

TomTom GPS Manuale utente

1.0



Contenuto

Benvenuto/a	5
<hr/>	
Novità	6
Novità di questa versione	6
<hr/>	
Per cominciare	7
<hr/>	
L'orologio	9
Info sull'orologio	9
Come indossare l'orologio	10
Pulizia dell'orologio.....	10
Sensore della frequenza cardiaca.....	10
Rimozione dell'orologio dal cinturino	11
Caricamento dell'orologio con il supporto da tavolo	11
Uso del supporto per bici.....	12
Rimozione dell'orologio dal supporto.....	16
Uso dell'anello circolare	17
Schermata Info	18
Esecuzione di un ripristino	19
<hr/>	
Esplora il percorso	21
Info sulla visualizzazione dei sentieri	21
Seguire un nuovo sentiero.....	22
Gestione dei sentieri con MySports	22
Uso dei sentieri segnati.....	24
Uso della bussola.....	25
Calibrazione della bussola.....	26
<hr/>	
Tipi di attività sull'Adventurer	28
Trail Running	28
Escursionismo.....	28
Sci e snowboard.....	29
<hr/>	
Rilevamento dell'attività	31
Info sul rilevamento delle attività	31
Impostazione di un obiettivo di attività giornaliera	31
Disattivazione del rilevamento dell'attività.....	31
Monitoraggio dell'attività.....	32
<hr/>	
Rilevamento del sonno	33
Info sul rilevamento del sonno	33
Rilevamento del sonno.....	33
Monitoraggio del sonno con l'app per dispositivi mobili	33

Musica	34
Info su Musica.....	34
Caricare gli auricolari in dotazione.....	34
Associazione degli auricolari all'orologio	35
Cambiare auricolari	37
Indossare gli auricolari.....	37
Trasferimento di musica sull'orologio	38
Riproduzione di musica	38
Backup della musica sull'orologio	40
Info sulla voce guida	41
Risoluzione dei problemi degli auricolari.....	41
Attività	42
Info sulle attività	42
Informazioni sul calcolo delle calorie	43
Informazioni sul monitoraggio della frequenza cardiaca 24/7	43
Avvio di un'attività.....	44
Sospensione e interruzione di un'attività	45
Scelta delle metriche da visualizzare	45
Impostazioni per la corsa.....	47
Impostazioni per il ciclismo all'aperto	47
Impostazioni per il nuoto	48
Impostazioni per il tapis roulant	48
Impostazioni per le attività in palestra	49
Impostazioni per le attività di bici	50
Uso del cronometro	50
Programmi di allenamento	52
Info sui programmi di allenamento	52
Nessuno	52
Obiettivi	52
Intervalli.....	53
Giri	54
Split	54
Zone	55
Gara	59
Cronologia delle attività.....	60
Esportazione delle attività su altri siti Web e tipi di file	60
Impostazioni	62
Informazioni sulle impostazioni	62
Orologio	62
Rilevatore	63
Playlist.....	63
Sensori	63
Test del sensore della frequenza cardiaca	63
Telefono	64
Modalità volo	65
Opzioni.....	66
Profilo.....	66
Standard.....	67
Aggiunta di sensori	68
Info sui sensori	68
Sensore della frequenza cardiaca esterno	68

Sensore di cadenza e velocità	69
Account TomTom MySports	73
<hr/>	
TomTom MySports Connect	74
<hr/>	
App TomTom MySports per dispositivi mobili	75
<hr/>	
Condivisione delle attività	76
<hr/>	
Appendice	77
<hr/>	
Avvisi sul copyright	81
<hr/>	

Benvenuto/a

Questo manuale dell'utente descrive tutto ciò che è utile sapere sul nuovo TomTom Runner 3, TomTom Spark 3 o sull'orologio TomTom Adventurer.

Per una panoramica delle nozioni essenziali ti consigliamo di leggere la pagina [Per cominciare](#), Fornisce informazioni su come scaricare TomTom MySports Connect e utilizzare il supporto da tavolo.

Ecco alcuni elementi utili per cominciare:

- [Info sull'orologio](#)
- [Avvio di un'attività](#)
- [Rilevamento dell'attività](#)
- [Musica](#)
- [Programmi di allenamento](#)
- [Uso dell'orologio Adventurer](#)

Suggerimento: sono inoltre disponibili le Domande frequenti (FAQ) all'indirizzo tomtom.com/support. Inizia a digitare il nome del prodotto per visualizzare un elenco di prodotti tra cui scegliere.

Abbiamo redatto questa guida per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi di forma fisica con il nuovo orologio TomTom GPS per lo sport.

Nota: la funzione Musica e il sensore della frequenza cardiaca integrato non sono disponibili su tutti i modelli di orologio.

Novità

Novità di questa versione

TomTom Runner 3 / Spark 3

Esplora il percorso

Esplora nuovi percorsi e carica sentieri sul tuo orologio. Per saperne di più, accedi alla sezione [Seguire un nuovo sentiero](#) nel presente manuale.

Puoi utilizzare MySports per precaricare un sentiero sull'orologio TomTom GPS da utilizzare durante un'attività e per gestire i sentieri. Per saperne di più, accedi alla sezione [Gestione dei sentieri con MySports](#).

Interrompi il percorso e trova la strada di ritorno. Disponibile per le attività basate su GPS: corsa, bici, freestyle. Per saperne di più, accedi alla sezione [Uso dei sentieri segnati](#) in questo manuale.

Bussola integrata

L'orologio TomTom GPS ha una bussola integrata per visualizzare immediatamente la direzione che stai seguendo.

Per saperne di più, accedi alla sezione [Uso della bussola](#).

TomTom Adventurer

Rilevatore GPS e barometro nelle nuove modalità sportive outdoor

Nuove modalità specifiche per il trail running, l'escursionismo, lo sci e lo snowboard.

Ottieni informazioni in tempo reale durante l'attività, come altitudine, distanza 3D, velocità, andatura, ascesa e discesa totale, calorie bruciate.

Per saperne di più, accedi alla sezione [Trail running](#), [Escursionismo](#), [Sci e snowboard](#).

Rilevamento automatico della risalita

Visualizza la velocità massima, la discesa e la pendenza massima delle piste da sci e snowboard mentre sei sugli impianti di risalita.

Per saperne di più, accedi alla sezione [Sci e snowboard](#).

Bussola integrata

TomTom GPS ha una bussola integrata per visualizzare immediatamente la direzione che stai seguendo.

Per saperne di più, accedi alla sezione [Uso della bussola](#).

Batteria di lunga durata

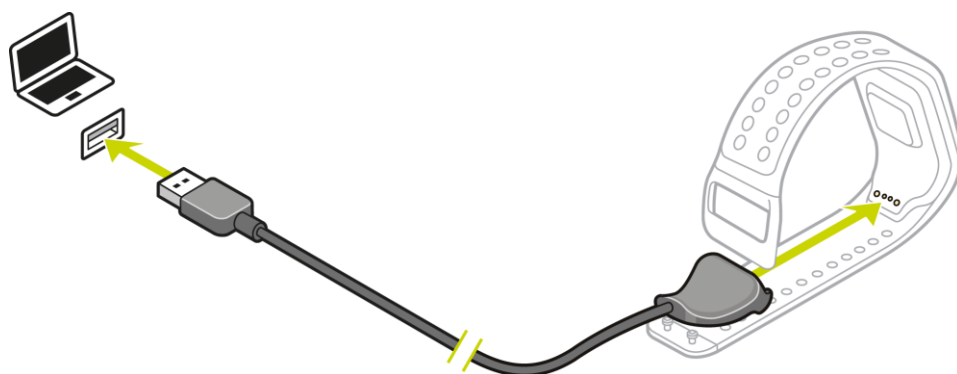
Fino a 11 ore di durata in modalità GPS e fino a 24 ore in modalità escursione.

Per cominciare

Prima di iniziare un allenamento, è bene caricare l'orologio, scaricare eventuali aggiornamenti software e scaricare QuickGPSFix.

Nota: QuickGPSFix consente all'orologio di ricevere un GPS fix e di trovare rapidamente la tua posizione. Consente anche di ridurre il consumo della batteria e di prolungare la sua durata.

1. Scarica [TomTom MySports Connect](https://www.tomtom.com/123/) dall'indirizzo [tomtom.com/123/](https://www.tomtom.com/123/) e installalo sul computer. TomTom MySports Connect è disponibile gratuitamente.
2. Inserisci l'orologio nel [supporto da tavolo](#) e collega il supporto al computer. Segui le istruzioni fornite da TomTom MySports Connect.



Dopo aver caricato l'orologio, puoi [iniziare la tua prima attività](#).

Suggerimento: il tuo orologio è completamente carico quando l'icona della batteria smette di muoversi e mostra una carica completa.

Devi collegare regolarmente l'orologio al computer per caricarlo, caricare le attività, scaricare gli aggiornamenti software e le informazioni di QuickGPSFix.

Durata della batteria

Quando la batteria è completamente carica, l'orologio può essere utilizzato per un massimo di 11 ore di attività con ricezione GPS, ad esempio la corsa o la bici. La batteria si scarica più rapidamente quando:

- Utilizzi la funzione [Musica](#).
- Utilizzi sempre o spesso la [retroilluminazione](#).
- Utilizzi il [sensore della frequenza cardiaca integrato](#).
- Connetti l'orologio a sensori esterni, ad esempio il [sensore della frequenza cardiaca](#) o il [sensore di cadenza e velocità](#).

La carica della batteria durerà di più se disattivi la [modalità notte](#) e tocchi lo schermo per attivare la retroilluminazione solo quando necessario.

App TomTom MySports

Puoi scaricare l'app TomTom MySports gratuitamente dal tuo app store preferito o dal sito [tomtom.com/app](https://www.tomtom.com/app).

Per saperne di più, accedi alla sezione [App TomTom MySports per dispositivi mobili](#) di questa guida.

Associazione dell'orologio al telefono

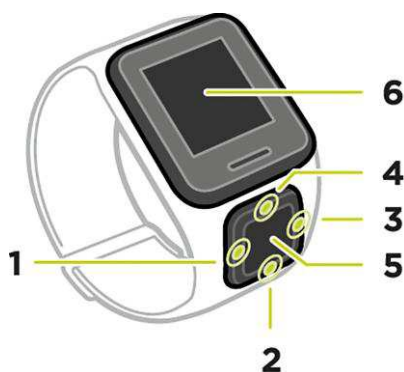
Per saperne di più, accedi alla sezione [Telefono](#) di questa guida.

L'orologio

Info sull'orologio

Quando utilizzi l'orologio, la prima schermata che visualizzi è proprio quella dell'orologio. Questa schermata mostra [l'ora e la data](#). Le ore vengono visualizzate leggermente più scure mentre i minuti più luminosi, in modo tale da visualizzare l'ora precisa più chiaramente.

Usa il pulsante per premere verso l'alto, il basso, sinistra o destra per visualizzare le altre schermate sull'orologio.



1. Pulsante **SINISTRO**: per aprire la schermata [RILEVAMENTO DELL'ATTIVITÀ](#).
2. Pulsante **INFERIORE**: per aprire il menu [IMPOSTAZIONI](#).
3. Pulsante **DESTRO**: per aprire il menu [ATTIVITÀ](#).
4. Pulsante **SUPERIORE**: per aprire la schermata [MUSICA](#).
5. Ricevitore GPS. Quando indossi l'orologio, il ricevitore GPS deve essere rivolto verso l'alto.
6. Per attivare la retroilluminazione, copri lo schermo con il palmo della mano per alcuni secondi.

La schermata dell'orologio mostra l'ora e la data. Puoi scegliere di visualizzare l'ora nel formato 12 o 24 ore premendo in pulsante **INFERIORE** per aprire il menu [IMPOSTAZIONI](#) e selezionando **OROLOGIO**.

Uso dell'orologio

Premi il pulsante **SUPERIORE** o **INFERIORE** per selezionare le voci di un menu.

Premi il pulsante **DESTRO** per selezionare una voce e aprire il relativo menu.

Premi il pulsante **SINISTRO** per uscire da un menu.

Per selezionare un'opzione di un menu, assicurati che venga evidenziata quando esci dal menu. L'orologio memorizza l'opzione evidenziata.

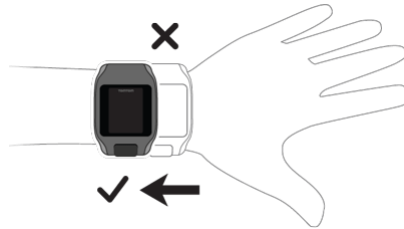
Se un'opzione di menu passa da attivata a disattivata o viceversa, premi il pulsante in **ALTO** o verso il **BASSO** per modificare l'impostazione.

Importante: l'orologio entra in standby se non viene utilizzato per un certo periodo di tempo. Premi qualsiasi pulsante una volta per riattivare l'orologio. L'orologio si assocerà automaticamente all'app MySports e potrai continuare a utilizzarlo.

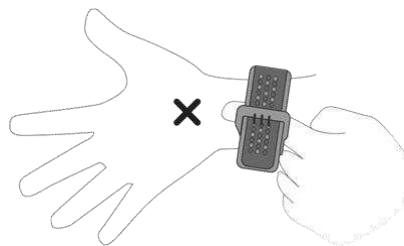
Come indossare l'orologio

Il modo in cui indossi l'orologio è importante perché influisce sulle prestazioni del sensore della frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni sul funzionamento di questo sensore, vai alla sezione [Sensore della frequenza cardiaca](#).

- Indossa l'orologio normalmente, con il quadrante rivolto verso l'alto e la parte posteriore a contatto con la pelle, lontano dall'osso del polso.



- Allaccia il cinturino al polso senza stringere eccessivamente.



- Il sensore della frequenza cardiaca fornisce i risultati più accurati dopo aver eseguito il riscaldamento.

Importante: per aumentare la precisione, RESTA IMMOBILE fino a quando non viene rilevata la tua frequenza cardiaca.

Pulizia dell'orologio

Ti consigliamo di pulire l'orologio una volta alla settimana se lo utilizzi di frequente.

- Pulisci l'orologio con un panno umido laddove necessario. Utilizza un detergente delicato per rimuovere olio o sporcizia.
- Non esporre l'orologio a sostanze chimiche aggressive, ad esempio benzina, solventi per la pulizia, acetone, alcool o repellenti per insetti. Le sostanze chimiche possono danneggiare le guarnizioni, la custodia e le finiture dell'orologio.
- Dopo un'attività di nuoto, risciacqua l'orologio con acqua di rubinetto e asciugalo con un panno soffice.
- Pulisci l'area del sensore e le imbottiture a contatto con la pelle con un detergente delicato e dell'acqua laddove necessario.
- Non graffiare l'area del sensore. Proteggila dai danni.

Sensore della frequenza cardiaca

Se l'orologio è dotato di un sensore della frequenza cardiaca integrato, quest'ultimo consente di allenarti in modo più efficiente.

Puoi scegliere di utilizzare il sensore della frequenza cardiaca integrato oppure un sensore esterno se l'orologio è montato sul manubrio della bici oppure di non utilizzarlo affatto.

Nota: se l'orologio non dispone di un cardiofrequenzimetro integrato, puoi anche acquistare separatamente una fascia cardio per registrare le stesse informazioni.

Funzionamento del sensore

Il tuo battito cardiaco viene misurato mediante una luce per valutare i cambiamenti nel tuo flusso sanguigno. Ciò si verifica all'altezza della parte superiore del polso, puntando il fascio di luce nei capillari subito sotto la pelle e rilevando le modifiche ai riflessi della luce.

Le prestazioni del sensore della frequenza cardiaca non sono influenzate né dal tipo di pelle né dalla percentuale di grasso corporeo né dalla quantità di peli sul corpo. Al contrario, **VARIANO** in base al modo in cui indossi l'orologio sul polso e a seconda che tu abbia effettuato o meno un riscaldamento.

Uso del sensore della frequenza cardiaca

Per ottenere prestazioni ottimali dal sensore della frequenza cardiaca, vai alla sezione [Come indossare l'orologio](#). Il rilevamento continuo della frequenza cardiaca è **DISATTIVATO** per impostazione predefinita.

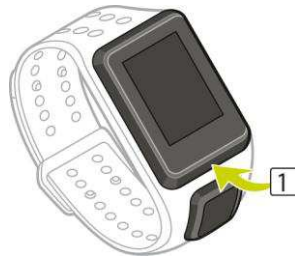
Nota: il sensore non è in grado di misurare la frequenza cardiaca durante il nuoto.

Rimozione dell'orologio dal cinturino

È possibile rimuovere l'orologio dal cinturino per caricarlo o per inserirlo nel supporto per bici.

Per rimuovere l'orologio dal cinturino, procedi come segue:

1. Premi verso l'interno sul logo TomTom tenendo il cinturino dell'orologio.



2. Estrai l'orologio dal cinturino.



Caricamento dell'orologio con il supporto da tavolo

Importante: puoi anche utilizzare un caricatore a parete USB qualsiasi per caricare l'orologio . Inserisci l'orologio nel supporto da tavolo, quindi collega il connettore USB al supporto da tavolo e al caricatore da parete USB.

Puoi utilizzare il supporto da tavolo quando l'orologio è sul cinturino da polso oppure puoi prima rimuoverlo.

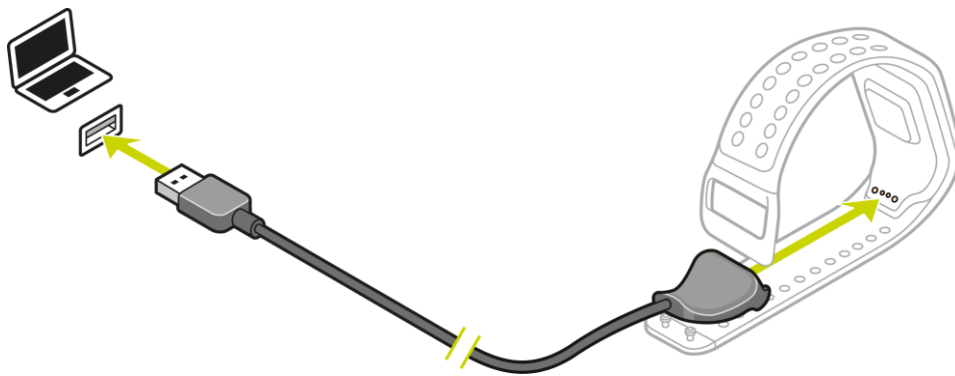
Rimozione dell'orologio dal cinturino

Per ulteriori informazioni, vai alla sezione [Rimozione dell'orologio dal cinturino](#).

Ricarica con il supporto da tavolo

Per inserire l'orologio nel supporto da tavolo, procedi come segue:

1. Fai scorrere l'orologio nel supporto, seguendo la curva della parte posteriore dell'orologio.
2. Fai pressione finché non avverti un clic e la connessione è stabile.



Importante: quando inserisci l'orologio nel supporto, puoi utilizzare uno dei tre tipi di connessione:



Ricarica utilizzando una presa a parete o una presa USB senza funzionalità dati.



La connessione completa include l'accesso a MySports.

3. Per rimuovere l'orologio nel supporto da tavolo, estrailo dal supporto, seguendo la curva della parte posteriore dell'orologio.

Uso del supporto per bici

Se hai acquistato il supporto per bici accessorio, questo include un supporto per l'orologio e una fascia per collegare la clip al manubrio.

Importante: queste istruzioni spiegano come collegare il supporto al manubrio e DOPO come inserire l'orologio.

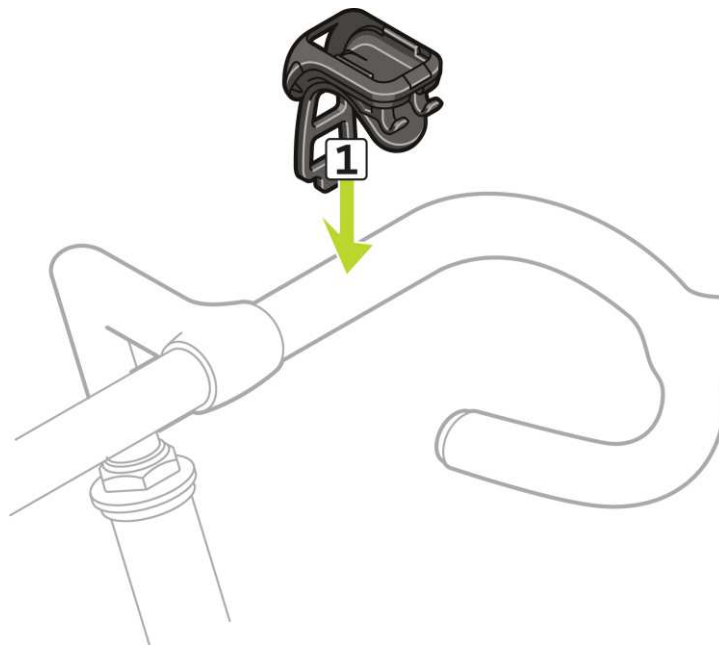
Per utilizzare il supporto per bici, procedi come segue:

1. Fai scorrere il cinturino sul manubrio nel gancio sulla parte posteriore del supporto dell'orologio. Scegli la lunghezza in base alla dimensione del manubrio.

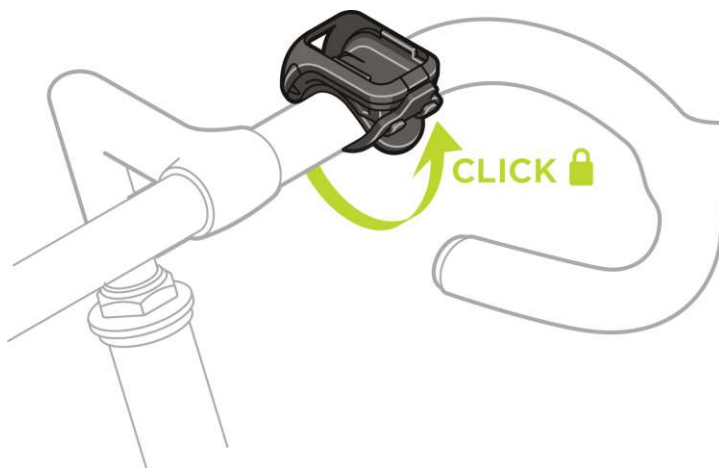


Suggerimento: il cinturino è dotato di due fori per adattarsi a diverse dimensioni dei manubri: da 22 mm a 32 mm. Seleziona il foro che si adatta meglio al tuo manubrio.

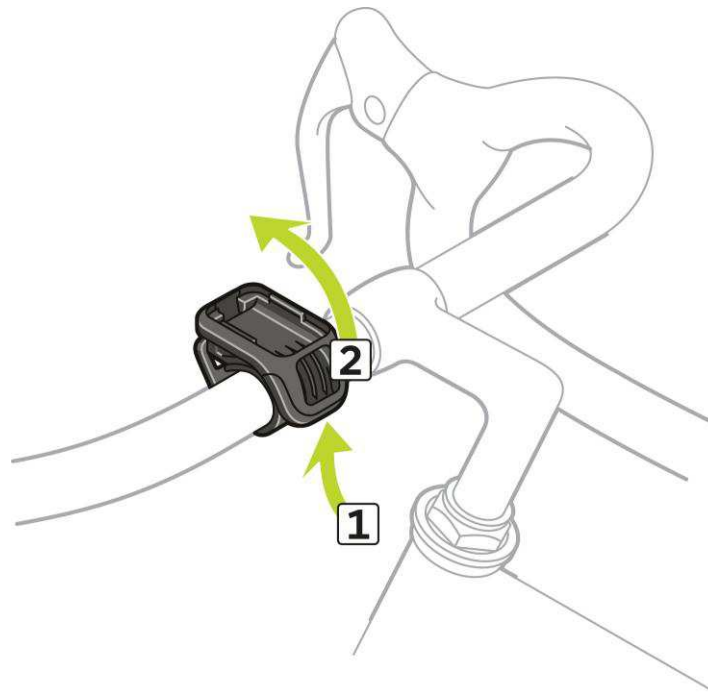
2. Posiziona il supporto dell'orologio sul manubrio e avvolgilo alla barra.



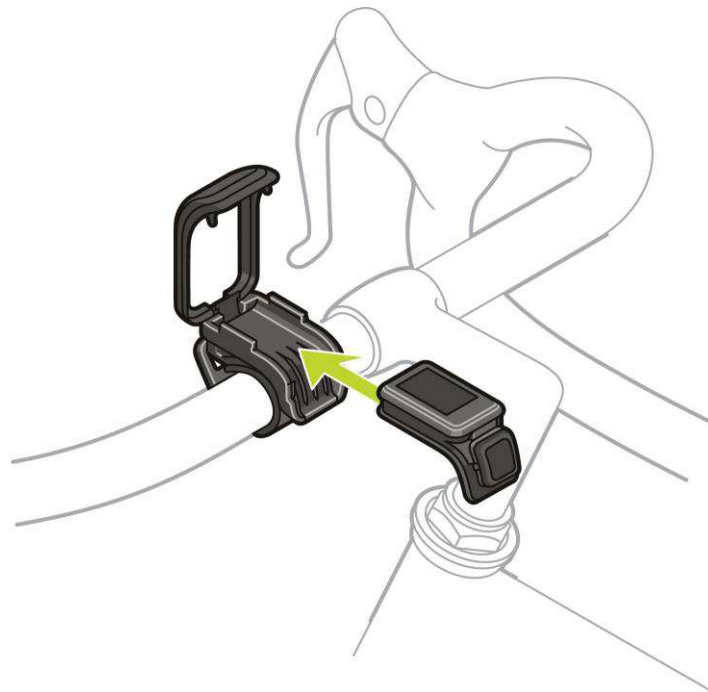
3. Usa il morsetto sulla parte inferiore del supporto per collegarlo al cinturino per manubrio. Fissa saldamente il cinturino intorno al manubrio.



4. Rimuovi l'orologio dal cinturino da polso. Apri il supporto premendolo come mostrato di seguito. Solleva il coperchio.

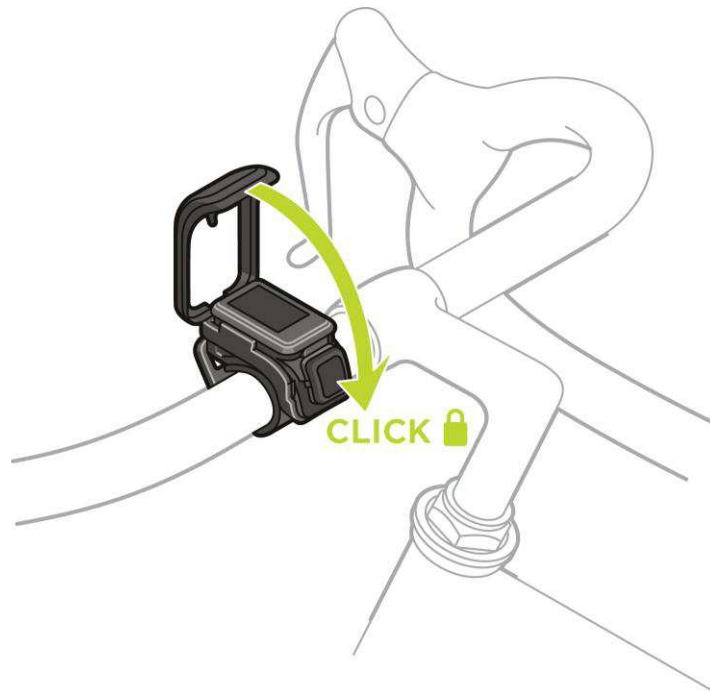


5. Fai scorrere l'orologio nel supporto come mostrato.



6. Assicurati che l'orologio scatti in posizione.

7. Chiudi il supporto sulla parte superiore dell'orologio, assicurandoti che scatti quando lo chiudi. Ora sei pronto a pedalare!

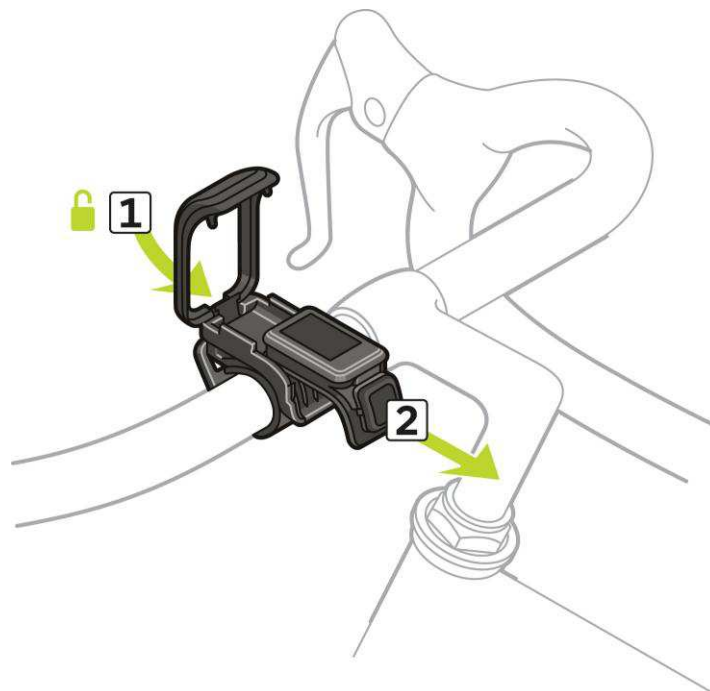


Rimozione dell'orologio dal supporto

È possibile rimuovere l'orologio dal supporto per caricarlo o collegarlo al supporto per bici sul manubrio.

Per rimuovere l'orologio dal supporto, procedi come segue:

1. Apri il supporto facendo pressione come mostrato di seguito e solleva il coperchio.



2. Premi la parte posteriore dell'orologio verso di te per sbloccarlo dal supporto.

3. Fai scorrere l'orologio verso di te nel palmo della mano.

Uso dell'anello circolare

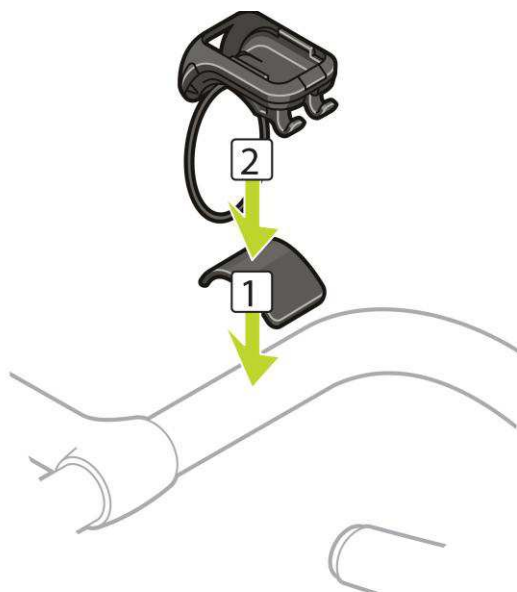
Se smarrisci il cinturino del supporto per bici, puoi utilizzare un anello circolare standard per montare l'orologio sul manubrio.

Per utilizzare un anello circolare, procedi come segue:

1. Gira l'orologio e inserisci l'anello circolare nel gancio più vicino alla parte anteriore dell'orologio.



2. Trova un pezzo di gomma, ad esempio, un vecchio di copertone di una bici. Posiziona la gomma tra il supporto e il manubrio per evitare che scivoli.
3. Inserisci il supporto nel manubrio in modo che la gomma si trovi all'interno tra il supporto e il manubrio.



4. Avvolgi l'anello circolare intorno al manubrio e solleva sui ganci posteriori.



Schermata Info

Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante verso il **BASSO**. Premi il pulsante in **ALTO** finché non viene visualizzato **INFO** nella parte superiore del menu. Premi il pulsante verso **DESTRA** per aprire la schermata Info.

La schermata Info mostra le seguenti informazioni:

- **BATTERIA:** la carica residua della batteria dell'orologio.
Per caricare la batteria, inserisci l'orologio nel supporto da tavolo e [collega il supporto al computer](#).
- **MEMORIA:** la quantità di spazio utilizzato sull'orologio.
Se stai esaurendo lo spazio, collega l'orologio al computer. TomTom MySports Connect trasferisce i dati su allenamenti e attività al computer. Puoi scegliere di caricare automaticamente le attività sul tuo account sul sito Web TomTom MySports o su un altro sito Web di tua scelta.

Suggerimento: la cronologia, che rappresenta il riepilogo dei tuoi ultimi 10 allenamenti, resta sul tuo orologio. Gli allenamenti meno recenti vengono inviati a MySports.

- **QUICKGPS:** lo stato delle informazioni QuickGPSFix sul tuo orologio.
QuickGPSFix aiuta il tuo orologio a individuare in modo rapido e preciso la tua posizione consentendoti di iniziare la tua attività e prolungare la durata della batteria. Per aggiornare le informazioni di QuickGPSFix sul tuo orologio, collega quest'ultimo al computer. TomTom MySports Connect aggiorna automaticamente QuickGPSFix sull'orologio. Le informazioni di QuickGPSFix sono valide per tre giorni dal momento del download.

Questi simboli vengono utilizzati per mostrare lo stato di QuickGPSFix:



QuickGPSFix sull'orologio è aggiornato.



QuickGPSFix sull'orologio non è aggiornato. Se le informazioni di QuickGPSFix sull'orologio non sono aggiornate, l'orologio funziona ugualmente. Tuttavia, potrebbe impiegare più tempo per ottenere un GPS fix quando vuoi [iniziare un'attività](#).

- **VERSIONE:** il numero della versione software. Queste informazioni potrebbero esserti utili se dovessi contattare l'assistenza clienti. Ogni volta che colleghi l'orologio al computer, TomTom MySports Connect controlla la presenza di un aggiornamento software disponibile per il tuo orologio.
- **NUMERO DI SERIE:** il numero di serie dell'orologio. Queste informazioni potrebbero esserti utili se dovessi contattare l'assistenza clienti.

Esecuzione di un ripristino

Riavvio a caldo

Un riavvio a caldo viene eseguito ogni volta che scolleghi il tuo orologio da un caricabatteria o computer.

Per eseguire un riavvio a caldo del tuo orologio, procedi come segue:

1. Collega l'orologio a un caricabatteria o un computer
Attendi finché sull'orologio non viene visualizzato il simbolo della batteria.
Se stai utilizzando un computer, attendi finché MySports Connect non completa l'aggiornamento del tuo orologio.
2. Scollega l'orologio dal caricabatteria o dal computer.
Il software sul tuo orologio si riavvia. Viene eseguito un riavvio a caldo del tuo orologio.

Modalità di ripristino

La modalità di ripristino consente di reinstallare il software sul tuo orologio senza eliminare i dati personali e le impostazioni.

Per eseguire un ripristino sul tuo orologio utilizzando la modalità di ripristino, procedi come segue:

1. Inserisci l'orologio nel supporto INFERIORE e collega il supporto al computer.
2. Sull'orologio, premi il pulsante **INFERIORE** e tienilo premuto.*
3. Collega il supporto al computer, tieni premuto il pulsante finché sull'orologio non viene visualizzato tocom.com/reset.
4. Rilascia il pulsante e attendi che MySports Connect mostri il messaggio **Aggiornare**.
5. Fai clic su **Aggiorna** in MySports Connect.

*Se la porta USB del computer non è facilmente accessibile, collega il supporto al computer senza l'orologio. A questo punto, premi il pulsante **INFERIORE** nella schermata dell'orologio mentre inserisci l'orologio nel supporto.

Ripristina impostazioni predefinite

Importante: quando esegui un ripristino delle impostazioni predefinite in MySports Connect, tutti i dati personali e le impostazioni, incluse quelle di esportazione relative a MySports Connect, vengono eliminate dall'orologio. Non è possibile annullare questa azione.

Il ripristino delle impostazioni predefinite deve essere effettuato solo come ultima risorsa per reimpostare l'orologio o se realmente intendi rimuovere i tuoi dati e le impostazioni.

Il ripristino delle impostazioni predefinite reinstalla il software sull'orologio e tale operazione rimuove i seguenti elementi:

- Le tue attività.
- Le tue impostazioni sull'orologio.
- Le tue impostazioni per il caricamento delle attività su MySports Connect.

Importante: quando esegui un ripristino delle impostazioni predefinite, non scollegare l'orologio prima che MySports Connect abbia completato l'operazione. L'operazione richiede diversi minuti. Controllare eventuali messaggi presenti in MySports Connect e sull'orologio prima di scollegarlo.

Per eseguire un ripristino delle impostazioni predefinite sul tuo orologio, procedi come segue:

1. Collega il tuo orologio al computer e attendi finché MySports Connect non completa l'aggiornamento.
2. Espandi **IMPOSTAZIONI** in MySports Connect.
3. Fai clic su **RIPRISTINA IMPOSTAZIONI PREDEFINITE** nella parte inferiore di MySports Connect.
MySports Connect scarica l'ultima versione del software per il tuo orologio.

4. Mantieni il tuo orologio connesso quando la finestra MySports Connect si chiude.
MySports Connect installa il software sul tuo orologio.
5. Mantieni il tuo orologio connesso quando la finestra MySports Connect si apre nuovamente.
6. Segui le istruzioni in MySports Connect per configurare il tuo orologio.

Esplora il percorso

Info sulla visualizzazione dei sentieri

Nota: disponibile per tutte le attività basate su GPS: corsa/bici/freestyle (Runner3 e Spark3) e trail running/escursionismo (TomTom Adventurer)

Per visualizzare un sentiero durante un'attività, procedi come segue:

1. Inizia un'attività che utilizza un sentiero, ad esempio il trail running.
2. Per visualizzare il sentiero, premi il pulsante verso **DESTRA**, quindi premi il pulsante in **ALTO** dalla schermata della zona di intensità.

Suggerimento: se un sentiero è stato preselezionato, viene visualizzato automaticamente.

Puoi visualizzare il sentiero completo come una linea sottile. Puoi visualizzare anche il punto di inizio dell'attività contrassegnato dall'icona di una casa, l'inizio del sentiero contrassegnato da una bandierina e la fine del sentiero contrassegnato dall'icona di un traguardo.



La tua posizione è indicata dalla freccia. La freccia indica la direzione verso la quale sei rivolto quando sei fermo e la direzione verso cui sei diretto quando sei in movimento. Una linea più spessa mostra il sentiero segnato, che mostra dove sei stato.

3. Premi il pulsante verso **DESTRA** per ingrandire la visualizzazione del sentiero e premi il pulsante verso **SINISTRA** per tornare alla panoramica.



Suggerimento: una scala viene visualizzata nella parte inferiore dello schermo e l'orientamento del sentiero è sempre con il Nord in alto.

Seguire un nuovo sentiero

Nota: disponibile per tutte le attività basate su GPS: corsa/bici/freestyle (Runner3 e Spark3) e trail running/escursionismo (TomTom Adventurer)

Puoi utilizzare l'orologio TomTom Adventurer per seguire un nuovo sentiero caricato sull'orologio da [MySports](#). Durante un trail running vengono visualizzate le stesse metriche di una corsa, ma con l'aggiunta di informazioni sulla quota.

Per seguire un nuovo sentiero, procedi come segue:

1. Premi il pulsante verso **DESTRA** dalla schermata dell'ora, quindi premi il pulsante in **ALTO** o verso il **BASSO** per selezionare **TRAIL RUNNING**.
2. Premi il pulsante verso il **BASSO** per accedere alla schermata **IMPOSTAZIONI** e seleziona **SENTIERI**.

Suggerimento: in **IMPOSTAZIONI**, puoi anche scegliere un [programma di allenamento](#), impostare [metriche](#), scegliere una [playlist](#) o attivare/disattivare gli [split](#).

3. Seleziona un sentiero dall'elenco.
Per ulteriori informazioni su ciò che viene visualizzato sullo schermo, accedi alla sezione [Info sulla visualizzazione dei sentieri](#).

Nota: è importante calibrare [regolarmente la bussola](#) per mantenere la sua precisione.

Gestione dei sentieri con MySports

Nota: disponibile per tutte le attività basate su GPS: corsa/bici/freestyle (Runner3 e Spark3) e trail running/escursionismo (TomTom Adventurer)

Puoi utilizzare MySports per precaricare un sentiero sull'orologio TomTom GPS da utilizzare durante un'attività e per gestire i sentieri.

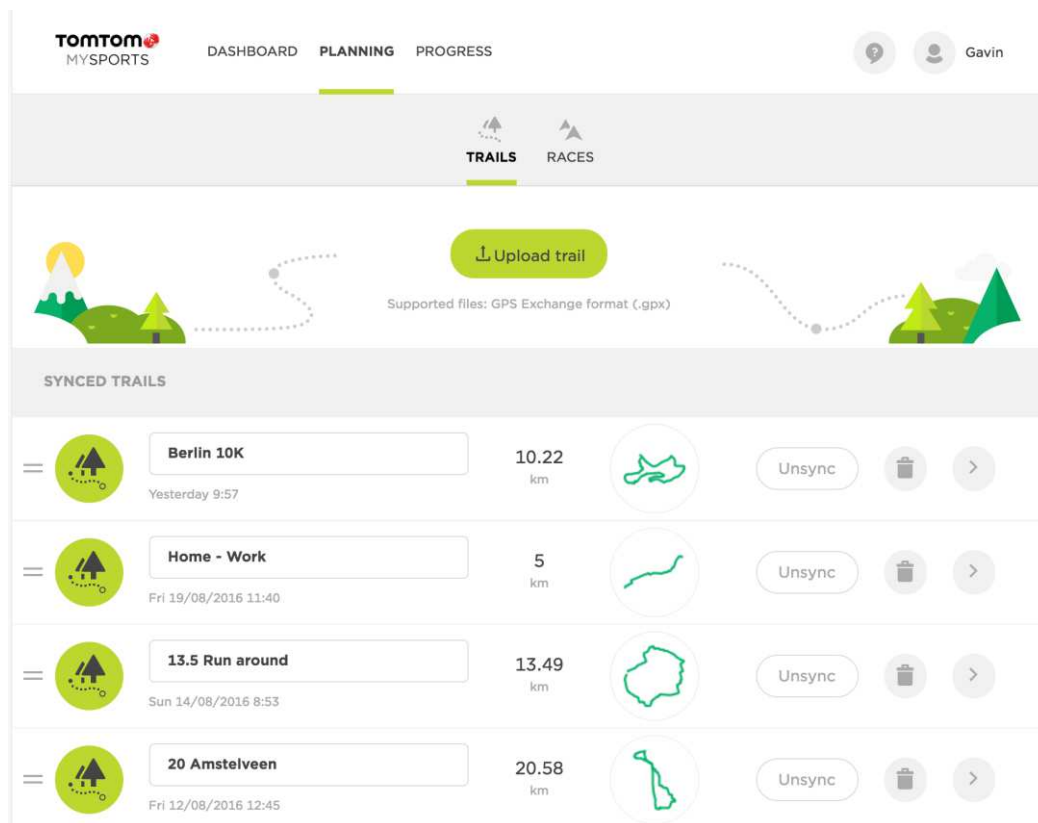
Caricamento dei sentieri da MySports sull'orologio

15 sentieri possono essere memorizzati sull'orologio. Eventuali modifiche vengono automaticamente sincronizzate tramite l'app MySports per dispositivi mobili o il sito Web MySports.

Caricamento di un sentiero da un file GPX

Per caricare un sentiero sull'orologio da un file .GPX, procedi come segue:

1. Scarica un file GPX da un sito Web di terzi, ad esempio Strava.com, RidewithGPS.com, Mapmyrun.com, ecc.
2. Accedi al sito Web MySports.
3. Fai clic sulla scheda **Pianificazione**.
4. Fai clic su **Carica sentiero**.



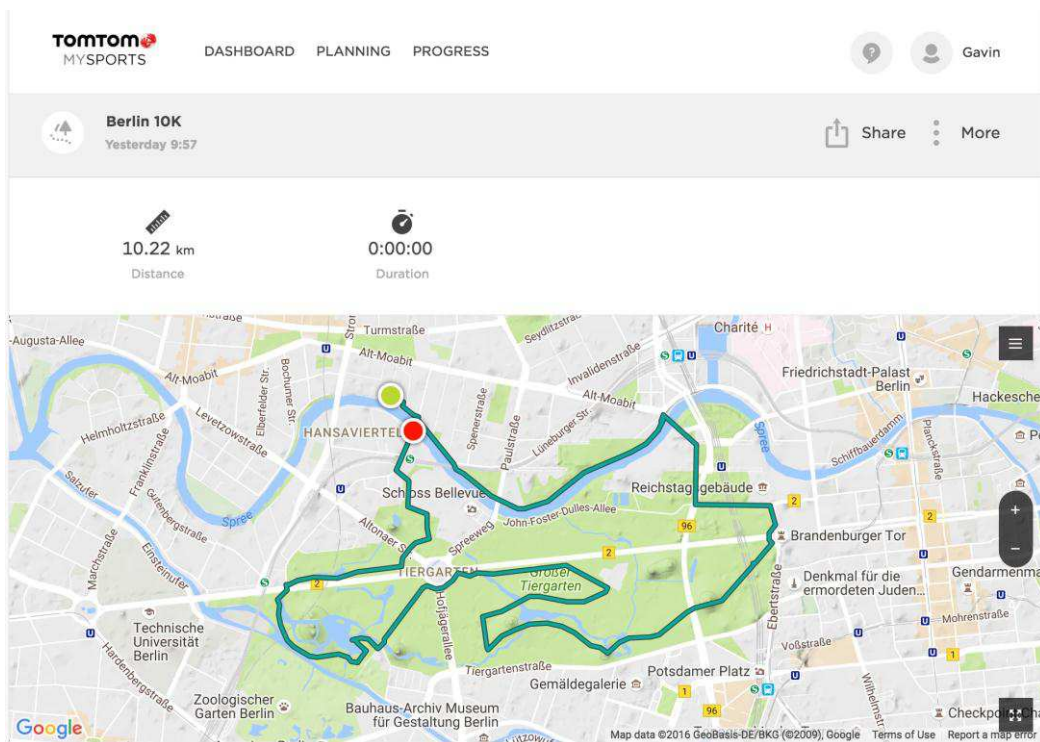
5. Fai doppio clic su un file GPX sul computer. MySports carica il sentiero.
6. Fai clic sul nome se desideri modificarlo.
7. Collega l'orologio al computer. Il sentiero viene caricato automaticamente sull'orologio al termine della sincronizzazione automatica.

Conversione di un'attività in un sentiero

Per convertire un'attività GPS precedente in un sentiero sull'orologio, procedi come segue:

1. Accedi al sito Web MySports.
2. Apri una delle tue precedenti attività GPS.

3. Fai clic su **Altro** nell'angolo in alto a destra dello schermo.



4. Fai clic su **COPIA IN SENTIERI**.

Il sentiero viene visualizzato nell'elenco dei sentieri della sezione **PIANIFICAZIONE**.

5. Collega l'orologio al computer. Il sentiero viene caricato automaticamente sull'orologio al termine della sincronizzazione automatica.

Uso dei sentieri segnati

Nota: disponibile per tutte le attività basate su GPS: corsa/bici/freestyle (Runner3 e Spark3) e trail running/escursionismo (TomTom Adventurer)

L'orologio TomTom GPS può disegnare un sentiero segnato per tutte le attività che utilizzano il GPS. I sentieri segnati consentono di visualizzare una panoramica del percorso e di conoscere tutti i passaggi per tornare al punto di partenza.

I sentieri segnati mostrano le seguenti informazioni:

- La posizione GPS corrente viene visualizzata con una freccia al centro dello schermo.
- Il punto di partenza che viene visualizzato con l'icona di una casa.
- La freccia indica la direzione verso la quale sei rivolto quando sei fermo e la direzione verso cui sei diretto quando sei in movimento.
- Il sentiero segnato viene visualizzato in modalità nord in alto.
- Puoi passare da una visualizzazione dettagliata a una panoramica e viceversa in base alla lunghezza totale del sentiero segnato.

Importante: se utilizzi l'orologio per la prima volta, devi [calibrare la bussola](#).

Per utilizzare un sentiero segnato, procedi come segue:

1. Nella schermata dell'ora, premi il pulsante verso **DESTRA** e scegli un'attività che utilizza il GPS, ad esempio, la corsa.

2. Dopo aver iniziato attività, premi il pulsante verso **DESTRA** per monitorare la frequenza cardiaca se disponi di un orologio Cardio e potrai visualizzare automaticamente il sentiero segnato.



Per ulteriori informazioni su ciò che viene visualizzato sullo schermo, accedi alla sezione [Info sulla visualizzazione dei sentieri](#).

Uso della bussola

Nota: disponibile per tutte le attività basate su GPS: corsa/bici/freestyle (Runner3 e Spark3) e trail running/escursionismo (TomTom Adventurer)

L'orologio TomTom GPS ha una bussola per visualizzare immediatamente la direzione che stai seguendo. Questa funzione è particolarmente utile quando non sei in movimento, poiché la rotazione dell'orologio indica la tua direzione.

1. Nella schermata dell'ora, premi il pulsante verso **DESTRA** e scegli un'attività che utilizza il GPS, ad esempio, la corsa.
2. Dopo aver iniziato un'attività premi il pulsante verso **DESTRA** dalla schermata dell'attività, quindi premi il pulsante in **ALTO**.

Suggerimento: se stai seguendo un sentiero è sufficiente premere il tasto in **ALTO**.

La bussola mostra la direzione corrente, in questo esempio Nordest.



La bussola funziona meglio quando l'orologio è mantenuto a livello. Se la bussola non mostra la direzione corretta è necessario [calibrare la bussola](#).

Nota: la bussola potrebbe non funzionare correttamente quando l'orologio è vicino a un oggetto magnetico, ad esempio quando è montato sul manubrio in acciaio di una bicicletta.

Calibrazione della bussola

È importante calibrare regolarmente la bussola per mantenere la sua precisione.

Per calibrare la bussola, procedi come segue:

1. Dalla schermata dell'orologio, premi il pulsante verso il **BASSO** per accedere alle **IMPOSTAZIONI**.
2. Seleziona **SENSORI** e premi il pulsante verso **DESTRA**.
3. Seleziona **BUSSOLA** e premi il pulsante verso **DESTRA**.
4. Rimuovi l'orologio dal polso e ruotalo intorno a ciascuna delle tre assi come indicato di seguito:
 - a. Una rotazione completa lateralmente.



b. Una rotazione completa in avanti.



c. Una rotazione completa con lo schermo rivolto verso di te.



Ripeti i passaggi da a fino a c finché la bussola non è calibrata. Quando è calibrata l'orologio invia un avviso e mostra un segno di spunta.

Per visualizzare un video su come calibrare l'orologio, visita il sito Web <https://youtu.be/6pnQResxJRU>

Tipi di attività sull'Adventurer

Questa sezione del manuale descrive le funzioni specifiche dell'orologio TomTom Adventurer.

Trail Running

Puoi utilizzare l'orologio TomTom Adventurer per il trail running. Durante la corsa vengono visualizzate le stesse metriche di una corsa, ma con l'aggiunta di informazioni sulla quota come segue:

- Distanza 3D
- Pendenza
- Altitudine
- Altitudine relativa
- Ascesa o ascesa totale.

Per seguire un sentiero, procedi come segue:

1. Attendi il segnale GPS e premi il pulsante verso **DESTRA** dalla schermata dell'ora, quindi premi il pulsante in **ALTO** o in **BASSO** per selezionare **TRAIL RUNNING**.
1. Premi il pulsante verso **DESTRA** per avviare il trail running.
2. Durante la corsa, scorri verso l'alto o verso il basso per visualizzare una serie di metriche.
3. Per visualizzare il sentiero, premi il pulsante verso **DESTRA**, quindi premi il pulsante in **ALTO** dalla schermata della zona di intensità.

Suggerimento: se un sentiero è stato preselezionato, viene visualizzato automaticamente.

Per ulteriori informazioni su ciò che viene visualizzato sullo schermo, accedi alla sezione [Info sulla visualizzazione dei sentieri](#).

Nota: è importante calibrare [regolarmente la bussola](#) per mantenere la sua precisione.

Nota: se l'orologio si sporca o si bagna, pulisci i fori intorno al barometro affinché possa misurare la pressione in modo preciso.

Escursionismo

Puoi utilizzare l'orologio TomTom Adventurer per fare un'escursione. Durante l'escursione, puoi visualizzare diverse informazioni, tra cui:

- Distanza 3D
- Pendenza.
- Altitudine
- Altitudine relativa
- Ascesa o ascesa totale.
- Andatura media.

Suggerimento: durante un'escursione, la batteria dell'orologio ha una durata di 24 ore a condizione che tu abbia aggiornato il [QuickGPSFix](#). Se non utilizzi la funzione musica o il monitoraggio della frequenza cardiaca 24/7 puoi fare escursioni di oltre 6 ore o di un weekend lungo con una singola ricarica.

Per utilizzare l'orologio durante un'escursione, procedi come segue:

1. Premi il pulsante verso **DESTRA** dalla schermata dell'ora, quindi premi il pulsante in **ALTO** o verso il **BASSO** per selezionare **ESCURSIONI**.
1. Premi il pulsante verso **DESTRA** per avviare l'escursione.
2. Durante l'escursione, scorri verso l'alto o verso il basso per visualizzare una serie di metriche.
3. Per visualizzare il sentiero, premi il pulsante verso **DESTRA**, quindi premi il pulsante in **ALTO** dalla schermata della zona di intensità.

Suggerimento: se un sentiero è stato preselezionato, viene visualizzato automaticamente.

Per ulteriori informazioni su ciò che viene visualizzato sullo schermo, accedi alla sezione [Info sulla visualizzazione dei sentieri](#).

Nota: è importante calibrare [regolarmente la bussola](#) per mantenere la sua precisione.

Nota: se l'orologio si sporca o si bagna, pulisci i fori intorno al barometro affinché possa misurare la pressione in modo preciso.

Sci e snowboard

Nota: disponibile solo sugli orologi TomTom Adventurer.

Puoi utilizzare l'orologio TomTom Adventurer per lo sci e lo snowboard. Puoi visualizzare una panoramica dell'intera giornata in montagna quando utilizzi queste attività. Puoi visualizzare le stesse informazioni quando scegli lo sci o lo snowboard, ma se pratichi entrambi gli sport in un solo giorno, puoi mantenere le statistiche separate scegliendo separatamente le attività.

Quando pratichi lo sci o lo snowboard, l'orologio può rilevare quando ti trovi su una pista o su un impianto di risalita.

Per utilizzare l'orologio durante lo sci o lo snowboard, procedi come segue:

1. Premi il pulsante verso **DESTRA** dalla schermata dell'ora, quindi premi il pulsante in **ALTO** o verso il **BASSO** per selezionare **SCI** o **SNOWBOARD**.
1. Durante una pista, premi il pulsante in **ALTO** o verso il **BASSO** per scorrere una serie di metriche, tra cui:
 - Durata totale
 - Distanza totale
 - Frequenza cardiaca
 - Velocità
 - Altitudine
 - Cambio di altitudine (relativa)
 - Discesa (totale)
 - Numero di piste
2. Quando ti trovi su un impianto di risalita, l'orologio mostra un riepilogo delle tue precedenti piste incluse queste metriche:
 - Numero di piste
 - Velocità massima
 - Discesa (totale per la pista)
 - Pendenza massima del sentiero

Premi un pulsante per interrompere la visualizzazione del riepilogo.

Nota: è importante calibrare [regolarmente la bussola](#) per mantenere la sua precisione.

Per modificare le metriche da visualizzare durante lo sci o lo snowboard procedi come segue:

1. Premi il pulsante verso **DESTRA** dalla schermata dell'ora, quindi premi il pulsante in **ALTO** o verso il **BASSO** per selezionare **SCI** o **SNOWBOARD**.

2. Premi il pulsante verso il **BASSO** per accedere alla schermata **IMPOSTAZIONI** e seleziona **METRICHE**.

Suggerimento: in IMPOSTAZIONI, puoi anche scegliere una [playlist](#) o attivare/disattivare gli [split](#).

1. Per saperne di più, accedi alla sezione: [Scelta delle metriche da visualizzare](#).

Rilevamento dell'attività

Info sul rilevamento delle attività

Puoi utilizzare l'orologio TomTom GPS per monitorare la tua attività. Ecco alcune cose che puoi fare:

- Rilevare i passi, il tempo di attività, le calorie bruciate e la distanza percorsa.
- Imposta un obiettivo giornaliero per una di queste metriche sull'orologio.
- Utilizza un obiettivo settimanale generato automaticamente e basato sul tuo obiettivo giornaliero moltiplicato per 7.
- Visualizza i progressi giornalieri e settimanali.
- Carica le metriche del rilevamento dell'attività sul sito Web [TomTom MySports](#) e sull'app [TomTom MySports per dispositivi mobili](#).

Precisione del rilevamento dell'attività

Il rilevamento dell'attività ha lo scopo di fornire informazioni per promuovere uno stile di vita sano e attivo. L'orologio utilizza dei sensori che rilevano il movimento. I dati e le informazioni fornite rappresentano una stima approssimativa della tua attività, ma possono essere imprecise, inclusi i passi, il sonno, la distanza e i dati sulle calorie.

Impostazione di un obiettivo di attività giornaliera

Il rilevamento dell'attività è **ATTIVATO** per impostazione predefinita e il valore di 10.000 passi viene automaticamente preimpostato come obiettivo. Per modificare o impostare un obiettivo di rilevamento dell'attività giornaliera, procedi come segue:

1. Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**.
2. Seleziona **RILEVATORE**.
3. Seleziona **OBIETTIVI**.
4. Seleziona l'obiettivo che desideri impostare: **PASSI**, **TEMPO**, **CALORIE** o **DISTANZA**.
5. Premi il pulsante **DESTRO**.
6. Imposta il tuo obiettivo, ad esempio, per il numero di passi che desideri raggiungere.
7. Premi il pulsante **DESTRO** per tornare alla schermata **RILEVATORE**.
8. Premi il pulsante **SINISTRO** due volte per tornare alla schermata dell'orologio.

Suggerimento: alcuni esempi di obiettivi tipici sono 30 minuti di tempo di attività al giorno o 10.000 passi al giorno.

Nota: a meno che non sia attivato un allarme, quando raggiungi un obiettivo viene visualizzato un badge sulla schermata dell'orologio e viene emesso un avviso.

Disattivazione del rilevamento dell'attività

Per attivare/disattivare il rilevamento dell'attività, procedi come segue:

1. Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**.
2. Seleziona **RILEVATORE**.
3. Seleziona **OBIETTIVI**.
4. Sulla schermata **OBIETTIVI**, seleziona **OFF**.

Monitoraggio dell'attività

Per visualizzare quanto sei stato attivo, procedi come segue:

1. Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante **SINISTRO** per visualizzare l'avanzamento verso il tuo obiettivo.
2. Premi il pulsante **SUPERIORE** o **INFERIORE** per visualizzare la distanza, il tempo o le calorie, a seconda degli obiettivi che hai impostato.
3. Per visualizzare i passi settimanali, premi nuovamente il pulsante **SINISTRO**.
4. Premi due volte il pulsante **DESTRO** per tornare alla schermata dell'orologio.

Rilevamento del sonno

Info sul rilevamento del sonno

Puoi rilevare le ore di sonno utilizzando l'orologio TomTom GPS. Ecco alcune cose che puoi fare:

- Rilevare le ore di sonno in base al giorno, alla settimana, al mese o all'anno.
- Puoi caricare le metriche del rilevamento del sonno sul sito Web [TomTom MySports](#) e sull'app [TomTom MySports per dispositivi mobili](#).

Il tuo orologio misura il sonno in base al movimento e suppone che quando non ti muovi per un certo periodo di tempo di pomeriggio, significa che stai dormendo.

Il giorno si "ripristina" alle 16:00 e l'orologio avvia conteggio di una nuova "notte" a partire da quel punto.

Precisione del rilevamento dell'attività

Il rilevamento dell'attività ha lo scopo di fornire informazioni per promuovere uno stile di vita sano e attivo. L'orologio utilizza dei sensori che rilevano il movimento. I dati e le informazioni fornite rappresentano una stima approssimativa della tua attività, ma possono essere imprecise, inclusi i passi, il sonno, la distanza e i dati sulle calorie.

Rilevamento del sonno

Per rilevare il sonno, devi indossare l'orologio TomTom GPS mentre dormi.

Il rilevamento del sonno è ATTIVATO per impostazione predefinita, ma puoi modificare questa impostazione nel [RILEVATORE](#) nel menu **IMPOSTAZIONI**.

Per visualizzare quanto hai dormito la notte precedente, premi il pulsante **SINISTRO** nella schermata dell'orologio, quindi premi il pulsante **SUPERIORE**.

Premi il pulsante **SINISTRO** per visualizzare le ore di sonno totali della settimana.

Monitoraggio del sonno con l'app per dispositivi mobili

Puoi caricare l'attività di sonno su [TomTom MySports](#) e sull'app [TomTom MySports per dispositivi mobili](#).

Visualizzazione dell'attività di sonno sull'app per dispositivi mobili

1. Sul tuo telefono o tablet, seleziona **Progressi**.
2. Seleziona il pannello **Sonno**.
3. Scorri per spostarti tra i grafici che mostrano le ore di sonno dei oggi e le ore di sonno di ieri.
4. Seleziona **Giorno** o **Settimana** o **Mese** o **Anno** per visualizzare i grafici del sonno per tale periodo di tempo.

Musica

Info su Musica

Puoi memorizzare e riprodurre musica sull'orologio TomTom GPS e ascoltarla durante le tue attività. Dopo aver associato l'auricolare e avviata un'attività, viene visualizzata la schermata della musica.

- Associare gli auricolari all'orologio
- Indossare gli auricolari
- [Trasferimento di musica sull'orologio](#)
- Riproduzione di musica

Nota: la musica non è disponibile su tutti i modelli di orologio.

Caricare gli auricolari in dotazione

Alcuni orologi TomTom GPS sono dotati di auricolari per l'ascolto di musica.

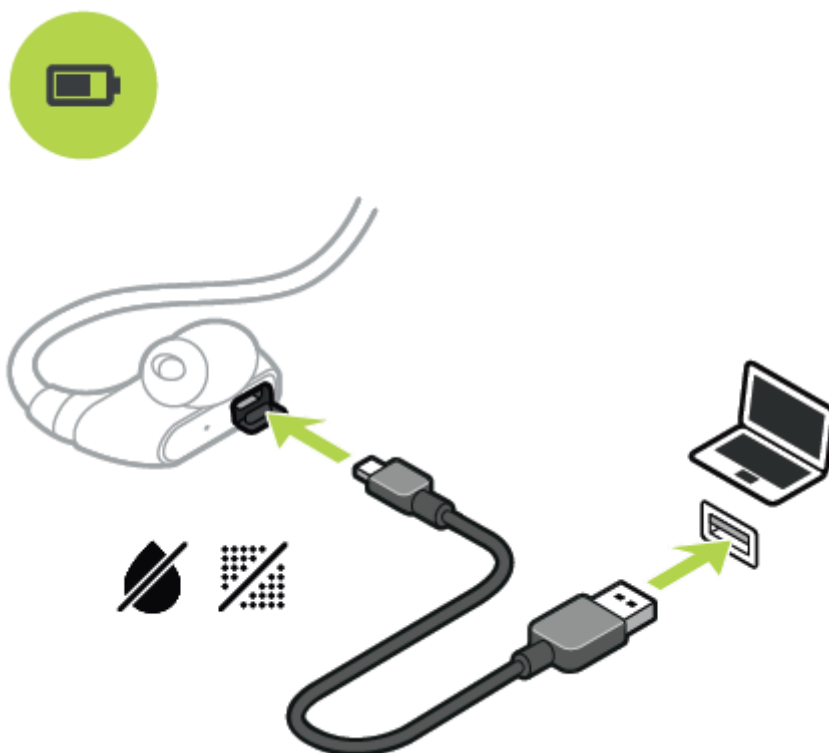
Suggerimento: gli auricolari vengono forniti con circa il 50% di carica della batteria.

Nota: gli auricolari possono anche essere caricati utilizzando una porta USB del computer, tuttavia non puoi utilizzarli come auricolari del computer.

Per caricare gli auricolari in dotazione all'orologio, procedi come segue:

1. Apri il coperchio della presa USB.
2. Collega il cavo USB.
3. Collega l'altra estremità del cavo USB al computer o a un caricatore a parete e attiva la fonte di alimentazione.

Ora gli auricolari sono in carica. Per una ricarica completa occorrono 2,5 ore.



Nota: quando il coperchio della presa USB è aperto, fai attenzione a non introdurre sporcizia, sabbia o acqua ecc. nella presa.

Associazione degli auricolari all'orologio

Alcuni orologi TomTom GPS sono dotati di auricolari per l'ascolto di musica. In alternativa puoi utilizzare la maggior parte degli auricolari o degli altoparlanti Bluetooth per ascoltare la musica riprodotta sull'orologio.

Suggerimento: se desideri utilizzare o acquistare degli auricolari, cerca la domanda frequente "Auricolari compatibili" all'indirizzo [tomtom.com/support](https://www.tomtom.com/support) per visualizzare un elenco degli auricolari compatibili.

Per associare gli auricolari Bluetooth forniti con l'orologio, procedi come segue:

1. **SPEGNI** gli auricolari.
2. Per impostare la modalità di associazione, tieni premuto il pulsante centrale sui comandi degli auricolari per **10 secondi**.

Suggerimento: gli indicatori blu e rossi lampeggiano in modo intermittente quando gli auricolari sono in modalità di associazione.

Puoi anche indossare un solo auricolare per ascoltare il feedback audio durante l'associazione.



3. Premi il pulsante **SUPERIORE** nella schermata dell'orologio. L'orologio avvia la ricerca degli auricolari.



4. Se viene rilevato un solo paio di auricolari, viene avviata l'associazione.

Nota: se viene rilevato più di un paio di auricolari, allontanati di almeno 10 m dagli altri auricolari.

5. Se l'associazione tra l'orologio e gli auricolari viene eseguita, viene visualizzato un segno di spunta con il nome degli auricolari visualizzato.
Ora puoi iniziare ad ascoltare la musica riprodotta sull'orologio!
Quando inizi un'attività, viene visualizzata la schermata della musica con la playlist corrente.

Importante: se l'associazione non viene eseguita, SPEGNI gli auricolari e riprova.

Cambiare auricolari

Alcuni orologi TomTom GPS sono dotati di auricolari per l'ascolto di musica.

La misura standard degli auricolari è la media o la grande, ma la confezione contiene anche auricolari di altre dimensioni.

Per cambiare la misura degli auricolari in dotazione, rimuovi gli auricolari dal supporto e sostituiscili come mostrato di seguito:



Indossare gli auricolari

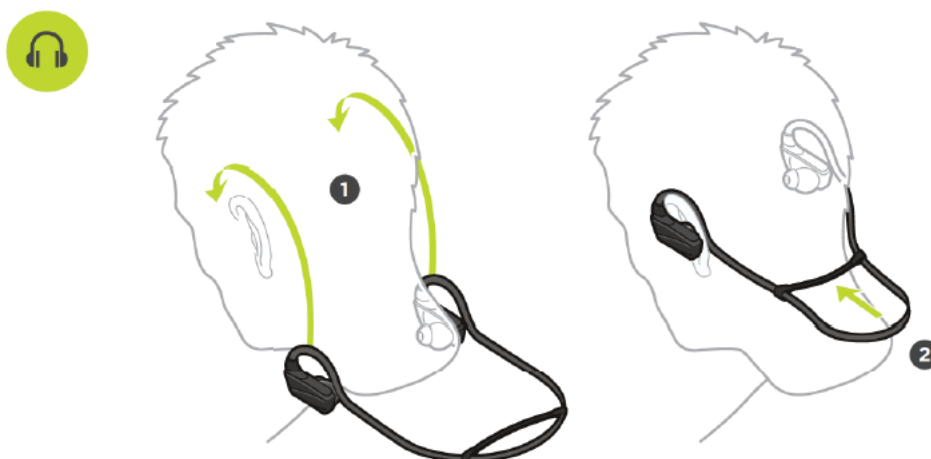
Gli auricolari devono essere inseriti correttamente in modo da non interferire con la tua attività.

Per indossare gli auricolari in dotazione, procedi come segue:

1. Tieni gli auricolari in modo che la lettera **L** si trovi alla tua sinistra e la lettera **R** alla tua destra.

Suggerimento: quando **L** e **R** sono nella giusta posizione, gli auricolari sono pronti per essere indossati.

2. Solleva gli auricolari sulla testa da **DIETRO** in modo che il filo rimanga dietro la testa e il collo. I cavi devono rimanere dietro le orecchie come mostrato di seguito.
3. Indossa gli auricolari e stringi il cavo di fissaggio.



Trasferimento di musica sull'orologio

Puoi memorizzare e riprodurre musica sull'orologio TomTom GPS e ascoltarla durante le tue attività. L'orologio supporta i seguenti tipi di file musicali:

MP3

- Frequenza di campionamento: da 16 KHz a 48 KHz
- Velocità in bit: da 8 kbps a 320 kbps
- Canali mono/stereo e joint stereo.
- L'artista, il titolo del brano e la durata vengono visualizzati nelle seguenti lingue: inglese, ceco, danese, tedesco, spagnolo, francese, italiano, olandese, norvegese, polacco, portoghese, finlandese e svedese. Le altre lingue vengono visualizzate correttamente se utilizzano caratteri disponibili in una lingua supportata.

AAC

- I formati MPEG2 e MPEG4 AAC-LC e HE-AACv2 sono supportati.
- Frequenza di campionamento: fino a 48 KHz
- Velocità in bit: fino a 320 kbps
- I canali Mono/stereo/dual mono sono supportati.
- La visualizzazione del nome dell'artista, del titolo del brano e della durata non è supportata nel formato AAC.
- L'orologio non supporta i file con DRM di alcun tipo.

Caricamento e sincronizzazione di musica

Puoi caricare playlist musicali complete da iTunes e Windows Media Player dal computer all'orologio.

Nota: non puoi sincronizzare le playlist utilizzando l'app MySports per dispositivi mobili.

Per sincronizzare le playlist musicali sull'orologio, procedi come segue:

1. Collega l'orologio con musica al computer.
Si apre MySports Connect e viene avviata la ricerca di aggiornamenti.
2. In MySports Connect, selezionare la scheda **MUSICA**.
MySports Connect cerca nel computer le playlist musicali e le elenca sul lato sinistro. Se non visualizzi tutte le playlist sul computer nell'elenco, fai clic su **CERCA**.
3. Fai clic sul segno + accanto alla playlist per copiarla sull'orologio.
Ora puoi riprodurre le playlist sull'orologio.

Quanta musica può contenere l'orologio?

L'orologio offre circa 3 GB di spazio per la musica. In base alla dimensione delle tracce, questo spazio è sufficiente per contenere 500 brani.

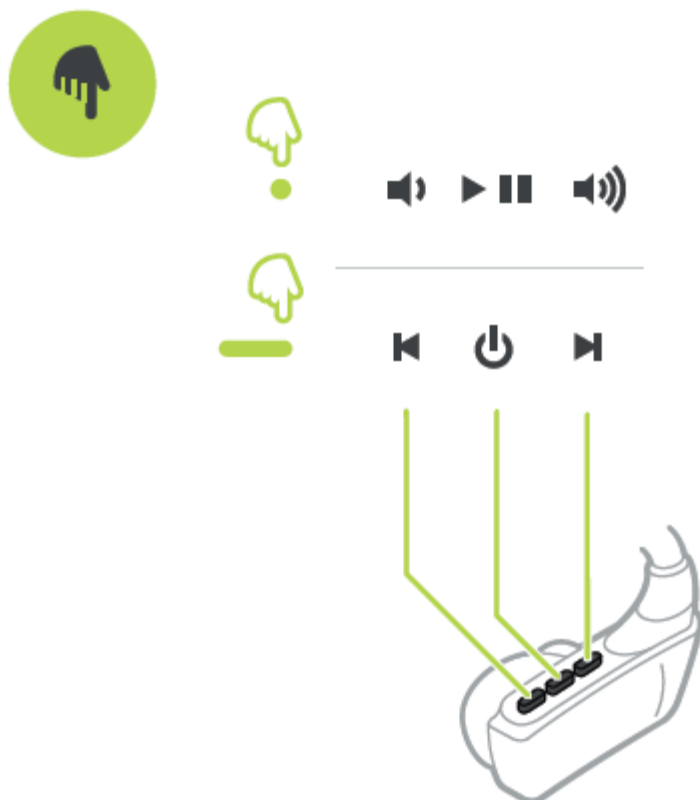
Riproduzione di musica

Puoi memorizzare e riprodurre musica sull'orologio TomTom GPS e ascoltarla durante le tue attività.

Accensione e spegnimento degli auricolari

1. Premi il pulsante al centro per 2 secondi per accendere gli auricolari: la spia blu lampeggia due volte.

2. Premi il pulsante al centro per 3 secondi per spegnere gli auricolari: la spia rossa lampeggia due volte.



Uso dei comandi degli auricolari

Per riprodurre musica utilizzando i comandi sull'auricolare in dotazione, procedi come segue:

RIPRODUCI Premi il pulsante centrale per riprodurre la musica.

PAUSA Premi il pulsante centrale per mettere in pausa la musica.

Suggerimento: puoi anche premere il pulsante SUPERIORE sul tuo orologio per sospendere l'ascolto di un brano.

ALZA VOLUME Premi il pulsante destro come mostrato nell'immagine in alto per aumentare il volume.

ABBASSA VOLUME Premi il pulsante sinistro come mostrato nell'immagine in alto per abbassare il volume.

BRANO SUCCESSIVO Tieni premuto il pulsante destro per 2 secondi per accedere al brano successivo.

BRANO PRECEDENTE Tieni premuto il pulsante sinistro per 2 secondi per accedere al brano precedente.

Uso dell'orologio

Per riprodurre la musica utilizzando l'orologio, procedi come segue:

1. Accendi gli auricolari seguendo le istruzioni incluse.
2. Premi il pulsante **SUPERIORE** nella schermata dell'orologio.

Viene avviata la riproduzione di un brano.

3. Premi il pulsante **SUPERIORE** per sospendere l'ascolto di un brano.

Nota: non puoi riprodurre musica mentre nuoti o utilizzi il cronometro.

4. Per selezionare il brano successivo, premi il pulsante **DESTRO**.
5. Se sono stati riprodotti più di 3 secondi del brano, premi il pulsante **SINISTRO** per riavviare il brano. Premi di nuovo il pulsante **SINISTRO** per andare al brano precedente.

Suggerimento: quando stai eseguendo un'attività, la schermata del lettore musicale viene visualizzata nella parte superiore dell'elenco delle metriche. Si applicano gli stessi controlli del lettore.

Suggerimento: per selezionare una playlist musicale, premi il pulsante **INFERIORE** quando visualizzi il messaggio **VAI** all'avvio di un'attività. Puoi anche selezionare tra le diverse playlist in Impostazioni quando non stai svolgendo alcuna attività o premere il pulsante **INFERIORE** quando sei in pausa.

Backup della musica sull'orologio

Per eseguire il backup della musica sull'orologio, procedi come segue.

Windows

1. Collega l'orologio al computer.
2. Premi il **tasto del logo Windows** + **E**.
3. Fai doppio clic sull'orologio nell'elenco Dispositivi con archivi rimovibili. L'orologio viene visualizzato come **MUSICA**.

Nota: è possibile che l'orologio non disponga né di un'etichetta né di un nome, ma solo di una lettera di unità.

4. Fai doppio clic sulla cartella MySportsConnect.
5. Fai clic con il pulsante destro del mouse sulla cartella Musica e seleziona **Copia**.
6. Scegli una posizione sul computer in cui desideri archiviare il backup, fai clic con il pulsante destro del mouse su di esso e seleziona **Incolla**.

Per ripristinare la musica sull'orologio, procedi come segue:

1. Fai clic sull'icona di MySports Connect nell'area delle notifiche e fai clic su **Esci**.
2. Collega l'orologio al computer.
3. Premi il **tasto del logo Windows**.
4. Copia la cartella di backup Musica nella cartella MySports Connect sull'orologio.
5. Riavvia MySports Connect da **Tutti i programmi > TomTom**.

Mac

1. Collega l'orologio al computer.
2. Apri il Finder.
3. Seleziona l'orologio nella barra laterale del Finder. L'orologio viene visualizzato come **MUSICA**.
4. Fai doppio clic sulla cartella MySportsConnect.
5. Premi il **tasto Ctrl** e fai clic con il pulsante destro del mouse sulla cartella Musica, quindi scegli **Copia "Musica"**.
6. Scegli una posizione sul Mac in cui desideri archiviare il backup, premi il **tasto Ctrl** e fai clic con il pulsante destro del mouse su di esso e seleziona **Incolla elemento**.

Per ripristinare la musica sull'orologio, procedi come segue:

1. Collega l'orologio al computer.
2. Apri il Finder.
3. Fai clic sull'icona di MySports Connect nella barra di stato e fai clic su **Esci**.
4. Copia la cartella di backup Musica nella cartella MySports Connect sull'orologio.
5. Riavvia MySports Connect dal Launchpad o dalla cartella Applicazioni.

Info sulla voce guida

Durante la riproduzione di musica, una voce ti guida nelle fasi importanti del tuo allenamento.

La voce guida è attivata per impostazione predefinita e ascolterai la voce guida ogni volta che l'orologio emette un segnale acustico o vibra con un messaggio per attirare la tua attenzione. Poiché stai ascoltando musica, non puoi udire il cicalino dell'orologio e per questo motivo l'orologio interrompe la musica con un breve messaggio.

Avvisi generali:

- Orologio pronto, modalità demo, Bluetooth non funziona durante il nuoto.

Avvisi del trainer grafico:

- Zona: in zona, sopra zona, sotto zona.
- Obiettivo: al 50%, 90% 100% e al 110% dell'obiettivo.
- Gara: davanti, dietro, perso, vinto.

Nota: puoi disattivare la voce guida premendo il pulsante **INFERIORE** per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**, quindi seleziona **PROFILO** e premi il pulsante **DESTRO** per aprire il menu **PROFILO**. Premere **VOCE** e seleziona **NESSUNO**.

Inoltre, puoi modificare la lingua della voce guida utilizzando la stessa opzione **VOCE** in **PROFILO**.

Risoluzione dei problemi degli auricolari

Alcuni orologi TomTom GPS sono dotati di auricolari per l'ascolto di musica.








In caso di problemi di ricezione della musica, è possibile che il corpo stia bloccando il segnale Bluetooth tra l'orologio e i comandi degli auricolari.

Prova a indossare l'orologio sull'altro polso per migliorare la ricezione e la qualità dell'audio. La posizione migliore in cui indossare l'orologio è sul polso destro.

Attività

Info sulle attività

Nel menu delle attività, puoi iniziare una delle attività disponibili sul tuo orologio:

	Corsa
	Bici
	Nuoto
	Tapis roulant
	Freestyle
	Palestra
	Ciclismo al chiuso
	Cronometro

Quando selezioni **CORSA**, **BICI** o **FREESTYLE**, l'orologio utilizza il ricevitore GPS interno per misurare la tua velocità e registrare il percorso che hai intrapreso.

Se il tuo orologio è dotato di un sensore della frequenza cardiaca e [questo è impostato](#) su ON, la tua frequenza cardiaca viene visualizzata durante l'attività. Ciò include le attività di corsa, ciclismo, tapis roulant e freestyle.

Quando selezioni **NUOTO** o **TAPIS ROULANT**, l'orologio utilizza il sensore di movimento interno per misurare i passi sul tapis roulant, nonché le bracciate e le vasche in piscina. L'orologio utilizza queste informazioni per fornire una stima della velocità e della distanza percorsa.

Quando selezioni **INDOOR** per le attività di ciclismo al chiuso, l'orologio utilizza il [sensore di cadenza e velocità](#) connesso per mostrare la velocità, i dati sulla frequenza cardiaca se disponibili e le calorie bruciate rispetto al tempo.

Seleziona **PALESTRA** per mostrare i dati sulla frequenza cardiaca e le calorie bruciate rispetto al tempo. È necessario un sensore della frequenza cardiaca esterno o interno per questa attività.

Seleziona **FREESTYLE** quando vuoi svolgere un'attività diversa dalla corsa, dalla bici o dal nuoto. Significa che puoi mantenere puliti i totali e le cronologie per la corsa, il ciclismo e il nuoto.

Selezionando **CRONOMETRO**, puoi utilizzare l'orologio per visualizzare il tempo trascorso, contrassegnare i giri e visualizzare la durata dei giri correnti e precedenti.

Informazioni sul calcolo delle calorie

Le calorie sono stimate in base al tipo di sport, al sesso, al peso, all'intensità e alla durata dell'allenamento.

Il calcolo delle calorie 24/7 si basa sul tuo BMI e viene regolato di conseguenza per i passi, il tempo di attività, le attività sportive, ecc. per generare un totale teorico per il giorno. La frequenza cardiaca non viene utilizzata nel conteggio delle calorie 24/7 perché consumerebbe la batteria dell'orologio troppo velocemente.

Nota: alcune attività non sono disponibili su tutti gli orologi.

Corsa, ciclismo, nuoto, tapis roulant o ciclismo indoor

Per la corsa, il ciclismo, il nuoto o il tapis roulant, i calcoli delle calorie si basano sull'equivalente metabolico di tabelle di attività (MET o semplicemente equivalente metabolico).

Utilizziamo le tabelle MET di Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2011;43(8):1575-1581.

Freestyle o palestra

Le calorie per le attività di freestyle e palestra sono basate sulla frequenza cardiaca. Per le altre attività, le calorie sono collegate allo sport specifico ma per il freestyle e la palestra, l'orologio non sa quale sport stai praticando. Pertanto, quando non sono disponibili misurazioni della frequenza cardiaca, le calorie non vengono visualizzate per le attività di freestyle e palestra.

Rilevatore

La metrica delle calorie misura la quantità di calorie bruciate durante il giorno, incluso il metabolismo basale (BMR). Il BMR rappresenta la quantità minima di energia necessaria al corpo per funzionare e ciò include respirare e consentire al cuore di battere. Poiché il BMR è incluso, la metrica delle calorie nel rilevatore sarà più alta della metrica delle calorie in un'attività.

Informazioni sul monitoraggio della frequenza cardiaca 24/7

L'orologio TomTom GPS consente di monitorare la frequenza cardiaca durante il giorno. Viene eseguita una lettura ogni 10 minuti per il rilevamento 24/7 o ogni secondo per il rilevamento degli sport.

Nota: il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca è disponibile solo sui modelli di orologio dotati di un sensore ottico.

Attivazione del monitoraggio della frequenza cardiaca 24/7 sull'orologio

Il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca è **DISATTIVATO** per impostazione predefinita. Per attivare il monitoraggio della frequenza cardiaca 24/7 sull'orologio, procedi come segue:

1. Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**.
2. Seleziona **RILEVATORE**.
3. Seleziona **CUORE**.
4. Seleziona **ON**.
5. Sincronizza l'orologio collegandolo a MySports Connect sul computer o all'app MySports per dispositivi mobili.

Ora quando lo indossi, l'orologio misura la frequenza cardiaca.

Nota: il monitoraggio della frequenza cardiaca 24/7 richiede la versione software 1.2.0 o successiva.

Visualizzazione della frequenza cardiaca sul sito Web MySports

1. Visita il sito Web mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Fai clic su **Tutti gli sport** e seleziona **Rilevamento dell'attività**.
3. Fai clic su **Tutto** e seleziona **Giorno**.
4. In fondo alla pagina, seleziona **Frequenza cardiaca max**.

Visualizzazione della frequenza cardiaca nell'app MySports per dispositivi mobili

Nota: le informazioni sulla frequenza cardiaca 24/7 sono disponibili esclusivamente nella vista giornaliera, giorno per giorno.

1. Nella schermata **ATTIVITÀ**, tocca **Oggi**.
2. Sotto la data, scorri verso sinistra.
3. Tocca **Frequenza cardiaca max**.

Avvio di un'attività

Per iniziare un'attività sull'orologio, procedi come segue.

1. Sull'orologio, premi il pulsante **DESTRO**.
2. Seleziona una delle attività, quindi premi il pulsante **DESTRO**.
 - **CORSA**
 - **BICI**
 - **NUOTO**
 - **TAPIS ROULANT**
 - **PALESTRA**
 - **CICLISMO AL CHIUSO**
 - **FREESTYLE**
 - **CRONOMETRO**
3. Per le attività di **CORSA**, **BICI** e **FREESTYLE** finché l'orologio non riceve una posizione GPS visualizzerai il messaggio **Attendi** e l'icona GPS lampeggerà nell'angolo in alto a sinistra dello schermo. Quando è pronto per iniziare un'attività, l'orologio mostra il messaggio **VAI** e l'icona GPS smette di lampeggiare.



Suggerimento: per selezionare una playlist musicale, premi il pulsante **INFERIORE** quando visualizzi il messaggio **VAI** all'avvio di un'attività.

Per le attività di **BICI**, se utilizzi un [sensore di cadenza e velocità](#), una volta che l'orologio è collegato al sensore, l'orologio mostra il messaggio **VAI**. Il sensore di cadenza e velocità viene quindi utilizzato per fornire le informazioni su velocità e distanza relative alla tua attività. L'orologio potrebbe non disporre di un GPS fix in questa fase. Se desideri tracciare il percorso della tua attività, attendi finché l'icona GPS non smette di lampeggiare prima di iniziare la tua attività.

Nota: potrebbe richiedere tempo trovare la tua posizione GPS, specialmente la prima volta che utilizzi l'orologio o se le informazioni QuickGPSFix non sono aggiornate. Il movimento non accelera il rilevamento, quindi resta fermo e attendi che la tua posizione venga individuata. Per una buona ricezione GPS, recati all'aperto con una visuale libera del cielo. La presenza di edifici di grandi dimensioni o di oggetti simili può talvolta interferire con la ricezione.

Se il tuo orologio è dotato di un **sensore della frequenza cardiaca**, potresti visualizzare il messaggio "Riscaldamento" all'inizio di un'attività mentre l'orologio riceve una posizione GPS. Questo perché il sensore fornisce dati più precisi dopo aver eseguito il riscaldamento e aver stimolato la circolazione nelle braccia.

Da questa schermata, spostati in una di queste direzioni per scegliere un'opzione:

- **DESTRA:** per avviare un'attività, una volta che l'orologio ha ricevuto una posizione GPS.
- **GIÙ:** per selezionare un [programma di allenamento](#) o impostare le informazioni visualizzate durante l'allenamento.
- **SU:** per visualizzare le attività precedenti.
- **SINISTRA:** per tornare all'elenco delle attività.

Premi il pulsante **DESTRO** per avviare l'attività.

1. Durante un'attività, l'orologio mostra informazioni relative ad esempio alla distanza, al tempo, all'andatura e alla frequenza cardiaca se è dotato di un cardiofrequenzimetro. Premi il pulsante **SUPERIORE** e **INFERIORE** per modificare le informazioni visualizzate.
2. Puoi [sospendere](#) l'attività se intendi fare una pausa oppure [interrompere](#) completamente l'attività.

Per ciascun tipo di attività, puoi selezionare [programmi di allenamento](#) differenti e visualizzare diverse informazioni durante l'allenamento.

Sospensione e interruzione di un'attività

Sospensione e interruzione di un'attività

Durante un'attività, tieni premuto il pulsante **SINISTRO** per fermare l'orologio e sospendere l'attività.

Per riavviare l'attività, premi il pulsante **DESTRO**.

Per interrompere definitivamente l'attività, premi il pulsante **SINISTRO** per sospendere l'attività e premi nuovamente il pulsante **SINISTRO**.

Come funziona la pausa

Se carichi l'attività sul tuo account MySports e la visualizzi su una mappa, vedrai l'intero percorso con la pausa mostrata come una linea retta.

La localizzazione GPS si interrompe e le posizioni di inizio e di fine della pausa vengono collegate. Quando riavvii l'attività dopo una pausa, la tua posizione viene rilevata immediatamente.

Le medie mostrate vengono calcolate in base al tempo di attività dell'orologio escluse le pause. Ad esempio, se corri 5 km e fai una pausa e cammini per 2 km e poi ricominci a correre per altri 5 km, visualizzerai l'intero percorso, ma la media sarà valida esclusivamente per i 10 km.

Suggerimento: per evitare di scaricare la batteria, l'orologio si spegne automaticamente se la pausa è troppo lunga. Se possibile, evita di lasciare l'orologio in pausa troppo a lungo.

Scelta delle metriche da visualizzare

Prima di iniziare un'attività puoi scegliere un [programma di allenamento](#) e decidere anche quali informazioni visualizzare mentre ti alleni.

Mentre ti alleni, sono disponibili tre diversi valori contemporaneamente visualizzabili in qualsiasi momento:

- Un valore principale viene indicato con una cifra più grande nella parte principale dello schermo.
- Due metriche secondarie vengono indicate nella parte inferiore dello schermo.

Modifica della metrica principale

Mentre ti alleni, puoi modificare le informazioni indicate dalla cifra più grande premendo il pulsante SUPERIORE e INFERIORE. Il testo precedente alla metrica principale mostra quali informazioni sono attualmente visualizzate.

Impostazione delle metriche secondarie

Procedi come segue per scegliere le informazioni visualizzate dalle cifre più piccole:

1. Nella schermata di avvio dell'attività, premi il pulsante **INFERIORE** sul menu **IMPOSTAZIONI**.
2. Seleziona **METRICHE**, quindi premi il pulsante **DESTRO**.
3. Seleziona **VISUALIZZA**, quindi premi il pulsante **DESTRO**.
4. Seleziona **SINISTRA** o **DESTRA** per impostare il valore indicato a sinistra o a destra.
5. Seleziona il valore da visualizzare dall'elenco.

I valori disponibili dipendono dall'attività corrente.

Alcuni esempi di valori disponibili:

- **ANDATURA**: l'andatura corrente. Per il nuoto, questa metrica è mostrata in minuti per 100m.
- **ANDATURA MEDIA**: l'andatura media per l'attività corrente.
- **FREQUENZA CARDIACA**: la tua frequenza cardiaca. Questa metrica è disponibile solo se disponi di un [sensore della frequenza cardiaca](#) connesso.
- **VELOCITÀ, ANDATURA o ENTRAMBE**: per attività diverse dal nuoto puoi scegliere di visualizzare la velocità, l'andatura o entrambe le metriche contemporaneamente.
- **SWOLF**: questo valore viene fornito solo per le attività di nuoto. Il punteggio SWOLF viene calcolato aggiungendo al tempo in secondi il numero di bracciate effettuate per percorrere una vasca della piscina. SWOLF mostra l'efficienza durante il nuoto. Più basso è il punteggio, migliore è il risultato ottenuto. La parola SWOLF è la combinazione tra nuoto (swim) e golf.
- **CALORIE**: le calorie per l'attività freestyle vengono calcolate in base alla frequenza cardiaca. Per le altre attività, le calorie sono collegate allo sport specifico ma per il freestyle, l'orologio non sa quale sport stai praticando. Pertanto, quando non sono disponibili misurazioni della frequenza cardiaca, le calorie non vengono visualizzate per l'attività freestyle.

Per il rilevamento dell'attività, gli sport e le attività, la metrica delle calorie misura la quantità di calorie bruciate durante il giorno, incluso il metabolismo basale (BMR). Il BMR rappresenta la quantità minima di energia necessaria al corpo per funzionare e ciò include respirare e consentire al cuore di battere.



Icone visualizzate sullo schermo

Le seguenti icone possono essere visualizzate lungo la parte superiore dello schermo durante un allenamento:



Questo simbolo mostra la potenza della ricezione GPS. Mentre l'orologio cerca i satelliti GPS, l'immagine del satellite lampeggia.



Il simbolo del cuore indica che l'orologio è connesso a un [sensore della frequenza cardiaca](#). Quando l'orologio prova a connettersi al sensore della frequenza cardiaca, il cuore lampeggia.



Il simbolo della corona dentata indica che l'orologio è collegato a un [sensore di cadenza e velocità](#). Quando l'orologio prova a connettersi al sensore di cadenza e velocità, la corona dentata lampeggia.



Questo simbolo indica lo [stato della batteria](#).

Impostazioni per la corsa

Prima di iniziare un'attività puoi scegliere un [programma di allenamento](#) e decidere anche quali informazioni visualizzare mentre ti alleni.

È disponibile una vasta gamma di metriche che puoi scegliere di visualizzare durante la corsa, incluse le calorie, il cuore, la frequenza cardiaca, la zona di frequenza cardiaca e la distanza.

Scelta di altre metriche da visualizzare

Nota: per suggerimenti sulla scelta delle metriche da visualizzare durante un'attività, visualizza [Scelta delle metriche da visualizzare](#).

Per scegliere di visualizzare solo una metrica per la velocità, la velocità media, l'andatura o l'andatura media, premi il pulsante **INFERIORE** sul menu **IMPOSTAZIONI**. Seleziona **METRICHE**, quindi premi il pulsante **DESTRO**. Seleziona **VELOCITÀ**, **VELOCITÀ MEDIA**, **ANDATURA** o **ANDATURA MEDIA**.

Per scegliere di visualizzare la velocità, l'andatura o entrambe le metriche, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**. Seleziona **METRICHE**, quindi premi il pulsante **DESTRO**. Seleziona **VELOCITÀ**, quindi premi il pulsante **DESTRO**. Seleziona **VELOCITÀ**, **ANDATURA** o **ENTRAMBE**.

Impostazioni per il ciclismo all'aperto

Puoi registrare la tua frequenza cardiaca, la velocità e la posizione utilizzando i sensori integrati durante un'attività in bici.

Se desideri esaminare le tue prestazioni durante un'attività di ciclismo, nell'interesse della tua sicurezza è bene installare l'orologio GPS utilizzando il [supporto per bici](#) opzionale, in modo da mantenere entrambe le mani sul manubrio.

Se desideri visualizzare la tua frequenza cardiaca durante un'attività in bici, ti consigliamo di connettere un sensore della frequenza cardiaca esterno opzionale, in modo da poter esaminare la frequenza cardiaca in tutta sicurezza.

Impostazione delle dimensioni della ruota per l'utilizzo con un sensore di cadenza e velocità

Se utilizzi un [sensore di cadenza e velocità](#), devi regolare l'impostazione **D. RUOTA** per aumentare la precisione delle metriche fornite dal sensore. Questa impostazione si riferisce alla circonferenza del pneumatico posteriore in millimetri (mm).

Per impostare la dimensione della ruota, procedi nel modo seguente:

1. Nella schermata di avvio dell'attività, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**.
2. Seleziona **D. RUOTA**, quindi premi il pulsante **DESTRO**.

3. Imposta la dimensione in modo corretto per la ruota posteriore.

Per trovare la circonferenza della ruota posteriore, puoi misurare la ruota utilizzando un metro a nastro oppure calcolare il valore con una calcolatrice online. Ad esempio, su questo sito, puoi trovare la circonferenza utilizzando il diametro della ruota e lo spessore del pneumatico:

www.bikecalc.com/wheel_size_math

Ad esempio, se le dimensioni della tua ruota corrispondono a 700c e lo spessore dei pneumatici è di 25 mm, la circonferenza è 2111 mm. Questo è il valore da immettere.

Nota: per suggerimenti sulla scelta delle metriche da visualizzare durante un'attività, visualizza [Scelta delle metriche da visualizzare](#).

Impostazioni per il nuoto

Nota: TomTom GPS gli orologi sono impermeabili. Puoi nuotare con questi due orologi. Tuttavia, il cardiofrequenzimetro integrato non funziona sott'acqua.

Prima di avviare un'attività di nuoto, controlla l'impostazione **DIM. PISCINA** per la piscina in cui stai nuotando. Questa impostazione si riferisce alla lunghezza della piscina in metri o iarde.

Mentre nuoti, l'orologio registra le bracciate e il numero di vasche effettuate in piscina. Per calcolare la distanza che hai percorso a nuoto e la velocità, l'orologio utilizza la dimensione della piscina e il numero di vasche effettuate. Se la dimensione della piscina non è accurata, è possibile che le misurazioni dell'attività di nuoto non vengano eseguite correttamente.

Per modificare le impostazioni **DIM. PISCINA**, procedi come segue:

1. Nella schermata di avvio dell'attività, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**.
2. Seleziona **DIM. PISCINA**, quindi premi il pulsante **DESTRO**.
3. Imposta la dimensione in modo da mostrare la lunghezza nominale della piscina, quindi premi il pulsante **DESTRO**.
4. Imposta la dimensione parziale in modo da mostrare la lunghezza di una parte aggiuntiva della piscina, quindi premi il pulsante **DESTRO**.
5. Imposta l'unità di misura su metri o iarde.
6. Premi il pulsante **DESTRO** per tornare immediatamente alla schermata dell'attività.

Quando selezioni **NUOTO**, l'orologio non utilizza il ricevitore GPS interno.

Per impostare le metriche da visualizzare, procedi come segue:

1. Nella schermata di avvio dell'attività, premi il pulsante **INFERIORE** sul menu **IMPOSTAZIONI**.
2. Seleziona **METRICHE**, quindi premi il pulsante **DESTRO**.
3. Seleziona **VISUALIZZA**, quindi premi il pulsante **DESTRO**.
4. Seleziona **SINISTRA** o **DESTRA** per impostare il valore indicato a sinistra o a destra.
5. Seleziona la metrica da visualizzare dall'elenco, ad esempio **BRACCIAATE** o **LUNGHEZZE**.

Impostazioni per il tapis roulant

La tua altezza è impostata la prima volta che utilizzi l'orologio. Prima di iniziare un'attività sul tapis roulant per la prima volta, devi verificare che la tua altezza sia impostata correttamente. Puoi eseguire questa operazione nell'account TomTom MySports o sul tuo orologio.

Mentre corri su un tapis roulant, l'orologio registra il numero di volte e la rapidità con cui muovi il braccio avanti e indietro. Ciò corrisponde al numero di passi che fai durante la corsa. L'orologio utilizza la tua altezza per calcolare la lunghezza del passo e da questo, la distanza che hai percorso e la tua andatura.

Per verificare la tua altezza sull'orologio, procedi come segue:

1. Sull'orologio, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**.
2. Seleziona **PROFILO**, quindi premi il pulsante **DESTRO**.
3. Seleziona **ALTEZZA**, quindi premi il pulsante **DESTRO**.
4. Imposta la tua altezza.

Calibrazione dell'orologio per le attività di tapis roulant

Le misurazioni della distanza effettuate dall'orologio per le attività di tapis roulant sono meno precise di quelle effettuate per le attività di corsa. Quando corri all'aperto, l'orologio utilizza il GPS per misurare la distanza che percorri.

Non è necessario calibrare ogni singola attività di tapis roulant. Ricevi un promemoria di calibrazione nelle seguenti situazioni:

- La distanza dell'attività è pari o superiore a 400 metri.
- La durata dell'attività è pari o superiore a 1 minuto.
- Il numero di passi è pari a 60 o maggiore.
- Hai effettuato meno di 6 corse calibrate.

Se calibri l'orologio, le misurazioni della distanza per le attività di tapis roulant diventano più precise.

Suggerimento: ti verrà chiesto sempre se desideri modificare la distanza alla fine di una sessione di tapis roulant.

Per calibrare l'orologio, procedi come segue:

1. Quando ti viene richiesto di calibrare l'orologio, metti in pausa il tapis roulant.
Per mettere in pausa l'orologio, premi il pulsante **SINISTRO** durante l'attività.
2. Sull'orologio, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**.
3. Seleziona **CALIBRA**, quindi premi il pulsante **DESTRO**.
4. Modifica la distanza affinché corrisponda alla distanza visualizzata sul tapis roulant.
5. Premi il pulsante **DESTRO** per tornare immediatamente alla schermata dell'attività.

Scelta di altre metriche da visualizzare

Nota: per suggerimenti sulla scelta delle metriche da visualizzare durante un'attività, visualizza [Scelta delle metriche da visualizzare](#).

Per scegliere di visualizzare solo una metrica per la velocità, la velocità media, l'andatura o l'andatura media, premi il pulsante **INFERIORE** sul menu **IMPOSTAZIONI**. Seleziona **METRICHE**, quindi premi il pulsante **DESTRO**. Seleziona **VELOCITÀ**, **VELOCITÀ MEDIA**, **ANDATURA** o **ANDATURA MEDIA**.

Per scegliere di visualizzare la velocità, l'andatura o entrambe le metriche, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**. Seleziona **METRICHE**, quindi premi il pulsante **DESTRO**. Seleziona **VELOCITÀ**, quindi premi il pulsante **DESTRO**. Seleziona **VELOCITÀ**, **ANDATURA** o **ENTRAMBE**.

Impostazioni per le attività in palestra

Prima di iniziare un'attività puoi scegliere un [programma di allenamento](#) e decidere anche quali informazioni visualizzare mentre ti alleni.

È disponibile una vasta gamma di metriche che puoi scegliere di visualizzare durante l'attività in palestra, incluse le calorie, il cuore, la frequenza cardiaca, la zona di frequenza cardiaca e la distanza.

Scelta di altre metriche da visualizzare

Nota: per suggerimenti sulla scelta delle metriche da visualizzare durante un'attività, visualizza [Scelta delle metriche da visualizzare](#).

Per scegliere di visualizzare solo una metrica per la velocità, la velocità media, l'andatura o l'andatura media, premi il pulsante **INFERIORE** sul menu **IMPOSTAZIONI**. Seleziona **METRICHE**, quindi premi il pulsante **DESTRO**. Seleziona **VELOCITÀ**, **VELOCITÀ MEDIA**, **ANDATURA** o **ANDATURA MEDIA**.

Per scegliere di visualizzare la velocità, l'andatura o entrambe le metriche, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**. Seleziona **METRICHE**, quindi premi il pulsante **DESTRO**. Seleziona **VELOCITÀ**, quindi premi il pulsante **DESTRO**. Seleziona **VELOCITÀ**, **ANDATURA** o **ENTRAMBE**.

Impostazioni per le attività di bici

Puoi registrare la frequenza cardiaca e la velocità durante una sessione di bici indoor.

Se desideri esaminare le tue prestazioni durante un'attività di ciclismo, nell'interesse della tua sicurezza è bene installare l'orologio GPS utilizzando il [supporto per bici](#) opzionale, in modo da mantenere entrambe le mani sul manubrio.

Se desideri visualizzare la tua frequenza cardiaca durante un'attività di ciclismo, ti consigliamo di connettere un cardiofrequenzimetro esterno opzionale, in modo da poter esaminare la frequenza cardiaca in tutta sicurezza.

Impostazione delle dimensioni della ruota per l'utilizzo con un sensore di cadenza e velocità

Se utilizzi un [sensore di cadenza e velocità](#), devi regolare l'impostazione **D. RUOTA** per aumentare la precisione delle metriche fornite dal sensore. Questa impostazione si riferisce alla circonferenza del pneumatico posteriore in millimetri (mm).

Per impostare la dimensione della ruota, procedi nel modo seguente:

1. Nella schermata di avvio dell'attività, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**.
2. Seleziona **D. RUOTA**, quindi premi il pulsante **DESTRO**.
3. Imposta la dimensione in modo corretto per la ruota posteriore.

Per trovare la circonferenza della ruota posteriore, puoi misurare la ruota utilizzando un metro a nastro oppure calcolare il valore con una calcolatrice online. Ad esempio, su questo sito, puoi trovare la circonferenza utilizzando il diametro della ruota e lo spessore del pneumatico: www.bikecalc.com/wheel_size_math

Ad esempio, se le dimensioni della tua ruota corrispondono a 700c e lo spessore dei pneumatici è di 25 mm, la circonferenza è 2111 mm. Questo è il valore da immettere.

Nota: per suggerimenti sulla scelta delle metriche da visualizzare durante un'attività, visualizza [Scelta delle metriche da visualizzare](#).

Uso del cronometro

Per utilizzare il cronometro, procedi come segue.

1. Sull'orologio, premi il pulsante **DESTRO**.
2. Seleziona **CRONOMETRO**, quindi premi il pulsante **DESTRO**.
L'orologio mostra l'immagine di un cronometro e la parola **VAI**.
3. Premi il pulsante **DESTRO** per avviare il cronometro.
Il cronometro si avvia e mostra il tempo trascorso.

4. Per mettere in pausa il cronometro, premi il pulsante **SINISTRO**. Premi il pulsante **DESTRO** per riprendere il conteggio.

Suggerimento: quando è in pausa, per ulteriori dettagli sui giri precedenti, premi il pulsante **INFERIORE** e **SUPERIORE**.

5. Per contrassegnare ciascun giro, tocca il lato destro dell'orologio mentre il cronometro è in esecuzione oppure premi il pulsante **DESTRO**.

Il numero grande indica il tempo totale trascorso per tutti i giri.

La durata del giro corrente, ad esempio il giro 12 visualizzato di seguito, viene mostrata nel tempo totale trascorso. I giri precedenti, qui i giri 11 e 10, vengono mostrati nel giro corrente.



Per visualizzare ulteriori dettagli relativi ai giri precedenti, premi il pulsante **INFERIORE** e **SUPERIORE**.

6. Per interrompere l'attività del cronometro, premi due volte il pulsante **SINISTRO**.

Suggerimento: il cronometro non viene eseguito in background dopo che l'attività del cronometro è stata interrotta. Non viene memorizzata alcuna informazione GPS o sulle attività.

Suggerimento: per ripristinare il cronometro, interrompi l'attività del cronometro e accedi nuovamente alla relativa schermata.

Programmi di allenamento

Info sui programmi di allenamento

Per ciascun tipo di attività, sono disponibili i seguenti programmi di allenamento:

- [NESSUNO](#)
- [OBIETTIVI](#)
- [INTERVALLI](#)
- [GIRI](#)
- [ZONE](#)
- [GARA](#)

Nella schermata dell'orologio, procedi come segue per visualizzare l'elenco dei programmi di allenamento:

1. Premi il pulsante **DESTRO** e seleziona un'attività a scelta.
2. Premi il pulsante **DESTRO**.
3. Premi il pulsante **INFERIORE** e seleziona **ALLENAM..**
4. Premi il pulsante **DESTRO** e scegli un programma di allenamento.

Quando selezioni un programma di allenamento, l'orologio ricorda quale programma stai utilizzando e le eventuali opzioni selezionate per tale programma.

Suggerimento: se desideri iniziare immediatamente un programma dopo averlo selezionato, premi il pulsante **DESTRO** per accedere direttamente alla schermata dell'attività.

Nessuno

Percorso: schermata dell'attività > premi il pulsante **INFERIORE** > **ALLENAM.** > **NESSUNO**

Seleziona questa opzione per svolgere la tua attività senza utilizzare un programma di allenamento. In questa modalità, l'orologio registra la tua attività e mostra i valori per tale attività.

Obiettivi

Percorso: schermata dell'attività > premi il pulsante **INFERIORE** > **ALLENAM.** > **OBIETTIVI** > **DISTANZA, TEMPO** o **CALORIE**

Seleziona questa opzione impostare tu stesso gli obiettivi di allenamento.

Puoi impostare tre tipi di obiettivi:

- **DISTANZA:** seleziona questa opzione per impostare una distanza da percorrere durante la tua attività.
- **TEMPO:** seleziona questa opzione per impostare una durata per la tua attività.
- **CALORIE:** seleziona questa opzione per impostare un numero di calorie da bruciare durante la tua attività. Le calorie bruciate possono essere calcolate più accuratamente se imposti il tuo [profilo](#).

Controllo dei progressi

Per visualizzare una panoramica dei progressi fatti per raggiungere il tuo obiettivo, premi il pulsante **DESTRO** nella schermata di avanzamento dell'attività.

Questa schermata mostra la percentuale dell'obiettivo raggiunta e la distanza rimanente, il tempo e il numero di calorie.



Suggerimento: quando corri, puoi allontanarti dalla casa fino a raggiungere un avanzamento del 50% e poi tornare indietro.

Avvisi relativi ai progressi

Quando ti alleni per raggiungere un obiettivo, l'orologio ti invia un avviso in queste fasi:

- 50%
- 90%
- 100%
- 110%

Intervalli

Percorso: schermata dell'attività > premi il pulsante **INFERIORE** > **ALLENAM.** > **INTERVALLI** > **RISCALDAMENTO, SFORZO, RIPOSO, # SERIE** o **DEFATICAMENTO**.

Seleziona questa opzione per utilizzare l'allenamento a intervalli.

L'allenamento a intervalli consiste in brevi periodi di esercizio seguiti da momenti di riposo. L'obiettivo principale di un allenamento a intervalli è quello di aumentare la velocità e di migliorare il sistema cardiovascolare. Ad esempio, durante un allenamento di camminata-corsa di 20 minuti, puoi eseguire 8 minuti di camminata veloce, seguiti da 3 serie da 1 minuto di corsa e da 2 minuti di camminata, quindi da altri 5 minuti di camminata finalizzati al defaticamento.

Per le attività di riscaldamento, esercizio, riposo e defaticamento, è possibile impostare un orario o una distanza. Per le serie, è possibile scegliere il numero di serie da includere nel programma di allenamento a intervalli.

Suggerimento: se premi il pulsante **DESTRO** dopo aver impostato i dettagli relativi al riscaldamento, puoi impostare qui gli intervalli restanti, inclusi l'esercizio, il riposo, ecc.

Durante un allenamento a intervalli, viene visualizzato un avviso relativo alla fase successiva di tale tipo di allenamento:



Viene visualizzato il nome dell'attività che stai eseguendo e la durata di questa fase della serie in valori di tempo o distanza.

Vieni inoltre avvisato, tramite segnali acustici e vibrazioni, quando devi passare alla fase successiva del tuo allenamento a intervalli.

Suggerimento: quando utilizzi l'allenamento a intervalli sull'orologio, le sezioni dell'intervallo vengono indicate come giri per permetterti di tenere traccia dell'andatura e di altre metriche per ciascuna sezione dell'intervallo.

Giri

Percorso: schermata dell'attività > premi il pulsante **INFERIORE** > **ALLENAM.** > **GIRI** > **TEMPO**, **DISTANZA** o **MANUALE**.

Seleziona questa opzione per valutare la tua attività rispetto alla durata dei giri impostata, alle distanze o registrando manualmente il completamento di un giro.

Puoi configurare l'orologio affinché misuri i giri in tre modi:

- **TEMPO:** seleziona questa opzione per impostare la durata di un giro. Dopo aver iniziato l'attività, l'orologio ti avvisa quando superi la durata impostata per ciascun giro. Se imposti una durata giro di 1 minuto, l'orologio ti avvisa ogni minuto e lo schermo mostra il numero di giri completati.
 - **DISTANZA:** seleziona questa opzione per impostare la lunghezza di un giro. Dopo aver iniziato l'attività, l'orologio ti avvisa quando raggiungi la distanza impostata per un giro. Se imposti una lunghezza giro di 400 metri, l'orologio ti avvisa ogni 400 metri e lo schermo mostra il numero di giri completati.
- MANUALE:** seleziona questa opzione per registrare manualmente il completamento di un giro. Per contrassegnare la fine di un giro, copri lo schermo con il palmo della mano. L'orologio indica il numero di giri completati e ti avvisa che un giro è completato.

Split

Percorso: schermata dell'attività > premi il pulsante **INFERIORE** > **ALLENAM.** > **SPLIT**.

Seleziona questa opzione per **ATTIVARE** o **DISATTIVARE** gli orari degli split per le attività basate su GPS. Gli split sono disattivati per impostazione predefinita ma, quando vengono attivati, riceverai un avviso e un orario dello split per il passo corrente alla fine di ogni chilometro o miglio.

Gli split possono essere utilizzati con qualsiasi attività basata su GPS o all'aperto.

Nota: gli orari degli split possono essere utilizzati insieme ad altre modalità di allenamento.

Zone

Percorso: schermata dell'attività > premi il pulsante **INFERIORE** > **ALLENAM.** > **ZONE** > **ANDATURA, VELOCITÀ, CUORE** o **CADENZA**.

Seleziona questa opzione per allenarti all'interno di una zona target.

Puoi selezionare le seguenti zone di allenamento, a seconda dell'attività:

- **ANDATURA:** seleziona questa opzione per impostare il tempo target per miglio o chilometro. Puoi impostare il tempo target e un valore massimo e minimo al di sopra e al di sotto del target impostato.
- **VELOCITÀ:** seleziona questa opzione per impostare la velocità target e un margine di tolleranza al di sopra e al di sotto del target impostato.
- **CUORE:** seleziona questa opzione per impostare la tua frequenza cardiaca target utilizzando una zona di frequenza cardiaca personalizzata oppure scegli una zona di frequenza cardiaca predefinita. Affinché l'orologio sia in grado di misurare la frequenza cardiaca, deve essere connesso a un [sensore della frequenza cardiaca](#).
- **CADENZA:** seleziona questa opzione per impostare la [cadenza](#) target per la tua attività di ciclismo. Affinché l'orologio sia in grado di tracciare la cadenza, deve essere collegato a un [sensore di cadenza e velocità](#). Puoi impostare la cadenza target e un margine di tolleranza al di sopra e al di sotto del target impostato. Alcuni orologi non possono connettersi a un sensore di cadenza e velocità.

Impostazione di una zona per andatura e frequenza cardiaca

Se desideri impostare una zona di frequenza cardiaca o di andatura personalizzata, scegli un valore minimo e massimo, come mostrato di seguito:



Impostazione di una zona per velocità e cadenza

Se desideri impostare una zona cadenza o velocità, scegli un valore target e la percentuale consentita di discostamento, come mostrato di seguito:



Monitoraggio dei progressi

Nella schermata di avanzamento dell'attività, premi il pulsante **DESTRO** per visualizzare una panoramica grafica tra la corrispondenza del tuo allenamento e la zona impostata. Il grafico indica se ti trovi al di sopra o al di sotto della zona target e di quanto, durante l'attività.

Riceverai regolarmente avvisi che ti indicheranno se ti trovi all'interno o all'esterno della zona:

- Se ti trovi all'esterno della tua zona di allenamento, viene riprodotto un avviso e lo schermo indica se ti trovi al di sopra o al di sotto della zona.
- Quando ti trovi di nuovo all'interno della tua zona di allenamento, viene riprodotto un avviso e lo schermo mostra il simbolo di un bersaglio.



Zone di frequenza cardiaca

Nota: affinché l'orologio sia in grado di misurare la frequenza cardiaca, deve essere connesso a un [sensore della frequenza cardiaca](#).

Il tuo orologio utilizza i valori limite delle zone di frequenza cardiaca basandosi sulla tua età. Utilizzando [TomTom MySports](#), puoi modificare tali valori limite delle zone di frequenza cardiaca e questi saranno sincronizzati con il tuo orologio.

Per allenarti utilizzando una zona di frequenza cardiaca, procedi come segue:

1. Premi il pulsante **DESTRO** nella schermata dell'orologio e seleziona l'attività desiderata.
2. Premi il pulsante **DESTRO**.

3. Premi il pulsante **INFERIORE** e seleziona **ALLENAM.**.
4. Premi il pulsante **DESTRO** e scegli **ZONE**.
5. Premi il pulsante **DESTRO** e scegli **CUORE**.
6. Premi il pulsante **DESTRO** e scegli tra le seguenti zone di frequenza cardiaca:
 - **SPRINT**: seleziona questa zona quando utilizzi un allenamento a intervalli.
 - **VELOCITÀ**: seleziona questa zona per un'andatura di allenamento veloce per migliorare la velocità e la forma fisica.
 - **CARDIO**: seleziona questa zona per un'andatura di allenamento da moderata a veloce per migliorare la capacità polmonare e cardiaca.
 - **FITNESS**: seleziona questa zona per un'andatura di allenamento moderata, ideale per perdere peso.
 - **FACILE**: seleziona questa zona per un'andatura di allenamento rilassata, utilizzata soprattutto per il riscaldamento e il defaticamento.
 - **PERSONALIZZATA**: seleziona questa opzione per impostare valori massimi e minimi personalizzati relativi alla frequenza cardiaca.

Monitoraggio dei progressi in una zona di intensità

Nota: affinché l'orologio sia in grado di misurare la frequenza cardiaca, deve essere connesso a un [sensore della frequenza cardiaca](#).

Nella schermata di avanzamento dell'attività, premi il pulsante **DESTRO** per scorrere i grafici che mostrano la corrispondenza tra il tuo allenamento e la zona impostata. Il grafico indica se ti trovi al di sopra o al di sotto della zona target e di quanto, durante l'attività.



La zona che stai utilizzando è evidenziata di bianco. Premi il pulsante **DESTRO** per visualizzare il riepilogo della zona di frequenza cardiaca.



Questo grafico, mostrato in precedenza, è un riepilogo della zona di frequenza cardiaca. Mostra la percentuale di tempo trascorso in ciascuna zona con la tua zona corrente evidenziata in bianco.



Questo grafico mostra la tua frequenza cardiaca negli ultimi 2,5 minuti di attività e la percentuale di tempo trascorso in ciascuna zona di intensità dopo un'attività.

Suggerimento: puoi visualizzare i tuoi progressi in una zona di intensità anche quando stai utilizzando un Personal trainer grafico come Gara oppure Obiettivo. Durante un allenamento, dalla schermata che mostra una [metrica principale](#), premi il pulsante **DESTRO** per visualizzare la schermata del Personal trainer grafico. Premi il pulsante **INFERIORE** per visualizzare le schermate delle zone di frequenza cardiaca come descritto in precedenza.

Recupero

Info sul recupero della frequenza cardiaca

Il recupero della frequenza cardiaca è la capacità del cuore di tornare a un battito normale dopo un'attività entro un lasso di tempo specifico. In generale, un recupero della frequenza cardiaca più veloce indica un livello di forma fisica migliore.

Il recupero della frequenza cardiaca ha due fasi decrescenti. Durante il primo minuto dopo un allenamento la frequenza cardiaca rallenta improvvisamente. Dopo il primo minuto, durante il plateau di riposo, la frequenza cardiaca rallenta gradualmente.

L'orologio TomTom GPS mostra la differenza tra la frequenza cardiaca all'inizio e alla fine del minuto in aggiunta a un "punteggio" per il tuo recupero.

Come si misura il recupero della frequenza cardiaca?

Per le attività che utilizzano un sensore della frequenza cardiaca, l'orologio mostra la modalità di recupero della frequenza cardiaca quando sospendi un'attività. Dopo un minuto l'orologio visualizza un punteggio per il recupero della frequenza cardiaca. Più velocemente la tua frequenza cardiaca rallenta dopo un allenamento, più il tuo corpo è in forma.

Il monitoraggio del recupero della frequenza cardiaca funziona con il cardiofrequenzimetro integrato o con un sensore della frequenza cardiaca esterno.

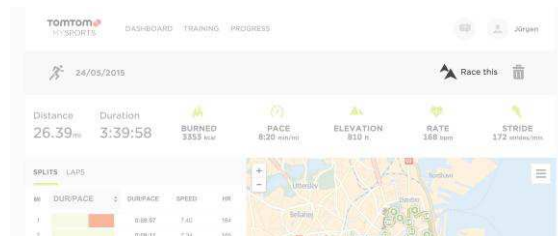
Gara

Percorso: schermata dell'attività > premi il pulsante **INFERIORE** > **ALLENAM.** > **GARA** > **RECENTE** o **MYSPO RTS**.

Seleziona questa opzione per gareggiare contro una delle tue dieci attività più recenti oppure contro un'attività del sito Web MySports. Puoi utilizzare la modalità gara per la corsa, il tapis roulant, il freestyle e le attività in bici.

Suggerimento: per aggiungere più gare al sito Web, fai clic su **GAREGGIA CON** nella pagina relativa ai dettagli di una particolare attività sul sito Web MySports.

Nota: se il tuo orologio è già connesso al sito Web ed effettui modifiche alle tue gare, tali modifiche non verranno sincronizzate automaticamente, ma dovrai disconnettere e riconnettere il tuo orologio.



L'attività o la gara dal sito Web MySports include una distanza e un tempo.

Quando utilizzi il programma di allenamento Gara, puoi verificare la tua posizione nella gara e di quanto sei avanti o indietro, durante l'allenamento.

Sull'orologio, premi il pulsante **DESTRO** dalla schermata dell'attività per visualizzare una rappresentazione della gara. La schermata dei grafici mostra, visualizzando l'utente tramite una freccia nera, se sei in anticipo o in ritardo rispetto alla tua attività, come mostrato dalla freccia sfumata.

La distanza nella parte superiore dello schermo indica la distanza rimanente nella gara e la distanza nella parte inferiore indica di quanto sei avanti o indietro.



L'orologio ti avvisa in merito alla tua posizione, se sei avanti (#1) o indietro (#2), nella gara. In questo esempio, ti trovi indietro di 23 metri rispetto alla tua attività precedente e la distanza rimanente per completare la gara è di 2,3 chilometri.

Suggerimento: per informazioni su come aggiungere attività precedenti al tuo orologio, visita il sito tomtom.com/support e leggi la domanda frequente.

Cronologia delle attività

Ogni volta che ti alleni, la tua attività viene registrata dall'orologio per il tipo di attività che stai svolgendo. Per visualizzare il riepilogo o la cronologia del tuo allenamento per ciascun tipo di attività sull'orologio, procedi come segue:

1. Nella schermata di avvio dell'attività, premi il pulsante **SUPERIORE** per aprire la **CRONOLOGIA** per tale tipo di attività.
2. Dall'elenco, seleziona l'attività che desideri osservare. L'elenco mostra la data di inizio dell'attività e la distanza percorsa.
3. Premi il pulsante **DESTRO**.
Vengono visualizzate informazioni sull'attività, ad esempio, l'andatura o la velocità maggiore e il tempo trascorso in ciascuna zona di intensità. Le informazioni disponibili dipendono dall'attività.

Trasferimento delle attività su TomTom MySports

[Collega l'orologio al computer](#) per trasferire i dettagli delle tue attività su TomTom MySports o su un altro sito Web per lo sport di tua scelta, utilizzando [TomTom MySports Connect](#). Puoi anche trasferire i dettagli relativi all'attività al computer in diversi formati file.

Vedi: [Esportazione delle attività su altri siti Web e tipi di file](#)

Esportazione delle attività su altri siti Web e tipi di file

Quando connetti l'orologio a [MySports Connect](#) sul computer o sull'[app MySports per dispositivi mobili](#), le nuove attività vengono automaticamente caricate su MySports. Puoi anche scegliere di caricare automaticamente le attività su altri siti Web o tipi di file.

Per aggiungere altri siti Web o tipi di file in MySports, procedi come segue:

1. Visita il sito Web mysports.tomtom.com/settings/exporters.
2. Fai clic sul segno + accanto all'utilità di esportazione che desideri aggiungere.

3. Per aggiungere un'utilità di esportazione a un sito Web, fai clic su **Accedi** e accedi al sito Web. Seleziona un tipo di file per aggiungerlo.

Una volta aggiunto un nuovo sito Web per lo sport o tipo di file, anche tutte le nuove attività vengono trasferite su quel tipo di file o sito Web.

Nota: non puoi generare file utilizzando l'app MySports per dispositivi mobili. Puoi solo generare file collegando MySports Connect al computer.

Siti Web

- Endomondo
- Jawbone
- MapMyFitness
- NikePlus
- Runkeeper
- Strava
- TaiwanMySports
- TrainingPeaks

Tipi di file

Suggerimento: per ottenere risultati ottimali, ti suggeriamo di utilizzare file .FIT. Se questo formato non ti offre i risultati desiderati, prova con .TCX, quindi .GPX.

- GPX: formato GPS Exchange. Si tratta di uno standard aperto per i dati relativi alla posizione che consente di memorizzare il tracciato e i marcatori del tempo del tuo allenamento. In questo formato, vengono memorizzati solo posizioni, quote e tempi; non vengono memorizzati frequenza cardiaca, cadenza o altre informazioni.
- KML: formato file nativo di Google Earth. Consente di memorizzare la posizione (tracciato) con tempo e altitudine. La frequenza cardiaca e altre informazioni del sensore vengono memorizzate come informazioni aggiuntive e vengono visualizzate come "etichette" in Google Earth
- TCX: formato file di Garmin Training Center. È un formato dedicato agli sport e al fitness e acquisisce posizione/quota, tempo e tutti i dati del sensore.
- FIT: formato ANT+/Garmin, più piccolo e più avanzato rispetto a TCX.
- PWX: formato dedicato per TrainingPeaks.

Impostazioni

Informazioni sulle impostazioni

Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**. Queste impostazioni determinano il comportamento generale dell'orologio. Per ciascuna attività, sono disponibili anche impostazioni relative a tale attività.

Le seguenti impostazioni sono disponibili per l'orologio:

- [ORA](#)
- [RILEVATORE](#)
- [PLAYLIST](#)
- [SENSORI](#)
- [TELEFONO](#)
- [Modalità VOLO](#)
- [OPZIONI](#)
- [PROFILO](#)
- [STANDARD](#)

Le seguenti impostazioni sono disponibili per le attività:

- [Impostazioni per la corsa](#)
- [Impostazioni per il ciclismo all'aperto](#)
- [Impostazioni per il nuoto](#)
- [Impostazioni per il tapis roulant](#)
- [Impostazioni per la palestra](#)
- [Impostazioni per il ciclismo al chiuso](#)

Orologio

Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**, quindi seleziona **OROLOGIO** e premi il pulsante **DESTRO** per aprire il menu **OROLOGIO**.

SVEGLIA

Seleziona **SVEGLIA** per attivare, disattivare e impostare l'ora della sveglia.

Quando la sveglia suona, puoi scegliere di interromperla o di rinviarla. Se rinvii il suono della sveglia, questa suonerà nuovamente dopo 9 minuti.

ORA

Seleziona **ORA** per impostare l'ora sull'orologio. L'ora è impostata nel formato orario 12 o 24 ore, a seconda dell'impostazione **24 H**.

Suggerimento: l'orologio utilizza l'ora UTC (Coordinated Universal Time) per il rilevamento dell'attività 24/7. Questo valore viene impostato dalla fabbrica, dall'app MySports per dispositivi mobili, da MySports Connect o dal GPS. In base all'ora UTC l'orologio recupera la data. Puoi modificare la data solo modificando il tempo.

24 H

Seleziona **24 H** per passare dal formato orario di 12 ore a quello di 24 ore e viceversa e per impostare l'ora. Premi il pulsante **DESTRO** per passare da **ON** e **OFF** e viceversa per questa impostazione.

Rilevatore

Disattivazione del rilevamento dell'attività

Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**, quindi seleziona **RILEVATORE**. Il rilevamento dell'attività è regolato su **ON** per impostazione predefinita, pertanto seleziona **OFF** per disattivare il rilevamento dell'attività.

OBIETTIVI

Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**, quindi seleziona **RILEVATORE**. Premi il pulsante **DESTRO** per selezionare **OBIETTIVI**.

Per ulteriori informazioni, accedi alla sezione [Impostazione di un obiettivo di attività giornaliera](#).

SONNO

Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**, quindi seleziona **RILEVATORE**. Premi il pulsante **DESTRO** per selezionare **SONNO** e premi nuovamente il pulsante **DESTRO** per attivare o disattivare il rilevamento del sonno.

Nota: non puoi impostare un obiettivo di sonno.

Playlist

Puoi selezionare una playlist quando non stai praticando un'attività dal menu **IMPOSTAZIONI**.

Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**, quindi seleziona **PLAYLIST**.

Sensori

Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**, quindi seleziona **SENSORI** e premi il pulsante **DESTRO** per aprire il menu **SENSORI**.

Puoi attivare e disattivare due tipi di sensori:

- **CUORE:** è un sensore della frequenza cardiaca integrato o esterno.
- **BICI:** è un sensore di cadenza e velocità.

Puoi anche calibrare la bussola:

- **BUSSOLA:** questa è una bussola integrata che deve essere [calibrata](#) prima del primo utilizzo e poi su base regolare per mantenere la sua precisione.

Suggerimento: per consentire al tuo orologio di estendere la durata di una ricarica della batteria fino al 20%, disattiva i sensori che non stai utilizzando. L'orologio continua la ricerca dei sensori anche se non stai utilizzando un sensore.

Puoi verificare il funzionamento di un sensore della frequenza cardiaca senza dover avviare un'attività. Visualizza [Test del sensore della frequenza cardiaca](#).

Test del sensore della frequenza cardiaca

Puoi verificare il funzionamento di un sensore della frequenza cardiaca senza dover avviare un'attività. Procedi come segue.

1. Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**.
2. Seleziona **SENSORI** e premi il pulsante **DESTRO** per aprire il menu **SENSORI**.
3. Seleziona **CUORE** e premi il pulsante **DESTRO**.

Visualizzerai **ON**, **OFF** o **ESTERNO**. Se l'impostazione è configurata su **ON** o su **ESTERNO**, viene visualizzato **bpm**, che significa che la tua frequenza cardiaca viene misurata in battiti al minuto.

Subito dopo viene visualizzata la tua frequenza cardiaca oppure compaiono dei trattini lampeggianti, che indicano che il tuo orologio sta cercando il sensore della frequenza cardiaca.

Suggerimento: quando la frequenza cardiaca viene rilevata, il cardiofrequenzimetro resta attivo per altri 30 secondi, nel caso volessi avviare immediatamente un'attività.

Telefono

Per informazioni sul perché tu debba voler associare l'orologio al telefono o dispositivo mobile, vedere l'[app TomTom MySports](#).

Per associare l'orologio a un telefono o dispositivo mobile, procedi come segue:

1. Assicurati che il tuo telefono o dispositivo mobile si trovi nelle vicinanze.
2. Sul telefono, assicurati che il Bluetooth sia abilitato.
3. Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire la schermata **IMPOSTAZIONI**, quindi seleziona **TELEFONO** e premi il pulsante **DESTRO**.
4. Premi il pulsante **DESTRO** per avviare l'associazione.
5. Sul telefono, avvia l'app MySports Connect e tocca per connetterti.



6. Quando viene visualizzato il nome del tuo orologio, seznionalo.
7. Sul telefono, inserisci il numero pin visualizzato sull'orologio, quindi seleziona **ASSOCIA**. L'orologio è ora associato al telefono o dispositivo mobile.

Una volta completata l'associazione, sull'orologio viene visualizzato il messaggio **CONNESSO**.



Fintanto che l'app per dispositivi mobili è attiva o in esecuzione in background sul tuo telefono o dispositivo mobile, l'orologio tenterà di connettersi automaticamente quando avrà una nuova attività da caricare o quando sarà necessario aggiornare i dati QuickGPSFix.

Se apri l'app MySports per dispositivi mobili sul tuo telefono e quest'ultimo sta tentando di connettersi al tuo orologio, esci dallo schermo dell'orologio per attivarlo. Premi il pulsante **INFERIORE**, **SINISTRO** o **DESTRO** dalla schermata dell'orologio.

Sincronizzazione delle attività

Puoi caricare automaticamente le tue attività sul tuo account TomTom MySports usando questa impostazione.

Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire la schermata **IMPOSTAZIONI**, quindi seleziona **TELEFONO** e premi il pulsante **DESTRO**.

Seleziona **SINCR**. Se il caricamento automatico è impostato su **OFF**, premi il pulsante **SUPERIORE** o **INFERIORE** per attivare il caricamento automatico.

Modalità volo

Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire la schermata **IMPOSTAZIONI**, seleziona **Modalità volo** e premi il pulsante **DESTRO**.



Premi il pulsante **SUPERIORE** o **INFERIORE** per attivare la modalità volo.

Quando la modalità volo è attivata, l'icona di un aereo viene visualizzata sullo schermo dell'orologio e la connettività Bluetooth è disattivata.

Per disattivare la modalità volo, premi nuovamente il pulsante **SUPERIORE** o **INFERIORE**.

Opzioni

Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**, quindi seleziona **OPZIONI** e premi il pulsante **DESTRO** per aprire il menu **OPZIONI**.

UNITÀ

Seleziona **UNITÀ** per impostare le unità di distanza e peso utilizzate sull'orologio. Puoi selezionare qualsiasi combinazione di miglia e chilometri e di libbre e chilogrammi.

CLIC

Seleziona **CLIC** per impostare il comportamento dell'orologio quando scorri i menu. Puoi attivare o disattivare il suono del clic emesso dall'orologio.

DEMO

Seleziona **DEMO** per attivare e disattivare la modalità demo. In modalità demo, l'orologio si comporta come se disponesse di un GPS fix e come se tu ti stessi allenando, anche se questo non è il caso. Qualsiasi attività completata in modalità demo non viene aggiunta nella cronologia delle attività.

NOTTE

Seleziona **NOTTE** per attivare e disattivare la modalità notte. Se la modalità notte è attivata, la [retroilluminazione](#) viene attivata e resta attiva durante un'attività. Quando interrompi l'attività, la retroilluminazione viene nuovamente disattivata.

Nota: la batteria si scarica molto più rapidamente del normale se utilizzi la modalità notte durante gli allenamenti.

Blocco

Seleziona **Blocco** per attivare e disattivare la funzione di blocco di un'attività. La funzione di blocco impedisce che l'attività corrente venga [sospesa o interrotta](#) se premi accidentalmente il pulsante **SINISTRO**.

Profilo

Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante **INFERIORE** per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**, quindi seleziona **PROFILO** e premi il pulsante **DESTRO** per aprire il menu **PROFILO**.

Seleziona le seguenti opzioni per impostare i dettagli in ciascun caso:

- **LINGUA**
- **VOCE**
- **PESO**
- **ALTEZZA**
- **ETÀ**
- **SESSO**

Le informazioni del tuo profilo vengono utilizzate ai seguenti scopi:

- Per calcolare il numero di calorie bruciate durante un'attività.
- Per impostare le frequenze cardiache target nelle [zone di allenamento di frequenza cardiaca](#). Le zone vengono calcolate dal tuo account TomTom MySports.

- Per calcolare la lunghezza del tuo passo se ti stai [allenando su un tapis roulant](#).

LINGUA

Seleziona **LINGUA** per impostare la lingua utilizzata per i menu e i messaggi sull'orologio.

VOCE

Seleziona **VOCE** per cambiare la lingua per la [voce guida](#) o per disattivarla.

Standard

Per visualizzare le informazioni sulla certificazione dell'orologio, premi il pulsante **INFERIORE** nella schermata dell'orologio per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**.

Seleziona **STANDARD** e premi il pulsante **DESTRO** per scorrere le informazioni sulla certificazione.

Aggiunta di sensori

Info sui sensori

I sensori sono dispositivi esterni che puoi collegare all'orologio per fornire informazioni sulla tua attività. Puoi utilizzare due tipi di sensori con l'orologio:

- **Sensore della frequenza cardiaca esterno:** misura la frequenza cardiaca mentre ti alleni. Il sensore della frequenza cardiaca TomTom esterno è incluso in alcuni prodotti ed è disponibile come accessorio in altri.
- **Sensore di cadenza e velocità:** misura la cadenza e la velocità mentre pedali. Il Sensore di cadenza e velocità TomTom viene fornito in dotazione con alcuni prodotti ed è disponibile come accessorio per gli altri.

Cadenza

La cadenza misura la frequenza della pedalata in giri al minuto (rpm). In una marcia bassa, potresti ottenere una cadenza molto alta ma una velocità ridotta. In una marcia alta, potresti ottenere una cadenza bassa ma una velocità più elevata. I ciclisti si allenano per trovare l'equilibrio tra la cadenza e la velocità, in modo che possano pedalare nel modo più efficiente possibile.

Sensore della frequenza cardiaca esterno

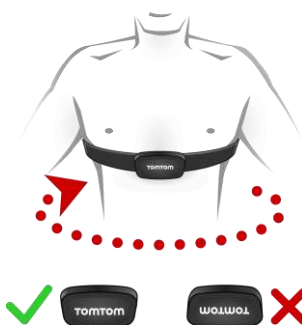
Per utilizzare il sensore della frequenza cardiaca TomTom esterno con l'orologio, procedi come segue:

1. Fissa il dispositivo di monitoraggio al cinturino.



2. Lega il cinturino attorno al torace, in modo che il dispositivo di monitoraggio sia situato sopra la base dello sterno.

Assicurati che il dispositivo di monitoraggio sia nella posizione appropriata, quindi che la parola **TomTom** sia visibile a chi si trova di fronte.



Suggerimento: inumidisci i sensori all'interno del cinturino prima di posizionarlo sul torace. Ciò consente al sensore di rilevare più facilmente il battito cardiaco.

3. Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante **INFERIORE**.
4. Seleziona **SENSORI** e premi il pulsante **DESTRO**.
5. Seleziona **CUORE**, quindi premi il pulsante **DESTRO** per attivarlo.
6. Quando inizi un'attività, l'orologio si connette al sensore e viene visualizzata un'icona a forma di cuore nella parte inferiore dello schermo.



Quando l'orologio prova a connettersi al sensore, il cuore lampeggia.

La prima volta che l'orologio prova a connettersi al sensore, se vengono rilevati più sensori, l'orologio non sa a quale connettersi. Spostati in un punto in cui non sono presente altri sensori nel raggio del tuo orologio.

Dopo la prima connessione, l'orologio si riconnette sempre al tuo sensore.

Mentre di allenati, puoi scegliere di visualizzare la tua frequenza cardiaca.

Puoi anche utilizzare un [programma di allenamento](#) per raggiungere una [zona di intensità](#) target.

Puoi utilizzare il sensore della frequenza cardiaca esterno anche con altri dispositivi e app Bluetooth® Smart Ready. Per ulteriori informazioni, consulta la documentazione in dotazione con il prodotto o con l'app.

Utilizza una moneta per aprire il retro del sensore e sostituire la batteria CR2032. La batteria deve essere riciclata o smaltita in base alle disposizioni e alle normative locali.

Sensore di cadenza e velocità

Il sensore di cadenza e velocità TomTom è costituito dai seguenti componenti:



1. Magnete per raggio
2. Magnete per pedivella
3. Sensore per foderi orizzontali
4. Fascette per cavo

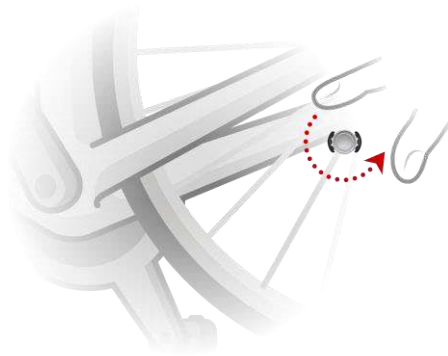
Per utilizzare il sensore di cadenza e velocità TomTom con il tuo orologio, procedi come segue:

1. Fissa il sensore per foderi orizzontali ai foderi orizzontali della bici utilizzando tre fascette per cavi tra quelle fornite. Utilizza due fascette per il corpo principale del sensore e una per la parte più piccola. Potresti aver bisogno di regolare la posizione dei sensori quindi non serrare ancora del tutto le fascette.

Importante: la parte più piccola del sensore deve essere rivolta verso le pedivelle e non essere collegata alla parte superiore dei foderi orizzontali. Potresti dover inclinare il corpo principale del sensore verso la ruota a seconda della bici. Puoi eseguire questa regolazione dopo aver collegato il magnete per raggio.



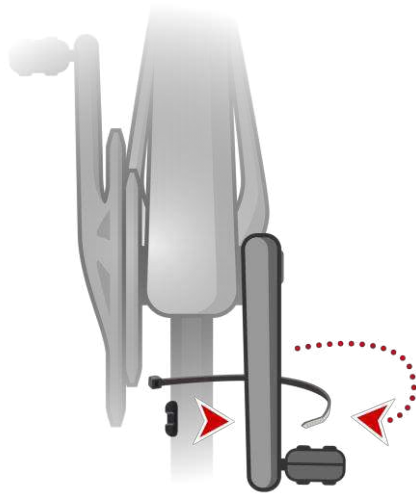
2. Fissa il magnete per raggio a uno dei raggi della bici. Il magnete deve essere rivolto verso i foderi orizzontali in cui è stato fissato il sensore per foderi orizzontali.



3. Regola la posizione del magnete per raggio e del sensore per foderi orizzontali in modo tale che quando la ruota gira, il magnete per raggio superi la parte superiore del corpo principale del sensore per foderi orizzontali.

Importante: la distanza tra il sensore per foderi orizzontali e il magnete per raggio non deve superare 2 mm durante il passaggio. Su alcune bici, potresti dover inclinare il corpo principale del sensore verso la ruota.

4. Fissa il magnete per pedivella a una delle pedivelle della bici. Il magnete deve essere rivolto verso i foderi orizzontali in cui è stato fissato il sensore per foderi orizzontali.



Suggerimento: assicurati che le diverse parti del sensore di cadenza e velocità siano allineate correttamente nella tua bici. Il magnete per raggio deve superare il corpo principale del sensore per foderi orizzontali e il magnete per pedivella deve superare l'estremità del sensore.



Dopo aver regolato i sensori nella posizione corretta, serra le fascette per cavi in modo da fissarli saldamente in posizione.

5. Sull'orologio, [impostare la dimensione della ruota](#) per aumentare la precisione dei valori forniti dal sensore. D. ruota rappresenta la circonferenza della gomma in millimetri (mm).
6. Sposta la bici o la relativa pedivella in modo che almeno uno dei magneti superi il sensore. Il sensore viene attivato.
7. Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante **INFERIORE**.
8. Seleziona **SENSORI**, quindi premi il pulsante **DESTRO**.
9. Seleziona **BICI**, quindi premi il pulsante **DESTRO** per attivarlo.
10. Quando inizi l'allenamento, l'orologio si connette al sensore e viene visualizzata un'icona a forma di corona dentata nella parte inferiore dello schermo.



Quando l'orologio prova a connettersi al sensore di cadenza e velocità, la corona dentata lampeggia.

La prima volta che l'orologio prova a connettersi al sensore, se vengono rilevati più sensori, l'orologio non sa a quale connettersi. Spostati in un punto in cui non sono presente altri sensori nel raggio del tuo orologio.

Dopo la prima connessione, l'orologio si riconnette sempre al tuo sensore.

Quando l'icona a forma di corona dentata smette di lampeggiare, l'orologio è pronto per misurare la velocità e la cadenza. Puoi iniziare a pedalare senza una posizione GPS, tuttavia per una corretta localizzazione, attendi finché l'icona GPS non smette di lampeggiare prima di iniziare l'attività in bici.

Suggerimento: quando usi il sensore di cadenza e velocità per le attività in bici, ricevi un avviso quando il sensore non invia dati sulla velocità.

Durante l'allenamento, puoi scegliere di visualizzare la cadenza corrente o modificare il display per visualizzare la tua cadenza.

Puoi anche utilizzare un [programma di allenamento per raggiungere una zona di cadenza](#)target.

Puoi utilizzare il sensore di cadenza e velocità anche con altri dispositivi e applicazioni Bluetooth® Smart Ready. Per ulteriori informazioni, consulta la documentazione in dotazione con il prodotto o con l'app.

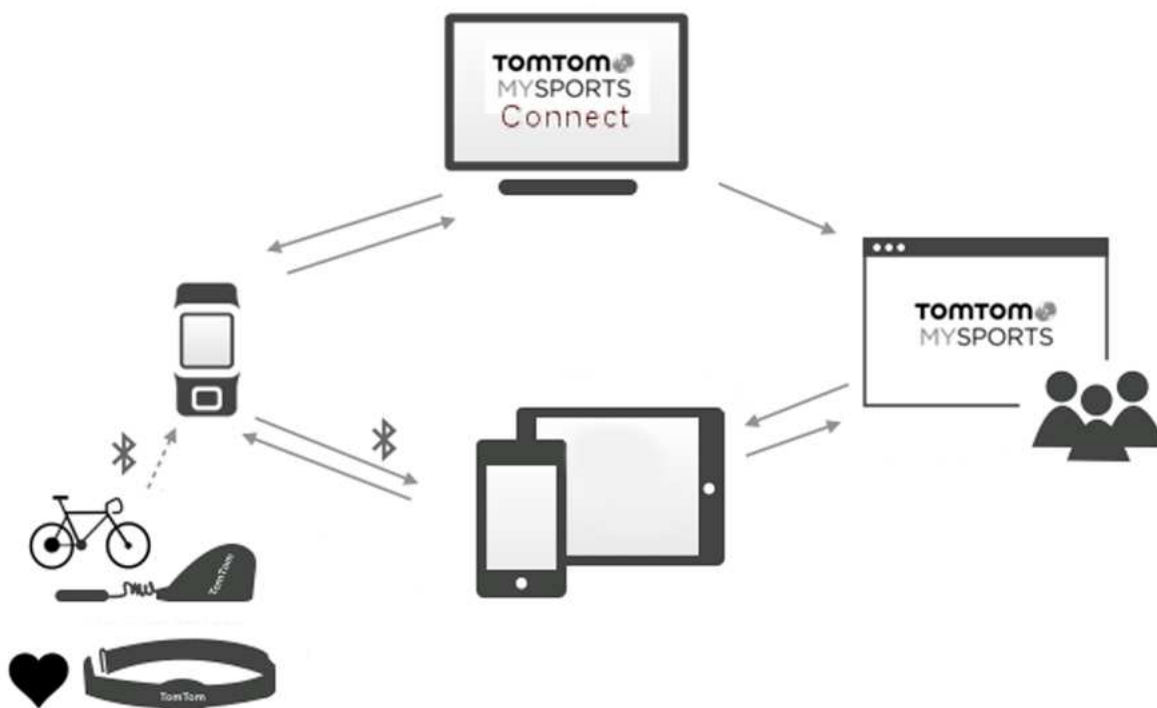
Utilizza una moneta per aprire il retro del sensore e sostituire la batteria CR2032. La batteria deve essere riciclata o smaltita correttamente in base alle disposizioni e alle normative locali.

Account TomTom MySports

Il tuo account TomTom MySports è una posizione centrale in cui vengono memorizzate tutte le informazioni sugli allenamenti e le attività di fitness.

Per creare un account, fai clic sul pulsante in TomTom MySports Connect oppure accedi direttamente al sito Web: mysports.tomtom.com

Come puoi vedere dal seguente diagramma, è possibile trasferire le tue attività nel tuo account MySports utilizzando l'app TomTom MySports Connect o TomTom MySports.



Se trasferisci le tue attività sul tuo account TomTom MySports, puoi memorizzare, analizzare e visualizzare le tue attività precedenti. Puoi visualizzare i percorsi effettuati e tutti i valori associati alle tue attività.

Utilizzando TomTom MySports Connect sul tuo computer, puoi anche scegliere di trasferire le tue attività sul tuo account in altri siti Web per lo sport.

Nota: se utilizzi un formato file di esportazione, ad esempio CSV, FIT o TCX, non devi utilizzare l'app per dispositivi mobili TomTom MySports per trasferire le attività in altri siti Web per lo sport. Tuttavia, i caricamenti automatici che utilizzano ad esempio RunKeeper funzioneranno.

TomTom MySports Connect

TomTom MySports Connect consente di:

- Impostare l'orologio.
- Aggiornare il software dell'orologio quando sono disponibili nuove versioni.
- Trasferire le informazioni sulle attività sul tuo account TomTom MySports o su un altro sito Web per lo sport di tua scelta. Attualmente possiamo trasferire informazioni sulle attività sui siti Endomondo, Strava, MapMyFitness, RunKeeper, Jawbone e Nike+.

TomTom MySports Connect può anche trasferire le informazioni sulle attività al computer in una serie di formati file.

Vedi: [Esportazione delle attività su altri siti Web e tipi di file](#)

- Trasferire qualunque impostazione effettuata su TomTom MySports all'orologio.
- Aggiornare le informazioni QuickGPSFix sull'orologio.

Installazione di TomTom MySports Connect

Puoi scaricare gratuitamente TomTom MySports Connect da qui: tomtom.com/123/

Una volta installato, collega l'orologio al computer utilizzando il supporto da tavolo.

App TomTom MySports per dispositivi mobili

L'app per dispositivi mobili TomTom MySports effettua le seguenti operazioni:

- Trasferisce le informazioni sulle tue attività sul tuo account TomTom MySports automaticamente quando si trova nell'area del tuo telefono. Vedi: [Esportazione delle attività su altri siti Web e tipi di file](#)
- Trasferire qualunque impostazione effettuata su TomTom MySports all'orologio.
- Aggiornare le informazioni QuickGPSFix sull'orologio.
- Fornisce un'alternativa a TomTom MySports Connect per il trasferimento delle informazioni sulle attività sul tuo account MySports e l'aggiornamento di QuickGPSFix.

Telefoni e dispositivi mobili supportati

iOS

L'app TomTom MySports è supportata sui seguenti telefoni e dispositivi mobili:

- iPhone 4S o versioni successive
- iPod touch di quinta generazione
- iPad3 o versioni successive
- Tutti i modelli di iPad mini.

Android

L'app TomTom MySports richiede Bluetooth Smart (o Bluetooth LE) e Android 4.4 o versioni successive per comunicare con l'orologio. Diversi dispositivi Android Bluetooth Smart sono stati testati per verificarne la compatibilità con l'app MySports. Verifica la compatibilità del tuo telefono con l'app MySports visitando il [Google Play Store](#).

Nota: puoi associare l'orologio a diversi dispositivi Android Lollipop o versione successiva per caricare le tue attività. Per la compatibilità visita [Google Play Store](#).

Importante: aggiorna l'app per dispositivi mobili MySports alla versione 1.3.0 per Android e alla versione 1.0.9 o superiore per iOS. Dopo questo aggiornamento associa nuovamente l'orologio allo smartphone.

Prima di utilizzare l'app TomTom MySports

Puoi scaricare l'app TomTom MySports gratuitamente dal tuo app store preferito o dal sito tomtom.com/app.

Condivisione delle attività

Puoi condividere le attività di MySports utilizzando la funzione Condivisione sui social del tuo account MySports.

Per avviare la condivisione, procedi come segue:

1. Accedi a MySports.
2. Seleziona un'attività dal dashboard MySports.
3. Fai clic sul pulsante **Condividi** nell'angolo in alto a destra.
4. Scegli, ad esempio, **Facebook** o **Twitter** e aggiungi un commento per personalizzare il tuo post.

Appendice

Avvertenza

Avvertenza - Orologio GPS TomTom

L'orologio GPS TomTom fornisce informazioni che ti incoraggiano ad adottare uno stile di vita più attivo. Le informazioni e i dati forniti sono una stima dell'attività e potrebbero non essere completamente precisi. I dati mostrati variano in base al dispositivo e dipendono da altezza, peso, età, forma fisica e livello di attività. L'orologio GPS TomTom non può essere considerato o utilizzato come sostituto del parere del medico. Consulta un medico prima di iniziare un nuovo esercizio o piano di allenamento. Per ulteriori informazioni visita il sito Web tomtom.com.

Avvertenza - Cardiofrequenzimetro

Questo dispositivo per il monitoraggio della frequenza cardiaca non è un dispositivo medico. Consulta il medico prima di iniziare un programma di esercizi. Se hai un pacemaker o altri dispositivi elettronici impiantati, consulta il medico prima di utilizzare il prodotto. L'utilizzo di questo prodotto durante gli esercizi potrebbe distrarti dall'ambiente circostante e dalla tua attività. Interferenze con segnali provenienti da fonti esterne, mancata aderenza con il polso e altri fattori potrebbero impedire la lettura e la trasmissione corretta dei dati della frequenza cardiaca. TomTom declina ogni responsabilità derivata dall'inosservanza di questi comportamenti.

Impermeabilizzazione

L'affidabilità dell'orologio durante l'utilizzo sott'acqua dipende dalla pressione dell'acqua, dai cambiamenti di profondità, dalla contaminazione, dalla salinità e dalla temperatura dell'acqua e da altri fattori ambientali. Non è consigliabile muovere molto l'orologio sott'acqua a una profondità di 40 m (5 ATM). In caso contrario, TomTom non garantisce che l'orologio funzionerà a pieno regime in seguito.

Uso dei dati da parte di TomTom

Le informazioni sull'utilizzo dei dati personali sono reperibili all'indirizzo:

tomtom.com/privacy.

Informazioni ambientali e sulla batteria

Questo prodotto utilizza una batteria ai polimeri di litio non accessibili e non sostituibili dall'utente. Non aprire lo scompartimento o (tentare di) rimuovere la batteria. Le sostanze del prodotto e/o della batteria possono provocare danni all'ambiente o alla salute se non smaltite in modo corretto. La batteria contenuta nel prodotto deve essere riciclata o smaltita correttamente secondo le leggi e le regolamentazioni locali e sempre separatamente dai rifiuti domestici.



Direttiva RAEE

Il simbolo del cestino presente sul prodotto o sulla confezione indica che il prodotto non deve essere smaltito fra i rifiuti domestici. Conformemente alla direttiva europea 2012/19/UE per i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE), questo prodotto elettrico non deve essere smaltito fra i rifiuti di raccolta indifferenziata. Questo prodotto deve essere smaltito tramite restituzione al punto vendita o al punto di raccolta locale per il riciclaggio. Tale comportamento contribuisce alla preservazione dell'ambiente.



Temperature di funzionamento della batteria

Temperature di funzionamento: da -20 °C (-4 °F) a 60 °C (140 °F). Non esporre le batterie a temperature superiori a quelle indicate.

Direttiva R&TTE

Con la presente, TomTom dichiara che i prodotti TomTom e i relativi accessori sono conformi ai requisiti essenziali e alle altre clausole pertinenti della Direttiva 1999/5/CE dell'UE. La dichiarazione di conformità può essere reperita qui: tomtom.com/legal.



Informazioni FCC per l'utente



IL DISPOSITIVO È CONFORME ALLA SEZIONE 15 DELLE NORMATIVE FCC

Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)

Questo dispositivo emette energia in radiofrequenza e se non utilizzato correttamente, ovvero in conformità alle istruzioni contenute in questo manuale, può provocare interferenze con le comunicazioni radio e la ricezione televisiva.

L'utilizzo è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) il dispositivo non deve provocare interferenze dannose e (2) il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, incluse interferenze che potrebbero causare problemi di operatività.

Questo dispositivo è stato collaudato e ritenuto conforme ai limiti dei dispositivi digitali di classe B, in conformità alla Parte 15 delle normative FCC. Questi limiti sono stati definiti per garantire una ragionevole protezione dalle interferenze dannose all'interno di una zona residenziale. Questo dispositivo genera, utilizza e può emettere energia in radiofrequenza e, se non installato e utilizzato in conformità alle istruzioni, può provocare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Tuttavia, non viene fornita alcuna garanzia che in una particolare installazione non si verifichi un fenomeno di interferenza; se questa apparecchiatura provoca interferenze dannose alla ricezione radio-televisiva, eventualità verificabile accendendo e spegnendo l'unità, si consiglia all'utente di correggere l'interferenza in uno dei seguenti modi:

- Riorienta o riposiziona l'antenna.
- Aumenta la distanza tra il dispositivo e il ricevitore.

- Collega il dispositivo ad una presa o a un circuito differenti da quelli a cui il ricevitore è attualmente collegato.
- Consulta il rivenditore o un tecnico radiotelevisivo per ricevere assistenza.

I cambiamenti o le modifiche non espressamente approvati dall'ente di conformità responsabile possono annullare l'autorizzazione dell'utente per l'utilizzo del dispositivo.

ID FCC: S4L-4REM, S4L-4RFM, S4L-4R0M

ID IC: 5767A-4REM, 5767A-4RFM, 5767A4R0M

Dichiarazione FCC sull'esposizione alle radiazioni RF

I trasmettitori all'interno del dispositivo non devono essere posizionati o utilizzati in prossimità di altre antenne o trasmettitori.

Organo responsabile in Nord America

TomTom, Inc., 2400 District Avenue, Burlington, MA 01803

Tel: 866 486-6866 opzione 1 (1-866-4-TomTom)

Informazioni sulle emissioni per il Canada

L'utilizzo è soggetto alle seguenti due condizioni.

- Il dispositivo non deve provocare interferenze.
- Il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, incluse le interferenze che potrebbero causare problemi al funzionamento del dispositivo.

Il funzionamento è soggetto alla condizione che il dispositivo non provochi interferenze dannose.

Questa apparecchiatura digitale di classe B è conforme con le normative canadesi ICES-003. CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

La funzione di selezione del codice del Paese è disattivata per i prodotti destinati ai mercati statunitensi e canadesi.

NOTA IMPORTANTE

Dichiarazione dell'IC sull'esposizione alle radiazioni:

- Questa apparecchiatura è conforme ai limiti di esposizione alle radiazioni RSS-102 stabiliti dall'IC, definiti per un ambiente non controllato.
- Questo dispositivo e le rispettive antenne non devono essere posizionati in prossimità di altre antenne o trasmettitori, né essere utilizzati insieme ad essi.

Questa apparecchiatura è conforme ai limiti di esposizione alle radiazioni stabiliti dall'IC, definiti per un ambiente non controllato. Per rispondere ai requisiti di conformità RF, gli utenti finali devono attenersi alle seguenti istruzioni di funzionamento specifiche. Per rispettare i requisiti di conformità IC RF, attieniti alla seguente istruzione di funzionamento descritta nel presente manuale.

Marchio di conformità



Questo prodotto è dotato del contrassegno di conformità (RCM) a indicare la conformità alle normative australiane pertinenti.

Avviso per la Nuova Zelanda

Questo prodotto è dotato del contrassegno R-NZ che indica la conformità alle normative neozelandesi pertinenti.

Contatto assistenza clienti (Australia e Nuova Zelanda)

Australia: 1300 135 604

Nuova Zelanda: 0800 450 973

Accessori forniti con il dispositivo

- Cavo USB
- Auricolari in dotazione con alcuni modelli

Nome modelli

TomTom GPS: TomTom GPS Watch: 4REM TomTom GPS Cardio Watch: 4RFM TomTom GPS Watch Cable: 4R00 TomTom GPS Watch: 4REM, TomTom GPS Cardio Watch: 4RFM, TomTom GPS Watch Cable: 4R00, TomTom Bluetooth Sports Headset: 4R0M

Avvisi sul copyright

© 2014 - 2016 TomTom. Tutti i diritti riservati. TomTom e il logo delle "due mani" sono marchi o marchi registrati di proprietà di TomTom N.V. o di una delle sue filiali. Accedi all'indirizzo tomtom.com/legal per la garanzia limitata e i contratti di licenza per l'utente finale applicabili a questo prodotto.

Linotype, Frutiger e Univers sono marchi di Linotype GmbH registrati presso l'U.S. Patent and Trademark Office e possono essere registrati in determinate giurisdizioni. MHei è un marchio di The Monotype Corporation e può essere registrato in determinate giurisdizioni.

Codice AES

Il software incluso in questo prodotto contiene un codice AES in base al Copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, UK. Tutti i diritti riservati.

Termini della licenza:

La redistribuzione e l'utilizzo di questo software (con o senza modifiche) è concesso senza il pagamento di spese o royalty a condizione che le seguenti condizioni vengano rispettate:

Le distribuzioni del codice devono includere la suddetta nota sul copyright, il presente elenco di condizioni e l'esclusione di responsabilità riportata di seguito.

Le distribuzioni del codice binario devono includere la suddetta nota sul copyright, il presente elenco di condizioni e l'esclusione di responsabilità riportata di seguito nella relativa documentazione.

Il nome del titolare del copyright non deve essere utilizzato per promuovere prodotti creati utilizzando questo software senza specifica autorizzazione scritta.

Calcoli delle calorie

I calcoli delle calorie in questo prodotto sono basati sui valori MET forniti da:

Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2011;43(8):1575-1581.