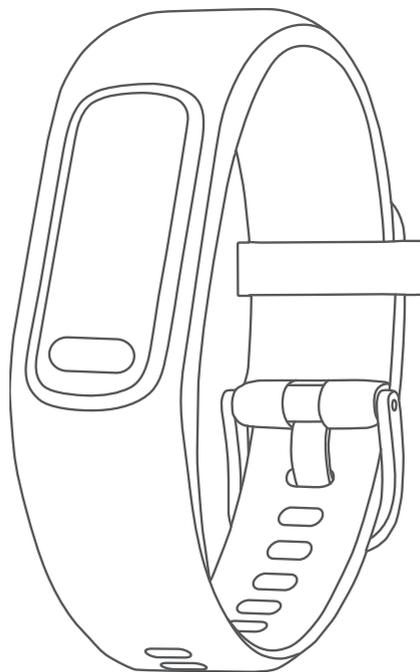


GARMIN®



VÍVOSMART® 5

Manuale Utente

© 2022 Garmin Ltd. o sue affiliate

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

Garmin®, il logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Garmin Index™, VIRB® e vivosmart® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™ e Garmin Move IQ™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

Android™ è un marchio di Google Inc. Il marchio e i logo BLUETOOTH® appartengono a Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. iOS® è un marchio registrato di Cisco Systems, Inc. concesso in licenza da Apple Inc. iPhone® è un marchio di Apple Inc., registrato negli Stati Uniti e in altri Paesi. The Cooper Institute®, nonché i relativi marchi, sono di proprietà di The Cooper Institute. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

M/N: A04352

Sommario

Introduzione.....	1	Suggerimenti per la registrazione delle attività Allenamento di Forza Funzionale.....	14
Associazione del telefono.....	1	Registrazione di un'attività di nuoto.....	14
Utilizzo dell'orologio.....	1	Calibrare la distanza del tapis roulant.....	14
Accensione e spegnimento dell'orologio.....	2	Funzioni della frequenza cardiaca..	15
Visualizzazione di widget e menu.....	3	Impostazioni della fascia cardio da polso.....	15
Opzioni del menu.....	4	Pulsossimetro.....	15
Indossare l'orologio.....	5	Ricezione delle letture del pulsossimetro.....	15
Campi dati sul quadrante dell'orologio.....	5	Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro.....	16
Widget.....	6	Info sulle stime del VO2 max.....	16
Obiettivo di passi.....	7	Come ottenere il VO2 massimo stimato.....	16
Barra di movimento.....	7	Visualizzazione dell'età di fitness.....	16
Minuti di intensità.....	8	Trasmissione dati della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin®.....	17
Calcolo dei minuti di intensità.....	8	Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala.....	17
Migliorare la precisione delle calorie.....	8	Orologi.....	17
Widget delle statistiche sulla salute.....	8	Impostare un allarme.....	17
Body Battery.....	8	Eliminare un allarme.....	17
Visualizzazione del widget Body Battery.....	8	Utilizzare il cronometro.....	18
Variabilità e livello di stress della frequenza cardiaca.....	9	Avvio del timer per il conto alla rovescia.....	18
Visualizzazione del widget Livello di stress.....	9	Funzioni di connettività Bluetooth... 	18
Widget della frequenza cardiaca.....	9	Gestione delle notifiche.....	18
Utilizzo del widget di rilevamento idratazione.....	9	Localizzazione di uno smartphone smarrito.....	19
Rilevamento ciclo mestruale.....	9	Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo.....	19
Registrazione di informazioni sul ciclo mestruale.....	10	Modalità Non disturbare.....	19
Monitoraggio della gravidanza.....	10	Report mattutino.....	19
Registrazione delle informazioni sulla gravidanza.....	10	Garmin Connect.....	20
Controllo della riproduzione di musica.....	11	Garmin Move IQ™.....	20
Visualizzare le notifiche.....	11	GPS connesso.....	21
Risposta a un messaggio di testo....	11	Funzioni di sicurezza e rilevamento.....	21
Allenamenti.....	12	Aggiungere contatti di emergenza...	21
Registrazione di un'attività a tempo....	12	Aggiunta di contatti.....	21
Registrazione di un'attività con GPS connesso.....	13	Richiesta di assistenza.....	22
Registrazione di un'attività Allenamento di Forza Funzionale.....	13	Rilevamento Incidente.....	22

Rilevamento del sonno.....	22	Aggiornamento del software mediante Garmin Express.....	32
Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect.....	22	Risoluzione dei problemi.....	32
Sincronizzazione dei dati con il computer.....	23	Ripristino dell'orologio.....	32
Impostazione di Garmin Express.....	23	Lo smartphone è compatibile con l'orologio?.....	32
Personalizzazione dell'orologio.....	23	Lo smartphone non si connette all'orologio.....	33
Modificare il quadrante dell'orologio...	23	Rilevamento delle attività.....	33
Personalizzazione del menu dei comandi.....	23	Il conteggio dei passi è impreciso...	33
Menu comandi.....	24	I conteggi dei passi sull'orologio e sull'account Garmin Connect non corrispondono.....	33
Impostazioni dell'orologio.....	24	Il livello di stress non appare.....	33
Impostare un avviso di idratazione..	25	I minuti di intensità lampeggiano.....	33
Impostazioni del sistema.....	25	Suggerimenti sul touchscreen.....	34
Impostazioni di Bluetooth.....	26	Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	34
Impostazioni di Garmin Connect.....	26	Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery.....	34
Impostazioni di aspetto.....	26	Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati.....	35
Impostazioni avviso.....	26	Ottimizzazione della durata della batteria.....	35
Personalizzazione delle opzioni attività.....	26	Lo schermo dell'orologio è difficilmente visibile all'esterno.....	35
Impostazioni di rilevamento delle attività.....	27	Appendice.....	35
Impostazioni del profilo utente.....	27	Obiettivi di forma fisica.....	35
Impostazioni del sistema.....	28	Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca.....	36
Info sul dispositivo.....	28	Calcolo delle zone di frequenza cardiaca.....	36
Caricare l'orologio.....	28	Valutazioni standard relative al VO2 massimo.....	36
Suggerimenti per la ricarica dell'orologio.....	29		
Manutenzione del dispositivo.....	29		
Pulizia dell'orologio.....	29		
Sostituzione del cinturino.....	30		
Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo.....	30		
Visualizzare le informazioni su normative e conformità.....	31		
Caratteristiche tecniche.....	31		
Manutenzione del dispositivo.....	31		
Centro assistenza Garmin.....	31		
Riparazioni del dispositivo.....	31		
Ulteriori informazioni.....	31		
Aggiornamenti del prodotto.....	31		
Ripristino di tutte le impostazioni predefinite.....	32		
Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect.....	32		

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.

Associazione del telefono

Per configurare l'orologio vivosmart 5, è necessario associarlo direttamente tramite l'app Garmin Connect™, anziché dalle impostazioni Bluetooth® sullo smartphone.

- 1 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app Garmin Connect.
- 2 Per attivare la modalità di associazione sull'orologio, selezionare un'opzione:
 - Se si tratta della prima configurazione dell'orologio, premere  per accenderlo.
 - Se in precedenza è stato ignorato il processo di associazione o l'orologio è stato associato a uno smartphone diverso, premere  e selezionare  > **Telefono** > **Associa telefono** per accedere manualmente alla modalità di associazione.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Se questo è il primo orologio o dispositivo che viene associato all'app Garmin Connect, seguire le istruzioni visualizzate.
 - Se un altro orologio o dispositivo è già associato all'app Garmin Connect, dal menu  o , selezionare **Dispositivi Garmin** > **Aggiungi dispositivo** e seguire le istruzioni visualizzate.

Utilizzo dell'orologio

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

Toccare due volte: toccare due volte il touchscreen  per riattivare l'orologio.

NOTA: lo schermo dell'orologio è spento finché non viene acceso. L'orologio rimane attivo e registra i dati anche quando lo schermo è spento.

Premere: premere   per riattivare l'orologio.

Premere  per aprire e chiudere il menu dal quadrante principale dell'orologio.

Premere  per tornare alla schermata precedente.

Pressione prolungata: durante un'attività a tempo, tenere premuto  per interrompere il timer.

Per richiedere assistenza, tenere premuto  finché non si avvertono tre vibrazioni e rilasciare (*Richiesta di assistenza, pagina 22*).

Scorri: scorrere il touchscreen verso l'alto o verso il basso per visualizzare i widget e le opzioni di menu.

Dal quadrante dell'orologio, scorrere con un dito verso destra per visualizzare il menu dei comandi.

Tocca: toccare il touchscreen per effettuare una selezione.



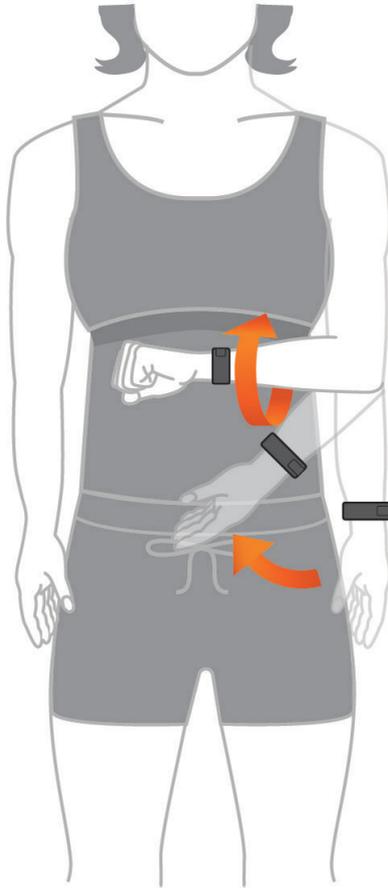
Accensione e spegnimento dell'orologio

L'orologio vivosmart 5 si riattiva automaticamente quando si interagisce con esso.

1 Selezionare un'opzione per accendere lo schermo:

- Toccare due volte il touchscreen .
- Premere .
- Ruotare e sollevare il polso verso il corpo.

NOTA: non è possibile riattivare l'orologio con un gesto quando è attivata la modalità Non disturbare (*Modalità Non disturbare, pagina 19*).



2 Ruotare il polso lontano dal corpo per spegnere lo schermo.

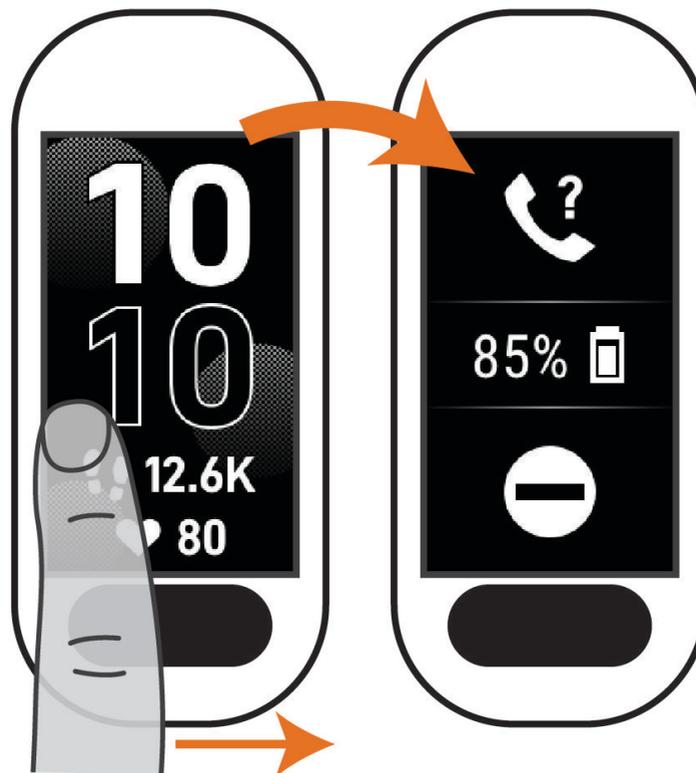
NOTA: quando non è utilizzato, lo schermo si spegne. L'orologio rimane attivo e registra i dati anche quando lo schermo è spento.

Visualizzazione di widget e menu

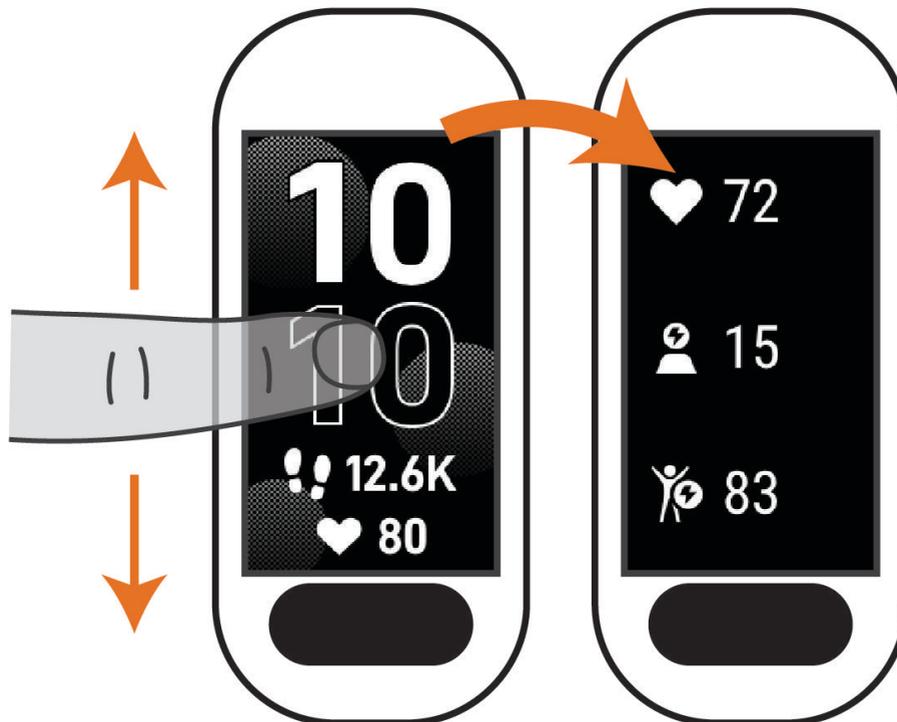
- Dal quadrante dell'orologio, premere  per visualizzare il menu principale.



- Dal quadrante dell'orologio, scorrere con un dito verso destra per visualizzare il menu dei comandi.



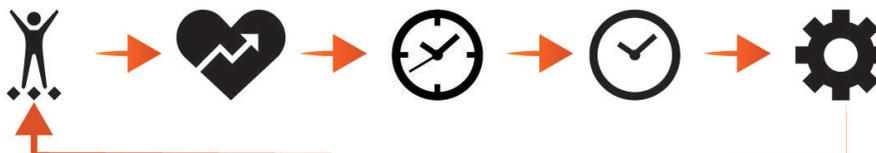
- Dal quadrante dell'orologio, scorrere con un dito verso l'alto o verso il basso per visualizzare i widget.



Opzioni del menu

Premere  per visualizzare il menu.

SUGGERIMENTO: trascinare per scorrere le opzioni del menu.



	Visualizza le opzioni delle attività a tempo.
	Visualizza le funzioni della frequenza cardiaca.
	Visualizza le opzioni del quadrante dell'orologio.
	Visualizza le opzioni relative al timer, al cronometro e alla sveglia.
	Visualizza le impostazioni dell'orologio.

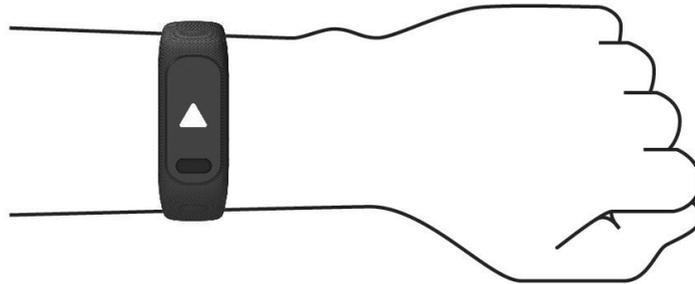
Indossare l'orologio

⚠ ATTENZIONE

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

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

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

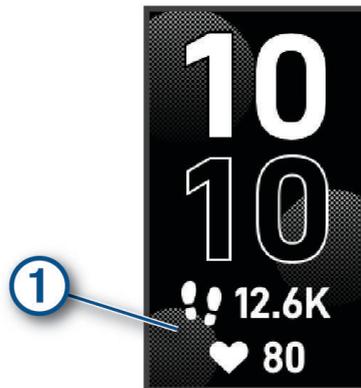


NOTA: il sensore ottico è situato sul retro dell'orologio.

- Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca al polso, consultare [Risoluzione dei problemi](#), pagina 32.
- Per ulteriori informazioni sul sensore del pulsossimetro, consultare [Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati](#), pagina 35.
- Per ulteriori informazioni sulla precisione, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.
- Per ulteriori informazioni sulla manutenzione dell'orologio, visitare il sito Web www.garmin.com/fitandcare.

Campi dati sul quadrante dell'orologio

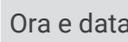
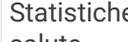
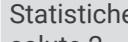
Alcuni quadranti dell'orologio vivosmart 5 visualizzano campi dati ([Modificare il quadrante dell'orologio](#), pagina 23). È possibile toccare il quadrante dell'orologio **1** per scorrere i passi, la frequenza cardiaca, il livello della batteria, la data, il meteo, le calorie bruciate, i minuti di intensità e Body Battery™. Gli ultimi campi dati selezionati vengono visualizzati quando lo schermo si spegne e si riaccende.



Widget

L'orologio viene fornito con widget precaricati che offrono informazioni a colpo d'occhio. È possibile scorrere il touchscreen per sfogliare i widget. Alcuni widget richiedono l'associazione di uno smartphone.

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

	Ora e data	L'ora e la data corrente. L'ora e la data vengono impostate automaticamente quando l'orologio si sincronizza con l'account Garmin Connect.
	La mia giornata	Un riepilogo dinamico delle attività del giorno. Le metriche includono passi, minuti di intensità e calorie bruciate.
		Il numero totale di passi effettuati e l'obiettivo del giorno. L'orologio memorizza e propone ogni giorno un nuovo obiettivo di passi.
	Statistiche salute	Un riepilogo dinamico delle statistiche attuali sullo stato di salute. Le misurazioni includono la frequenza cardiaca, il livello di stress e il livello Body Battery.
	Statistiche salute 2	Un riepilogo dinamico delle statistiche attuali sullo stato di salute. Le misurazioni includono il sonno, la lettura del pulsossimetro e la frequenza respiratoria.
		Gli appuntamenti in programma dal calendario dello smartphone.
		La temperatura corrente e la previsione meteo da uno smartphone associato.
		La quantità totale di acqua consumata e l'obiettivo del giorno.
		Il totale dei minuti di intensità e l'obiettivo della settimana.
		La distanza percorsa in chilometri o in miglia del giorno.
		La quantità di calorie totali bruciate del giorno, incluse quelle durante l'attività e quelle a riposo.
		La frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e la frequenza cardiaca a riposo su una media di sette giorni.
		Il livello di stress corrente. L'orologio misura la variabilità della frequenza cardiaca mentre si è inattivi per fornire una stima del livello di stress. Un numero inferiore indica un livello di stress minore.
		Il livello di energia Body Battery corrente. L'orologio calcola le riserve di energia correnti basate sul sonno, lo stress e i dati relativi all'attività. Più alto è il numero, maggiore è la riserva di energia.
		Consente di eseguire una lettura manuale del pulsossimetro.
		Notifiche dallo smartphone, incluse chiamate, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone.
		Consente di controllare il lettore musicale sullo smartphone.
		La frequenza respiratoria corrente in respiri al minuto e la media di sette giorni. L'orologio misura la frequenza respiratoria mentre l'utente è inattivo per rilevare eventuali attività di respirazione insolite, nonché le variazioni in relazione allo stress.

Zz

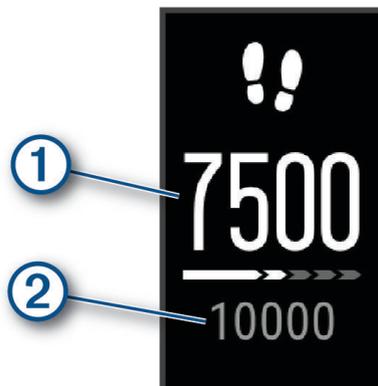
I dati di sonno relativi alla notte precedente, incluso il tempo di sonno totale.

Salute della donna

Stato del ciclo mestruale mensile corrente. È possibile visualizzare e registrare i sintomi giornalieri. Inoltre, è possibile monitorare la gravidanza con aggiornamenti settimanali e informazioni sulla salute.

Obiettivo di passi

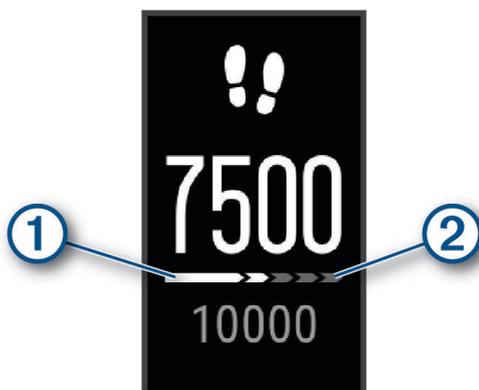
L'orologio crea automaticamente un obiettivo di passi giornalieri in base ai livelli di attività precedenti. Mentre ci si muove durante il giorno, l'orologio registra i progressi ① verso l'obiettivo giornaliero ②. L'orologio inizia con un obiettivo predefinito di 7.500 passi al giorno.



Se si sceglie di non utilizzare la funzione di obiettivo automatico, è possibile disattivarla e impostare un obiettivo di passi personalizzato sull'account Garmin Connect (*Impostazioni di rilevamento delle attività*, pagina 27).

Barra di movimento

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. La barra di movimento viene visualizzata quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, la barra di movimento ① viene visualizzata. Vengono visualizzati ulteriori segmenti ② dopo altri 15 minuti di inattività.



È possibile reimpostare la barra di movimento percorrendo a piedi una breve distanza.

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 vivosmart 5 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.

Migliorare la precisione delle calorie

L'orologio visualizza una stima della quantità totale di calorie bruciate per il giorno corrente. È possibile ottimizzare la precisione di questa stima camminando rapidamente o correndo all'aperto per 15 minuti.

- 1 Scorrere con un dito per visualizzare il widget delle calorie.
- 2 Selezionare .

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

- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Widget delle statistiche sulla salute

I widget Statistiche salute e Statistiche salute 2 forniscono una panoramica dei dati sanitari. I widget includono riepiloghi dinamici che si aggiornano durante il giorno. Le metriche includono frequenza cardiaca, livello di stress, livello Body Battery, sonno, lettura del pulsossimetro e frequenza respiratoria.

NOTA: è possibile selezionare ciascuna metrica per visualizzare informazioni aggiuntive.

Body Battery

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

È possibile sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect per visualizzare il livello Body Battery più aggiornato, le tendenze a lungo termine e ulteriori dettagli ([Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery, pagina 34](#)).

Visualizzazione del widget Body Battery

Il widget Body Battery visualizza il livello Body Battery corrente.

- 1 Scorrere per visualizzare il widget Body Battery.
- 2 Toccare il touchscreen per visualizzare il grafico Body Battery.

Il grafico mostra l'attività Body Battery recente e i livelli alto e basso delle ultime otto ore.

Variabilità e livello di stress della frequenza cardiaca

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

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

Visualizzazione del widget Livello di stress

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

- 1 Scorrere per visualizzare il widget del livello di stress.
- 2 Toccare il touchscreen per visualizzare i livelli di stress delle ultime quattro ore.
- 3 Scorrere con il dito verso sinistra e selezionare ► per iniziare un esercizio di respirazione guidata (opzionale).

Widget della frequenza cardiaca

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

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

Utilizzo del widget di rilevamento idratazione

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

- 1 Scorrere per visualizzare il widget di rilevamento idratazione.
- 2 Selezionare + per ogni assunzione di liquidi (1 tazza, 8 oz. o 250 mL).
SUGGERIMENTO: è possibile personalizzare le impostazioni relative all'idratazione, ad esempio le unità utilizzate e l'obiettivo giornaliero, direttamente sul proprio account Garmin Connect.
SUGGERIMENTO: è possibile impostare un avviso di idratazione ([Impostare un avviso di idratazione, pagina 25](#)).

Rilevamento ciclo mestruale

Il ciclo mestruale è una parte importante dello stato di salute. È possibile utilizzare l'orologio per registrare sintomi fisici, impulso sessuale, attività sessuale, giorni di ovulazione e altro ancora ([Registrazione di informazioni sul ciclo mestruale, pagina 10](#)). È possibile saperne di più e configurare questa funzione nelle impostazioni Statistiche salute dell'app Garmin Connect.

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

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

Registrazione di informazioni sul ciclo mestruale

Prima di poter registrare informazioni sul proprio ciclo mestruale dall'orologio vivosmart 5, è necessario impostare il rilevamento del ciclo mestruale nell'app Garmin Connect.

- 1 Scorri per visualizzare il widget per il Monitoraggio della salute della donna.
- 2 Toccare il touchscreen.
- 3 Selezionare **+**.
- 4 Se oggi è un giorno mestruale, selezionare **Ciclo iniziato** > **✓**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per valutare il flusso da leggero a pesante, selezionare **Flusso**.
 - Per registrare i sintomi fisici, come acne, mal di schiena e affaticamento, selezionare **Sintomi**.
 - Per registrare l'umore, selezionare **Umore**.
 - Per registrare le perdite, selezionare **Perdite**.
 - Per designare la data corrente come giorno di ovulazione, selezionare **Giorno di ovulazione**.
 - Per registrare l'attività sessuale, selezionare **Attività sessuale**.
 - Per valutare l'impulso sessuale da basso a alto, selezionare **Impulso sessuale**.
 - Per designare la data corrente come giorno mestruale, selezionare **Ciclo iniziato**.

Monitoraggio della gravidanza

La funzione di Monitoraggio della gravidanza visualizza aggiornamenti settimanali sulla gravidanza e fornisce informazioni sulla salute e sulla nutrizione. È possibile utilizzare l'orologio per registrare sintomi fisici ed emotivi, letture della glicemia e movimenti del bambino ([Registrazione delle informazioni sulla gravidanza, pagina 10](#)). È possibile saperne di più e configurare questa funzione nelle impostazioni Statistiche salute dell'app Garmin Connect.

Registrazione delle informazioni sulla gravidanza

Per registrare le informazioni, è necessario impostare il monitoraggio della gravidanza sull'app Garmin Connect.

- 1 Scorri per visualizzare il widget per il Monitoraggio della salute della donna.



- 2 Toccare il touchscreen.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Sintomi** per registrare i sintomi fisici, l'umore e molto altro.
 - Selezionare **Glucosio nel sangue** per registrare i livelli di glucosio nel sangue prima e dopo i pasti e prima di andare a dormire.
 - Selezionare **Movimento** per registrare i movimenti del bambino utilizzando un cronometro o un timer.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Controllo della riproduzione di musica

Il widget dei comandi musicali consente di controllare la musica sullo smartphone tramite l'orologio vivosmart 5. Il widget controlla l'app del lettore multimediale attiva al momento o più di recente sullo smartphone. Se non sono attivi lettori multimediali, nel widget non vengono visualizzate informazioni sulle tracce ed è necessario avviare la riproduzione dal telefono.

- 1 Sullo smartphone, avviare la riproduzione di un brano o di una playlist.
- 2 Sull'orologio vivosmart 5, scorrere con un dito per visualizzare il widget dei comandi musicali.

Visualizzare le notifiche

Quando l'orologio è associato tramite app Garmin Connect, è possibile visualizzare sull'orologio le notifiche, come gli SMS e le e-mail, provenienti dallo smartphone.

- 1 Scorrere per visualizzare il widget delle notifiche.
- 2 Selezionare una notifica.
SUGGERIMENTO: scorrere verso per visualizzare le notifiche precedenti.
- 3 Toccare il touchscreen, quindi selezionare  per ignorare la notifica.

Risposta a un messaggio di testo

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

Quando si riceve la notifica di un messaggio di testo sull'orologio vivosmart 5, è possibile inviare una risposta rapida effettuando una selezione da un elenco di messaggi.

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

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

Allenamenti

Registrazione di un'attività a tempo

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

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare .
- 3 Trascinare per scorrere l'elenco delle attività e selezionare un'opzione:
 - Selezionare  per la camminata.
 - Selezionare  per la corsa.
 - Selezionare  per un'attività cardio.
 - Selezionare  per l'allenamento della forza funzionale.
 - Selezionare  per un'attività in bici.
 - Selezionare  per il nuoto in piscina.
 - Selezionare  per un'attività di yoga.
 - Selezionare  per altri tipi di attività.
 - Selezionare  per un'attività con l'ellittica.
 - Selezionare  per un'attività con lo stepper.
 - Selezionare  per un'attività con il tapis roulant.
 - Selezionare  per un'attività di esercizi di respirazione.
 - Selezionare  per un'attività di pilates.
 - Selezionare  per un'attività HIIT.
 - Selezionare  per un'attività con vogatore.

NOTA: è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per aggiungere o rimuovere attività a tempo (*Impostazioni di rilevamento delle attività, pagina 27*).

- 4 Selezionare  per avviare il timer dell'attività.
- 5 Iniziare l'attività.
- 6 Scorrere con un dito verso l'alto o verso il basso per visualizzare altre schermate dati.

SUGGERIMENTO: è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per aggiungere o rimuovere le schermate dati (*Personalizzazione delle opzioni attività, pagina 26*).

- 7 Dopo aver completato l'attività, tenere premuto  finché non compare  e il cerchio si chiude.
- 8 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare  per salvare l'attività.
 - Selezionare  per eliminare l'attività.
 - Selezionare  per riprendere l'attività.

Registrazione di un'attività con GPS connesso

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

1 Premere  per visualizzare il menu.

2 Selezionare .

3 Selezionare  o .

4 Aprire l'app Garmin Connect.

NOTA: se non si riesce a connettere l'orologio allo smartphone, è possibile selezionare  per continuare l'attività. I dati GPS non verranno registrati.

5 Selezionare  per avviare il timer dell'attività.

6 Iniziare l'attività.

Lo smartphone deve trovarsi nell'area di copertura durante l'attività.

7 Dopo aver completato l'attività, tenere premuto  finché non compare  e il cerchio si chiude.

8 Selezionare un'opzione:

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

Registrazione di un'attività Allenamento di Forza Funzionale

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

1 Premere  per visualizzare il menu.

2 Selezionare  > .

3 Selezionare  per impostare il conteggio delle ripetizioni e il rilevamento automatico delle serie.

4 Selezionare l'interruttore di accensione/spengimento per abilitare **Conta ripetizioni** e **Serie auto**.

5 Premere  per tornare alla schermata del timer dell'attività.

6 Selezionare  per avviare il timer dell'attività.

7 Iniziare la prima serie.

L'orologio conta le ripetizioni.

8 Scorrere per visualizzare ulteriori schermate dati (opzionale).

9 Premere  per terminare una serie.

NOTA: se necessario, selezionare  per modificare il conteggio delle ripetizioni.

10 Selezionare  per avviare il timer riposo.

Viene visualizzato un timer riposo.

11 Premere  per iniziare la serie successiva.

12 Ripetere i passi da 9 a 11 finché l'attività non è completata.

13 Dopo aver completato l'attività, tenere premuto  finché non compare  e il cerchio si chiude.

14 Selezionare un'opzione:

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

Suggerimenti per la registrazione delle attività Allenamento di Forza Funzionale

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

Registrazione di un'attività di nuoto

NOTA: i dati sulla frequenza cardiaca non vengono visualizzati durante il nuoto. È possibile visualizzare i dati sulla frequenza cardiaca nell'attività salvata nell'app Garmin Connect.

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .
- NOTA:** è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per aggiungere o rimuovere le attività a tempo ([Personalizzazione delle opzioni attività, pagina 26](#)).
- 3 Selezionare una dimensione della piscina.
- 4 Selezionare .
- 5 Selezionare  per avviare il timer dell'attività.
L'orologio registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.
- 6 Iniziare l'attività.
L'orologio visualizza la distanza e le ripetute di nuoto oppure le vasche in piscina.
- 7 Dopo aver completato l'attività, tenere premuto  finché non compare  e il cerchio si chiude.
- 8 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare  per salvare l'attività.
 - Selezionare  per eliminare l'attività.
 - Selezionare  per riprendere l'attività.

Calibrare la distanza del tapis roulant

Per registrare distanze più precise per le corse sul tapis roulant, è possibile calibrare la distanza del tapis roulant dopo aver corso per almeno 1,5 km (1 miglio) su un tapis roulant. Se si utilizzano tapis roulant diversi, è possibile calibrare manualmente la distanza del tapis roulant su ciascun tapis roulant o dopo ciascuna corsa.

- 1 Avviare un'attività sul tapis roulant ([Registrazione di un'attività a tempo, pagina 12](#)).
- 2 Correre sul tapis roulant finché l'orologio vivosmart 5 non registra almeno 1,5 km (1 miglio).
- 3 Dopo aver completato la corsa, selezionare .
- 4 Controllare lo schermo del tapis roulant per la distanza percorsa.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per la prima calibrazione, toccare il touchscreen e inserire la distanza del tapis roulant sull'orologio.
 - Per calibrare manualmente dopo la prima calibrazione, selezionare  e inserire la distanza del tapis roulant sull'orologio.

Funzioni della frequenza cardiaca

L'orologio è dotato di un menu relativo alla frequenza cardiaca, che consente di visualizzare i dati sulla frequenza cardiaca al polso.

	Mostra il VO2 max. corrente, ossia un'indicazione delle prestazioni atletiche che dovrebbe aumentare quando il livello di forma fisica migliora (Come ottenere il VO2 massimo stimato, pagina 16).
	Trasmette la frequenza cardiaca corrente a un dispositivo associato (Trasmissione dati della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin®, pagina 17).
	Mostra l'età di fitness corrente, che è basata su VO2 max., frequenza cardiaca a riposo e indice di massa corporea (IMC). (Visualizzazione dell'età di fitness, pagina 16) Per un'età di fitness più accurata, completare la configurazione del profilo utente nell'account Garmin Connect.

Impostazioni della fascia cardio da polso

Premere  per visualizzare il menu, quindi selezionare  > .

Stato: consente di attivare o disattivare la fascia cardio da polso.

Avvisi FC: consente di impostare l'orologio in modo che avvisi quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di una soglia impostata dopo un periodo di inattività ([Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala, pagina 17](#)).

Pulse Ox: consente di impostare il dispositivo affinché registri le letture del pulsossimetro nei momenti di inattività durante il giorno o in modo continuativo quando si dorme. ([Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro, pagina 16](#))

Pulsossimetro

L'orologio vivosmart 5 è dotato di un pulsossimetro da polso per misurare la saturazione dell'ossigeno nel sangue. Il livello di saturazione dell'ossigeno può essere un dato molto utile per capire il proprio stato di salute generale e valutare più facilmente l'adattamento del corpo all'altitudine. L'orologio misura il livello di ossigeno nel sangue proiettando una luce attraverso la pelle e misurando la quantità di luce assorbita. Viene indicato come SpO₂.

Sull'orologio, le letture del pulsossimetro vengono visualizzate come percentuale SpO₂. Nell'account Garmin Connect, è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulle letture del pulsossimetro, incluse le tendenze su più giorni ([Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro, pagina 16](#)). Per ulteriori informazioni sulla precisione del pulsossimetro, consultare la pagina garmin.com/ataccuracy.

Ricezione delle letture del pulsossimetro

È possibile avviare manualmente una lettura del pulsossimetro sull'orologio in qualsiasi momento. La precisione di queste letture può variare in base al flusso sanguigno, alla posizione dell'orologio sul polso e all'immobilità ([Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati, pagina 35](#)).

- 1 Indossare l'orologio sopra l'osso del polso.
L'orologio deve essere aderente ma comodo.
- 2 Scorrere per visualizzare il widget del pulsossimetro.
- 3 Toccare il touchscreen e scorrere con un dito verso sinistra.
- 4 Selezionare  per avviare la lettura del pulsossimetro.
- 5 Tenere il braccio che indossa l'orologio all'altezza del cuore mentre l'orologio legge la saturazione di ossigeno nel sangue.
- 6 Rimanere fermi.

L'orologio visualizza la saturazione di ossigeno come percentuale.

NOTA: è possibile attivare e visualizzare i dati sul sonno del pulsossimetro nell'account Garmin Connect ([Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro, pagina 16](#)).

Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro

Prima di utilizzare il rilevamento del sonno tramite pulsossimetro, è necessario impostare l'orologio vivosmart 5 come dispositivo di monitoraggio preferito delle attività nell'account Garmin Connect (*Impostazioni di rilevamento delle attività, pagina 27*).

È possibile impostare l'orologio affinché misuri continuamente il livello di ossigeno nel sangue, o SpO2, fino a 4 ore durante la finestra di sonno specificata *Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati, pagina 35*.

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

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  > **Pulse Ox** > **Durante il sonno**.

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.

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

I dati del VO2 max sono forniti da Firstbeat Analytics™. Le analisi del VO2 max vengono fornite con l'autorizzazione del The Cooper Institute®. Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice (*Valutazioni standard relative al VO2 massimo, pagina 36*) e visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Come ottenere il VO2 massimo stimato

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

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > **VO2**.
Se è stata già registrata una camminata veloce o una corsa di 15 minuti, potrebbe venire visualizzata la stima del VO2 max. L'orologio aggiorna la stima del VO2 max ogni volta che si completa una camminata o corsa a tempo.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate per ottenere la stima del VO2 max.
Viene visualizzato un messaggio quando il test è completato.
- 4 Per avviare manualmente un test del VO2 max. e ottenere una stima aggiornata, toccare la lettura corrente e seguire le istruzioni.
L'orologio verrà aggiornato con la nuova stima del VO2 max.

Visualizzazione dell'età di fitness

Prima che l'orologio possa calcolare un'età di fitness accurata, è necessario completare la configurazione del profilo utente nell'app Garmin Connect.

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

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .

Trasmissione dati della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin®

È possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca dall'orologio vivosmart 5 e visualizzarli sui dispositivi Garmin associati. Ad esempio, è possibile trasmettere i dati della frequenza cardiaca a un dispositivo Edge® mentre si pedala o su una action cam VIRB® durante un'attività.

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

1 Premere  per visualizzare il menu.

2 Selezionare  > .

L'orologio vivosmart 5 avvia la trasmissione dei dati della frequenza cardiaca.

NOTA: viene visualizzato il tempo sullo schermo durante la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca.

3 Associare l'orologio vivosmart 5 al dispositivo Garmin ANT+® compatibile.

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

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

Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala

ATTENZIONE

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

1 Premere .

2 Selezionare  >  > **Avvisi FC**.

3 Selezionare **Alta** o **Bassa**.

4 Selezionare un valore di soglia della frequenza cardiaca.

5 Selezionare l'interruttore di accensione/spengimento per attivare l'allarme.

Ogni volta che si supera o si scende al di sotto del valore personalizzato, viene visualizzato un messaggio e l'orologio emette una vibrazione.

Orologi

Impostare un allarme

È possibile impostare più allarmi. È possibile impostare ciascun allarme affinché si attivi una sola volta o a ripetizioni regolari.

1 Premere .

2 Selezionare  >  > .

3 Selezionare un tempo.

4 Selezionare **Ripeti**, quindi selezionare un'opzione (facoltativo).

Eliminare un allarme

1 Premere .

2 Selezionare  > **Allarme**.

3 Selezionare un allarme, quindi scegliere **Elimina**.

Utilizzare il cronometro

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .
- 3 Selezionare  per avviare il timer.
- 4 Selezionare  per interrompere il timer.
- 5 Se necessario, selezionare  >  per azzerare il timer.

Avvio del timer per il conto alla rovescia

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .
- 3 Selezionare .
- 4 Selezionare un tempo.
- 5 Selezionare .
- 6 Selezionare  per avviare il timer.
- 7 Se necessario, selezionare  per mettere in pausa il timer.
- 8 Se necessario, selezionare  >  per azzerare il timer.

Funzioni di connettività Bluetooth

L'orologio vívosmart 5 offre diverse funzioni di connettività Bluetooth per lo smartphone compatibile tramite l'app Garmin Connect.

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

Assistenza: consente di inviare un messaggio di testo automatico con il proprio nome e la posizione GPS ai contatti di emergenza utilizzando l'app Garmin Connect.

Trova il mio orologio: consente di localizzare l'orologio vívosmart 5 smarrito associato allo smartphone e situato entro il raggio di copertura.

Trova il mio telefono: consente di localizzare lo smartphone smarrito associato all'orologio vívosmart 5 e situato entro il raggio di copertura.

Rilevamento Incidente: consente all'app Garmin Connect di inviare un messaggio ai contatti di emergenza quando l'orologio vívosmart 5 rileva un incidente.

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 Garmin Connect.

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

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

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

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

Gestione delle notifiche

È possibile utilizzare lo smartphone compatibile per gestire le notifiche visualizzate sull'orologio vívosmart 5.

Selezionare un'opzione:

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

Localizzazione di uno smartphone smarrito

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

- 1 Scorrere verso destra per visualizzare il menu dei comandi.

NOTA: è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 23*).

- 2 Selezionare .

L'orologio vivosmart 5 avvia la ricerca dello smartphone associato. Lo smartphone emette un avviso audio e la potenza del segnale Bluetooth viene visualizzata sullo schermo dell'orologio vivosmart 5. La potenza del segnale Bluetooth aumenta quando ci si avvicina allo smartphone.

- 3 Premere  per interrompere la ricerca.

Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo

Quando si riceve una telefonata sullo smartphone collegato, sull'orologio vivosmart 5 viene visualizzato il nome o il numero di telefono del chiamante.

- Per accettare la chiamata, selezionare .

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

- Per rifiutare la chiamata, selezionare .

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

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

Modalità Non disturbare

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

NOTA: nell'account Garmin Connect, è possibile impostare l'orologio in modo che entri automaticamente in modalità Non disturbare durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le ore di sonno abituali nelle impostazioni utente del proprio account Garmin Connect (*Impostazioni del profilo utente, pagina 27*).

- 1 Scorrere verso destra per visualizzare il menu dei comandi.

NOTA: è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 23*).

- 2 Selezionare .

Report mattutino

L'orologio visualizza un report mattutino in base all'ora abituale della sveglia. Toccare il touchscreen per visualizzare il report, che include meteo, sonno, passi, monitoraggio del ciclo mestruale o informazioni sulla gravidanza ed eventi del calendario.

NOTA: è possibile personalizzare il nome visualizzato nell'account Garmin Connect (*Impostazioni del sistema, pagina 28*).

Garmin Connect

È possibile connettersi con gli amici sull'account Garmin Connect. L'account Garmin Connect fornisce gli strumenti per tracciare, analizzare, condividere e incoraggiarsi l'un l'altro. Registrazione degli eventi di uno stile di vita attivo, che include corsa, camminata, bici e molto altro.

È possibile creare un account Garmin Connect gratuito quando si associa l'orologio allo smartphone tramite l'app Garmin Connect oppure è possibile visitare il sito Web www.garminconnect.com.

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

Memorizzazione delle attività: dopo aver completato e salvato un'attività a tempo utilizzando 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 durata, distanza, frequenza cardiaca, calorie bruciate e report personalizzabili.



Condivisione delle attività: è possibile connettersi con gli amici per seguire reciprocamente le attività o pubblicare collegamenti alle proprie attività sui social network preferiti.

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

Garmin Move IQ™

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

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

GPS connesso

Con la funzione GPS connesso, l'orologio utilizza l'antenna GPS dello smartphone per registrare i dati GPS per le attività di camminata, corsa o bici (*Registrazione di un'attività con GPS connesso, pagina 13*). I dati GPS, inclusi posizione, distanza e velocità, vengono visualizzati nei dettagli dell'attività nell'account Garmin Connect.

Il GPS connesso viene utilizzato anche per le funzioni di assistenza e LiveTrack.

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

Funzioni di sicurezza e rilevamento

⚠ ATTENZIONE

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

L'orologio vívosmart 5 è dotato di funzioni di sicurezza e rilevamento che devono essere configurate con l'app Garmin Connect.

AVVISO

Per utilizzare queste funzioni, l'orologio vívosmart 5 deve essere connesso all'app Garmin Connect tramite la tecnologia Bluetooth. È possibile inserire i contatti di emergenza sull'account Garmin Connect.

Per ulteriori informazioni sulle funzioni di sicurezza e rilevamento, visitare il sito Web www.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 vívosmart 5 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.

Aggiungere contatti di emergenza

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

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

Aggiunta di contatti

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

Dopo aver aggiunto i contatti, è necessario sincronizzare i dati per applicare le modifiche all'orologio vívosmart 5 (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect, pagina 22*).

Richiesta di assistenza

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

Prima di richiedere assistenza, è necessario impostare i contatti di emergenza nell'app Garmin Connect ([Aggiungere contatti di emergenza, pagina 21](#)). I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

- 1 Tenere premuto .
- 2 Quando vengono emesse tre vibrazioni, rilasciare il pulsante per attivare la funzione assistenza. Viene visualizzata la schermata del conto alla rovescia.

SUGGERIMENTO: prima che termini il conto alla rovescia, è possibile selezionare Annulla per annullare il messaggio.

Rilevamento Incidente

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.

Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti

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

Prima di attivare il rilevamento incidente sull'orologio, è necessario impostare i contatti di emergenza nell'app Garmin Connect ([Aggiungere contatti di emergenza, pagina 21](#)). I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

- 1 Nel quadrante dell'orologio, premere .
- 2 Selezionare  >  > **Rilevamento Incidente**.
- 3 Selezionare un'attività.

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

Quando viene rilevato un incidente dall'orologio vivosmart 5 con GPS attivato, l'app Garmin Connect può inviare un SMS automatico e un'e-mail con il nome e la posizione GPS ai contatti di emergenza. Il messaggio può essere annullato entro 15 secondi.

Rilevamento del sonno

Mentre si dorme, l'orologio rileva automaticamente il sonno e monitora i movimenti durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le ore di sonno normali nelle impostazioni utente sull'account Garmin Connect. Le statistiche sul sonno includono le ore totali di sonno, le fasi del sonno, i movimenti registrati durante il sonno e il punteggio relativo al sonno. È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.

NOTA: i sonnellini non vengono aggiunti alle statistiche sul sonno. Utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare le notifiche e gli avvisi, ad eccezione degli allarmi ([Modalità Non disturbare, pagina 19](#)).

Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect

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

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

Sincronizzazione dei dati con il computer

Per sincronizzare i dati con l'applicazione Garmin Connect sul computer, è necessario installare l'applicazione Garmin Express™ (*Impostazione di Garmin Express, pagina 23*).

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

Impostazione di Garmin Express

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

Personalizzazione dell'orologio

Modificare il quadrante dell'orologio

L'orologio viene fornito precaricato con diversi quadranti.

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare .
- 3 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare i quadranti dell'orologio disponibili.
- 4 Toccare il touchscreen per selezionare il quadrante.

Personalizzazione del menu dei comandi

È possibile aggiungere, rimuovere e modificare l'ordine delle opzioni del menu delle scelte rapide dal menu dei comandi (*Visualizzazione di widget e menu, pagina 3*).

- 1 Scorrere verso destra per visualizzare il menu dei comandi.
Viene visualizzato il menu dei comandi.
- 2 Tenere premuto il touchscreen.
Il menu dei comandi passa in modalità di modifica.
- 3 Per rimuovere una scelta rapida dal menu dei comandi, selezionare  in alto a destra della scelta rapida.
- 4 Selezionare  per aggiungere una scelta rapida al menu dei comandi.

NOTA: questa opzione è disponibile solo dopo aver rimosso almeno una scelta rapida dal menu.

Menu 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 23*).

Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso destra.

Icona	Nome	Descrizione
	Allarmi	Consente di aggiungere o modificare un allarme (<i>Impostare un allarme, pagina 17</i>).
	Assistenza	Consente di inviare una richiesta di assistenza (<i>Richiesta di assistenza, pagina 22</i>).
	Non disturbare	Consente di attivare o disattivare la modalità Non Disturbare per ridurre la luminosità dello schermo e disattivare avvisi e notifiche. Ad esempio, è possibile utilizzare questa modalità durante la proiezione di un film (<i>Modalità Non disturbare, pagina 19</i>).
	Trova telefono	Consente di 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 vivosmart 5 e aumenta mano a mano che ci si avvicina allo smartphone.
	Musica	Consente di controllare la riproduzione della musica sullo smartphone.
	Notifica	Consente di visualizzare le notifiche dallo smartphone.
	Telefono	Consente di attivare o disattivare la tecnologia Bluetooth e la connessione allo smartphone associato.
	Pulse Ox	Consente di visualizzare i dati del pulsossimetro (<i>Ricezione delle letture del pulsossimetro, pagina 15</i>).
	Cronometro	Consente di avviare il cronometro (<i>Utilizzare il cronometro, pagina 18</i>).
	Sincronizza	Consente di sincronizzare l'orologio con lo smartphone associato.
	Timer	Consente di impostare un timer per il conto alla rovescia (<i>Avvio del timer per il conto alla rovescia, pagina 18</i>).

Impostazioni dell'orologio

È possibile personalizzare alcune impostazioni sull'orologio vivosmart 5. Ulteriori impostazioni possono essere personalizzate sull'account Garmin Connect.

Premere  per visualizzare il menu, quindi selezionare .

: imposta un avviso di idratazione (*Impostare un avviso di idratazione, pagina 25*).

: consente di regolare le impostazioni relative alla frequenza cardiaca (*Impostazioni della fascia cardio da polso, pagina 15*).

: consente di associare lo smartphone, sincronizzare con l'app Garmin Connect e reoglare le impostazioni Bluetooth (*Impostazioni di Bluetooth, pagina 26*).

: consente di selezionare le opzioni che compaiono nel report mattutino.

: consente di regolare le impostazioni di sistema (*Impostazioni del sistema, pagina 25*).

: consente di visualizzare l'ID Unità, la versione del software, le normative, il contratto di licenza e molto altro (*Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo, pagina 30*).

Impostare un avviso di idratazione

È possibile creare un avviso per ricordarsi di aumentare l'assunzione di liquidi.

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .
- 3 Selezionare **Avviso**.
- 4 Selezionare la frequenza dell'avviso.
- 5 Selezionare .

Impostazioni del sistema

Premere  per visualizzare il menu e selezionare  > .

Luminosità: consente di impostare il livello di luminosità dello schermo. È possibile utilizzare l'opzione Auto per regolare automaticamente la luminosità in base alla luce ambientale, o regolare manualmente il livello di luminosità ([Impostare il livello di luminosità, pagina 25](#)).

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

Vibrazione avvisi: consente di impostare il livello di vibrazione ([Impostazione del livello di vibrazione, pagina 25](#)).

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

Timeout: consente di impostare l'intervallo di tempo prima che lo schermo venga disattivato. Questa opzione influisce sulla durata della batteria e dello schermo.

Gesto: consente di impostare la modalità e la sensibilità dei gesti.

NOTA: un livello più alto di sensibilità dei gesti riduce la durata della batteria.

Menu comandi: consente di modificare il menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 23](#)).

Lingua: imposta la lingua visualizzata sull'orologio.

Modo USB: consente di impostare l'uso del modo di archiviazione di massa o del modo Garmin quando l'orologio viene connesso a un computer.

Modifica widget: mostra la posizione in cui è possibile modificare i widget in Garmin Connect.

Modifica attività: mostra la posizione in cui è possibile modificare le attività in Garmin Connect.

Ripristina: consente di eliminare i dati utente e di reimpostare i valori predefiniti di tutte le impostazioni ([Ripristino di tutte le impostazioni predefinite, pagina 32](#)).

Spegni: consente di spegnere l'orologio.

Impostare il livello di luminosità

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  > **Luminosità**.
- 3 Selezionare il livello di luminosità.

NOTA: l'opzione Auto regola automaticamente la luminosità in base alla luce dell'ambiente.

Impostazione del livello di vibrazione

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  > **Vibrazione avvisi**.
- 3 Selezionare il livello di vibrazione.

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

Impostazioni di Bluetooth

Premere  per visualizzare il menu e selezionare  > .

Stato: consente di attivare e disattivare la tecnologia Bluetooth.

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

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

Sincronizza: consente di sincronizzare l'orologio a uno smartphone Bluetooth compatibile.

Impostazioni di Garmin Connect

È possibile personalizzare le impostazioni dell'orologio, le opzioni delle attività e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect. Alcune impostazioni possono anche essere personalizzate sull'orologio vívosmart 5.

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

Dopo aver personalizzato le impostazioni, è necessario sincronizzare i dati per applicare le modifiche sull'orologio (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect, pagina 22*) (*Sincronizzazione dei dati con il computer, pagina 23*).

Impostazioni di aspetto

Dal menu dell'orologio Garmin Connect, selezionare Aspetto.

Widget: consente di personalizzare i widget visualizzati sull'orologio e di riordinarli nella sequenza.

Opzioni schermo: consente di personalizzare lo schermo.

Impostazioni avviso

Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare Avvisi.

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

Smart Notifications: consente di attivare e configurare le notifiche del telefono provenienti dallo smartphone compatibile. È possibile scegliere di ricevere notifiche Durante un'attività.

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

Avviso spostamento: consente al dispositivo di visualizzare un messaggio e di spostare la barra sulla schermata dell'ora del giorno in cui si è stati inattivi troppo a lungo.

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

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

Non disturbare durante il sonno: consente di impostare il dispositivo per l'attivazione automatica della modalità Non disturbare durante le ore di sonno (*Impostazioni del profilo utente, pagina 27*).

Personalizzazione delle opzioni attività

È possibile selezionare attività da visualizzare sull'orologio.

1 Dal menu dell'orologio Garmin Connect, selezionare **Attività**.

2 Selezionare attività da visualizzare sull'orologio.

NOTA: l'attività di camminata non può essere rimossa.

3 Se necessario, selezionare un'attività per personalizzare le relative impostazioni, come ad esempio gli avvisi e le pagine dati.

Come contrassegnare i Lap

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

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

- 1 Dal menu dell'orologio Garmin Connect, selezionare **Attività**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Selezionare **Auto Lap**.

Impostazioni di rilevamento delle attività

Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare Rilevamento attività.

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

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

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

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

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

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

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

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

Impostazioni del profilo utente

Dal menu Garmin Connect sull'orologio, selezionare Profilo utente.

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

Riposo: consente di inserire le normali ore di sonno.

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

Impostazioni del sistema

Dal menu dell'orologio Garmin Connect, selezionare Sistema.

Nome: consente di impostare un nome per l'orologio, che viene visualizzato durante eventi come il report mattutino e l'avviso di movimento.

Polso utilizzato: consente di selezionare il polso su cui è indossato l'orologio.

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

Physio TrueUp: consente all'orologio di sincronizzare attività, cronologia e dati da altri dispositivi Garmin.

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

Formato data: consente di impostare l'orologio affinché visualizzi la data in formato mese/giorno o giorno/mese.

Lingua: consente di impostare la lingua dell'orologio.

Unità di misura: consente di impostare l'orologio per visualizzare la distanza percorsa e la temperatura in metriche imperiali o metriche.

Info sul dispositivo

Caricare l'orologio

⚠ AVVERTENZA

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

AVVISO

Per evitare la corrosione, pulire e asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del collegamento a un computer. Consultare le istruzioni sulla pulizia (*Pulizia dell'orologio, pagina 29*).

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



- 2 Collegare l'estremità più grande del cavo USB a una porta di ricarica USB. L'orologio visualizza il livello di carica corrente della batteria.

Suggerimenti per la ricarica dell'orologio

- Collegare saldamente il caricabatteria all'orologio per caricarlo utilizzando il cavo USB (*Caricare l'orologio, pagina 28*).
È possibile caricare l'orologio collegando il cavo USB a un adattatore CA approvato da Garmin con una presa a parete standard o una porta USB sul computer.
- Visualizzare l'immagine della batteria rimanente sulla schermata delle informazioni dell'orologio (*Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo, pagina 30*).

Manutenzione del dispositivo

AVVISO

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

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

Non utilizzare in nessun caso oggetti rigidi o appuntiti sul touchscreen, poiché potrebbero danneggiarlo.

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

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

Non posizionare il dispositivo in ambienti ad alte temperature, ad esempio nell'asciugatrice.

Non conservare il dispositivo in ambienti in cui potrebbe essere esposto a temperature estreme per un periodo prolungato, al fine di evitare danni permanenti.

Pulizia dell'orologio

⚠ ATTENZIONE

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

AVVISO

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

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

Dopo la pulizia, lasciare asciugare completamente l'orologio.

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

Sostituzione del cinturino

Visitare il sito Web www.buy.garmin.com oppure contattare il rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali.

- 1 Rimuovere il dispositivo dal cinturino.



- 2 Inserire il dispositivo nel cinturino allargando il materiale del cinturino attorno al dispositivo. Il segno sul dispositivo deve essere allineato alla freccia sul cinturino.



Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo

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

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

Visualizzare le informazioni su normative e conformità

Le informazioni per questo orologio 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 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  > **Info normative**.

Caratteristiche tecniche

Tipo di batteria	Batteria ai polimeri di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria	Fino a 7 giorni
Intervallo temperatura di esercizio	Da -20° a 45 °C (da -4° a 113 °F)
Intervallo temperatura di ricarica	Da 0 a 45 °C (da 32 a 113 °F)
Frequenza wireless	2,4 GHz a -4,69 dBm massimo
Classificazione di impermeabilità	5 ATM ¹

Manutenzione del dispositivo

Centro assistenza Garmin

Per assistenza e informazioni, come manuali di prodotto, domande frequenti, video e supporto clienti, visitare il sito Web support.garmin.com.

Riparazioni del dispositivo

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

Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web support.garmin.com per ulteriori manuali, articoli e aggiornamenti software.
- Visitare il sito Web buy.garmin.com oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.
- Visitare il sito Web www.garmin.com/ataccuracy.

Questo non è un dispositivo medico. La funzione di pulsossimetro non è disponibile in tutti i Paesi.

Aggiornamenti del prodotto

L'orologio verifica automaticamente la disponibilità di aggiornamenti quando è collegato a Bluetooth o Wi-Fi®. È possibile verificare manualmente la disponibilità di aggiornamenti dalle impostazioni di sistema (*Impostazioni del sistema, pagina 25*). Sul computer, installare Garmin Express (www.garmin.com/express). Sullo smartphone, installare l'app Garmin Connect.

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

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

¹ Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 50 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

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

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  > **Ripristina**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per ripristinare tutte le impostazioni predefinite dell'orologio e salvare tutte le informazioni e la cronologia delle attività inserite dall'utente, selezionare **Ripristina le impostazioni predefinite**.
 - 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 i dati e ripristina le impostazioni**.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect

Per poter aggiornare il software dell'orologio utilizzando l'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare l'orologio a uno smartphone compatibile (*Associazione del telefono, pagina 1*).

Sincronizzare l'orologio con l'app Garmin Connect (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect, pagina 22*).

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.

Aggiornamento del software mediante Garmin Express

Prima di aggiornare il software dell'orologio, è necessario scaricare e installare l'applicazione Garmin Express e aggiungere l'orologio (*Sincronizzazione dei dati con il computer, pagina 23*).

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

Risoluzione dei problemi

Ripristino dell'orologio

Se l'orologio smette di rispondere, potrebbe essere necessario eseguire un ripristino. Questa operazione non comporta la cancellazione dei dati.

NOTA: il ripristino dell'orologio prevede il ripristino della barra di movimento.

- 1 Tenere premuto  per 10 secondi.
 - 2 Rilasciare .
- L'orologio visualizza brevemente un triangolo, quindi il quadrante dell'orologio.

Lo smartphone è compatibile con l'orologio?

L'orologio vivosmart 5 è compatibile con gli smartphone che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth.

Per informazioni sulla compatibilità Bluetooth, consultare la pagina www.garmin.com/ble.

Lo smartphone non si connette all'orologio

- Tenere l'orologio entro l'area di copertura dello smartphone.
- Se orologio e smartphone sono già associati, disattivare Bluetooth su entrambi i dispositivi, quindi riattivarlo.
- Se orologio e smartphone non sono associati, attivare la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.
- Sullo smartphone, aprire l'app Garmin Connect, selezionare  o , e selezionare **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** per accedere alla modalità di associazione.
- Sull'orologio, premere  per visualizzare il menu, quindi selezionare  >  > **Associa telefono** per attivare la modalità di associazione.

Rilevamento delle attività

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

Il conteggio dei passi è impreciso

Seguire questi suggerimenti se il conteggio dei passi è impreciso.

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

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

I conteggi dei 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 Sincronizzare il conteggio dei passi con l'app Garmin Connect (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect, pagina 22*).
- 2 Attendere la sincronizzazione dei dati sull'orologio.

La sincronizzazione può richiedere alcuni minuti.

NOTA: l'aggiornamento dell'app Garmin Connect non sincronizza i dati né aggiorna il conteggio dei passi.

Il livello di stress non appare

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

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

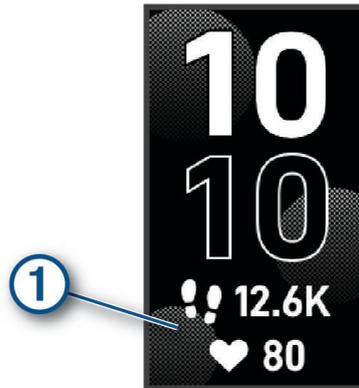
Se invece del livello di stress vengono visualizzati dei tratti, restare fermi e attendere che l'orologio misuri la variabilità della frequenza cardiaca.

I minuti di intensità lampeggiano

Quando ci si allena su un livello di intensità vicino all'obiettivo prefissato, i minuti di intensità lampeggiano.

Suggerimenti sul touchscreen

- Toccare il touchscreen per effettuare una selezione.
- Toccare due volte per riattivare l'orologio.
- Dal quadrante dell'orologio, toccare il touchscreen per scorrere i dati, ad esempio i passi e la frequenza cardiaca ①.



- Dal menu dei comandi, tenere premuto il touchscreen per aggiungere, rimuovere e riordinare i comandi.
- Da qualsiasi schermata, premere  per tornare alla schermata precedente.
- Toccare la schermata del widget per visualizzare ulteriori dettagli del widget.

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.
- 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.

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.

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.

Ottimizzazione della durata della batteria

- Ridurre la luminosità e il timeout dello schermo (*Impostazioni del sistema, pagina 25*).
- Diminuire il livello della vibrazione (*Impostazione del livello di vibrazione, pagina 25*).
- Disattivare i movimenti del polso (*Impostazioni del sistema, pagina 25*).
- Nelle impostazioni del centro notifiche dello smartphone, limitare le notifiche visualizzate sull'orologio vivosmart 5 (*Gestione delle notifiche, pagina 18*).
- Disattivare le Smart Notification (*Impostazioni avviso, pagina 26*).
- Disattivare la tecnologia wireless Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività (*Impostazioni di Bluetooth, pagina 26*).
- Disattivare il rilevamento del sonno tramite pulsossimetro (*Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro, pagina 16*).
- Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso (*Impostazioni della fascia cardio da polso, pagina 15*).

NOTA: il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso viene utilizzato per calcolare i minuti di intensità alta, il valore VO2 max, la Body Battery, il livello di stress e le calorie bruciate.

Lo schermo dell'orologio è difficilmente visibile all'esterno

L'orologio rileva la luce ambientale e automaticamente regola la retroilluminazione per ottimizzare l'uso della batteria. Alla luce diretta del sole, lo schermo diventa più luminoso, ma è comunque difficile da leggere. La funzione di rilevamento automatico dell'attività può essere utile quando si avviano attività all'aperto (*Impostazioni di rilevamento delle attività, pagina 27*).

Appendice

Obiettivi di forma fisica

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

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

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella (*Calcolo delle zone di frequenza cardiaca, pagina 36*) per stabilire la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.

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

Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

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

Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

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

Valutazioni standard relative al VO2 massimo

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

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

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

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

