

Introduzione

⚠ ATTENZIONE

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

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

Operazioni preliminari

Al primo utilizzo del dispositivo, è necessario effettuare queste operazioni per configurarlo e familiarizzare con le funzioni base.

NOTA: è possibile configurare il dispositivo utilizzando il computer domestico o un dispositivo mobile compatibile.

- 1 Selezionare un'opzione:
 - Se si utilizza un computer per configurare il dispositivo, collegare il USB ANT Stick™ wireless a una porta USB vuota e installare il software di configurazione.
 - Se invece si utilizza un telefono cellulare, scaricare e installare l'applicazione Garmin Connect™ per dispositivi mobili.

2 Visitare il sito Web www.GarminConnect.com/vivofit.

3 Accendere il dispositivo.

Quando si accende il dispositivo per la prima volta, questo si trova in modalità di associazione. Se il dispositivo non si trova in questa modalità quando lo si accende, tenere premuto il tasto del dispositivo finché non viene visualizzato **PAIR**.

4 Seguire le istruzioni visualizzate per associare il dispositivo e completare il processo di configurazione.

Download del software

1 Sul computer, visitare il sito Web www.garminconnect.com/vivofit.

2 Selezionare **Download** e seguire le istruzioni visualizzate.

Download dell'applicazione per dispositivi mobili

Diversamente da altri dispositivi Bluetooth®, questo di dispositivo deve essere associato direttamente tramite l'applicazione Garmin Connect per dispositivi mobili.

NOTA: il dispositivo mobile deve supportare Bluetooth 4.0 per poterlo associare al dispositivo e sincronizzare i dati.

- 1 Sul dispositivo mobile, visitare il sito Web www.garminconnect.com/vivofit.
- 2 Selezionare **Scarica app** e seguire le istruzioni visualizzate.

Accensione del dispositivo

Selezionare il tasto del dispositivo ①.



Invio di dati al computer

Prima di inviare dati al computer, collegare USB ANT Stick a una porta USB del computer.

- 1 Posizionare il dispositivo entro la portata di 3 m (10 piedi) dal computer.

- 2 Tenere premuto il tasto del dispositivo finché non viene visualizzato **SYNC**.
- 3 Visualizzare i dati su Garmin Connect.

Invio di dati al dispositivo mobile

Prima di inviare dati al dispositivo mobile, è necessario associare il dispositivo al dispositivo mobile ([Download dell'applicazione per dispositivi mobili](#)).

- 1 Posizionare il dispositivo entro la portata di 3 m (10 piedi) dal dispositivo mobile.
- 2 Tenere premuto il tasto del dispositivo finché non viene visualizzato **SYNC**.
- 3 Visualizzare i dati nell'applicazione Garmin Connect per dispositivi mobili.

Come indossare il dispositivo

- 1 Selezionare il cinturino adatto al proprio polso.
- 2 Accertarsi di allacciare completamente il cinturino al polso. Quando la fibbia è completamente inserita, il dispositivo è fissato saldamente al polso.
- 3 Indossare il dispositivo tutto il giorno ([Uso della funzione di rilevamento del sonno](#)).

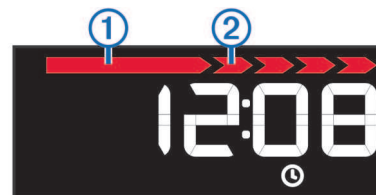
Icone

Le icone vengono visualizzate nella parte inferiore dello schermo. Ciascuna icona rappresenta una funzione differente. È possibile selezionare il tasto del dispositivo per scorrere le diverse funzioni del dispositivo.

	Il numero totale di passi effettuati in un giorno.
GOAL	Il numero di passi rimanenti necessari a raggiungere l'obiettivo di passi giornaliero. Il dispositivo vívofit memorizza e propone un nuovo obiettivo all'inizio di ciascun giorno.
KM o MI	La distanza percorsa in chilometri o in miglia per il giorno corrente.
	La quantità totale di calorie bruciate per il giorno corrente.
	L'ora e la data corrente in base alla posizione. Il dispositivo aggiorna l'ora ogni volta che si sincronizza il dispositivo su un computer o dispositivo mobile. Se si cambiano i fusi orari, è necessario sincronizzare il dispositivo per ricevere l'ora corretta.
	La frequenza cardiaca e la zona di frequenza cardiaca correnti. Il dispositivo deve essere collegato a una fascia cardio compatibile.

Barra di movimento

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



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

Info su Obiettivo automatico

Il dispositivo crea automaticamente un obiettivo di passi giornalieri in base ai precedenti livelli di attività. Appena si inizia a camminare o a correre, il dispositivo conta il numero di passi rimanenti per completare l'obiettivo giornaliero. Quando si

raggiunge l'obiettivo di passi, il dispositivo visualizza **GOAL+** e inizia a contare il numero di passi che superano l'obiettivo giornaliero.

Quando si configura il dispositivo per la prima volta, è necessario definire una classe di attività. Questa classe determina l'obiettivo di passi iniziale.

È possibile modificare la classe di attività o impostare un obiettivo di passi personalizzato su Garmin Connect.

Impostazioni del dispositivo

È possibile personalizzare le impostazioni del dispositivo su Garmin Connect.

Formato orario: è possibile impostare il dispositivo per visualizzare l'ora in formato 12 ore o 24 ore.

Unità di misura: è possibile impostare il dispositivo per impostare la distanza percorsa in chilometri o in miglia.

Schermate visibili: è possibile personalizzare le schermate visualizzate dal dispositivo.

Obiettivo automatico: è possibile consentire al dispositivo di determinare automaticamente l'obiettivo di passi.

NOTA: quando si disattiva questa funzione, è necessario immettere l'obiettivo di passi manualmente.

Cronologia

Il dispositivo tiene traccia dei passi giornalieri, delle calorie bruciate, delle statistiche relative al sonno e delle informazioni sul sensore ANT+™ opzionale. Questa cronologia può essere inviata al computer o al dispositivo mobile.

Il dispositivo memorizza i dati sulle attività di fitness fino a 30 giorni. Quando la memoria dati è piena, il dispositivo elimina i file meno recenti per fare spazio ai nuovi dati.

Info sulla funzione di rilevamento del sonno

In modalità sonno, il dispositivo vívofit monitora il riposo. Le statistiche sul sonno includono le ore totali di sonno, i periodi di movimento e i periodi di sonno.

NOTA: è possibile immettere manualmente le statistiche sul sonno su Garmin Connect.

Uso della funzione di rilevamento del sonno

È necessario indossare il dispositivo per rilevare con precisione gli intervalli di movimento e quelli di sonno ristoratore.

- 1 Tenere premuto il tasto del dispositivo finché non viene visualizzato **SLEEP**.
- 2 Tenere premuto il tasto del dispositivo per uscire dalla modalità sonno.

ANT+ Fascia cardio

Il dispositivo può essere utilizzato con i sensori ANT+ wireless. Per ulteriori informazioni sulla compatibilità e l'acquisto dei sensori opzionali, accedere a <http://buy.garmin.com>.

Come indossare la fascia cardio

AVVERTENZA

Non utilizzare gel o lubrificanti che contengono filtri solari.

Non applicare il gel o il lubrificante sugli elettrodi.

NOTA: se non si dispone di una fascia cardio, ignorare questa sezione.

NOTA: il dispositivo potrebbe causare irritazioni se utilizzato per lunghi periodi di tempo. Per ridurre l'attrito, applicare un lubrificante o un gel specifico al centro dell'elastico nel punto in cui è a contatto con la pelle.

La fascia cardio deve essere indossata a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Regolarla in modo tale che aderisca e rimanga in posizione durante l'attività.

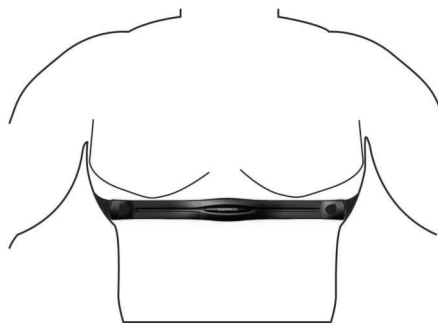
- 1 Premere una linguetta ① nell'apertura ② sul modulo della fascia cardio.



- 2 Premere la linguetta verso il basso.
- 3 Inumidire gli elettrodi ③ sul retro del modulo per garantire la massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.



- 4 Avvolgere la fascia intorno al torace e collegarla all'altro lato del modulo della fascia cardio.



Il logo Garmin® deve essere posizionato con il lato destro rivolto verso l'alto.

- 5 Posizionare il dispositivo entro 3 metri (10 piedi) della fascia cardio.

Dopo aver indossato la fascia cardio, questa è attivata e invia i dati.

Associazione della fascia cardio ANT+

Prima di poter effettuare l'associazione, è necessario indossare la fascia cardio.

NOTA: se il dispositivo non è dotato di una fascia cardio, è necessario attivare la pagina della frequenza cardiaca su Garmin Connect.

- 1 Posizionare il dispositivo entro la portata (3 m) del sensore.

NOTA: mantenersi a 10 m da altri sensori ANT+ durante l'associazione.

- 2 Selezionare il tasto del dispositivo finché non viene visualizzato **HEART**.

Quando il sensore viene associato al dispositivo, vengono visualizzate la frequenza cardiaca e la zona della frequenza cardiaca.

NOTA: il dispositivo continua a monitorare l'attività di frequenza cardiaca dopo essere usciti dalla pagina della frequenza cardiaca del dispositivo. Un'icona ♥ lampeggiante indica che è in corso l'invio dei dati al dispositivo.

Interruzione dell'attività di frequenza cardiaca

- 1 Accedere alla pagina della frequenza cardiaca sul dispositivo.
- 2 Attendere che i dati sulla frequenza cardiaca vengano caricati.
- 3 Tenere premuto il tasto del dispositivo finché l'attività di frequenza cardiaca non viene interrotta.
Il dispositivo visualizza **HEART OFF**.

Info sul dispositivo

Caratteristiche tecniche di vívofit

Tipo di batteria	Due batterie CR1632 sostituibili dall'utente
Durata della batteria	Fino ad 1 anno
Classificazione di impermeabilità	5 ATM*
Temperatura operativa	Da -10° a 60 °C (da 14° a 140 °F)

*Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 50 metri.

Specifiche della fascia cardio

Tipo di batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 volt
Durata della batteria	Circa 3 anni (1 ora al giorno)
Classificazione di impermeabilità	1 ATM* NOTA: questo prodotto non trasmette i dati della frequenza cardiaca durante il nuoto.
Temperatura operativa	Da -10° a 50°C (da 14° a 122°F) NOTA: in caso di basse temperature, indossare indumenti appropriati affinché la temperatura della fascia cardio sia simile a quella corporea.
Frequenza radio/protocollo	2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless ANT+

*Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 10 metri.

Batterie sostituibili dall'utente

⚠ ATTENZIONE

Non utilizzare oggetti acuminati per rimuovere le batterie.

Tenere la batteria lontano dalla portata dei bambini.

Non mettere mai le batterie in bocca. Nel caso vengano ingoiate, contattare un medico o il centro di controllo veleni locale.

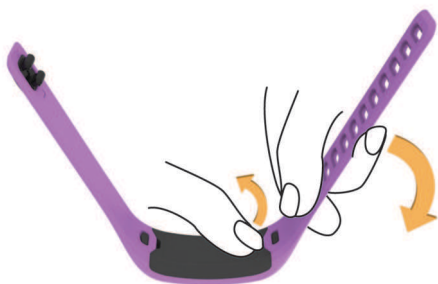
Le batterie a pila di ricambio possono contenere materiale in perclorato, per cui potrebbe essere richiesto un trattamento speciale. Visitare il sito Web www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ AVVISO

Per un corretto riciclo delle batterie, contattare le autorità locali preposte.

Sostituzione delle batterie vívofit

1 Rimuovere il modulo dal cinturino.



- 2 Rimuovere le quattro viti sulla parte anteriore del modulo con un cacciavite Phillips piccolo.
- 3 Rimuovere il coperchio e le batterie.



4 Inserire le nuove batterie.

NOTA: non danneggiare o perdere la guarnizione.

5 Riposizionare il coperchio anteriore e le quattro viti.

Dopo aver sostituito le batterie, è necessario associare nuovamente il dispositivo al computer o dispositivo mobile.

Batteria della fascia cardio

⚠ ATTENZIONE

Non utilizzare oggetti acuminati per rimuovere le batterie sostituibili dall'utente.

Per un corretto riciclo delle batterie, contattare le autorità locali preposte. Materiale in perclorato: potrebbe richiedere un trattamento speciale. Visitare il sito Web www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Sostituzione della batteria della fascia cardio

1 Individuare il coperchio rotondo della batteria sul retro della fascia cardio.



2 Utilizzare una moneta per far ruotare il coperchio in senso antiorario finché non viene allentato sufficientemente per essere rimosso (la freccia punta verso **OPEN**).

3 Rimuovere il coperchio e la batteria.

4 Attendere 30 secondi.

5 Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.

NOTA: non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello.

6 Utilizzare una moneta per far ruotare il coperchio in senso orario e reinserirlo in posizione (la freccia punta verso **CLOSE**).

Dopo aver sostituito la batteria della fascia cardio, è necessario associarla di nuovo al dispositivo.

Manutenzione del dispositivo

AVVERTENZA

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

Evitare di premere i tasti sott'acqua.

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

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

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

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

Appendice

Registrazione del dispositivo

Per un'assistenza completa, eseguire subito la registrazione online.

- Visitare il sito Web <http://my.garmin.com>.
- Conservare in un luogo sicuro la ricevuta di acquisto originale o una fotocopia.

Contratto di licenza software

L'USO DEL DISPOSITIVO IMPLICA L'ACCETTAZIONE DEI TERMINI E DELLE CONDIZIONI SPECIFICATI NEL SEGUENTE CONTRATTO DI LICENZA SOFTWARE. LEGGERE ATTENTAMENTE IL PRESENTE CONTRATTO.

Garmin Ltd. e le società affiliate ("Garmin") concedono una licenza limitata per l'utilizzo del software integrato in questo dispositivo (il "Software") in forma binaria eseguibile per il normale funzionamento del prodotto. Il titolo, i diritti di proprietà e di proprietà intellettuale relativi al Software sono esclusivi di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti.

L'utente prende atto che il Software è di proprietà di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti ed è protetto dalle leggi sul copyright in vigore negli Stati Uniti d'America e dai trattati internazionali sul copyright. L'utente riconosce inoltre che la struttura, l'organizzazione e il codice del Software, di cui non viene fornito il codice sorgente, sono considerati segreti commerciali di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti e che il Software in formato sorgente resta un segreto commerciale di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti. L'utente accetta di non decompilare, disassemblare, modificare, decodificare o convertire in formato leggibile il Software o parte di esso né di creare altri prodotti basati sul Software. L'utente accetta di non esportare o riesportare il Software in qualsiasi Paese in violazione delle leggi sul controllo delle esportazioni in vigore negli Stati Uniti d'America o delle norme per il controllo delle esportazioni da qualsiasi altro Paese.

Aggiornamento software

Se è disponibile un aggiornamento software, il dispositivo scarica e installa automaticamente l'aggiornamento la volta successiva che si sincronizza il dispositivo su Garmin Connect.

Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

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

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, Stati Uniti

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Regno Unito

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (RDC)

Garmin® e il logo Garmin sono marchi di Garmin Ltd. o società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. vivoFit™, ANT+™, Garmin Connect™ e USB ANT Stick™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin. Il marchio e il logo Bluetooth® sono di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

Questo prodotto è certificato ANT+™. Per un elenco di prodotti compatibili e applicazioni, visitare il sito Web www.thisisant.com/directory.

