

# Fitness&Tech

Di Giorgio Panzeri



*Il nuovo Garmin non è solo un orologio sportivo ma riceve anche le notifiche di tutti i programmi che vogliamo abilitare*

## Garmin vívoactive, orologio multifunzione quasi perfetto

Collocare in una precisa prospettiva il vívoactive di Garmin non è facile. È un orologio sportivo e tiene traccia di tutte le nostre attività fisiche grazie all'uso del Gps integrato, attività sia svolte all'aperto sia praticate in palestra (in questo caso senza l'attivazione del Gps). Ma rispetto ai veri orologi sportivi di Garmin, specifici per la corsa o per le pedalate atletiche, il vívoactive è un po' limitato.

È un activity tracker per il fitness in grado di far muovere anche chi non è troppo sportivo e passa buona parte della propria giornata seduto davanti al computer in ufficio. Però, rispetto agli

activity tracker classici è un po' troppo costoso. È uno smartwatch, si collega allo smartphone e ci presenta in bella vista tutte le notifiche delle applicazioni che riteniamo più importanti: le telefonate in arrivo, la posta elettronica, gli Sms, le notifiche di Facebook e Twitter e la messaggia istantanea (come Whatsapp). Però, rispetto agli smartwatch più affermati (Apple o Google Wear che si voglia) non ha applicazioni da installare e ha poche personalizzazioni del quadrante. Quindi è un po' limitato. Ma allora, cos'è questo vívoactive? È l'orologio perfetto proprio perché assomma in un singolo corpo le funzioni più importanti che ci sono sugli

altri orologi, magari senza specializzarle troppo, diventando l'oggetto da usare tutto il giorno e tutti i giorni.

**Non è per chi fa sport in modo professionale** e neppure per chi vuole uno smartwatch con mille funzioni e applicazioni (spesso inutili). Ma è per chi, come me, vuole un prodotto in grado di misurare l'attività fisica giornaliera (anche solo le ore di sonno e le camminate fatte per andare al lavoro), di tenere traccia delle mie gite in montagna senza andare a drenare la batteria dello smartphone, e che mi tenga aggiornato sulle telefonate in arrivo (ho sempre attiva solo la

Sono molte le attività sportive tracciabili, nuoto compreso



Il prodotto è disponibile in bianco e in nero



**L'autonomia del vivoactive è da record: oltre 14 giorni senza il Gps e ben 10 ore con il Gps attivo per le attività sportive.**

vibrazione) e mi visualizzi i messaggi senza dover togliere il telefono dalla tasca. Ma non è tutto qui. Innanzitutto il vivoactive non è solo resistente agli spruzzi come molti concorrenti ma può essere usato in piscina per misurare le proprie nuotate (c'è anche un'app specifica per il nuoto). Ciò significa anche che dopo una bella corsa in campagna, dopo che ha raccolto sudore e polvere può essere lavato sotto il getto d'acqua senza timore di rovinarlo.

**E poi, l'autonomia.** Se siete abituati a smartphone da caricare ogni sera, il vivoactive vi sembrerà eterno: tre settimane dichiarate dal produttore che nella prova sul campo, con diverse notifiche giornalieri si riducono a un po' più di due settimane (stiamo parlando di 16, 17 giorni senza doverlo ricaricare). E anche l'autonomia quando si usa i Gps è

notevole: circa 10 ore, più che sufficienti per le mie gite in montagna stando tutto il giorno all'aria aperta.

Quello dell'autonomia è un po' un mio pallino: già sono costretto ogni sera a ricordarmi di mettere sotto carica il telefono, il tablet, l'auricolare bluetooth, qualche volta il notebook, doverlo fare anche per lo smartwatch (insomma dopo tutto è un orologio) mi manda in fibrillazione. Il vivoactive mi sta al polso giorno e notte e non ho lo stress di andare continuamente a vedere lo stato della carica

della batteria. Il quadrante dell'orologio è un bel touchscreen a colori ad alta risoluzione e antiriflesso. La tecnologia è e-ink, come quella degli ebook reader, non in bianco e nero ma a colori, in grado di garantire un'ottima visibilità alla luce (anzi, più luce c'è e meglio si vede) e un consumo decisamente limitato. Al buio occorre attivare la retroilluminazione.

Il Gps integrato non è velocissimo ad attivarsi. Dall'accensione alla connessione con i satelliti passano tra uno e tre minuti, che possono sembrare pochi ma quando vuole solo iniziare a correre sembra un tempo infinito. Le cose migliorano decisamente se si attiva anche la funzione Glonass, a scapito dell'autonomia, visto che consuma più del solo Gps. Anche la funzione di rilevamento del sonno non è perfetta e andrebbe migliorata: viene solo rilevato il movimento

1. Il menu principale dell'applicazione per iPhone
2. Il riepilogo dei passi compiuti in una giornata
3. Il tracciamento della qualità del sonno
4. La tabella con i dati di una gita
5. Il grafico con i dati di altitudine e passo tenuto nel percorso
6. Mappa del percorso compiuto con lo smartwatch
7. È possibile sfidare altri utenti. Uno stimolo per fare più movimento



Decine di watchfaces permettono di personalizzare l'orologio

notturmo senza dare indicazioni sulla qualità del sonno, leggero o profondo.

**Un accenno infine all'estetica.** Il vivoactive è bello da indossare e, grazie allo spessore limitato e al peso contenuto, è ergonomico, tanto che ci si dimentica di averlo al polso. La parte interna del cinturino è zigrinata per cui raccoglie un po' di sporco, soprattutto quando si usa l'orologio per registrare la propria attività sportiva (anche d'estate con il caldo semplicemente camminando), ma essendo perfettamente impermeabile può essere lavato senza problemi. Il cinturino è gommoso ma non mi ha mai dato problemi di irritazione cutanea. Il vivoactive ha una serie di profili preimpostati per lo sport (corsa, ciclismo, nuoto, camminata e golf), per le attività all'aperto (corsa o camminata su tapis roulant, corsa in bicicletta su rulli per le attività in palestra). Dal sito Connect IQ di Garmin (<https://apps.garmin.com/it-IT/>) si possono scaricare altri profili per lo sport, vari quadranti dell'orologio (ce ne sono a disposizione circa un centinaio), applicazioni per personalizzare lo smartwatch e widget. L'app è disponibile per iOS e Android, mentre per ora non c'è quella per Windows Phone. La sincronizzazione può essere effettuata anche collegando il vivoactive al computer (Pc o Mac) via USB e installando l'applicazione Garmin Express. I dati presentati sullo smartphone o nella propria pagina web del sito Garmin sono tanti e interessanti. Oltre a quelli classici dei fitness tracker, come numero di passi fatti, calorie bruciate, peso e ore di sonno, il vivoactive ci spinge a fare di più iscrivendoci a vere e proprie gare settimanali con altri otto o dieci utenti di prodotti Garmin, pescati a caso ma che mediamente fanno settimanalmente il nostro numero di passi.

### Fascia cardio

È disponibile anche una versione con i sensori per tenere monitorato il battito cardiaco

È una sfida all'ultimo metro che stimola a fare sempre di più per poter essere tra i primi in classifica.

Nella sezione attività, invece, si possono visualizzare le attività effettuate (corsa, camminata in montagna, bicicletta, nuoto) con la mappa del percorso e tutti i dati sull'attività svolta, come tempo, cadenza della corsa o del passo, velocità, altitudine.

Tra i tanti sensori del vivoactive manca quello per la rilevazione dei battiti cardiaci in tempo reale. In realtà si possono accoppiare la fascia cardiaca da torace con collegamento in radio frequenza (è disponibile anche un kit con l'orologio e la fascia cardiaca), che sono sicuramente più precise di quelle integrate negli orologi, ma che sono più scomode da usare. Sono anche disponibili vari sensori di velocità e cadenza per l'uso in bicicletta.

**Per concludere,** qual è il mio giudizio e quali sono le mie osservazioni sull'oggetto? Se non si è alla ricerca di uno smartwatch complesso e soprattutto dedicato alle applicazioni ma si vuole un prodotto per il fitness e lo sport, funzionale e con tutte le notifiche che servono, il vivoactive è perfetto, è il prodotto ideale. È bello, leggero, totalmente impermeabile, preciso nelle misurazioni e soprattutto offre tanta autonomia. Di contro non costa poco: 249 euro il solo orologio o 299 euro con la fascia cardio premium (su Amazon si trova a 226 euro senza fascia e 275 euro con la fascia cardio). Inoltre ho riscontrato qualche piccolo problemino di gioventù (ogni tanto si resetta da solo, però non perde i dati) che potrebbe derivare del firmware o da ciò che si installa sull'orologio (applicazioni, widget o interfacce del quadrante), oggetti software che non sono sviluppati da Garmin ma direttamente dagli utenti.



## CARATTERISTICHE

**Prezzo di listino:** 249 euro

**Dimensioni:** 43,8 mm x 38,5 mm x 8,0 mm

**Dimensioni schermo:** 28,6 mm x 20,7 mm

**Risoluzione schermo:** 205 x 148 pixel

Schermo a colori con touchscreen

**Peso:** 38,0 g con il cinturino

**Batteria:** ricaricabile agli ioni di litio

**Durata della batteria:** fino a 3 settimane (10 ore in modalità GPS)

**Classificazione di impermeabilità:** 5 ATM

**Abilitato per GPS e GLONASS**

**Smart Notifications** (mostra e-mail, testo e altri avvisi quando associato a un telefono compatibile)

**Alte funzioni:** Vibrazione; Controllo della musica; Trova il mio telefono; Controllo della action cam VIRB

**Funzioni per il ciclismo:** Compatibile sensore velocità/cadenza di pedalata

**Funzioni per corsa e ciclismo:** Compatibile con Fascia cardio; allarme passo (si attiva quando viene alterato il passo impostato); calcolo delle calorie basato sulla frequenza cardiaca; calcola le calorie bruciate

**Funzioni per il nuoto:** metriche per il nuoto in piscina (vasche, distanza, passo, numero/frequenza delle bracciate, calorie)

**Funzioni per il golf:** misura la distanza del colpo (consente di calcolare la misurazione precisa in iarde per i colpi da qualsiasi punto del campo); misurazione in iarde della parte anteriore, centrale e posteriore del green Misurazione in iarde della distanza dai layout/dogleg

**Funzioni per il rilevamento delle attività:** contapassi; obiettivo automatico (memorizza il livello di attività e assegna un obiettivo di passi giornaliero); Barra di movimento (compare sul dispositivo dopo un periodo di inattività; camminare per un paio di minuti per reimpostarla)

**Monitoraggio del sonno:** monitora il sonno totale e i periodi di movimento e di sonno ristoratore