

 moto watch FIT

# Manuale utente

Per visualizzare al meglio questo manuale, scarica un'app  
per la lettura dei file PDF e apri il manuale nell'app.



# Sommario

## 01 Primi passi

- [Panoramica](#)
- [Ricarica dell'orologio](#)
- [Accensione e spegnimento](#)
- [Accoppiamento e connessione](#)
- [Come indossare l'orologio](#)
- [Smontaggio o sostituzione del cinturino](#)
- [Navigazione](#)
- [Quadrante dell'orologio](#)
- [Impostazioni rapide](#)
- [Pannelli delle funzioni](#)
- [Notifiche](#)

## 02 App e funzioni

- [Allenamento](#)
- [Allenamenti](#)
- [Frequenza cardiaca](#)
- [Sonno](#)
- [Stress](#)
- [Saturazione](#)
- [Attività giornaliera](#)
- [Esercizi di respirazione](#)
- [Meteo](#)
- [Timer](#)
- [Sveglia](#)
- [Cronometro](#)
- [Controlli musicali](#)
- [Torcia](#)
- [Trova il mio telefono](#)
- [Impostazioni](#)

## 03 App Moto Watch

- [Configurazione del profilo e degli obiettivi](#)
- [Panoramica dei dati su salute e allenamento](#)
- [Salute e fitness](#)
- [Impostazione degli avvisi sulla frequenza cardiaca](#)
- [Impostazioni generali dell'app](#)
- [Come trovare l'orologio](#)

## 04 Risoluzione dei problemi

- [Risoluzione dei problemi](#)
- [Disaccoppiamento, riavvio o ripristino dell'orologio](#)

## 05 Ulteriore assistenza

- [Informazioni legali, normative e sulla sicurezza](#)
- [Assistenza e riparazione](#)
- [Copyright e marchi](#)

**Attenzione:** questo non è un dispositivo medico e non è destinato a diagnosticare o monitorare eventuali patologie.



# Primi passi

## Panoramica

Iniziamo. Ti guideremo in un tour alla scoperta del tuo orologio.

**moto watch fit** è uno smartwatch capace di analizzare i tuoi modelli di allenamento, monitorare i tuoi dati sanitari e di offrirti una gamma di app pratiche e funzionali. Puoi sfogliare e avviare le varie app toccando lo schermo e modificare il quadrante dell'orologio secondo i tuoi gusti.

**Nota:** le immagini del prodotto servono a scopo puramente illustrativo e potrebbero differire dai prodotti acquistati.

## Fronte dell'orologio



**Sensore luce:** il sensore luce rileva la luce ambiente e viene utilizzato principalmente per regolare automaticamente la luminosità dello schermo.

Tasto di accensione e schermo	Funzione
Tasto di accensione	Quando l'orologio è spento, premi questo tasto 2 secondi per attivarlo; quando l'orologio è acceso, tienilo premuto per spegnerlo (ulteriori informazioni alla sezione <a href="#">Accensione e spegnimento</a> ).
	Dall'interfaccia del quadrante, premi il tasto una volta per accedere all'elenco delle app (ulteriori informazioni alla sezione <a href="#">App e funzioni</a> ).
	Da qualsiasi altra interfaccia, premi il tasto una volta per tornare alla vista del quadrante (ulteriori informazioni alla sezione <a href="#">Quadrante dell'orologio</a> ).
	Con l'orologio acceso, premi il tasto due volte per accedere all'app più recente o a un'app personalizzata (ulteriori informazioni alla sezione <a href="#">Preferenze</a> ).

Tasto di accensione e schermo	Funzione
	Se lo schermo è attivo, coprilo con il palmo della mano per disattivarlo.
Schermo	<p>Se è attivato <b>Tocca per attivare</b>, tocca lo schermo per attivare l'orologio; se è attivato <b>Solleva per attivare</b>, solleva il polso per attivare lo schermo (ulteriori informazioni alla sezione <a href="#">Schermo</a>).</p> <p>Se <b>Tocca per attivare</b> e <b>Solleva per attivare</b> sono entrambi disattivati, premi il tasto di accensione per attivare lo schermo.</p>

## Retro dell'orologio

**Attenzione:** evita di fissare direttamente il sensore della frequenza cardiaca/PPG, poiché questo potrebbe causare disturbi o compromettere temporaneamente la vista.



### Sensore della frequenza cardiaca/sensore di fotopletismografia

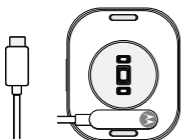
**(PPG):** il sensore della frequenza cardiaca/sensore di fotopletismografia (PPG) consente di visualizzare un pletismogramma in modalità ottica e viene usato principalmente per la misurazione della frequenza cardiaca e dei livelli di ossigeno nel sangue.

## Ricarica dell'orologio

Carica il dispositivo con il cavo di ricarica magnetico incluso nella confezione. Allinea i pin del cavo con i contatti per la ricarica sul retro del dispositivo, quindi collega il cavo di ricarica a un alimentatore USB-C.

**Nota:** assicurati che i pin e i contatti per la ricarica siano puliti e asciutti.

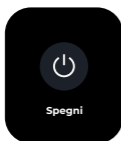
**Attenzione:** evita di utilizzare un cavo di ricarica danneggiato. Se dovesse esserlo, non utilizzarlo.



**Suggerimento:** per controllare lo stato di ricarica o i dettagli della batteria sullo schermo, scorri verso il basso sul quadrante dell'orologio oppure accedi all'app [App Moto Watch](#).

## Accensione e spegnimento

- » Tieni premuto il tasto di accensione (consulta [Fronte dell'orologio](#)) per accendere il dispositivo.
- » Tieni premuto il tasto di accensione finché non appare la voce **Spegni** sullo schermo e tocca la voce per spegnere il dispositivo.



**Suggerimento:** per informazioni su come riavviare o ripristinare l'orologio, consulta [Disaccoppiamento, riavvio o ripristino dell'orologio](#).

## Accoppiamento e connessione

Puoi accoppiare l'orologio con telefoni che eseguono Android 12 o versione successiva, dopo aver installato l'app complementare sul telefono.

## Download e installazione dell'app

Puoi scaricare l'app **Moto Watch** dai siti seguenti.

**Nota:** l'app **Moto Watch** è compatibile solo con dispositivi Android.

- » Accendi l'orologio, posizionalo accanto al telefono, scorri verso il basso sul quadrante e tocca il **codice QR dell'app**. Scansiona il codice QR, quindi scarica e installa l'app [App Moto Watch](#) sul telefono.
- » Scansiona il codice QR sotto, per scaricare l'app da Google Play™ Store.

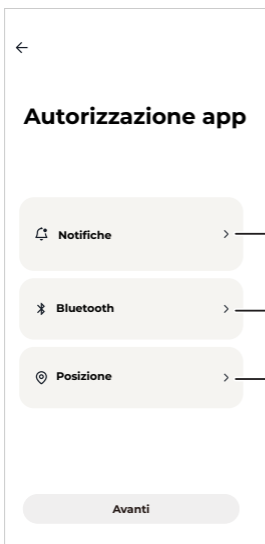


- » Scarica l'app **Moto Watch** all'indirizzo [motorola.com/mymotowatch](https://motorola.com/mymotowatch).

**Suggerimento:** su alcuni telefoni, è possibile che sia visualizzata una finestra popup per scaricare l'app **Moto Watch** quando avvicini l'orologio al telefono durante la connessione iniziale.

## Concessione delle autorizzazioni all'app

- 1 Apri l'app **Moto Watch** sul telefono.
- 2 Consenti all'app le autorizzazioni per **Notifiche, Bluetooth e Posizione**.



Vai a **Impostazioni > App > Moto Watch > Menu ☰ > Consenti impostazioni con limitazioni**. Quindi torna alla pagina **Autorizzazione app** e tocca **Notifiche > Moto Watch > Consenti l'accesso alle notifiche > Consenti**.

Tocca **Consenti** per consentire all'orologio di trovare, connettersi e stabilire la posizione dei dispositivi nelle vicinanze.

Seleziona **Consenti sempre** e tieni l'interruttore **Usa posizione esatta** attivo.

**Nota:** i percorsi per **Consenti l'accesso alle notifiche** potrebbero variare da un telefono all'altro. Consulta il manuale del produttore del telefono per i dettagli. Per ulteriori informazioni, visita [Informazioni sulle impostazioni con limitazioni - Guida di Android](#).

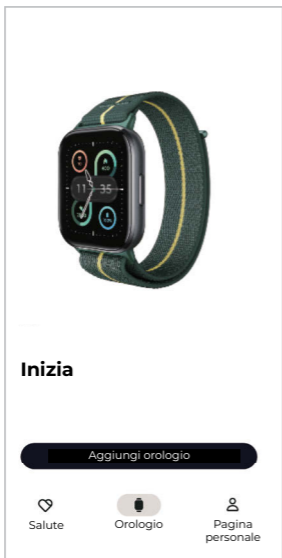
- 3 Dopo aver rimosso le limitazioni, torna alla pagina **Autorizzazione app** e tocca **Avanti**.

## Accoppiamento con il telefono

- 1 Apri l'app **Moto Watch** sul tuo telefono Android.
- 2 Accedi al tuo account Moto o Google.

**Nota:** per l'accesso completo alla configurazione dell'orologio è richiesto un account Moto o Google.

- 3** Vai a **Orologio > Aggiungi orologio** e seleziona **moto watch fit**. Tocca **Accoppia** quando sullo schermo appare il codice di accoppiamento Bluetooth corrispondente a quello mostrato sull'orologio.



- 4** Segui le istruzioni visualizzate per configurare l'orologio e completare l'accoppiamento.

**Suggerimento:** se non riesci a stabilire una connessione, prova a riavviare o ripristinare l'orologio (consulta [Disaccoppiamento, riavvio o ripristino dell'orologio](#)).

## Lingua dell'orologio

Per impostazione predefinita, la lingua dell'orologio è quella impostata per il telefono connesso. L'orologio non supporta tutte le lingue. Per impostazione predefinita, la lingua dell'orologio sarà impostata su Inglese se la lingua del telefono accoppiato non è supportata.

Per modificare la lingua dell'orologio:

- 1** Modifica la lingua di sistema del telefono.

**Suggerimento:** su telefoni Motorola, vai a **Impostazioni > Sistema > Lingue > Lingue di sistema**, tocca una lingua e trascinala al primo posto dell'elenco delle lingue preferite.

- 2** La lingua dell'orologio cambierà automaticamente in base a quella utilizzata sul telefono accoppiato. In caso contrario, ripristina l'orologio. Consulta [Disaccoppiamento, riavvio o ripristino dell'orologio](#) per ulteriori informazioni.

- 3** Segui i passaggi riportati in [Concessione delle autorizzazioni all'app e Accoppiamento con il telefono](#) per accoppiare l'orologio con il telefono.

# Come indossare l'orologio

---

Allenta il cinturino e indossa l'orologio al polso, quindi regola la larghezza affinché aderisca al polso e fissalo. Per ottenere misurazioni precise, l'orologio deve aderire perfettamente alla zona dell'avambraccio immediatamente superiore al polso.

**Attenzione:** in caso di irritazioni cutanee interrompi l'utilizzo dell'orologio e consulta un medico.



## Suggerimenti

- » Assicurati che una volta indossato l'orologio sia comodo e che il cinturino non sia troppo lento o troppo stretto.
- » Se indossi un orologio inumidito a lungo, la pelle potrebbe irritarsi.
- » Se indossi l'orologio da tempo, togtilo per un po' per far riposare la pelle e il polso.
- » Puoi impostare le tue preferenze d'uso, ad esempio se indossare l'orologio al polso destro o sinistro, nell'app [App Moto Watch](#) o nell'orologio (ulteriori informazioni alla sezione [Orientamento orologio](#)).

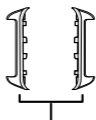
## Smontaggio o sostituzione del cinturino

---

È semplice rimuovere il cinturino. Per cambiare il cinturino e alternare stili e modelli, puoi utilizzare gli adattatori delle alette (che potrebbero essere inclusi nella confezione).

## Smontaggio del cinturino

Per rimuovere il cinturino, premi i relativi tasti di rilascio. Consulta [Retro dell'orologio](#) per individuare la posizione dei tasti.



Adattatori delle alette

## Sostituzione del cinturino

Puoi cambiare il cinturino originale con un altro, utilizzando gli adattatori delle alette.

- 1 Premi i tasti di rilascio del cinturino per rimuovere il cinturino originale (consulta [Smontaggio del cinturino](#)).
- 2 Aggancia il cinturino agli adattatori delle alette.

**Nota:** i cinturini mostrati nella foto in basso servono a semplice scopo illustrativo e non sono inclusi nella confezione.



*Cambia il cinturino originale con quello che più ti piace utilizzando gli adattatori delle alette.*

- 3 Allinea i pin degli adattatori delle alette con i fori presenti sull'orologio e premi finché entrambe le estremità non vengano fissate.

## Navigazione

Sul quadrante dell'orologio, puoi scorrere in alto, in basso, a sinistra e a destra per passare ai contenuti mostrati sullo schermo e tenere premuto il quadrante per visualizzare altri stili.

**Attenzione:** per evitare di danneggiare lo schermo, non toccarlo con oggetti appuntiti né applicare una pressione eccessiva.

Scorri verso il basso sul quadrante per accedere alle impostazioni rapide

Scorri verso destra sul quadrante per accedere all'elenco delle app e **Impostazioni**



Scorri verso sinistra sul quadrante per accedere ai pannelli delle funzioni

Scorri verso l'alto sul quadrante per accedere alle notifiche

## Suggerimenti



- » Copri lo schermo con il palmo della mano per disattivarlo.
- » Sull'orologio, vai a **Impostazioni** > **Sistema** > **Tutorial rapido** per visualizzare un tutorial sulla navigazione.

## Quadrante dell'orologio


Personalizza l'aspetto e le funzioni del quadrante dell'orologio come desideri. L'app **Moto Watch** offre una varietà di stili per il quadrante.

## Cambio del quadrante dell'orologio

### Cambio del quadrante dallo schermo dell'orologio

- 1 Tieni premuto il quadrante finché sullo schermo non appare .
- 2 Scorri verso sinistra o destra e tocca il quadrante desiderato per selezionarlo. Tocca  per rimuovere il quadrante dell'orologio oppure esci dalla pagina di modifica premendo una volta il tasto di accensione.

### Cambio del quadrante dell'orologio dall'app Moto Watch

- 1 Apri l'app  **Moto Watch** sul telefono.
- 2 Tocca **Orologio** > **Quadranti dell'orologio** > **I miei quadranti** e scegli il quadrante che desideri.
- 3 Tocca **Usa quadrante**.



**Suggerimento:** sull'orologio puoi salvare fino a 10 quadranti. Per ulteriori informazioni, consulta [App Moto Watch](#).

## Personalizzazione del quadrante dell'orologio

- 1 Apri l'app  **Moto Watch** sul telefono.

- 2 Tocca **Orologio** > **Quadranti dell'orologio** > **I miei quadranti**, quindi tocca  per modificare i quadranti.




- 3 Tocca , nell'angolo del quadrante, per accedere alla pagina **Personalizza**.
- 4 Tocca  per caricare l'immagine dal telefono e scegli lo stile di orologio e il colore.
- 5 Tocca **Usa quadrante** per impostare l'immagine della tua galleria come quadrante dell'orologio.

## Generazione dei quadranti con Moto AI

Puoi generare i quadranti con **Moto AI** su telefoni Motorola, come **motorola razr 60 ultra**.

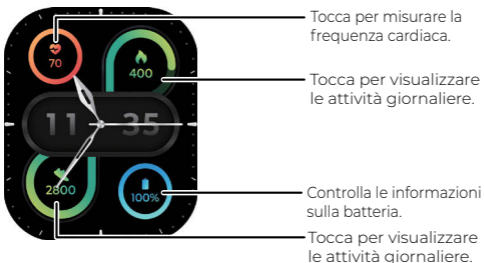
**Nota:** su alcuni telefoni è possibile che sia necessario scaricare l'app

 **Moto AI** da Google Play Store.

- 1 Apri l'app  **Moto Watch** sul telefono.
- 2 Tocca **Orologio** > **Quadranti dell'orologio** > **Altri quadranti**, quindi tocca la casella sotto a **Genera immagine**, aggiungi una descrizione e seleziona uno stile, ad esempio **Astratto**, **Vintage** e altri ancora. Quindi tocca **Genera immagine** in fondo alla pagina per scaricare l'immagine.
- 3 Tocca **Usa quadrante** per usare l'immagine generata dall'IA come quadrante dell'orologio oppure tocca  per uscire.

## Collegamenti sul quadrante dell'orologio

Su alcuni quadranti puoi dare un rapido sguardo ai valori di calorie attive, passi, frequenza cardiaca e livello della batteria. Tocca per misurare rapidamente la tua frequenza cardiaca o per visualizzare altre attività giornaliere. Per ulteriori informazioni, consulta [Frequenza cardiaca](#) e [Attività giornaliere](#).

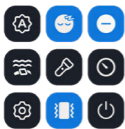


## Impostazioni rapide








Controlla lo stato del telefono e configura le impostazioni dalle impostazioni rapide.



**Procedura:** scorri verso il basso sul quadrante per accedere alle impostazioni rapide (consulta [Navigazione](#)).

**Nota:** le icone sul telefono possono variare.



Icona	Funzione
	Tocca per regolare la luminosità dello schermo o per attivare/disattivare la luminosità automatica. Puoi regolare la luminosità anche dallo <a href="#">Schermo</a> .
	Tocca per attivare/disattivare la <b>modalità Sonno</b> . Tieni premuto per attivare/disattivare la <b>modalità Sonno</b> e la modalità <b>Rilevamento automatico</b> . <b>Suggerimento:</b> l'orologio attiverà automaticamente la <b>modalità Sonno</b> , se la modalità <b>Rilevamento automatico</b> è attivata. Per ulteriori informazioni, consulta la sezione <a href="#">Sonno</a> .

Icona	Funzione
	Tocca per attivare/disattivare la modalità <b>Non disturbare</b> . Tieni premuto per attivare/disattivare la modalità <b>Non disturbare</b> , impostare <b>Promemoria notifiche</b> e <b>Disattiva audio promemoria</b> e gestire <b>Indicatore di notifica</b> , <b>Mostra tutti i contenuti delle notifiche</b> e <b>Accendi schermo quando arriva una notifica</b> . Per ulteriori informazioni, consulta <a href="#">Scelta delle modalità di notifica</a> .
	Tocca per attivare la modalità <b>Blocco in acqua</b> . Quando è attivato <b>Blocco in acqua</b> , lo schermo viene bloccato per evitare malfunzionamenti dovuti al contatto con l'acqua. Per disattivare <b>Blocco in acqua</b> , tieni premuto per 2 secondi il tasto di accensione (consulta <a href="#">Fronte dell'orologio</a> ). Consulta <a href="#">Blocco in acqua</a> per ulteriori informazioni.
	Tocca per attivare/disattivare la torcia. Per ulteriori informazioni, consulta <a href="#">Torcia</a> .
	Tocca per impostare il timer. Per ulteriori informazioni, consulta <a href="#">Timer</a> .
	Tocca per aprire le Impostazioni. Per ulteriori informazioni, consulta <a href="#">Impostazioni</a> .
	Tocca per attivare/disattivare la vibrazione. Tieni premuto per attivare/disattivare la modalità <b>Vibrazione</b> e il <b>Feedback tattile</b> e per gestire <b>l'intensità</b> e i <b>tipi di vibrazione</b> . Per ulteriori informazioni, consulta <a href="#">Vibrazione</a> .
	Tocca per spegnere l'orologio. Per ulteriori informazioni, consulta <a href="#">Accensione e spegnimento</a> .

**Suggerimento:** puoi gestire le icone aprendo l'app  **Moto Watch** sul telefono e toccando **Orologio > Impostazioni rapide**. Tocca  per rimuovere un'icona. Tieni premuto e trascina le icone per riorganizzarle.



## Pannelli delle funzioni



I pannelli delle funzioni sono collegamenti alle app sul tuo orologio (ulteriori informazioni alla sezione [App e funzioni](#)), fra cui **Attività giornaliera**, **Sonno**, **Frequenza cardiaca**, **Meteo**, **Controlli musicali**,

## Sveglia, Saturazione, Passi, Stress e Timer.


**Procedura:** scorri verso sinistra sul quadrante per accedere ai pannelli delle funzioni (consulta [Navigazione](#)).



Tenendo premuto un pannello delle funzioni, potrai accedere alla modalità di modifica che ti permette di cambiare la disposizione dei pannelli e di aggiungerli o rimuoverli.

- » Per spostare la funzione, tienila premuta e trascinala nella posizione desiderata.
- » Per rimuovere una funzione, tocca  sullo schermo.
- » Per aggiungere una funzione, tocca  **Aggiungi un pannello** sullo schermo.

**Nota:** puoi aggiungere fino a 10 pannelli delle funzioni sul tuo orologio.

**Suggerimento:** puoi gestire i pannelli delle funzioni aprendo l'app  **Moto Watch** sul telefono e toccando **Orologio** > **Pannelli**.

## Notifiche

### Pannello Notifiche

Controlla le notifiche, come i nuovi messaggi, gli eventi o le chiamate perse dal pannello Notifiche. Sul quadrante, scorri verso l'alto per aprire il pannello

Notifiche (consulta [Navigazione](#)).

Se sono presenti nuove notifiche, il quadrante dell'orologio mostra un indicatore di notifica rosso. Se l'indicatore di notifica non appare, apri l'app **Moto Watch** sul telefono, tocca **Orologio > Impostazioni orologio > Notifiche**, quindi tocca l'interruttore **Indicatore di notifica** per attivarlo.


**Nota:** non riceverai notifiche quando non indossi l'orologio.

## Scelta delle modalità di notifica

### Gestione delle notifiche nell'app Moto Watch

- 1 Apri l'app **Moto Watch** sul telefono.
- 2 Tocca **Orologio > Impostazioni orologio > Notifiche**.
- 3 Tocca l'interruttore accanto a **Mostra notifiche quando lo schermo del telefono è inattivo**, **Mostra notifiche quando il telefono è in uso**, **Disattiva l'audio delle notifiche sul telefono**, **Mostra con dettagli** o **Le notifiche fanno accendere lo schermo**.
  - **Mostra notifiche quando lo schermo del telefono è inattivo:** quando lo schermo del telefono è spento o bloccato, le notifiche vengono inviate all'orologio, se lo indossi.
  - **Mostra notifiche quando il telefono è in uso:** le notifiche del telefono vengono inviate all'orologio anche quando il telefono è in uso.
  - **Disattiva le notifiche sul telefono:** se un'app sul telefono mostra una notifica mentre indossi l'orologio, la notifica sul telefono viene disattivata.
  - **Mostra con dettagli:** mostra automaticamente i dettagli delle nuove notifiche sullo schermo dell'orologio.
  - **Le notifiche fanno accendere lo schermo:** lo schermo dell'orologio si accende quando arriva una notifica.

### Gestione delle notifiche sullo schermo dell'orologio

- 1 Scorri verso il basso sul quadrante per aprire le **Impostazioni rapide** (consulta [Navigazione](#)).
- 2 Tocca  > **Notifiche**.
  - Tocca **Promemoria notifiche** e seleziona **Quando il telefono è inattivo** (quando lo schermo del telefono è spento o bloccato, le notifiche verranno inviate all'orologio se lo indossi) oppure **Sempre** (le notifiche verranno sempre inviate all'orologio se lo indossi).
  - Tocca gli interruttori accanto a **Non disturbare**, **Disattiva audio promemoria**, **Indicatore di notifica**, **Mostra tutti i contenuti delle notifiche**, **Accendi schermo quando arriva una notifica** per scegliere come ricevere le notifiche.

## Selezione delle app per la ricezione delle notifiche



Seleziona le app del telefono da cui ricevere le notifiche sull'orologio.

- 1 Apri l'app **Moto Watch** sul telefono.
- 2 Tocca **Orologio > Impostazioni orologio > Notifiche > Notifiche app**.

- 3 Tocca l'interruttore accanto a **Consenti alle app di inviare notifiche all'orologio** per attivarlo.
- 4 Tocca l'interruttore accanto alle app (ad esempio l'app **Telefono**) per ricevere le notifiche dall'elenco di app.

## Rifiuto di una chiamata dall'orologio

Per rifiutare una chiamata sull'orologio, segui i passaggi riportati in [Selezione delle app per la ricezione delle notifiche](#) per consentire all'app delle chiamate del telefono di inviare notifiche all'orologio.


In caso di chiamata in arrivo, tocca  sull'orologio per rifiutarla. In caso di chiamata persa, il pannello Notifiche mostrerà una notifica di chiamata persa . Controlla le notifiche delle chiamate perse nel pannello Notifiche.

# App e funzioni

L'elenco App mostra tutte le app installate nell'orologio. Nell'elenco App, seleziona un'app per aprirla.

**Procedura:** scorri verso destra sul quadrante per accedere all'elenco delle app.

**Nota:** le app disponibili possono variare in base alla versione del software.

Puoi cambiare l'ordine delle app da  **Moto Watch** sul telefono >

**Orologio > App.** Tieni premuto  accanto al nome dell'app e trascinala nella posizione desiderata.

**Suggerimento:** per modificare la visualizzazione delle app sull'orologio, consulta [Stile elenco app](#).





## Allenamento

Registra i dati dell'attività fisica e controlla i risultati.

**Attenzione:** prima di utilizzare questa app, consulta un professionista sanitario abilitato, ad esempio un medico, se non sei nella condizione fisica adatta per allenarti in autonomia. Se avverti senso di vertigini, dolore o difficoltà respiratoria durante l'esercizio, fermati immediatamente e rivolgiti a un professionista sanitario abilitato, ad esempio un medico.


- 1 Scorri verso destra sul quadrante (consulta [Navigazione](#)) e tocca **Allenamento**.
- 2 Seleziona le modalità dell'esercizio, come **Corsa all'aperto**, **Corsa al chiuso**, **Camminata all'aperto**, **Camminata al chiuso**, **Salto alla corda**, **Nuoto in piscina**, **Esercizi liberi** e altro ancora.



**Suggerimento:** puoi scegliere di **Aggiungere** e **Rimuovere** gli esercizi dalla pagina.

- 3 Tocca  per impostare i tuoi obiettivi.
- 4 Tocca **Vai** sullo schermo per iniziare l'esercizio.
- 5 Per sospendere l'allenamento, premi una volta il tasto di accensione (consulta [Fronte dell'orologio](#)) o scorri verso destra sullo schermo e tocca  **Pausa**.
- 6 Per riprendere l'allenamento, premi una volta il tasto di accensione o scorri verso destra sullo schermo e tocca  **Continua**.
- 7 Per terminare l'allenamento, scorri verso destra sullo schermo e tocca  **Fine**.

**Suggerimento:** per gestire le modalità di registrazione dei dati di allenamento dell'orologio e l'invio dei promemoria, consulta [Salute e fitness](#).


# Allenamenti

Puoi consultare la cronologia degli esercizi sull'orologio e sull'app  **Moto Watch**, dove troverai i dati di allenamento ordinati per data e tipo di esercizio.

- » **Consulta la cronologia degli esercizi sull'orologio:** scorri verso destra sul quadrante e tocca **Allenamenti**.
- » **Consulta i dati di allenamento sul telefono:** apri l'app  **Moto Watch** sul telefono. Tocca **Salute** > **Allenamenti** per visualizzare gli allenamenti per **Giorno**, **Settimana**, **Mese** o **Anno**. Tocca  nell'angolo in alto a destra della pagina per scegliere una data differente.

## Frequenza cardiaca

Il tuo **moto watch fit** può misurare e registrare la frequenza cardiaca. Il sistema di tracciamento della frequenza cardiaca è destinato esclusivamente all'uso per scopi informativi e di fitness e non deve essere utilizzato per la diagnosi di malattie o patologie, né per la cura, la mitigazione, il trattamento o la prevenzione di eventuali malattie.



**Suggerimento:** per impostare avvisi sulla frequenza cardiaca dall'app  **Moto Watch** sul telefono, consulta [Impostazione degli avvisi sulla frequenza cardiaca](#).

## Misurazione manuale della frequenza cardiaca sull'orologio

- 1 Scorri verso destra sul quadrante (consulta [Navigazione](#)) e tocca **Frequenza cardiaca**.
- 2 L'orologio inizia la misurazione automaticamente.  
**Nota:** durante la misurazione della frequenza cardiaca, tieni il polso fermo.
- 3 Al termine della misurazione, l'orologio vibrerà una volta.
- 4 Controlla i valori della frequenza cardiaca sullo schermo. Per visualizzare altre informazioni, scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo.

**Suggerimento:** puoi misurare la tua frequenza cardiaca, scorrendo verso sinistra sul quadrante per aprire il pannello della frequenza cardiaca (consulta [Pannelli delle funzioni](#)).

## Misurazione della frequenza cardiaca sull'app Moto Watch

- 1 Apri l'app  **Moto Watch** sul telefono mentre indossi l'orologio.
- 2 Tocca **Salute** > **Frequenza cardiaca** > **Misura**.
- 3 Consulta i valori della frequenza cardiaca misurati per **Giorno**, **Settimana**, **Mese** o **Anno** sulla schermata dell'app. Tocca  nell'angolo in alto a destra della pagina per scegliere una data differente.




# Sonno

---

Il tuo orologio può analizzare e registrare i dati sul sonno misurando i valori di frequenza cardiaca e movimento, quando dormi indossando l'orologio.

**Nota:** l'orologio inizierà a misurare i dati sul sonno. Le sessioni di riposo inferiori a 15 minuti non vengono registrate.

Il ciclo del sonno presenta quattro fasi: **Veglia**, **REM** (rapidi movimenti oculari), **Sonno leggero** e **Sonno profondo**, che vengono analizzate in base ai movimenti e alle variazioni del battito cardiaco mentre dormi. Puoi controllare gli intervalli consigliati per ogni fase del sonno misurata sul grafico del tuo telefono connesso.

- » **Controlla i dati sul sonno dall'orologio:** scorri verso destra sul quadrante (consulta [Navigazione](#)) e tocca **Sonno**. Altrimenti, scorri verso sinistra sul quadrante per aprire il pannello del sonno (consulta [Pannelli delle funzioni](#)).
- » **Controlla i dati sul sonno dal telefono:** apri l'app  **Moto Watch** sul telefono quando ti svegli. Tocca **Salute** > **Sonno** per controllare le registrazioni e i dati sulle fasi del sonno per **Giorno**, **Settimana**, **Mese** o **Anno**. Tocca  nell'angolo in alto a destra della pagina per scegliere una data differente. Tocca  per modificare i tuoi obiettivi di sonno.

# Stress



---

L'orologio può calcolare i punteggi per i livelli di stress misurando la variabilità della frequenza cardiaca (HRV) combinandola ad altri dati fisiologici.

## Misurazione manuale dei livelli di stress sull'orologio

- 1 Scorri verso destra sul quadrante (consulta [Navigazione](#)) e tocca **Stress**.
- 2 Durante la misurazione, tieni il polso fermo. Al termine della misurazione sentirai una vibrazione.
- 3 Scorri verso il basso per visualizzare il livello di stress misurato oppure tocca **Ripeti**.

## Misurazione dei livelli di stress sull'app Moto Watch

- 1 Apri l'app  **Moto Watch** sul telefono mentre indossi l'orologio.
- 2 Tocca **Salute** > **Stress** > **Misura**.
- 3 Consulta i valori dei livelli di stress misurati per **Giorno**, **Settimana**, **Mese** o **Anno** sulla schermata dell'app. Tocca  nell'angolo in alto a destra della pagina per scegliere una data differente.

## Livelli di stress

L'orologio misura i livelli di stress mediante punteggi. L'intervallo dei punteggi ti permette di capire in tempo reale la tua condizione fisica.

I risultati della misurazione sono meramente indicativi e non devono essere utilizzati come fondamento per diagnosi mediche.

**Suggerimento:** consulta [Esercizi di respirazione](#) per alleviare lo stress attraverso la respirazione.

## Saturazione

---



Il tuo orologio può misurare il livello di saturazione per verificare che il sangue trasporti adeguatamente l'ossigeno alle varie parti del corpo.

Questa funzione misura esclusivamente il tuo stato di fitness e benessere generale. Pertanto, non usarla per finalità mediche, ad esempio per la diagnosi di sintomi e cure o per prevenire eventuali malattie.

## Misurazione manuale della saturazione sull'orologio

- 1 Scorri verso destra sul quadrante (consulta [Navigazione](#)) e tocca **Saturazione**.
- 2 Segui le istruzioni visualizzate per indossare correttamente l'orologio e tieni il polso fermo durante la misurazione. Al termine della misurazione sentirai una vibrazione.
- 3 Visualizza il livello di saturazione misurato sullo schermo o tocca **Misura di nuovo**.

## Misurazione dei livelli di saturazione sull'app Moto Watch


- 1 Apri l'app  **Moto Watch** sul telefono mentre indossi l'orologio.
- 2 Tocca **Salute** > **Saturazione** > **Misura**. Durante la misurazione, tieni il polso fermo. Al termine della misurazione sentirai una vibrazione.
- 3 Controlla i livelli di saturazione misurati o gli intervalli di saturazione per **Giorno**, **Settimana**, **Mese** o **Anno**. Tocca  nell'angolo in alto a destra della pagina per scegliere una data differente.

## Attività giornaliera

---

Controlla lo stato delle tue attività giornaliera, come passi, tempi di attività e calorie attive, con obiettivi e informazioni correlate dall'orologio.

- » **Controlla i dati sulle attività giornaliera dall'orologio:** scorri verso destra sul quadrante (consulta [Navigazione](#)) e tocca **Attività giornaliera**. Altrimenti, scorri verso sinistra sul quadrante per aprire il pannello delle attività giornaliera (consulta [Pannelli delle funzioni](#)). Tocca il pannello e scorri verso il basso per visualizzare **Calorie attive**, **Passi**, **Tempo di attività** e **Distanza**.

- **Calorie attive:** controlla le calorie totali bruciate per un'attività svolta nel corso della giornata.
  - **Passi:** controlla il numero di passi totali effettuati per la corsa o la camminata durante la giornata.
  - **Tempo di attività:** controlla il tempo totale trascorso in attività fisiche nel corso della giornata.
  - **Distanza:** controlla la distanza totale percorsa.
- » **Imposta obiettivi per le attività giornaliere sul telefono:** apri l'app  **Moto Watch** sul telefono. Tocca **Pagina personale** > **Obiettivi attività giornaliera**, tocca **Passi**, **Calorie** o **Durata attività** per impostare gli obiettivi. Tocca l'interruttore accanto a **Notifica obiettivo raggiunto** per attivarlo e ricevere notifiche sull'orologio quando raggiungi un obiettivo.

## Esercizi di respirazione

---


Quando accusi lo stress, puoi svolgere esercizi di respirazione con l'orologio.

- » Per iniziare l'esercizio di respirazione, scorri verso destra sul quadrante (consulta [Navigazione](#)) e tocca **Esercizi di respirazione**. Segui le istruzioni visualizzate per iniziare, **Inspira** ed **Espira**.
- » Per interrompere l'esercizio di respirazione, scorri verso destra sullo schermo o premi il tasto di accensione (consulta [Fronte dell'orologio](#)).

## Meteo

---





Consulta sull'orologio le informazioni meteo relative alla posizione impostata sul telefono connesso. Scorri verso destra sul quadrante (consulta [Navigazione](#)) e tocca **Meteo**. Altrimenti, scorri verso sinistra sul quadrante per aprire il pannello del meteo (consulta [Pannelli delle funzioni](#)). Scorri verso il basso sulla pagina per visualizzare altri dettagli. Scorri verso destra per uscire dalla pagina dei dettagli.

Per personalizzare la visualizzazione del meteo, apri  **Moto Watch** sul telefono. Tocca **Orologio** > **Impostazioni orologio** > **Meteo**, dove potrai impostare l'unità di misura della temperatura su **Fahrenheit** o **Celsius** e impostare **Aggiornamento automatico** su **Mai**, **Ogni ora**, **Ogni 3 ore**, **Ogni 6 ore** o **Ogni 12 ore**.

## Timer

---

I timer dell'orologio possono aiutarti a monitorare il tempo.

- 1 Scorri verso il basso sul quadrante per aprire le [Impostazioni rapide](#) e tocca . Altrimenti, scorri verso destra sul quadrante (consulta [Navigazione](#)) e tocca **Timer**.
- 2 Tocca una durata (come **2, 5** o **10** minuti) oppure tocca **Personalizzato** per impostare una durata differente.
- 3 Tocca  per mettere in pausa,  per riprendere o  per terminare.





# Sveglia

Imposta e gestisci le sveglie sull'orologio.

- » **Imposta una sveglia:** scorri verso destra sul quadrante (consulta [Navigazione](#)) e tocca **Sveglia** > **Aggiungi**, imposta l'orario della sveglia e poi tocca **Avanti** e imposta altre opzioni, ad esempio la data di disattivazione e se vuoi ripeterla, quindi tocca **Salva**. La sveglia salvata viene aggiunta all'elenco delle sveglie. Per attivare o disattivare le sveglie, tocca l'interruttore accanto alla sveglia nell'elenco delle sveglie. Tocca l'elenco delle sveglie per modificarlo.
- » **Disattiva le sveglie:** tocca **Posticipa** o **Arresta** per interrompere la vibrazione.
- » **Elimina le sveglie:** nell'elenco delle sveglie, tieni premuta una sveglia e tocca **Elimina**.

# Cronometro

Cronometra gli eventi sull'orologio.

- 1 Scorri verso destra sul quadrante (consulta [Navigazione](#)) e tocca **Cronometro**.
- 2 Tocca **Avvia** per cronometrare un evento.
- 3 Per registrare i tempi sul giro quando cronometri un evento, tocca .
- 4 Tocca  per mettere in pausa,  per riprendere e  per riavviare.

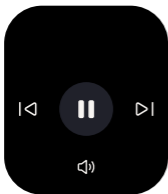
# Controlli musicali






Puoi controllare da remoto i file multimediali riprodotti sul telefono connesso all'orologio.




**Attenzione:** per prevenire possibili danni all'udito, presta attenzione quando regoli il volume per ascoltare i contenuti multimediali con i ricevitori.



- 1 Riproduci contenuti multimediali sul telefono connesso all'orologio.
- 2 Scorri verso destra sul quadrante (consulta [Navigazione](#)) e tocca **Controlli musicali**. Altrimenti, scorri verso sinistra sul quadrante per aprire il pannello dei controlli musicali (consulta [Pannelli delle funzioni](#)).




- 3 Tocca  per mettere in pausa la musica sul telefono,  per riprodurre la musica,  per riprodurre il brano successivo,  per riprodurre il brano precedente. Tocca  per regolare il volume.

**Suggerimento:** per aprire automaticamente i controlli musicali dall'orologio quando riproduci la musica o i video sul telefono connesso, apri  **Moto Watch** sul telefono. Tocca **Orologio** > **Impostazioni orologio** > **Schermo** e tocca l'interruttore accanto a **Mostra controlli musica e volume** per attivarlo. Quando riproduci contenuti multimediali sul telefono, sull'orologio viene mostrata l'icona dei controlli musicali . Tocca  per aprire il pannello dei controlli musicali.

## Torcia

---



Usa la torcia per illuminare un'area buia, renderti visibile quando vai a correre di sera o per illuminare gli oggetti nelle vicinanze mantenendo la visione notturna.

- 1 Scorri verso il basso sul quadrante per aprire le [Impostazioni rapide](#) e tocca . Altrimenti, scorri verso destra sul quadrante (consulta [Navigazione](#)) e tocca **Torcia**.
- 2 Scorri verso sinistra o destra per scegliere una modalità: luce bianca fissa o luce lampeggiante rossa.
- 3 Per disattivare la torcia, scorri verso destra sullo schermo o premi il tasto di accensione (consulta [Fronte dell'orologio](#)).

## Trova il mio telefono

---



Trova il telefono accoppiato con l'orologio in caso di smarrimento, se il telefono si trova nelle vicinanze (entro 10 metri).

- 1 Scorri verso destra sul quadrante (consulta [Navigazione](#)) e tocca **Trova il mio telefono**.
- 2 Tocca  per far squillare il telefono.
- 3 Tocca  per farlo smettere di squillare.

## Impostazioni

---

### Schermo


Scorri verso il basso sul quadrante per aprire le [Impostazioni rapide](#) e tocca  > **Schermo**. Altrimenti, scorri verso destra sul quadrante (consulta [Navigazione](#)) e tocca **Impostazioni** > **Schermo**. Puoi modificare agevolmente le impostazioni dello schermo dell'orologio, aprendo  **Moto Watch** sul telefono. Tocca **Orologio** > **Impostazioni orologio** > **Schermo**.

- » **Luminosità:** tocca per regolare la luminosità dello schermo o per attivare/disattivare la luminosità automatica.
- » **Sollewa per attivare:** tocca l'interruttore per attivare **Sollewa per attivare**, per far attivare lo schermo quando alzi il polso con l'orologio indosso.

- » **Tocca per attivare:** tocca l'interruttore per attivare **Tocca per attivare**, per attivare lo schermo con un tocco.
- » **Schermo auto OFF:** seleziona il tempo di attesa prima della disattivazione automatica dello schermo, ad esempio **5 sec**, **10 sec**, **15 sec**, **30 sec** o **60 sec**.
- » **Attivazione della funzione Schermo sempre acceso:** tocca l'interruttore accanto a **Schermo sempre acceso** per attivarlo, affinché l'orologio mostri l'ora e le informazioni pertinenti quando lo indossi, anche quando inattivo. Tuttavia, la batteria si esaurisce più rapidamente se utilizzi questa funzione.


## Vibrazione

Per modificare le impostazioni della vibrazione, scorri verso il basso sul quadrante per aprire le [Impostazioni rapide](#) e tocca  > **Vibrazione**.

- » **Vibra:** tocca per regolare la luminosità dello schermo o attivare/disattivare la vibrazione.
- » **Feedback tattile:** se l'interruttore accanto a **Feedback tattile** è attivato, quando inserisci i PIN (consulta [Blocco in acqua](#)), imposti i timer (consulta [Timer](#)) e modifichi i quadranti (consulta [Quadrante dell'orologio](#)) avvertirai una vibrazione.
- » **Intensità della vibrazione:** tocca per selezionare **Leggera**, **Moderata** o **Forte**. In alternativa, apri l'app  **Moto Watch** sul telefono e tocca **Orologio** > **Impostazioni orologio** > **Vibrazione**. Attiva l'interruttore accanto a **Usa vibrazione** e seleziona **Leggera**, **Moderata** o **Forte**.
- » **Tipi di vibrazione:** tocca per selezionare i tipi di vibrazione per **Vibrazione per chiamate**, **Vibrazione per notifiche**, **Vibrazione per sveglia** e **Vibrazione per timer**.


## Preferenze


### Stile elenco app

Per modificare il modo in cui sono visualizzate le app sull'orologio, scorri verso il basso sul quadrante per aprire [Impostazioni rapide](#) e tocca  > **Preferenze** > **Stile elenco app** e seleziona **Elenco** o **Griglia**.





## Orientamento orologio

Personalizza le preferenze per polso e tasto di accensione (consulta [Fronte dell'orologio](#)) dall'orologio. Scorri verso il basso sul quadrante per aprire le [Impostazioni rapide](#) (consulta [Navigazione](#)) e tocca  > **Preferenze** > **Orientamento orologio**. Quindi seleziona **Mano sinistra** o **Mano destra** per il polso e **Lato sinistro** o **Lato destro** per il tasto di accensione.


In alternativa, apri l'app  **Moto Watch** sul telefono e tocca **Orologio** > **Impostazioni orologio** > **Preferenze per il polso** per scegliere la mano e il lato di accensione che preferisci.



## Gesti

Personalizza le app da aprire sull'orologio quando premi il tasto di accensione (consulta [Fronte dell'orologio](#)) due volte. Scorri verso il basso sul quadrante per aprire [Impostazioni rapide](#) (consulta [Navigazione](#)), tocca  > **Preferenze** > **Doppia pressione tasto di accensione** e seleziona **Nessuna**, **Ultima utilizzata** oppure scegli un'app dall'elenco.



In alternativa, apri l'app  **Moto Watch** sul telefono e tocca **Orologio** > **Impostazioni orologio** > **Preferenze per il polso** > **Gesti**. Seleziona **Nessuna**, **Recenti** oppure scegli un'app dall'elenco.

## Indicatori di stato

Personalizza come visualizzare gli stati di ricarica, Bluetooth e altri indicatori di stato sull'orologio. Scorri verso il basso sul quadrante per aprire [Impostazioni rapide](#) (consulta [Navigazione](#)), tocca  > **Preferenze** > **Indicatori di stato** e seleziona **Mostra sempre** o **Nascondi dopo 2 sec.**

**Suggerimento:** l'icona  sull'orologio indica che l'orologio è connesso al telefono, mentre  indica che non sono connessi.

## Blocco in acqua

Attiva la modalità Blocco in acqua, se usi l'orologio sott'acqua e per evitare tocchi involontari dello schermo. Scorri verso il basso sul quadrante per aprire le [Impostazioni rapide](#) (consulta [Navigazione](#)) e poi tocca . Oppure tocca  > **Blocco in acqua**.


Quando è attivata la modalità **Blocco in acqua**, lo schermo viene bloccato per evitare malfunzionamenti dovuti al contatto con l'acqua.

Per disattivare **Blocco in acqua**, tieni premuto per 2 secondi il tasto di accensione (consulta [Fronte dell'orologio](#)).


**Suggerimento:** dopo aver utilizzato l'orologio sotto l'acqua, segui le indicazioni riportate in [Pulizia dell'orologio](#) per asciugarlo.

## Impostazione del PIN

Usa la funzione blocco schermo per proteggere i tuoi dati, come le informazioni personali salvate nell'orologio. Dopo aver attivato la funzione, l'orologio ti richiederà di sbloccarla quando togli l'orologio dal polso. Se la sblocchi con l'orologio al polso, rimarrà sbloccata.


- 1 Scorri verso il basso sul quadrante per aprire le [Impostazioni rapide](#) e poi tocca  > **PIN**.
- 2 Attiva **Blocco automatico** affinché l'orologio si blocchi automaticamente quando non lo indossi, per proteggere i dati personali salvati nell'orologio.
- 3 Tocca **Imposta PIN**, inserisci un PIN a 4 cifre e segui le istruzioni visualizzate.


## Informazioni sull'orologio

Scorri verso il basso sul quadrante per aprire le [Impostazioni rapide](#) e tocca  > **Informazioni** per visualizzare i dettagli dell'orologio, come **modello**, **numero di serie**, **indirizzo Bluetooth** e le **informazioni normative**.

In alternativa, nell'app  **Moto Watch** del telefono, tocca **Orologio** > **Impostazioni orologio** > **Informazioni sull'orologio** per visualizzare le relative informazioni.


# App Moto Watch

Per collegare l'orologio al telefono, è necessario installare l'app  **Moto Watch** sul telefono. Per ulteriori informazioni, consulta [Download e installazione dell'app](#).

Puoi controllare i dettagli della batteria dell'orologio, configurare le impostazioni, trovare l'orologio e molto altro ancora dall'app  **Moto Watch**.

**Procedura:** apri l'app  **Moto Watch** sul telefono.

**Nota:** a seconda del telefono connesso, alcune funzioni potrebbero non essere disponibili.



**Moto Watch Fit**

- Rimuovi o aggiungi un orologio.
- Cambia i quadranti.
- Mostra lo stato del Bluetooth e della batteria dell'orologio.
- Cambia i quadranti dell'orologio.
- Modifica le impostazioni rapide.
- Gestisci i pannelli delle funzioni.
- Aggiornamento firmware e altro.
- Visualizza e riorganizza le app.
- Modifica il profilo di salute e imposta gli obiettivi delle attività giornaliere.
- Visualizza i dati su salute e allenamento.

# Configurazione del profilo e degli obiettivi

---

Apri l'app **Moto Watch** sul telefono e vai a **Pagina personale** per visualizzare o modificare il tuo profilo, gestire i dati e altro ancora.

- » **Profilo salute:** condividi i tuoi dati su **genere**, **altezza**, **peso** e **data di nascita** in modo che l'orologio possa fornirti consigli su salute e fitness personalizzati.
- » **Obiettivi delle attività giornaliere:** imposta i tuoi obiettivi per **Passi**, **Calorie** e **Durata attività**.  
**Suggerimento:** attiva **Notifica obiettivo raggiunto** per ricevere notifiche sull'orologio quando raggiungi un obiettivo.
- » **Obiettivo durata sonno:** imposta un obiettivo di durata per il ciclo del sonno. Per ulteriori informazioni, consulta la sezione [Sonno](#).
- » **Servizio cloud:** attiva **Sincronizza dati nel cloud** per rendere i tuoi dati accessibili tramite account. Tocca **Cancella dati di utilizzo** per eliminare tutti i dati di salute e fitness archiviati dal cloud.
- » **Notifica:** attiva **Tutte le notifiche di Moto Watch**, **Moto Watch è in esecuzione** e **Consenti indicatore di notifica** per tenere sincronizzati il telefono e l'orologio. Per informazioni sulle notifiche dell'orologio, consulta [Notifiche](#).

## Panoramica dei dati su salute e allenamento


---

Per avere un quadro generale dei dati di salute e allenamento, apri l'app **Moto Watch** sul telefono e accedi a **Salute**. Tocca i riquadri per visualizzare i dati di **Attività giornaliere** (ulteriori informazioni alla sezione [Attività giornaliere](#)), **Allenamenti** (ulteriori informazioni alla sezione [Allenamenti](#)), **Frequenza cardiaca** (ulteriori informazioni alla sezione [Frequenza cardiaca](#)), **Sonno** (ulteriori informazioni alla sezione [Sonno](#)), **Stress** (ulteriori informazioni alla sezione [Stress](#)) e **Saturazione** (ulteriori informazioni alla sezione [Saturazione](#)).

## Salute e fitness

---

Configura le varie impostazioni connesse all'esercizio fisico e al fitness dal telefono accoppiato con l'orologio.

- 1 Apri l'app  **Moto Watch** sul telefono.
- 2 Tocca **Orologio** > **Impostazioni orologio** > **Salute e fitness**.
  - **Promemoria allenamento:** tocca **Esercizio**, quindi tocca l'interruttore accanto a **Invia promemoria allenamento** per attivarlo. Riceverai promemoria automatici quando inizi a correre, camminare, pedalare o a svolgere qualsiasi altro esercizio. Per ulteriori informazioni, consulta [Allenamento](#).
  - **Pausa automatica registrazione:** tocca **Esercizio** > **Pausa automatica registrazione**, quindi tocca l'interruttore accanto a **Pausa automatica**


**registrazione** per attivarlo. Seleziona **Camminata**, **Corsa** e **Ciclismo all'aperto** per definire gli scenari per la sospensione della registrazione quando interrompi l'attività e per riprendere la registrazione quando riprendi l'attività.

- **Promemoria sedentarietà:** per ricevere un promemoria sull'orologio dopo un intervallo prolungato di inattività, tocca **Promemoria sedentarietà** e attiva **Ricevi promemoria sedentarietà**. Puoi modificare i valori di **Ora di inizio** e **Ora di fine** per ricevere i promemoria. L'audio dei promemoria sarà disattivato durante la pausa pranzo, se la funzione **Pausa pranzo** è attiva. Puoi modificare i valori di **Ora di inizio** e **Ora di fine** per **Pausa pranzo**.
- **Gestione dello stress:** tocca **Stress** per impostare le misurazioni su **Misurazione automatica** o **Solo manuale**. Per ulteriori informazioni, consulta [Stress](#).

## Impostazione degli avvisi sulla frequenza cardiaca


---



Puoi ricevere un avviso quando la frequenza cardiaca è superiore o inferiore rispetto al valore impostato per la frequenza cardiaca a riposo.

- 1 Apri l'app  **Moto Watch** sul telefono.
- 2 Tocca **Orologio** > **Impostazioni orologio** > **Salute e fitness** > **Frequenza cardiaca** > **Monitoraggio continuo**.
- 3 Tocca **Avvisi sulla frequenza cardiaca**, quindi tocca l'interruttore accanto a **Ricevi avvisi sulla frequenza cardiaca** per attivarlo. Nella pagina, puoi impostare i valori di **Soglia HR alta** (ad esempio superiore a 120 bpm) e di **Soglia HR bassa** (ad esempio inferiore a 45 bpm).

## Impostazioni generali dell'app

---

Apri l'app  **Moto Watch** sul telefono. Tocca **Orologio** > **Impostazioni orologio** per gestire le impostazioni generali dell'orologio.





- » **Schermo:** regola la luminosità dell'orologio e i valori per l'attivazione dello schermo. Ulteriori informazioni alla sezione [Schermo](#). Attiva **Mostra controlli musica e volume** affinché l'icona dei controlli musicali  venga visualizzata sull'orologio quando riproduci musica sul telefono (ulteriori informazioni alla sezione [Controlli musicali](#)).
- » **Notifiche:** gestisci le notifiche dell'orologio e imposta le modalità di ricezione delle notifiche (ulteriori informazioni alla sezione [Notifiche](#)).
- » **Vibrazione:** regola l'intensità della vibrazione dell'orologio (ulteriori informazioni alla sezione [Vibrazione](#)).
- » **Meteo:** scegli come visualizzare le informazioni meteo sull'orologio (ulteriori informazioni alla sezione [Meteo](#)).
- » **Preferenze per il polso:** scegli dove preferisci indossare l'orologio e come usare il tasto di accensione (ulteriori informazioni alla sezione [Preferenze](#)).
- » **Avvisi di disconnessione:** vai a **Avanzate** e attiva **Avvisi di disconnessione**. L'orologio mostra l'icona  quando la connessione Bluetooth viene persa.

- » **Backup e ripristino dei dati:** vai a **Avanzate** e sperimenta i servizi del cloud Moto, come **Backup dei dati**, **Ripristino dei dati** ed **Eliminazione dei backup**.
- » **Aggiornamento firmware:** per scaricare il firmware più recente dell'orologio, vai a **Aggiornamento firmware** > **Cerca aggiornamenti**.
- » **Suggerimento:** usa i collegamenti e familiarizza con l'interfaccia dell'orologio.

## Come trovare l'orologio

---

Se non trovi l'orologio, l'app  **Moto Watch** sul telefono connesso può aiutarti.

- 1 Assicurati che l'orologio sia connesso al telefono.
- 2 Apri l'app  **Moto Watch** sul telefono.
- 3 Tocca **Orologio** > **Impostazioni orologio** > **Trova l'orologio** e tocca  per far vibrare l'orologio. In questo caso, il sensore della frequenza cardiaca (consulta [Retro dell'orologio](#)) lampeggerà in verde mentre lo schermo dell'orologio lampeggerà in rosso.
- 4 Per arrestare la vibrazione e le spie lampeggianti sull'orologio, tocca  sul telefono o  sull'orologio.

**Nota:** affinché l'orologio vibri, è necessario che sia nelle vicinanze (entro 10 metri) e che sia connesso al telefono.

# Risoluzione dei problemi

## Risoluzione dei problemi

---

Se l'orologio è lento o non risponde correttamente, verifica quanto segue:

- » Assicurati che l'orologio e il telefono accoppiato si trovino entro la portata massima del Bluetooth (10 metri). La distanza può variare a seconda dell'ambiente.
- » Assicurati che l'orologio non sia esposto a onde elettromagnetiche.
- » Assicurati che il firmware (consulta "Aggiornamento firmware" in [Impostazioni generali dell'app](#)) e l'app **Moto Watch** siano aggiornati (consulta [Download e installazione dell'app](#)).

**Nota:** in alcuni luoghi, ad esempio negli ambienti chiusi, i segnali GNSS dell'orologio potrebbero essere ostacolati.

## Disaccoppiamento, riavvio o ripristino dell'orologio

---

Se l'orologio non risponde correttamente dopo aver effettuato le operazioni riportate in [Risoluzione dei problemi](#), prova a disaccoppiarlo, riavviarlo o ripristinarlo.

- » **Disaccoppia:** per disaccoppiare l'orologio apri l'app  **Moto Watch** sul telefono. Tocca **Orologio** >  nella parte superiore e poi >  accanto al nome dell'orologio > **Rimuovi**. Per ulteriori informazioni, consulta [App Moto Watch](#).
- » **Riavvia:** se l'orologio non risponde, tieni premuto il tasto di accensione (consulta [Fronte dell'orologio](#)) per più di 12 secondi per riavviarlo. Se l'orologio risponde, scorri verso destra sul quadrante (consulta [Navigazione](#)) e tocca **Impostazioni** > **Sistema** > **Riavvia**.
- » **Ripristina:** ripristina l'orologio per cancellare tutte le impostazioni e le informazioni sul telefono accoppiato corrente e poter accoppiare l'orologio con un altro telefono. Per ripristinare l'orologio, scorri verso il basso sul quadrante per aprire [Impostazioni rapide](#) (consulta [Navigazione](#)) e tocca  > **Sistema** > **Ripristina** > **Ripristina**. Oppure scorri verso destra sul quadrante (consulta [Navigazione](#)) e tocca **Impostazioni** > **Sistema** > **Ripristina** > **Ripristina**. Segui i passaggi riportati in [Accoppiamento e connessione](#) per riconnettere l'orologio al telefono.

**Avviso:** dopo il ripristino, tutti i dati utente sull'orologio saranno eliminati. I dati sul telefono non saranno eliminati.

# Ulteriore assistenza

## Informazioni legali, normative e sulla sicurezza

---

Per accedere alle informazioni legali, normative e sulla sicurezza del tuo dispositivo, visita [motorola.com/accessory-legal](https://motorola.com/accessory-legal).

### Resistenza ad acqua e polvere

La resistenza ad acqua e polvere è stata testata secondo gli standard IP68 con classificazione di 5 ATM, in condizioni di laboratorio controllate. Resiste all'immersione fino a 1,5 metri in acqua dolce statica per un massimo di 30 minuti e alla pressione dell'acqua fino a 50 metri, per un massimo di 10 minuti. La garanzia non copre l'esposizione a condizioni diverse da quelle menzionate. Il livello di resistenza diminuisce come conseguenza della normale usura. Non esporre ad acqua pressurizzata o ad altri liquidi diversi dall'acqua dolce. Non tentare di caricare un dispositivo bagnato. Progettato per fornire protezione contro l'ingresso di corpi estranei solidi di qualsiasi dimensione. Non è impermeabile.

Per impedire danni causati dall'acqua al prodotto:

- » Asciuga accuratamente il prodotto e le porte con un panno morbido e pulito.
- » Non far cadere, perforare o graffiare il prodotto al fine di evitare di danneggiarne le caratteristiche di idrorepellenza.

### Pulizia dell'orologio

- » Non immergere il prodotto in agenti detergenti e non usare materiali detergenti contenenti candeggina o agenti abrasivi.
- » Pulisci il polso e il cinturino dopo l'esercizio fisico o la sudorazione.
- » Per pulire il cinturino, sgancialo dall'orologio (consulta [Smontaggio del cinturino](#)).
- » Dopo aver asciugato il cinturino, riaggancialo all'orologio assicurandoti che sia ben saldo.
- » Usa un panno morbido e asciutto per pulire delicatamente l'orologio. Se necessario, usa salviette o panni inumiditi con alcol isopropilico al 70% (specifici per prodotti elettromagnetici) per pulire l'orologio.
- » Evita che le aperture del prodotto, come i contatti per la ricarica, si inumidiscano.

## Assistenza e riparazione

---

In caso di dubbi o se hai bisogno di assistenza, siamo qui per aiutarti. Visita la pagina [www.motorola.com/support](https://www.motorola.com/support) e scegli tra un'ampia serie di opzioni di assistenza clienti.

# Copyright e marchi

---

Motorola Mobility LLC  
222 W. Merchandise Mart Plaza  
Chicago, IL 60654  
[www.motorola.com](http://www.motorola.com)

Alcune funzioni, servizi e applicazioni dipendono dalla rete e potrebbero non essere disponibili in tutti i Paesi. Potrebbero essere applicati ulteriori termini, condizioni e/o costi aggiuntivi. Per dettagli, contatta il tuo operatore.

Tutte le funzioni, le funzionalità e altre caratteristiche specifiche del prodotto, così come le informazioni contenute nel presente manuale si basano sulle più recenti informazioni disponibili e sono ritenute accurate al momento della stampa. Motorola si riserva il diritto di aggiornare o modificare qualsiasi informazione o specifica senza preavviso o alcun altro obbligo.

**Nota:** le immagini di questo manuale sono puramente esemplificative. Alcuni contenuti potrebbero essere diversi da quelli del tuo dispositivo, a seconda dell'area geografica, delle specifiche del modello o del software del dispositivo.

MOTOROLA, il logo stilizzato M, MOTO e i marchi della famiglia MOTO sono marchi o marchi registrati di Motorola Trademark Holdings, LLC. Google, Android, Google Play e altri marchi e logo correlati sono marchi di Google LLC. USB Type-C® e USB-C® sono marchi registrati di USB Implementers Forum. Il marchio denominativo Bluetooth® e i relativi loghi sono marchi registrati di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e qualsiasi utilizzo di tali marchi da parte di Motorola Mobility LLC è coperto da licenza. Tutti gli altri nomi di prodotti o servizi appartengono ai rispettivi proprietari.  
© 2025 Motorola Mobility LLC. Tutti i diritti riservati.

Progettato e realizzato da/per Motorola Mobility LLC, interamente controllata da Lenovo.

Prodotto: **moto watch fit** (modello XT2541-1)

Numero manuale: SSC8E82427-A