
- Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare altre schermate dati.
- Tenere premuto **MENU**, e selezionare **Modalità di alimentazione** per utilizzare una modalità di alimentazione per prolungare la durata della batteria (*Personalizzazione della modalità Power Manager, pagina 67*).

## Interrompere un'attività

- 1 Premere **GPS**.
- 2 Selezionare un'opzione:
  - Per riprendere un'attività selezionare **Riprendi**.
  - Per salvare l'attività e visualizzare i dettagli, selezionare **Salva**, quindi premere **GPS** e selezionare un'opzione.
  - Per sospendere l'attività e riprenderla in un secondo momento, selezionare **Riprendi dopo**.
  - Per contrassegnare un Lap, selezionare **Lap**.
  - Per tornare al punto di partenza dell'attività lungo il percorso seguito, selezionare **Indietro all'inizio > TracBack**.  
**NOTA:** questa funzione è disponibile solo per le attività che utilizzano il GPS.
  - Per tornare al punto di partenza dell'attività dal percorso più diretto, selezionare **Indietro all'inizio > Linea retta**.  
**NOTA:** questa funzione è disponibile solo per le attività che utilizzano il GPS.
  - Per misurare la differenza tra la frequenza cardiaca al termine dell'attività e la frequenza cardiaca due minuti dopo, selezionare **FC di recupero** e attendere che il timer esegua il conto alla rovescia.
  - Per eliminare l'attività, selezionare **Elimina**.  
**NOTA:** dopo aver interrotto l'attività, l'orologio la salva automaticamente dopo 30 minuti.

## Attività all'aperto

### Partire per una spedizione

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

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

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

### Registrazione manuale di un punto traccia

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

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

### Visualizzazione dei punti traccia

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

## Andare a pesca

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Pesca**.
- 3 Premere **GPS**.
- 4 Premere **GPS** e selezionare un'opzione:
  - Per aggiungere il pescato al conteggio dei pesci e salvare la posizione, selezionare **Registra cattura**.
  - Per salvare la posizione corrente, selezionare **Salva posizione**.
  - Per impostare un timer di intervallo, un'ora di fine o un promemoria di ora di fine per l'attività, selezionare **Timer pesca**.
  - Per tornare al punto di partenza dell'attività, selezionare **Indietro all'inizio**, quindi selezionare un'opzione.
  - Per visualizzare le posizioni salvate, selezionare **Posizioni salvate**.
  - Per raggiungere una destinazione, selezionare **Navigazione**, quindi selezionare un'opzione.
  - Per modificare le impostazioni dell'attività, selezionare **Impostazioni**, quindi selezionare un'opzione (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 18*).
- 5 Al termine dell'attività, premere **GPS** e selezionare **Fine pesca**.

## Andare a caccia

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

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

# Corsa

## Inizio di una corsa su pista

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

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

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

## Suggerimenti per la registrazione di una corsa su pista

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

## Inizio di una corsa virtuale

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

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

## Calibrare la distanza del tapis roulant

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

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

## Nuoto

### AVVISO

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

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

### Terminologia relativa al nuoto

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

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

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

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

### Stili

L'identificazione del tipo di stile è disponibile solo per il nuoto in piscina. Il tipo di stile viene identificato alla fine di una vasca. Gli stili vengono visualizzati nella cronologia di nuoto e nell'account Garmin Connect. È anche possibile selezionare lo stile come campo dati personalizzato ([Personalizzare le schermate dati, pagina 17](#)).

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 8</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 riposo durante il nuoto in piscina (*Recupero automatico e recupero manuale, pagina 8*).  
L'orologio registra automaticamente le ripetute e le vasche per il nuoto in piscina.
- Affinché l'orologio tenga il conteggio delle vasche, effettuare una virata vigorosa e includere una fase subacquea prima della prima bracciata.
- Quando ci si allena, è necessario sospendere il timer attività o utilizzare la funzione di registrazione degli allenamenti (*Allenamenti con il registro allenamenti, pagina 8*).

## 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 18*).

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

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

## Allenamenti con il registro allenamenti

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

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

## Ciclismo

### Uso dei rulli da allenamento bici

Prima di poter utilizzare dei rulli da allenamento bici compatibili, è necessario associare i rulli all'orologio utilizzando la tecnologia ANT+® (*Associazione dei sensori wireless, pagina 44*).

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Bici Indoor**.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Opzioni Smart Trainer**.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Seleziona **Allenamento libero** per iniziare una pedalata.
  - Selezionare **Segui allenamento** per seguire un allenamento salvato (*Allenamenti, pagina 11*).
  - Selezionare **Perc. da seguire** per seguire un percorso salvato (*Percorsi, pagina 63*).
  - Selezionare **Imposta potenza** per impostare un valore per l'obiettivo di potenza.
  - Selezionare **Imposta pendenza** per impostare il valore della pendenza simulata.
  - Selezionare **Imposta resistenza** per impostare la forza di resistenza applicata ai rulli.
- 6 Premere **GPS** per avviare il timer attività.

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

### Attività in palestra

L'orologio può essere utilizzato per l'allenamento indoor, ad esempio quando si corre su un percorso al chiuso o si utilizza una stationary bike o rulli da allenamento bici. Per le attività in ambienti chiusi, il GPS è disattivato (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 18*).

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

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

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

## Registrazione di un'attività Allenamento di Forza Funzionale

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare **Pesi**.
- 3 Selezionare un allenamento (*Seguire un allenamento Garmin Connect, pagina 12*).
- 4 Selezionare **Dettagli** per visualizzare un elenco delle fasi di allenamento (opzionale).
- 5 Selezionare **✓**.
- 6 Premere **GPS** e selezionare **Inizia allenamento** per avviare il timer della serie.
- 7 Iniziare la prima serie.  
L'orologio conta le ripetizioni. Il conteggio delle ripetizioni viene visualizzato dopo averne completate almeno quattro.  
**SUGGERIMENTO:** l'orologio è in grado di contare le ripetizioni solo di un singolo movimento per ciascuna serie. Quando si desidera modificare i movimenti, è necessario terminare la serie e avviarne una nuova.
- 8 Premere **SET** per terminare la serie e passare all'esercizio successivo, se disponibile.  
Nel telefono vengono visualizzate le ripetizioni totali per la serie. Dopo alcuni secondi, viene visualizzato il timer riposo.
- 9 Se necessario, premere **UP** o **DOWN** e modificare il numero di ripetizioni.  
**SUGGERIMENTO:** è anche possibile aggiungere il peso usato per la serie.
- 10 Al termine del riposo, premere **SET** per avviare la serie successiva.
- 11 Ripetere per ciascuna serie durante l'allenamento della forza fino al termine dell'attività.
- 12 Dopo l'ultima serie, premere **GPS** e selezionare **Stop allenamento** per interrompere il timer della serie.
- 13 Selezionare **Salva**.

## Registrazione di un'attività HIIT

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

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

## Sport invernali

### Visualizzazione delle attività di sci

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

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

## Sport acquatici

### Surf

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

- 1 Dal quadrante, selezionare **GPS**.
- 2 Selezionare **Surf**.
- 3 Attendere sulla spiaggia finché l'orologio non acquisisce il segnale GPS.
- 4 Premere **GPS** per avviare il timer dell'attività.
- 5 Dopo avere completato l'attività, premere **GPS** per interrompere il timer dell'attività.
- 6 Selezionare **Salva** per visualizzare il riepilogo della sessione di surf.

## Altre attività e app

### Allenamenti

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

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

È anche possibile visualizzare la cronologia degli allenamenti.

**Sull'app:** è possibile creare e trovare altri allenamenti o selezionare un piano di allenamenti integrati e trasferirli sull'orologio ([Seguire un allenamento Garmin Connect, pagina 12](#)).

È possibile pianificare gli allenamenti.

È possibile aggiornare e modificare gli allenamenti correnti.

## Avviare un allenamento

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

1 Dal quadrante, selezionare **GPS**.

2 Selezionare un'attività.

3 Tenere premuto **MENU**.

4 Selezionare **Allenamento > Allenamenti**.

5 Selezionare un allenamento.

**NOTA:** solo di allenamenti che sono compatibili con le attività selezionate vengono visualizzati nell'elenco.

6 Selezionare **Visualizza** per visualizzare un elenco delle fasi di allenamento (opzionale).

7 Selezionare **Esegui allenamento**.

8 Selezionare **GPS** per avviare il timer dell'attività.

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

## Seguire un allenamento Garmin Connect

Prima di poter scaricare un allenamento da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 51).

1 Selezionare un'opzione:

- Aprire l'app Garmin Connect e selezionare ●●●.
- Visitare il sito Web [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

2 Selezionare **Allenam. e pianificaz. > Allenamenti**

3 Cercare un allenamento o creare e salvare un nuovo allenamento.

4 Selezionare  o **Invia al dispositivo**.

5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## Seguire un allenamento quotidiano suggerito

L'orologio può suggerire un allenamento quotidiano solo se dispone di una stima del training status e del VO2 max.

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

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

Viene visualizzato l'allenamento quotidiano suggerito.

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

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

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

## Avvio di un allenamento a intervalli

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Ripetute > Esegui allenamento**.
- 5 Premere **GPS** per avviare il timer dell'attività.
- 6 Quando l'allenamento a intervalli include un riscaldamento, premere **SET** per avviare il primo intervallo.
- 7 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

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

## Creazione di un allenamento a intervalli

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Ripetute > Modifica > Ripetuta > Tipo**.
- 5 Selezionare **Distanza, Tempo o Aperto**.  
**SUGGERIMENTO:** è possibile creare un intervallo aperto selezionando l'opzione Aperto.
- 6 Se necessario, selezionare **Durata**, immettere un valore per la distanza o per l'intervallo di tempo per l'allenamento, quindi selezionare ✓.
- 7 Premere **BACK**.
- 8 Selezionare **Riposo > Tipo**.
- 9 Selezionare **Distanza, Tempo o Aperto**.
- 10 Se necessario, immettere un valore per la distanza o il tempo per l'intervallo di riposo, quindi selezionare ✓.
- 11 Premere **BACK**.
- 12 Selezionare una o più opzioni:
  - Per impostare il numero di ripetizioni, selezionare **Ripeti**.
  - Per aggiungere un riscaldamento aperto all'allenamento, selezionare **Riscaldamento > On**.
  - Per aggiungere un defaticamento aperto all'allenamento, selezionare **Defaticamento > On**.

## Utilizzare Virtual Partner\*

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

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

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

## Impostare un obiettivo di allenamento

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **GPS**.
  - 2 Selezionare un'attività.
  - 3 Tenere premuto **MENU**.
  - 4 Selezionare **Allenamento > Imposta un traguardo**.
  - 5 Selezionare un'opzione:
    - Selezionare **Solo distanza** per selezionare una distanza preimpostata o immettere una distanza personalizzata.
    - Selezionare **Distanza e tempo** per selezionare un obiettivo di distanza e tempo.
    - Selezionare **Distanza e passo** o **Distanza e velocità** per selezionare un obiettivo di distanza e passo o di velocità.
- La schermata dell'obiettivo di allenamento viene visualizzata e indica l'orario di fine stimato. L'orario di fine stimato è basato sulla prestazione corrente e sul tempo rimanente.
- 6 Premere **GPS** per avviare il timer dell'attività.  
**SUGGERIMENTO:** è possibile tenere premuto **MENU** e selezionare **Annulla obiettivo > ✓** per annullare l'obiettivo di allenamento.

## Gara contro un'attività precedente

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

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

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

## Info sul calendario degli allenamenti

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

## Uso dei piani di allenamento Garmin Connect

Prima di poter scaricare e utilizzare un piano di allenamento, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 51), ed è necessario associare l'orologio Instinct E a uno smartphone compatibile.

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

## Utilizzo dell'app salvata

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

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

## Visualizzazione delle informazioni sulle maree

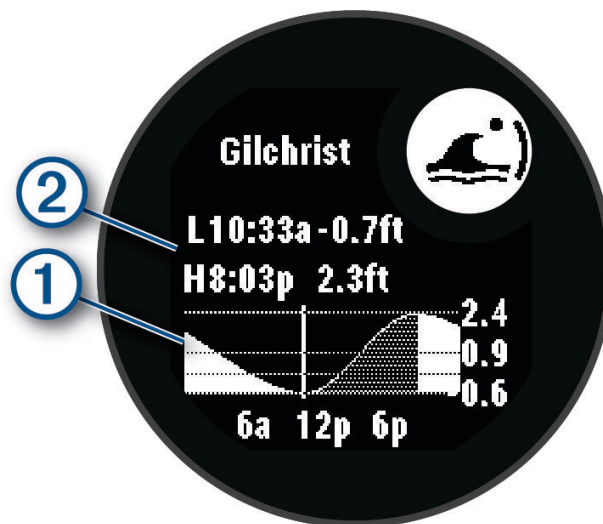
### ⚠ AVVERTENZA

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

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

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

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



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

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

### Impostazione di un avviso di marea

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

## Personalizzazione di attività e app

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

## Aggiunta o rimozione di un'attività preferita

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

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Attività e app**.

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

3 Selezionare un'opzione:

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

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

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Attività e app**.

3 Selezionare un'attività.

4 Selezionare **Riordina**.

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

## Personalizzare le schermate dati

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

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Attività e app**.

3 Selezionare l'attività che si desidera personalizzare.

4 Selezionare le impostazioni dell'attività.

5 Selezionare **Pagine Dati**.

6 Selezionare una schermata dati da personalizzare.

7 Selezionare un'opzione:

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

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

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

## Aggiungere una mappa a un'attività

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

1 Tenere premuto **MENU**.


2 Selezionare **Attività e app**.

3 Selezionare l'attività che si desidera personalizzare.

4 Selezionare le impostazioni dell'attività.

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

## Creazione di un'attività personalizzata

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

## Impostazioni delle attività e delle app

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

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

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

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

**Avvisi:** consente di impostare gli avvisi di navigazione o allenamento per l'attività ([Avvisi attività, pagina 20](#)).

**Auto Climb:** rileva le variazioni di quota utilizzando l'altimetro integrato e visualizza automaticamente i dati relativi alla salita ([Attivazione della funzione Auto Climb, pagina 21](#)).

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

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

**Auto recupero:** crea automaticamente un intervallo di recupero quando si interrompe il movimento durante un'attività di nuoto in piscina ([Recupero automatico e recupero manuale, pagina 8](#)).

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

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

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

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

**Trasmetti FC:** trasmette automaticamente i dati della frequenza cardiaca dall'orologio ai dispositivi associati quando si avvia l'attività ([Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 39](#)).

**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 17](#)).

**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.

**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.

**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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Ripristina predefiniti:** resetta le impostazioni dell'attività.

**Satelliti:** imposta il sistema satellitare da utilizzare per l'attività ([Impostazione dei satelliti, pagina 22](#)).

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

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

## Avvisi attività

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

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

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

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

Nome avviso	Tipo avviso	Descrizione
Cadenza	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della cadenza.
Calorie	Evento, ripetuto	È possibile impostare il numero di calorie.
Distanza	Evento, ripetuto	È possibile impostare un intervallo di distanza.
Quota	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della quota.
Frequenza cardiaca	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della frequenza cardiaca oppure selezionare i cambiamenti di zona. Vedere <a href="#">Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca, pagina 56</a> e <a href="#">Calcolo delle zone di frequenza cardiaca, pagina 58</a> .
Passo	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi del passo.
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 navig..**
- 7 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Pagina corsa** per identificare quale pagina dati visualizzare durante la corsa.
  - Selezionare **Pagina scalata** per identificare quale pagina dati visualizzare durante la scalata.
  - Selezionare **Inverti colori** per invertire i colori visualizzati quando si cambia modalità.
  - Selezionare **Velocità verticale** per impostare la velocità di ascesa nel tempo.
  - Selezionare **Cambio modalità** per impostare la rapidità con cui il dispositivo cambia modalità.**NOTA:** l'opzione Schermata corrente consente di passare automaticamente all'ultima schermata visualizzata prima della transizione ad Auto Climb.

## Impostazione dei satelliti

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

**Off:** disattiva i sistemi satellitari per l'attività.

**Usa predefinite:** consente all'orologio di utilizzare l'impostazione di sistema predefinita per i satelliti (*Impostazioni di sistema, pagina 68*).

**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.

# Orologi

## Impostare un allarme

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

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

## Modifica di un allarme

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

## Uso del timer per il conto alla rovescia

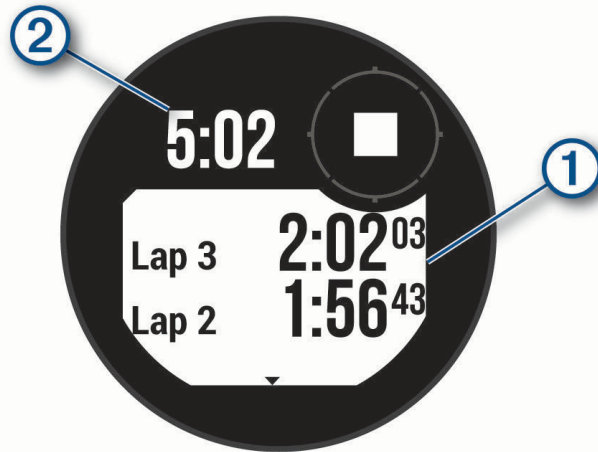
- 1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **SET**.
- 2 Selezionare **Timer**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Per impostare un timer per il conto alla rovescia per la prima volta, inserire il tempo usando i pulsanti **UP** e **DOWN**.
  - Per impostare un timer di conto alla rovescia salvato, selezionare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

## Eliminazione di un timer di conto alla rovescia

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

## Utilizzare il cronometro

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



Il tempo segnato dal cronometro ② continua l'esecuzione.

- 5 Premere **GPS** per arrestare entrambi i timer.
- 6 Selezionare un'opzione:
  - Per reimpostare entrambi i timer, premere **DOWN**.
  - Per salvare il tempo del cronometro come attività, premere **MENU** e selezionare **Salva attività**.
  - Per azzerare i timer e uscire dal cronometro, premere **MENU**, quindi selezionare **Fatto**.
  - Per esaminare i timer dei Lap, premere **MENU** e selezionare **Controlla**.

**NOTA:** l'opzione **Controlla** compare solo se in presenza di molteplici Lap.

  - Per tornare al quadrante dell'orologio senza azzerare i timer, premere **MENU** e selezionare **Vai al quadrante dell'orologio**.
  - Per attivare o disattivare la registrazione dei Lap, premere **MENU**, quindi selezionare **Tasto Lap**.

## Sincronizzazione dell'ora con il GPS

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

- 1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **SET**.
- 2 Selezionare **Imp. ora con GPS**.
- 3 Attendere l'acquisizione dei satelliti (*Acquisizione del segnale satellitare, pagina 76*).

## Aggiunta di fusi orari alternativi

È possibile visualizzare l'ora corrente del giorno in altri fusi orari. È possibile aggiungere fino a tre fusi orari alternativi. È possibile anche visualizzare fusi orari alternativi nell'elenco di viste rapide (*Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 31*).

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

## Modifica di un fuso orario alternativo

1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **SET**.

**SUGGERIMENTO:** è possibile anche visualizzare fusi orari alternativi nell'elenco di viste rapide (*Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 31*).

2 Selezionare **Fusi orari alternativi > Modifica**.

3 Selezionare un fuso orario.

4 Selezionare un'opzione:

- Per immettere un nome personalizzato per il fuso orario, selezionare **Rinomina zona**.
- Per modificare il fuso orario, selezionare **Cambia zona**.
- Per eliminare il fuso orario, selezionare **Elimina zona**.

## Impostazione degli avvisi orari

1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **SET**.

2 Selezionare **Avvisi**.

3 Selezionare un'opzione:

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

## Cronologia

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

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

## Uso della cronologia

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

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Cronologia**.

3 Selezionare un'opzione:

- Per visualizzare la cronologia delle attività, premere **Attività**, quindi sceglierne una.
- Per visualizzare i propri record personali per sport, selezionare **Record** (*Record personali, pagina 26*).
- Per visualizzare i totali settimanali o mensili, selezionare **Totali** (*Visualizzazione dei dati totali, pagina 26*).
- Per eliminare i dati della cronologia, selezionare **Opzioni** (*Eliminazione della cronologia, pagina 25*).

## Eliminazione della cronologia

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Cronologia > Opzioni**.

3 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Elimina tutte le attività** per eliminare tutte le attività dalla cronologia.
- Selezionare **Reimposta totali** per reimpostare tutti i totali sulla distanza e il tempo.

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

## Record personali

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

### Visualizzare i record personali

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

### Ripristino di un record personale

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

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

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

### Cancellazione di record personali

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

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

### Visualizzazione dei dati totali

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

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

### Uso del contachilometri

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

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

## Impostazioni di notifiche e avvisi

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

**Smart Notification:** consente di personalizzare Smart Notification visualizzate sull'orologio (*Attivare le notifiche Bluetooth*, pagina 49).

**Avvisi di sistema:** imposta orario (*Impostazione degli avvisi orari*, pagina 25), barometro (*Impostazione di un avviso di tempesta*, pagina 42), connessione allo smartphone (*Attivare e disattivare gli avvisi di connessione dello smartphone*, pagina 50), salute e benessere (*Impostazioni di salute e benessere*, pagina 60), frequenza cardiaca anomala (*Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala*, pagina 38) e avvisi di batteria (*Personalizzazione della funzione di risparmio energetico*, pagina 66).

## Aspetto

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

### Impostazioni del quadrante dell'orologio

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

#### Personalizzare il quadrante dell'orologio

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

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

## Viste rapide

L'orologio è dotato di viste rapide precaricate che forniscono informazioni rapide ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 31](#)). Alcune viste rapide richiedono una connessione Bluetooth® a uno smartphone compatibile.

Alcune viste rapide non sono visibili per impostazione predefinita. È possibile aggiungerle manualmente all'elenco delle viste rapide ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 31](#)).

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 24</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 32</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 E è associato un dispositivo di tracciamento cani compatibile.
Piani saliti	Rileva i piani saliti e i progressi rispetto all'obiettivo.
Garmin® coach	Visualizza gli allenamenti pianificati quando si seleziona un piano di allenamento adattivo di un coach Garmin nell'account Garmin Connect. Il piano si adatta al livello di forma fisica attuale, alle preferenze di allenatore e programmazione e alla data della gara.
Health Snapshot	Avvia una sessione di Health Snapshot sull'orologio che registra diverse metriche chiave sullo stato di salute mentre l'utente è fermo per due minuti. Fornisce una panoramica dello stato cardiovascolare complessivo. L'orologio registra metriche quali la frequenza cardiaca media, il livello di stress e la frequenza respiratoria. Visualizza il riepilogo delle sessioni Health Snapshot salvate.
Frequenza cardiaca	Visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e un grafico della frequenza cardiaca media a riposo (RHR).
HRV Status	Mostra la media di sette giorni della variabilità della frequenza cardiaca durante la notte ( <i>Stato della variabilità della frequenza cardiaca, pagina 34</i> ).
Minuti di intensità	Traccia il tempo trascorso in attività da moderate a intense, l'obiettivo di minuti di intensità settimanali e i progressi fatti per raggiungere l'obiettivo.
Comandi inReach®	Consente di inviare messaggio sul dispositivo inReach associato ( <i>Uso del telecomando inReach, pagina 46</i> ).
Ultima attività	Visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata.
Ultima corsa in bici Ultima corsa a piedi Ultima sessione di nuoto	Visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata e la cronologia dello sport specificato.
Messenger	Consente di visualizzare le conversazioni dell'app Garmin Messenger™ e consente di rispondere ai messaggi dall'orologio ( <i>App Garmin Messenger, pagina 54</i> ).

Nome	Descrizione
Fase lunare	Consente di visualizzare gli orari in cui sorge e tramonta la luna, nonché le fasi lunari, in base alla posizione GPS.
Musica	Controlla il lettore musicale per lo smartphone.
Sonnellini	Visualizza il tempo totale per il pisolino e il livello di guadagno per la Body Battery. È possibile avviare il timer per il pisolino e impostare una sveglia ( <i>Personalizzazione della modalità sonno, pagina 69</i> ).
Notifiche	Consente di ricevere chiamate in arrivo, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone ( <i>Attivare le notifiche Bluetooth, pagina 49</i> ).
Prestazioni	Visualizza le misurazioni delle prestazioni che consentono di tenere traccia e analizzare le attività di allenamento e le prestazioni nelle gare ( <i>Misurazioni delle prestazioni, pagina 32</i> ).
Pulsossimetro	Consente di eseguire una lettura manuale del pulsossimetro ( <i>Ricezione delle letture del pulsossimetro, pagina 39</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.
Punteggio sonno	Visualizza il tempo di sonno totale, il punteggio del sonno e le informazioni sulle fasi del sonno per la notte precedente.
Gradini	Rileva il numero di passi giornaliero, l'obiettivo di passi e i dati dei giorni precedenti.
Stress	Visualizza il livello corrente di stress e un grafico del livello di stress. È possibile praticare un'attività di respirazione per rilassarsi. Se si è troppo attivi affinché l'orologio determini il livello di stress, le misurazioni non vengono registrate.
Alba e tramonto	Visualizza gli orari di alba, tramonto e crepuscolo civile.
Temperatura	Visualizza i dati della temperatura provenienti dal sensore di temperatura interno.
Maree	Mostra le informazioni su una stazione di marea, come l'altezza della marea e il momento in cui si verificheranno le prossime alte e basse maree ( <i>Visualizzazione delle informazioni sulle maree, pagina 16</i> ).
Comandi VIRB®	Fornisce i comandi della videocamera quando un dispositivo VIRB è associato all'orologio Instinct E ( <i>Telecomando VIRB, pagina 46</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 E ( <i>Impostazioni delle posizioni laser Xero, pagina 47</i> ).

## Visualizzazione della sequenza delle viste rapide

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

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

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



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

### 3 Selezionare un'opzione:


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

## Visualizzazione della sequenza delle viste rapide

### 1 Tenere premuto **MENU**.

### 2 Selezionare **Aspetto > Viste rapide**.

### 3 Selezionare un'opzione:

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

**SUGGERIMENTO:** è possibile selezionare **Crea cartella** per creare cartelle con più viste rapide (*Creazione di cartelle di viste rapide, pagina 32*).

## Creazione di cartelle di viste rapide

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

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Aspetto > Viste rapide > Aggiungi > Crea cartella**.
- 3 Selezionare le viste rapide da includere nella cartella e selezionare **Fatto**.  
**NOTA:** se le viste rapide sono già nella sequenza di viste rapide, è possibile spostarle o copiarle nella cartella.
- 4 Selezionare o inserire un nome per la cartella.
- 5 Selezionare un'icona per la cartella.
- 6 Se necessario, selezionare un'opzione:
  - Per modificare la cartella, scorrere fino alla cartella nella sequenza di viste rapide e tenere premuto **MENU**.
  - Per modificare le viste rapide nella cartella, aprire la cartella e selezionare **Modifica** ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 31](#)).

## Body Battery

L'orologio analizza la variabilità della frequenza cardiaca, il livello di stress, la qualità del sonno e i dati dell'attività per determinare il livello Body Battery complessivo. Come l'indicatore della benzina di un'automobile, questo valore indica la quantità di energia di riserva disponibile. Il range del livello della Body Battery va da 5 a 100, dove i valori da 5 a 25 indicano un'energia di riserva molto bassa, i valori da 26 a 50 indicano un'energia di riserva bassa, i valori da 51 a 75 indicano un'energia di riserva media e i valori da 76 a 100 indicano un'energia di riserva alta.

È possibile sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect per visualizzare il livello Body Battery più aggiornato, le tendenze a lungo termine e ulteriori dettagli ([Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery, pagina 32](#)).

### 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 stime vengono fornite e supportate da Firstbeat Analytics™. Per ulteriori informazioni, visitare il sito [web.garmin.com/performance-data/running](http://web.garmin.com/performance-data/running).

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

**VO2 max:** il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 33](#)).

**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 33](#)).

**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 34](#)).

## 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 E richiede un cardiofrequenzimetro al polso o una fascia cardio toracica compatibile per visualizzare la stima del VO2 max.

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

I dati del VO2 max sono forniti da Firstbeat Analytics. Le analisi del VO2 max vengono fornite con l'autorizzazione del The Cooper Institute®. Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice (*Valutazioni standard relative al VO2 max, pagina 90*) 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 44*).

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente, pagina 56*), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 57*). 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 18*).

- 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 44*). 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 56*) e impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 57*). La stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. L'orologio richiede alcune corse in bici per raccogliere dati sulle prestazioni di ciclismo.

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

## Visualizzazione dei tempi di gara previsti

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente, pagina 56*), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 57*).

L'orologio utilizza la stima del valore VO2 massimo (*Info sulle stime del VO2 max, pagina 33*) e la cronologia degli allenamenti per fornire i tempi di gara. L'orologio analizza diverse settimane di dati di allenamento per rifinire le stime dei tempi di gara.

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

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

## Stato della variabilità della frequenza cardiaca

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

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

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








## 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 36).

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



Icona	Nome	Descrizione
	Sveglia	Selezionare per aggiungere o modificare un segnale acustico ( <i>Impostare un allarme, pagina 22</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 24</i> ).
	Assistenza	Selezionare per inviare una richiesta di assistenza ( <i>Richiesta di assistenza, pagina 60</i> ).
	Barometro	Selezionare per aprire la schermata del barometro.
	Risparmio batteria	Selezionare per attivare la modalità di risparmio energetico ( <i>Personalizzazione della funzione di risparmio energetico, pagina 66</i> ).
	Retroilluminazione	Selezionare per regolare la luminosità dello schermo ( <i>Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 69</i> ).
	Trasmetti FC	Selezionare per attivare la trasmissione della frequenza cardiaca a un dispositivo associato ( <i>Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 39</i> ).
	Bussola	Selezionare per aprire la schermata della bussola.
	Non disturbare	Selezionare per attivare la modalità Non disturbare per ridurre la luminosità dello schermo e disattivare avvisi e notifiche. Ad esempio, è possibile utilizzare questa modalità mentre si guarda un film.
	Trova telefono	Selezionare per riprodurre un avviso acustico sullo smartphone associato, se si trova nel raggio d'azione Bluetooth. La potenza del segnale Bluetooth viene visualizzata sullo schermo dell'orologio Instinct e aumenta mano a mano che ci si avvicina al telefono.
	Torcia	Seleziona per accendere lo schermo e utilizzare l'orologio come una torcia ( <i>Uso della torcia, pagina 36</i> ).
	Garmin Share	Selezionare per aprire l'app Garmin Share ( <i>Garmin Share, pagina 55</i> ).
	Blocca tasti	Selezionare per bloccare i pulsanti per evitare pressioni involontarie.
	Messenger	Selezionare per aprire l'app Messenger ( <i>Uso della funzione Messenger, pagina 54</i> ).
	Fase lunare	Selezionare per visualizzare gli orari in cui sorge e tramonta la luna, nonché le fasi lunari, in base alla posizione GPS.
	Controlli musica	Selezionare per controllare la riproduzione musicale sullo smartphone.
	Telefono	Selezionare per disattivare la tecnologia Bluetooth e la connessione allo smartphone associato.
	Spegni	Selezionare per spegnere l'orologio.
	Punto di riferimento	Selezionare per impostare un punto di riferimento per la navigazione ( <i>Impostazione di un punto di riferimento, pagina 62</i> ).

Icona	Nome	Descrizione
	Salva posizione	Selezionare per salvare la posizione corrente e tornare indietro a tale posizione in un secondo momento ( <a href="#">Utilizzo dell'app salvata, pagina 15</a> ).
	Imp. ora con GPS	Selezionare per sincronizzare l'orologio con l'ora sullo smartphone o utilizzando i satelliti.
	Modalità sonno	Selezionare per attivare o disattivare la Modalità sonno ( <a href="#">Personalizzazione della modalità sonno, pagina 69</a> ).
	Cronometro	Selezionare per avviare il cronometro ( <a href="#">Utilizzare il cronometro, pagina 24</a> ).
	ALBA & TRAMONTO	Selezionare per visualizzare l'ora di alba, tramonto e crepuscolo.
	Sinc.	Selezionare per sincronizzare l'orologio con lo smartphone associato.
	Timer	Selezionare per impostare un timer di conto alla rovescia ( <a href="#">Uso del timer per il conto alla rovescia, pagina 23</a> ).


## 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 34](#)).

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

## Uso della torcia

L'uso della torcia può ridurre la durata della batteria.

- 1 Tenere premuto **CTRL**.
- 2 Selezionare .

## Report mattutino

L'orologio visualizza un report mattutino in base all'ora abituale della sveglia. Premi **DOWN** per visualizzare il report, che include meteo, sonno, stato di variabilità della frequenza cardiaca durante il periodo notturno e altro ([Personalizzazione del Report Mattutino, pagina 36](#)).

## Personalizzazione del Report Mattutino

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

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

## Sensori e accessori

L'orologio Instinct E 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 31*).

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.

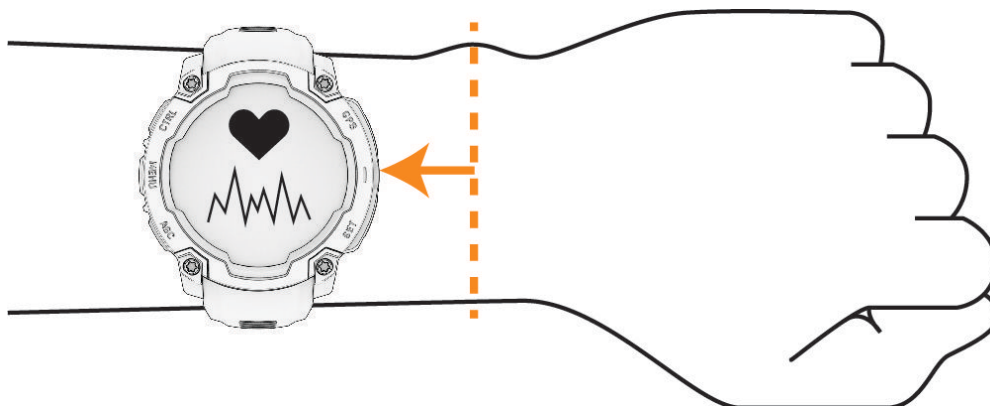
### Indossare l'orologio

#### ⚠ 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 38*.
- Per ulteriori informazioni sul sensore del pulsossimetro, consultare *Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati, pagina 40*.
- 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. card. anomala:** consente di impostare l'orologio per avvisare quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di un valore obiettivo (*Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala, pagina 38*).

**Trasmetti FC:** consente di iniziare a trasmettere i dati della frequenza cardiaca a un dispositivo associato (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 39*).

## Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala

### **ATTENZIONE**

Questa funzione invia un avviso solo quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di un determinato numero di battiti al minuto, come selezionato dall'utente, dopo un periodo di inattività. Questa funzione non invia alcuna notifica quando la frequenza cardiaca scende al di sotto della soglia selezionata durante la finestra di sonno selezionata configurata nell'app Garmin Connect. Questa funzione non notifica alcuna potenziale condizione cardiaca e non è destinata al trattamento o alla diagnosi di condizioni o patologie mediche. Consultare sempre il medico per qualsiasi problema relativo al cuore.

È possibile impostare il valore di soglia della frequenza cardiaca.

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


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

## Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca

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

**SUGGERIMENTO:** è possibile personalizzare le impostazioni dell'attività per trasmettere automaticamente i dati della frequenza cardiaca quando si inizia un'attività (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 18*). 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 36*).

2 Premere **GPS**.

L'orologio avvia la trasmissione dei dati della frequenza cardiaca.

3 Associare l'orologio al dispositivo compatibile.

**NOTA:** le istruzioni per l'associazione variano per ciascun dispositivo Garmin compatibile. Consultare il Manuale Utente.

4 Premere **GPS** per interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca.

## Pulsossimetro

L'orologio Instinct E 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 39*). 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 40).

### 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 40).

**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 41).

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

### Calibrazione manuale della bussola

#### AVVISO

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

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

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

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

## Impostazione del riferimento nord

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

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

## Altimetro e barometro

L'orologio è dotato di altimetro e barometro interni. L'orologio raccoglie continuamente i dati di quota e pressione, anche in modalità di risparmio energetico. L'altimetro visualizza la quota approssimativa in basandosi sui cambiamenti di pressione. Il barometro visualizza i dati della pressione ambientale basandosi sulla quota fissa in cui è l'altimetro è stato calibrato più di recente (*Impostazioni dell'altimetro, pagina 41*).

### Impostazioni dell'altimetro

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

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

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

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

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

### Calibrazione dell'altimetro barometrico

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

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

## Impostazioni del barometro

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

**Calibra:** consente di calibrare manualmente il sensore del barometro.

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

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

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

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

## Calibrazione del barometro

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

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Sensori e accessori > Barometro > Calibra**.

3 Selezionare un'opzione:

- Per inserire la quota corrente e la pressione al livello del mare (opzionale), selezionare **Inserimento manuale**.
- Per eseguire la calibrazione automatica del modello di quota digitale, selezionare **Usa DEM**.  
**NOTA:** alcuni orologi richiedono una connessione smartphone per utilizzare il DEM per la calibrazione.
- Per eseguire la calibrazione automatica dal punto di partenza GPS, selezionare **Usa GPS**.

## Impostazione di un avviso di tempesta

### AVVERTENZA

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

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Notifiche e avvisi > Avvisi di sistema > Barometro > Avviso di temporale**.

3 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Stato** per attivare o disattivare l'avviso.
- Selezionare **Rateo** per aggiornare la velocità di variazione della pressione barometrica che attiva un avviso di tempesta.

## Sensori wireless

L'orologio può essere associato e utilizzato con sensori wireless utilizzando la tecnologia ANT+ oppure Bluetooth (*Associazione dei sensori wireless, pagina 44*). Dopo aver associato i dispositivi, è possibile personalizzare i campi dati opzionali (*Personalizzare le schermate dati, pagina 17*). Se l'orologio è dotato di un sensore, i dispositivi sono già associati.

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

Tipo di sensore	Descrizione
DogTrack	Consente di ricevere dati da un dispositivo portatile di rilevamento cani compatibile.
Fascia cardio esterna	È possibile utilizzare un sensore esterno, come la fascia cardio serie HRM-Pro™ oppure HRM-Fit™ per visualizzare i dati relativi alla frequenza cardiaca durante le attività.
Foot Pod	È possibile utilizzare un foot pod invece del GPS per registrare il passo e la distanza se ci allena al chiuso o il segnale GPS è debole.
inReach	La funzione del telecomando inReach consente di controllare il comunicatore satellitare inReach tramite l'orologio Instinct.
Luci	È possibile utilizzare le luci smart per bici Varia™ per una maggiore consapevolezza dell'ambiente circostante.
Radar	È possibile utilizzare un radar retrovisore per bici Varia per migliorare la consapevolezza dell'ambiente circostante e inviare avvisi sui veicoli in avvicinamento.
Velocità/ Cadenza	È possibile fissare i sensori di velocità o di cadenza alla bici e visualizzare i dati durante la corsa. Se necessario, è possibile inserire manualmente la circonferenza della ruota ( <i>Dimensioni e circonferenza delle ruote, pagina 90</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 46</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 47</i> ).

## Associazione dei sensori wireless

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

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

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

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

2 Tenere premuto **MENU**.

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

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

4 Selezionare un'opzione:

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

Una volta associato il sensore all'orologio, lo stato del sensore passa da Ricerca a Connesso. I dati del sensore vengono visualizzati nella sequenza delle pagine dati o in un campo dati personalizzato. È possibile personalizzare i campi dati opzionali ([Personalizzare le schermate dati, pagina 17](#)).

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

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

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

**Calibrazione automatica:** l'impostazione predefinita per l'orologio è **Calibrazione automatica**. L'accessorio per la frequenza cardiaca effettua la calibrazione ogni volta che si corre all'aperto, se connesso all'orologio Instinct E 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 44](#)).

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

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

- Aggiornare il software dell'orologio Instinct E ([Aggiornamenti del prodotto, pagina 74](#)).
- Completare diverse corse all'aperto con il GPS e l'accessorio della serie HRM-Fit o HRM-Pro connesso. È importante che la serie di andature all'aperto corrisponda alla serie di andature sul tapis roulant.
- Se la corsa include sabbia o neve alta, accedere alle impostazioni del sensore e disattivare **Calibrazione automatica**.
- Se precedentemente è stato connesso un foot pod compatibile utilizzando la tecnologia ANT+, impostare lo stato del foot pod su **Off** o rimuoverlo dall'elenco dei sensori connessi.
- Completare una corsa sul tapis roulant con la calibrazione manuale ([Calibrare la distanza del tapis roulant, pagina 7](#)).
- Se le calibrazioni, automatica e manuale, non sembrano precise, accedere alle impostazioni del sensore, quindi selezionare **Passo e dist. fascia cardio > Reimposta dati di calibrazione**.

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

## Dinamiche di corsa

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

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

### Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa

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

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

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

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

### Telecomando inReach

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

## Uso del telecomando inReach

Prima di poter utilizzare la funzione del telecomando inReach, è necessario aggiungere la vista rapida inReach alla sequenza delle viste rapide (*Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 31*).

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

## Telecomando VIRB

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

### Controllo di una action cam VIRB

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

- 1 Accendere la fotocamera VIRB.
- 2 Associare la fotocamera VIRB all'orologio Instinct (*Associazione dei sensori wireless, pagina 44*).  
La vista rapida VIRB viene aggiunta alla sequenza di viste rapide.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** dal quadrante dell'orologio per visualizzare la vista rapida VIRB.
- 4 Se necessario, attendere che l'orologio si colleghi alla fotocamera.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Per registrare un video, selezionare **Avvia registrazione**.  
Viene visualizzato il contatore video sulla schermata Instinct.
  - Per scattare una foto mentre si registra un video, premere **DOWN**.
  - Per interrompere la registrazione di un video, selezionare **GPS**.
  - Per scattare una foto, selezionare **Scatta foto**.
  - Per scattare più foto in sequenza, selezionare **Esegui scatti in sequenza**.
  - Per impostare la modalità di risparmio energetico, selezionare **Standby videocamera**.
  - Per riattivare la videocamera dalla modalità di risparmio energetico, selezionare **Riattiva videocamera**.
  - Per modificare le impostazioni di video e foto, selezionare **Impostazioni**.

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

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

- 1 Accendere la fotocamera VIRB.
- 2 Associare la fotocamera VIRB all'orologio Instinct (*Associazione dei sensori wireless, pagina 44*).  
Quando la videocamera è associata, viene aggiunta automaticamente una pagina dati VIRB alle attività.
- 3 Durante un'attività, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la pagina dati VIRB.
- 4 Se necessario, attendere che l'orologio si colleghi alla fotocamera.
- 5 Tenere premuto **MENU**.
- 6 Selezionare **VIRB**.
- 7 Selezionare un'opzione:
  - Per controllare la videocamera utilizzando il timer dell'attività, selezionare **Impostazioni > Modo registrazione > Avvio/interr. timer**.  
**NOTA:** la registrazione del video si avvia e si interrompe automaticamente quando viene avviata o interrotta un'attività.
  - Per controllare la videocamera utilizzando le opzioni del menu, selezionare **Impostazioni > Modo registrazione > Manuale**.
  - Per registrare manualmente un video, selezionare **Avvia registrazione**.  
Viene visualizzato il contatore video sulla schermata Instinct.
  - Per scattare una foto mentre si registra un video, premere **DOWN**.
  - Per interrompere manualmente la registrazione di un video, selezionare **GPS**.
  - Per scattare più foto in sequenza, selezionare **Esegui scatti in sequenza**.
  - Per impostare la modalità di risparmio energetico, selezionare **Standby videocamera**.
  - Per riattivare la videocamera dalla modalità di risparmio energetico, selezionare **Riattiva videocamera**.

## Impostazioni delle posizioni laser Xero

Prima di personalizzare le impostazioni delle posizioni laser, è necessario associare un dispositivo Xero compatibile (*Associazione dei sensori wireless, pagina 44*).

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 48*)
- Impostazioni della mappa (*Impostazioni della mappa, pagina 48*)

## Scorrimento e zoom della mappa

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

## Impostazioni della mappa

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

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

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

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

**Città:** mostra i nomi della città sulla mappa.

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

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


## Funzioni di connettività allo smartphone

Le funzioni di connettività dello smartphone sono disponibili per l'orologio Instinct quando lo si associa utilizzando l'app Garmin Connect ([Associare lo smartphone, pagina 48](#)).

- Funzioni dell'app Garmin Connect, dell'app Connect IQ e di altre ([App dello smartphone e applicazioni del computer, pagina 50](#))
- Viste rapide ([Viste rapide, pagina 28](#))
- Funzioni del menu comandi ([Comandi, pagina 34](#))
- Funzioni di sicurezza e rilevamento ([Funzioni di sicurezza e rilevamento, pagina 58](#))
- Interazioni con lo smartphone, come le notifiche ([Attivare le notifiche Bluetooth, pagina 49](#))

## Associare lo smartphone

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

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

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

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

## Attivare le notifiche Bluetooth

Prima di poter attivare le notifiche, è necessario associare l'orologio a uno smartphone compatibile ([Associare lo smartphone, pagina 48](#)).

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

## Visualizzare le notifiche

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

## Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo

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

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

## Risposta a un messaggio di testo

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

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

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

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

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

## Gestione delle notifiche

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

Selezionare un'opzione:

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

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

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

## Attivare e disattivare gli avvisi di connessione dello smartphone

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


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

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

## Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone

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

**NOTA:** è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 36).

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

## App dello smartphone e applicazioni del computer

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

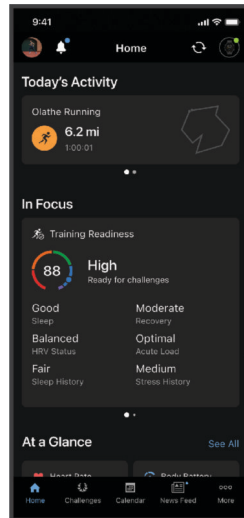
## Garmin Connect

È possibile connettersi con gli amici su Garmin Connect. Garmin Connect fornisce gli strumenti per tracciare, analizzare, condividere e incoraggiarsi l'un l'altro. Registrazione degli eventi di uno stile di vita attivo, che include corsa, camminata, corsa in bici, nuoto, escursioni, triathlon e molto altro. Per creare un account gratuito, è possibile scaricare l'app dall'app store dello smartphone ([garmin.com/connectapp](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 entrare in contatto con gli amici per seguire le loro attività o condividere link alle tue.

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

## Uso dell'app Garmin Connect

Una volta associato l'orologio allo smartphone ([Associare lo smartphone, pagina 48](#)), è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per caricare tutti i dati delle attività sull'account Garmin Connect.

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

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

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

## Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect

Per poter aggiornare il software dell'orologio utilizzando l'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare l'orologio a uno smartphone compatibile ([Associare lo smartphone, pagina 48](#)).

Sincronizzare l'orologio con l'app Garmin Connect ([Uso dell'app Garmin Connect, pagina 51](#)).

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

## Training Status unificato

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

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

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

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

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

### *Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni*

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

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

**SUGGERIMENTO:** è possibile impostare un dispositivo di allenamento principale e un dispositivo indossabile principale nell'app Garmin Connect (*Training Status unificato, pagina 52*).

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

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

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

### **Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect**

**NOTA:** è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 36*).

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

## Funzioni Connect IQ

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

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

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

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

### Download delle funzioni Connect IQ

Prima di poter scaricare funzioni dall'app Connect IQ, è necessario associare l'orologio Instinct E con il tuo smartphone ([Associare lo smartphone, pagina 48](#)).

- 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](http://apps.garmin.com), ed effettuare l'accesso.
- 3 Selezionare una funzione Connect IQ e scaricarla.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## Garmin Explore™

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

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

## App Garmin Messenger

### ⚠ AVVERTENZA

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

### ⚠ ATTENZIONE

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

### AVVISO

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

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

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

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

## Uso della funzione Messenger

### ⚠ ATTENZIONE

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

### AVVISO

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

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

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

## Garmin Share

### AVVISO

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

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

### Condivisione dei dati con Garmin Share

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

L'orologio Instinct può inviare e ricevere dati quando è collegato a un altro dispositivo Garmin compatibile (*Ricezione dei dati con Garmin Share, pagina 55*). È anche possibile trasferire i dati tra dispositivi diversi. Ad esempio, si può condividere un percorso preferito dal ciclocomputer Edge sull'orologio Garmin compatibile.

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

### Ricezione dei dati con Garmin Share

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

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

## Profilo utente

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

## Impostazione del profilo utente

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

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

## Impostazioni di sesso

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

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

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

## Visualizzazione dell'età di fitness

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

**NOTA:** per un'età di fitness più accurata, completare la configurazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente, pagina 56](#)).

- 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 58](#)) 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 > Zone cardio**.
- 3 Selezionare **FC max** e immettere la frequenza cardiaca massima.  
È possibile utilizzare la funzione Rilevam. autom. per registrare automaticamente la frequenza cardiaca massima durante un'attività (*Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni, pagina 58*).
- 4 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.
- 5 Selezionare **Zone > In base a**.
- 6 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **% FC max** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca massima.
  - Selezionare **% FCR** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno la frequenza cardiaca a riposo).
- 7 Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona.
- 8 Selezionare **Frequenza cardiaca sport** e selezionare un profilo sport per aggiungere zone di intensità separate (opzionale).
- 9 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 56*).
- 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

## Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni

La funzione Rilevam. autom. è attivata per impostazione predefinita. Il dispositivo può rilevare automaticamente la frequenza cardiaca massima durante un'attività.

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

## Funzioni di sicurezza e rilevamento

### **ATTENZIONE**

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

### **AVVISO**

Per utilizzare le funzioni di sicurezza e tracciamento, l'orologio Instinct E 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 E rileva un incidente durante determinate attività all'aperto, invia un messaggio automatico, un link LiveTrack e la posizione GPS (se disponibile) ai contatti di emergenza.

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

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

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

## Aggiungere contatti di emergenza

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

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

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

## Aggiunta di contatti

È possibile aggiungere fino a 50 contatti all'app Garmin Connect. Gli indirizzi e-mail dei contatti possono essere utilizzati con la funzione LiveTrack. Tre di questi contatti possono essere utilizzati come contatti di emergenza ([Aggiungere contatti di emergenza, pagina 59](#)).

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

Dopo aver aggiunto i contatti, è necessario sincronizzare i dati per applicare le modifiche al dispositivo Instinct E ([Usa dell'app Garmin Connect, pagina 51](#)).

## Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti

### ATTENZIONE

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

### AVVISO

Prima di attivare il rilevamento incidente sull'orologio, è necessario impostare i contatti di emergenza nell'app Garmin Connect ([Aggiungere contatti di emergenza, pagina 59](#)). Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

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

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

Quando l'orologio Instinct E 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 59](#)). Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

- 1 Tenere premuto **CTRL**.
- 2 Quando vengono emesse tre vibrazioni, rilasciare il pulsante per attivare la funzione assistenza. Viene visualizzata la schermata del conto alla rovescia.  
**SUGGERIMENTO:** è possibile selezionare **Annulla** prima del termine del conto alla rovescia per annullare il messaggio.

## Impostazioni di salute e benessere

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

**Freq. Card.:** consente di personalizzare le impostazioni di monitoraggio della frequenza cardiaca al polso ([Impostazioni della fascia cardio da polso, pagina 38](#)).

**Modalità Pulse Ox:** consente di selezionare una modalità pulsossimetro ([Impostazione della modalità pulsossimetro, pagina 39](#)).

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

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

**Avviso spostamento:** attiva o disattiva la funzione Avviso spostamento ([Utilizzare l'avviso di movimento, pagina 60](#)).

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

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

## Obiettivo automatico

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

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

## Utilizzare l'avviso di movimento

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. L'avviso di movimento viene visualizzato quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, viene visualizzato Muoviti e la barra di movimento. Vengono visualizzati ulteriori segmenti dopo altri 15 minuti di inattività. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio ([Impostazioni di sistema, pagina 68](#)).

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 E calcola i minuti di intensità confrontando i dati sulla frequenza cardiaca con la media dei dati sulla frequenza cardiaca a riposo. Se la misurazione della frequenza cardiaca viene disattivata, l'orologio calcola i minuti di intensità moderata analizzando i passi al minuto.

- Iniziare un'attività a tempo per ottenere il calcolo più preciso dei minuti di intensità.
- Indossare l'orologio per tutto il giorno e tutta la notte per ottenere la frequenza cardiaca a riposo più precisa.

## Rilevamento del sonno

Mentre si dorme, l'orologio rileva automaticamente il sonno e monitora i movimenti durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le proprie ore di sonno normali nell'app Garmin Connect o dalle impostazioni dell'orologio (*Personalizzazione della modalità sonno, pagina 69*). 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. I sonnellini vengono aggiunti alle statistiche del sonno e possono anche influire sul recupero. È possibile visualizzare le statistiche dettagliate sul sonno nell'account Garmin Connect.

**NOTA:** Utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare le notifiche e gli avvisi, a eccezione degli allarmi (*Comandi, pagina 34*).

## Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno

- 1 Indossare l'orologio durante il sonno.
- 2 Caricare i dati di rilevamento del sonno sull'account Garmin Connect (*Uso dell'app Garmin Connect, pagina 51*).  
È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.  
È possibile visualizzare le informazioni sul sonno, inclusi i sonnellini, sull'orologio Instinct E (*Viste rapide, pagina 28*).

# Navigazione

## Visualizzazione e modifica delle posizioni salvate

**SUGGERIMENTO:** è possibile salvare una posizione dal menu dei comandi (*Comandi, pagina 34*).

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

## Salvataggio di una posizione con doppio reticolo

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

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

## Impostazione di un punto di riferimento

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

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

## Navigazione verso una destinazione

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

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

## Navigazione verso il punto di partenza durante un'attività

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

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

## Navigazione con Punta e Vai

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

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

## Salvare e avviare la navigazione verso una posizione Uomo a mare

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

**SUGGERIMENTO:** è possibile personalizzare la funzione di pressione prolungata dei tasti per accedere alla funzione MOB (*Personalizzazione dei Tasti di scelta rapida*, pagina 69).

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

## Interruzione della navigazione

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

## Percorsi

### AVVERTENZA


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

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

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

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

## Come creare e seguire un percorso sul dispositivo

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

## Creazione di un percorso su Garmin Connect


Prima di poter creare un percorso sull'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 51).

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

**NOTA:** è possibile inviare questo percorso al dispositivo ([Invio di un percorso al dispositivo](#), pagina 64).

## 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 64).

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

## Visualizzazione o modifica dei dettagli del percorso

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

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

## Proiezione di un waypoint

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

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

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

Il waypoint proiettato viene salvato con un nome predefinito.

## Impostazioni di navigazione

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

### Personalizzare le schermate dati di navigazione

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

### Impostazioni della direzione

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

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

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

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

### Impostazione degli avvisi di navigazione

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

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

## Impostazioni di gestione della batteria

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

**Risparmio batteria:** consente di personalizzare le impostazioni del sistema per prolungare la durata della batteria in modalità orologio (*Personalizzazione della funzione di risparmio energetico, pagina 66*).

**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 67*).

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

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

### Personalizzazione della funzione di risparmio energetico

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

È possibile attivare la funzione di risparmio energetico dal menu dei comandi (*Comandi, pagina 34*).

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Power Manager > Risparmio batteria**.
- 3 Selezionare **Stato** per attivare la funzione di risparmio energetico.
- 4 Selezionare **Modifica**, quindi selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Quadrante orologio** per attivare un quadrante a consumo energetico ridotto che si aggiorna una volta al minuto.
  - Selezionare **Telefono** per scollegare lo smartphone associato.
  - Selezionare **Cardio da polso** per disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso.
  - Selezionare **Pulsossimetro** per disattivare il sensore del pulsossimetro.
  - Selezionare **Retroilluminazione** per disattivare la retroilluminazione.L'orologio mostra le ore di autonomia della batteria ottenute dalla modifica di ciascuna impostazione.
- 5 Selezionare **Avviso di batteria scarica** per ricevere un avviso quando la batteria è scarica.

### Modifica della modalità di alimentazione

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

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

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

## Personalizzazione della modalità Power Manager

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

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

## Ripristino della Power mode

È possibile ripristinare una Power Mode precaricata ai valori predefiniti.

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

## Impostazioni di sistema

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

**Lingua:** imposta la lingua visualizzata sull'orologio.

**Ora:** regola le impostazioni dell'orario (*Impostazioni dell'ora, pagina 68*).

**Retroilluminazione:** regola le impostazioni dello schermo (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 69*).

**Satelliti:** consente di impostare il sistema satellitare predefinito da utilizzare per le attività. Se necessario, è possibile personalizzare le impostazioni dei satelliti per ciascuna attività (*Impostazione dei satelliti, pagina 22*).

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

**Modalità sonno:** imposta le ore di sonno e le preferenze della modalità Sonno (*Personalizzazione della modalità sonno, pagina 69*).

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

**Tasti scelta rapida:** assegna scelte rapide ai pulsanti (*Personalizzazione dei Tasti di scelta rapida, pagina 69*).

**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 69*).

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

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

**Reimposta:** consente di reimpostare i dati utente e le impostazioni (*Ripristino di tutte le impostazioni predefinite, pagina 75*).

**Aggiornamento software:** installa aggiornamenti software scaricati o attiva gli aggiornamenti automatici (*Aggiornamenti del prodotto, pagina 74*). È possibile selezionare per visualizzare un elenco di nuove funzioni dall'ultimo aggiornamenti software installato.

**Info:** consente di visualizzare le informazioni legali e su dispositivo, software e licenza.

## Impostazioni dell'ora

Tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **Sistema > Ora**.

**Formato orario:** consente di impostare l'orologio per visualizzare l'ora in formato 12 ore, 24 ore o militare.

**Formato data:** imposta l'ordine di visualizzazione per il giorno, il mese e l'anno per le date.

**Imposta ora:** consente di impostare il fuso orario dell'orologio. L'opzione Auto consente di impostare automaticamente il fuso orario in base alla posizione GPS.

**Ora:** consente di regolare l'ora se l'opzione Imposta ora è impostata su Manuale.

**Avvisi:** consente di impostare gli avvisi orari, gli avvisi di alba e tramonto per ricevere un tono alcuni minuti oppure ore prima del sorgere o del tramontare del sole (*Impostazione degli avvisi orari, pagina 25*).

**Sincronizza con GPS:** consente di sincronizzare manualmente l'ora quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale (*Sincronizzazione dell'ora con il GPS, pagina 24*).

## Modifica delle impostazioni di retroilluminazione

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sistema > Retroilluminazione**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Durante l'attività**.
  - Selezionare **Uso generale**.
  - Selezionare **Durante il sonno**.
- 4 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Luminosità** per impostare il livello di luminosità dello schermo.
  - Selezionare **Tasti** per attivare lo schermo per la pressione dei tasti.
  - Selezionare **Avvisi** per attivare lo schermo per gli avvisi.
  - Selezionare **Gesto** per attivare lo schermo alzando e ruotando il braccio per guardare il polso.
  - Selezionare **Timeout** per impostare l'intervallo di tempo prima che lo schermo si spenga.

## Personalizzazione della modalità sonno

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sistema > Modalità sonno**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Pianificazione**, selezionare un giorno e inserire le ore di sonno consuete.
  - Selezionare **Quadrante orologio** per utilizzare il quadrante dell'orologio per la modalità sonno.
  - Selezionare **Retroilluminazione** per configurare le impostazioni dello schermo.
  - Selezionare **Allarme sonnello** per impostare i segnali acustici da riprodurre come tono, vibrazione o entrambi.
  - Selezionare **Non disturbare** per attivare o disattivare la modalità Non disturbare.
  - Selezionare **Risparmio batteria** per attivare o disattivare la modalità di risparmio energetico (*Personalizzazione della funzione di risparmio energetico, pagina 66*).

## Personalizzazione dei Tasti di scelta rapida

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

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

## Modificare le unità di misura

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

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

## Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo

Si possono visualizzare le informazioni sul dispositivo, come ad esempio l'ID unità, la versione software, informazioni sulla regolamentazione e la licenza d'uso.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sistema > Info**.

## Visualizzare le informazioni su normative e conformità

Le informazioni per questo dispositivo vengono fornite elettronicamente. Sono fornite informazioni sulle normative, ad esempio i numeri di identificazione forniti dall'FCC o dai marchi di conformità regionali, nonché informazioni sul prodotto e la licenza.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Nel menu del sistema, selezionare **Info**.

## Info sul dispositivo

### Caricare l'orologio

#### **AVVERTENZA**

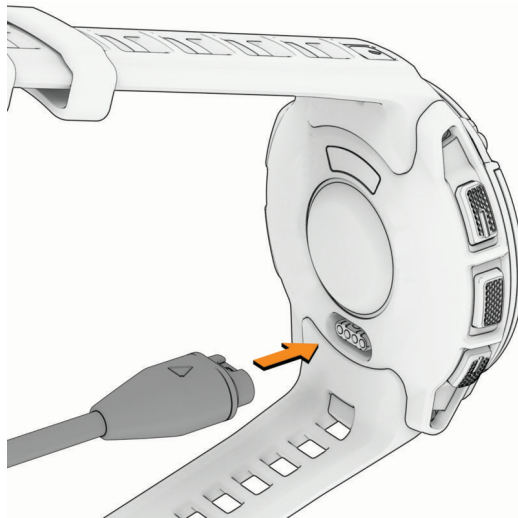
Questo dispositivo è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per *avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti*, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

#### **AVVISO**

Per evitare la corrosione, pulire e asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del collegamento a un computer. Leggere le istruzioni sulla pulizia (*Manutenzione del dispositivo, pagina 71*).

L'orologio è dotato di un cavo di ricarica proprietario. Per gli accessori opzionali e le parti di ricambio, visitare il sito Web [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com), oppure contattare il proprio rivenditore Garmin.

- 1 Inserire il cavo (estremità ) nella porta di ricarica dell'orologio.



- 2 Collegare l'altra estremità del cavo a una porta USB-C® del computer o a un adattatore CA (potenza minima in uscita di 15 W).

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

- 3 Scollegare l'orologio dopo che il livello di carica della batteria ha raggiunto il 100%.

## Specifiche

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 UE e potenza di trasmissione	Instinct E - 40mm: 2,4 GHz a -1,72 dBm massimo; Instinct E - 45mm: 2,4 GHz a 0,83 dBm massimo

## Informazioni sulla durata della batteria

La durata effettiva della batteria dipende dalle funzioni attivate sull'orologio come rilevamento delle attività, frequenza cardiaca basata sul polso, notifiche dello smartphone, GPS, sensori interni e sensori connessi (*Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria, pagina 76*).

Modo	Durata della batteria Instinct E - 40mm	Durata della batteria Instinct E - 45mm
Modo smartwatch	Fino a 14 giorni	Fino a 16 giorni
Modalità orologio con risparmio energetico	Fino a 35 giorni	Fino a 40 giorni
Modalità solo GPS	Fino a 21 ore	Fino a 24 ore
Modalità Tutti i sistemi satellitari	Fino a 14 ore	Fino a 16 ore
Durata massima della batteria in modalità GPS	Fino a 43 ore	Fino a 50 ore
Modalità attività GPS Expedition	Fino a 17 giorni	Fino a 20 giorni

## 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).

## Pulizia dell'orologio

### **ATTENZIONE**

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

### **AVVISO**

Anche piccole quantità di sudore o umidità possono provocare la corrosione dei contatti elettrici quando il dispositivo è connesso a un caricabatterie. La corrosione può impedire la ricarica e il trasferimento dei dati.

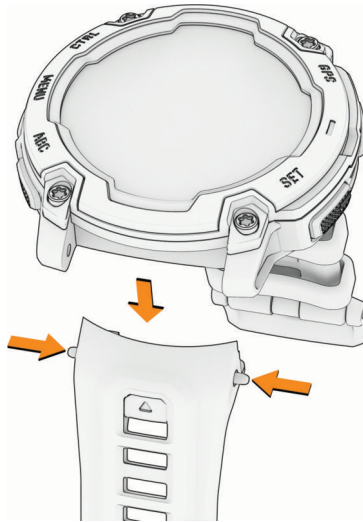
**SUGGERIMENTO:** per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- 1 Sciacquare con acqua o utilizzare un panno umido che non lasci residui.
- 2 Attendere che la superficie sia completamente asciutta.

## Sostituzione dei cinturini con perno di sgancio a molla

È possibile sostituire i cinturini con nuovi modelli per Instinct E o compatibili QuickFit®. Per informazioni sui cinturini per orologio compatibili con relative taglie, visitare la pagina del prodotto Instinct E all'indirizzo [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

- 1 Spingere il perno dell'orologio e rimuovere il cinturino dall'orologio.

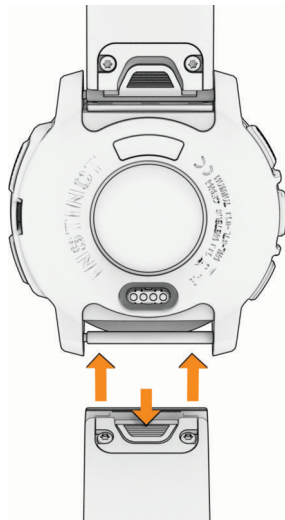


- 2 Selezionare un'opzione:

- Per inserire i cinturini Instinct E, allineare il nuovo cinturino ai fori sull'orologio, premere sul perno per orologio, quindi spingere il cinturino in posizione.

**NOTA:** verificare che il cinturino sia fissato. Il perno per orologio deve essere allineato ai fori sull'orologio.

- Per inserire i cinturini QuickFit compatibili, installare un perno compatibile sull'orologio e spingere in posizione il cinturino.



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

- 3 Ripetere la procedura per cambiare l'altro cinturino.

# Risoluzione dei problemi

## Aggiornamenti del prodotto

Il dispositivo verifica automaticamente la disponibilità di aggiornamenti quando è collegato a Bluetooth. È possibile verificare manualmente la disponibilità di aggiornamenti dalle impostazioni di sistema (*Impostazioni di sistema*, pagina 68). Sul computer, installare Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Sullo smartphone, installare l'app Garmin Connect.

Ciò consente di accedere in modo semplice a questi servizi per i dispositivi Garmin:

- aggiornamenti software;
- aggiornamenti campi;
- caricamenti dati su Garmin Connect;
- registrazione del prodotto;

## Ulteriori informazioni

È possibile reperire ulteriori informazioni su questo prodotto nel sito WebGarmin.

- Visitare il sito Web [support.garmin.com](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 **GPS**.
- 3 Premere **GPS**.
- 4 Selezionare la lingua.
- 5 Premere **GPS**.

## Lo smartphone è compatibile con l'orologio?

L'orologio Instinct E 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 **•••** > **Dispositivi Garmin** > **Aggiungi dispositivo** per accedere alla modalità di associazione.
- Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU** e selezionare **Telefono** > **Associa smartphone**.

## L'orologio non visualizza l'ora corretta

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

- 1 Verificare che l'ora sia impostata su automatica (*Impostazioni dell'ora, pagina 68*).
- 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 52*).
  - Sincronizzare l'orologio con uno smartphone (*Uso dell'app Garmin Connect, pagina 51*).
  - Sincronizzare l'orologio con il GPS (*Sincronizzazione dell'ora con il GPS, pagina 24*).

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 17*).

## Riavvio dell'orologio

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

## Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

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

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

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

## 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 66*).
  - Attivare la funzione di risparmio energetico dal menu dei comandi (*Comandi, pagina 34*).
  - Ridurre il timeout dello schermo (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 69*).
  - Ridurre la luminosità dello schermo (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 69*).
  - Utilizzare la modalità satellitare UltraTrac per l'attività in corso (*Impostazione dei satelliti, pagina 22*).
  - Disattivare la tecnologia Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività (*Comandi, pagina 34*).
  - Quando si sospende l'attività per un periodo di tempo prolungato, utilizzare l'opzione **Riprendi dopo** (*Interrompere un'attività, pagina 4*).
  - Utilizzare un quadrante dell'orologio che non si aggiorni ogni secondo.  
Ad esempio, usare un quadrante senza lancetta dei secondi (*Personalizzare il quadrante dell'orologio, pagina 27*).
  - Limitare le notifiche dello smartphone visualizzate dall'orologio (*Gestione delle notifiche, pagina 50*).
  - Interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi associati (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 39*).
  - Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso (*Impostazioni della fascia cardio da polso, pagina 38*).
- 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 39*).

## 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 durante un'attività è imprecisa

La temperatura corporea influisce sulla lettura della temperatura da parte del relativo sensore interno. Per ottenere la lettura della temperatura più precisa, rimuovere l'orologio dal polso e attendere 20-30 minuti.

È anche possibile utilizzare un sensore della temperatura esterno tempe opzionale per visualizzare letture precise della temperatura ambientale mentre si indossa l'orologio.

## Rilevamento delle attività

Per ulteriori informazioni sulla precisione del rilevamento dell'attività, visitare il sito Web [garmin.com/ataccuracy](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 52](#))).
- Sincronizzare il conteggio dei passi con l'app Garmin Connect ( ([Uso dell'app Garmin Connect, pagina 51](#))).

2 Attendere che i dati vengano sincronizzati.

La sincronizzazione può richiedere alcuni minuti.

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

### Il numero di piani saliti non è preciso

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

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

# Appendice

## Campi dati

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

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

### Campi cadenza

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

### Campi bussola

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

### Campi distanza

Nome	Descrizione
Distanza	La distanza percorsa durante la traccia o l'attività corrente.
Distanza ripetuta	La distanza percorsa per la ripetuta corrente.
Distanza Lap	La distanza percorsa durante il Lap corrente.
Distanza ultimo Lap	La distanza percorsa durante l'ultimo Lap completato.
Distanza ultimo esercizio	La distanza percorsa per l'ultimo esercizio completato.
Distanza ultimo Lap	La distanza percorsa per l'esercizio corrente.

## Campi distanza

Nome	Descrizione
Ascesa media	La distanza verticale media di ascesa dall'ultima reimpostazione.
Discesa media	La distanza verticale media della discesa dall'ultima reimpostazione.
Quota	La quota della posizione corrente sopra o sotto il livello del mare.
Rateo planata	Il rapporto tra distanza orizzontale percorsa e la variazione della distanza verticale.
Quota GPS	L'altitudine della posizione corrente utilizzando il GPS.
Pendenza	Variazione del dislivello (quota) durante il movimento (distanza). Ad esempio, se per ogni 3 m (10 piedi) di salita si percorrono 60 m (200 piedi), la pendenza è del 5%.
Ascesa Lap	La distanza verticale di ascesa per il Lap corrente.
Discesa Lap	La distanza verticale di discesa per il Lap corrente.
Ascesa ultimo Lap	La distanza verticale di ascesa per l'ultimo Lap completato.
Discesa ultimo Lap	La distanza verticale di discesa per l'ultimo Lap completato.
Ultimo aumento quota	La distanza verticale di ascesa per l'ultimo esercizio completato.
Ultima dimin. quota	La distanza verticale di discesa per l'ultimo esercizio completato.
Ascesa massima	Il rateo di ascesa massimo espresso in piedi o metri al minuto dall'ultima reimpostazione.
Discesa massima	Il rateo di discesa massimo espresso in piedi o metri al minuto dall'ultima reimpostazione.
Quota massima	La quota massima raggiunta dall'ultima reimpostazione.
Quota minima	La quota più bassa raggiunta dall'ultima reimpostazione.
Aumento quota	La distanza verticale di ascesa per l'esercizio corrente.
Diminuzione quota	La distanza verticale di discesa per l'esercizio corrente.
Ascesa totale	L'ascesa di quota totale dall'ultima reimpostazione.
Discesa totale	La quota totale di discesa dall'ultima reimpostazione.
Indicatore ascesa/di scesa totale	Il dislivello positivo e negativo totale dell'attività o dall'ultima reimpostazione.

## Campi piani

Nome	Descrizione
Piani saliti	Il numero totale di piani saliti del giorno.
Piani scesi	Il numero totale di piani scesi del giorno.
Piani al minuto	Il numero di piani saliti al minuto.

**Campi freq. cardiaca**

Nome	Descrizione
% FCR	La percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo).
TE aerobico	L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness aerobico.
TE anaerobico	L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness anaerobico.
% FCR media	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'attività corrente.
FC media	La frequenza cardiaca media per l'attività corrente.
Media % max FC	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'attività corrente.
Freq. Card.	La frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm). Il dispositivo deve poter misurare la frequenza cardiaca al polso o essere connesso a una fascia cardio compatibile.
FC % max	La percentuale della frequenza cardiaca massima.
Zona FC	L'intervallo corrente della frequenza cardiaca (da 1 a 5). Le zone predefinite si basano sul profilo utente e sulla frequenza cardiaca massima (220 meno l'età).
% FCR media nella ripetuta	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la ripetuta corrente.
% Max media nella ripetuta	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente.
FC media nella ripetuta	La frequenza cardiaca media per la ripetuta corrente.
% FCR max nella ripetuta	La percentuale massima della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la ripetuta corrente.
% Max media nella ripetuta	La percentuale massima della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente.
FC max nella ripetuta	La frequenza cardiaca media per la ripetuta di nuoto corrente.
% FCR Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per il Lap corrente.
FC Lap	La frequenza cardiaca media per il Lap corrente.
% max FC Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca calcolata sulla massima per il Lap corrente.
%FCR ultimo Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'ultimo Lap completato.
FC ultimo Lap	La frequenza cardiaca media per l'ultimo Lap completato.
% max FC ultimo Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'ultimo Lap completato.
%FCR ultimo esercizio	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'ultimo esercizio.
Freq. cardiaca ultimo esercizio	La frequenza cardiaca media per l'ultimo esercizio.

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

### Campi vasche

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

### Campi navigazione

Nome	Descrizione
Rilevamento	La direzione dalla posizione corrente a una destinazione. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Percorso	La direzione dalla posizione iniziale a una destinazione. Il percorso può essere visualizzato come pianificato o impostato. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Posizione destinazione	La posizione della destinazione finale.
Waypoint destinazione	L'ultimo punto sul percorso verso la destinazione. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Distanza rimanente	La distanza rimanente alla destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Distanza al successivo	La distanza rimanente al waypoint successivo del percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Distanza totale prevista	La distanza prevista dalla partenza alla destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
TSA	L'ora del giorno in cui si prevede di raggiungere la destinazione finale (regolata in base all'ora locale della destinazione). È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
TSA al punto successivo	L'ora del giorno in cui si prevede di raggiungere il waypoint successivo lungo il percorso (regolata in base all'ora locale del waypoint). È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
ETE	Il tempo rimanente previsto per il raggiungimento della destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Rateo planata a destinazione	Il rateo di planata necessario per la discesa dalla posizione corrente alla quota di destinazione. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

Nome	Descrizione
Latitudine/Longitudine	La posizione corrente espressa in latitudine/longitudine, indipendentemente dall'impostazione del formato di posizione selezionato.
Posizione	La posizione corrente utilizzando l'impostazione del formato di posizione selezionato.
Waypoint successivo	Il punto successivo del percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Fuori percorso	La distanza a destra o sinistra di allontanamento dal percorso originale di viaggio. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Tempo al punto successivo	Il tempo rimanente previsto per il raggiungimento del waypoint successivo sul percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
VMG	La velocità con cui ci si avvicina a una destinazione lungo la rotta. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Dist. vert. a dest.	La differenza di quota tra la posizione corrente e la destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Vel. vert. a obiet.	Il rateo di ascesa o discesa rispetto a una quota predefinita. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

#### Altri campi

Nome	Descrizione
Calorie attive	Calorie bruciate durante l'attività.
Pressione ambiente	La pressione ambientale non calibrata.
Grafico barometrico	Un grafico che mostra la pressione barometrica rispetto al tempo.
Pressione barometro	La pressione ambientale attuale calibrata.
Ore batteria	Il numero di ore rimanenti prima che la carica della batteria si esaurisca.
Livello batteria	Il livello della batteria dell'orologio.
Calorie attive	Le calorie bruciate durante la giornata.
GPS	La potenza del segnale satellitare GPS.
Lap	Il numero di Lap completati per l'attività corrente.
Load	Il Training Load per l'attività corrente. Il Training Load è il consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento (EPOC), che indica l'intensità dell'allenamento.
Esercizi	Il numero di esercizi completati per l'attività corrente.
Ripetizioni	Il numero di ripetizioni in una serie durante un'attività di allenamento della forza funzionale.
Frequenza respiratoria	Frequenza respiratoria in respiri al minuto (brpm).
Timer Serie	Durante un'attività di allenamento della forza funzionale, il tempo trascorso nella serie di allenamento corrente.
Passi	Il numero totale di passi effettuati durante l'attività corrente.
Stress	Il livello di stress corrente.

Nome	Descrizione
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 corrente (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 riposo

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

## Dinamiche di corsa

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

## Campi velocità

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

## Campi bracciate

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

## Campi Swolf

Nome	Descrizione
Swolf medio	Il punteggio swolf medio per l'attività corrente. Il punteggio swolf è la somma del tempo necessario per completare una vasca e del numero di bracciate necessarie per percorrerla ( <i>Terminologia relativa al nuoto, pagina 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.
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.
Avanti/dietro totale	Corsa. Il tempo complessivo maggiore o inferiore rispetto all'andatura obiettivo.
Tempo in sosta	Il tempo totale in sosta per l'attività corrente.
Tempo di nuoto	La durata della sessione di nuoto per l'attività corrente, escluso il tempo di recupero.
Timer	L'ora corrente del timer per il conto alla rovescia.

## Campi allenamento






Nome	Descrizione
Ripetizioni	Durante un allenamento, le ripetute restanti.
Distanza fase	Il tempo o la distanza rimanente nella fase di allenamento.
Passo fase	Il passo corrente durante la fase di allenamento.
Velocità fase	La velocità corrente durante la fase di allenamento.
Tempo fase	Il tempo trascorso nella fase di allenamento.

## Indicatori colorati e dati delle dinamiche di corsa

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

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






Per ulteriori informazioni sulle dinamiche di corsa, consultare la pagina [garmin.com/runningdynamics](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	Discreto	Buono	Discreto	Scarso
Percentuale degli altri corridori	5%	25%	40%	25%	5%
Bilanciamento tempo di contatto con il suolo	>52,2% S	50,8-52,2% S	50,7% S-50,7% D	50,8-52,2% D	>52,2% D





Durante lo sviluppo e il test delle dinamiche di corsa, il team Garmin ha scoperto alcune correlazioni tra infortuni e gli squilibri di sbilanciamento per certi corridori. Per molti corridori, il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo tende ad allontanarsi molto dal valore 50-50 quando corrono salendo o scendendo sulle colline. La maggior parte degli allenatori concorda che una corsa simmetrica è l'ideale. I corridori di livello avanzato tendono ad avere passi rapidi e bilanciati.

È anche possibile guardare l'indicatore o il campo dati durante la corsa o visualizzare il riepilogo sull'account Garmin Connect al termine della corsa. Così come per gli altri dati delle dinamiche di corsa, il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo è una misurazione quantitativa che consente di avere maggiori informazioni sulla corsa.

## Dati di oscillazione verticale e rapporto verticale

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

Gli intervalli di dati per l'oscillazione verticale e il rapporto verticale sono leggermente diversi a seconda del sensore utilizzato e dalla posizione in cui viene indossato sul petto (accessori HRM-Fit o HRM-Pro) o in vita (accessorio Running Dynamics Pod).

Zona colorata	Percentile della zona	Intervallo di oscillazioni verticali sul petto	Intervallo di oscillazioni verticali sulla vita	Rapporto verticale sul petto	Rapporto verticale sulla vita
 Viola	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Blu	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Verde	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Arancione	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Rosso	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

## Valutazioni standard relative al VO2 max

Queste tabelle includono classificazioni standardizzate delle stime del VO2 max in base all'età e al sesso.

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

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

Dati ristampati con l'autorizzazione del The Cooper Institute. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## 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.



