

SPECIFICHE TECNICHE

[Punteggio del sonno e Insights](#)

Durata della batteria (in modalità Smartwatch) Fino a 30 giorni (48 giorni con solare)

Mappe precaricate

[ALLENAMENTI QUOTIDIANI](#)

[Saturazione di ossigeno nel sangue](#)

Torcia a LED

Garmin Pay™

GPS Multi-band

Memoria musicale

Effettua chiamate e invia messaggi

[TRAINING READINESS](#)

[Training Status](#)

Tipo display Anti-riflesso, MIP (Memory-In-Pixel) transflettivo

Ricarica solare

Touchscreen

[Classificazione di impermeabilità](#) 10 ATM

Generale

Materiale del cinturino Silicone

Materiale della lente Power Sapphire™

Materiale della lunetta Titanio

Materiale della cassa Polimeri fibrorinforzati con fondello in metallo

Compatibile con cinturini QuickFit™ Incluso (26 mm)

Dimensioni della cassa 51 x 51 x 15,4 mm

Per i polsi con la seguente circonferenza:

Cinturino in silicone: 127-210 mm

Cinturino UltraFit: 127-225 mm

Cinturino in pelle: 135-213 mm

Cinturino in metallo: 135-225 mm

Peso 95 g (solo custodia: 67 g)

Pulsanti induttivi a tenuta ermetica

Cassa e microfono integrati

Dimensioni del display Diametro 35,56 mm (1,4")

Risoluzione del display 280 x 280 pixel

Schermo a colori

Opzione caratteri grandi

Durata della batteria

Smartwatch: fino a 30 giorni/48 giorni con energia solare*

Modalità smartwatch con risparmio energetico: fino a 48 giorni/107 giorni con energia solare*

Solo GPS: fino a 95 ore/149 ore con energia solare

Tutti i sistemi satellitari: fino a 68 ore/92 ore con energia solare*

Tutti i sistemi satellitari + Multibanda: fino a 52 ore o 65 ore con energia solare***

Tutti i sistemi satellitari + Musica: fino a 18 ore

Max battery GPS: fino a 186 ore/ 653 ore con energia solare**

GPS Expedition: fino a 50 giorni/ 118 giorni con energia solare*

*Ricarica solare, indossandolo tutto il giorno, 3 ore al giorno all'aperto in condizioni di

**Ricarica solare, uso in condizioni di 50.000 lux

***A ricarica solare, con un uso in condizioni di 50.000 lux; con un uso tipico della tecnologia

Metodo di ricarica	Caricabatterie proprietario Garmin
Memoria/cronologia	32 GB

Funzioni Orologio

Ora/data
Sincronizzazione dell'ora tramite GPS
Ora legale automatica
Sveglia
Conto alla rovescia
Cronometro
Orari di alba/tramonto

Monitoraggio salute e benessere

Frequenza cardiaca al	
Frequenza cardiaca a riposo	
Avvisi sulla frequenza cardiaca	Si (alto e basso)
Frequenza respiratoria (24x7)	
ETÀ FITNESS	
MONITORAGGIO DELL'ENERGIA	
Livello di stress quotidiano	
Timer respirazione per il rilassamento	
Esercizi di respirazione	
Sonno	Si (avanzato)
Coach del sonno	
Rilevazione Sonnellini	
Idratazione	Si (in Garmin Connect™ e nel widget opzionale Connect IQ™)
Salute donna	Si (in Garmin Connect™ e nel widget opzionale Connect IQ™)
Istantanea Salute	
Temperatura Corporea	
Suggerimenti per il Jet Lag	

Sensori

GPS	
GLONASS	
Galileo	
QZSS	
BeiDou	
Tecnologia SatIQ™	
Cardio da polso Garmin Elevate™	
Saturazione Pulse Ox	
Altimetro barometrico	
Bussola	
Giroscopio	
Accelerometro	
Termometro	
Sensore della luce ambientale	
Sensore di profondità	si (fino a 40 m)

Fuzioni Smart

Connettività	Bluetooth [®] , ANT+ [®] , Wi-Fi [®]
Connect IQ™ (quadranti dell'orologio, campi dati, widget e app scaricabili)	
Connect IQ™ Store sul dispositivo	
Smart Notification	
Risposta automatica con messaggi preimpostati (solo Android™)	
Visualizzazione delle immagini dalle notifiche sull'orologio (solo Android™)	
Report mattutino	
Calendario	
Previsioni Meteo	
Sincronizzazione delle impostazioni in tempo reale dall'app Garmin Connect™	
Risparmio energetico (personalizzabile)	
Controllo della musica su smartphone	
Caricamento e controllo della musica su smartphone	
Find My Phone	
Find My Watch	
Trova il mio telefono durante un'attività	
Compatibile con l'app Garmin Messenger	
Telecomando VIRB™	
Controllo Smart Trainer	
Compatibile con Garmin Connect™ Mobile	
Compatibilità dello smartphone	iPhone [®] , Android™
Titoli azionari	
Supporto di telefonate BLUETOOTH e	
Comando vocale	
Garmin Share	

Profili attività

Palestra	Forza funzionale, HIIT, Cardio, Ellittica, Stair Stepping, Floor Climbing, Indoor rowing, Salto
Multisport	Nuoto/Corsa, Triathlon
Wellness	Camminata, Camminata indoor, Pilates, Yoga
Corsa indoor	Corsa su tapis roulant, Corsa su pista indoor, Corsa virtuale
Corsa all'aperto	Corsa, Corsa su pista outdoor, Trail Running, Ultramaratona, Obstacle Race
Outdoor	Escursionismo, Arrampicata indoor, Bouldering, Arrampicata, Tech & Smartwatch, Equitazione, Golf, Disc Golf, Tiro con l'arco
Ciclismo	Bici, Ciclismo su strada, Mountain bike, Ciclismo su sterrato, Pendolarismo in bici, Tour in bici, eBiking, eMountain Biking, Bici Indoor, Ciclocross, BMX
Nuoto	Nuoto in piscina, Nuoto in acque libere
WATER SPORT E MARINE	SUP, Canottaggio, Kayak, Surf, Kiteboard, Windsurf, Pesca, Modalità Nautica, Vela, Sci nautico, Wakeboard, Wakesurf, Tubing, Snorkeling, Rapide
Sport motoristici	Moto, Overlanding, Motocross, Quad, Motoslitta
SPORT CON RACCHETTA	Tennis, Pickleball, Badminton, squash, Tennis da tavolo, Padel, Platform Tennis, Racquetball
SPORT INVERNALI	Sci, Snowboard, Snowboard fuori pista, Sci di fondo classico, Sci di fondo pattinato, Sci fuoripista, Pattinaggio sul ghiaccio, Ciaspole

Sport di squadra	Pallacanestro, Pallavolo, Hockey su prato, Hockey sul ghiaccio, Calcio, Football, Lacrosse, Rugby, Ultimate Frisbee, Cricket, Softball, Baseball
Sul Ring	Pugilato, Arti marziali miste
Computer	Immersione subacquea (a gas singolo), immersione in apnea, app per profondità
Altri	Pattinaggio in linea

Funzioni di Sicurezza e Rilevamento

Rilevamenti incidenti durante alcune attività
Avviso di rilevamento incidenti sullo smartphone per dispositivi da polso
Richiesta assistenza
LiveTrack
LiveTrack di gruppo
Condivisione evento in tempo reale

Funzioni tattiche

Coordinate a doppia griglia

Caratteristiche subacquee

Profondità massima di funzionamento per le attività di immersione	40 metri
Modalità gas singolo	
Modalità APNEA	
Modello di decompressione	Bühlmann ZHL-16c con gradient factor
Supporto Nitrox	
Miscela di gas	Aria, Nitrox (21-40% ossigeno)
PO2	Fino a 1,6 con impostazione in deco personalizzabile
Avvio/interruzione automatica immersione	
Timeout personalizzato di fine immersione	Sì (da 20 sec a 10 min)
Tappa di sicurezza	Sì (personalizzabile disattivato/3min/5min)
Tappe di profondità	Sì (con gradient factor personalizzati)
Cautela personalizzabile	Sì (bassa/media/alta o personalizzata con gradient factor)
Indicatore della velocità di risalita/discesa	
Regolazione automatica della quota	
No fly time	
Pianificazione immersione	Sì (pianificazione NDL di base + gas)
Maree	
Retroilluminazione	Sì (intensità configurabile; sempre attiva)
Salva automaticamente le posizioni di ingresso e di uscita dell'immersione	
Sincronizza il log immersioni su Garmin	
Avvisi e allarmi	Sì (solo vibrazione)
Bussola per immersioni a 3 assi	Sì con direzione configurabile, cambio rapido su 90R, 90L e reciproco. Indica i gradi e la direzione rispetto a quella impostata.
Blocco deco assente	Sì (può essere disattivato prima dell'immersione con conferma dell'utente)
Widget sullo stato del subacqueo in superficie	Sì (intervallo in superficie, tempo di non volo, carico N2, CNS, OTU e stato dei tessuti)

Funzioni Marine

Telecomando per trolling motor

Funzioni di Monitoraggio Quotidiano

Contapassi

Avvisi di movimento (visualizzati sul dispositivo dopo un periodo di inattività)

Obiettivo automatico (memorizza il livello di attività e assegna un obiettivo di passi)

[Calorie bruciate](#)

Piani di scale saliti

Distanza percorsa

[Minuti di intensità](#)

TrueUp™

Move IQ™

Sfide di Garmin Connect™ Si (app Connect IQ opzionale)

Funzioni per Palestra & Fitness

Allenamenti cardio

Allenamenti della forza funzionale

Allenamenti HIIT

Allenamenti di yoga

Allenamenti di Pilates

Animazioni degli esercizi sullo schermo

Mappa distretti muscolari

Conteggio automatico delle ripetute

Funzioni di Allenamento, Pianificazione e Analisi

Pagine dati personalizzabili

Piani di allenamento scaricabili

Indicazioni percorso

[Zone FC](#)

[Avvisi FC](#)

[Calorie FC](#)

[% FC max](#)

[% FCR](#)

[tempo di recupero](#)

[FC max automatica](#)

Vista rapida/widget della gara

[HRV Status](#)

Test sullo stress HRV (misura la variabilità della frequenza cardiaca da fermi, per 3 minuti, per fornire una stima del livello di stress; la scala di questo

Si (con accessorio compatibile)

[Trasmissione FC \(trasmette i dati FC ai dispositivi associati tramite](#)

[Frequenza respiratoria \(durante](#) Si (con accessorio compatibile)

Velocità GPS e distanza

Profili attività personalizzabili

Auto Pause®

Interval training

Interval training migliorato (include ripetizioni libere, pagina dati interval, schermata tempo recupero e rilevamento

Allenamenti avanzati

Modalità di alimentazione: impostazioni della batteria personalizzabili durante

Cardio, Passo di corsa e Distanza

Auto Lap[®]

Lap manuale

Timer di recupero

Avvisi Lap configurabili

[Acclimatazione al calore e alla quota](#)

[VO2 max \(corsa\)](#)

[VO2 Max \(Trail Run\)](#)

[Stamina in tempo reale](#)

Endurance Score

Load Ratio

[TRAINING LOAD](#)

Focus Training Load

[training effect](#)

[Training Effect \(anaerobico\)](#)

Beneficio primario (etichette Training

Benefici dell'allenamento

Avvisi personalizzabili

Avvisi audio

Multisport auto transition

Ora di arrivo

Virtual Partner

Gareggia contro attività precedente

Attività multisport automatiche

Attività multisport manuali

Garmin Live Segments

Strava Live Segments

Crea un percorso Round-trip

[CALCOLO DEL PERCORSO IN BASE](#)

[ALLA POPOLARITÀ TRENDLINE™](#)

Blocco Touch e/o Pulsanti

Tasti di scelta rapida

Scorrimento automatico

Cronologia delle attività sull'orologio

[Physio TrueUp](#)

Training Status unificato

Funzioni per la Corsa

Distanza, tempo e passo basati sul GPS

Dinamiche di corsa

[Oscillazione e rapporto verticale](#)

[Tempo di contatto con il suolo e](#) Sì (TCS con accessorio compatibile)

[Lunghezza del passo \(in tempo reale\)](#)

[Cadenza \(fornisce il numero di passi in tempo reale al minuto\)](#)

[Potenza della corsa](#)

Passo regolato sulla pendenza

[Performance condition](#)

[Soglia anaerobica](#) Sì (con accessorio compatibile)

[Strategie dell'andatura PacePro™](#)

Allenamenti di corsa

Hill Score

Auto Climb per il trail running

[Previsioni gara](#)

Previsioni di gara in base a percorso e

Compatibile con Foot Pod

Rilevamento corsa/camminata/fermo

Funzioni di Golf

[Precaricato con 43.000 campi](#)

Misurazione in iarde della parte anteriore, centrale e posteriore del green

Misurazione in iarde della distanza dai

Misura la distanza del colpo (consente di calcolare la misurazione precisa in iarde per i colpi da qualsiasi punto del campo) Automatico

[Scorecard digitale](#)

Target personalizzati

Rilevamento delle statistiche (colpi, putt per round, green e fairway hit)

[Garmin AutoShot™](#)

Mappa vettoriale completa

Aggiornamenti CourseView automatici

[Vista green con Pin Position manuale](#)

Ostacoli e target del campo

[PinPointer](#)

Distanza PlaysLike

Touch-targeting (consente di toccare il punto visualizzato per avere indicazioni)

Handicap scoring

SwingTempo (misura il rapporto tra i tempi di backswing e downswing)

Tempo Training (comunica il rapporto ideale di 3:1 tra upswing e downswing)

Timer round/contachilometri

[Compatibile con il rilevamento automatico dei ferri \(accessorio\)](#)

Velocità e direzione del vento (richiede la connessione all'app Golf)

Virtual Caddie

Si associa all'app Garmin Golf

Regole dei tornei

[Curve di livello del green \(con abbonamento a Garmin Golf\)](#)

Funzioni per l'Outdoor

Navigazione Point-to-point

Sentiero segnato in tempo reale

Indietro all'inizio

TracBack®

Modalità UltraTrac

Modalità Around Me

Up Ahead (punti specifici lungo il

Navigazione NextFork™

Profilo quota

Distanza a destinazione

Indicatore di tendenza barometrica

[ClimbPro™ classificazione delle salite](#)

Velocità verticale

Ascesa/discesa totale

Timer di recupero (solo Ultra Run)

Tempo di riposo automatico

Grafico elevazione prevista

Mappe stradali e dei sentieri precaricate

Mappe degli ski resort precaricate

Cartografie scaricabili

Coordinate GPS

Sight 'N Go punta e vai

Calcolo area Sì (via Connect IQ™)

Previsioni di pesca

Waypoint proiettato

Informazioni su Sole e Luna

Attività GPS Expedition

Maree

Vista rapida delle maree

Funzioni di Ciclismo

Percorsi

Lap e potenza massima nel Lap (con

Gareggia contro attività precedente

Allarmi (si attiva un allarme quando viene raggiunto l'obiettivo di tempo, distanza,

[Soglia di potenza \(FTP, Functional\)](#) Sì (con accessorio compatibile)

Curva di potenza e % di FTP durante gli

Garmin Cycle Map (mappa delle piste

[Grit & Flow MTB](#)

Dinamiche di ciclismo avanzate

Compatibile con Vector™ e

Compatibile con Varia Vision™

Compatibile con il radar Varia™

Compatibile con le luci Varia™

Compatibile con i sensori di velocità e

Compatibile con il sensore di potenza

Power Guide

Funzioni per il Nuoto

Metriche per il nuoto in acque libere
(distanza, passo, numero/frequenza delle

metriche per il nuoto in piscina (vasche,
distanza, passo, numero/frequenza delle

Rilevamento del tipo di bracciata (solo
nuoto in piscina - stile libero, dorso, rana,

Registrazione degli esercizi (solo nuoto in

Timer di recupero base (solo nuoto in

Ripetuta con il timer di recupero (solo

TIMER RIPOSO AUTOMATICO (solo

Avvisi tempo e distanza

Avvisi sull'andatura (solo nuoto in piscina)

Avvio conto alla rovescia (solo nuoto in

Allenamenti di nuoto

Critical swim speed

Frequenza cardiaca al polso subacquea

Frequenza cardiaca da fascia cardio esterna (in tempo reale durante i recuperi, statistiche di intervalli e sessioni durante i recuperi e download automatico della

Si (con HRM-Tri, HRM-Swim, HRM-Pro o HRM-Pro Plus)

Funzioni di rilevamento per bambini

App Sfide Toe-to-Toe™

Si (app Sfide Toe-to-Toe™ opzionale disponibile su Connect IQ)