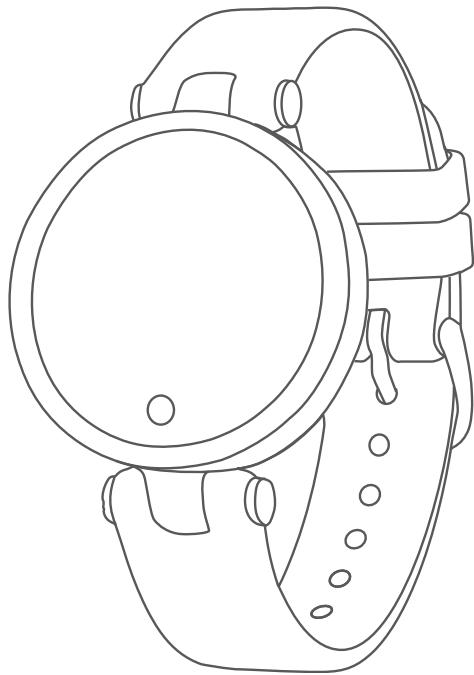


GARMIN[®]



LILY[®]

Manuale Utente

© 2021 Garmin Ltd. o sue affiliate

Tutti i diritti riservati. Ai sensi delle norme sul copyright, non è consentito copiare integralmente o parzialmente il presente manuale senza il consenso scritto di Garmin. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto del presente manuale senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web www.garmin.com per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

Garmin®, il logo Garmin, Auto Lap®, Lily® e Move IQ® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™ e Garmin Express™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

Android™ è un marchio di Google Inc. Il marchio e i logo BLUETOOTH® appartengono a Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. iOS® è un marchio registrato di Cisco Systems, Inc. concesso in licenza da Apple Inc. iPhone® è un marchio di Apple Inc., registrato negli Stati Uniti e in altri Paesi. The Cooper Institute®, nonché i relativi marchi, sono di proprietà di The Cooper Institute. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

M/N: A03927

Sommario

Introduzione.....	1	Suggerimenti per la registrazione delle attività Allenamento di Forza Funzionale.....	12
Configurazione dell'orologio	1	Registrazione di un'attività di nuoto.....	12
Accensione e spegnimento dell'orologio	2	Impostazione degli avvisi relativi al nuoto.....	12
Visualizzazione di widget e menu.....	3	Calibrare la distanza del tapis roulant.....	13
Opzioni del menu.....	4		
Indossare l'orologio.....	4		
Widget.....	5	Funzioni della frequenza cardiaca..	13
Obiettivo di passi.....	6	Impostazioni della fascia cardio da polso.....	13
Barra di movimento.....	6	Pulsossimetro.....	13
Minuti di intensità.....	6	Ricezione delle letture del pulsossimetro.....	14
Calcolo dei minuti di intensità.....	7	Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro.....	14
Migliorare la precisione delle calorie.....	7	Info sulle stime del VO2 max.....	14
Widget delle statistiche sullo stato di salute.....	7	Come ottenere il VO2 massimo stimato.....	14
Body Battery.....	7	Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala.....	15
Visualizzazione del widget Body Battery.....	7		
Variabilità e livello di stress della frequenza cardiaca.....	7	Orologi.....	15
Visualizzazione del widget Livello di stress.....	8	Utilizzo della sveglia.....	15
Uso del timer di riposo.....	8	Utilizzo del cronometro.....	15
Widget della frequenza cardiaca.....	8	Avvio del timer per il conto alla rovescia.....	15
Utilizzo del widget di rilevamento idratazione.....	8		
Rilevamento ciclo mestruale.....	8	Funzioni di connettività Bluetooth... 16	
Registrazione di informazioni sul ciclo mestruale.....	9	Gestione delle notifiche.....	16
Monitoraggio della gravidanza.....	9	Localizzazione di uno smartphone smarrito.....	16
Registrazione delle informazioni sulla gravidanza.....	9	Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo.....	16
Controllo della riproduzione di musica.....	10	Modalità Non disturbare.....	17
Visualizzare le notifiche.....	10	Report mattutino.....	17
Risposta a un messaggio di testo....	10		
Allenamenti.....	10	Garmin Connect.....	17
Registrazione di un'attività a tempo....	10	Move IQ®	18
Registrazione di un'attività con GPS connesso.....	11	GPS connesso	18
Registrazione di un'attività Allenamento di Forza Funzionale.....	11	Funzioni di sicurezza e rilevamento.....	18
		Aggiungere contatti di emergenza...	18
		Rilevamento del sonno.....	18
		Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect.....	19
		Sincronizzazione dei dati con il computer.....	19

Impostazione di Garmin Express.....	19
Personalizzazione dell'orologio.....	19
Modificare il quadrante dell'orologio...	19
Personalizzazione del menu dei comandi.....	20
Personalizzare le schermate dati.....	20
Impostare un avviso di idratazione..	20
Impostazioni del sistema.....	21
Impostazioni dell'orologio.....	21
Impostazioni di Bluetooth.....	22
Impostazioni di Garmin Connect.....	22
Impostazioni di aspetto.....	22
Impostazioni avviso.....	22
Personalizzazione delle opzioni attività.....	23
Impostazioni di rilevamento delle attività.....	23
Impostazioni utente.....	23
Impostazioni generali.....	24
Info sul dispositivo.....	24
Caricare l'orologio	24
Suggerimenti per la ricarica dell'orologio.....	24
Manutenzione del dispositivo.....	25
Pulizia dell'orologio.....	25
Pulizia dei cinturini in pelle.....	25
Sostituzione dei cinturini.....	26
Visualizzare le informazioni sul dispositivo.....	27
Caratteristiche tecniche.....	27
Risoluzione dei problemi.....	27
Lo smartphone è compatibile con l'orologio?	27
Lo smartphone non si connette all'orologio.....	28
Rilevamento delle attività.....	28
Il conteggio dei passi è impreciso... ..	28
I conteggi dei passi sull'orologio e sull'account Garmin Connect non corrispondono.....	28
Il livello di stress non appare.....	28
I minuti di intensità lampeggiano.....	28
Suggerimenti sul touchscreen.....	29
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	30
Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery	30
Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati.....	30
Ottimizzazione della durata della batteria.....	30
Lo schermo dell'orologio è difficilmente visibile all'esterno	31
Ripristino di tutte le impostazioni predefinite	31
Aggiornamenti del prodotto	31
Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect.....	31
Aggiornamento del software mediante Garmin Express.....	31
Ulteriori informazioni	32
Riparazioni del dispositivo.....	32
Appendice.....	32
Obiettivi di forma fisica.....	32
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca	32
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca	32
Valutazioni standard relative al VO ₂ max.....	33

Introduzione

⚠ AVVERTENZA

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento.

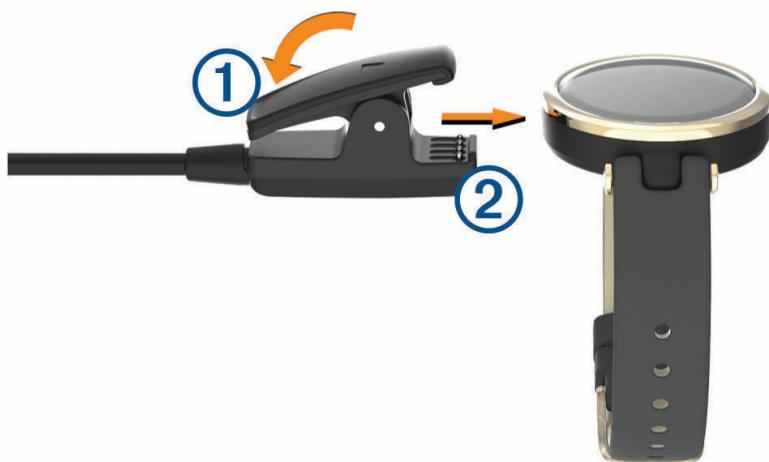
Configurazione dell'orologio

Per utilizzare l'orologio, è necessario collegarlo a una fonte di alimentazione per accenderlo.

Per utilizzare l'orologio Lily, è necessario configurarlo tramite lo smartphone o il computer. Quando si utilizza uno smartphone, l'orologio deve essere associato direttamente tramite la app Garmin Connect™, anziché dalle impostazioni Bluetooth® sullo smartphone.

1 Dall'app store sullo smartphone, installare l'app Garmin Connect.

2 Stringere la clip di ricarica ①.



3 Allineare la clip con i contatti sul retro dell'orologio ②.

- 4** Collegare il cavo USB a una fonte di alimentazione per accendere l'orologio (*Caricare l'orologio, pagina 24*). Quando si accende l'orologio, viene visualizzato Hello!.



- 5** Selezionare un'opzione per aggiungere l'orologio all'account Garmin Connect:
- Se questo è il primo dispositivo che viene associato all'app Garmin Connect, seguire le istruzioni visualizzate.
 - Se un altro dispositivo è già associato all'app Garmin Connect, dal menu o , selezionare **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** e seguire le istruzioni visualizzate.

Dopo l'associazione, viene visualizzato un messaggio e l'orologio viene sincronizzato automaticamente con lo smartphone.

Accensione e spegnimento dell'orologio

L'orologio Lily si riattiva automaticamente quando si interagisce con esso.

- 1** Per attivare lo schermo, selezionare un'opzione:

- Ruotare e sollevare il polso verso il corpo.
- Toccare due volte il touchscreen



- 2** Per spegnere lo schermo, ruotare il polso lontano dal corpo.

NOTA: quando non è utilizzato, lo schermo si spegne. L'orologio rimane attivo e registra i dati anche quando lo schermo è spento.

Visualizzazione di widget e menu

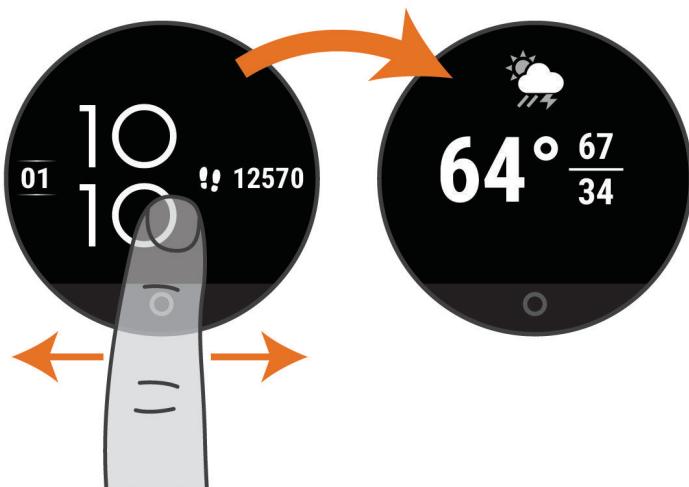
- Dal quadrante dell'orologio, premere O per visualizzare il menu principale.



- Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso il basso per visualizzare il menu dei comandi.



- Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra o destra per visualizzare i widget.



Opzioni del menu

Premere **O** per visualizzare il menu.

SUGGERIMENTO: trascinare per scorrere le opzioni del menu.



	Visualizza le opzioni delle attività a tempo.
	Visualizza le opzioni del quadrante dell'orologio.
	Visualizza le opzioni relative ad allarme, cronometro e timer.
	Visualizza le impostazioni del dispositivo.

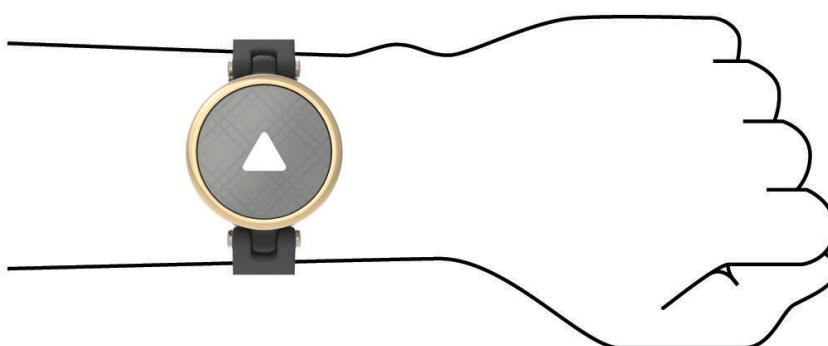
Indossare l'orologio

ATENZIONE

Alcuni utenti potrebbero soffrire di irritazione cutanea a seguito dell'uso prolungato dell'orologio, specialmente se l'utente ha una pelle sensibile o soffre di allergie. Se si nota un'irritazione cutanea, rimuovere l'orologio e far respirare la pelle. Per impedire le irritazioni cutanee, accertarsi che l'orologio sia pulito e asciutto e non allacciarlo troppo stretto al polso. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/fitandcare.

- Indossare l'orologio sopra l'osso del polso.

NOTA: l'orologio deve essere aderente ma comodo. Per letture della frequenza cardiaca più precise, l'orologio non deve spostarsi durante la corsa o l'allenamento. Per le letture del pulsossimetro, si dovrebbe restare immobili.



NOTA: il sensore ottico è situato sul retro dell'orologio.

- Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca al polso, consultare *Risoluzione dei problemi*, pagina 27.
- Per ulteriori informazioni sul sensore del pulsossimetro, consultare *Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati*, pagina 30.
- Per ulteriori informazioni sulla precisione, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.
- Per ulteriori informazioni sulla manutenzione dell'orologio, visitare il sito Web www.garmin.com/fitandcare.

Widget

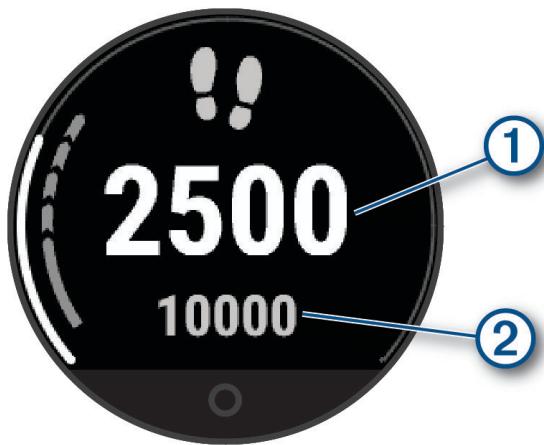
Il dispositivo viene fornito con widget precaricati che forniscono informazioni al primo sguardo. È possibile scorrere il touchscreen per sfogliare i widget. Alcuni widget richiedono l'associazione di uno smartphone.

NOTA: è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per aggiungere o rimuovere widget.

Ora e data	L'ora e la data corrente. L'ora e la data vengono impostate automaticamente quando il dispositivo viene sincronizzato con l'account Garmin Connect.
👣	Il numero totale di passi effettuati e l'obiettivo del giorno. Il dispositivo memorizza e propone ogni giorno un nuovo obiettivo di passi.
⌚	Il totale dei minuti di intensità e l'obiettivo della settimana.
📍	La distanza percorsa in chilometri o in miglia del giorno.
🔥	La quantità di calorie totali bruciate del giorno, incluse quelle durante l'attività e quelle a riposo.
❤️	La frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e la frequenza cardiaca a riposo su una media di sette giorni.
⚡	Il livello di stress corrente. Il dispositivo misura la variabilità della frequenza cardiaca mentre si è inattivi per fornire una stima del livello di stress. Un numero più basso indica un il livello di stress più basso.
⚡	Il livello di energia Body Battery™ corrente. Il dispositivo calcola le riserve di energia correnti basate sul sonno, lo stress e i dati relativi all'attività. Più alto è il numero, maggiore è la riserva di energia.
🌐	Consente di eseguire una lettura manuale del pulsossimetro.
🌧	La temperatura corrente e la previsione meteo da uno smartphone associato.
📅	Gli appuntamenti in programma dal calendario dello smartphone.
💬	Notifiche dallo smartphone, incluse chiamate, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone.
💧	La quantità totale di acqua consumata e l'obiettivo del giorno.
🎵	Consente di controllare il lettore musicale sullo smartphone.
唿	La frequenza respiratoria corrente in respiri al minuto e la media di sette giorni. Il dispositivo misura la frequenza respiratoria mentre l'utente è inattivo per rilevare eventuali attività di respirazione insolite, nonché le variazioni in relazione allo stress.
SALUTE DELLA DONNA	Stato del ciclo mestruale mensile corrente. È possibile visualizzare e registrare i sintomi giornalieri. Inoltre, è possibile monitorare la gravidanza con aggiornamenti settimanali e informazioni sulla salute.
Statistiche salute	Un riepilogo dinamico delle statistiche attuali sullo stato di salute. Le misurazioni includono la frequenza cardiaca, il livello di stress e il livello Body Battery.
Mia giorn.	Un riepilogo dinamico delle attività del giorno. Le metriche includono passi, minuti di intensità e calorie bruciate.

Obiettivo di passi

L'orologio crea automaticamente un obiettivo di passi giornalieri in base ai livelli di attività precedenti. Mentre ci si muove durante il giorno, l'orologio registra i progressi ① verso l'obiettivo giornaliero ②. L'orologio inizia con un obiettivo predefinito di 7.500 passi al giorno.



Se si sceglie di non utilizzare la funzione di obiettivo automatico, è possibile disattivarla e impostare un obiettivo di passi personalizzato sull'account Garmin Connect ([Impostazioni di rilevamento delle attività, pagina 23](#)).

Barra di movimento

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. La barra di movimento viene visualizzata quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, la barra di movimento ① viene visualizzata. Vengono visualizzati ulteriori segmenti ② dopo altri 15 minuti di inattività.



È possibile reimpostare la barra di movimento percorrendo a piedi una breve distanza.

Minuti di intensità

Per migliorare la salute, organizzazioni come l'Organizzazione Mondiale della Sanità, consigliano almeno 150 minuti a settimana di attività a intensità moderata, ad esempio una camminata veloce o 75 minuti a settimana di attività ad alta intensità, ad esempio la corsa.

L'orologio monitora l'intensità dell'attività e rileva il tempo trascorso in attività da moderate a intense (dati sulla frequenza cardiaca necessari per quantificare l'intensità). L'orologio somma i minuti di attività moderata e i minuti di attività intensa. Il totale dei minuti di attività intensa viene raddoppiato quando questi vengono aggiunti.

Calcolo dei minuti di intensità

L'orologio Lily calcola i minuti di intensità confrontando i dati sulla frequenza cardiaca con la media dei dati sulla frequenza cardiaca a riposo. Se la misurazione della frequenza cardiaca viene disattivata, l'orologio calcola i minuti di intensità moderata analizzando i passi al minuto.

- Iniziare un'attività a tempo per ottenere il calcolo più preciso dei minuti di intensità.
- Indossare l'orologio per tutto il giorno e tutta la notte per ottenere la frequenza cardiaca a riposo più precisa.

Migliorare la precisione delle calorie

L'orologio visualizza una stima della quantità totale di calorie bruciate per il giorno corrente. È possibile ottimizzare la precisione di questa stima camminando rapidamente o correndo all'aperto per 15 minuti.

- 1 Scorrere con un dito per visualizzare il widget delle calorie.

- 2 Selezionare .

NOTA:  viene visualizzato quando è necessario calibrare le calorie. Questo processo di calibrazione deve essere completato una sola volta. Se è stata già registrata una camminata o una corsa a tempo, è possibile che  non venga visualizzato.

- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Widget delle statistiche sullo stato di salute

Il widget Statistiche salute fornisce una panoramica immediata sul proprio stato di salute. Si tratta di un riepilogo dinamico che si aggiorna durante il giorno. Le metriche includono la frequenza cardiaca, il livello di stress e il livello Body Battery.

NOTA: è possibile selezionare ciascuna metrica per visualizzare informazioni aggiuntive.

Body Battery

L'orologio analizza la variabilità della frequenza cardiaca, il livello di stress, la qualità del sonno e i dati dell'attività per determinare il livello Body Battery complessivo. Come l'indicatore della benzina di un'automobile, questo valore indica la quantità di energia di riserva disponibile. Il range del livello della Body Battery va da 5 a 100, dove i valori da 5 a 25 indicano un'energia di riserva molto bassa, i valori da 26 a 50 indicano un'energia di riserva bassa, i valori da 51 a 75 indicano un'energia di riserva media e i valori da 76 a 100 indicano un'energia di riserva alta.

È possibile sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect per visualizzare il livello Body Battery più aggiornato, le tendenze a lungo termine e ulteriori dettagli ([Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery, pagina 30](#)).

Visualizzazione del widget Body Battery

Il widget Body Battery visualizza il livello Body Battery corrente.

- 1 Scorrere per visualizzare il widget Body Battery.
- 2 Toccare il touchscreen per visualizzare il grafico Body Battery.

Il grafico mostra l'attività Body Battery recente e i livelli alto e basso delle ultime otto ore.

Variabilità e livello di stress della frequenza cardiaca

L'orologio analizza la variabilità della frequenza cardiaca mentre si è inattivi per stabilire il livello di stress generale. Allenamento, attività fisica, sonno, regime alimentare e stress della vita di tutti i giorni influiranno tutti sul livello di stress. Il range del livello di stress va da 0 a 100, dove i valori da 0 a 25 indicano uno stato di riposo, i valori da 26 a 50 indicano un livello di stress basso, i valori da 51 a 75 indicano un livello di stress medio e i valori da 76 a 100 indicano un livello di stress alto. Conoscere il proprio livello di stress consente di identificare i momenti più stressanti dell'intera giornata. Per risultati migliori, è necessario indossare l'orologio durante il sonno.

È possibile sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect per visualizzare il livello di stress durante tutto il giorno, le tendenze a lungo termine e ulteriori dettagli.

Visualizzazione del widget Livello di stress

Il widget del livello di stress visualizza il proprio livello di stress corrente.

- 1 Scorrere per visualizzare il widget del livello di stress.
- 2 Toccare il touchscreen per iniziare un esercizio di respirazione guidata ([Uso del timer di riposo, pagina 8](#)).

Uso del timer di riposo

È possibile utilizzare il timer di riposo per eseguire un esercizio guidato di respirazione.

- 1 Scorrere per visualizzare il widget del livello di stress.
- 2 Toccare il touchscreen.
- 3 Selezionare → per avviare il timer di riposo.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Il dispositivo emette una vibrazione, indicando di inspirare o di espirare ([Impostazione del livello di vibrazione, pagina 21](#)).

Widget della frequenza cardiaca

Il widget della frequenza cardiaca visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm). Per ulteriori informazioni sulla precisione della frequenza cardiaca, visitare il sito Web [garmin.com/ataccuracy](#).

- 1 Scorrere per visualizzare il widget della frequenza cardiaca.
Il widget visualizza la frequenza cardiaca corrente e il valore della frequenza cardiaca a riposo (RHR) media degli ultimi 7 giorni.
- 2 Toccare il touchscreen per visualizzare il grafico della frequenza cardiaca.
Il grafico visualizza l'attività frequenza cardiaca recente e la frequenza cardiaca alta e bassa per le ultime quattro ore.

Utilizzo del widget di rilevamento idratazione

Il widget di rilevamento idratazione visualizza il livello di assunzione di liquidi e l'obiettivo di idratazione giornaliero.

- 1 Scorrere per visualizzare il widget di rilevamento idratazione.
 - 2 Selezionare + per ogni assunzione di liquidi (1 tazza, 8 oz. o 250 mL).
SUGGERIMENTO: è possibile personalizzare le impostazioni relative all'idratazione, ad esempio le unità utilizzate e l'obiettivo giornaliero, direttamente sul proprio account Garmin Connect.
- SUGGERIMENTO:** è possibile impostare un avviso di idratazione ([Impostare un avviso di idratazione, pagina 20](#)).

Rilevamento ciclo mestruale

Il ciclo mestruale è una parte importante dello stato di salute. È possibile utilizzare l'orologio per registrare sintomi fisici, impulso sessuale, attività sessuale, giorni di ovulazione e altro ancora ([Registrazione di informazioni sul ciclo mestruale, pagina 9](#)). È possibile saperne di più e configurare questa funzione nelle impostazioni Statistiche salute dell'app Garmin Connect.

- Rilevamento e dettagli del ciclo mestruale
- Sintomi fisici ed emotivi
- Previsioni delle mestruazioni e dei periodi di fertilità
- Informazioni su salute e alimentazione

NOTA: è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per aggiungere o rimuovere widget.

Registrazione di informazioni sul ciclo mestruale

Prima di poter registrare informazioni sul proprio ciclo mestruale dall'orologio Lily, è necessario impostare il rilevamento del ciclo mestruale nell'app Garmin Connect.

- 1 Scorri per visualizzare il widget per il Monitoraggio della salute della donna.
- 2 Toccare il touchscreen.
- 3 Selezionare **+**.
- 4 Se oggi è un giorno mestruale, selezionare **Giorno mestruale > ✓**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per valutare il flusso da leggero a pesante, selezionare **Flusso**.
 - Per registrare i sintomi fisici, come acne, mal di schiena e affaticamento, selezionare **Sintomi**.
 - Per registrare l'umore, selezionare **Umore**.
 - Per registrare le perdite, selezionare **Perdite**.
 - Per designare la data corrente come giorno di ovulazione, selezionare **Giorno di ovulazione**.
 - Per registrare l'attività sessuale, selezionare **Attività sessuale**.
 - Per valutare l'impulso sessuale da basso a alto, selezionare **Impulso sessuale**.
 - Per designare la data corrente come giorno mestruale, selezionare **Giorno mestruale**.

Monitoraggio della gravidanza

La funzione di Monitoraggio della gravidanza visualizza aggiornamenti settimanali sulla gravidanza e fornisce informazioni sulla salute e sulla nutrizione. È possibile utilizzare l'orologio per registrare sintomi fisici ed emotivi, letture della glicemia e movimenti del bambino ([Registrazione delle informazioni sulla gravidanza, pagina 9](#)). È possibile saperne di più e configurare questa funzione nelle impostazioni Statistiche salute dell'app Garmin Connect.

Registrazione delle informazioni sulla gravidanza

Per registrare le informazioni, è necessario impostare il Monitoraggio della gravidanza sull'app Garmin Connect.

- 1 Scorri per visualizzare il widget per il Monitoraggio della salute della donna.



- 2 Toccare il touchscreen.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Sintomi** per registrare i sintomi fisici, l'umore e molto altro.
 - Selezionare **Glucosio nel sangue** per registrare i livelli di glucosio nel sangue prima e dopo i pasti e prima di andare a dormire.
 - Selezionare **Movimento** per registrare i movimenti del bambino utilizzando un cronometro o un timer.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Controllo della riproduzione di musica

Il widget dei comandi musicali consente di controllare la musica sullo smartphone tramite l'orologio Lily. Il widget controlla l'app del lettore multimediale attiva al momento o più di recente sullo smartphone. Se non sono attivi lettori multimediali, nel widget non vengono visualizzate informazioni sulle tracce ed è necessario avviare la riproduzione dal telefono.

- 1 Sullo smartphone, avviare la riproduzione di un brano o di una playlist.
- 2 Sull'orologio Lily, scorrere con un dito per visualizzare il widget dei comandi musicali.

Visualizzare le notifiche

Quando l'orologio è associato tramite app Garmin Connect, è possibile visualizzare sull'orologio le notifiche, come gli SMS e le e-mail, provenienti dallo smartphone.

- 1 Scorrere per visualizzare il widget delle notifiche.
- 2 Selezionare una notifica.
SUGGERIMENTO: scorrere verso per visualizzare le notifiche precedenti.
- 3 Toccare il touchscreen, quindi selezionare per ignorare la notifica.

Risposta a un messaggio di testo

NOTA: questa funzione è disponibile solo per gli smartphone Android™.

Quando si riceve la notifica di un messaggio di testo sull'orologio Lily, è possibile inviare una risposta rapida effettuando una selezione da un elenco di messaggi.

NOTA: questa funzione consente l'invio di messaggi di testo tramite il telefono. Limiti ai messaggi di testo normali e costi applicabili. Per maggiori informazioni, contattare l'operatore mobile.

- 1 Scorrere per visualizzare il widget delle notifiche.
- 2 Selezionare una notifica di un messaggio di testo.
- 3 Toccare il touchscreen per visualizzare le opzioni di notifica.
- 4 Selezionare .
- 5 Selezionare un messaggio dall'elenco.

Il telefono invia il messaggio selezionato come messaggio di testo.

Allenamenti

Registrazione di un'attività a tempo

È possibile registrare un'attività cronometrata, che è possibile salvare e inviare all'account Garmin Connect.

- 1 Premere per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare .
- 3 Selezionare un'attività.
NOTA: è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per aggiungere o rimuovere le attività a tempo ([Personalizzazione delle opzioni attività, pagina 23](#)).
- 4 Se necessario, selezionare per personalizzare le pagine dati o le opzioni di attività.
- 5 Toccare due volte il touchscreen per avviare il timer di attività.
- 6 Iniziare l'attività.
SUGGERIMENTO: è possibile toccare due volte il touchscreen per arrestare e riavviare il timer di attività.
- 7 Al termine dell'attività, toccare due volte il touchscreen per interrompere il timer.
- 8 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare per salvare l'attività.
 - Selezionare > per eliminare l'attività.
 - Selezionare per riprendere l'attività.

Registrazione di un'attività con GPS connesso

È possibile collegare il dispositivo allo smartphone per registrare i dati GPS per l'attività di camminata, corsa o bici.

1 Premere  per visualizzare il menu.

2 Selezionare .

3 Selezionare ,  o .

4 Avviare l'app Garmin Connect.

NOTA: se non si riesce a connettere il dispositivo allo smartphone, è possibile selezionare  per continuare l'attività. I dati GPS non verranno registrati.

5 Toccare due volte il touchscreen per avviare il timer di attività.

6 Iniziare l'attività.

Lo smartphone deve trovarsi nell'area di copertura durante l'attività.

7 Al termine dell'attività, toccare due volte il touchscreen per fermare il timer dell'attività.

8 Selezionare un'opzione:

- Selezionare  per salvare l'attività.
- Selezionare  >  per eliminare l'attività.
- Selezionare  per riprendere l'attività.

Registrazione di un'attività Allenamento di Forza Funzionale

È possibile registrare le serie durante un'attività Allenamento di Forza Funzionale. Una serie è l'insieme di più ripetizioni (rip) di un unico movimento.

1 Premere  per visualizzare il menu.

2 Selezionare  > .

3 Selezionare  per impostare il conteggio delle ripetizioni e il rilevamento automatico delle serie.

4 Selezionare l'interruttore di accensione/spegnimento per abilitare **Conteggio delle ripetizioni e Serie automatica**.

5 Premere  per tornare alla schermata del timer di attività.

6 Toccare due volte il touchscreen per avviare il timer di attività.

7 Iniziare la prima serie.

L'orologio conta le ripetizioni.

8 Scorrere per visualizzare ulteriori schermate dati (opzionale).

9 Premere  per terminare una serie.

NOTA: se necessario, scorrere verso l'alto o verso il basso per modificare il conteggio delle ripetute.

10 Selezionare  per avviare il timer riposo.

Viene visualizzato un timer riposo.

11 Premere  per iniziare la serie successiva.

12 Ripetere i passi da 9 a 11 finché l'attività non è completata.

13 Al termine dell'attività, toccare due volte il touchscreen per fermare il timer dell'attività.

14 Selezionare un'opzione:

- Selezionare  per salvare l'attività.
- Selezionare  >  per eliminare l'attività.
- Selezionare  per riprendere l'attività.

Suggerimenti per la registrazione delle attività Allenamento di Forza Funzionale

- Non guardare l'orologio mentre si eseguono le ripetute.
È consigliabile utilizzare l'orologio all'inizio e alla fine di ogni serie e durante i recuperi.
- Concentrarsi sul proprio andamento mentre si eseguono le ripetute.
- Eseguire esercizi di bodyweight o free weight.
- Eseguire le ripetute con movimenti ampi e costanti.

Ciascuna ripetuta viene contata quando il braccio sul quale è indossato l'orologio torna alla posizione di partenza.

NOTA: non è possibile contare gli esercizi con le gambe.

- Attivare il rilevamento automatico delle serie per avviare e interrompere le serie.
- Salvare e inviare l'attività Allenamento di Forza Funzionale all'account Garmin Connect.

È possibile utilizzare gli strumenti disponibili nell'account Garmin Connect per visualizzare e modificare i dettagli dell'attività.

Registrazione di un'attività di nuoto

NOTA: i dati sulla frequenza cardiaca non vengono visualizzati durante il nuoto. È possibile visualizzare i dati sulla frequenza cardiaca nell'attività salvata nell'app Garmin Connect.

- 1 Premere per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare > .
- 3 Selezionare una dimensione della piscina.
- 4 Selezionare .
- 5 Toccare due volte il touchscreen per avviare il timer di attività.
Il dispositivo registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.
- 6 Iniziare l'attività.
Il dispositivo visualizza la distanza e le ripetute di nuoto oppure le vasche in piscina.
- 7 Al termine dell'attività, toccare due volte il touchscreen per fermare il timer dell'attività.
- 8 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare per salvare l'attività.
 - Selezionare > per eliminare l'attività.
 - Selezionare per riprendere l'attività.

Impostazione degli avvisi relativi al nuoto

- 1 Premere per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare > > > **Avvisi**.
- 3 Selezionare **Tempo, Distanza o Calorie** per personalizzare ciascun avviso.
- 4 Selezionare l'interruttore per attivare ciascun avviso.

Calibrare la distanza del tapis roulant

Per registrare distanze più precise per le corse sul tapis roulant, è possibile calibrare la distanza del tapis roulant dopo aver corso per almeno 1,5 km (1 miglio) su un tapis roulant. Se si utilizzano tapis roulant diversi, è possibile calibrare manualmente la distanza del tapis roulant su ciascun tapis roulant o dopo ciascuna corsa.

- 1 Avviare un'attività sul tapis roulant (*Registrazione di un'attività a tempo*, pagina 10).
- 2 Correre sul tapis roulant finché l'orologio Lily non registra almeno 1,5 km (1 miglio).
- 3 Dopo aver completato la corsa, selezionare ✓.
- 4 Controllare lo schermo del tapis roulant per la distanza percorsa.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per la prima calibrazione, toccare il touchscreen e inserire la distanza del tapis roulant sull'orologio.
 - Per calibrare manualmente dopo la prima calibrazione, selezionare ✎ e inserire la distanza del tapis roulant sull'orologio.

Funzioni della frequenza cardiaca

Il dispositivo Lily consente di visualizzare i dati sulla frequenza cardiaca al polso.

	Esegue il monitoraggio della saturazione di ossigeno nel sangue. Conoscere la propria saturazione di ossigeno consente di stabilire in che modo il corpo si adatti all'esercizio e allo stress. NOTA: il sensore del pulsossimetro è situato sul retro del dispositivo.
	Consente di visualizzare il VO2 max. corrente, ossia un'indicazione delle prestazioni atletiche e deve aumentare quando il livello di forma fisica migliora.
	Invia un avviso quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di un determinato numero di battiti al minuto dopo un periodo di inattività.

Impostazioni della fascia cardio da polso

Premere O per visualizzare il menu, quindi selezionare  > .

Stato: consente di attivare o disattivare la fascia cardio da polso.

Avvisi FC: consente di impostare l'orologio in modo che avvisi quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di una soglia impostata dopo un periodo di inattività (*Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala*, pagina 15).

Pulse Ox durante il sonno: consente di impostare il dispositivo affinché registri le letture del pulsossimetro nei momenti di inattività durante il giorno o in modo continuativo quando si dorme. (*Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro*, pagina 14)

Pulsossimetro

L'orologio Lily è dotato di un pulsossimetro da polso per misurare la saturazione dell'ossigeno nel sangue. Il livello di saturazione dell'ossigeno può essere un dato molto utile per capire il proprio stato di salute generale e valutare più facilmente l'adattamento del corpo all'altitudine. L'orologio misura il livello di ossigeno nel sangue proiettando una luce attraverso la pelle e misurando la quantità di luce assorbita. Viene indicato come SpO₂.

Sull'orologio, le letture del pulsossimetro vengono visualizzate come percentuale SpO₂. Nell'account Garmin Connect, è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulle letture del pulsossimetro, incluse le tendenze su più giorni (*Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro*, pagina 14). Per ulteriori informazioni sulla precisione del pulsossimetro, consultare la pagina garmin.com/ataccuracy.

Ricezione delle letture del pulsossimetro

È possibile avviare manualmente una lettura del pulsossimetro sul dispositivo in qualsiasi momento. La precisione di queste letture possono variare in base al flusso sanguigno, alla posizione del dispositivo sul polso e all'immobilità ([Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati, pagina 30](#)).

- 1 Indossare il dispositivo sopra l'osso del polso.
Il dispositivo deve essere aderente ma comodo.
- 2 Scorrere per visualizzare il widget del pulsossimetro.
- 3 Tenere il braccio che indossa il dispositivo all'altezza del cuore mentre il dispositivo legge la saturazione di ossigeno nel sangue.
- 4 Rimanere fermi.

Il dispositivo visualizza la saturazione di ossigeno come percentuale.

NOTA: è possibile attivare e visualizzare i dati sul sonno del pulsossimetro nell'account Garmin Connect ([Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro, pagina 14](#)).

Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro

Per poter utilizzare il rilevamento del sonno tramite pulsossimetro, è necessario impostare il dispositivo Lily come dispositivo principale per il monitoraggio delle attività nel proprio account Garmin Connect ([Impostazioni di rilevamento delle attività, pagina 23](#)).

È possibile impostare il dispositivo affinché misuri continuativamente il livello di ossigeno nel sangue, o SpO2, fino a 4 ore durante la finestra di sonno specificata [Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati, pagina 30](#).

NOTA: assumere posizioni insolite durante il sonno può causare letture SpO2 insolitamente basse.

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  > **Pulse Ox durante il sonno**.
- 3 Selezionare l'interruttore di accensione/spegnimento per attivare il monitoraggio.

Info sulle stime del VO2 max

Il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni. Più semplicemente, il VO2 max è un'indicazione della potenza cardiovascolare e dovrebbe aumentare quando il livello di forma fisica migliora. L'orologio Lily richiede un cardiofrequenzimetro al polso o una fascia cardio toracica compatibile per visualizzare la stima del VO2 max.

Sull'orologio, la stima del VO2 max appare con un numero e una descrizione. Nell'account Garmin Connect, è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulla stima del VO2 max.

I dati del VO2 max sono forniti da Firstbeat Analytics™. Le analisi del VO2 max vengono forniti con l'autorizzazione del The Cooper Institute®. Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice ([Valutazioni standard relative al VO2 max, pagina 33](#)) e visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Come ottenere il VO2 massimo stimato

L'orologio richiede i dati sulla frequenza cardiaca al polso e una camminata veloce o una corsa di 15 minuti a tempo per visualizzare la stima del VO2 max.

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
 - 2 Selezionare  > .
- Se è stata già registrata una camminata veloce o una corsa di 15 minuti, potrebbe venire visualizzata la stima del VO2 max. L'orologio aggiorna la stima del VO2 max ogni volta che si completa una camminata o corsa a tempo.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate per ottenere la stima del VO2 max.
Viene visualizzato un messaggio quando il test è completato.
 - 4 Per avviare manualmente un test del VO2 max. e ottenere una stima aggiornata, toccare la lettura corrente e seguire le istruzioni.
L'orologio verrà aggiornato con la nuova stima del VO2 max.

Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala

⚠ ATTENZIONE

Questa funzione invia un avviso solo quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di un determinato numero di battiti al minuto, come selezionato dall'utente, dopo un periodo di inattività. Questa funzione non invia avvisi relativi a potenziali condizioni del cuore e non è concepita per fornire trattamenti né diagnosi di qualsiasi condizione o patologia medica. Consultare sempre il medico per qualsiasi problema relativo al cuore.

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  > **Avvisi FC**.
- 3 Selezionare **Allarme alto** o **Allarme basso**.
- 4 Selezionare un valore di soglia della frequenza cardiaca.
- 5 Selezionare .

Ogni volta che si supera o si scende al di sotto del valore personalizzato, viene visualizzato un messaggio e il dispositivo emette una vibrazione.

Orologi

Utilizzo della sveglia

- 1 Impostare gli allarmi della sveglia e le frequenze sull'account Garmin Connect ([Impostazioni avviso, pagina 22](#)).
- 2 Premere  per visualizzare il menu.
- 3 Selezionare  > .
- 4 Scorrere gli allarmi.
- 5 Selezionare un allarme per attivarlo o disattivarlo.

Utilizzo del cronometro

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .
- 3 Toccare due volte il touchscreen per avviare il timer.
- 4 Toccare due volte il touchscreen per arrestare il timer.
- 5 Se necessario, selezionare  per reimpostare il timer.

Avvio del timer per il conto alla rovescia

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .
- 3 Se necessario, selezionare  per impostare l'orario.
- 4 Toccare due volte il touchscreen per avviare il timer.
- 5 Se necessario, toccare due volte il touchscreen per sospendere e riavviare il timer.
- 6 Se necessario, selezionare  per reimpostare il timer.

Funzioni di connettività Bluetooth

L'orologio Lily offre diverse funzioni di connettività Bluetooth per lo smartphone compatibile tramite l'app Garmin Connect.

Caricamento attività: consente di inviare automaticamente l'attività all'app Garmin Connect non appena quest'ultima viene aperta.

Assistenza: consente di inviare un messaggio di testo automatico con il proprio nome e la posizione GPS ai contatti di emergenza utilizzando l'app Garmin Connect.

Trova il mio orologio: consente di localizzare l'orologio Lily smarrito associato allo smartphone e situato entro il raggio di copertura.

Trova il mio telefono: consente di localizzare lo smartphone smarrito associato all'orologio Lily e situato entro il raggio di copertura.

LiveTrack: consente agli amici e ai familiari di seguire le proprie corse o gli allenamenti in tempo reale. È possibile invitare gli amici tramite i social media e consentire loro di visualizzare i dati in tempo reale su una pagina di rilevamento Garmin Connect.

Comandi musicali: consente di controllare il lettore musicale sullo smartphone.

Notifiche: consente di visualizzare notifiche dallo smartphone, incluse chiamate, SMS, aggiornamenti dai social network, appuntamenti del calendario e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone.

Aggiornamenti software: l'orologio scarica in modalità wireless e installa l'aggiornamento software più recente.

Aggiornamenti meteo: consente di visualizzare la temperatura corrente e la previsione meteo dallo smartphone.

Gestione delle notifiche

È possibile utilizzare lo smartphone compatibile per gestire le notifiche visualizzate sull'orologio Lily.

Selezionare un'opzione:

- Se si utilizza un iPhone®, accedere alle impostazioni delle notifiche di iOS® per selezionare gli elementi da visualizzare sull'orologio.
- Se si utilizza uno smartphone Android, dall'app Garmin Connect, selezionare ••• > **Impostazioni** > **Notifiche**.

Localizzazione di uno smartphone smarrito

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

1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso il basso per visualizzare il menu dei comandi.

2 Selezionare .

Il dispositivo Lily avvia la ricerca dello smartphone associato. Lo smartphone emette un avviso audio e la potenza del segnale Bluetooth viene visualizzata sullo schermo del dispositivo Lily. La potenza del segnale Bluetooth aumenta quando ci si avvicina allo smartphone.

Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo

Quando si riceve una telefonata sullo smartphone connesso, sull'orologio Lily viene visualizzato il nome o il numero di telefono del chiamante.

- Per accettare la chiamata, selezionare .
- Per rifiutare la chiamata, selezionare .
- Per rifiutare la chiamata e inviare immediatamente una risposta tramite messaggio di testo, selezionare , quindi selezionare un messaggio dall'elenco.

NOTA: per inviare una risposta tramite messaggio di testo, è necessario essere collegati a uno smartphone Android compatibile tramite tecnologia Bluetooth.

Modalità Non disturbare

È possibile utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare le notifiche, i gesti e gli avvisi. Ad esempio, è possibile utilizzare questa modalità durante il sonno o mentre si guarda un film.

NOTA: nell'account Garmin Connect, è possibile impostare il dispositivo in modo che entri automaticamente in modalità Non disturbare durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le ore di sonno abituali nelle impostazioni utente del proprio account Garmin Connect (*Impostazioni utente, pagina 23*).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso il basso per visualizzare il menu dei comandi.

NOTA: è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 20*).

- 2 Selezionare .

Report mattutino

L'orologio visualizza un report mattutino in base all'ora abituale della sveglia. Toccare il touchscreen per visualizzare il report, che include meteo, sonno, passi, monitoraggio del ciclo mestruale o informazioni sulla gravidanza ed eventi del calendario.

NOTA: è possibile personalizzare il nome visualizzato nell'account Garmin Connect (*Impostazioni generali, pagina 24*).

Garmin Connect

È possibile connettersi con gli amici sull'account Garmin Connect. L'account Garmin Connect fornisce gli strumenti per tracciare, analizzare, condividere e incoraggiarsi l'un l'altro. Registrazione degli eventi di uno stile di vita attivo, che include corsa, camminata, bici e molto altro.

È possibile creare un account Garmin Connect gratuito quando si associa l'orologio allo smartphone tramite l'app Garmin Connect oppure è possibile visitare il sito Web www.garminconnect.com.

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

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

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



Condivisione delle attività: è possibile entrare in contatto con gli amici per seguire le loro attività o condividere link alle tue.

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

Move IQ®

Quando i movimenti corrispondono a schemi di allenamento noti, la funzione Move IQ rileva automaticamente l'evento e lo visualizza sul diario. Gli eventi Move IQ mostrano il tipo di attività e la durata, tuttavia non vengono visualizzati nell'elenco delle attività o nel newsfeed.

La funzione Move IQ può avviare automaticamente un'attività a tempo per la camminata e la corsa utilizzando le soglie di tempo impostate nell'app Garmin Connect. Queste attività vengono aggiunte all'elenco delle attività.

GPS connesso

Con la funzione GPS connesso, l'orologio utilizza l'antenna GPS dello smartphone per registrare i dati GPS per le attività di camminata, corsa o bici ([Registrazione di un'attività con GPS connesso, pagina 11](#)). I dati GPS, inclusi posizione, distanza e velocità, vengono visualizzati nei dettagli dell'attività nell'account Garmin Connect.

Il GPS connesso viene utilizzato anche per le funzioni di assistenza e LiveTrack.

NOTA: per utilizzare la funzione GPS connesso, attivare le autorizzazioni dell'app per smartphone per condividere sempre la posizione nell'app Garmin Connect.

Funzioni di sicurezza e rilevamento

⚠ ATTENZIONE

Le funzioni di sicurezza e rilevamento sono funzioni supplementari e non devono essere utilizzate come metodo principale per richiedere assistenza di emergenza. L'app Garmin Connect non contatta i servizi di emergenza a nome dell'utente.

AVVISO

Per utilizzare le funzioni di sicurezza e tracciamento, l'orologio Lily deve essere collegato all'app Garmin Connect utilizzando la tecnologia Bluetooth. Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. È possibile inserire i contatti di emergenza sull'account Garmin Connect.

Per maggiori informazioni sulle funzioni di sicurezza e rilevamento, visitare [www.garmin.com/safety](#).

Assistenza: consente di inviare un messaggio con il proprio nome, il link LiveTrack e la posizione GPS (se disponibile) ai contatti di emergenza.

LiveTrack: consente agli amici e ai familiari di seguire le proprie corse o gli allenamenti in tempo reale. È possibile invitare gli amici tramite i social media e consentire loro di visualizzare i dati in tempo reale su una pagina di rilevamento.

Aggiungere contatti di emergenza

I numeri di telefono dei contatti di emergenza vengono utilizzati per le funzioni di sicurezza e rilevamento.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
- 2 Selezionare **Sicurezza & Rilevamento > Funzioni di protezione > Contatti di emergenza > Aggiungi contatti di emergenza.**
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

I contatti di emergenza ricevono una notifica quando vengono aggiunti come contatto di emergenza e possono accettare o rifiutare la richiesta. Se un contatto rifiuta la richiesta, è necessario scegliere un altro contatto di emergenza.

Rilevamento del sonno

Mentre si dorme, l'orologio rileva automaticamente il sonno e monitora i movimenti durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le ore di sonno normali nelle impostazioni utente sull'account Garmin Connect. Le statistiche sul sonno includono le ore totali di sonno, le fasi del sonno e i movimenti registrati durante il sonno. È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.

NOTA: i sonnellini non vengono aggiunti alle statistiche sul sonno. Utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare le notifiche e gli avvisi, ad eccezione degli allarmi ([Modalità Non disturbare, pagina 17](#)).

Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect

L'orologio sincronizza automaticamente i dati con l'app Garmin Connect ogni volta che si apre l'app. L'orologio sincronizza periodicamente e automaticamente i dati con l'app Garmin Connect. È anche possibile sincronizzare manualmente i dati in qualsiasi momento.

- 1 Avvicinare l'orologio allo smartphone.
- 2 Aprire l'app Garmin Connect.
SUGGERIMENTO: l'app può essere aperta o eseguita in background.
- 3 Premere  per visualizzare il menu.
- 4 Selezionare  >  > Sincronizza.
- 5 Attendere che i dati vengano sincronizzati.
- 6 Visualizzare i dati correnti nell'app Garmin Connect.

Sincronizzazione dei dati con il computer

Per sincronizzare i dati con l'applicazione Garmin Connect sul computer, è necessario installare l'applicazione Garmin Express™ (*Impostazione di Garmin Express, pagina 19*).

- 1 Collegare l'orologio al computer usando il cavo USB.
- 2 Aprire l'applicazione Garmin Express.
L'orologio entra in modalità di archiviazione di massa.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 4 Visualizzare i dati sull'account Garmin Connect.

Impostazione di Garmin Express

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando un cavo USB.
- 2 Visitare il sito Web www.garmin.com/express.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Personalizzazione dell'orologio

Modificare il quadrante dell'orologio

Il dispositivo viene fornito precaricato con diversi quadranti dell'orologio.

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare .
- 3 Scorrere verso destra o sinistra per scorrere i quadranti dell'orologio disponibili.
- 4 Toccare il touchscreen per selezionare il quadrante.

Personalizzazione del menu dei comandi

È possibile aggiungere, rimuovere e modificare l'ordine delle opzioni del menu delle scelte rapide dal menu dei comandi ([Visualizzazione di widget e menu, pagina 3](#)).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso il basso per visualizzare il menu dei comandi.

Viene visualizzato il menu dei comandi.

- 2 Tenere premuto il touchscreen.

Il menu dei comandi passa in modalità di modifica.

- 3 Selezionare un'opzione:

- Per modificare la posizione di un collegamento nel menu dei comandi, trascinare la scelta rapida in una nuova posizione.
- Per rimuovere una scelta rapida dal menu dei comandi, trascinare la scelta rapida sul ✕.

- 4 Se necessario, selezionare + per aggiungere una scelta rapida al menu dei comandi.

NOTA: questa opzione è disponibile solo dopo aver rimosso almeno un collegamento rapido dal menu.

Personalizzare le schermate dati

È possibile personalizzare le schermate dati in base alle impostazioni dell'attività.

- 1 Premere O per visualizzare il menu.

- 2 Selezionare ⌂.

- 3 Selezionare un'attività.

- 4 Selezionare 📊 > Pagine Dati > Principale.

- 5 Selezionare il campo dati da personalizzare.

NOTA: non tutte le opzioni sono disponibili per tutte le attività.

- 6 Selezionare ✓ per salvare ciascun campo dati.

Impostare un avviso di idratazione

È possibile creare un avviso per ricordarsi di aumentare l'assunzione di liquidi.

- 1 Premere O per visualizzare il menu.

- 2 Selezionare 🚪 > 💧.

- 3 Selezionare Avviso.

- 4 Selezionare la frequenza dell'avviso.

- 5 Selezionare ✓.

Impostazioni del sistema

Premere  per visualizzare il menu, quindi selezionare  > .

Luminosità: consente di impostare il livello di luminosità dello schermo. È possibile utilizzare l'opzione Auto per regolare automaticamente la luminosità in base alla luce ambientale, o regolare manualmente il livello di luminosità ([Impostare il livello di luminosità, pagina 21](#)).

NOTA: un livello di luminosità superiore riduce la durata della batteria.

Vibrazione avvisi: consente di impostare il livello di vibrazione ([Impostazione del livello di vibrazione, pagina 21](#)).

NOTA: un livello di vibrazione superiore riduce la durata della batteria.

Timeout: consente di impostare l'intervallo di tempo prima che lo schermo venga disattivato. Questa opzione influisce sulla durata della batteria e dello schermo.

Modalità gesti: accende lo schermo quando si ruota il polso verso il corpo per visualizzare il dispositivo. È possibile utilizzare l'opzione Solo durante l'attività per utilizzare questa funzione solo durante le attività a tempo.

Sensibilità gesti: regola la sensibilità dei gesti per attivare lo schermo con maggiore o minore frequenza.

NOTA: un livello più alto di sensibilità dei gesti riduce la durata della batteria.

Menu comandi: consente di modificare il menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 20](#)).

Reimposta: consente di eliminare i dati utente e di ripristinare le impostazioni ([Ripristino di tutte le impostazioni predefinite, pagina 31](#)).

Impostare il livello di luminosità

1 Premere  per visualizzare il menu.

2 Selezionare  >  > **Luminosità**.

3 Selezionare il livello di luminosità.

NOTA: l'opzione Auto regola automaticamente la luminosità in base alla luce dell'ambiente.

Impostazione del livello di vibrazione

1 Premere  per visualizzare il menu.

2 Selezionare  >  > **Vibrazione avvisi**.

3 Selezionare il livello di vibrazione.

NOTA: un livello di vibrazione superiore riduce la durata della batteria.

Impostazioni dell'orologio

È possibile personalizzare alcune impostazioni sull'orologio Lily. Ulteriori impostazioni possono essere personalizzate sull'account Garmin Connect.

Premere  per visualizzare il menu, quindi selezionare .

: imposta un avviso di idratazione ([Impostare un avviso di idratazione, pagina 20](#)).

: visualizza il valore VO2 max. stimato ([Come ottenere il VO2 massimo stimato, pagina 14](#)).

: consente di regolare le impostazioni relative alla frequenza cardiaca ([Impostazioni della fascia cardio da polso, pagina 13](#)).

: consente di selezionare le opzioni che compaiono nel report mattutino.

: consente di associare lo smartphone, sincronizzare con l'app Garmin Connect e reogolare le impostazioni Bluetooth ([Impostazioni di Bluetooth, pagina 22](#)).

: consente di regolare le impostazioni di sistema ([Impostazioni del sistema, pagina 21](#)).

: consente di visualizzare l'ID Unità, la versione del software, le normative, il contratto di licenza e molto altro ([Visualizzare le informazioni sul dispositivo, pagina 27](#)).

Impostazioni di Bluetooth

Premere per visualizzare il menu e selezionare > .

Stato: consente di attivare e disattivare la tecnologia Bluetooth.

NOTA: alcune impostazioni Bluetooth vengono visualizzate solo quando la tecnologia Bluetooth è attivata.

Associa smartphone: consente di associare l'orologio a uno smartphone Bluetooth compatibile. Questa impostazione consente di utilizzare le funzioni di connettività Bluetooth tramite l'app Garmin Connect, incluse le notifiche e i caricamenti di attività.

Sincronizza: consente di sincronizzare l'orologio a uno smartphone Bluetooth compatibile.

Impostazioni di Garmin Connect

È possibile personalizzare le impostazioni dell'orologio, le opzioni delle attività e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect. Alcune impostazioni possono anche essere personalizzate sull'orologio Lily.

- Dall'app Garmin Connect, selezionare o , selezionare **Dispositivi Garmin** quindi selezionare il proprio orologio.
- Nel widget dei dispositivi nell'applicazione Garmin Connect, selezionare il proprio orologio.

Dopo aver personalizzato le impostazioni, è necessario sincronizzare i dati per applicare le modifiche sull'orologio (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect, pagina 19*) (*Sincronizzazione dei dati con il computer, pagina 19*).

Impostazioni di aspetto

Dal menu dell'orologio Garmin Connect, selezionare Aspetto.

Widget: consente di personalizzare i widget visualizzati sull'orologio e di riordinarli nella sequenza.

Opzioni schermo: consente di personalizzare lo schermo.

Impostazioni avviso

Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare Avvisi.

Sveglie: consente di impostare l'ora della sveglia e le frequenze per il dispositivo.

Smart Notifications: consente di attivare e configurare le notifiche del telefono provenienti dallo smartphone compatibile. È possibile scegliere di ricevere notifiche durante un'attività.

Allarmi frequenza cardiaca anomala: consente di impostare il dispositivo per avvisare quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di una soglia impostata dopo un periodo di inattività. È possibile impostare la soglia di allarme.

Avviso spostamento: consente al dispositivo di visualizzare un messaggio e di spostare la barra sulla schermata dell'ora del giorno in cui si è stati inattivi troppo a lungo.

Promemoria rilassamento: consente di impostare il dispositivo in modo da avvisare l'utente quando il livello di stress è insolitamente alto. L'avviso incoraggia a fare una pausa e il dispositivo chiede di eseguire un esercizio di respirazione guidata.

Avviso connessione Bluetooth: consente di attivare un avviso che indica quando lo smartphone associato non è più connesso tramite la tecnologia Bluetooth.

Non disturbare durante il sonno: consente di impostare il dispositivo per l'attivazione automatica della modalità Non disturbare durante le ore di sonno (*Impostazioni utente, pagina 23*).

Personalizzazione delle opzioni attività

È possibile selezionare attività da visualizzare sul dispositivo.

- 1 Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare **Opzioni attività**.
- 2 Selezionare **Modifica**.
- 3 Selezionare attività da visualizzare sul dispositivo.
NOTA: le attività di corsa e camminata non possono essere rimosse.
- 4 Se necessario, selezionare un'attività per personalizzare le relative opzioni, come ad esempio gli avvisi e i campi dati.

Come contrassegnare i Lap

È possibile impostare l'orologio per utilizzare la funzione Auto Lap®, che contrassegna automaticamente un Lap in corrispondenza di ogni chilometro o miglio. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni in punti diversi di un'attività.

NOTA: la funzione Auto Lap non è disponibile per tutte le attività.

- 1 Dal menu dell'orologio Garmin Connect, selezionare **Attività**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Selezionare **Auto Lap**.

Impostazioni di rilevamento delle attività

Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare Rilevamento attività.

NOTA: alcune impostazioni vengono visualizzate in una sottocategoria nel menu delle impostazioni. Gli aggiornamenti dell'app o del sito Web potrebbero modificare tali menu delle impostazioni.

Pulse Ox: consente al dispositivo di registrare fino a quattro ore di letture del pulsossimetro durante il sonno.

Move IQ: consente di attivare e disattivare gli eventi Move IQ. La funzione Move IQ rileva automaticamente le tipologie di attività, come la camminata e la corsa.

Avvio automatico attività: consente al dispositivo di creare e salvare automaticamente attività a tempo quando la funzione Move IQ rileva una camminata o una corsa dell'utente per una soglia di tempo minima. È possibile impostare la soglia di tempo minima per la corsa e la camminata.

Passi giornalieri: consente di immettere l'obiettivo di passi giornalieri. È possibile utilizzare l'impostazione Obiettivo automatico per consentire al dispositivo di impostare automaticamente l'obiettivo di passi.

Minuti di intensità settimanali: consente di immettere un obiettivo settimanale per il numero di minuti impiegati in attività da moderate a intense. Il dispositivo consente anche di impostare una zona di intensità per i minuti di intensità moderata e una zona di intensità più alta per i minuti ad alta intensità. È possibile anche utilizzare l'algoritmo predefinito.

Lunghezza passo per..: consente al dispositivo di calcolare con maggiore precisione la distanza percorsa utilizzando la lunghezza passo personalizzata. È possibile immettere una distanza nota e il numero di passi necessari a coprirla, e Garmin Connect può calcolare la lunghezza del passo.

Imposta come rilevatore di attività preferito: consente di impostare questo dispositivo come dispositivo principale di rilevamento delle attività quando più dispositivi sono collegati all'app.

Impostazioni utente

Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare Impostazioni utente.

Informazioni personali: consente di inserire i dettagli personali, come la data di nascita, il sesso, l'altezza e il peso.

Riposo: consente di inserire le normali ore di sonno.

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

Impostazioni generali

Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare Generale.

Nome dispositivo: consente di impostare un nome per il dispositivo.

Polso utilizzato: consente di selezionare il polso su cui è indossato il dispositivo.

NOTA: questa impostazione viene utilizzata per attività Allenamento di Forza Funzionale e gesti.

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

Formato data: imposta il dispositivo affinché visualizzi la data in formato mese/giorno o giorno/mese.

Lingua: consente di impostare la lingua del dispositivo.

Unità di misura: consente di impostare il dispositivo per visualizzare la distanza percorsa e la temperatura in metriche imperiali o metriche.

Physio TrueUp: consente al dispositivo di sincronizzare attività, cronologia e dati da altri dispositivi Garmin®.

Info sul dispositivo

Caricare l'orologio

AVVERTENZA

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

AVVISO

Per evitare la corrosione, pulire e asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del collegamento a un computer. Consultare le istruzioni sulla pulizia ([Pulizia dell'orologio, pagina 25](#)).

- Premere i lati della clip di ricarica ① per aprire le staffe sulla clip.



- Allineare la clip ai contatti ② e rilasciare le staffe.

- Collegare il cavo USB a una fonte di alimentazione.

- Caricare completamente l'orologio.

Suggerimenti per la ricarica dell'orologio

- Collegare saldamente il caricabatteria all'orologio per caricarlo utilizzando il cavo USB ([Caricare l'orologio, pagina 24](#)).

È possibile caricare l'orologio collegando il cavo USB a un adattatore CA approvato da Garmin con una presa a parete standard o una porta USB sul computer.

- Visualizzare l'immagine della batteria rimanente sulla schermata delle informazioni dell'orologio ([Visualizzare le informazioni sul dispositivo, pagina 27](#)).

Manutenzione del dispositivo

AVVISO

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurne la durata.

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

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

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

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

Mantenere il cinturino di pelle asciutto e pulito. Evitare di nuotare o di fare la doccia indossando il cinturino in pelle. L'esposizione all'acqua o al sudore può danneggiare o scolorire il cinturino di pelle. In alternativa, utilizzare cinturini di silicone.

Non posizionare il dispositivo in ambienti ad alte temperature, ad esempio nell'asciugatrice.

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

Pulizia dell'orologio

ATTENZIONE

Alcuni utenti potrebbero soffrire di irritazione cutanea a seguito dell'uso prolungato dell'orologio, specialmente se l'utente ha una pelle sensibile o soffre di allergie. Se si nota un'irritazione cutanea, rimuovere l'orologio e far respirare la pelle. Per impedire le irritazioni cutanee, accertarsi che l'orologio sia pulito e asciutto e non allacciarlo troppo stretto al polso.

AVVISO

Anche piccole quantità di sudore o umidità possono provocare la corrosione dei contatti elettrici quando il dispositivo è connesso a un caricabatterie. La corrosione può impedire la ricarica e il trasferimento dei dati.

SUGGERIMENTO: per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Sciacquare con acqua o utilizzare un panno umido che non lasci residui.
- 2 Attendere che la superficie sia completamente asciutta.

Pulizia dei cinturini in pelle

- 1 Pulire i cinturini in pelle un panno asciutto.
- 2 Utilizzare un detergente apposito per pulire i cinturini in pelle.

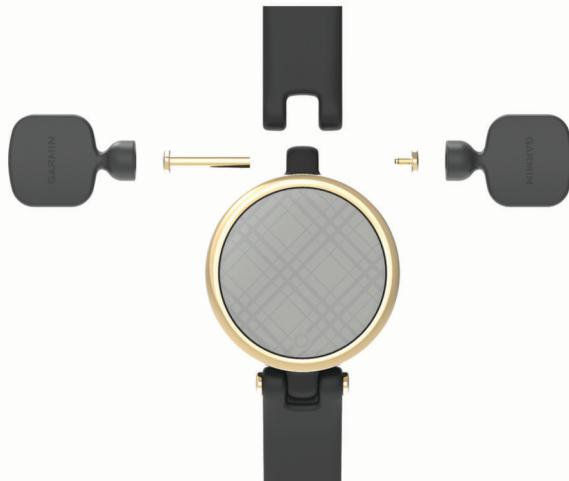
Sostituzione dei cinturini

È possibile sostituire i cinturini con nuovi cinturini Lily.

- 1 Utilizzare lo strumento per la sostituzione del cinturino per allentare le viti.



- 2 Rimuovere le viti.



- 3 Allineare il nuovo cinturino al dispositivo.

4 Rimontare le viti utilizzando lo strumento.



NOTA: verificare che il cinturino sia fissato.

5 Ripetere i passi da 1 a 4 per cambiare l'altro cinturino.

Visualizzare le informazioni sul dispositivo

È possibile visualizzare l'ID unità, la versione del software e le informazioni sulle normative.

- 1** Premere per visualizzare il menu.
- 2** Selezionare > .
- 3** Scorrere per visualizzare le informazioni.

Caratteristiche tecniche

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria	Fino a 5 giorni
Intervallo temperatura di esercizio	Da -20 a 60 °C (da -4 a 140 °F)
Intervallo temperatura di ricarica	Da 0° a 45 °C (da 32° a 113 °F)
Frequenza wireless	2,4 GHz @ -6,3 dBm massimo
Classificazione di impermeabilità	5 ATM ¹

Risoluzione dei problemi

Lo smartphone è compatibile con l'orologio?

L'orologio Lily è compatibile con gli smartphone che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth.

Per informazioni sulla compatibilità Bluetooth, consultare la pagina www.garmin.com/ble.

¹ Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a un profondità di 50 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

Lo smartphone non si connette all'orologio

- Tenere l'orologio entro l'area di copertura dello smartphone.
- Se orologio e smartphone sono già associati, disattivare Bluetooth su entrambi i dispositivi, quindi riattivarlo.
- Se orologio e smartphone non sono associati, attivare la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.
- Sullo smartphone, aprire l'app Garmin Connect, selezionare  o , e selezionare **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** per accedere alla modalità di associazione.
- Sull'orologio, premere  per visualizzare il menu, quindi selezionare  >  > **Associa smartphone** per attivare la modalità di associazione.

Rilevamento delle attività

Per ulteriori informazioni sulla precisione del rilevamento dell'attività, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.

Il conteggio dei passi è impreciso

Seguire questi suggerimenti se il conteggio dei passi è impreciso.

- Indossare l'orologio sul polso non dominante.
- Riporre l'orologio in tasca quando si spinge un passeggino o un tagliaerba.
- Riporre l'orologio in tasca quando si utilizzano attivamente solo le mani o le braccia.

NOTA: l'orologio potrebbe interpretare come passi alcuni movimenti ripetitivi, come lavare i piatti, piegare la biancheria o applaudire.

I conteggi dei passi sull'orologio e sull'account Garmin Connect non corrispondono

Il conteggio dei passi sull'account Garmin Connect viene aggiornato quando si sincronizza l'orologio.

- 1 Sincronizzare il conteggio dei passi con l'app Garmin Connect ([Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect, pagina 19](#)).
- 2 Attendere la sincronizzazione dei dati sull'orologio.
La sincronizzazione può richiedere alcuni minuti.

NOTA: l'aggiornamento dell'app Garmin Connect non sincronizza i dati né aggiorna il conteggio dei passi.

Il livello di stress non appare

Affinché l'orologio possa rilevare il livello di stress, è necessario che il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso sia attivato.

L'orologio campiona la variabilità della frequenza cardiaca durante il giorno nei periodi di inattività per stabilire il livello di stress. L'orologio non calcola il livello di stress durante le attività a tempo.

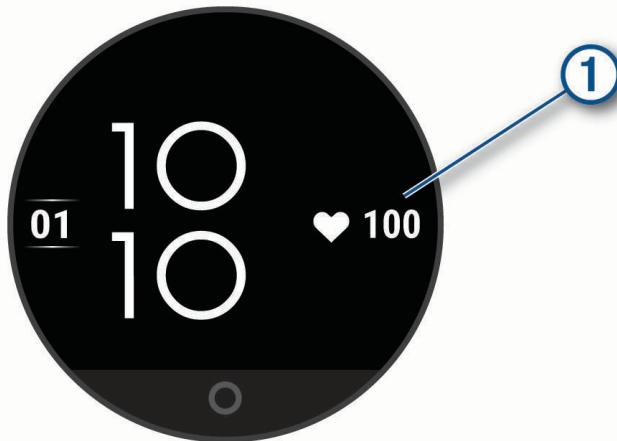
Se invece del livello di stress vengono visualizzati dei trattini, restare fermi e attendere che l'orologio misuri la variabilità della frequenza cardiaca.

I minuti di intensità lampeggiano

Quando ci si allena su un livello di intensità vicino all'obiettivo prefissato, i minuti di intensità lampeggiano.

Suggerimenti sul touchscreen

- Toccare il touchscreen per effettuare una selezione.
- Durante un'attività a tempo, toccare due volte il touchscreen per avviare e arrestare il timer.
- Dal quadrante dell'orologio, toccare il touchscreen per scorrere i dati, ad esempio i passi e la frequenza cardiaca ①.



- Dal menu dei comandi, tenere premuto il touchscreen per aggiungere, rimuovere e riordinare i comandi.
- Da qualsiasi schermata, premere O per tornare alla schermata precedente.
- Toccare la schermata del widget per visualizzare ulteriori dettagli del widget.
- Per inviare un avviso di assistenza, toccare con decisione e rapidamente il touchscreen finché il dispositivo non vibra.



Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

Se i dati della frequenza cardiaca sono errati o non vengono visualizzati, è possibile seguire questi suggerimenti.

- Pulire e asciugare il braccio prima di indossare l'orologio.
- Non applicare creme solari, lozioni o repellenti per insetti sotto l'orologio.
- Non graffiare il sensore della frequenza cardiaca sul retro dell'orologio.
- Indossare l'orologio sopra l'osso del polso. L'orologio deve essere aderente ma comodo.
- Eseguire il riscaldamento per 5-10 minuti e ottenere una lettura della frequenza cardiaca prima di iniziare l'attività.

NOTA: in ambienti freddi, eseguire il riscaldamento al chiuso.

- Risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo ogni allenamento.
- Durante gli allenamenti, utilizzare una fascia di silicone.

Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery

- Per ottenere risultati più accurati, indossare l'orologio mentre si dorme.
- Dormire bene ricarica la Body Battery.
- Attività fisica intensa e stress elevato possono consumare più rapidamente la Body Battery.
- L'assunzione di cibo, nonché di sostanze eccitanti come la caffeina, non ha alcun impatto sulla Body Battery.

Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati

Se i dati del pulsossimetro sono errati o non vengono visualizzati, è possibile seguire questi suggerimenti.

- Rimanere fermi mentre l'orologio legge la saturazione di ossigeno del sangue.
- Indossare l'orologio sopra l'osso del polso. L'orologio deve essere aderente ma comodo.
- Tenere il braccio che indossa l'orologio all'altezza del cuore mentre l'orologio legge la saturazione di ossigeno nel sangue.
- Utilizzare un cinturino in silicone o in nylon.
- Pulire e asciugare il braccio prima di indossare l'orologio.
- Non applicare creme solari, lozioni o repellenti per insetti sotto l'orologio.
- Non graffiare il sensore ottico sul retro dell'orologio.
- Risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo ogni allenamento.

Ottimizzazione della durata della batteria

- Ridurre la luminosità e il timeout dello schermo ([Impostazioni del sistema, pagina 21](#)).
- Diminuire il livello della vibrazione ([Impostazione del livello di vibrazione, pagina 21](#)).
- Disattivare i movimenti del polso ([Impostazioni del sistema, pagina 21](#)).
- Nelle impostazioni del centro notifiche dello smartphone, limitare le notifiche visualizzate sull'orologio Lily ([Gestione delle notifiche, pagina 16](#)).
- Disattivare le Smart Notification ([Impostazioni avviso, pagina 22](#)).
- Disattivare la tecnologia wireless Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività ([Impostazioni di Bluetooth, pagina 22](#)).
- Disattivare il rilevamento del sonno tramite pulsossimetro ([Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro, pagina 14](#)).
- Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso ([Impostazioni della fascia cardio da polso, pagina 13](#)).

NOTA: il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso viene utilizzato per calcolare i minuti di intensità alta, il valore VO2 max, la Body Battery, il livello di stress e le calorie bruciate.

Lo schermo dell'orologio è difficilmente visibile all'esterno

L'orologio rileva la luce ambientale e automaticamente regola la retroilluminazione per ottimizzare l'uso della batteria. Alla luce diretta del sole, lo schermo diventa più luminoso, ma è comunque difficile da leggere. La funzione di rilevamento automatico dell'attività può essere utile quando si avviano attività all'aperto (*Impostazioni di rilevamento delle attività*, pagina 23).

Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

È possibile ripristinare tutte le impostazioni dell'orologio ai valori di fabbrica predefiniti.

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  > **Reimposta**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per ripristinare tutte le impostazioni predefinite dell'orologio e salvare tutte le informazioni e la cronologia delle attività inserite dall'utente, selezionare **Ripristina le impostazioni predefinite**.
 - Per ripristinare tutte le impostazioni dell'orologio ai valori predefiniti ed eliminare tutte le informazioni e la cronologia delle attività inserite dall'utente, selezionare **Elimina i dati e ripristina le impostazioni**.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Aggiornamenti del prodotto

Sul computer, installare Garmin Express (www.garmin.com/express). Sullo smartphone, installare l'app Garmin Connect.

Ciò consente di accedere in modo semplice a questi servizi per i dispositivi Garmin:

- Aggiornamenti software
- Caricamenti dati su Garmin Connect
- Registrazione del prodotto

Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect

Per poter aggiornare il software dell'orologio utilizzando l'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare l'orologio a uno smartphone compatibile (*Configurazione dell'orologio, pagina 1*).

Sincronizzare l'orologio con l'app Garmin Connect (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect, pagina 19*).

Quando è disponibile nuovo software, l'app Garmin Connect invia automaticamente l'aggiornamento all'orologio. L'aggiornamento viene applicato quando non si utilizza attivamente l'orologio. Quando l'aggiornamento è completato, l'orologio viene riavviato.

Aggiornamento del software mediante Garmin Express

Prima di aggiornare il software dell'orologio, è necessario scaricare e installare l'applicazione Garmin Express e aggiungere l'orologio (*Sincronizzazione dei dati con il computer, pagina 19*).

- 1 Collegare l'orologio al computer usando il cavo USB.
Quando un nuovo software è disponibile, l'applicazione Garmin Express lo invia all'orologio.
- 2 Al termine dell'invio dell'aggiornamento da parte dell'applicazione Garmin Express, scollegare l'orologio dal computer.
L'aggiornamento viene installato nell'orologio.

Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web support.garmin.com per ulteriori manuali, articoli e aggiornamenti software.
- Visitare il sito Web buy.garmin.com oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.
- Visitare il sito Web www.garmin.com/ataccuracy.

Questo non è un dispositivo medico. La funzione di pulsossimetro non è disponibile in tutti i Paesi.

Riparazioni del dispositivo

Se il dispositivo deve essere riparato, visitare support.garmin.com per informazioni sull'invio di una richiesta di assistenza con l'assistenza ai prodotti Garmin.

Appendice

Obiettivi di forma fisica

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

- Il cuore è un ottimo parametro di riferimento per misurare l'intensità dell'esercizio.
- Allenarsi in determinate zone di frequenza cardiaca può contribuire al miglioramento della capacità cardiovascolare e della forza.

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella ([Calcolo delle zone di frequenza cardiaca, pagina 32](#)) per stabilire la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.

In caso contrario, utilizzare uno dei calcolatori disponibili su Internet per individuare la propria frequenza cardiaca massima. Presso alcune palestre e alcuni centri fitness è possibile effettuare un test che misura la frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca massima è 220 meno l'età.

Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

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

Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

Zona	% della frequenza cardiaca massima	Sforzo percepito	Vantaggi
1	50–60%	Passo rilassato, senza sforzo, respiro cadenzato	Allenamento aerobico livello principianti; riduce lo stress
2	60–70%	Passo non faticoso; respiro leggermente più profondo, conversazione possibile	Allenamento cardiovascolare di base; buon passo di recupero
3	70–80%	Passo moderato; più difficile mantenere una conversazione	Capacità aerobica migliorata; ottimo allenamento cardiovascolare
4	80–90%	Passo veloce e piuttosto faticoso; respiro corto	Capacità e soglia anaerobica migliorate; velocità migliorata
5	90–100%	Passo massimo, non sostenibile a lungo; respiro corto	Resistenza anaerobica e muscolare; potenza aumentata

Valutazioni standard relative al VO2 max

Queste tabelle includono classificazioni standardizzate delle stime del VO2 max in base all'età e al sesso.

Uomini	Percentile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ottimo	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Eccellente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Buono	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Discreto	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Scarso	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Donne	Percentile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ottimo	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Eccellente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Buono	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Discreto	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Scarso	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Dati ristampati con l'autorizzazione del The Cooper Institute. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

support.garmin.com