

# TomTom GPS Watch

## Manuale utente

2.0

**TOMTOM** 

# Contenuto

<b>Benvenuto/a</b>	<b>5</b>
<hr/>	
<b>Novità</b>	<b>6</b>
<hr/>	
Novità di questa versione .....	6
<b>L'orologio</b>	<b>8</b>
<hr/>	
Info sull'orologio .....	8
Come indossare l'orologio .....	9
Pulizia dell'orologio.....	9
Sensore della frequenza cardiaca.....	10
Rimozione dell'orologio dal cinturino .....	10
Caricamento dell'orologio con il supporto da tavolo .....	11
Uso del supporto per bici.....	12
Rimozione dell'orologio dal supporto .....	15
Uso dell'anello circolare .....	16
Schermata Info .....	17
Esecuzione di un ripristino.....	18
<b>Per cominciare</b>	<b>20</b>
<hr/>	
<b>Associazione con il tuo dispositivo mobile</b>	<b>22</b>
<hr/>	
Associazione con un dispositivo Android .....	22
Associazione con un dispositivo iOS .....	23
<b>Come sincronizzare i dati</b>	<b>25</b>
<hr/>	
Sincronizzazione dei dati tramite dispositivo mobile o sito Web .....	27
Risoluzione dei problemi.....	27
<b>Attività</b>	<b>29</b>
<hr/>	
Info sulle attività.....	29
Informazioni sul calcolo delle calorie .....	30
Informazioni sul monitoraggio della frequenza cardiaca 24/7 .....	30
Avvio di un'attività .....	31
Impostazioni dell'attività .....	33
Sospensione e interruzione di un'attività .....	33
Scelta delle metriche da visualizzare .....	34
Impostazioni per la corsa .....	36
Impostazioni per il ciclismo all'aperto .....	36
Impostazioni per il nuoto .....	37
Impostazioni per il tapis roulant.....	37
Impostazioni per le attività in palestra .....	39

Impostazioni per le attività di ciclismo .....	39
Uso del cronometro .....	40
Programmi di allenamento .....	41
Info sui programmi di allenamento .....	41
Nessuno .....	41
Obiettivi.....	41
Intervalli .....	42
Giri.....	43
Split .....	43
Zone .....	44
Gara.....	48
Cronologia delle attività .....	49
Esportazione delle attività su altri siti Web e tipi di file .....	49
<b>Età di fitness</b> .....	<b>52</b>
Info sull'età di fitness TomTom.....	52
Visualizzazione dei punti fitness sull'orologio .....	52
<b>Esercizi</b> .....	<b>54</b>
Info sugli esercizi .....	54
Avvio rapido degli esercizi .....	54
<b>Rilevamento per il fitness</b> .....	<b>57</b>
Info sul rilevamento delle attività.....	57
Impostazione di un obiettivo di attività giornaliera.....	57
Disattivazione del rilevamento dell'attività .....	57
Monitoraggio dell'attività.....	58
Condivisione delle attività .....	58
<b>Esplora il percorso</b> .....	<b>59</b>
Info sulla visualizzazione dei sentieri .....	59
Seguire un nuovo sentiero .....	60
Gestione dei sentieri con Sports .....	61
Uso dei sentieri segnati .....	62
Uso della bussola .....	63
Calibrazione della bussola.....	64
<b>Tipi di attività sull'Adventurer</b> .....	<b>67</b>
Trail Running.....	67
Escursionismo .....	67
Sci e snowboard.....	68
<b>Rilevamento del sonno</b> .....	<b>70</b>
Info sul rilevamento del sonno .....	70
Rilevamento del sonno .....	70

Monitoraggio del sonno con l'app per dispositivi mobili .....	70
<b>Musica</b> .....	<b>71</b>
Info su Musica .....	71
Caricare gli auricolari in dotazione .....	71
Associazione degli auricolari all'orologio .....	72
Cambiare auricolari .....	74
Indossare gli auricolari .....	74
Trasferimento di musica sull'orologio .....	75
Riproduzione di musica.....	76
Backup della musica sull'orologio .....	77
Info sulla voce guida .....	78
Risoluzione dei problemi degli auricolari .....	79
<b>Aggiunta di sensori</b> .....	<b>80</b>
Info sui sensori .....	80
Sensore della frequenza cardiaca esterno .....	80
Sensore di cadenza e velocità .....	82
<b>Impostazioni</b> .....	<b>86</b>
Informazioni sulle impostazioni .....	86
Orologio .....	86
Rilevatore .....	87
Playlist.....	87
Sensori .....	87
Test del sensore della frequenza cardiaca .....	88
Telefono .....	88
Modalità volo .....	89
Opzioni .....	90
Profilo.....	90
Standard .....	91
<b>Account TomTom Sports</b> .....	<b>92</b>
<b>TomTom Sports Connect</b> .....	<b>93</b>
<b>App TomTom Sports per dispositivi mobili</b> .....	<b>94</b>
<b>Appendice</b> .....	<b>95</b>
<b>Avvisi sul copyright</b> .....	<b>106</b>

# 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 Sports Connect e utilizzare il supporto da tavolo

Ecco alcuni elementi utili per cominciare:

- [Info sull'orologio](#)
- [Avvio di un'attività](#)
- [Età di fitness](#)
- [Esercizi](#)
- [Rilevamento dell'attività](#)
- [Musica](#)
- [Uso dell'orologio Adventurer](#)

**Suggerimento:** sono inoltre disponibili le Domande frequenti (FAQ) all'indirizzo [tomtom.com/support](http://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 2, TomTom Runner 3, TomTom Spark, TomTom Spark 3, TomTom Adventurer**

### Età di fitness

Età di fitness di TomTom è un indicatore dello stato di salute del corpo e del suo funzionamento e si basa su fattori quali la frequenza cardiaca durante le attività, la frequenza cardiaca massima e a riposo, l'attività, il sesso, l'età, l'altezza e il peso.

Più efficace è l'attività che pratichi, più migliora l'età di fitness. Inizia a lavorare sulla tua età di fitness guadagnando punti fitness. Ottieni punti fitness quando registri l'attività su un orologio TomTom Sports con il monitoraggio della frequenza cardiaca.

Per saperne di più, accedi alla sezione [Età di fitness](#) nel presente manuale.

### Esercizi

Per allenarti in modo più efficace ora puoi selezionare uno dei 50 esercizi personalizzati che vengono scaricati automaticamente sull'orologio dopo averlo connesso al sito Web o all'app TomTom Sports. Sono disponibili allenamenti per la corsa e il ciclismo suddivisi in 5 categorie: Fitness, Calorie, Cardio, Velocità e Potenza.

Per saperne di più, consulta la sezione [Esercizi](#).

### Funzioni musicali ottimizzate

Ora l'orologio ricorda il punto in cui hai interrotto un brano musicale o un audiolibro quando scolleghi gli auricolari. Puoi anche mandare o avanti o indietro un brano in incrementi di 10 secondi tenendo premuto il pulsante destro o sinistro sull'orologio.

Per saperne di più, consulta la sezione [Musica](#).

### Pausa automatica durante le attività

Ora è possibile impostare l'orologio affinché sospenda e riprenda automaticamente un'attività in base al movimento. Questa funzione è controllata da una nuova impostazione relativa all'attività.

Per saperne di più, accedi alla sezione [Pausa e interruzione di un'attività](#).

### Controllo della sincronizzazione e degli avvisi

Nuove impostazioni ti offrono maggiore controllo sui tempi e le modalità di sincronizzazione dell'orologio con il dispositivo mobile. Puoi anche scegliere se ricevere le notifiche del telefono sull'orologio oppure no.

Per saperne di più, consulta la sezione [Telefono](#).

### Manuale dell'utente migliorato

Una nuova sezione è stata aggiunta alle opzioni di menu disponibile DOPO l'avvio di un'attività.

Per saperne di più, consulta la sezione [Impostazioni dell'attività](#).

Sono state aggiunte sezioni ottimizzate sull'associazione e la sincronizzazione.

Per saperne di più, consulta la sezione [Associazione al dispositivo mobile](#) e [Sincronizzazione dei dati](#).

# 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](#).

**Suggerimento:** tieni premuto per scorrere automaticamente il menu Attività, le schermate e le impostazioni di Metriche dell'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 il pulsante inferiore per aprire il menu [IMPOSTAZIONI](#) e seleziona **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 superiore o inferiore per modificare l'impostazione.

---

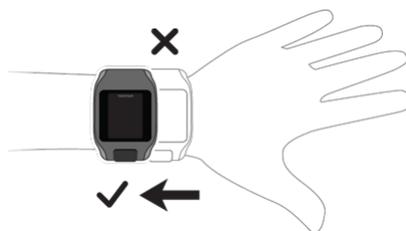
**Importante:** l'orologio entra in standby se non viene utilizzato per un certo periodo di tempo. Premi qualsiasi pulsante una volta per riattivare l'orologio. L'orologio si assocerà automaticamente all'app Sports e potrai continuare a utilizzarlo.

---

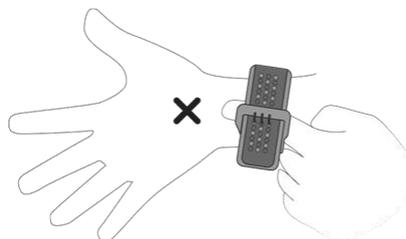
## Come indossare l'orologio

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 su [tomtom.com/sportsaccessories](http://tomtom.com/sportsaccessories).

### 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 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. Per attivare la funzione, consulta la sezione [Info sul monitoraggio della frequenza cardiaca 24/7](#).

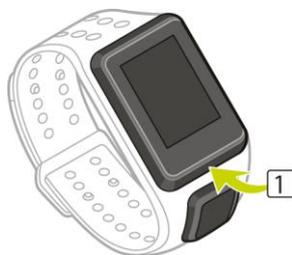
**Nota:** il sensore non è in grado di misurare la frequenza cardiaca durante il nuoto.

## 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.

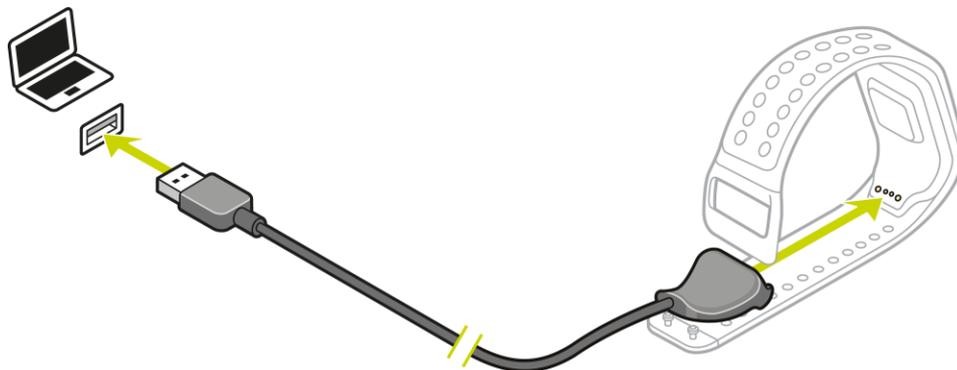
### Rimozione dell'orologio dal cinturino

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 due tipi di connessione:



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



La connessione completa include l'accesso a Sports.

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.

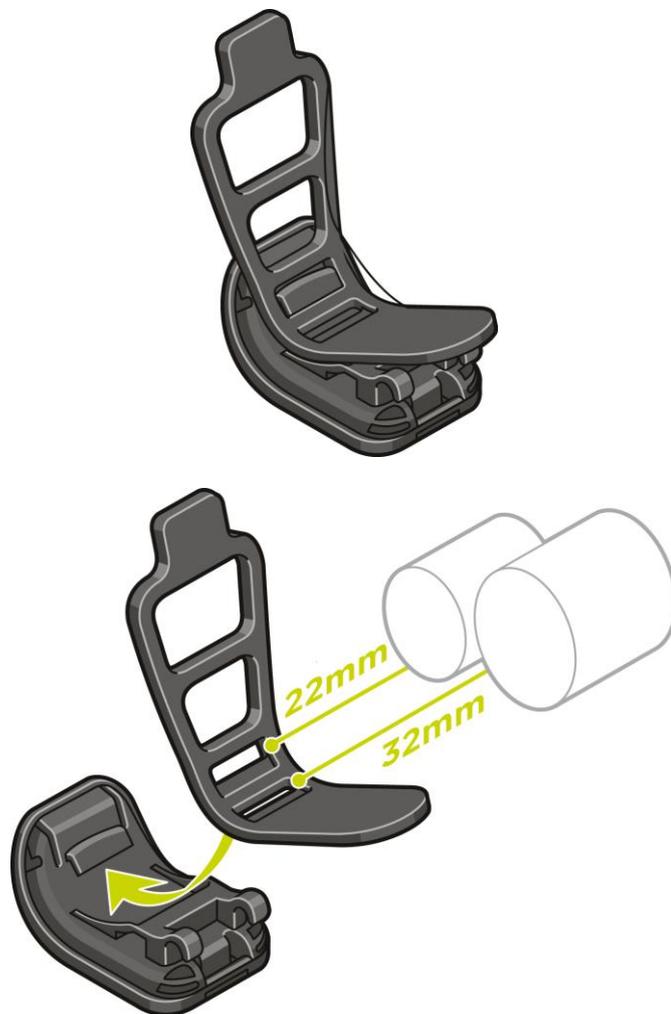
---

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

---

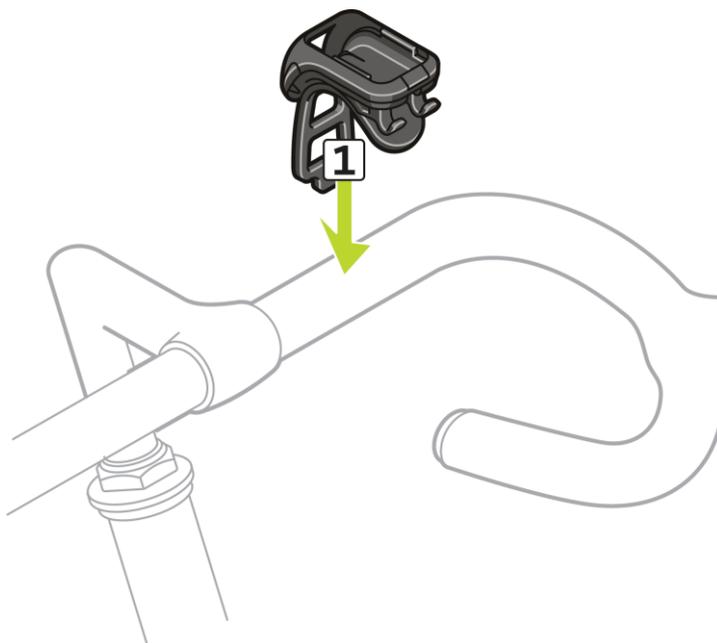
Per utilizzare il supporto per bici, procedi come segue:

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.

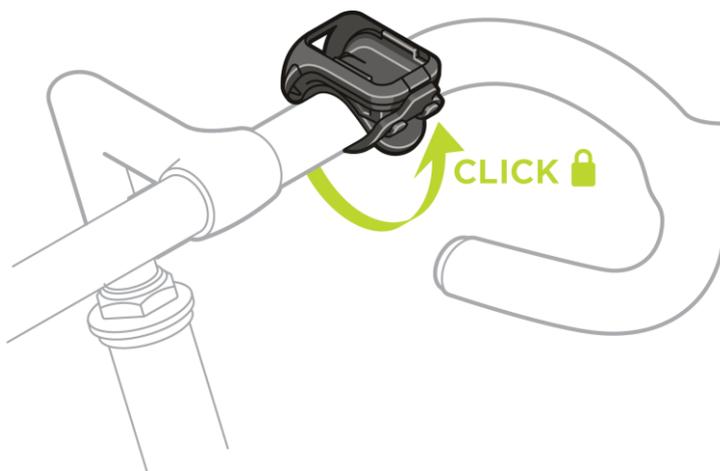


**Suggerimento:** il cinturino è dotato di due fori per adattarsi a diverse dimensioni dei manubri: da 22 mm a 32 mm. Seleziona il foro che si adatta meglio al tuo manubrio.

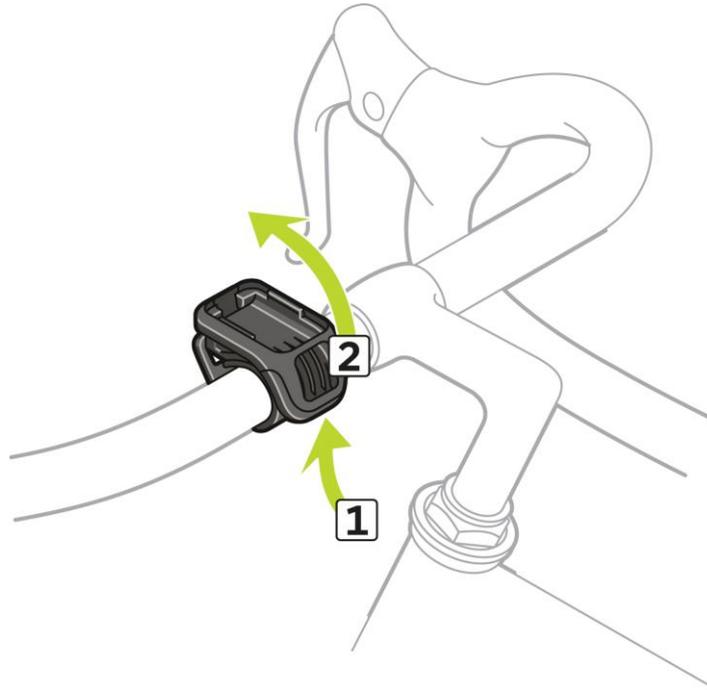
2. Posiziona il supporto dell'orologio sul manubrio e avvolgilo alla barra.



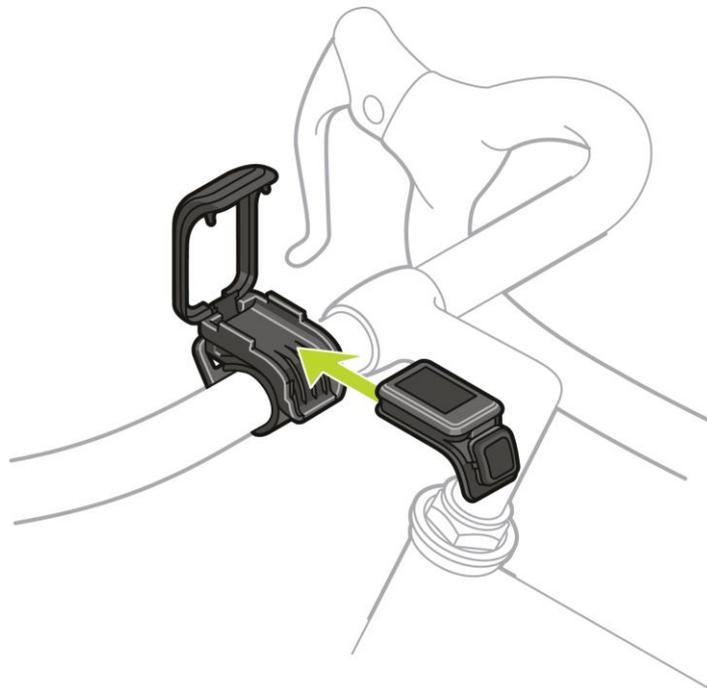
3. Usa il morsetto sulla parte inferiore del supporto per collegarlo al cinturino per manubrio. Fissa saldamente il cinturino intorno al manubrio.



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!

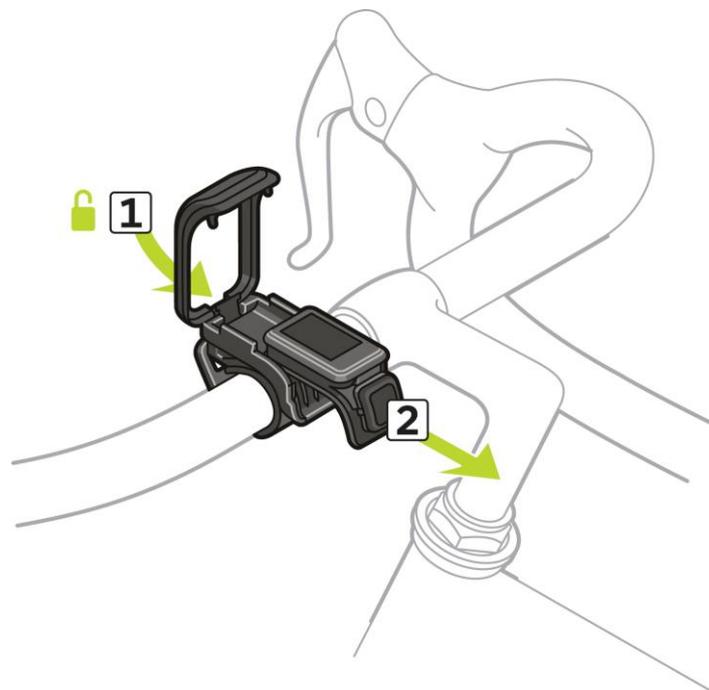


### Rimozione dell'orologio dal supporto

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

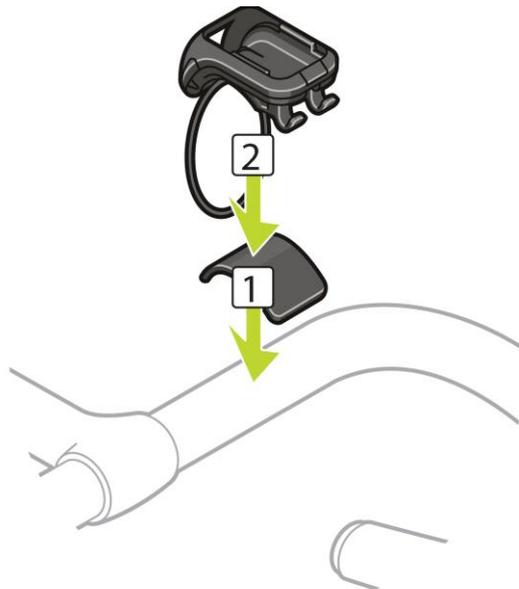
Se smarrisci il cinturino del supporto per bici, puoi utilizzare un anello circolare standard per montare l'orologio sul manubrio.

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 sollevalo 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 Sports Connect trasferisce i dati su allenamenti e attività al computer. Puoi scegliere di caricare automaticamente le attività sul tuo account sul sito Web TomTom Sports 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 Sports.

- **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 Sports 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 Sports 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 Sports 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 [tomtom.com/reset](http://tomtom.com/reset).
4. Rilascia il pulsante e attendi che Sports Connect mostri il messaggio **Aggiorna**.
5. Fai clic su **Aggiorna** in Sports 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 Sports Connect, tutti i dati personali e le impostazioni, incluse quelle di esportazione relative a Sports 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 Sports Connect.

---

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

---

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

1. Collega l'orologio al computer e attendi finché Sports Connect non completa l'aggiornamento.
2. Espandi **IMPOSTAZIONI** in Sports Connect.
3. Fai clic su **RIPRISTINA IMPOSTAZIONI PREDEFINITE** nella parte inferiore di Sports Connect. Sports Connect scarica l'ultima versione del software per il tuo orologio.
4. Mantieni il tuo orologio connesso quando la finestra Sports Connect si chiude. Sports Connect installa il software sul tuo orologio.
5. Mantieni il tuo orologio connesso quando la finestra Sports Connect si apre nuovamente.
6. Segui le istruzioni in Sports Connect per configurare il tuo orologio.

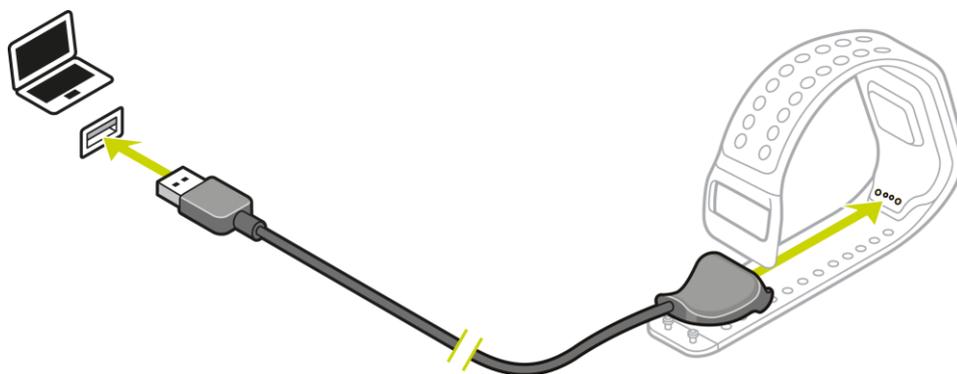
# Per cominciare

---

Prima di iniziare un allenamento, è bene caricare l'orologio, scaricare eventuali aggiornamenti software, esercizi personalizzati e 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 Sports Connect](http://tomtom.com/123) da [tomtom.com/123](http://tomtom.com/123) e installalo sul your computer. TomTom Sports Connect è disponibile gratuitamente.
2. Inserisci l'orologio nel [supporto da tavolo](#) e collega il supporto al computer. Segui le istruzioni fornite da TomTom Sports 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:

- Usa la funzione [Musica](#) in combinazione con un auricolare wireless.
- 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 Sports**

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

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

**Associazione dell'orologio al dispositivo mobile**

Per saperne di più, accedi alla sezione [Associazione al dispositivo mobile](#) di questa guida.

# Associazione con il tuo dispositivo mobile

---

## Associazione con un dispositivo Android

L'app TomTom Sports per dispositivi mobili consente di caricare automaticamente i dati dell'attività sportiva dall'orologio GPS TomTom Sports a TomTom Sports Cloud utilizzando lo smartphone. Consente anche di effettuare caricamenti automatici su altri siti Web. Inoltre, l'app consente di scaricare esercizi personalizzati, sentieri e i dati QuickGPSFix sull'orologio.

Per associare il dispositivo Android™ all'orologio, procedi come segue:

1. Assicurati che l'orologio e il dispositivo Android si trovino a una distanza ravvicinata l'uno dall'altro.
2. Avvia l'app per dispositivi mobili TomTom Sports sul dispositivo Android™ e assicurati di aver effettuato l'accesso al tuo account TomTom.
3. Tocca Inizia subito nella parte superiore della scheda Più recente.
4. Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante inferiore per aprire la schermata **IMPOSTAZIONI**, quindi seleziona **TELEFONO** e premi il pulsante destro. Seleziona **ASSOCIA NUOVO**.



L'orologio avvia la ricerca della richiesta di associazione dell'app Sports per dispositivi mobili.

5. Nel dispositivo Android, tocca Orologio sulla pagina attivare il dispositivo.  
Il messaggio Ricerca in corso viene visualizzato sul dispositivo Android.
6. Quando il nome del tuo orologio viene visualizzato nell'elenco sulla schermata Ricerca, toccalo e accetta la richiesta di associazione.
7. Nell'app Sports per dispositivi mobili, inserisci il codice PIN mostrato sull'orologio.

Ora l'orologio e il dispositivo Android sono associati.



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

Se apri l'app per dispositivi mobili sul dispositivo Android e quest'ultimo sta tentando di connettersi all'orologio, devi riattivare l'orologio premendo il pulsante inferiore dalla schermata dell'orologio. Il dispositivo può impiegare fino a 30 secondi per connettersi all'orologio.

Se fai l'upgrade della versione del dispositivo Android, di solito devi rimuovere l'associazione e riassociare l'orologio.

Nota: se si verificano problemi durante l'associazione dell'orologio, la prima cosa da fare è accedere alle impostazioni Bluetooth® del telefono e rimuovere l'associazione dell'orologio TomTom prima di seguire la procedura descritta precedentemente.

## Associazione con un dispositivo iOS

L'app TomTom Sports per dispositivi mobili consente di caricare automaticamente i dati dell'attività sportiva dall'orologio GPS TomTom Sports a TomTom Sports Cloud utilizzando lo smartphone. Consente anche di effettuare caricamenti automatici su altri siti Web. Inoltre, l'app consente di scaricare esercizi personalizzati, sentieri e i dati QuickGPSFix sull'orologio.

Per associare il dispositivo iOS all'orologio GPS, procedi come segue:

1. Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante inferiore per aprire la schermata **IMPOSTAZIONI**, quindi seleziona **TELEFONO** e premi il pulsante destro.
2. Scorri verso destra per avviare l'associazione.
3. Avvia l'app Sports per dispositivi mobili e tocca Inizia subito.
4. Tocca orologio.
5. Quando viene visualizzato il nome del tuo orologio, toccalo.

6. Sul dispositivo iOS, tocca Associa, quindi inserisci il codice pin visualizzato sull'orologio.



Ora i dispositivi dovrebbero essere associati. Fai clic qui se si verificano problemi durante l'associazione dell'orologio, leggi quanto segue per ottenere ulteriori istruzioni su come risolverli.

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 per dispositivi mobili sul tuo telefono e quest'ultimo sta tentando di connettersi al tuo orologio, esci dallo schermo dell'orologio per attivarlo. Scorri verso il basso, verso sinistra o destra nello schermo dell'orologio.

# Come sincronizzare i dati

---

Puoi caricare o "sincronizzare" i dati dell'attività dall'orologio sull'app Sports per dispositivi mobili utilizzando lo smartphone. In alternativa, puoi eseguire la sincronizzazione collegando l'orologio al computer.

---

**Importante:** quando ricollegi l'orologio a una fonte di alimentazione dopo aver scaricato completamente la batteria, viene visualizzato l'orario 0:00 lampeggiante. Ciò significa che l'orologio deve essere sincronizzato.

---

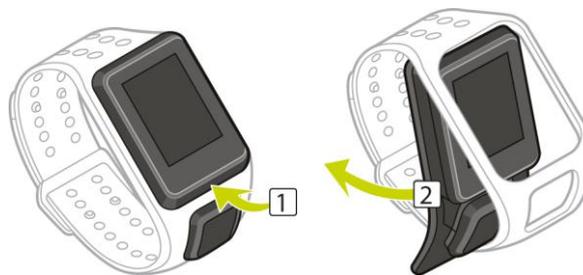
## Utilizzo dello smartphone

1. Sul telefono, assicurati di disporre di una connessione Internet funzionante e che il Bluetooth sia attivato.
2. Assicurati che l'orologio e lo smartphone e siano associati l'uno con l'altro.
3. Assicurati che l'orologio e lo smartphone si trovino a una distanza ravvicinata l'uno dall'altro.
4. Sull'orologio, tocca il pulsante per riattivare il display.
5. Sullo smartphone, apri l'app Sports.
6. Accedi alla schermata Attività.
7. Scorri verso il basso fino a quando non viene visualizzato un cerchio verde.

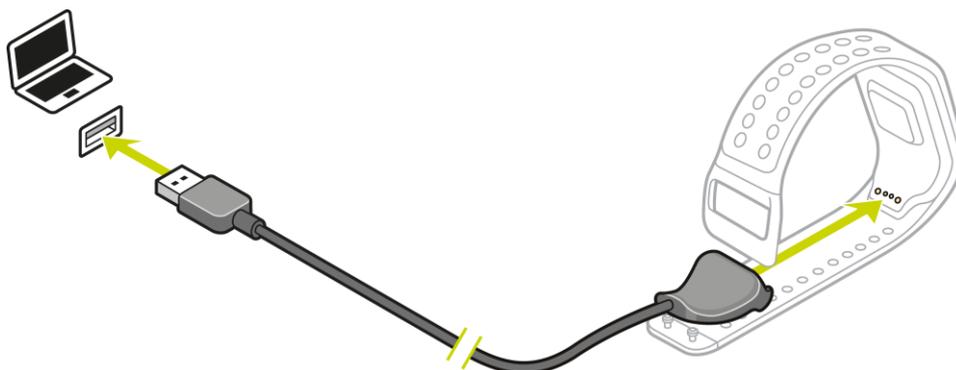
L'app sincronizza le impostazioni dei dati dell'attività con l'orologio.

## Utilizzo del computer

1. Per collegare l'orologio al computer, [rimuovi l'orologio dal cinturino](#).



2. Con il cavo USB fornito con l'orologio, collega il modulo al computer.



Sports Connect si apre automaticamente quando l'orologio è collegato al computer.

Sports Connect sincronizza automaticamente le impostazioni dei dati dell'attività con l'orologio.

## Sincronizzazione dei dati tramite dispositivo mobile o sito Web

Per sincronizzare i dati dell'attività sull'orologio con l'app Sports, procedi come segue:

1. Avvia l'app Sports sullo smartphone.
2. Avvicina l'orologio al telefono e premi il pulsante inferiore dalla schermata dell'ora per riattivare l'orologio.
3. Nell'app, scorri verso il basso la scheda Recenti o la scheda Attività per avviare la sincronizzazione. La sincronizzazione potrebbe anche avviarsi automaticamente quando l'orologio viene rilevato.

Per sincronizzare i dati dell'attività sull'orologio con il sito Web Sports, procedi come segue:

1. Collega l'orologio al computer utilizzando il cavo in dotazione.

Sports Connect si apre, sincronizza i dati ed esegue gli eventuali aggiornamenti.

## Risoluzione dei problemi

Puoi caricare o "sincronizzare" i dati dell'attività dall'orologio sull'app Sports per dispositivi mobili utilizzando lo smartphone. In alternativa, puoi eseguire la sincronizzazione collegando l'orologio al computer.

Se non riesci a connettere l'orologio al dispositivo Android™, assicurati che il dispositivo Android rispetti i seguenti requisiti:

- L'app funziona con Android versione 4.4 e Bluetooth® Low Energy 4.1 o superiore. Fai clic su **ULTERIORI INFORMAZIONI** in Google Play per visualizzare un elenco di dispositivi testati.
- Consulta il nostro elenco di problemi noti.
- Utilizza la versione più recente di Android per il dispositivo:
- Impostazioni > Info > Telefono oppure Info sul dispositivo > Versione Android™.
- Utilizza l'ultima versione dell'applicazione desktop Sports Connect per aggiornare l'orologio. Una versione obsoleta potrebbe non offrire il software più recente per l'orologio.
- Utilizza la versione più recente del software dell'orologio: Collega l'orologio al computer. Sports Connect verifica la disponibilità di software più recenti per l'orologio,
- Utilizza la versione più recente dell'app TomTom Sports per dispositivi mobili. Se una nuova versione è disponibile questa viene elencata nell'App Google Play Store.
- Attiva il Bluetooth sul dispositivo Android: Impostazioni > Connessioni > Bluetooth.
- Utilizza il dispositivo Android™ con un solo dispositivo Bluetooth® alla volta. Quando si utilizzano ulteriori dispositivi come ricevitori, kit per auto, altoparlanti o durante il trasferimento di file, il dispositivo Android™ potrebbe non eseguire l'associazione o la sincronizzazione con l'orologio.
- L'app Sports per dispositivi mobili necessita di una connessione Internet stabile.
- Disattiva la modalità di risparmio energetico sul dispositivo Android. Questa modalità potrebbe disattivare il Bluetooth.

Se non riesci a connettere l'orologio all'app Sports, rimuovi l'associazione dal dispositivo Android, quindi associalo di nuovo seguendo questa procedura:

1. Nel menu delle Impostazioni Bluetooth del dispositivo Android, rimuovi l'associazione dell'orologio.

2. Disinstalla e reinstalla l'app Sports per dispositivi mobili da Play Store.
3. Riavvia il dispositivo Android.
4. Disattiva e riattiva il Bluetooth.
5. Avvia l'app per dispositivi mobili TomTom Sports sul dispositivo Android e assicurati di aver effettuato l'accesso al tuo account TomTom.
6. Tocca Inizia subito nella parte superiore della scheda Più recente.
7. Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante inferiore per aprire la schermata **IMPOSTAZIONI**, quindi seleziona **TELEFONO** e premi il pulsante destro. Seleziona **ASSOCIA NUOVO**.

L'orologio avvia la ricerca della richiesta di associazione dell'app Sports.

8. Nel dispositivo Android, tocca Orologio sulla pagina attivare il dispositivo.  
Il messaggio Ricerca in corso viene visualizzato sul dispositivo Android.
9. Quando il nome del tuo orologio viene visualizzato nell'elenco sulla schermata Ricerca, toccalo e accetta la richiesta di associazione.
10. Nell'app Sports per dispositivi mobili, inserisci il codice PIN mostrato sull'orologio.

Se ancora non riesci a connettere l'orologio al dispositivo Android, procedi come segue:

- Ripristina le impostazioni predefinite dell'orologio e rimuovi l'associazione del dispositivo Android oppure rimuovi nuovamente l'orologio.
- Sincronizza l'orologio utilizzando Sports Connect sul computer. I dati vengono visualizzati sempre sul sito Web Sports e nell'app Sports per dispositivi mobili.

# Attività

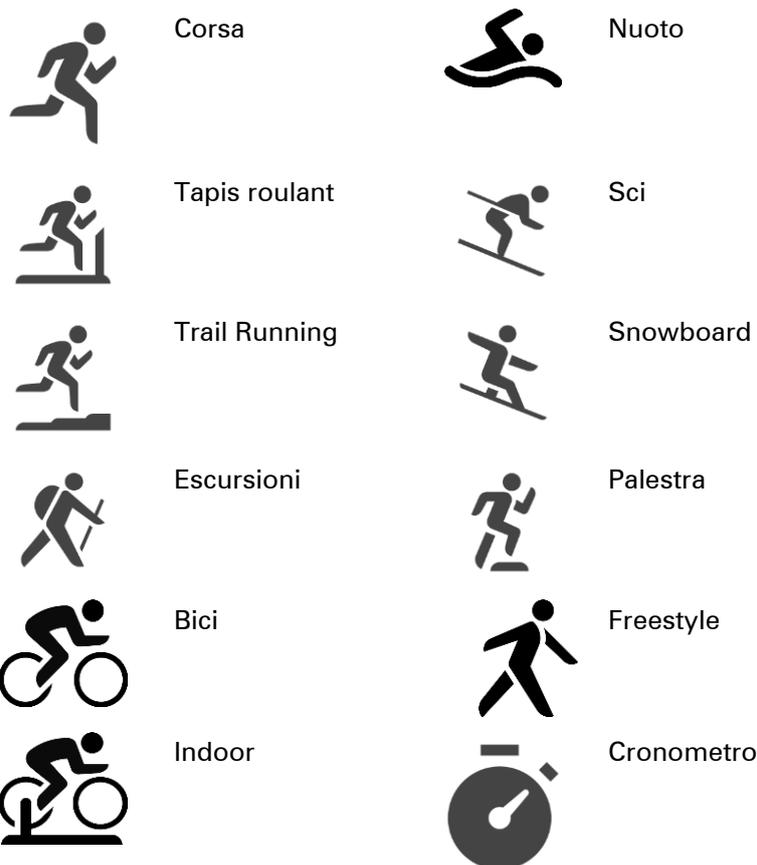
---

---

## Info sulle attività

**Nota:** alcune attività non sono disponibili su tutti i modelli orologio.

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



Quando selezioni **CORSA, BICI, FREESTYLE, TRAIL RUNNING, ESCURSIONI, SCI** o **SNOWBOARD**, 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 indoor, 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 nel 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, trail running, escursionismo, tapis roulant o ciclismo indoor

Per la corsa, il ciclismo, il nuoto, il trail running, l'escursionismo, il tapis roulant o il ciclismo indoor, 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, palestra, sci e snowboard

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

## 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 **IMPOSTAZIONI**.
2. Seleziona **RILEVATORE**.
3. Seleziona **CUORE**.
4. Seleziona **ON**.
5. Sincronizza l'orologio collegandolo a Sports Connect sul computer o all'app Sports 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 o nell'app Sports

Consulta il Manuale dell'utente dell'app TomTom Sports sul sito Web di TomTom.

### Avvio di un'attività

**Nota:** alcune attività non sono disponibili su tutti i modelli orologio.

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.





Indoor



Cronometro

3. Per le attività diverse dalla bici, 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 **PARTI SUBITO** 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.

4. Per le attività in bici e indoor, 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 un GPS fix.
- Giù: per selezionare un [esercizio](#) o un [programma di allenamento](#) oppure impostare le informazioni visualizzate durante l'allenamento.
- Su: per visualizzare le tue attività passate.
- Sinistra: per tornare all'elenco delle attività.

Premi il pulsante destro per avviare l'attività.

5. 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.
6. 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.

## Impostazioni dell'attività

Quando avvii un'attività puoi scegliere le impostazioni "all'interno dell'attività".

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

1. Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante destro.
2. Seleziona una delle attività, quindi premi il pulsante destro.
3. Quando visualizzi "Attendi" o "Parti subito", premi verso il basso.

Viene visualizzata una selezione di queste opzioni di menu a seconda dell'attività scelta:

- [ESERCIZI](#)
- [ALLENAMENTO](#)
- [METRICHE](#)
- [PLAYLIST](#)
- [TELEFONO](#)
- [SPLIT](#)
- [ROTAZIONE](#)
- [SENTIERI](#)
- [PAUSA](#)
- [DIM. PISCINA](#)
- [DIMENSIONI RUOTA](#)

Fai clic su uno dei link riportati nell'elenco per visualizzare ulteriori informazioni sull'impostazione di ciascuna attività.

## Sospensione e interruzione di un'attività

### Pausa automatica (Auto Pause)

È possibile impostare l'orologio affinché sospenda e riprenda automaticamente un'attività in base al movimento. Questa funzione è controllata da un'impostazione a cui si accede come segue:

1. Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante destro.
2. Seleziona una delle attività, quindi premi il pulsante destro.

Suggerimento: Auto pause può essere utilizzato per la corsa, la bici, il trail running, l'escursionismo, il freestyle, lo sci e lo snowboard.

3. Quando visualizzi "Attendi" o "Parti subito", premi verso il basso.
4. Seleziona **PAUSA**.
5. Seleziona **ON** oppure **OFF**.

Ci sono alcune cose importanti da sapere sulla pausa automatica:

- Questa impostazione è impostata PER ATTIVITÀ e può essere impostata sull'orologio o tramite il sito Web Sports.
- In Auto Pause, l'orologio continua a registrare e sospende la visualizzazione delle metriche e delle medie.
- Le impostazioni per Auto Pause non vengono sincronizzate tra l'orologio e il sito Web Sports.
- Se Auto Pause è impostata su OFF sul sito Web Sports e ON sull'orologio, l'orologio ha la precedenza e Auto Pause viene visualizzato e attivato nell'attività e nelle metriche.
- Auto Pause non può essere utilizzata con esercizi o allenamenti diversi da obiettivi, giri, e zone.

**Nota:** se attivi Auto Pause sul sito Web Sports, viene modificata la cronologia delle attività e anche alcune medie, personal best e trend.

### Sospensione manuale 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.

### Come funziona la pausa manuale

Se carichi l'attività sul tuo account Sports 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.

### Interruzione di un'attività

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

### 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 **DISPLAY**, 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](http://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 **DISPLAY**, 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 Sports 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 ciclismo

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](http://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 Sports](#), 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 dalla 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:
  - **PICCO**: 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.
  - **CALORIE BRUCIATE**: 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.

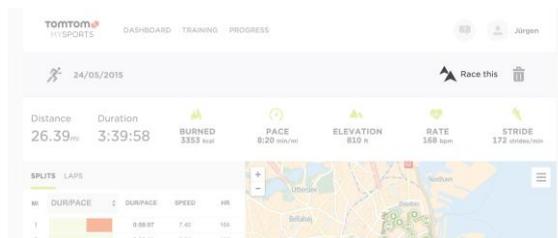
## Gara

**Percorso:** schermata dell'attività > premi il pulsante inferiore > **ALLENAM.** > **GARA** > **RECENTE** o **SPORTS**.

Seleziona questa opzione per gareggiare contro una delle tue dieci attività più recenti oppure contro un'attività del sito Web Sports. 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 Sports.

**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 Sports 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](http://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 Sports

[Collega l'orologio al computer](#) per trasferire i dettagli delle tue attività su TomTom Sports o su un altro sito Web per lo sport di tua scelta, utilizzando [TomTom Sports 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 [Sports Connect](#) sul computer o sull'[app Sports per dispositivi mobili](#), le nuove attività vengono automaticamente caricate su Sports. Puoi anche scegliere di caricare automaticamente le attività su altri siti Web o tipi di file.

Per configurare l'esportazione delle attività in Sports, segui la procedura riportata di seguito:

1. Visita il sito Web [mysports.tomtom.com/app/settings/exporters](https://mysports.tomtom.com/app/settings/exporters).
2. Fai clic sul segno + accanto all'utilità di esportazione che desideri aggiungere.
3. Per configurare l'esportazione automatica delle tue attività su un'applicazione di terze parti, accedi a **Seleziona i siti per lo sport**, seleziona l'applicazione, fai clic su **Accedi** e accedi all'applicazione di tua scelta.
4. Per configurare il backup automatico delle tue attività sul computer, accedi a **Salva sul computer** e selezionare un tipo di file.

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 Sports per dispositivi mobili. Puoi solo generare file collegando Sports Connect al computer.

### **Esportazione automatica delle attività dal sito Web Sports**

- Endomondo (<https://www.endomondo.com/>)
- Jawbone (<https://jawbone.com/>)
- MapMyFitness (<http://www.mapmyfitness.com/>)
- MyFitnessPal (<https://www.myfitnesspal.com/>)
- NikePlus ([http://www.nike.com/us/en\\_us/c/nike-plus](http://www.nike.com/us/en_us/c/nike-plus))
- Runkeeper (<https://runkeeper.com/>)
- Strava (<https://www.strava.com/>)
- TaiwanMySports (<http://www.mysports.net.tw/>)
- TrainingPeaks (<https://www.trainingpeaks.com/>)
- TulipSport (<http://www.tulipsport.com/>)
- Edoon (<https://edoon.com/>)

### **Altre applicazioni su cui puoi esportare le tue attività**

Puoi utilizzare il tuo dispositivo TomTom Sports con molte altre applicazioni di terze parti integrate con Sports. Per eseguire questa operazione è necessario accedere a una delle seguenti applicazioni di terze parti e connettersi a Sports. Al termine dell'operazione, tutte le attività sul dispositivo TomTom Sports verranno automaticamente esportate su queste applicazioni di terze parti ogni volta che connetti il tuo dispositivo a Sports Connect sul computer o all'app Sports per dispositivi mobili.

- Discovery Vitality
- Fetcheveryone
- FitnessSyncer
- Running Heroes
- Running Coach
- Smashrun
- SportTracks

### **Salvataggio automatico delle attività**

Quando connetti il tuo dispositivo TomTom Sports a Sports Connect sul computer, puoi scegliere di salvare automaticamente le tue attività sul computer in uno dei seguenti formati.

**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: il formato file originale fornito dal servizio di mappatura 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.

# Età di fitness

---

## Info sull'età di fitness TomTom

Età di fitness di TomTom consente di rimanere attivi, rimettersi in forma e migliorare il tuo livello fitness. Scoprirai l'efficacia delle tue attività e riceverai suggerimenti personalizzati per scegliere l'attività più adatta a te.

Scoprire quanto davvero sei in forma richiede diversi calcoli complessi! Età di fitness di TomTom è un indicatore dello stato di salute del corpo e del suo funzionamento e si basa su fattori quali la frequenza cardiaca, l'attività, il sesso, l'età e il peso.

Il valore di  $VO_2\text{max}$  viene utilizzato per calcolare l'età di fitness ed è il metodo standard impiegato per determinare la forma fisica di una persona. Il  $VO_2\text{max}$  è la quantità massima di ossigeno che il corpo è in grado di utilizzare durante un esercizio al secondo, in base all'unità di peso del corpo. Migliorare la forma fisica significa utilizzare una maggiore quantità di ossigeno, perciò quando il tuo  $VO_2\text{max}$  aumenta, il tuo livello fitness migliora.

Età di fitness di TomTom ti aiuterà a migliorare la tua età di fitness e ti consentirà di scoprire di più sulle tue attività di fitness:

- Quanto sono davvero in forma?
- Mi sono impegnato abbastanza in questa attività o dovrei fare di più?
- Ho fatto abbastanza questa settimana o devo allenarmi di più?
- Questa è un'attività efficace oppure un'altra attività è più adatta a me?
- Cosa dovrei fare dopo?

---

**Nota:** questa funzione del prodotto utilizza le analisi avanzate della frequenza cardiaca fornite da Firstbeat. Le informazioni fornite dall'età di fitness TomTom sono una stima del livello di forma fisica e non costituiscono un consulto medico, né hanno lo scopo di curare, trattare o prevenire malattie. Ti consigliamo di consultare il medico prima di iniziare un nuovo programma di esercizi.

---

Per saperne di più sull'età per il fitness e i punti fitness, consulta il [Manuale dell'utente di Età di fitness TomTom](#).

## Visualizzazione dei punti fitness sull'orologio

Puoi visualizzare il totale giornaliero dei punti fitness sull'orologio TomTom Sports.

**Nota:** puoi ottenere punti fitness solo quando l'orologio misura la frequenza cardiaca. Quando non indossi l'orologio al polso, ad esempio quando lo indossi sulla giacca da sci o sul supporto per bici, la frequenza cardiaca non viene misurata a meno che tu non stia indossando un cardiofrequenzimetro e una fascia cardio. La frequenza cardiaca non viene misurata nell'attività **Nuoto**.

Premi il pulsante sinistro dalla schermata dell'ora per accedere alla schermata Rilevamento dell'attività. Premi il pulsante inferiore per trovare la schermata Punti fitness. Visualizzerai il totale giornaliero dei punti fitness insieme al livello fitness attualmente raggiunto, nonché il numero di stelle ottenuti nei 7 giorni precedenti.

**Suggerimento:** imposta Fitness come obiettivo nel menu Rilevatore per mostrare il punti fitness prima nella schermata Rilevamento dell'attività.

Ad esempio, l'orologio di seguito mostra che tutte le tue attività di oggi ti hanno fatto ottenere più di 500 punti, perciò stai migliorando la tua forma fisica. Le 3 stelle mostrano che hai ottenuto più di 500 punti 3 volte nei 7 giorni precedenti.



Puoi anche visualizzare il totale dei punti fitness durante un'attività, in modo da sapere se hai raggiunto il tuo obiettivo o se devi impegnarti di più. Riceverai alcuni avvisi quando raggiungi **Attivo, stai migliorando** oppure **Overdrive**.

**Suggerimento:** dopo aver visto un avviso overdrive, diventerà sempre più difficile guadagnare punti fitness in tale giorno. Questo perché il corpo necessita di tempo per recuperare prima di fare più esercizio fisico.



Per saperne di più sull'età per il fitness e i punti fitness, consulta il [Manuale dell'utente di Età di fitness TomTom](#).

# Esercizi

---

---

## Info sugli esercizi

Per allenarti in modo più efficace, seleziona uno dei 50 esercizi personalizzati che vengono scaricati automaticamente sull'orologio dopo averlo connesso al sito Web o all'app TomTom Sports.

**Nota:** gli esercizi possono essere utilizzati con qualsiasi attività di corsa, bici o freestyle.

Sono disponibili 5 categorie di esercizi:

- **Fitness:** questi esercizi miglioreranno tutti gli aspetti della tua capacità fisica, aiutandoti a migliorare la forma fisica e dimostrando che l'età non è che un numero.
- **Calorie:** questi esercizi ti consentono di allenarti nel modo giusto per bruciare quei pochi grammi in più e raggiungere il tuo obiettivo.
- **Cardio:** questi esercizi consentono di andare oltre il tuo impegno normale affinché tu possa allenarti più a lungo a livelli di intensità più elevati.
- **Velocità:** questi esercizi ti consentono di superare i tuoi limiti e grazie a ciò potrai aumentare la velocità e prepararti per la tua prossima gara.
- **Potenza:** questi allenamenti metteranno davvero alla prova le tue capacità fisiche e mentali con allenamenti ad altissima intensità pianificati per aumentare al massimo la potenza.

All'interno di ogni categoria, sono disponibili 5 esercizi tra cui scegliere con diversi gradi di difficoltà, pertanto, sono disponibili 25 esercizi per la corsa e la bici.

Ogni esercizio si adatta al tuo VO<sub>2</sub> max ed è costituito da diversi passaggi, incluso il riscaldamento, l'esercizio, il riposo e il defaticamento.

**Suggerimento:** VO<sub>2</sub>max viene calcolato quando svolgi un'attività che implica la misurazione della frequenza cardiaca. Il VO<sub>2</sub>max è la quantità massima di ossigeno che il corpo è in grado di utilizzare durante un esercizio, al secondo, per unità di peso corporeo. È il metodo standard utilizzato per determinare forma fisica ed è un indicatore del livello di fitness aerobico generale. Alcuni studi mostrano che le persone con un valore alto di VO<sub>2</sub>max hanno un'aspettativa di vita più lunga e sono meno soggetti a malattie cardiovascolari e ad altre patologie.

## Avvio rapido degli esercizi

Per eseguire un esercizio durante un'attività, procedi come segue:

1. Premi il pulsante destro e seleziona, ad esempio, **corsa**.
2. Premi il pulsante destro quando visualizzi **Attendi** o **Parti subito**, premi verso il basso.

3. Premi Esercizi.



4. Premi il pulsante destro per scegliere tra i seguenti tipi di esercizi:

- **Nessuno**
- **Fitness**
- **Calorie bruciate**
- **Cardio**
- **Velocità**
- **Metodo Power**

5. Premi il pulsante destro per scegliere un esercizio da una categoria. Ad esempio, scegli 25 minuti facile da Fitness.



6. L'orologio torna al messaggio Parti subito. Premi il pulsante destro per avviare l'attività.

7. L'orologio ti guida nell'esercizio, che può includere diversi passaggi, come il riscaldamento, lo sforzo, il riposo e il defaticamento. Durante l'attività, premi il pulsante superiore e inferiore per scorrere le metriche dell'attività.

8. Premi il pulsante destro per conoscere l'andamento del tuo allenamento. Se rientri nell'obiettivo di allenamento, la banda si trova al centro dello schermo. Se invece non rientri nella zona di un allenamento, la banda si sposta per consentirti di sapere se devi impegnarti di più oppure di meno.



IN ZONA

NON IN ZONA

**Suggerimento:** quando svolgi un esercizio, prova a rimanere entro il range di allenamento ottimale in ogni fase. Le zone di intensità hanno specifici valori massimi e minimi mentre la velocità, l'andatura, la cadenza, ecc. hanno un singolo valore a cui avvicinarsi. Nella fase di recupero o di riposo, prova a ridurre la frequenza cardiaca su una zona di allenamento più bassa riducendo il valore di frequenza cardiaca massima per tale zona.

9. Quando raggiungi la fine dell'esercizio potrai visualizzare le statistiche sul suo andamento.

# Rilevamento per il fitness

---

## 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.
- Caricare le metriche del rilevamento dell'attività sul sito Web [TomTom Sports](#) e sull'app [TomTom Sports 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 **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 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 **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.

### Condivisione delle attività

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

Per avviare la condivisione, procedi come segue:

1. Accedi a Sports.
2. Seleziona un'attività dal dashboard Sports.
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.

# 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/sci/snowboard (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 destro, quindi premi il pulsante superiore 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 destro per ingrandire la visualizzazione del sentiero e premi il pulsante sinistro per tornare alla panoramica.



**Suggerimento:** una scala viene visualizzata nella parte inferiore dello schermo.

**Nota:** l'orientamento del sentiero viene controllato da un'impostazione. Inizia un'attività, premi il pulsante inferiore dalla schermata "attendi/parti subito" e seleziona **ROTAZIONE**. Scegli **ON** per orientare il sentiero nella direzione di marcia e **OFF** per orientare il sentiero sul Nord.

## Seguire un nuovo sentiero

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

Puoi utilizzare l'orologio TomTom Adventurer per seguire un nuovo sentiero caricato sull'orologio da [Sports](#). 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 destro dalla schermata dell'ora, quindi premi il pulsante superiore o inferiore per selezionare **TRAIL RUNNING**.
2. Premi il pulsante inferiore 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 Sports

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

Puoi utilizzare l'app o il sito Web Sports per precaricare un sentiero sull'orologio TomTom GPS da utilizzare durante un'attività e per gestire i sentieri.

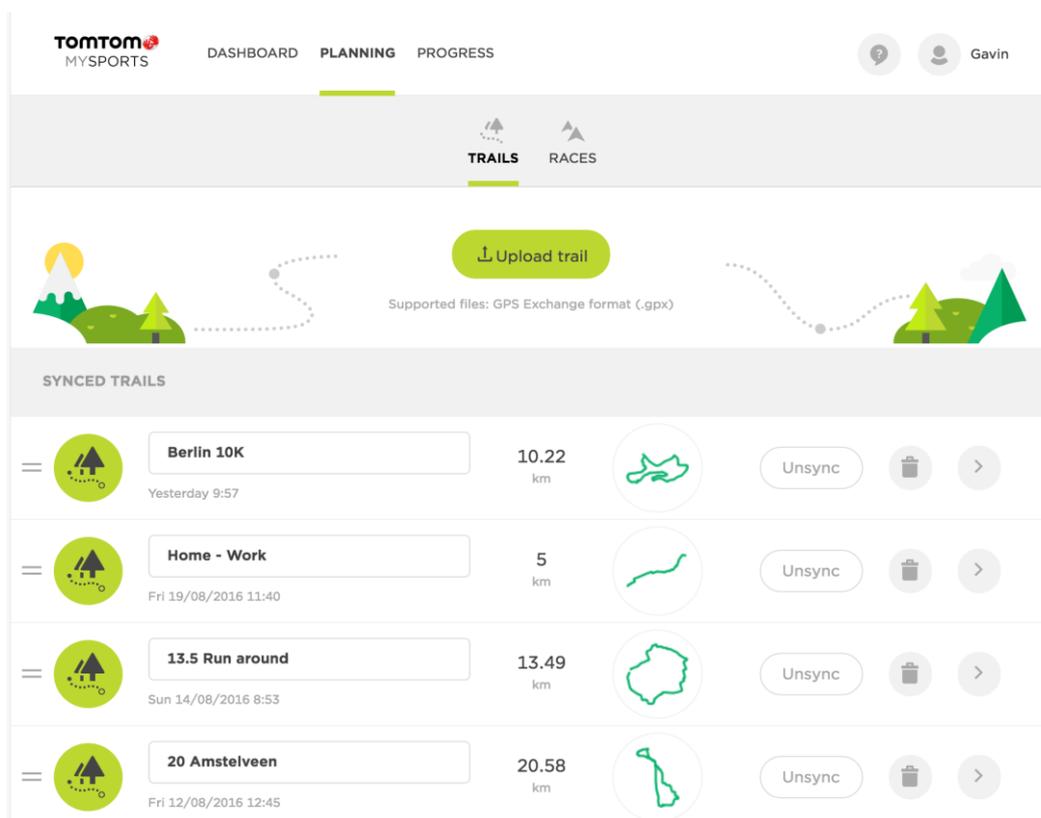
### Caricamento dei sentieri da Sports sull'orologio

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

### 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 Sports.
3. Fai clic sulla scheda **Pianificazione**.
4. Fai clic su **Carica sentiero**.

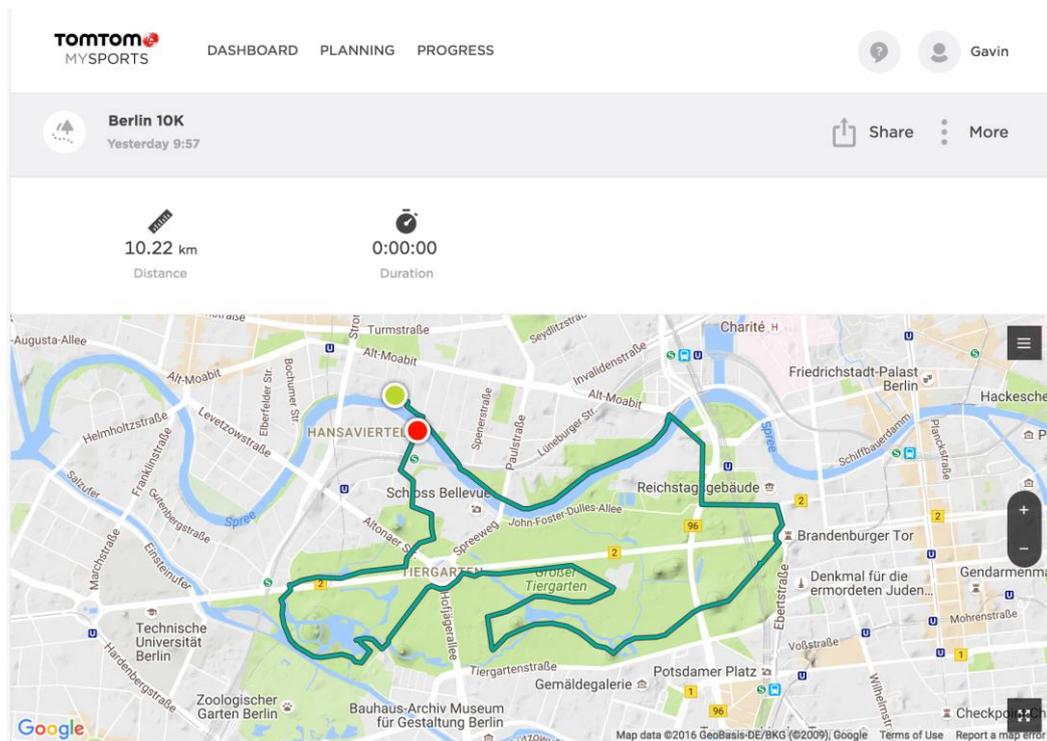


5. Fai doppio clic su un file GPX sul computer.  
Sports carica il sentiero.
6. Fai clic sul nome se desideri modificarlo.
7. Collega l'orologio al computer. Il sentiero viene caricato automaticamente sull'orologio al termine della sincronizzazione automatica.

## 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 Sports.
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/sci/snowboard (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 destro e scegli un'attività che utilizza il GPS, ad esempio, la corsa.
2. Dopo aver iniziato attività, premi il pulsante destro 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/sci/snowboard (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 destro e scegli un'attività che utilizza il GPS, ad esempio, la corsa.
2. Dopo aver iniziato un'attività premi il pulsante destro dalla schermata dell'attività, quindi premi il pulsante superiore.

**Suggerimento:** se stai seguendo un sentiero è sufficiente premere il pulsante superiore.

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 inferiore per accedere alle **IMPOSTAZIONI**.
2. Seleziona **SENSORI** e premi il pulsante destro.
3. Seleziona **BUSSOLA** e premi il pulsante destro.
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 destro dalla schermata dell'ora, quindi premi il pulsante superiore o inferiore per selezionare **TRAIL RUNNING**.
1. Premi il pulsante destro 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 destro, quindi premi il pulsante superiore 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 destro dalla schermata dell'ora, quindi premi il pulsante superiore o inferiore per selezionare **ESCURSIONI**.
1. Premi il pulsante destro 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 destro, quindi premi il pulsante superiore 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 destro dalla schermata dell'ora, quindi premi il pulsante superiore o inferiore per selezionare **SCI** o **SNOWBOARD**.
1. Durante una pista, premi il pulsante superiore o inferiore 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 destro dalla schermata dell'ora, quindi premi il pulsante superiore o inferiore per selezionare **SCI** o **SNOWBOARD**.
2. Premi il pulsante inferiore 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 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 Sports](#) e sull'app [TomTom Sports 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 Sports](#) e sull'app [TomTom Sports per dispositivi mobili](#).

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

Consulta il Manuale dell'utente dell'app TomTom Sports sul sito Web di TomTom.

# 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.

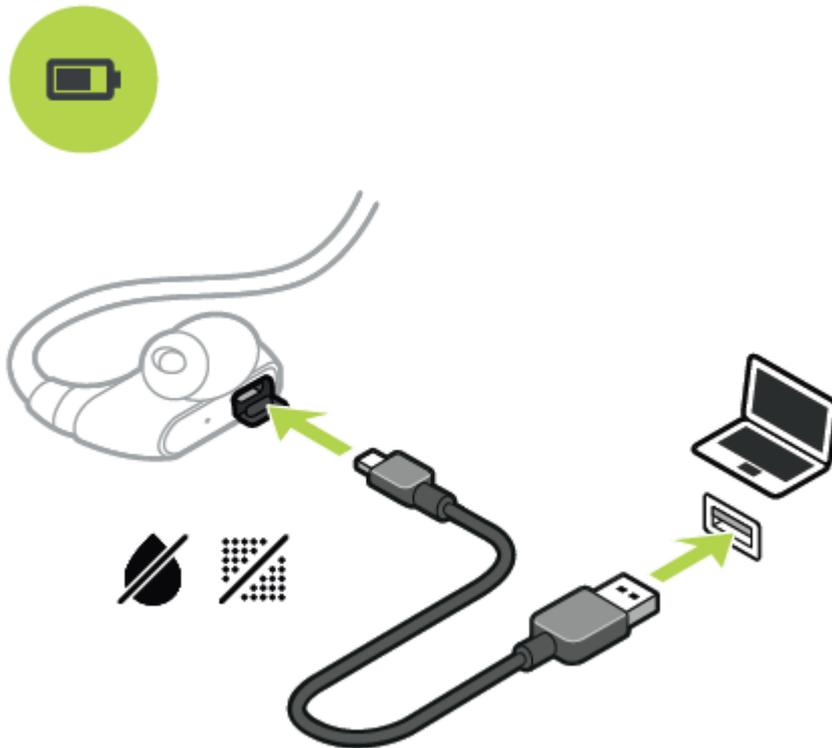
**Suggerimento:** gli auricolari vengono forniti con circa il 50% di carica della batteria.

**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.

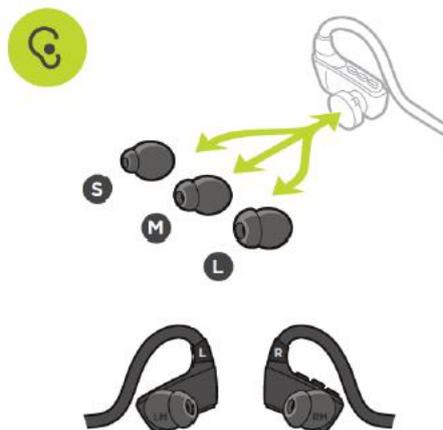
---

## 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.

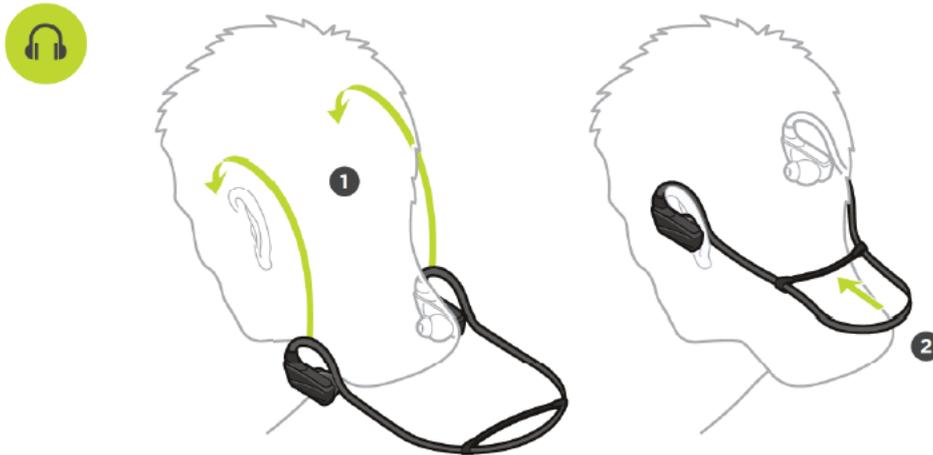
Per indossare gli auricolari in dotazione, procedi come segue:

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 è possibile sincronizzare le playlist utilizzando l'app Sports per dispositivi mobili.

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

1. Collega l'orologio con musica al computer.  
Sports Connect si apre e verifica la disponibilità di aggiornamenti.

2. In Sports Connect, selezionare la scheda **MUSICA**.

Sports 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?

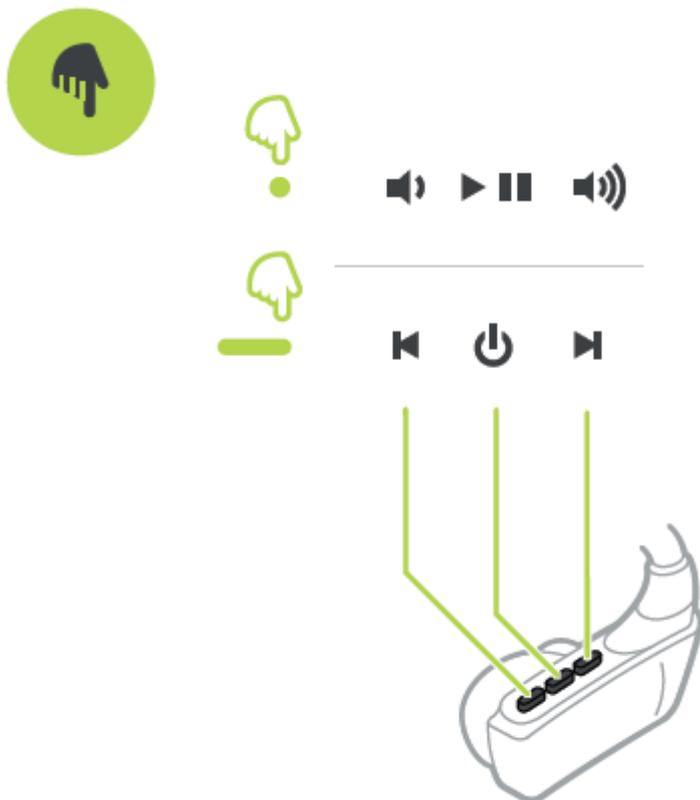
L'orologio offre circa 3 GB di spazio per la musica. In base alla dimensione delle tracce, questo spazio è sufficiente per contenere 500 brani.

### 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.
	<b>Suggerimento:</b> 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. Per mandare o avanti o indietro un brano in incrementi di 10 secondi, tieni premuto il pulsante destro o sinistro sull'orologio.
6. 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.

**Nota:** quando scolleghi gli auricolari, l'orologio ricorda dove è stato interrotto l'audiolibro o il brano musicale in modo da poter riprendere la riproduzione da quel punto.

### 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 sulla cartella SportsConnect.
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 Sports 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 Sports Connect sull'orologio.
5. Riavvia Sports 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 sulla cartella SportsConnect.
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 Sports Connect nella barra di stato e fai clic su **Esci**.
4. Copia la cartella di backup Musica nella cartella Sports Connect sull'orologio.
5. Riavvia Sports 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.

# 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

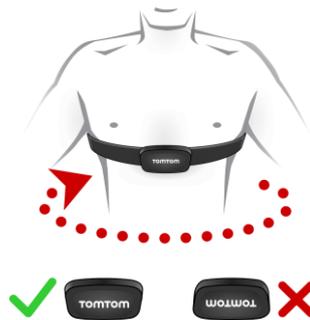
Per utilizzare il sensore della frequenza cardiaca TomTom esterno con l'orologio, procedi come segue:

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.



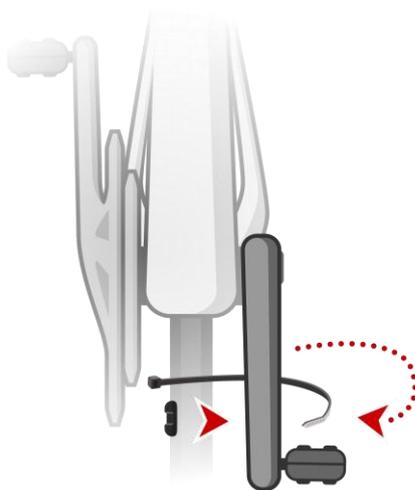
2. Fissa il magnete per raggio a uno dei raggi della bici. Il magnete deve essere rivolto verso i foderi orizzontali in cui è stato fissato il sensore per foderi orizzontali.



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.

# Impostazioni

---

## Informazioni sulle impostazioni

Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante inferiore **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](#)
- [TELEFONO](#)
- [SENSORI](#)
- [Modalità VOLO](#) (solo i modelli di orologio precedenti)
- [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 indoor](#)

## 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 Sports per dispositivi mobili, da Sports 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

### Scelta di una playlist all'avvio di un'attività

1. Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante destro.
2. Seleziona una delle attività, quindi premi il pulsante destro.
3. Quando visualizzi "Attendi" o "Parti subito", premi verso il basso.
4. Seleziona **PLAYLIST**.
5. Scegli una playlist.

### Scelta di una playlist non durante l'attività

Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante inferiore per aprire il menu **IMPOSTAZIONI**, quindi seleziona **PLAYLIST**. Scegli una 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 **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 Sports](#).

Per associare l'orologio al telefono o dispositivo mobile, consulta la sezione [Associazione al dispositivo mobile](#).

## Controllo degli avvisi dal dispositivo mobile

---

**Importante:** l'opzione Avvisi è disponibile solo quando la SINCRONIZZAZIONE è attivata.

---

Puoi controllare le notifiche del telefono visualizzate sull'orologio. Puoi scegliere di essere avvisato delle chiamate in arrivo e dei messaggi di testo oppure di disattivare le notifiche.

Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante inferiore per aprire la schermata **IMPOSTAZIONI**, quindi seleziona **TELEFONO** e premi il pulsante destro. Seleziona **GESTISCI** quindi **AVVISI**.

Seleziona **ON** per ricevere gli avvisi sull'orologio dal dispositivo mobile oppure **OFF** per disattivarli. L'orologio mostra l'icona "Non disturbare" (telefono con ZZZ) sulla schermata dell'ora quando gli avvisi sono disattivati.

### Controllo della sincronizzazione delle attività

Puoi modificare quando e come le tue attività vengono caricate sull'account TomTom Sports utilizzando questa impostazione.

Nella schermata dell'orologio, premi il pulsante inferiore per aprire la schermata **IMPOSTAZIONI**, quindi seleziona **TELEFONO** e premi il pulsante destro. Seleziona **GESTISCI** quindi **SINCRONIZZAZIONE**. Scegli tra le seguenti opzioni:

- **ON**: supponendo che l'orologio e il dispositivo mobile siano associati, la sincronizzazione automatica delle attività sull'account Sports avviene quando apri l'app Sports. La sincronizzazione avviene anche in background quando l'app è chiusa.
- **OFF (in precedenza "Modalità volo")**: questa impostazione riduce il consumo di batteria senza la necessità di rimuovere l'associazione dell'orologio. La sincronizzazione, manuale o automatica, non viene eseguita e non è possibile ricevere avvisi.
- **MANUALE**: con questa impostazione attivata è necessario premere un pulsante sull'orologio per riattivarlo. La sincronizzazione avviene quando l'app Sports è aperta. Questa opzione consente anche di controllare l'utilizzo della batteria. Non è possibile ricevere avvisi.

### Modalità volo

**Nota:** disponibile solo sui modelli meno recenti di orologio. Questa opzione è stata rimossa sui nuovi modelli perché gli orologi GPS TomTom non producono e non hanno mai prodotto radiazioni che possono interferire con i sistemi degli aerei.

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 Sports.

- 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.

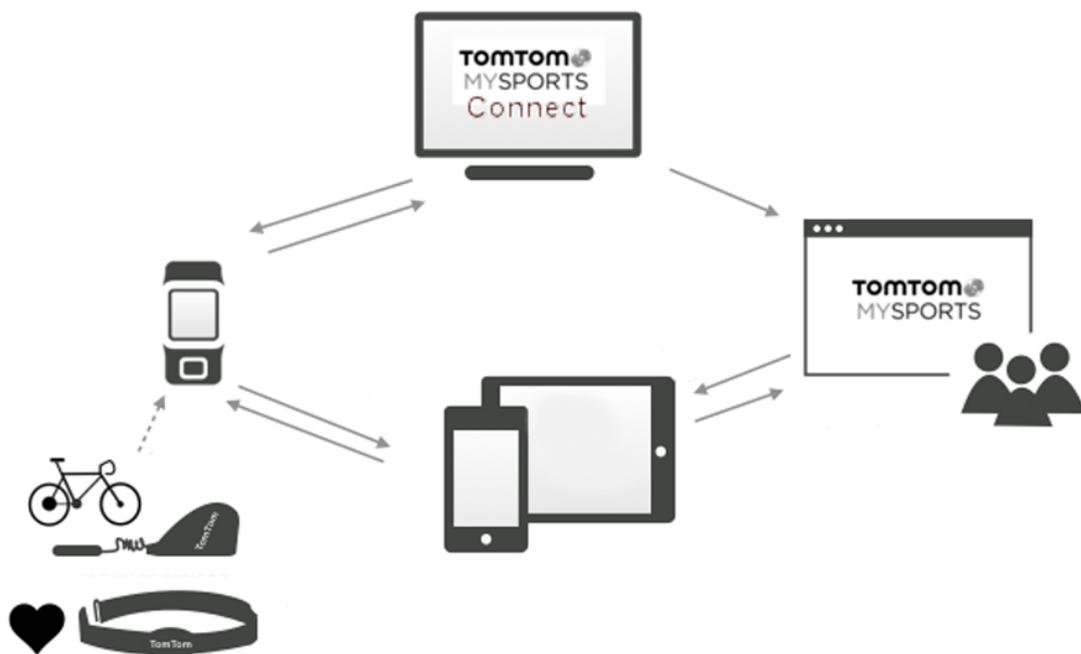
# Account TomTom Sports

---

Il tuo account TomTom Sports è in 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 Sports Connect oppure accedi direttamente al sito Web: [mysports.tomtom.com](https://mysports.tomtom.com)

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



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

Utilizzando TomTom Sports 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 Sports per trasferire le attività in altri siti Web per lo sport. Tuttavia, i caricamenti automatici che utilizzano ad esempio RunKeeper funzioneranno.

# TomTom Sports Connect

---

TomTom Sports 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 Sports 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 Sports 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 Sports all'orologio.
- Aggiornare le informazioni QuickGPSFix sull'orologio.

## **Installazione di TomTom Sports Connect**

Puoi scaricare gratuitamente TomTom Sports Connect da qui: [tomtom.com/123/](http://tomtom.com/123/)

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

# App TomTom Sports per dispositivi mobili

---

---

**Importante:** consulta il Manuale dell'utente dell'app TomTom Sports sul sito Web di TomTom.

---

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

- Trasferisce le informazioni sulle tue attività sul tuo account TomTom Sports 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 Sports all'orologio.
- Aggiorna gli esercizi personalizzati, i sentieri e i dati QuickGPSFix sull'orologio.
- Fornisce un'alternativa a TomTom Sports Connect per il trasferimento delle informazioni sulle attività sul tuo account Sports e l'aggiornamento di QuickGPSFix.

## Telefoni e dispositivi mobili supportati

### iOS

L'app TomTom Sports è supportata su tutti gli iPhone Apple, iPod touch e iPad che eseguono iOS 8 o superiore.

### Android

L'app TomTom Sports 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 Sports. Verifica la compatibilità del tuo telefono con l'app Sports 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 Sports 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 Sports

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

# Appendice

---

---

## AVVERTENZE E INDICAZIONI PER L'USO

### **Importante! Leggi prima dell'utilizzo!**

La mancata osservanza o l'osservanza parziale delle istruzioni e degli avvisi può provocare morte o gravi lesioni. La configurazione o l'utilizzo non corretto del dispositivo aumenta il rischio di morte, gravi lesioni o di danneggiamento del dispositivo. Le presenti avvertenze e istruzioni si applicano a tutti i prodotti TomTom Sports, se non altrimenti esplicitamente dichiarato.

### **Indicazioni per l'uso e precisione**

Questo prodotto monitora la frequenza cardiaca, tiene traccia della composizione corporea e conta i passi, le calorie bruciate, la distanza percorsa, il tempo di attività e le ore di sonno. Queste metriche ti aiuteranno a mantenere uno stile di vita attivo. Le informazioni fornite sono una stima approssimativa della tua attività. Interferenze con segnali provenienti da fonti esterne, mancata aderenza con il polso e altri fattori potrebbero impedire un'analisi accurata dei dati. Prendi le misurazioni alla stessa ora del giorno, nelle stesse condizioni, e segui le istruzioni contenute nella confezione e nelle FAQ online.

### **Global Positioning System (GPS)**

Il Global Positioning System (GPS) è un sistema satellitare che fornisce informazioni sull'ora e sulla posizione in tutto il mondo. Il sistema GPS è operato e controllato dal governo degli Stati Uniti d'America, unico responsabile della disponibilità e accuratezza dello stesso. Il funzionamento di questo dispositivo può essere influenzato da modifiche apportate alla disponibilità e alla precisione del GPS o da condizioni ambientali specifiche. TomTom non si assume alcuna responsabilità in merito alla disponibilità e all'accuratezza del GPS.

### **Avvertenza: questo non è un dispositivo medico**

Non si tratta di un dispositivo medico. Le informazioni fornite non costituiscono un consulto medico, né hanno lo scopo di curare, trattare o prevenire malattie. Consulta il medico prima di iniziare un programma di esercizi.

### **Avvertenza in caso di volume elevato - Auricolari wireless TomTom**

Non ascoltare questi auricolari ad un volume elevato per un lungo periodo di tempo. Un'esposizione prolungata ai suoni forti può causare la perdita di udito.

### **Avvertenza - Dispositivi con funzione della composizione corporea**

Non utilizzare questo dispositivo in gravidanza o se indossi un pacemaker o altri dispositivi medici interni. Il dispositivo contiene elettrodi che possono interferire con il segnale proveniente dal dispositivo medico.

### **Avvertenza - Cardiofrequenzimetro**

Se hai un pacemaker o un altro dispositivo elettronico impiantato, consulta il tuo medico o il produttore del dispositivo prima dell'uso. Il dispositivo contiene sensori/magneti che possono interferire con il segnale.

### **Rischio di soffocamento**

Non è un giocattolo. Questo dispositivo e i suoi accessori contengono piccoli componenti, che causano il rischio di soffocamento. Tenere lontano dalla portata dei bambini. Nel caso di ingestione di un componente, consultare immediatamente un medico.

### **A prova di spruzzi - Braccialetti fitness**

Resistente a schizzi e spruzzi (IPX7) se indossato e utilizzato correttamente. Non immergerlo in acqua, ad esempio durante il nuoto o il surf oppure quando fai il bagno.

### **Resistenza all'acqua degli orologi GPS**

Il limite di resistenza all'acqua di 40 metri (5 ATM) dipende dalla pressione dell'acqua, salinità, profondità, inquinamento, temperatura e altri fattori ambientali. Un movimento rapido a 40 m (5 ATM) può danneggiare il dispositivo.

### **Avvertenza - Navigazione fuori strada**

Il dispositivo potrebbe suggerire percorsi che ti portano lontano dalla strada. Questi percorsi sono destinati a servire come ausilio. Utilizza il tuo miglior giudizio e presta attenzione all'ambiente circostante e alle condizioni meteo. Assicurati di disporre delle attrezzature appropriate e di aver seguito un adeguato allenamento prima di intraprendere un percorso nuovo o impegnativo. Non seguire mai un percorso che possa mettere in pericolo te o altre persone oppure che ti possa far violare la legge.

### **Manutenzione del tuo dispositivo sportivo**

Ti consigliamo di pulire il dispositivo una volta alla settimana. Pulisci il dispositivo con un panno umido. Utilizza un detergente delicato per rimuovere olio o sporcizia. Non esporre il dispositivo a sostanze chimiche aggressive, ad esempio benzina, solventi per la pulizia, acetone, alcool, creme solari o repellenti per insetti. Le sostanze chimiche possono danneggiare le guarnizioni, la custodia e le finiture del dispositivo. Se il dispositivo è dotato di un cardiofrequenzimetro, non graffiare l'area del sensore della frequenza cardiaca e proteggila da eventuali danni. Dopo l'immersione in acqua (solo dispositivi resistenti all'acqua), rimuovi il modulo dal cinturino, risciacqua con acqua pulita e asciuga con un panno morbido. Assicurati che la porta e il cavo di ricarica siano puliti e asciutti prima di collegarli.

### **Fitness Age (solo alcuni modelli)**

Questo prodotto utilizza le analisi avanzate della frequenza cardiaca fornite da Firstbeat.

## SICUREZZA DEL DISPOSITIVO E DELLA BATTERIA

### Il tuo dispositivo

Non smontare, schiacciare, piegare o deformare, forare o spezzare il dispositivo. Non collocare, conservare o lasciare il dispositivo in un ambiente umido, bagnato e/o corrosivo, in una posizione con temperature elevate, all'interno o in prossimità di una fonte di calore, alla luce diretta del sole, in un forno a microonde o in un contenitore pressurizzato. Evita di far cadere il dispositivo. In caso di caduta del dispositivo e se si sospettano danni, contatta l'assistenza clienti. Utilizza il dispositivo solo con il cavo in dotazione. Per le parti di ricambio approvate da TomTom, visita il sito Web [tomtom.com](http://tomtom.com).

### Batteria del dispositivo (non sostituibile)

Il prodotto contiene una batteria ai polimeri di litio non sostituibile. Non tentare di forare, aprire o smontare la batteria né di inserirvi oggetti estranei. Non esporre all'acqua, a liquidi, incendi, esplosioni o ad altri pericoli. Non causare cortocircuiti né consentire a oggetti conduttivi di venire a contatto con i terminali della batteria. A meno che la batteria sia non sostituibile dall'utente, non tentare di sostituire o rimuovere la batteria e richiedere l'assistenza di un tecnico qualificato.

**Attenzione:** vi è il rischio di esplosione se la batteria viene sostituita con un tipo errato. In caso di problemi con la batteria, contatta l'assistenza clienti.

L'indicazione della durata della batteria corrisponde alla durata massima basata su un profilo di utilizzo medio e può essere raggiunto solo in condizioni atmosferiche specifiche. Per saperne di più, leggi le FAQ online.

La mancata osservanza di queste linee guida può provocare la perdita di acido, il surriscaldamento, l'esplosione o l'autocombustione della batteria con conseguenti lesioni/danni al prodotto. In caso di perdita della batteria e di contatto con i fluidi fuoriusciti, risciacqua accuratamente la parte e consulta immediatamente un medico. Non è possibile caricare il dispositivo a temperature al di sotto di 0 °C/32 °F o al di sopra di 45 °C/113 °F.

### Smaltimento della batteria

Il prodotto contiene una batteria che deve essere riciclata o smaltita in base alle disposizioni e alle normative locali, sempre separatamente dai rifiuti domestici per aiutare a salvaguardare l'ambiente.



### Smaltimento di rifiuti elettronici RAEE

In UE/SEE, questo prodotto è contrassegnato con il simbolo del bidone barrato sul prodotto e/o sulla confezione come richiesto dalla Direttiva 2012/19/UE (RAEE). Il prodotto non deve essere smaltito fra i rifiuti domestici o 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.

Fuori dall'UE/SEE, il simbolo del bidone barrato potrebbe non avere lo stesso significato. Ulteriori informazioni sulle opzioni di riciclaggio nazionale possono essere richieste da un responsabile dell'autorità locale. È responsabilità dell'utente finale rispettare le norme locali per lo smaltimento di questo prodotto.



### **Temperature di funzionamento**

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

### **Conformità con il marchio CE e la Direttiva sulle apparecchiature radio**



Questo dispositivo può essere utilizzato in tutti gli Stati Membri dell'UE. La banda di frequenza Bluetooth nella quale opera questo dispositivo è 2402 - 2480 MHz e la potenza di emissione di radiofrequenza massima entro questa banda è 5,5 dBm. Con la presente, TomTom dichiara che il tipo apparecchiatura radio denominato Dispositivo TomTom Sports è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [http://www.tomtom.com/en\\_gb/legal/declaration-of-conformity/](http://www.tomtom.com/en_gb/legal/declaration-of-conformity/)



### **Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)**

Questo dispositivo è conforme alla sezione 15 delle normative FCC. 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 trovato conforme con i limiti dei dispositivi digitali di classe B, in conformità con la 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 questo dispositivo 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:

- Riorientare o riposizionare l'antenna.
- Aumentare la distanza tra il dispositivo e il ricevitore.
- Collega il dispositivo ad una presa su un circuito diverso da quello a cui il ricevitore è attualmente collegato.
- Consultare il rivenditore o un tecnico radiotelevisivo per ricevere assistenza.

Braccialetti fitness ID FCC: S4L1AT00

Orologi GPS ID FCC: S4L4REM, S4L4RFM

Auricolare Bluetooth Sports ID FCC: S4L4R01

Braccialetti fitness ID IC: 5767A-1AT00

Orologi GPS ID IC: 5767A-4REM, 5767A-4RFM

Auricolare Bluetooth Sports ID IC: 5767A-4R01

## **Avviso FCC**

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

Questo trasmettitore non deve essere posizionato o utilizzato in prossimità di altre antenne o trasmettitori.

## **Dichiarazione sull'esposizione alle radiazioni**

Il prodotto è conforme al limite di esposizione alle radiofrequenze FCC definito per un ambiente non controllato ed è sicuro se utilizzato come descritto nel presente manuale. L'ulteriore riduzione dell'esposizione alle radiofrequenze può essere ottenuta se il prodotto viene tenuto quanto più lontano possibile dal corpo dell'utente o impostando la potenza in uscita del dispositivo su valori più bassi, se questa funzione è disponibile.

## **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 alle 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. L'apparecchio è certificato per rispondere ai requisiti RSS-247 per 2,4 GHz.

## **Dichiarazione di conformità Industry Canada:**

This device complies with ISED's licence-exempt RSSs. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

## **Radiation Exposure Statement:**

The product comply with the Canada portable RF exposure limit set forth for an uncontrolled environment and are safe for intended operation as described in this manual. The further RF exposure reduction can be achieved if the product can be kept as far as possible from the user body or set the device to lower output power if such function is available.

## **Certificazione per l'Australia**



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

### **Certificazione per la Nuova Zelanda**

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

### **Contatto assistenza clienti per Australia e Nuova Zelanda**

Australia: 1300 135 604 Nuova Zelanda: 0800 450 973

### **Numeri modello**

Orologio GPS TomTom: 4REM

Orologio GPS TomTom Cardio: 4RFM

Cavo dell'orologio GPS TomTom: 4R00

Braccialetto fitness TomTom: 1AT00

Auricolare TomTom Bluetooth Sports: 4R01

### **App TomTom Sports**

L'accesso all'app TomTom Sports è necessario per utilizzare alcune funzioni di questo prodotto.

### **Accessori forniti con questi dispositivi**

Cavo di ricarica USB, auricolari in dotazione con alcuni modelli, guida utente

### **Termini e Condizioni: Garanzia e EULA**

Le nostre Condizioni, incluse la nostra garanzia limitata e i termini della licenza per l'utente finale si applicano a questo prodotto. Visita la pagina [tomtom.com/legal](http://tomtom.com/legal).

### **Uso dei dati da parte di TomTom**

Le informazioni sull'utilizzo dei dati personali sono reperibili all'indirizzo [tomtom.com/privacy](http://tomtom.com/privacy).

### **Informazioni sulla certificazione per l'utente**

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.

Per le cuffie, vedi l'etichetta sul cavo che collega gli auricolari.

Per il braccialetto, consulta il presente manuale.

**Nota:** le informazioni sulla certificazione qui menzionate in questa Appendice potrebbe non essere applicabili al tuo prodotto. Se una data sezione è specifica per un prodotto, i prodotti a cui si applica sono esplicitamente specificati.

### **Paese di origine**

Questo dispositivo è stato prodotto in Cina.

### **Anno di produzione**

Anno di produzione: 2017

### Logo Triman



### Apparecchiatura tipo BF



### Informazioni di contatto per il produttore

TomTom International B.V., De Ruyterkade 154, 1011 AC Amsterdam, Paesi Bassi, Tel: +31 (0)20 757 5000

### Certificazione per la Cina

Braccialetti fitness TomTom ID CMIIT (1AT00): 2016DJ4417

Orologio GPS TomTom ID CMIIT (4REM): 2015DJ4909

Cardio orologio GPS TomTom ID CMIIT (4RFM): 2015DJ4910

Auricolare TomTom Bluetooth Sports ID CMIIT (4R01): 2016DJ498

### RoHS per la Cina



Braccialetti fitness TomTom: 1AT00/Auricolare TomTom Bluetooth Sports: 4R01/Cavo orologio GPS TomTom: 4R00



Orologio GPS TomTom: 4REM/Orologio GPS TomTom: 4RFM

依据中国《电器电子产品有害物质限制使用管理办法》，简称《管理办法》或《China RoHS》之规定，列出产品中可能含有的有害物质的名称及含量于以下表格中						
手環						
部件名称	有害物质					
	铅 (Pb) 及其化合物	汞 (Hg) 及其化合物	镉 (Cd) 及其化合物	六价铬 (Cr(VI)) 及其化合物	多溴联苯 (PBB) 及其化合物	多溴二苯醚 (PBDE) 及其化合物
手環主體	X	O	O	O	O	O
電池	O	O	O	O	O	O
腕帶	O	O	O	O	O	O
充电线	O	O	O	O	O	O

本表格依据 SJ/T 11364 的编制

\* 手環主體组件包括印刷电路板及其构成的零部件，如电阻、电容、集成电路、连接器等

○：表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572 规定的限量要求以下

x：表示该有害物质至少存在于该部件的某一均质材料中，是因为目前业界还没有成熟的可替代技术，以致含量虽然超出 GB/T 26572 规定的限量要求；但仍然符合欧盟 RoHS 指令所容许的豁免条款

### Importatore per Taiwan

建達國際股份有限公司

新北市新店區中正路 531 號 5 樓

Tel: (02) 2219-1600

### Certificazione per Taiwan

Braccialetti fitness TomTom ID NCC: CCAI17LP0430T1

Orologi GPS TomTom ID NCC: CCAI15LP1840T6

Auricolare TomTom Bluetooth Sports ID NCC: CCAJ16LP6280T1



本產品符合低功率電波輻射性電機管理辦法第十二條、第十四條等條文規定：

#### 第十二條

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

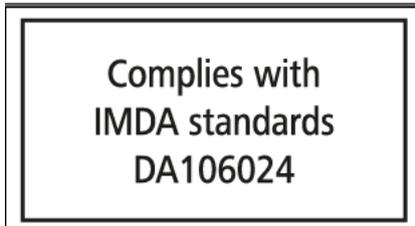
#### 第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

#### Certificazione per Singapore



#### Certificazione per l'India

ID certificato (1A00): bracciale fitness NR-ETA/4696

ID certificato (4REM): orologio GPS TomTom NR-ETA/3393

ID certificato (4RFM): orologio GPS TomTom Cardio NR-ETA/3405

ID certificato (4R01): auricolare TomTom Bluetooth Sports ETA-3123/16-RL0

#### Certificazione per il Sudafrica

Questi prodotti recano il logo ICASA a indicare la conformità con tutte le certificazioni delle apparecchiature radio sudafricane pertinenti.

Braccialetti fitness TomTom:



Orologi GPS TomTom:



Auricolare TomTom Bluetooth Sports:



### **Certificazione per il Brasile**

La seguente dichiarazione ANATEL 506 si applica a tutti i dispositivi coperti dalla presente Appendice legale e certificati prima del 27 agosto 2017.

"Este equipamento opera em caráter secundário, isto é, não tem direito à proteção contra interferência prejudicial, mesmo de estações do mesmo tipo e não pode causar interferência a sistemas operando em caráter primário."

La seguente dichiarazione ANATEL 680 si applica a tutti i dispositivi coperti dalla presente Appendice legale e certificati dopo il 27 agosto 2017.

"Este equipamento não tem direito à proteção contra interferência prejudicial e não pode causar interferência em sistemas devidamente autorizados", tradotta in modo non ufficiale come: "Il presente dispositivo non deve essere protetto da interferenze dannose e potrebbe non causare interferenze dannose in sistemi autorizzati".

Braccialetti fitness TomTom:



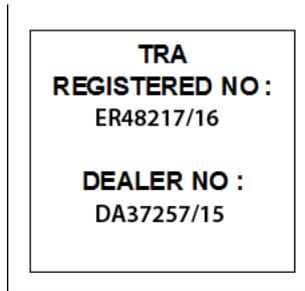
Orologi GPS TomTom:



Auricolare TomTom Bluetooth Sports:



### Certificazione per gli Emirati Arabi Uniti



### Certificazione per il Giappone

Braccialetti fitness TomTom: R-201-160580

Orologi GPS TomTom Sports: R-201-152769

Auricolare TomTom Bluetooth Sports: R-204-620243



### Certificazione per la Corea del Sud

Braccialetti fitness TomTom: MSIP-CRM-NSW-1AT00

Orologi GPS TomTom Sports: MSIP-CMM-NSW-4RFM



해당 무선설비는 운용 중 전파혼신 가능성이 있음

해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없음

**B** 급 기기

(가정용 방송통신기자재)

이 기기는 가정용(**B** 급) 전자파적합기기로서 주로 가정에서 사용하는 것을 목적으로 하며, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다.

# Avvisi sul copyright

---

© 1992 - 2017 TomTom. Tutti i diritti riservati. TomTom e il logo delle "due mani" sono marchi registrati di proprietà di TomTom N.V. o di una delle sue filiali.

## Open Source

Il software incluso in questo prodotto è protetto da copyright e ne viene autorizzato l'utilizzo secondo la licenza GPL. Una copia della licenza è disponibile nella sezione Licenza. Una volta spedito il prodotto, puoi richiedere il relativo codice sorgente completo entro tre anni. Per ulteriori informazioni visita la pagina [tomtom.com/gpl](http://tomtom.com/gpl) o contatta il servizio di assistenza clienti TomTom più vicino dal sito [tomtom.com/support](http://tomtom.com/support). Su richiesta, ti invieremo un CD con il codice sorgente corrispondente.

## Font

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.

## Android, Google Earth e il badge "Get it on Google Play"

Android, Google Earth, Google Play e il logo Google Play sono marchi di Google Inc.

## TWITTER

TWITTER, TWEET, RETWEET e il logo Twitter sono marchi di Twitter, Inc. o delle società affiliate.

## Apple, iPhone, iTunes, iPad, iPad mini, iPod touch, Mac e il badge "Download su App Store"

Apple, iPhone, iTunes, iPad, iPad mini, iPod touch, Mac e il logo Apple sono marchi di Apple Inc. registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. App Store è un marchio di servizio di Apple Inc.

## Bluetooth®



Il marchio e i logo **Bluetooth®** sono marchi registrati di Bluetooth SIG, Inc. e l'uso di tali marchi da parte di TomTom è concesso in licenza. Gli altri marchi appartengono ai rispettivi proprietari. Le nom et les logos **Bluetooth®** sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés par TomTom sous licence. Les autres marques et noms de marque sont la propriété de leur détenteur respectif.

## 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.