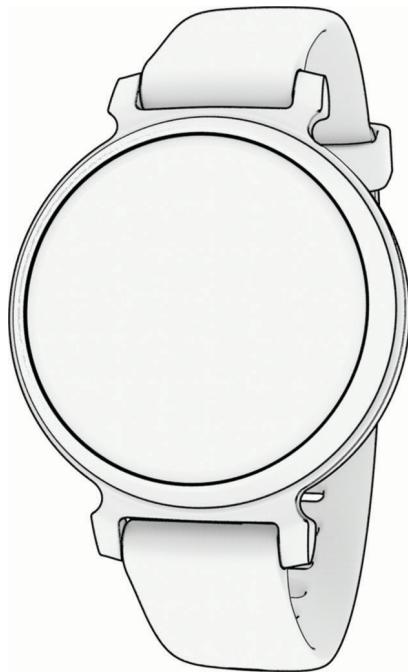


GARMIN[®]



LILY[®] 2

Manuale Utente

© 2023 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™, Garmin Express™, Garmin Pay™ e Index™ 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: A04630

Sommario

Introduzione.....	1	Pagamento di un acquisto tramite l'orologio.....	12
Configurazione dell'orologio	1	Gestione delle carte Garmin Pay.....	12
Riattivazione dell'orologio.....	2	Modifica del passcode	
Accensione e spegnimento dell'orologio.....	2	Garmin Pay.....	13
Visualizzazione di widget e menu.....	3		
Opzioni del menu.....	4		
Indossare l'orologio.....	4		
Widget.....	5		
Obiettivo di passi.....	6		
Barra di movimento.....	6		
Minuti di intensità.....	6		
Calcolo dei minuti di intensità.....	7		
Migliorare la precisione delle calorie.....	7		
Widget delle statistiche sullo stato di salute.....	7		
Body Battery.....	7		
Visualizzazione del widget Body Battery.....	7		
Variabilità e livello di stress della frequenza cardiaca.....	7		
Visualizzazione del widget Livello di stress.....	8		
Uso del timer di riposo.....	8		
Widget della frequenza cardiaca.....	8		
Utilizzo del widget di rilevamento idratazione.....	8		
Rilevamento ciclo mestruale.....	8		
Registrazione di informazioni sul ciclo mestruale.....	9		
Monitoraggio della gravidanza.....	9		
Registrazione delle informazioni sulla gravidanza.....	9		
Controllo della riproduzione di musica.....	10		
Visualizzare le notifiche.....	10		
Risposta a un messaggio di testo....	10		
Menu comandi.....	11		
Garmin Pay.....	11		
Configurazione del wallet			
Garmin Pay.....	12		
Aggiungere una carta al wallet			
Garmin Pay.....	12		
Allenamenti.....	13		
Training Status unificato	13		
Registrazione di un'attività a tempo....	13		
Registrazione di un'attività con GPS connesso	14		
Registrazione di un'attività Allenamento di Forza Funzionale.....	14		
Suggerimenti per la registrazione delle attività Allenamento di Forza Funzionale.....	15		
Registrazione di un'attività di meditazione.....	15		
Registrazione di un'attività di danza fitness.....	16		
Registrazione di un'attività HIIT	17		
Registrazione di un'attività di nuoto....	17		
Impostazione delle dimensioni della piscina.....	18		
Impostazione degli avvisi relativi al nuoto.....	18		
Calibrare la distanza del tapis roulant.....	18		
Funzioni della frequenza cardiaca..	18		
Impostazioni del cardio da polso	19		
Pulsossimetro.....	19		
Ricezione delle letture del pulsossimetro.....	19		
Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro	19		
Info sulle stime del VO2 max.....	20		
Come ottenere il VO2 massimo stimato	20		
Visualizzazione dell'età di fitness.....	20		
Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala.....	21		
Orologi.....	21		
Utilizzo della sveglia.....	21		
Utilizzare il cronometro.....	21		
Utilizzare il timer per il conto alla rovescia.....	22		

Funzioni di connettività Bluetooth... 22	
Gestione delle notifiche.....	22
Localizzazione di uno smartphone smarrito.....	23
Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo.....	23
Modalità Non disturbare.....	23
Report mattutino.....	23
Personalizzazione del Report Mattutino.....	23
Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone	24
Funzioni di sicurezza e rilevamento 24	
Aggiungere contatti di emergenza.....	24
Richiesta di assistenza.....	25
Rilevamento Incidente.....	25
Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti.....	25
Accensione e spegnimento di LiveTrack.....	26
Aggiunta di contatti.....	26
Garmin Connect..... 26	
Move IQ®.....	27
GPS connesso.....	27
Rilevamento del sonno	27
Personalizzazione della modalità sonno.....	27
Impostazione di un orario del sonno.....	27
Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect.....	28
Sincronizzazione dei dati con il computer.....	28
Impostazione di Garmin Express	28
Personalizzazione dell'orologio..... 28	
Modificare il quadrante dell'orologio ...	28
Personalizzazione del menu dei comandi.....	29
Personalizzare le schermate dati.....	29
Personalizzare la sequenza dei widget.....	29
Impostazioni dell'orologio	29
Impostazioni avviso.....	30
Impostare un avviso di idratazione.....	30
Personalizzazione degli avvisi di movimento.....	30
Impostazioni del profilo utente.....	30
Impostazioni di sistema.....	31
Impostazioni dello schermo	31
Impostare il livello di luminosità...	31
Impostazione del livello di vibrazione.....	31
Impostazione del passcode dell'orologio	32
Impostazioni dello smartphone.....	32
Impostazioni di Garmin Connect.....	32
Impostazioni avviso.....	33
Personalizzazione delle opzioni attività.....	33
Come contrassegnare i Lap	33
Impostazioni di rilevamento delle attività	33
Impostazioni del profilo utente di Garmin Connect.....	34
Impostazioni di sesso	34
Info sul dispositivo..... 35	
Caricare l'orologio	35
Suggerimenti per la ricarica dell'orologio	35
Manutenzione del dispositivo	36
Pulizia dell'orologio	36
Pulizia dei cinturini in pelle	36
Sostituzione dei cinturini	37
Visualizzare le informazioni sul dispositivo	37
Visualizzare le informazioni su normative e conformità	37
Specifiche	37
Risoluzione dei problemi..... 38	
Lo smartphone è compatibile con l'orologio?	38
Lo smartphone non si connette all'orologio	38
Rilevamento delle attività	38
Il conteggio dei passi è impreciso ...	38
I conteggi dei passi sull'orologio e sull'account Garmin Connect non corrispondono	38

Il livello di stress non appare.....	38
I minuti di intensità lampeggiano.....	38
Suggerimenti sul touchscreen.....	39
Frequenza cardiaca sull'orologio non precisa.....	39
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	39
Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery.....	39
Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati.....	40
Ottimizzazione della durata della batteria.....	40
Lo schermo dell'orologio è difficilmente visibile all'esterno.....	40
L'orologio visualizza la lingua errata...	40
Ripristino di tutte le impostazioni predefinite.....	41
Aggiornamenti del prodotto.....	41
Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect.....	41
Aggiornamento del software mediante Garmin Express.....	41
Ulteriori informazioni.....	41
Service dispositivo.....	42

Appendice..... 42

Elenco delle attività.....	42
Obiettivi di forma fisica.....	44
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca.....	44
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca.....	44
Valutazioni standard relative al VO ₂ max	45

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.

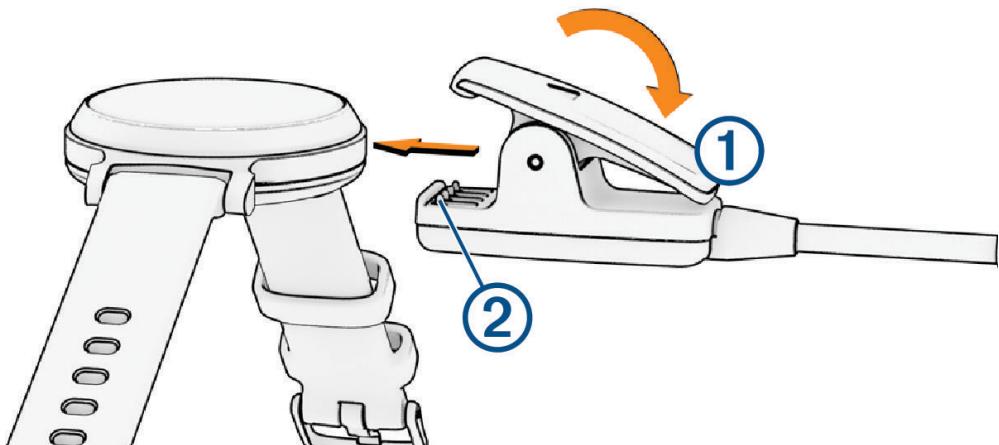
Configurazione dell'orologio

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

Per utilizzare le funzioni di connettività dell'orologio Lily 2, è necessario associarlo direttamente tramite l'app Garmin Connect™, anziché dalle impostazioni Bluetooth® sullo smartphone.

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

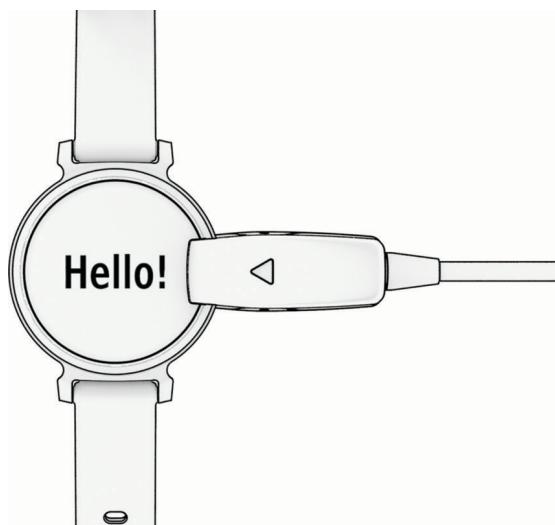
2 Stringere la clip di ricarica ①.



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 35).

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 all'app Garmin Connect è stato già associato un altro dispositivo, seleziona ••• > **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** e segui le istruzioni visualizzate sullo schermo.

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

Riattivazione dell'orologio

Mentre è acceso, l'orologio Lily 2 si riattiva automaticamente quando si interagisce con esso.

NOTA: è necessario collegare l'orologio a una fonte di energia se è completamente spento ([Accensione e spegnimento dell'orologio, pagina 2](#)).

1 Per attivare lo schermo, selezionare un'opzione:

- Ruotare e sollevare il polso verso il corpo.
- Toccare due volte il touchscreen ①.



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.

Accensione e spegnimento dell'orologio

La schermata dell'orologio si attiva automaticamente quando si interagisce con essa mentre l'orologio è acceso ([Riattivazione dell'orologio, pagina 2](#)).

1 Premere O per visualizzare il menu.

2 Selezionare > > **Spegni**.

3 Collegare l'orologio a una fonte di energia per riaccenderlo.

Non appena il simbolo viene visualizzato sullo schermo, è possibile scollegare l'orologio.

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  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.

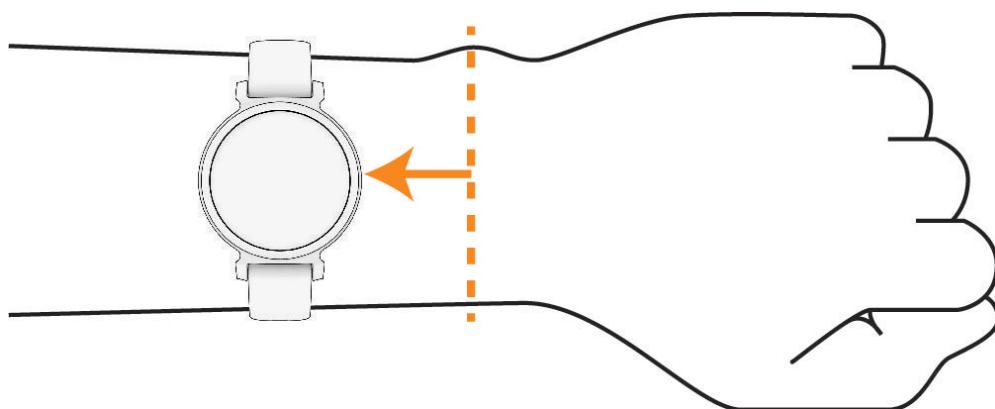
Indossare l'orologio

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. 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 38.
- Per ulteriori informazioni sul sensore del pulsossimetro, consultare *Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati*, pagina 40.
- 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

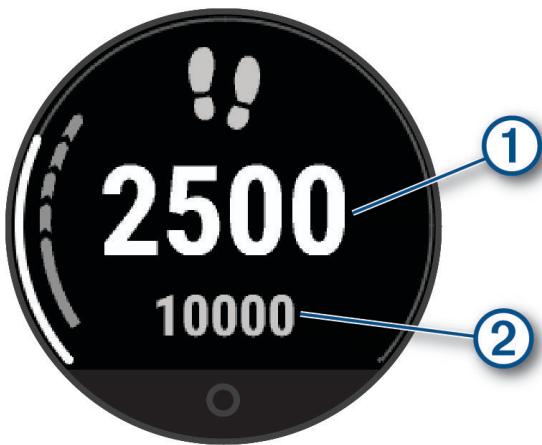
L'orologio viene fornito con widget precaricati che offrono informazioni a colpo d'occhio. È possibile scorrere il touchscreen per sfogliare i widget. Alcuni widget richiedono una connessione Bluetooth a uno smartphone compatibile.

NOTA: è possibile personalizzare il ciclo dei widget ([Personalizzare la sequenza dei widget, pagina 29](#)).

Quadrante orologio	Il quadrante dell'orologio include l'ora e la data correnti. L'ora e la data vengono impostate automaticamente quando l'orologio si sincronizza con l'account Garmin Connect.
Body Battery	Il livello di energia Body Battery™ corrente. L'orologio 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.
Esercizio di Respirazione	La frequenza respiratoria corrente in respiri al minuto e la media di sette giorni. L'orologio misura la frequenza respiratoria mentre l'utente è inattivo per rilevare eventuali attività di respirazione insolite, nonché le variazioni in relazione allo stress.
Calendario	Gli appuntamenti in programma dal calendario dello smartphone.
Calorie	La quantità di calorie totali bruciate del giorno, incluse quelle durante l'attività e quelle a riposo.
Distanza	La distanza percorsa in chilometri o in miglia del giorno.
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.
Freq. cardiaca	La frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e la frequenza cardiaca a riposo su una media di sette giorni.
Idratazione	La quantità totale di acqua consumata e l'obiettivo del giorno.
Minuti di intensità	Il totale dei minuti di intensità e l'obiettivo della settimana.
Ultima attività	Visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata.
Controlli musica	Consente di controllare il lettore musicale sullo smartphone.
La mia giornata	Un riepilogo dinamico delle attività del giorno. Le metriche includono passi, minuti di intensità e sonno.
Notifiche	Notifiche dallo smartphone, incluse chiamate, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone.
Pulse Ox	Consente di eseguire una lettura manuale del pulsossimetro.
Riposo	I dati di sonno relativi alla notte precedente, incluso il tempo di sonno totale.
Fasi	Il numero totale di passi effettuati e l'obiettivo del giorno. L'orologio memorizza e propone ogni giorno un nuovo obiettivo di passi.
Stress	Il livello di stress corrente. L'orologio misura la variabilità della frequenza cardiaca mentre si è inattivi per fornire una stima del livello di stress. Un numero inferiore indica un livello di stress minore.
Meteo	La temperatura corrente e la previsione meteo da uno smartphone associato.
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.

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 33](#)).

Barra di movimento

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



È possibile reimpostare la barra di movimento percorrendo a piedi una breve distanza o altrimenti personalizzare gli avvisi di movimento ([Personalizzazione degli avvisi di movimento, pagina 30](#)).

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 2 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 39](#)).

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 relativo alle statistiche sulla salute.
- 2 Selezionare **Livello di stress**.
- 3 Toccare il touchscreen.
- 4 Selezionare → per avviare il timer di rilassamento.
- 5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

L'orologio emette una vibrazione, indicando di inspirare o di espirare ([Impostazione del livello di vibrazione, pagina 31](#)).

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 4 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 30](#)).

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 2, 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 2. 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 2, 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 2, 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.

Menu comandi

Il menu comandi consente di accedere rapidamente alle funzioni e alle opzioni dell'orologio. È possibile aggiungere, riordinare e rimuovere le opzioni nel menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 29](#)).

Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso il basso.

Icona	Nome	Descrizione
	Allarmi	Consente di aggiungere o modificare un allarme (Utilizzo della sveglia, pagina 21).
	Assistenza	Consente di inviare una richiesta di assistenza (Richiesta di assistenza, pagina 25).
	Non disturbare	Consente di attivare o disattivare la modalità Non Disturbare per ridurre la luminosità dello schermo e disattivare avvisi e notifiche. Ad esempio, è possibile utilizzare questa modalità durante la proiezione di un film (Modalità Non disturbare, pagina 23).
	Trova telefono	Consente di riprodurre un avviso acustico sullo smartphone associato, se si trova nel raggio d'azione Bluetooth. La potenza del segnale Bluetooth viene visualizzata sullo schermo dell'orologio Lily 2 e aumenta mano a mano che ci si avvicina allo smartphone.
	Garmin Pay	Seleziona per aprire il wallet Garmin Pay™ e pagare gli acquisti con l'orologio (Garmin Pay, pagina 11).
	Musica	Consente di controllare la riproduzione della musica sullo smartphone.
	Notifiche	Consente di visualizzare le notifiche dallo smartphone.
	Telefono	Consente di attivare o disattivare la tecnologia Bluetooth e la connessione allo smartphone associato.
	Spegni	Selezionare per spegnere l'orologio.
	Modalità sonno	Selezionare per attivare o disattivare la Modalità sonno (Personalizzazione della modalità sonno, pagina 27).
	Cronometro	Consente di avviare il cronometro (Utilizzare il cronometro, pagina 21).
	Sincronizza	Consente di sincronizzare l'orologio con lo smartphone associato.
	Timer	Imposta un timer di conto alla rovescia (Utilizzare il timer per il conto alla rovescia, pagina 22).

Garmin Pay

La funzione Garmin Pay consente di utilizzare l'orologio per effettuare acquisti presso gli store convenzionati, utilizzando carte di credito o di debito emesse da istituti finanziari aderenti all'iniziativa.

NOTA: questa funzione non è disponibile in tutti i modelli del prodotto.

Configurazione del wallet Garmin Pay

È possibile aggiungere una o più carte di credito o di debito compatibili al proprio wallet Garmin Pay. Visitare il sito Web garmin.com/garminpay/banks per trovare istituti finanziari aderenti all'iniziativa.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare .
- 2 Selezionare **Garmin Pay > Inizia**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Aggiungere una carta al wallet Garmin Pay

È possibile aggiungere fino a 10 carte di credito o debito al wallet Garmin Pay.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare .
- 2 Selezionare **Garmin Pay >  > Aggiungi carta**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Una volta aggiunta la carta, è possibile selezionarla sull'orologio per effettuare un pagamento.

Pagamento di un acquisto tramite l'orologio

Prima di poter utilizzare l'orologio per effettuare acquisti, è necessario impostare almeno una carta di pagamento.

È possibile utilizzare l'orologio per effettuare acquisti presso i luoghi aderenti all'iniziativa.

NOTA: è possibile personalizzare il menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi](#), pagina 29).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso il basso per visualizzare il menu dei comandi.
- 2 Selezionare .
- 3 Inserire il passcode di quattro cifre.
NOTA: se il passcode viene inserito in modo errato per tre volte, il wallet si blocca ed è necessario reimpostare il passcode nell'app Garmin Connect.
Viene visualizzata l'ultima a carta di pagamento utilizzata.
- 4 Se sono state aggiunte più carte al wallet Garmin Pay, scorrere per passare a un'altra carta (opzionale).
- 5 Entro 60 secondi tenere l'orologio vicino al lettore per i pagamenti, con il quadrante rivolto verso il lettore.
L'orologio vibra e mostra un segno di spunta quando ha terminato la comunicazione con il lettore.
- 6 Se necessario, seguire le istruzioni sul lettore di carte per completare la transazione.

SUGGERIMENTO: dopo aver inserito correttamente il passcode, è possibile effettuare pagamenti senza il passcode per 24 ore mentre si indossa l'orologio. Se si rimuove l'orologio dal polso o si disattiva il controllo della frequenza, è necessario inserire di nuovo il passcode prima di effettuare un pagamento.

Gestione delle carte Garmin Pay

È possibile sospendere temporaneamente o eliminare una carta.

NOTA: in alcuni paesi, gli istituti finanziari che partecipano all'iniziativa possono limitare le funzioni Garmin Pay.

- 1 Nell'app Garmin Connect, selezionare .
- 2 Selezionare **Garmin Pay**.
- 3 Selezionare una carta.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per sospendere temporaneamente o riattivare l'utilizzo della carta, selezionare **Sospendi carta**.
Per fare acquisti utilizzando l'orologio Lily 2, la carta deve essere attiva.
 - Per eliminare la carta, selezionare .

Modifica del passcode Garmin Pay

È necessario conoscere il passcode attuale per cambiarlo. Se il passcode è stato dimenticato, è necessario reimpostare la funzione Garmin Pay per l'orologio Lily 2, creare un nuovo passcode e reinserire le informazioni della carta.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
- 2 Selezionare **Garmin Pay > Cambia passcode**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

La prossima volta che si effettua un pagamento tramite l'orologio Lily 2, sarà necessario inserire il nuovo passcode.

Allenamenti

Training Status unificato

Quando si utilizzano più dispositivi Garmin® con il proprio account Garmin Connect, è possibile scegliere quale dispositivo è la fonte di dati principale per l'uso quotidiano e per l'allenamento.

Dall'app Garmin Connect, selezionare ••• > **Impostazioni**.

Dispositivo di allenamento principale: imposta la fonte di dati principale per le metriche di allenamento, quali il Training Status ed il Training Load Focus.

Dispositivo indossabile principale: imposta la fonte di dati principale per le metriche quotidiane relative alla salute, quali passi e sonno. Questo dovrebbe essere l'orologio che indossi più spesso.

SUGGERIMENTO: per ottenere risultati più accurati, Garmin consiglia di eseguire spesso la sincronizzazione con il proprio account Garmin Connect.

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 Trascinare per scorrere l'elenco delle attività e selezionare un'opzione (*Elenco delle attività, pagina 42*).
- NOTA:** è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per aggiungere o rimuovere le attività a tempo (*Personalizzazione delle opzioni attività, pagina 33*).
- 4 Se necessario, selezionare per personalizzare le pagine di dati o le opzioni di attività.
 - 5 Selezionare per avviare il timer dell'attività.
 - 6 Iniziare l'attività.
 - 7 Dopo aver completato l'attività, premere per interrompere 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 con GPS connesso

È possibile collegare l'orologio 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 Aprire l'app Garmin Connect.

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

5 Selezionare  per avviare il timer dell'attività.

6 Iniziare l'attività.

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

7 Dopo aver completato l'attività, premere  per interrompere 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 gli avvisi, il numero delle ripetizioni e il rilevamento automatico delle serie.

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

5 Selezionare **Avvisi** per impostare gli avvisi relativi a frequenza cardiaca, tempo e calorie.

6 Premere  per tornare alla schermata del timer di attività.

7 Selezionare  per avviare il timer dell'attività.

8 Iniziare la prima serie.

L'orologio conta le ripetizioni.

9 Scorrere per visualizzare ulteriori schermate dati (opzionale).

10 Premere  per terminare una serie.

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

11 Selezionare  per avviare il timer riposo.

Viene visualizzato un timer riposo.

12 Premere  per iniziare la serie successiva.

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

14 Dopo aver completato l'attività, premere  per interrompere il timer dell'attività.

15 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 meditazione

È possibile utilizzare una sessione a tempo o registrare un'attività di meditazione aperta e non strutturata.

- 1 Premere per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare > .
- 3 Selezionare l'interruttore per attivare ciascun timer.
- 4 Selezionare **Avvisi alla fine**.
NOTA: fine degli avvisi ti comunica quando si avvicina la fine della sessione a tempo.
- 5 Selezionare per avviare il timer dell'attività.
L'orologio mostra un timer per il conto alla rovescia o un obiettivo.
- 6 Dopo aver completato l'attività, premere per interrompere il timer dell'attività.
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare per salvare l'attività.
 - Selezionare > per eliminare l'attività.
 - Selezionare per riprendere l'attività.

Registrazione di un'attività di danza fitness

1 Premere per visualizzare il menu.

2 Selezionare > .

La prima volta che si seleziona l'attività di danza fitness, è necessario scegliere anche il tipo di danza.

3 Selezionare per configurare gli avvisi, il tipo di danza e il numero di brani.

4 Selezionare **Avvisi** per impostare gli avvisi relativi a frequenza cardiaca, tempo e calorie.

5 Selezionare **Tipo di ballo** per impostare il tipo di danza.

6 Selezionare **Numero brano** per includere le pause tra un brano e l'altro o per disattivare il conto dei brani.

7 Premere per tornare alla schermata del timer di attività.

8 Selezionare per avviare il timer dell'attività.

9 Iniziare la prima attività di danza.

10 Scorrere per visualizzare ulteriori schermate dati (opzionale).

11 Selezionare per terminare un brano.

12 Se si desidera includere le pause tra un brano e l'altro, selezionare per far partire il brano successivo.

13 Ripetere i passi 11 e 12 finché l'attività non è completata.

14 Dopo aver completato l'attività, premere per interrompere il timer dell'attività.

15 Selezionare un'opzione:

- Selezionare per salvare l'attività.

- Selezionare > per eliminare l'attività.

- Selezionare per riprendere l'attività.

Registrazione di un'attività HIIT

È possibile utilizzare timer speciali per registrare un'attività HIIT (allenamento a intervalli ad alta intensità).

1 Premere per visualizzare il menu.

2 Selezionare > .

La prima volta che si seleziona l'attività di HIIT, è necessario scegliere anche il tipo di attività HIIT.

3 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Libero** per registrare un'attività HIIT aperta e non strutturata.
- Selezionare **Timer HIIT > AMRAP** per registrare il maggior numero possibile di round durante un determinato periodo di tempo.
- Selezionare **Timer HIIT > EMOM** per registrare un determinato numero di esercizi al minuto ogni minuto.
- Selezionare **Timer HIIT > Tabata** per alternare intervalli di 20 secondi di sforzo massimo con 10 secondi di riposo.
- Selezionare **Timer HIIT > Personalizzato** per impostare a scelta tempo di esercizio, tempo di riposo, numero di esercizi e numero di round.

4 Selezionare per impostare gli avvisi, le pagine dati e il tipo di attività HIIT.

5 Selezionare **Avvisi** per impostare gli avvisi relativi a frequenza cardiaca, tempo e calorie.

6 Selezionare **Pagine Dati** per personalizzare le pagine dati.

7 Selezionare il **Tipo di allenamento** per scegliere il tipo di attività HIIT.

8 Premere per tornare alla schermata del timer di attività.

9 Selezionare per avviare il timer dell'attività.

Sull'orologio viene visualizzato un timer per il conto alla rovescia e la frequenza cardiaca corrente dell'utente.

10 Iniziare la prima attività.

11 Scorrere per visualizzare ulteriori schermate dati (opzionale).

12 Dopo aver completato l'attività, premere per interrompere il timer dell'attività.

13 Selezionare un'opzione:

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

La prima volta che si seleziona il profilo attività di nuoto in piscina, è necessario selezionare le dimensioni della piscina.

3 Selezionare .

4 Toccare due volte lo schermo per avviare il timer dell'attività.

L'orologio registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.

5 Iniziare l'attività.

L'orologio visualizza la distanza e le ripetute di nuoto oppure le vasche in piscina.

6 Al termine dell'attività, toccare due volte lo schermo per fermare il timer dell'attività.

7 Selezionare un'opzione:

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

Impostazione delle dimensioni della piscina

- 1 Premere per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare > > > Dimensioni piscina.
- 3 Selezionare la dimensione della piscina.

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 2,4 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 13*).
- 2 Correre sul tapis roulant finché l'orologio Lily 2 non registra almeno 2,4 km (1,5 miglia).
- 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

L'orologio Lily 2 consente di visualizzare i dati sulla frequenza cardiaca al polso.

	Il livello di energia Body Battery corrente. L'orologio 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.
	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.
	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 sulla parte posteriore dell'orologio.
	Il livello di stress corrente. L'orologio 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.
	Consente di visualizzare il VO2 max. corrente, ossia un'indicazione delle prestazioni atletiche e deve aumentare quando il livello di forma fisica migliora.

Impostazioni del cardio da polso

Premere  per visualizzare il menu, quindi selezionare  > .

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

SUGGERIMENTO: è possibile configurare l'orologio affinché avvisi l'utente quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di un valore definito (*Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala, pagina 21*).

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 19*)

Pulsossimetro

L'orologio Lily 2 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 19*). 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 sull'orologio in qualsiasi momento. La precisione di queste letture può variare in base al flusso sanguigno, alla posizione dell'orologio sul polso e all'immobilità (*Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati, pagina 40*).

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

L'orologio 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 19*).

Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro

Per poter utilizzare il rilevamento del sonno tramite pulsossimetro, è necessario impostare l'orologio Lily 2 come dispositivo indossabile principale nel proprio account Garmin Connect (*Training Status unificato, pagina 13*).

È possibile impostare l'orologio 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 40*)).

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 2 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 45](#)) 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  >  > **VO2 max**.

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.

Visualizzazione dell'età di fitness

Prima che l'orologio possa calcolare un'età di fitness accurata, è necessario completare la configurazione del profilo utente nell'app Garmin Connect.

L'età di fitness offre un'idea della propria forma fisica rispetto a una persona dello stesso sesso. L'orologio utilizza informazioni quali l'età, l'indice di massa corporea BMI (body mass index), i dati sulla frequenza cardiaca a riposo e una cronologia delle attività ad alta intensità per stabilire l'età di fitness. Se si dispone di una bilancia Index™, l'orologio utilizza la metrika della percentuale di grasso corporeo invece dell'IMC per determinare l'età di fitness. L'esercizio fisico e i cambiamenti nello stile di vita possono influire sull'età di fitness.

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  > **Età di fitness**.

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 alcuna notifica quando la frequenza cardiaca scende al di sotto della soglia selezionata durante la finestra di sonno selezionata configurata nell'app Garmin Connect. Questa funzione non notifica alcuna potenziale condizione cardiaca e non è destinata al trattamento o alla diagnosi di condizioni o patologie mediche. Consultare sempre il medico per qualsiasi problema relativo al cuore.

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  > FC polso.
- 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 l'orologio emette una vibrazione.

Orologi

Utilizzo della sveglia

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .
- 3 Indicare un orario e selezionare .
- 4 Se necessario, selezionare un segnale acustico, quindi un'opzione:
 - Selezionare Stato per attivare o disattivare l'allarme.
 - Selezionare Tempo per modificare l'orario dell'allarme.
 - Selezionare Ripeti per impostare la frequenza della sveglia, ad esempio giornaliera o durante i fine settimana.
 - Selezionare Elimina per eliminare la sveglia.

Utilizzare il cronometro

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .
- 3 Selezionare  per avviare il timer.
- 4 Selezionare  per interrompere il timer.
- 5 Se necessario, selezionare  per reimpostare il timer.

Utilizzare il timer per il conto alla rovescia

- 1 Premere per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare > .
- 3 Se necessario, selezionare per impostare l'orario.
- 4 Selezionare per avviare il timer.
- 5 Selezionare per interrompere il timer.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare per reimpostare il timer.
 - Selezionare per uscire dal timer.
 - Selezionare per riavviare il timer.
- 7 Toccare due volte il touchscreen per arrestare il timer, una volta che quest'ultimo ha completato l'operazione.

Funzioni di connettività Bluetooth

L'orologio Lily 2 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 2 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 2 e situato entro il raggio di copertura.

Rilevamento Incidente: consente all'app Garmin Connect di inviare un messaggio ai contatti di emergenza quando l'orologio Lily 2 rileva un incidente.

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 2.

Selezionare un'opzione:

- Se si utilizza un iPhone®, accedere alle impostazioni delle notifiche di iOS® per selezionare le notifiche da visualizzare sullo smartphone e sull'orologio.
NOTA: il sistema operativo iOS non consente la visualizzazione delle notifiche solo sullo smartphone.
- Se si sta utilizzando uno smartphone Android, dall'app Garmin Connect selezionare il > **Impostazioni** > **Notifiche** > **Notifiche app**, e selezionare le notifiche che si desidera visualizzare sull'orologio.

Localizzazione di uno smartphone smarrito

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

NOTA: è possibile personalizzare il menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 29).

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

2 Selezionare .

L'orologio Lily 2 avvia la ricerca dello smartphone associato. Lo smartphone emette un avviso audio e la potenza del segnale Bluetooth viene visualizzata sullo schermo dell'orologio Lily 2. 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 2 viene visualizzato il nome o il numero di telefono del chiamante.

• Per accettare la chiamata, selezionare .

NOTA: per parlare con il chiamante, è necessario utilizzare lo smartphone collegato.

• 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 l'orologio 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 del profilo utente di Garmin Connect*, pagina 34).

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

NOTA: è possibile personalizzare il menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 29).

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 può includere meteo, Body Battery, passi, informazioni sulla salute della donna, eventi del calendario e informazioni relative al sonno.

NOTA: è possibile personalizzare le informazioni nel report mattutino (*Personalizzazione del Report Mattutino*, pagina 23).

Si può personalizzare il nome visualizzato nel proprio account Garmin Connect (*Impostazioni del profilo utente di Garmin Connect*, pagina 34).

Personalizzazione del Report Mattutino

NOTA: è possibile personalizzare queste impostazioni sull'orologio o nell'account Garmin Connect.

1 Premere .

2 Selezionare  > **Avvisi** > **Report mattutino**.

3 Selezionare **Stato** per attivare o disattivare il report mattutino.

4 Selezionare **Opzioni**.

5 Selezionare un'opzione per includerla o escluderla dal report mattutino.

Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone

È possibile disattivare Bluetooth la connessione dello smartphone dal menu dei comandi.

NOTA: è possibile personalizzare il menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 29).

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

2 Selezionare  per disattivare Bluetooth la connessione dello smartphone sul tuo orologio Lily 2.

Consultare il manuale utente dello smartphone per disattivare la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.

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 per conto dell'utente.

AVVISO

Per utilizzare le funzioni di sicurezza e rilevamento, l'orologio Lily 2 deve essere connesso all'app Garmin Connect tramite 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.

 **Rilevamento incidente:** quando l'orologio Lily 2 rileva un incidente durante determinate attività all'aperto, invia un messaggio automatico, un 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 sicurezza > 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.

Richiesta di assistenza

⚠ ATTENZIONE

L'assistenza è una funzione supplementare e non deve essere utilizzata come metodo principale per richiedere assistenza di emergenza. L'app Garmin Connect non contatta i servizi di emergenza per conto dell'utente.

AVVISO

Prima di richiedere assistenza, è necessario impostare i contatti di emergenza nell'app Garmin Connect ([Aggiungere contatti di emergenza, pagina 24](#)). Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

- 1 Toccare il touchscreen in modo rapido e deciso finché l'orologio non vibra.

Viene visualizzata la schermata del conto alla rovescia.



- 2 Se necessario, selezionare **X** per annullare il messaggio prima del termine del conto alla rovescia.

Rilevamento Incidente

⚠ ATTENZIONE

Rilevamento Incidente è una funzione supplementare disponibile solo per alcune attività all'aperto. Rilevamento Incidente non deve essere utilizzata come metodo principale per ricevere assistenza di emergenza.

AVVISO

Prima di attivare il rilevamento incidente sull'orologio, è necessario impostare i contatti di emergenza nell'app Garmin Connect ([Aggiungere contatti di emergenza, pagina 24](#)). Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti

- 1 Premere **O** per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare **⚙️ > ✖️ > Rilevamento incidente**.
- 3 Selezionare un'attività.

NOTA: il rilevamento degli incidenti è disponibile solo per alcune attività all'aperto.

Quando l'orologio Lily 2 rileva un incidente mentre è connesso allo smartphone, l'app Garmin Connect può inviare ai contatti di emergenza un SMS automatico e una e-mail con il nome e la posizione GPS dell'utente (se disponibile). Viene visualizzato un messaggio sull'orologio e lo smartphone associato che indica che verrà inviato un messaggio ai contatti dopo 15 secondi. Se non è richiesta assistenza, è possibile annullare il messaggio di emergenza automatico.

Accensione e spegnimento di LiveTrack

Prima di avviare la prima sessione di LiveTrack, è necessario impostare i contatti dell'app Garmin Connect ([Aggiunta di contatti, pagina 26](#)).

NOTA: è necessario attivare LiveTrack dall'app Garmin Connect.

- 1 Dall'app Garmin Connect selezionare **••• > Sicurezza & Rilevamento > LiveTrack**.
- 2 Selezionare **Avvio automatico > On** per l'orologio.
- 3 Premere **O** per visualizzare il menu.
- 4 Selezionare **⚙️ > ✖️ > LiveTrack**.
- 5 Selezionare **Avvio automatico > On** per avviare una sessione LiveTrack ogni volta che si inizia un'attività all'aperto.

Aggiunta di contatti

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare **••• > Contatti**.
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Dopo aver aggiunto i contatti, è necessario sincronizzare i dati per applicare le modifiche all'orologio Lily 2 ([Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect, pagina 28](#)).

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.

NOTA: alcuni dati richiedono un accessorio opzionale, ad esempio una fascia cardio.



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 o le impostazioni delle attività dell'orologio. 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 14](#)). 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.

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 23](#)).

Personalizzazione della modalità sonno

È possibile personalizzare alcune impostazioni relative al sonno disponibili sull'orologio. È possibile aggiornare la programmazione del sonno in Garmin Connect ([Impostazione di un orario del sonno, pagina 27](#)).

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  > **Modalità sonno**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Quadrante orologio** per utilizzare il quadrante dell'orologio per la modalità sonno.
 - Selezionare **Luminosità** per regolare la luminosità.
 - Selezionare **Timeout** per impostare il timeout della retroilluminazione.
 - Selezionare **Non disturbare** per attivare o disattivare la modalità Non disturbare.

Impostazione di un orario del sonno

L'orologio utilizza la pianificazione del sonno come guida per misurare accuratamente il sonno. Utilizzare l'app Garmin Connect per impostare le ore di sonno tipiche.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare  > **Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare l'orologio.
- 3 Selezionare **Sistema** > **Modalità sonno** > **Pianificazione del sonno**.
- 4 Selezionare l'intervallo di giorni.
- 5 Selezionare **Ora abituale inizio sonno** e **Ora abituale del risveglio**, quindi immettere gli orari specifici.

Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect

L'orologio sincronizza automaticamente i dati con l'app Garmin Connect ogni volta che quest'ultima si apre. L'orologio sincronizza periodicamente in automatico 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  >  > **Telefono** > **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 28).

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

L'orologio viene fornito precaricato con diversi quadranti.

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.

Personalizzare la sequenza dei widget

1 Dal menu del dispositivo Garmin Connect selezionare Widget.

2 Selezionare + o - accanto a un widget per aggiungerlo o rimuoverlo dalla sequenza dei widget.

3 Selezionare ↶.

La sequenza dei widget si aggiorna al momento della sincronizzazione dell'orologio.

Impostazioni dell'orologio

È possibile personalizzare alcune impostazioni sull'orologio Lily 2. Ulteriori impostazioni possono essere personalizzate dall'app Garmin Connect.

Premere O per visualizzare il menu, quindi selezionare ⚙.

consente di regolare le impostazioni relative agli avvisi ([Impostazioni avviso, pagina 30](#)).

regola le impostazioni del sensore di frequenza cardiaca al polso ([Impostazioni del cardio da polso, pagina 19](#)), del pulsossimetro durante il sonno ([Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro, pagina 19](#)), nonché calibrare la bussola.

regola le impostazioni relative al profilo utente ([Impostazioni del profilo utente, pagina 30](#)).

consente di regolare le funzioni di sicurezza e rilevamento ([Funzioni di sicurezza e rilevamento, pagina 24](#)).

regola le impostazioni di sistema ([Impostazioni di sistema, pagina 31](#)).

Impostazioni avviso

Premere per visualizzare il menu, quindi selezionare > .

Report mattutino: consente di regolare le impostazioni per il report mattutino ([Report mattutino, pagina 23](#)).

FC polso: consente di attivare e disattivare la fascia cardio da polso.

Avviso spostamento: consente di attivare e disattivare gli avvisi di movimento e di impostare il tipo di movimento e la relativa durata.

Promemoria rilassamento: consente di attivare e disattivare il promemoria di rilassamento.

Avvisi idratazione: consente di regolare le impostazioni degli avvisi di idratazione ([Impostare un avviso di idratazione, pagina 30](#)).

Impostare un avviso di idratazione

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

- 1 Premere per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare > **Avvisi** > **Avvisi idratazione**.
- 3 Selezionare **Avviso**.
- 4 Selezionare la frequenza dell'avviso.
- 5 Selezionare .

Personalizzazione degli avvisi di movimento

1 Premere per visualizzare il menu.

2 Selezionare > > **Avviso spostamento**

3 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Stato** per attivare o disattivare l'avviso.
- Selezionare **Tipo di avviso di movimento** per impostare l'avviso in base ai passi o ad altri tipi di movimento.
- Selezionare **Tipi di movimento** per consentire movimenti da seduti o movimenti liberi per cancellare l'allarme.
- Selezionare **Durata movimento** per impostare la cancellazione dell'avviso dopo 30, 45 o 60 secondi.

Impostazioni del profilo utente

È possibile personalizzare alcune impostazioni del profilo utente Lily 2. Ulteriori impostazioni possono essere personalizzate dall'account Garmin Connect.

Premere per visualizzare il menu, quindi selezionare > .

VO2 max: consente di visualizzare il valore VO2 massimo stimato ([Come ottenere il VO2 massimo stimato, pagina 20](#)).

Età di fitness: mostra l'età di fitness dell'utente ([Visualizzazione dell'età di fitness, pagina 20](#)).

Nome: mostra il nome dell'orologio, che è possibile impostare nel proprio account Garmin Connect ([Impostazioni del profilo utente di Garmin Connect, pagina 34](#)).

Polso: consente di selezionare il polso su cui è indossato l'orologio.

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

Impostazioni di sistema

Premere  per visualizzare il menu, quindi selezionare  > .

Schermo: impostare il livello di luminosità, la modalità gestuale e la sensibilità e il timeout dello schermo (*Impostazioni dello schermo*, pagina 31).

Vibrazione avvisi: consente di impostare il livello di vibrazione (*Impostazione del livello di vibrazione*, pagina 31).

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

Telefono: consente di attivare o disattivare la tecnologia Bluetooth, associare e sincronizzare lo smartphone con l'orologio (*Impostazioni dello smartphone*, pagina 32).

Opzioni attività: consente di aprire la pagina delle opzioni dell'attività nell'app Garmin Connect (*Personalizzazione delle opzioni attività*, pagina 33).

Widget: consente di aprire le impostazioni del widget nell'app Garmin Connect (*Personalizzare la sequenza dei widget*, pagina 29).

Passcode: imposta un passcode a quattro cifre per proteggere le tue informazioni personali quando l'orologio non è al polso (*Impostazione del passcode dell'orologio*, pagina 32).

Menu comandi: consente di modificare il menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 29).

Modalità sonno: consente di personalizzare la Modalità Sonno (*Personalizzazione della modalità sonno*, pagina 27).

Lingua: imposta la lingua visualizzata sull'orologio.

Reimposta: consente di eliminare i dati utente e di ripristinare le impostazioni (*Ripristino di tutte le impostazioni predefinite*, pagina 41).

Spegni: consente di spegnere l'orologio (*Accensione e spegnimento dell'orologio*, pagina 2).

Info: 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 37).

Impostazioni dello schermo

Premere  per visualizzare il menu, quindi selezionare  >  > **Schermo**.

Luminosità: imposta il livello di luminosità. È possibile utilizzare l'opzione Auto per regolare automaticamente la luminosità in base alla luce ambientale o regolare manualmente il livello di luminosità.

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

Modalità gesti: consente di impostare la schermata da attivare per i movimenti del polso. Con il termine gesti si intende la rotazione del polso verso il corpo per guardare l'orologio. È possibile utilizzare l'opzione Solo durante l'attività per utilizzare i gesti 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.

Timeout: consente di impostare l'intervallo di tempo prima che lo schermo venga disattivato.

NOTA: un timeout schermo superiore riduce la durata della batteria.

Impostare il livello di luminosità

1 Premere  per visualizzare il menu.

2 Selezionare  >  > **Schermo** > **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.

Impostazione del passcode dell'orologio

AVVISO

Se il passcode viene inserito in modo errato per tre volte, l'orologio si blocca temporaneamente. Dopo cinque tentativi errati, l'orologio si blocca fino alla reimpostazione del passcode nell'app Garmin Connect.

È possibile impostare un passcode per l'orologio per proteggere le informazioni personali quando l'orologio non è al polso. Se stai utilizzando la funzione Garmin Pay, l'orologio utilizza lo stesso passcode di quattro cifre necessario per aprire il wallet ([Garmin Pay, pagina 11](#)).

- 1 Nel quadrante dell'orologio, premere .
- 2 Selezionare  >  > **Passcode** > **Imposta passcode**.
- 3 Inserire un passcode di quattro cifre.

La volta successiva che si rimuove l'orologio dal polso, bisogna inserire il passcode prima di poter visualizzare qualsiasi informazione.

Modifica del passcode dell'orologio

È necessario conoscere il passcode attuale per cambiarlo. Se il passcode viene dimenticato o si effettuano troppi tentativi errati di inserimento, bisogna reimpostarlo nell'app Garmin Connect.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, premere .
- 2 Selezionare  >  > **Passcode** > **Cambia passcode**.
- 3 Inserire il passcode di quattro cifre esistente.
- 4 Inserire un passcode di quattro cifre.

La volta successiva che si rimuove l'orologio dal polso, bisogna inserire il passcode prima di poter visualizzare qualsiasi informazione.

Impostazioni dello smartphone

Premere  per visualizzare il menu, quindi selezionare  >  > **Telefono**.

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

Le impostazioni, le opzioni delle attività e le impostazioni utente relative all'orologio possono essere personalizzate dall'account Garmin Connect, tramite l'app Garmin Connect o dal sito Web Garmin Connect.

È possibile personalizzare alcune impostazioni anche dal dispositivo Lily 2.

- Dall'app Garmin Connect selezionare  > **Dispositivi Garmin**, poi scegliere l'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 28](#)) ([Sincronizzazione dei dati con il computer, pagina 28](#)).

Impostazioni avviso

Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare **Avvisi**.

Smart Notification: consente di attivare e configurare le notifiche provenienti dallo smartphone compatibile. È possibile scegliere di ricevere notifiche Durante un'attività.

Telefono: consente di attivare e disattivare gli avvisi di connessione dello smartphone.

Report mattutino: consente di configurare il report mattutino.

FC polso: consente di impostare un avviso di frequenza cardiaca (*Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala, pagina 21*).

Avviso spostamento: consente all'orologio di mostrare un messaggio e la barra di movimento sulla schermata all'ora del giorno in cui si è stati inattivi troppo a lungo.

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

Avvisi idratazione: consente di impostare l'orologio per avvisarti quando è il momento di bere.

Personalizzazione delle opzioni attività

È possibile selezionare attività da visualizzare sull'orologio.

- 1 Dal menu del dispositivo Garmin Connect selezionare **Opzioni attività > Modifica**.
- 2 Selezionare attività da visualizzare sull'orologio.
- 3 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 del dispositivo Garmin Connect, selezionare **Opzioni 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.

Passi giornalieri: consente di immettere l'obiettivo di passi giornalieri. È possibile utilizzare l'opzione Obiettivo automatico per consentire all'orologio 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. L'orologio consente anche di impostare una zona di frequenza cardiaca per i minuti di intensità moderata e una zona di frequenza cardiaca più alta per i minuti ad alta intensità. È possibile anche utilizzare l'algoritmo predefinito.

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 all'orologio 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.

Lunghezza passo per.: consente all'orologio 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.

Impostazioni del profilo utente di Garmin Connect

Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare **Profilo utente**.

VO2 max: consente di visualizzare il VO2 massimo corrente e quando questo valore è stato aggiornato l'ultima volta ([Come ottenere il VO2 massimo stimato, pagina 20](#)).

Età di fitness: consente di visualizzare l'età di fitness corrente dell'utente ([Visualizzazione dell'età di fitness, pagina 20](#)).

Nome: imposta il nome visualizzato utilizzato nel report mattutino e negli avvisi ([Report mattutino, pagina 23](#)).

Sesso: imposta il sesso dell'utente ([Impostazioni di sesso, pagina 34](#)).

Data di nascita: imposta la data di nascita dell'utente.

Altezza: imposta l'altezza dell'utente.

Peso: imposta il peso dell'utente.

Polso: consente di selezionare il polso su cui l'utente indossa l'orologio.

Zone di frequenza cardiaca: fornisce una stima della frequenza cardiaca massima e consente di determinare le zone di frequenza cardiaca personalizzate ([Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca, pagina 44](#)).

Impostazioni di sesso

Quando si imposta l'orologio per la prima volta, è necessario scegliere un sesso. La maggior parte degli algoritmi di fitness e allenamento sono binari. Per ottenere risultati più accurati, Garmin consiglia di selezionare il sesso assegnato alla nascita. Dopo la configurazione iniziale, è possibile personalizzare le impostazioni del profilo nel proprio account Garmin Connect.

Profilo e privacy: consente di personalizzare i dati sul proprio profilo pubblico.

Impostazioni utente: consente di impostare il proprio sesso. Se si seleziona Non specificato, gli algoritmi che richiedono un ingresso binario utilizzeranno il sesso specificato al momento della configurazione iniziale dell'orologio.

Info sul dispositivo

Caricare l'orologio

AVVERTENZA

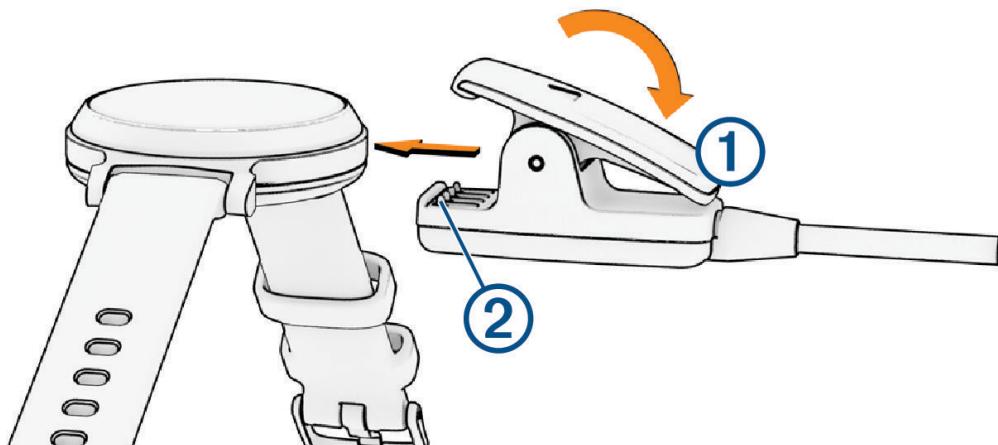
Questo dispositivo è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

Non utilizzare un cavo di alimentazione, un cavo dati e/o un adattatore di alimentazione non fornito da Garmin o non certificato.

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 36](#)).

- 1 Stringere la clip di ricarica **①**.



- 2 Allineare la clip con i contatti sul retro dell'orologio **②**.
- 3 Collegare il cavo USB a una fonte di alimentazione.
- 4 Caricare completamente l'orologio.

Suggerimenti per la ricarica dell'orologio

- Collegare saldamente il caricabatterie all'orologio per caricarlo utilizzando il cavo USB ([Caricare l'orologio, pagina 35](#)). 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.
- Scorrere verso sinistra per visualizzare il grafico di carica della batteria rimanente nel menu dei comandi.

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.

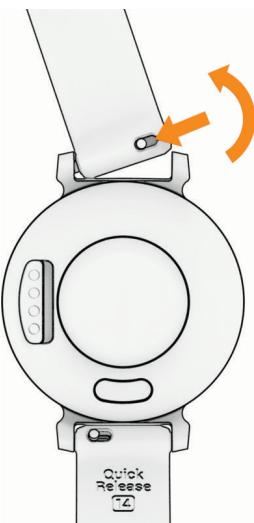
Pulizia dei cinturini in pelle

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

Sostituzione dei cinturini

L'orologio è compatibile con i cinturini standard quick release, che misurano 14 mm di larghezza.

- 1 Far scorrere il perno di rilascio rapido sulla molla per rimuovere il cinturino.



- 2 Inserire un lato della molla del nuovo cinturino nell'orologio.
- 3 Far scorrere il perno a rilascio rapido e allineare la molla al lato opposto dell'orologio.
- 4 Ripetere i passi da 1 a 3 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 > > Info.
- 3 Scorrere per visualizzare le informazioni.

Visualizzare le informazioni su normative e conformità

Le informazioni per questo orologio vengono fornite elettronicamente. Sono fornite informazioni sulle normative, ad esempio i numeri di identificazione forniti dall'FCC o dai marchi di conformità regionali, nonché informazioni sul prodotto e la licenza.

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

Specifiche

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria	Fino a 5 giorni ¹
Temperatura operativa	Da -20 a 60 °C (da -4 a 140 °F)
Temperatura di ricarica	Da 0 a 45 °C (da 32 a 113 °F)
Frequenze wireless	2,4 GHz a -1,9 dBm massimo 13,56 MHz a -40 dBm massimo
Classificazione di impermeabilità	5 ATM ²

¹ La stima della durata della batteria si basa su alcune ipotesi di utilizzo. Per ulteriori informazioni visitare la pagina www.garmin.com/lily2batteryassumptions.

² Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 50 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

Risoluzione dei problemi

Lo smartphone è compatibile con l'orologio?

L'orologio Lily 2 è compatibile con gli smartphone che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth.

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

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 la tecnologia Bluetooth su entrambi i dispositivi, quindi riattivarla.
- Se orologio e smartphone non sono associati, attivare la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.
- Sullo smartphone, aprire l'app Garmin Connect, selezionare > **Dispositivi Garmin** > **Aggiungi dispositivo** per accedere alla modalità di associazione.
- Sull'orologio, premere per visualizzare il menu, quindi selezionare > > **Telefono** > **Associa smartphone** per passare alla modalità di associazione.
- Per ulteriori procedure di ricerca guasti, visitare il sito Web www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting.

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 28](#)).

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 di nuoto, 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 l'orologio non vibra ([Richiesta di assistenza, pagina 25](#)).

Frequenza cardiaca sull'orologio non precisa

Per ulteriori informazioni sul sensore della frequenza cardiaca, visitare la pagina www.garmin.com/heartrate.

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 dello schermo, pagina 31](#)).
- Diminuire il livello della vibrazione ([Impostazione del livello di vibrazione, pagina 31](#)).
- Disattivare i movimenti del polso ([Impostazioni dello schermo, pagina 31](#)).
- Nelle impostazioni del centro notifiche dello smartphone, limitare le notifiche visualizzate sull'orologio Lily 2 ([Gestione delle notifiche, pagina 22](#)).
- Disattivare le Smart Notification ([Impostazioni avviso, pagina 33](#)).
- Disattivare la tecnologia wireless Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività ([Impostazioni dello smartphone, pagina 32](#)).
- Disattivare il rilevamento del sonno tramite pulsossimetro ([Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro, pagina 19](#)).
- Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso ([Impostazioni del cardio da polso, pagina 19](#)).

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 33](#)).

L'orologio visualizza la lingua errata

È possibile cambiare la selezione della lingua nel caso in cui sia stata selezionata accidentalmente la lingua errata sull'orologio.

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .
- 3 Scorrere verso il basso fino alla nona voce nell'elenco e selezionarla.
- 4 Selezionare la lingua.

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

L'orologio verifica automaticamente la disponibilità di aggiornamenti quando è collegato usando la tecnologia Bluetooth. Sul computer è possibile installare Garmin Express (garmin.com/express). Sullo smartphone, si può installare l'app Garmin Connect.

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

- Aggiornamenti software
 - NOTA:** per un'esperienza ottimale, è necessario mantenere aggiornato il software sul dispositivo. Gli aggiornamenti software offrono modifiche e miglioramenti a privacy, sicurezza e funzioni.
- 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 28](#)).

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 28](#)).

- 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.

Service dispositivo

Se il dispositivo deve essere riparato o sostituito, visitare la pagina support.garmin.com per informazioni sull'invio di una richiesta di assistenza sul prodotto Garmin.

Appendice

Elenco delle attività

Le attività riportate di seguito sono disponibili sull'orologio Lily 2.

NOTA: il software dell'orologio deve essere aggiornato per poter ottenere informazioni sulle attività più recenti (*Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect, pagina 41, Aggiornamento del software mediante Garmin Express, pagina 41*).

- *Personalizzazione delle opzioni attività, pagina 33*
- *Registrazione di un'attività a tempo, pagina 13*

	Bici
	Esercizio di Respirazione
	Cardio
	Dance Fitness
	Ellittica
	HIIT
	Salto alla corda
	Meditazione
	Altro
	Pilates
	Piscina
	Vogatore
	Corsa
	Step
	Pesi
	Tap. Roulant
	Camminata
	Camminata Indoor
	Yoga

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 44](#)) 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 principiante; 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