

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

Per poter utilizzare il tuo vivosmart, è necessario configurarlo sullo smartphone compatibile o sul computer.

Selezionare un'opzione:

- Configurare il tuo vivosmart sullo smartphone ([Configurazione su uno smartphone](#)).
- Configurare il tuo vivosmart sul computer ([Configurazione sul computer](#)).

Configurazione su uno smartphone

Per poter associare il tuo vivosmart allo smartphone, lo smartphone deve supportare la tecnologia wireless Bluetooth® Smart. Per informazioni sulla compatibilità, visitare il sito Web www.Garmin.com/BLE.

È possibile utilizzare l'applicazione Garmin Connect™ per smartphone per associare il tuo vivosmart e completare il processo di configurazione. Ciò consente di condividere e analizzare i dati e scaricare aggiornamenti software dallo smartphone.

NOTA: diversamente da altri dispositivi Bluetooth che vengono associati dalle impostazioni Bluetooth dello smartphone, il tuo vivosmart deve essere associato direttamente attraverso l'applicazione Garmin Connect per smartphone.

- 1 Collegare saldamente la clip per ricarica al dispositivo ([Caricamento del dispositivo](#)).
- 2 Collegare il cavo USB a una fonte di alimentazione. Il dispositivo si accende e viene visualizzato .
- 3 Accedere al sito Web www.GarminConnect.com/vivosmart dal browser dello smartphone.
- 4 Installare e aprire l'applicazione Garmin Connect Mobile.
- 5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo smartphone per associare il tuo vivosmart e completare il processo di configurazione.

NOTA: è possibile associare il tuo vivosmart ad un altro smartphone una volta completata la configurazione iniziale ([Associazione dello smartphone al tuo vivosmart](#)).

Configurazione sul computer

- 1 Collegare saldamente la clip per ricarica al dispositivo ([Caricamento del dispositivo](#)).
- 2 Collegare il cavo USB a una porta USB del computer. Il dispositivo si accende e viene visualizzato .
- 3 Tenere premuto  sul touchscreen finché non si visualizza .
- 4 Visitare il sito Web www.GarminConnect.com/vivosmart.
- 5 Scaricare e installare il software di configurazione Garmin Express™:
 - Se si utilizza un sistema operativo Windows®, selezionare **Download per Windows**.

- Se si utilizza un sistema operativo Mac®, selezionare **Download per Mac**.

- 6 Seguire le istruzioni visualizzate sul computer per associare il tuo vivosmart e completare il processo di configurazione.

Caricamento del dispositivo

⚠ ATTENZIONE

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

AVVERTENZA


Per evitare la corrosione, asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del collegamento a un computer.

- 1 Collegare il cavo USB a una porta USB del computer.
- 2 Allineare i poli del caricabatterie ai contatti sul retro del dispositivo e collegare saldamente la clip per ricarica ① al dispositivo.



- 3 Caricare completamente il dispositivo.
- 4 Premere ② per rimuovere il caricabatterie.

Uso del touchscreen

- Toccare due volte il touchscreen per riattivare il dispositivo. **NOTA:** quando non è utilizzato, lo schermo si spegne. Quando lo schermo è spento, il dispositivo è ancora attivo e registra i dati.
- Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- Scorrere verso destra o verso sinistra per spostarsi tra le opzioni del menu e le funzioni del dispositivo.
- Toccare il touchscreen per effettuare una selezione.
- Selezionare  per ignorare una notifica o tornare alla schermata precedente.
- Effettuare ogni selezione del touchscreen con un'azione separata.

Come indossare il dispositivo

Il dispositivo può essere indossato sul polso destro o sinistro. Per impostazione predefinita, lo schermo è orientato per il polso sinistro con la fibbia verso l'interno del polso. È possibile personalizzare l'orientamento dello schermo e del cinturino sull'account Garmin Connect ([Impostazioni del dispositivo](#)).

- 1 Accertarsi di allacciare completamente il cinturino al polso. Quando la fibbia è completamente inserita, il dispositivo è fissato saldamente al polso.
- 2 Far scorrere la chiusura lungo la fibbia (opzionale). La chiusura è un piccolo passante progettato per fissare entrambe le estremità del cinturino e la fibbia. Garantisce

una maggiore protezione e consente di tenere il cinturino ben saldo durante l'utilizzo intensivo.



- 3 Indossare il dispositivo tutto il giorno ([Uso della funzione di rilevamento del sonno](#)).

Funzioni del dispositivo

È possibile scorrere verso sinistra o verso destra per spostarsi tra le funzioni del dispositivo. Le icone rappresentano molte delle funzioni disponibili. Un'icona lampeggiante indica che il dispositivo sta cercando un sensore compatibile, ad esempio un sensore velocità bici o una fascia cardio. Un'icona fissa indica che il sensore è associato.

NOTA: alcune funzioni potrebbero non essere disponibili. È possibile attivare queste funzioni personalizzando le schermate visualizzate dal dispositivo ([Impostazioni del dispositivo](#)).

Ora e data	L'ora e la data corrente in base alla posizione. Il dispositivo aggiorna l'ora e la data quando viene sincronizzato con uno smartphone oppure è possibile impostare l'ora manualmente.
!!	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 memorizza e propone un nuovo obiettivo all'inizio di ciascun giorno.
Barra motivazionale	La quantità di tempo in cui si è stati inattivi.
🔥	La quantità di calorie totali bruciate per il giorno corrente, incluse quelle durante l'attività e quelle a riposo.
KM o MI	La distanza percorsa in chilometri o in miglia per il giorno corrente.
🚲 KPH o MPH	La velocità bici corrente da un sensore velocità bici associato.
♥ ZONE	La frequenza cardiaca corrente e la zona della frequenza cardiaca da una fascia cardio associata.
VIRB	Controllo remoto di una action cam VIRB™ associata.
▶▶	Comandi lettore musicale per uno smartphone associato.
💬	Numero di nuove notifiche ricevute da uno smartphone associato.

Obiettivo automatico

Il bracciale crea automaticamente un obiettivo di passi giornalieri in base allo storico. Appena si inizia a camminare o a correre, il bracciale conta il numero di passi rimanenti per raggiungere l'obiettivo giornaliero. Quando si raggiunge l'obiettivo di passi, il bracciale visualizza GOAL! e inizia a contare il numero di passi effettuati oltre l'obiettivo giornaliero.

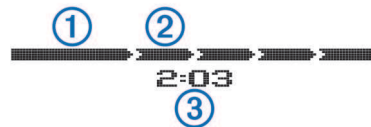
Quando si configura il dispositivo per la prima volta, è necessario definire un livello di attività. Questo livello determina l'obiettivo di passi iniziale.

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

Barra motivazionale

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. La barra di movimento motivazionale viene visualizzata quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di

inattività, il dispositivo vibra e viene visualizzato il messaggio VAI! e viene riempito il primo segmento ①. I segmenti aggiuntivi ② vengono riempiti dopo ogni 15 minuti di inattività.



Il tempo di inattività ③ continua ad aumentare finché la barra di movimento non viene ripristinata. È possibile reimpostare la barra di movimento percorrendo a piedi una breve distanza.

Avvio di un'attività di fitness

È possibile avviare un'attività cronometrata, ad esempio una camminata o un corsa, che è possibile salvare e inviare all'account Garmin Connect.

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare 🏃.
- 3 Se necessario, attendere l'associazione del dispositivo con un sensore velocità bici o una fascia cardio compatibile ([Associazione dei sensori ANT+](#)).
- 4 Selezionare ▶ per avviare il timer.

NOTA: il dispositivo non registra l'attività di fitness finché il timer non viene avviato.
- 5 Iniziare l'attività.
- 6 Dopo aver completato l'attività, selezionare ▶ per interrompere il timer.
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare ▶ per riavviare il timer.
 - Selezionare 📄 per salvare l'attività.
 - Selezionare ✖ > OK per eliminare l'attività.

Rilevamento del sonno

In modalità sonno, il dispositivo monitora il riposo. Le statistiche sul sonno prendono in esame la qualità del sonno, distinguendo i periodi di movimento dai periodi di riposo effettivo.

Uso della funzione di rilevamento del sonno

Prima di utilizzare la funzione di rilevamento del sonno, è necessario indossare il dispositivo.

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare ☾ > OK.
- 3 Al risveglio, toccare due volte il touchscreen per riattivare il dispositivo e tenerlo premuto per uscire dalla modalità sonno.

NOTA: se si dimentica di attivare la modalità sonno sul dispositivo, è possibile immettere manualmente i tempi di inizio e fine del sonno sull'account Garmin Connect così da ripristinare le statistiche sul sonno.

Funzioni di connettività Bluetooth

Il dispositivo vivosmart dispone di diverse funzioni di connettività Bluetooth per lo smartphone compatibile mediante l'applicazione Garmin Connect per smartphone.

Notifiche: emette una vibrazione e visualizza le notifiche di messaggi push di e-mail, chiamate, promemoria del calendario, SMS in entrata e altro ancora.

Trova il mio telefono: consente di localizzare lo smartphone smarrito associato tramite tecnologia wireless Bluetooth.

Avviso smartphone abbandonato: emette una vibrazione e avvisa l'utente quando lo smartphone associato è al di fuori dell'area di copertura della tecnologia wireless Bluetooth.

Comandi musicali: comandi del lettore musicale per uno smartphone associato.

Caricamento delle attività sull'account Garmin Connect: consente di inviare i dati delle attività allo smartphone associato. È possibile visualizzare i dati nell'applicazione Garmin Connect per smartphone.

Associazione dello smartphone al tuo vívosmart


È possibile associare il vívosmart a un altro smartphone differente una volta completata la configurazione iniziale ([Configurazione su uno smartphone](#)).

NOTA: è possibile associare il dispositivo vívosmart a un solo smartphone alla volta.

- 1 Accedere al sito Web www.GarminConnect.com/vivosmart dal browser dello smartphone e scaricare l'applicazione Garmin Connect per smartphone.
- 2 Mantenere lo smartphone a una distanza massima di 3 m (10 piedi) dal tuo vívosmart.
- 3 Tenere premuto il touchscreen del tuo vívosmart per visualizzare il menu.
- 4 Selezionare **» > Associa > OK**.
- 5 Aprire l'applicazione Garmin Connect per smartphone e attenersi alle istruzioni visualizzate.
Le istruzioni vengono fornite durante la configurazione iniziale o sono disponibili nella guida dell'applicazione Garmin Connect per smartphone.

Visualizzazione delle notifiche

Prima di poter visualizzare le notifiche, è necessario associare il tuo vívosmart a uno smartphone compatibile.

- 1 Selezionare .
- 2 Scorrere verso sinistra o verso destra per spostarsi tra le notifiche.
- 3 Selezionare una notifica.
- 4 Se necessario, selezionare **▼** per scorrere il contenuto della notifica.
- 5 Selezionare **↶** per tornare alla schermata precedente.
NOTA: la notifica resta sul tuo vívosmart finché non viene visualizzata sullo smartphone.

Gestione delle notifiche


È possibile utilizzare lo smartphone compatibile per gestire le notifiche visualizzate sul tuo vívosmart.

Selezionare un'opzione:

- Se si utilizza un dispositivo iOS®, utilizzare le impostazioni del centro di notifica sullo smartphone per selezionare gli elementi da visualizzare sul dispositivo.
- Se si utilizza un dispositivo Android™, utilizzare le impostazioni dell'applicazione Garmin Connect per smartphone per selezionare gli elementi da visualizzare sul dispositivo.

Localizzazione di uno smartphone smarrito

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

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare .
Il tuo vívosmart avvia la ricerca dello smartphone associato. Sulla schermata del tuo vívosmart vengono visualizzate le barre corrispondenti alla potenza del segnale Bluetooth e un avviso audio si attiva sullo smartphone.
- 3 Selezionare **↶** per interrompere la ricerca.

Disattivazione della tecnologia wireless Bluetooth

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare **» > Disattiva** per disattivare la tecnologia wireless Bluetooth sul tuo vívosmart.

SUGGERIMENTO: consultare il manuale utente dello smartphone per disattivare la tecnologia wireless Bluetooth sullo smartphone.

Cronologia

Il dispositivo tiene traccia dei passi giornalieri, delle calorie bruciate, delle statistiche relative al sonno e delle informazioni del sensore ANT+® opzionale. È possibile inviare la cronologia all'account Garmin Connect. La memoria dati disponibile dipende da come si utilizza il dispositivo.

Memoria dati	Modo
Fino a 1 mese	Solo rilevamento delle attività.
Fino a 3 settimane	Rilevamento delle attività più utilizzo esteso dell'attività di fitness (ad esempio, utilizzando una fascia cardio associata per 1 ora al giorno).

Quando la memoria dati è piena, il dispositivo elimina i file meno recenti per fare spazio ai nuovi dati.

Invio di dati al dispositivo mobile



Prima di inviare dati al dispositivo mobile, è necessario associare il bracciale vívosmart a un dispositivo mobile compatibile ([Configurazione su uno smartphone](#)).

Il bracciale si sincronizza periodicamente con l'applicazione Garmin Connect per dispositivi mobili. È inoltre possibile inviare dati al dispositivo mobile in qualsiasi momento.

- 1 Posizionare il bracciale entro 3 m (10 piedi) dal dispositivo mobile.
- 2 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 3 Selezionare **↕**.
- 4 Visualizzare i dati nell'applicazione Garmin Connect per dispositivi mobili.

Invio di dati al computer

Prima di inviare i dati al computer, è necessario scaricare il software di configurazione Garmin Express ([Configurazione sul computer](#)).

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.
- 2 Tenere premuto  sul touchscreen finché non si visualizza .
Il dispositivo entra in modalità di archiviazione di massa.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 4 Visualizzare i dati sull'account Garmin Connect.

Garmin Connect

È possibile connettersi con gli amici sull'account Garmin Connect. Garmin Connect fornisce gli strumenti per tracciare, analizzare, condividere e incoraggiarsi l'un l'altro. Registrazione degli eventi di uno stile di vita attivo, che include corsa, camminata, corsa in bici, nuoto, escursioni, triathlon e molto altro. Per creare gratuitamente un account, accedere all'indirizzo www.garminconnect.com/start.

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

Memorizzazione delle attività: dopo aver completato e salvato un'attività utilizzando il dispositivo, è possibile caricarla sull'account Garmin Connect e conservarla per tutto il tempo che si desidera.

Analisi dei dati: è possibile visualizzare informazioni più dettagliate sull'attività, come durata, distanza, frequenza cardiaca, calorie bruciate e report personalizzabili.

NOTA: alcuni dati richiedono un accessorio opzionale, ad esempio una fascia cardio.



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

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

Sensori ANT+

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

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 del modulo nel punto in cui è a contatto con la pelle.

AVVERTENZA

Non applicare il gel o il lubrificante sugli elettrodi.

Non utilizzare gel o lubrificanti che contengono filtri solari.

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.

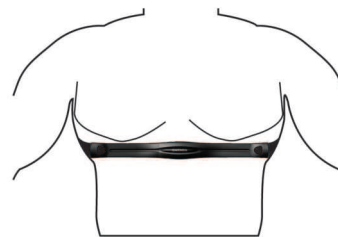
- 1 Premere una linguetta della fascia ① nell'apertura ② sul modulo della fascia cardio.



- 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 modulo della fascia cardio.



- 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 m (10 piedi) dalla fascia cardio.

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

Associazione dei sensori ANT+

Prima di associare i sensori ANT+, è necessario attivare le relative schermate sul tuo vivosmart. Per ulteriori informazioni sulla personalizzazione delle schermate del dispositivo, vedere [Impostazioni del dispositivo](#).

NOTA: se il dispositivo è stato fornito con una fascia cardio, la schermata della frequenza cardiaca è già attivata e la fascia cardio è associata.

- 1 Indossare la fascia cardio o installare il sensore.
- 2 Posizionare il dispositivo entro la portata di 3 m (10 piedi) dal sensore.

NOTA: mantenersi a 10 m (33 piedi) da altri sensori ANT+ durante l'associazione.
- 3 Scorrere verso sinistra o verso destra per visualizzare la schermata del sensore.
- 4 Attendere che il dispositivo si colleghi al sensore ANT+.
- 5 Se necessario, seguire le istruzioni visualizzate per completare l'associazione.

Quando il sensore è associato al dispositivo, l'icona si illumina fissa e vengono visualizzati i dati del sensore.

Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

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

Obiettivi di forma fisica

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

- Il cuore è un ottimo parametro di riferimento per misurare l'intensità dell'esercizio.
- Allenarsi in determinate zone di frequenza cardiaca può contribuire al miglioramento della capacità cardiovascolare e della forza.
- Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può evitare il sovrallenamento e ridurre il rischio di danni fisici.

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

In caso contrario, utilizzare uno dei calcolatori disponibili su Internet per individuare la propria frequenza cardiaca massima. Presso alcune palestre e alcuni centri fitness è possibile




effettuare un test che misura la frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca massima è 220 meno l'età.

Telecomando VIRB

La funzione telecomando VIRB consente di controllare la action cam VIRB a distanza. Visitare il sito Web www.garmin.com/VIRB per acquistare una action cam VIRB.

Controllo di una action cam VIRB

Prima di poter utilizzare la funzione telecomando VIRB, è necessario attivare l'impostazione del telecomando sulla videocamera VIRB. Per ulteriori informazioni, consultare il *Manuale Utente delle serie VIRB*. È inoltre necessario attivare la schermata VIRB sul dispositivo vivosmart ([Impostazioni del dispositivo](#)).

- 1 Accendere la videocamera VIRB.
- 2 Sul tuo vivosmart, scorrere verso sinistra o verso destra per visualizzare la schermata **VIRB**.
- 3 Attendere l'associazione del dispositivo alla videocamera VIRB ([Associazione dei sensori ANT+](#)).
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per registrare un video, selezionare . Viene visualizzato il timer video sul tuo vivosmart.
 - Per interrompere la registrazione di un video, selezionare .
 - Per scattare una foto, selezionare .

Personalizzazione del dispositivo

Impostazioni del dispositivo

È possibile personalizzare le impostazioni del dispositivo e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect.

Dal widget dei dispositivi, selezionare Impostazioni dispositivo.

Allarme: consente di impostare l'ora e la frequenza della sveglia per il dispositivo.

Schermate visibili: consente di personalizzare le schermate visualizzate dal dispositivo.

NOTA: è necessario attivare le schermate della frequenza cardiaca, della velocità bici o del telecomando VIRB per utilizzare il dispositivo con i sensori ANT+. È necessario attivare la schermata delle notifiche per visualizzare le notifiche dal dispositivo mobile.

Dimensioni ruota bici: se si utilizza un sensore velocità bici, è possibile immettere la circonferenza delle ruote in millimetri.

Schermata predefinita: consente di impostare la schermata preferita da visualizzare quando si riattiva il dispositivo.

Accensione automatica schermo: consente al dispositivo di attivare automaticamente lo schermo quando si ruota il polso verso il corpo. È possibile personalizzare il dispositivo affinché utilizzi questa funzione in qualsiasi momento o solo durante un'attività cronometrata.

Illuminazione automatica schermo: consente al dispositivo di ottimizzare automaticamente la luminosità dello schermo durante un'attività cronometrata per una migliore visibilità all'esterno.

NOTA: questa impostazione riduce la durata della batteria.

Orientamento cinturino: consente di personalizzare la direzione della fibbia del cinturino.

NOTA: indossando la fibbia verso l'interno del polso si ottiene l'angolo di visualizzazione migliore dello schermo.

Orientamento schermo: consente di impostare il dispositivo per visualizzare i dati in formato orizzontale o verticale.

NOTA: le notifiche vengono sempre visualizzate in formato orizzontale.

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


Lingua: consente di impostare la lingua visualizzata dal dispositivo.

Unità: consente di impostare il dispositivo per visualizzare la distanza percorsa in chilometri o in miglia.

Lunghezza passi personalizzata: consente al dispositivo di calcolare con maggiore precisione la distanza percorsa utilizzando la lunghezza passi personalizzata.

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

Impostazioni avviso

Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu, quindi selezionare .

Attivato: consente di attivare gli avvisi con vibrazione.

Privacy: consente di attivare gli avvisi con vibrazione e visualizzare le notifiche in modalità di privacy.

NOTA: in modalità di privacy, il nome del mittente e il contenuto della notifica non vengono visualizzate nell'avviso di notifica.



Disattivato: consente di disattivare gli avvisi con vibrazione.

NOTA: le impostazioni degli avvisi non influiscono sulle impostazioni della sveglia sull'account Garmin Connect.

Regolazione della luminosità dello schermo

1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.

2 Selezionare .

3 Selezionare  o  per regolare la luminosità.

NOTA: la luminosità dello schermo influisce sulla durata della batteria.

Info sul dispositivo

Caratteristiche tecniche di vivosmart

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria	Fino a 7 giorni
Temperatura operativa	Da -10 a 60 °C (da 14 a 140 °F)
Temperatura di ricarica	Da 0 a 45 °C (da 32 a 113 °F)
Frequenza radio/protocollo	Protocollo di comunicazione wireless ANT+ a 2,4 GHz Tecnologia wireless Bluetooth Smart
Classificazione di impermeabilità	5 ATM*

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

Caratteristiche tecniche della fascia cardio

Tipo di batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 volt
Durata della batteria	Circa 3 anni (1 ora al giorno)
Temperatura operativa	Da -10 ° a 50 °C (da 14 ° a 122 °F)
Frequenza radio/protocollo	2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless ANT+
Classificazione di impermeabilità	1 ATM* NOTA: questo prodotto non trasmette i dati della frequenza cardiaca durante il nuoto.

*Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a un profondità di 10 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

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 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.

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

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

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

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

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

Protezione del dispositivo da danni causati da prodotti chimici corrosivi

AVVERTENZA

Non spruzzare sul dispositivo prodotti chimici corrosivi, ad esempio repellenti per insetti contenenti dietiltoluamide. Anche piccole quantità di sostanze chimiche corrosive possono

danneggiare i componenti in plastica e compromettere la leggibilità dello schermo.

Pulizia del dispositivo

1 Pulire il dispositivo con un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.

2 Asciugarlo.

Manutenzione della fascia cardio

AVVERTENZA

Un accumulo di sudore e sale sull'elastico può pregiudicare l'accuratezza dei dati forniti dalla fascia cardio.

- Sciacquare l'elastico dopo ogni utilizzo.
- Occasionalmente, lavare a mano l'elastico utilizzando una quantità ridotta di detergente non aggressivo, ad esempio il detersivo per i piatti.

NOTA: una quantità eccessiva di detergente può danneggiare l'elastico.

- Non inserire l'elastico in asciugatrice.
- Appendere l'elastico o posizionarlo disteso per asciugarlo.

Risoluzione dei problemi

Il dispositivo non visualizza l'ora corretta

Il dispositivo aggiorna l'ora e la data quando viene sincronizzato con uno smartphone. Quando si cambiano i fusi orari, è necessario sincronizzare il dispositivo per ricevere l'ora corretta.


Sincronizzare il tuo dispositivo con uno smartphone ([Invio di dati al dispositivo mobile](#)).


L'ora e la data vengono aggiornate automaticamente.

Impostazione manuale dell'ora

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare ☾ > **Manuale**.
- 3 Selezionare **-** o **+** per regolare l'ora del giorno e la data.
- 4 Selezionare ✓ per confermare ogni impostazione.

Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo

È possibile visualizzare la versione software e il livello di batteria rimanente. Quando la batteria è quasi scarica, viene visualizzato  sulla schermata del dispositivo relativa all'ora e alla data.

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare .

Come ottimizzare la durata della batteria

È possibile aumentare la durata della batteria in vari modi.

- Ridurre la luminosità dello schermo ([Regolazione della luminosità dello schermo](#)).
- Disattivare la tecnologia wireless Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività ([Disattivazione della tecnologia wireless Bluetooth](#)).
- Disattivare gli avvisi con vibrazione ([Impostazioni avviso](#)).

Aggiornamento software

Se è disponibile un aggiornamento software, il tuo dispositivo scarica automaticamente l'aggiornamento quando lo sincronizzi al tuo account su Garmin Connect.

Appendice

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

Dimensioni e circonferenza delle ruote

Le dimensioni della ruota sono indicate su entrambi i lati della ruota stessa. Questo elenco non è completo. È inoltre possibile utilizzare una calcolatrice disponibile su Internet.

Dimensioni ruota	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070

Dimensioni ruota	L (mm)
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubolare	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

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.

Garanzia

La garanzia è prestata dal Venditore:

- al Consumatore ossia, ai sensi dell'art. 3, D.Lgs. 6 ottobre 2005, alla "persona fisica che agisce per scopi estranei all'attività imprenditoriale o professionale eventualmente svolta", sulla base della medesima norma istitutiva del così detto Codice del consumo. In base a detta legge la durata della garanzia è di 24 mesi decorrenti dalla data di consegna del prodotto al Consumatore. La garanzia copre solo i difetti di conformità o d'origine, cioè preesistenti alla consegna del bene al Consumatore e non copre i difetti legati ad un'errata installazione o ad errato uso dello stesso;
- al Professionista, ossia ai sensi del citato art. 3 206/05, alla "persona fisica o giuridica che agisce nell'esercizio della propria attività imprenditoriale o professionale, ovvero un suo

intermediario" nei limiti di quanto previsto dagli artt. 1490 ss c.c. e nei termini di cui all'art. 1495 c.c.

Garanzia Prodotto

Il Prodotto, a cui è riferita la presente garanzia, è garantito esente da difetti originari di conformità per un periodo di 24 mesi dalla data di consegna all'utente finale, conformemente a quanto previsto dal D.Lgs. 206/05.

La preghiamo, prima di prendere possesso del prodotto, di verificare, assieme al Venditore, se il prodotto è conforme alle Sue aspettative. Laddove il Venditore si occupi anche della installazione del Prodotto, La preghiamo, inoltre, di verificarne il corretto funzionamento, eventualmente eseguendo una prova d'uso reale.

Procedura

Qualora intenda avvalersi dei diritti di cui alle presenti condizioni di garanzia, la preghiamo di visitare il sito web di Garmin Italia (www.garmin.it) onde ottenere le informazioni circa l'esatta modalità di consegna o spedizione dei prodotti.

Con le limitazioni specificate in seguito, e qualora sussistano le condizioni per riconoscere la garanzia ai sensi del D.Lgs. 206/05, il prodotto verrà riparato senza nessun costo relativo alle spese strettamente necessarie per la riparazione e quindi rispedito in porto franco al Venditore.

Resta fermo quanto disposto dall'art. 130, D.Lgs. 206/05 in particolare quanto all'oggettiva impossibilità o l'eccessiva onerosità della riparazione.

Per i prodotti in garanzia il Consumatore nulla deve al Venditore a titolo di contributo spese di trasporto o di gestione. Laddove il prodotto dovesse essere inviato nonostante il periodo di garanzia sia scaduto ovvero risulti che trattasi di difetto non coperto dalla Garanzia, ovvero il prodotto sia privo di difetti, Garmin Italia addebiterà al Venditore i costi del trasporto, amministrativi e tecnici sostenuti.

Limiti nel caso di intervento in garanzia

La garanzia di Garmin Italia non copre i difetti originari manifestatisi oltre il termine di durata della garanzia, i difetti che non preesistevano alla consegna del prodotto, i guasti derivanti da negligenza o trascuratezza nell'uso, da errata installazione o manutenzione, erroneo immagazzinaggio e/o conservazione, da manutenzione effettuata da personale non autorizzato, da danni di trasporto, corrosione o per strumenti in cui il numero di matricola sia stato in qualche modo alterato o cancellato. Garmin Italia non può essere ritenuta responsabile per danni causati durante l'installazione o come conseguenza di un'installazione scorretta. La presente Garanzia non copre i controlli periodici, gli allineamenti e le calibrazioni originarie e successive, prove in mare o su terra, o spiegazioni pratiche sull'uso del prodotto a meno che non siano specificatamente necessari per il ripristino funzionale della parte sostituita coperta dalla garanzia.

La garanzia non copre altresì difetti derivanti da incidenti, calamità naturali od altre cause fra le quali, a titolo meramente esemplificativo, pioggia, grandine o fulmini.

La garanzia non copre i danni conseguenti a sovraccarichi di corrente dovuti alla rete cui il prodotto dovesse essere collegato o causati da altre apparecchiature, sistemi o componenti in occasione di impropria connessione o uso non autorizzato o

permesso del prodotto ivi compreso nel caso di eventuale utilizzo di un caricabatteria di modello differente rispetto a quello fornito con il prodotto. I materiali soggetti ad usura (inclusi fusibili, batterie, cinghie, ventole o le parti meccaniche connesse) sono specificata-mente esclusi dalla presente Garanzia.

L'eventuale rottura di sigilli o la precedente manomissione del prodotto escludono la possibilità di avvalersi della Garanzia.

La presente Garanzia non copre le ore di lavoro straordinario. La Garanzia Garmin Italia non copre eventuali differenze di colorazione, di materiale o aspetto sussistenti tra quanto a titolo indicativo, illustrato nella pubblicità, nei cataloghi o su Internet, che non siano state oggetto di specifico reclamo al momento della consegna del prodotto.

Tutti i prodotti Garmin Italia sono considerati ausili allo svolgimento dell'attività a cui sono destinati. È quindi esclusivamente responsabilità dell'utente usare la prudenza e il giudizio necessari durante il loro utilizzo.

Garmin Italia non risponderà dell'eventuale inosservanza delle normali regole di diligenza e prudenza ed altresì, nel caso di utilizzo a bordo di autoveicoli, velivoli, natanti o di altri mezzi di trasporto non risponderà della violazione delle norme, disposizioni delle autorità o regolamenti disciplinanti la loro circolazione e non risponderà dei danni eventualmente causati a terzi ed alla persona del Consumatore.

Assistenza oltre i termini di garanzia

Qualora il prodotto in Suo possesso manifestasse problemi di funzionamento oltre i termini di garanzia, ovvero per quanto entro i 24 mesi di vita fosse stato danneggiato o abbisognasse comunque di interventi tecnici per cause che non rientrano fra quelle coperte dalla garanzia, La preghiamo di contattare telefonicamente il Customer Care Garmin al numero indicato sul sito www.garmin.it al fine di concordare la modalità di invio dello strumento per riparazione o verifica.

Ricordiamo che in caso di assistenza fuori garanzia le spese di trasporto sono a carico del Consumatore, come pure i costi di riparazione, verifica, aggiornamento software o eventuale reset delle apparecchiature.

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

Android™ è un marchio di Google Inc. Il marchio e i logo Bluetooth® appartengono a Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. iOS® è un marchio registrato di Cisco Systems, Inc. concesso in licenza da Apple Inc. Mac® è un marchio di Apple Inc. Windows® è un marchio registrato di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi. 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.

