

GARMIN®



LILY[®] 2 ACTIVE

Manual del usuario

© 2024 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Todos los derechos reservados. De acuerdo con las leyes de copyright, este manual no podrá copiarse, total o parcialmente, sin el consentimiento por escrito de Garmin. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en el contenido de este manual sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita www.garmin.com para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Lily®, Move IQ® y VIRB® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, tempe™ y Varia™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se pueden utilizar sin la autorización expresa de Garmin.

Android™ es una marca comercial de Google Inc. La marca y el logotipo de BLUETOOTH® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc., y Garmin los utiliza bajo licencia. iOS® es una marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc. usada bajo licencia por Apple Inc. iPhone® es una marca comercial de Apple Inc., registrada en EE. UU. y en otros países. The Cooper Institute®, así como las marcas registradas relacionadas, son propiedad de The Cooper Institute. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

M/N: A04799

Contenido

Introducción.....	1	Visualizar el historial de golpes....	11
Descripción general.....	1	Ver el resumen de tu recorrido.....	11
Sugerencias sobre la pantalla táctil.....	2	Finalizar un recorrido.....	12
Bloquear y desbloquear la pantalla táctil.....	2	Health Snapshot™	12
Configurar el reloj.....	2	Personalizar las opciones de actividad.....	12
Actividades.....	2	Marcar vueltas.....	12
Iniciar una actividad.....	3	Personalizar la lista de actividades.....	12
Consejos para registrar las actividades.....	3	Presentación.....	12
Detener una actividad.....	3	Cambiar la pantalla del reloj.....	13
Evaluar una actividad.....	3	Menú de controles.....	13
Actividades en interiores.....	3	Garmin Pay.....	14
Registrar una actividad de baile fitness.....	4	Configurar el monedero Garmin Pay.....	14
Registrar una actividad de respiración.....	4	Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay.....	15
Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza.....	5	Pagar una compra con el reloj.....	15
Consejos para el registro de actividades de entrenamiento de fuerza.....	5	Gestionar tus tarjetas Garmin Pay.....	15
Registrar una actividad HIIT.....	6	Cambiar el código de acceso de Garmin Pay.....	15
Calibrar la distancia de la cinta.....	6	Personalizar el menú de controles...	16
Nadar en piscina.....	6	Widgets.....	16
Configurar el tamaño de piscina....	7	Ver widgets y menús.....	18
Terminología de natación.....	7	Personalizar el bucle de widgets..	18
Actividades al aire libre.....	7	Widget de estadísticas de salud.....	19
Salir a correr.....	7	Body Battery.....	19
Realizar un recorrido.....	7	Ver el widget Body Battery.....	19
Registrar una actividad de esquí o snowboard.....	8	Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos.....	19
Golf.....	8	Ver el widget de nivel de estrés.....	19
Aplicación Garmin Golf™	8	Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca.....	20
Jugar al golf.....	9	Utilizar el widget de seguimiento de hidratación.....	20
Menú de golf.....	10	Salud de la mujer.....	21
Visualizar las distancias de aproximación y del dogleg.....	10	Seguimiento del ciclo menstrual..	21
Ver obstáculos.....	10	Seguimiento del embarazo.....	21
Medir un golpe con Garmin AutoShot.....	11	Controlar la reproducción de música.....	22
Añadir un golpe manualmente.....	11	Informe matutino.....	22
Registrar la puntuación.....	11	Personalizar el informe matutino.....	22
		Configurar el acceso directo del botón táctil.....	23
		Entrenamiento.....	23
		Estado de entreno unificado.....	23

Sincronizar actividades y medidas de rendimiento.....	23
Monitor de actividad.....	23
Objetivo automático.....	24
Usar la alerta de inactividad.....	24
Activar la alerta de inactividad.....	24
Monitor del sueño.....	24
Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado.....	24
Minutos de intensidad.....	25
Obtener minutos de intensidad....	25
Move IQ®.....	25
Activar la autoevaluación.....	25
Configurar el monitor de actividad...	25
Desactivar el monitor de actividad.....	26
Sesiones de entrenamiento.....	26
Iniciar una sesión de entrenamiento.....	26
Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect.....	26
Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect.....	27
Planes de entrenamiento adaptables.....	27
Iniciar la sesión de entrenamiento de hoy.....	27
Ver sesiones de entrenamiento programadas.....	27
Configuración y alertas de salud y forma física.....	28

Funciones de frecuencia cardiaca...28

Frecuencia cardiaca a través de la muñeca.....	29
Colocar el reloj.....	29
Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca.....	29
Visualizar el widget de frecuencia cardiaca.....	30
Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala.....	30
Transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin.....	30
Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca.....	31
Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.....	31

Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca.....	31
Configurar zonas de frecuencia cardiaca.....	32
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca.....	32
Objetivos de entrenamiento.....	32
Pulsioxímetro.....	33
Obtener lecturas de pulsioximetría..	33
Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño.....	33
Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro.....	33
Acerca de la estimación del VO2 máximo.....	34
Obtener la estimación del VO2 máximo.....	34
Consultar tu edad según tu forma física.....	34

Conectividad..... 34

Garmin Connect.....	35
Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect.....	35
Sincronizar los datos con un ordenador.....	36
Configurar Garmin Express.....	36
Vincular tu smartphone.....	36
Visualizar las notificaciones.....	36
Responder a un mensaje de texto....	36
Gestionar las notificaciones.....	37
Activar notificaciones Bluetooth.....	37
Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono.....	37
Recibir una llamada de teléfono.....	37
Encontrar el teléfono.....	37
Usar el modo no molestar.....	38

Funciones de seguimiento y seguridad..... 38

Añadir contactos de emergencia.....	38
Solicitar asistencia.....	39
Detección de incidentes.....	39
Activar y desactivar la detección de incidencias.....	39
Activar y desactivar LiveTrack.....	40
Añadir contactos.....	40

Relojes.....	40		
Configurar una alarma.....	40		
Borrar una alarma.....	40		
Usar el cronómetro.....	40		
Iniciar el temporizador de cuenta atrás.....	41		
Sincronizar la hora con el GPS.....	41		
Configurar la hora manualmente.....	41		
Sensores inalámbricos.....	41		
Vincular los sensores inalámbricos.....	42		
Ritmo y distancia de carrera con el accesorio de frecuencia cardíaca.....	42		
Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera.....	42		
Usar un sensor de velocidad o cadencia opcional para bicicleta.....	43		
Calibración del sensor de velocidad.....	43		
Personalizar tu reloj.....	43		
Configuración del reloj.....	43		
Configurar alertas.....	43		
Configurar el sistema.....	44		
Personalizar la configuración de la pantalla.....	44		
Cambiar las unidades de medida.....	44		
Husos horarios.....	44		
Perfil del usuario.....	44		
Configurar el perfil del usuario.....	45		
Configuración del género.....	45		
Calibrar la brújula.....	45		
Configurar Garmin Connect.....	45		
Configuración del perfil del usuario de Garmin Connect.....	46		
Configuración del género.....	46		
Información del dispositivo.....	47		
Cargar el reloj.....	47		
Cuidado del dispositivo.....	47		
Limpiar el reloj.....	48		
Limpieza de las correas de cuero....	48		
Cambiar las correas.....	48		
Visualizar la información del dispositivo.....	48		
		Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica.....	49
		Actualizaciones del producto.....	49
		Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect.....	49
		Actualizar el software mediante Garmin Express.....	49
		Especificaciones.....	49
		Solución de problemas.....	50
		¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?.....	50
		No puedo conectar el smartphone al reloj.....	50
		Monitor de actividad.....	50
		Mi recuento de pasos no parece preciso.....	50
		El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect.....	50
		Mi nivel de estrés no aparece.....	50
		La frecuencia cardíaca del reloj no es precisa.....	50
		Optimizar la autonomía de las pilas....	51
		La pantalla de mi reloj no se ve con claridad en el exterior.....	51
		Mi reloj está en otro idioma.....	51
		Restablecer toda la configuración predeterminada.....	51
		Buscar señales de satélite.....	52
		Mejora de la recepción de satélites GPS.....	52
		Más información.....	52
		Mantenimiento del dispositivo.....	52
		Apéndice.....	53
		Lista de actividades.....	53
		Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno.....	55
		Tamaño y circunferencia de la rueda..	56

Introducción

⚠ ADVERTENCIA

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.

Descripción general



<p>①</p>  <p>Pantalla táctil</p>	<ul style="list-style-type: none">• Tócala para seleccionar una opción en un menú.• Tócala para abrir el widget y ver más datos.• Tócala dos veces para activar el reloj.• Desliza el dedo hacia la derecha o hacia la izquierda para desplazarte por los widgets.• Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por los menús.
<p>②</p>  <p>Botón de la parte superior derecha</p>	<ul style="list-style-type: none">• Púlsalo para encender el reloj.• Púlsalo para activar el reloj.• Púlsalo para abrir el menú de actividades y aplicaciones.• Púlsalo para iniciar y detener el tiempo de actividad.• Manténlo pulsado 2 segundos para ver el menú de controles, incluida la alimentación del reloj.• Manténlo pulsado hasta que el reloj vibre para solicitar ayuda (<i>Solicitar asistencia</i>, página 39).
<p>③</p>  <p>Botón de la parte inferior derecha</p>	<ul style="list-style-type: none">• Púlsalo para volver a la pantalla anterior, excepto durante una actividad.• Durante una actividad, púlsalo para marcar una nueva vuelta, comenzar una nueva serie o postura o avanzar a la siguiente fase de una sesión de entrenamiento.• Manténlo pulsado para ver un menú de configuración del reloj y opciones para la pantalla actual.
<p>④</p>  <p>Botón táctil</p>	<ul style="list-style-type: none">• Púlsalo para volver a la pantalla anterior, excepto durante una actividad.• Manténlo pulsado para ver la función de acceso directo (<i>Configurar el acceso directo del botón táctil</i>, página 23).• En la pantalla del reloj, púlsalo para desplazarte por los datos, como los pasos y la frecuencia cardíaca.

Sugerencias sobre la pantalla táctil

- Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las listas y los menús.
- Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte rápidamente.
- Toca un elemento para seleccionarlo.
- Tócala dos veces para activar el reloj.
- En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para desplazarte por los widgets del reloj.
- Toca un widget para ver información adicional, si la hay.
- Durante una actividad, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver la siguiente pantalla de datos.
- Después de seleccionar una actividad, selecciona ●●● para ver la configuración y las opciones de esa actividad.
- Haz que cada selección de menú sea una acción claramente diferenciada.

Bloquear y desbloquear la pantalla táctil

Puedes bloquear la pantalla táctil para evitar toques involuntarios cuando no la estés utilizando.

NOTA: puedes personalizar el menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 16).

1 Mantén pulsado  para ver el menú de controles.

2 Selecciona .

La pantalla táctil se bloquea y deja de responder a las pulsaciones hasta que se vuelve a desbloquear.

3 Mantén pulsado cualquier botón para desbloquear la pantalla táctil.

Configurar el reloj

Haz lo siguiente si quieres aprovechar al máximo las funciones de tu reloj de la Lily 2 Active.

- Vincula el reloj con tu teléfono con la aplicación Garmin Connect™ (*Vincular tu smartphone*, página 36).
- Configura tu monedero Garmin Pay™ (*Configurar el monedero Garmin Pay*, página 14).
- Configura funciones de seguridad (*Funciones de seguimiento y seguridad*, página 38).
- Configura tu perfil de usuario (*Configurar el perfil del usuario*, página 45).

Actividades

El reloj incluye actividades preinstaladas al aire libre y en interiores, como carrera, ciclismo, entreno de fuerza y golf, entre otras. Al iniciar una actividad, el reloj muestra y registra los datos del sensor, los cuales puedes guardar y compartir con la comunidad de Garmin Connect.

Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad y de las métricas de ejercicio, visita garmin.com/ataccuracy.

Iniciar una actividad

Cuando inicias una actividad, el GPS se activa automáticamente (si es necesario).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Si es la primera vez que inicias una actividad, selecciona la casilla de verificación junto a cada actividad para añadirla a tus favoritas y, a continuación, selecciona .
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona una actividad de tus favoritas.
 - Selecciona  y, a continuación, selecciona una actividad de la lista de actividades ampliada.
- 4 Si la actividad requiere señales GPS, ve al exterior a una zona a cielo abierto y espera a que el reloj esté listo. El reloj estará listo una vez que establezca tu frecuencia cardíaca, adquiera señales GPS (si es necesario) y se conecte a tus sensores inalámbricos (de haberlos).
- 5 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad. El reloj registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.

Consejos para registrar las actividades

- Carga el reloj antes de iniciar una actividad ([Cargar el reloj, página 47](#)).
- Pulsa  para registrar vueltas, comenzar una nueva serie o postura, o avanzar a la siguiente fase de la sesión de entrenamiento.
- Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver otras pantallas de datos ([Personalizar las opciones de actividad, página 12](#)).

Detener una actividad

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona una opción:
 - Para guardar la actividad, selecciona .
 - Para descartar la actividad, selecciona .
 - Para reanudar la actividad, pulsa .

Evaluar una actividad

NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.

Puedes personalizar la opción de autoevaluación para determinadas actividades ([Personalizar las opciones de actividad, página 12](#)).

- 1 Después de completar una actividad, selecciona  ([Detener una actividad, página 3](#)).
- 2 Selecciona cómo te has sentido durante la actividad.
- 3 Selecciona el número que se corresponda con el esfuerzo percibido.

NOTA: puedes seleccionar **Omitir** para omitir la autoevaluación.

Puedes consultar las evaluaciones en la aplicación Garmin Connect.

Actividades en interiores

El reloj se puede utilizar para los entrenamientos en interiores, como correr en una pista de interior o usar una bicicleta estática. El GPS se desactiva para las actividades en interiores ([Personalizar las opciones de actividad, página 12](#)).

Si corres o caminas con el GPS desactivado, la velocidad y la distancia se calculan mediante el acelerómetro del reloj. El acelerómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad y a la distancia es mayor tras realizar varias carreras o andar en exteriores utilizando el GPS.

SUGERENCIA: sujetarse a los pasamanos de la cinta de correr reduce la precisión.

Registrar una actividad de baile fitness

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona .
La primera vez que selecciones la actividad de baile fitness, debes seleccionar tu tipo de baile.
- 3 Selecciona  para configurar las alertas, el tipo de baile y el número de canciones.
- 4 Selecciona **Alertas** para configurar las alertas de frecuencia cardiaca, tiempo y calorías.
- 5 Selecciona **Tipo de baile** para establecer el tipo de baile.
- 6 Selecciona **Número de canciones** para incluir descansos entre canciones o desactivar el recuento de canciones.
- 7 Pulsa  para volver a la pantalla del tiempo de actividad.
- 8 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
- 9 Comienza tu primer baile.
- 10 Desliza el dedo para ver otras pantallas de datos (opcional).
- 11 Pulsa  para finalizar una canción.
- 12 Si incluyes descansos entre las canciones, pulsa  para comenzar la siguiente canción.
- 13 Repite los pasos 11 y 12 hasta completar la actividad.
- 14 Cuando acabes la actividad, pulsa  para detener el tiempo de actividad (*Detener una actividad, página 3*).

Registrar una actividad de respiración

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Respiración profunda** para lograr un estado relajado de alerta.
 - Selecciona **Relaj. y concentr.** para relajar el cuerpo y centrar la mente.
 - Selecciona **Relajación y concentración (corto)** para relajar el cuerpo y centrar la mente en menos tiempo.
 - Selecciona **Calma** para reducir el nivel de estrés y prepararte para dormir.
- 4 Pulsa  para iniciar la actividad.
- 5 Sigue las instrucciones de la pantalla mientras el reloj te guía por los ejercicios de respiración.
- 6 Pulsa  para saltar al siguiente paso de la fase de respiración.
- 7 Pulsa  para detener la actividad (*Detener una actividad, página 3*).
Se muestra el cambio en tu nivel de estrés y el número de respiraciones por minuto.

Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza

Durante una actividad de entrenamiento de fuerza, tienes la opción de registrar series. Una serie constituye varias repeticiones de un único movimiento.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Fuerza**.
- 3 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
- 4 Comienza tu primera serie.

El reloj cuenta las repeticiones de forma predeterminada. El recuento de repeticiones aparece al completar al menos cuatro. Puedes desactivar el recuento de repeticiones en la configuración de la actividad ([Personalizar las opciones de actividad, página 12](#)).

SUGERENCIA: el reloj solo puede contar las repeticiones de un único movimiento en cada serie. Si quieres cambiar de movimiento, tienes que terminar la serie y empezar otra nueva.

- 5 Pulsa  para acabar la serie.
En el reloj se muestra el número total de repeticiones de la serie. Al cabo de unos segundos aparece el tiempo de descanso.
- 6 Si es necesario, edita el número de repeticiones y selecciona  para añadir el peso usado en la serie.
- 7 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa  para empezar la siguiente serie.
- 8 Repite cada una de las series de fuerza hasta que hayas terminado la actividad.
- 9 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona .

Consejos para el registro de actividades de entrenamiento de fuerza

- No mires el reloj mientras realizas repeticiones.
Debes interactuar con el reloj al iniciar y finalizar cada serie y durante los descansos.
- Céntrate en tu técnica mientras realizas repeticiones.
- Realiza ejercicios con peso corporal o peso libre.
- Lleva a cabo las repeticiones con movimientos amplios y constantes.
Se cuenta una repetición cuando el brazo que lleva el reloj vuelve a su posición original.
- **NOTA:** es posible que los ejercicios de piernas no se contabilicen.
- Activa la detección automática de series para iniciar y detener tus series.
- Guarda tu actividad de entrenamiento de fuerza y envíala a tu cuenta de Garmin Connect.
Puedes utilizar las herramientas de tu cuenta de Garmin Connect para ver y editar los detalles de la actividad.

Registrar una actividad HIIT

Puedes utilizar temporizadores especializados para registrar una actividad de entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT).

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **HIIT**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Libre** para registrar una actividad HIIT abierta y no estructurada.
 - Selecciona **Temporizadores HIIT > AMRAP** para registrar tantas rondas como sea posible durante un periodo de tiempo establecido.
 - Selecciona **Temporizadores HIIT > EMOM** para registrar un número determinado de movimientos por minuto en cada minuto.
 - Selecciona **Temporizadores HIIT > Tabata** para alternar entre intervalos de 20 segundos de esfuerzo máximo y 10 segundos de descanso.
 - Selecciona **Temporizadores HIIT > Personalizado** para establecer el tiempo de movimiento y de descanso, y la cantidad de movimientos y de rondas.
 - Selecciona **Sesiones de entrenamiento** para seguir una sesión de entrenamiento guardada.
- 4 Si es necesario, sigue las instrucciones en pantalla.
- 5 Pulsa  para iniciar la primera ronda.
El reloj muestra un temporizador de cuenta atrás y tu frecuencia cardíaca actual.
- 6 Si es necesario, pulsa  para pasar manualmente a la siguiente ronda o descanso.
- 7 Cuando acabes la actividad, pulsa  para detener el tiempo de actividad.
- 8 Selecciona .

Calibrar la distancia de la cinta

Para que tus carreras en cinta se registren de forma más precisa, puedes calibrar la distancia corriendo, como mínimo 2,4 km (1,5 mi) en una cinta. Si utilizas más de una cinta, puedes calibrar manualmente la distancia en cada una de ellas o después de cada carrera.

- 1 Inicia una actividad de cinta (*Iniciar una actividad, página 3*).
- 2 Corre en la cinta hasta que el reloj Lily 2 Active registre al menos 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Cuando acabes la carrera, pulsa .
- 4 Comprueba la distancia recorrida en la pantalla de la cinta de correr.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para realizar la primera calibración, introduce la distancia indicada en la cinta de correr en tu reloj.
 - Para realizar una calibración manualmente tras la primera calibración, desliza hacia arriba, selecciona  e introduce la distancia indicada en la cinta de correr en tu reloj.

Nadar en piscina

NOTA: la pantalla táctil no está disponible durante las actividades de natación.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Natación en piscina**.
- 3 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.
- 4 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
- 5 Comienza a nadar.
El reloj registra automáticamente los intervalos de natación y los largos.
- 6 Cuando acabes la actividad, pulsa  para detener el tiempo de actividad (*Detener una actividad, página 3*).

Configurar el tamaño de piscina

- 1 En la esfera del reloj, selecciona  > **Natación en piscina** > ●●● > **Tamaño de piscina**.
- 2 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.

Terminología de natación

Longitud: un recorrido de un extremo a otro de la piscina.

Intervalo: uno o varios largos consecutivos. Después de hacer un descanso, comienza un intervalo nuevo.

Brazada: se cuenta una brazada cada vez que el brazo que lleva el reloj completa un ciclo completo.

Swolf: tu puntuación swolf es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo de piscina más el número de brazadas necesarias para el mismo. Por ejemplo, 30 segundos y 15 brazadas equivalen a una puntuación swolf de 45. Swolf es una medida de eficacia en la natación y al igual que en el golf, cuanto menor es la puntuación, mejor.

Actividades al aire libre

El reloj de la Lily 2 Active incluye actividades al aire libre como carrera y ciclismo. El GPS se activa para las actividades al aire libre.

Salir a correr

Para poder utilizar un sensor inalámbrico durante una sesión de carrera, debes vincularlo con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 42](#)).

- 1 Colócate los sensores inalámbricos, como el monitor de frecuencia cardiaca (opcional).
- 2 Pulsa .
- 3 Selecciona .
- 4 Si utilizas sensores inalámbricos opcionales, espera hasta que el reloj se conecte a los mismos.
- 5 Sal al exterior y espera hasta que el reloj localice satélites.
- 6 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
El reloj registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.
- 7 Inicia tu actividad.
- 8 Pulsa  para registrar vueltas (opcional) ([Marcar vueltas, página 12](#)).
- 9 Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para desplazarte por las pantallas de datos.
- 10 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona .

Realizar un recorrido

Para poder utilizar un sensor inalámbrico para ciclismo, debes vincular el sensor con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 42](#)).

- 1 Vincula los sensores inalámbricos, como el monitor de frecuencia cardiaca, de velocidad o de cadencia (opcional).
- 2 Pulsa .
- 3 Selecciona .
- 4 Si utilizas sensores inalámbricos opcionales, espera hasta que el reloj se conecte a los mismos.
- 5 Sal al exterior y espera hasta que el reloj localice satélites.
- 6 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
El reloj registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.
- 7 Inicia tu actividad.
- 8 Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para desplazarte por las pantallas de datos.
- 9 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona .

Registrar una actividad de esquí o snowboard

- 1 Inicia tu actividad de esquí o snowboard.
- 2 Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver los detalles de la actividad actual y el número total de actividades.
Las pantallas de actividad incluyen el tiempo, la distancia recorrida, la velocidad máxima, la velocidad media y el descenso total.
- 3 Cuando acabes la actividad, pulsa  para detener el tiempo de actividad (*Detener una actividad*, página 3).

Golf

Aplicación Garmin Golf™

La aplicación Garmin Golf te permite cargar tarjetas de puntuación desde tu dispositivo Lily 2 Active para ver estadísticas detalladas y análisis de golpes. Los jugadores pueden competir entre ellos en distintos campos a través de la aplicación Garmin Golf. Hay disponibles más de 43 000 campos con clasificaciones a las que todo el mundo puede acceder. Tienes la opción de organizar un torneo e invitar a los jugadores a competir.

La aplicación Garmin Golf sincroniza tus datos con tu cuenta Garmin Connect. Puedes descargar la aplicación Garmin Golf en la tienda de aplicaciones de tu smartphone (garmin.com/golfapp).

Jugar al golf

Antes de jugar al golf por primera vez, debes descargar la aplicación de Garmin Golf desde la tienda de aplicaciones en el smartphone (*Aplicación Garmin Golf*, página 8).

Antes de comenzar a jugar al golf, debes cargar el reloj (*Cargar el reloj*, página 47).

1 Pulsa .

2 Selecciona **Golf**.

El reloj localiza satélites, calcula tu ubicación y selecciona un campo en el caso de que solo haya uno cerca.

3 Si aparece la lista de campos, selecciona uno.

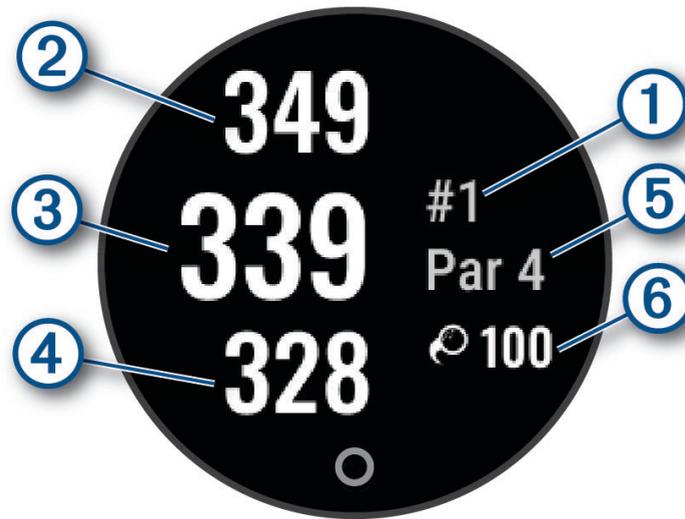
Los campos se actualizan automáticamente.

4 Pulsa .

5 Selecciona  para guardar la puntuación.

6 Selecciona un tee de salida.

Aparecerá la pantalla con información del hoyo.



①	Número del hoyo actual
②	Distancia hasta la zona trasera del green
③	Distancia hasta el centro del green
④	Distancia hasta la zona delantera del green
⑤	Par del hoyo
⑥	Distancia Garmin AutoShot™

Cuando pasas al siguiente hoyo, el reloj avanza automáticamente para mostrar la información del nuevo hoyo.

Menú de golf

Durante un recorrido, puedes pulsar  para ver funciones adicionales del menú de golf.

Obstáculos: muestra los bunkers y los obstáculos de agua del hoyo actual.

Aproximaciones: muestra las opciones de aproximación y distancia del hoyo actual (solo para los hoyos de par 4 y par 5).

Tarjeta de puntuación: abre la tarjeta de puntuación del recorrido ([Registrar la puntuación, página 11](#)).

Resumen de recorrido: durante un recorrido, consulta tu puntuación, tus estadísticas y tus pasos.

Último golpe: consulta la información de tu último golpe.

NOTA: puedes ver las distancias de todos los golpes detectados durante el recorrido actual. Si es necesario, puedes añadir un golpe manualmente ([Añadir un golpe manualmente, página 11](#)).

Finalizar recorrido: finaliza el recorrido actual.

Visualizar las distancias de aproximación y del dogleg

Puedes ver una lista con las distancias de aproximación y del dogleg para los hoyos de par 4 y 5.

1 Pulsa .

2 Selecciona **Aproximaciones**.

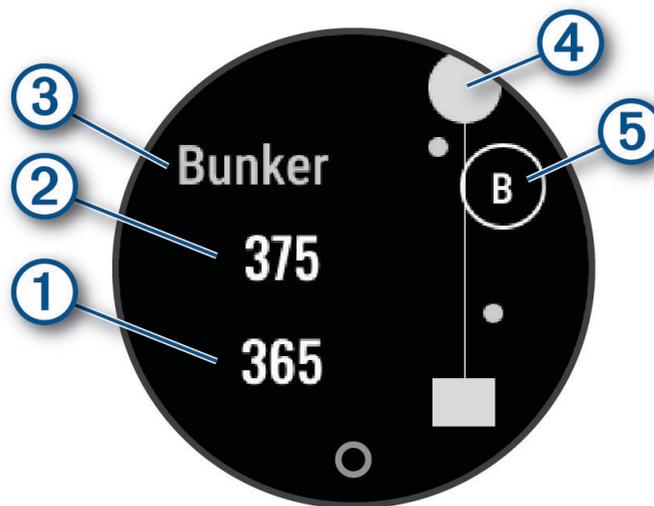
NOTA: las distancias y ubicaciones se eliminan de la lista a medida que las pasas de largo.

Ver obstáculos

Puedes ver la distancia a los obstáculos a lo largo del fairway para los hoyos de par 4 y 5. Los obstáculos que afectan a la selección del golpe se muestran individualmente o en grupos para ayudarte a determinar la distancia de aproximación o rebasamiento.

1 Pulsa .

2 Selecciona **Obstáculos**.



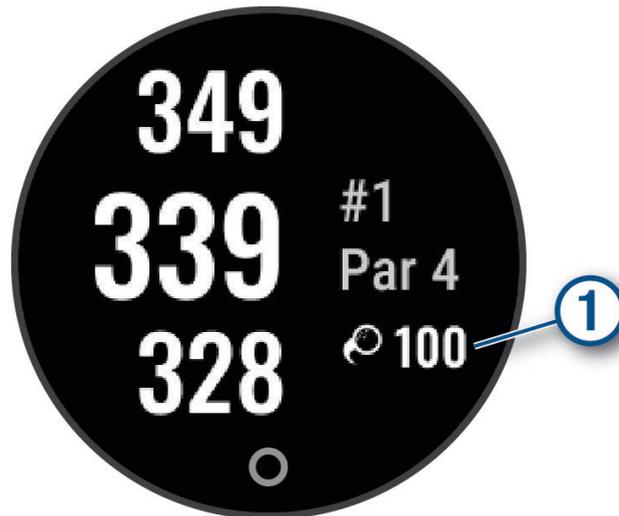
- Las distancias a la parte delantera ① y la parte trasera ② del obstáculo más cercano aparecen en la pantalla.
- El tipo de obstáculo ③ se indica en la parte superior de la pantalla.
- El green se representa mediante un semicírculo ④ en la parte superior de la pantalla. La línea que aparece debajo del green representa el centro del fairway.
- Los obstáculos ⑤ se indican mediante una letra que representa el orden de los obstáculos en el hoyo, y se muestran debajo del green en ubicaciones aproximadas en relación con el fairway.

Medir un golpe con Garmin AutoShot

Cada vez que realizas un golpe en un fairway, el reloj registra la distancia del mismo para que puedas verla más tarde (*Visualizar el historial de golpes*, página 11). Los putts no se detectan.

- 1 Cuando juegues al golf, lleva el reloj en la muñeca de la mano dominante para obtener una mejor detección de golpes.

Cuando el reloj detecta un golpe, se muestra la distancia desde la ubicación del golpe **1** debajo del par.



- 2 Realiza el siguiente golpe.

El reloj registra la distancia de tu último golpe.

Añadir un golpe manualmente

Puedes añadir un golpe manualmente si el dispositivo no lo detecta. Deberás añadir el golpe desde la ubicación del golpe no registrado.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Último golpe** > **•••** > **Añadir golpe**.
- 3 Selecciona  para iniciar un nuevo golpe desde la ubicación actual..

Registrar la puntuación

- 1 Mientras juegas al golf, pulsa .
- 2 Selecciona **Tarjeta de puntuación**.
- 3 Selecciona un hoyo.
- 4 Selecciona  o  para configurar la puntuación.
- 5 Selecciona .

Visualizar el historial de golpes

- 1 Después de jugar un hoyo, pulsa .
- 2 Selecciona **Último golpe** para ver la información de tu último golpe.

Ver el resumen de tu recorrido

Durante un recorrido, puedes ver información sobre tu puntuación, tus estadísticas y tus pasos.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Resumen de recorrido**.
- 3 Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver más información.

Finalizar un recorrido

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Finalizar recorrido**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para guardar el recorrido y volver al modo reloj, selecciona .
 - Para descartar el recorrido y volver al modo reloj, selecciona .
 - Para reanudar el recorrido, selecciona .

Health Snapshot™

La función Health Snapshot registra varias métricas de salud clave mientras permaneces inmóvil durante dos minutos. Te ofrece una visión general de tu estado cardiovascular. El reloj registra métricas como la frecuencia cardiaca media, el nivel de estrés y la frecuencia respiratoria. Puedes añadir la función Health Snapshot a la lista de tus aplicaciones favoritas ([Personalizar las opciones de actividad, página 12](#)).

Personalizar las opciones de actividad

Puedes seleccionar las actividades que se mostrarán en el reloj.

- 1 En el menú del dispositivo Garmin Connect, selecciona **Opciones de actividad > Editar**.
- 2 Selecciona las actividades que se mostrarán en el reloj.
- 3 Si es necesario, selecciona una actividad para personalizar su configuración, como las alertas y los campos de datos.

Marcar vueltas

Puedes configurar el reloj para usar la función Auto Lap®, que marca automáticamente una vuelta por cada kilómetro o milla. Esta característica es útil para comparar el rendimiento a lo largo de diferentes partes de una actividad.

NOTA: la función Auto Lap no está disponible para todas las actividades.

- 1 En el menú del dispositivo Garmin Connect, selecciona **Opciones de actividad**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Selecciona **Auto Lap**.

Personalizar la lista de actividades

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Editar**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para añadir una actividad o una aplicación, selecciona **Añadir**.
 - Para borrar una actividad o aplicación, selecciónala y, a continuación, selecciona **Borrar**.
 -

NOTA: para reordenar la lista, selecciona una actividad o aplicación, selecciona Reordenar y sigue las instrucciones de la pantalla en la aplicación Garmin Connect ([Configurar Garmin Connect, página 45](#)).

Presentación

Puedes personalizar el aspecto de la pantalla del reloj y las funciones de acceso rápido en el bucle de widgets en un vistazo y el menú de controles.

Cambiar la pantalla del reloj

Puedes elegir entre varias pantallas de reloj preinstaladas.

- 1 En la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.
- 3 Desliza el dedo hacia la derecha o hacia la izquierda para desplazarte por las pantallas de reloj disponibles.
- 4 Selecciona el icono del engranaje para cambiar los datos de la pantalla del reloj (opcional).
- 5 Selecciona .
- 6 Toca la pantalla táctil para seleccionar la pantalla del reloj.

Menú de controles

El menú de controles te permite acceder rápidamente a las funciones y opciones del reloj. Puedes añadir, reordenar y borrar las opciones en el menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 16).

En la pantalla del reloj, mantén pulsado .

Icono	Nombre	Descripción
	Alarmas	Añade o edita una alarma (<i>Configurar una alarma, página 40</i>).
	Asistencia	Envía una solicitud de asistencia (<i>Solicitar asistencia, página 39</i>).
	Brillo	Selecciónalo para ajustar el brillo de la pantalla (<i>Personalizar la configuración de la pantalla, página 44</i>).
	Emitir frecuencia cardíaca	Selecciónalo para activar la transmisión de la frecuencia cardíaca a un dispositivo vinculado (<i>Transmitir datos de frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin, página 30</i>).
	No molestar	Activa o desactiva el modo no molestar para atenuar la pantalla y desactivar las alertas y notificaciones. Por ejemplo, puedes utilizar este modo mientras ves una película (<i>Usar el modo no molestar, página 38</i>).
	Garmin Pay	Selecciona esta opción para abrir tu monedero de Garmin Pay y pagar compras con tu reloj (<i>Garmin Pay, página 14</i>).
	Bloquear dispositivo	Selecciona esta opción para bloquear los botones y la pantalla táctil y evitar que se pulsen y se deslicen accidentalmente.
	Música	Controla la reproducción de música en tu teléfono.
	Notificaciones	Muestra notificaciones del teléfono.
	Teléfono	Activa o desactiva la tecnología Bluetooth® y la conexión con el teléfono vinculado.
	Apagar	Selecciona esta opción para apagar el reloj.
	Modo de suspensión	Selecciónalo para activar o desactivar el Modo de suspensión.
	Cronómetro	Inicia el cronómetro (<i>Usar el cronómetro, página 40</i>).
	Sincronizar	Sincroniza el reloj con tu teléfono vinculado.
	Sincronización de hora	Selecciona esta opción para sincronizar el reloj con la hora de tu teléfono o con satélites.
	Temporizador	Establece un temporizador de cuenta atrás (<i>Iniciar el temporizador de cuenta atrás, página 41</i>).

Garmin Pay

La función Garmin Pay te permite utilizar el reloj para pagar en ubicaciones autorizadas utilizando una tarjeta de crédito o de débito de una entidad financiera admitida.

Configurar el monedero Garmin Pay

Puedes agregar una o más tarjetas de débito o crédito admitidas a tu monedero Garmin Pay. Visita garmin.com/garminpay/banks para buscar entidades financieras admitidas.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 2 Selecciona **Garmin Pay > Comenzar**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay

Puedes añadir hasta diez tarjetas de débito o crédito a tu monedero de Garmin Pay.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 2 Selecciona **Garmin Pay** >  > **Añadir tarjeta**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Una vez agregada la tarjeta, puedes seleccionarla en tu reloj cuando realices un pago.

Pagar una compra con el reloj

Para poder utilizar el reloj para pagar compras, debes configurar al menos una tarjeta de pago.

Puedes utilizar el reloj para pagar compras en un establecimiento admitido.

NOTA: puedes personalizar el menú de controles ([Personalizar el menú de controles](#), página 16).

- 1 En la pantalla del reloj, mantén pulsado  para ver el menú de controles.
- 2 Selecciona .
- 3 Introduce el código de acceso de cuatro dígitos.

NOTA: si introduces el código de acceso de forma incorrecta tres veces, el monedero se bloqueará y tendrás que restablecer el código de acceso en la aplicación Garmin Connect.

Aparece la tarjeta de pago que has utilizado más recientemente.

- 4 Si has agregado varias tarjetas a tu monedero de Garmin Pay, desliza el dedo para cambiar a otra tarjeta (opcional).
- 5 Antes de que transcurran 60 segundos, mantén el reloj cerca del lector de pago, orientado hacia el lector. El reloj vibra y muestra una marca de verificación cuando termina de comunicarse con el lector.
- 6 Si es necesario, sigue las instrucciones del lector de tarjetas para completar la transacción.

SUGERENCIA: tras introducir el código de acceso correctamente, puedes realizar pagos sin código de acceso durante 24 horas siempre que sigas llevando puesto el reloj. Si te quitas el reloj de la muñeca o desactivas el monitor de frecuencia cardíaca, deberás introducir de nuevo el código de acceso para poder realizar un pago.

Gestionar tus tarjetas Garmin Pay

Puedes suspender temporalmente o eliminar una tarjeta.

NOTA: en algunos países, es posible que las entidades financieras admitidas limiten las funciones de Garmin Pay.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 2 Selecciona **Garmin Pay**.
- 3 Elige una tarjeta.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para suspender temporalmente o anular la suspensión de la tarjeta, selecciona **Suspender tarjeta**. Para realizar compras con el reloj Lily 2 Active, es necesario que la tarjeta esté activada.
 - Para borrar la tarjeta, selecciona .

Cambiar el código de acceso de Garmin Pay

Debes conocer tu código de acceso actual para cambiarlo. Si olvidas el código de acceso, debes restablecer la función Garmin Pay en tu reloj Lily 2 Active, crear un código de acceso nuevo y volver a introducir la información de la tarjeta.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 2 Selecciona **Garmin Pay** > **Cambiar código de acceso**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

La próxima vez que pagues con tu reloj Lily 2 Active, debes introducir el código de acceso nuevo.

Personalizar el menú de controles

Puedes añadir, borrar y cambiar el orden de las opciones del menú de controles.

- 1 En la pantalla del reloj, mantén pulsado  para ver el menú de controles.
Se muestra el menú de controles.
- 2 Mantén pulsado .
El menú de controles cambia al modo de edición.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para cambiar la ubicación de una opción del menú de controles, arrástrala a la nueva ubicación.
 - Para borrar una opción del menú de controles, arrástrala a .
- 4 Si es necesario, selecciona  para añadir una opción al menú de controles.
NOTA: esta opción solo está disponible tras borrar al menos una opción del menú de controles.

Widgets

El reloj incluye widgets precargados para que puedas visualizar la información más importante de forma rápida. Puedes deslizar el dedo por la pantalla táctil para desplazarte por los widgets. Algunos widgets requieren que se establezca una conexión con un smartphone compatible mediante Bluetooth.

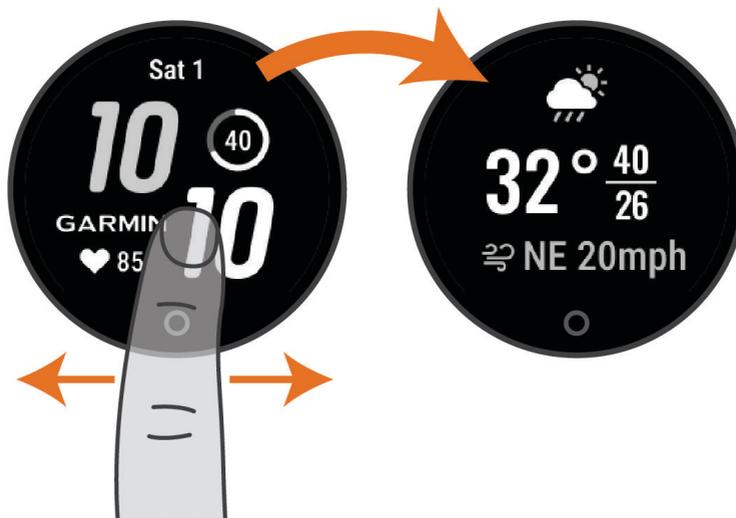
NOTA: puedes personalizar el bucle de widgets ([Personalizar el bucle de widgets, página 18](#)).

Pantalla del reloj	En la pantalla del reloj se muestra la fecha y la hora actuales. La hora y la fecha se ajustan automáticamente cuando el reloj se sincroniza con tu cuenta de Garmin Connect.
Body Battery	Tu nivel de energía de Body Battery™ actual. El reloj calculará tus reservas de energía actuales en función de los datos de sueño, estrés y actividad. Cuanto mayor sea el número, mayor será la reserva energética.
Calendario	Las próximas citas y los próximos eventos del calendario del teléfono.
Calorías	La cantidad total de calorías quemadas durante el día, incluidas las calorías quemadas durante la actividad física y las quemadas en reposo.
Distancia	La distancia recorrida en kilómetros o millas durante el día.
Garmin Coach	Muestra las sesiones de entrenamiento programadas al seleccionar un plan de entrenamiento adaptable de Garmin® Coach en tu cuenta de Garmin Connect. El plan se ajusta a tu forma física actual, a tus preferencias de entrenamiento y programación, y a la fecha de la carrera.
Resumen de salud	Inicia una sesión de Health Snapshot en el reloj que registra varias métricas de salud clave mientras permaneces inmóvil durante dos minutos. Te ofrece una visión general de tu estado cardiovascular. El reloj registra métricas como la frecuencia cardiaca media, el nivel de estrés y la frecuencia respiratoria. Muestra los resúmenes de las sesiones de Health Snapshot guardadas (Health Snapshot™ , página 12).
Estadísticas de forma física	Resumen dinámico de tus estadísticas de salud actuales. Las mediciones incluyen la frecuencia cardiaca, el nivel de estrés y el nivel de Body Battery.
Frec. cardiaca	Tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y la frecuencia cardiaca en reposo media de los últimos siete días.
Estado de VFC	Muestra la media de siete días de la variabilidad de la frecuencia cardiaca durante la noche (Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca , página 20).
Hidratación	La cantidad total de agua consumida y tu objetivo correspondiente al día.
Minutos de intensidad	El total de minutos de intensidad y el objetivo correspondiente a la semana.
Última actividad	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada.
Última partida de golf Último recorrido Última carrera Último entrenamiento de fuerza Última actividad de natación	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada y el historial del deporte especificado.
Controles de música	Controles para el reproductor de música de tu teléfono.
Mi día	Resumen dinámico de tu actividad para el día actual. Las métricas incluyen los pasos, los minutos de intensidad y las calorías quemadas.
Siestas	Muestra el tiempo total de siesta y las ganancias de nivel de Body Battery. Puedes iniciar el temporizador de siesta y establecer una alarma para despertarte.

Notificaciones	Notificaciones de tu teléfono, incluidas las llamadas, los mensajes de texto, las actualizaciones de redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu teléfono.
Pulsioximetría	Permite realizar una lectura manual del pulsioxímetro.
Sueño	Los datos de sueño de la noche anterior, como las horas de sueño totales.
Pasos	El número total de pasos dados y tu objetivo correspondiente al día. El reloj aprende y propone un nuevo objetivo de pasos cada día.
Estrés	El nivel de estrés actual. El reloj mide la variabilidad de la frecuencia cardíaca mientras permaneces inactivo para realizar una estimación de tu nivel de estrés. Un número más bajo indica un nivel de estrés inferior.
El tiempo	La temperatura actual y la previsión del tiempo desde un teléfono vinculado.
Salud femenina	El estado del ciclo menstrual actual. Puedes ver y registrar tus síntomas diarios. También puedes realizar un seguimiento de tu embarazo con actualizaciones semanales e información de salud.

Ver widgets y menús

- En la pantalla del reloj, mantén pulsado  para ver el menú principal.
- En la pantalla del reloj, mantén pulsado  para ver el menú de controles.
- Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver los widgets.



- Toca cada uno de los widgets y desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver datos adicionales.

Personalizar el bucle de widgets

- 1 Desliza el dedo para ver un widget.
- 2 Mantén pulsado .
- 3 Selecciona **Gestionar widget**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Añadir** para añadir un widget al bucle.
 - Selecciona **Borrar** para borrar el widget del bucle.

Widget de estadísticas de salud

El widget Estadísticas de forma física te proporciona datos sobre tu salud de un vistazo. Se trata de un resumen dinámico que se actualiza a lo largo del día. Las métricas incluyen tu frecuencia cardiaca, nivel de estrés y nivel de Body Battery.

NOTA: puedes seleccionar cada métrica para ver información adicional.

Body Battery

El reloj analiza la variabilidad de la frecuencia cardiaca, el nivel de estrés, la calidad del sueño y los datos de actividad para determinar tu nivel general de Body Battery. De la misma forma que el indicador de gasolina de un coche, te muestra las reservas de energía con las que cuenta tu organismo. El nivel de Body Battery va de 5 a 100, donde el intervalo de 5 a 25 indica reservas de energía muy bajas, el intervalo de 26 a 50 equivale a reservas de energía bajas, de 51 a 75 las reservas de energía son medias y de 76 a 100 son altas.

Puedes sincronizar el reloj con tu cuenta de Garmin Connect para consultar tu nivel de Body Battery más actualizado, tendencias a largo plazo y otros datos ([Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos, página 19](#)).

Ver el widget Body Battery

El widget Body Battery muestra tu nivel de Body Battery actual.

- 1 Desliza el dedo para ver el widget Body Battery.

NOTA: es posible que tengas que añadir el widget al bucle de widgets ([Personalizar el bucle de widgets, página 18](#)).

- 2 Toca la pantalla táctil para ver el gráfico de Body Battery.

El gráfico muestra tu actividad reciente de Body Battery, así como los valores máximo y mínimo de las tres últimas horas.

- 3 Toca la pantalla táctil para ver tus niveles máximo y mínimo desde medianoche.

- 4 Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver tu nivel de Body Battery con el estrés y tus factores de Body Battery.

Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos

- Para obtener resultados más precisos, lleva puesto el reloj mientras duermes.
- Descansar bien carga tu Body Battery.
- Las actividades intensas y un nivel de estrés alto pueden hacer que tu Body Battery se agote más rápidamente.
- La ingesta de alimentos y de estimulantes como la cafeína no afecta al nivel de Body Battery.

Ver el widget de nivel de estrés

El widget de nivel de estrés muestra tu nivel de estrés actual.

- 1 Desliza el dedo para ver el widget de nivel de estrés.

NOTA: es posible que tengas que añadir el widget al bucle de widgets ([Personalizar el bucle de widgets, página 18](#)).

- 2 Toca la pantalla táctil para ver el gráfico de nivel de estrés.

El gráfico de nivel de estrés muestra las lecturas de estrés y los niveles máximo y mínimo de las tres últimas horas.

- 3 Toca la pantalla táctil para ver tus niveles máximo y mínimo desde medianoche.

- 4 Desliza el dedo para ver tu nivel general de estrés durante los siete últimos días y la cantidad de tiempo que has estado en reposo o en cada nivel de estrés.

Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca

El reloj analiza las lecturas de la frecuencia cardiaca de la muñeca mientras duermes para determinar la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC). El entrenamiento, la actividad física, el sueño, la nutrición y los hábitos saludables repercuten en la variabilidad de la frecuencia cardiaca. Los valores de VFC pueden variar ampliamente en función del género, la edad y el nivel de forma física. Un estado de VFC equilibrado puede indicar signos de salud positivos, como un buen equilibrio entre entrenamiento y recuperación, un mejor estado de forma cardiovascular y resistencia al estrés. Un estado desequilibrado o deficiente puede ser un signo de fatiga, mayores necesidades de recuperación o mayor estrés. Para obtener unos resultados óptimos, debes llevar puesto el reloj mientras duermes. El reloj necesita tres semanas de datos de sueño consistentes para mostrar el estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca.



Estado	Descripción
Equilibrada	Tu media de siete días de VFC entra en la escala de referencia.
Desequilibrada	Tu media de siete días de VFC está por encima o por debajo de la escala de referencia.
Baja	Tu media de siete días de VFC está muy por debajo de la escala de referencia.
Deficiente	De media, tus valores de VFC están muy por debajo de la escala normal para tu edad.
Sin estado	Sin estado significa que no hay datos suficientes para generar una media de siete días.

Puedes sincronizar el reloj con tu cuenta de Garmin Connect para consultar el estado actual de la variabilidad de la frecuencia cardiaca, tendencias y comentarios instructivos.

Utilizar el widget de seguimiento de hidratación

El widget de seguimiento de hidratación muestra tu ingesta de líquido y tu objetivo diario de hidratación.

1 Desliza el dedo para ver el widget de hidratación.

2 Selecciona **+** por cada ración de líquido que consumes (1 vaso, 8 oz o 250 ml).

SUGERENCIA: puedes personalizar la configuración de hidratación, como las unidades utilizadas y el objetivo diario, en tu cuenta de Garmin Connect.

SUGERENCIA: puedes establecer un recordatorio de hidratación ([Configuración y alertas de salud y forma física, página 28](#)).

Salud de la mujer

Seguimiento del ciclo menstrual

Tu ciclo menstrual es una parte importante de tu salud. Puedes utilizar el reloj para registrar los síntomas físicos, la libido, la actividad sexual, los días de ovulación y mucho más ([Registrar la información del ciclo menstrual, página 21](#)). Puedes obtener más información y configurar esta función en los ajustes de Estadísticas de forma física de la aplicación Garmin Connect.

- Seguimiento y detalles del ciclo menstrual
- Síntomas físicos y emocionales
- Predicciones del periodo y la fertilidad
- Información sobre salud y nutrición

NOTA: puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para agregar o eliminar widgets.

Registrar la información del ciclo menstrual

Para registrar la información del ciclo menstrual desde el reloj Lily 2 Active, debes configurar el seguimiento del ciclo menstrual en la aplicación Garmin Connect.

- 1 Desliza para ver el widget de seguimiento de la salud femenina.
- 2 Toca la pantalla táctil.
- 3 Selecciona **+**.
- 4 Si hoy es un día de menstruación, selecciona **Día de la menstruación** > **✓**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para clasificar el flujo de ligero a abundante, selecciona **Flujo**.
 - Para registrar los síntomas físicos, como el acné, el dolor de espalda y la fatiga, selecciona **Síntomas**.
 - Para registrar tu estado de ánimo, selecciona **Estado de ánimo**.
 - Para registrar la secreción, selecciona **Secreción**.
 - Para designar la fecha actual como un día de ovulación, selecciona **Día de ovulación**.
 - Para registrar tu actividad sexual, selecciona **Actividad sexual**.
 - Para calificar tu libido de baja a alta, selecciona **Deseo sexual**.
 - Para designar la fecha actual como un día de menstruación, selecciona **Día de la menstruación**.

Seguimiento del embarazo

La función de seguimiento del embarazo muestra actualizaciones semanales del embarazo y ofrece información sobre salud y nutrición. Puedes utilizar el reloj para registrar los síntomas físicos y emocionales, las lecturas de glucosa en sangre y el movimiento del bebé ([Registrar información sobre el embarazo, página 22](#)). Puedes obtener más información y configurar esta función en los ajustes de Estadísticas de forma física de la aplicación Garmin Connect.

Registrar información sobre el embarazo

Para poder registrar la información, debes configurar el seguimiento del embarazo en la aplicación Garmin Connect.

- 1 Desliza para ver el widget de seguimiento de la salud femenina.



- 2 Toca la pantalla táctil.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Síntomas** para registrar los síntomas físicos, el estado de ánimo y mucho más.
 - Selecciona **Glucosa en sangre** para registrar los niveles de glucosa antes y después de las comidas y antes de irse a dormir.
 - Selecciona **Movimiento** para usar un cronómetro o un temporizador y registrar los movimientos del bebé.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Controlar la reproducción de música

El widget de control de música te permite controlar la música de tu teléfono desde tu reloj Lily 2 Active. Este widget controla la aplicación de reproductor multimedia del teléfono que está activa actualmente, o la última que se utilizó. Si no hay activo ningún reproductor multimedia, el widget no muestra información sobre las pistas. En este caso, tendrás que iniciar la reproducción desde el teléfono.

- 1 En el teléfono, inicia la reproducción de una canción o una lista.
- 2 En el reloj Lily 2 Active, desliza el dedo para ver el widget de control de música.

Informe matutino

El reloj muestra un informe matutino basado en la hora habitual de despertarte. Toca la pantalla táctil para ver el informe, que puede incluir el tiempo, la Body Battery, los pasos, información sobre la salud femenina, eventos del calendario e información sobre el sueño.

NOTA: puedes personalizar la información del informe matutino ([Personalizar el informe matutino](#), página 22).

Puedes personalizar el nombre que se muestra en tu cuenta de Garmin Connect ([Configuración del perfil del usuario de Garmin Connect](#), página 46).

Personalizar el informe matutino

NOTA: puedes personalizar estos ajustes en el reloj o en tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Notificaciones y alertas > Informe matutino**.
- 3 Selecciona **Estado** para activar o desactivar el informe matutino.
- 4 Selecciona **Opciones**.
- 5 Selecciona una opción para incluirla o excluirla del informe matutino.

Configurar el acceso directo del botón táctil

Puedes configurar un acceso directo a tu control, aplicación o mini widget favorito, como el monedero Garmin Pay o los controles de música.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Acceso directo** > **Mantén pulsado el botón táctil**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona un acceso directo.
 - Selecciona **Desactivar** para desactivar la función de acceso directo del botón táctil.

Entrenamiento

Estado de entreno unificado

Si utilizas más de un dispositivo Garmin con tu cuenta de Garmin Connect, puedes elegir qué dispositivo es la principal fuente de datos para el uso diario y el entreno.

En la aplicación Garmin Connect, selecciona **•••** > **Configuración**.

Dispositivo de entreno principal: permite establecer la fuente de datos prioritaria para las métricas de entreno, como el estado de entreno y el foco de carga.

NOTA: los dispositivos Garmin que no tienen la función de estado de entreno no se pueden establecer como Dispositivo de entreno principal, pero sí se pueden utilizar para registrar los datos de entreno.

Wearable principal: permite establecer la fuente de datos prioritaria para las métricas de salud diaria, como los pasos y el sueño. Debe ser el reloj que uses con más frecuencia.

SUGERENCIA: para obtener los resultados más precisos, Garmin recomienda sincronizarlo con frecuencia con tu cuenta de Garmin Connect.

Sincronizar actividades y medidas de rendimiento

Puedes sincronizar actividades y medidas de rendimiento de otros dispositivos Garmin en tu reloj de la Lily 2 Active a través de tu cuenta de Garmin Connect. Esto permite que tu reloj refleje con mayor precisión tu entrenamiento y forma física. Por ejemplo, puedes registrar un recorrido con un ciclocomputador Edge® y ver tanto los detalles de tu actividad como el tiempo de recuperación en tu reloj de la Lily 2 Active..

Sincroniza tu reloj de la Lily 2 Active y otros dispositivos Garmin con tu cuenta de Garmin Connect.

SUGERENCIA: puedes establecer un dispositivo de entreno principal y un wearable principal en la aplicación Garmin Connect (*Estado de entreno unificado*, página 23).

Las actividades recientes y las mediciones de rendimiento de otros dispositivos Garmin aparecen en el reloj de la Lily 2 Active.

Monitor de actividad

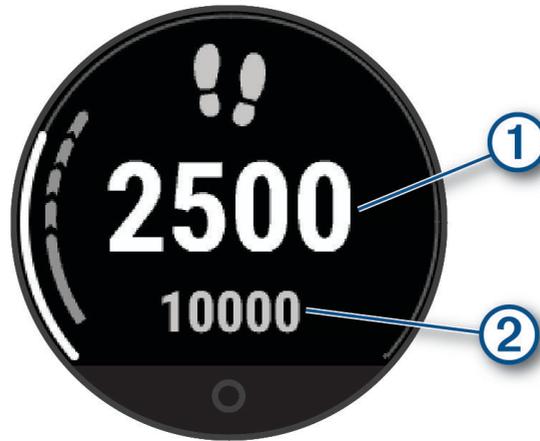
La función de monitor de actividad graba el recuento de pasos diarios, la distancia recorrida, los minutos de intensidad, los pisos subidos, las calorías quemadas y las estadísticas de sueño de cada uno de los días registrados. Tus calorías quemadas incluyen las calorías del metabolismo basal más las calorías de la actividad.

El número de pasos dados durante el día aparece en la sugerencia rápida de pasos. El recuento de pasos se actualiza de forma periódica.

Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad y de las métricas de ejercicio, visita garmin.com/ataccuracy.

Objetivo automático

El reloj crea automáticamente un objetivo de pasos diario basado en tus niveles previos de actividad. A medida que te mueves durante el día, el reloj muestra el progreso ① hacia tu objetivo diario ②.



Si decides no utilizar la función de objetivo automático, puedes definir objetivos personalizados en tu cuenta de Garmin Connect.

Usar la alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Después de una hora de inactividad, aparece un mensaje. El reloj también vibra si la vibración está activada (*Configurar el sistema, página 44*).

Ve a dar un paseo corto (de un par de minutos como mínimo) o realiza los movimientos que se sugieren en la pantalla para restablecer la alerta de inactividad.

Activar la alerta de inactividad

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Notificaciones y alertas > Salud y bienestar > Alerta de inactividad > Activado**.

Monitor del sueño

El reloj detecta automáticamente cuándo estás durmiendo y monitoriza el movimiento durante tus horas de sueño habituales. Puedes establecer las horas de sueño normales en la aplicación Garmin Connect. Las estadísticas del sueño incluyen las horas totales de sueño, las fases del sueño, el movimiento durante el sueño y la puntuación de sueño. Las siestas se añaden a tus estadísticas de sueño y también pueden afectar a tu recuperación. Puedes ver estadísticas de sueño detalladas en tu cuenta de Garmin Connect.

NOTA: Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas (*Usar el modo no molestar, página 38*).

Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado

- 1 Lleva el reloj mientras duermes.
- 2 Carga tus datos de seguimiento del sueño a tu cuenta de Garmin Connect.
Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.
En el reloj Lily 2 Active, puedes ver la información del sueño, incluidas las siestas (*Widgets, página 16*).

Minutos de intensidad

Para mejorar la salud, organizaciones como la Organización Mundial de la Salud recomiendan al menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada, como caminar enérgicamente, o 75 minutos a la semana de actividad de intensidad alta, como correr.

El reloj supervisa la intensidad de tus actividades y realiza un seguimiento del tiempo dedicado a participar en actividades de intensidad moderada a alta (se requieren datos de frecuencia cardíaca para cuantificar la intensidad alta). El reloj suma el número de minutos de actividad de intensidad moderada al número de minutos de actividad de intensidad alta. Para realizar la suma, el total de minutos de intensidad alta se duplica.

Obtener minutos de intensidad

El reloj Lily 2 Active calcula los minutos de intensidad comparando los datos de frecuencia cardíaca con la frecuencia cardíaca media en reposo. Si la frecuencia cardíaca está desactivada, el reloj calcula los minutos de intensidad moderada analizando los pasos por minuto.

- Para que el cálculo de los minutos de intensidad sea lo más preciso posible, inicia una actividad cronometrada.
- Lleva el reloj durante todo el día y la noche para obtener la frecuencia cardíaca en reposo más precisa.

Move IQ

Cuando tu movimiento coincida con patrones de ejercicio familiares, Move IQ identificará el evento automáticamente y lo mostrará en tu cronología. Los eventos de Move IQ muestran el tipo y la duración de la actividad, pero no aparecen en tu lista de actividades o noticias.

La función Move IQ puede iniciar automáticamente una actividad cronometrada de caminata y carrera utilizando los umbrales de tiempo establecidos en la aplicación Garmin Connect o en la configuración de actividades del reloj. Estas actividades se añaden a tu lista de actividades.

Activar la autoevaluación

Al guardar una actividad, puedes evaluar tu nivel de esfuerzo percibido y cómo te has sentido durante la actividad. Puedes ver la información de tu autoevaluación en tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 En el menú del dispositivo Garmin Connect, selecciona **Opciones de actividad**.
- 2 Selecciona una actividad.
NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- 3 Selecciona **Autoevaluación**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para completar la autoevaluación solo después de las sesiones de entrenamiento, selecciona **Solo para sesiones de entrenamiento**.
 - Para completar la autoevaluación después de cada actividad, selecciona **Siempre**.

Configurar el monitor de actividad

Puedes actualizar algunos valores de la configuración del monitor de actividad del reloj. Los minutos de intensidad semanales y el objetivo de pasos deben actualizarse en la aplicación Garmin Connect.

Mantén pulsado  y selecciona **Configuración > Monitor act.**

Estado: desactiva las funciones de monitor de actividad.

Move IQ: te permite activar y desactivar los eventos de Move IQ.

Inicio automático de actividad: permite que el reloj cree y guarde automáticamente actividades cronometradas cuando la función Move IQ detecta que estás andando o corriendo. Puedes configurar el periodo de tiempo mínimo para la actividad de carrera y caminata.

Desactivar el monitor de actividad

Al desactivar el monitor de actividad, los pasos, los minutos de intensidad, el seguimiento de las horas de sueño y los eventos de Move IQ no se registran.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Monitor act > Estado > Desactivado**.

Sesiones de entrenamiento

Tu reloj puede guiarte por las sesiones de entrenamiento de varios pasos que incluyen objetivos para cada paso de la sesión, como distancia, tiempo, repeticiones u otras métricas. Tu reloj incluye varias sesiones de entrenamiento preinstaladas para múltiples actividades, que incluyen fuerza, cardio, carrera y ciclismo. Puedes crear y buscar más sesiones de entrenamiento y planes de entrenamiento mediante la aplicación Garmin Connect y transferirlos al reloj.

En el reloj: puedes abrir la aplicación de sesiones de entrenamiento desde la lista de actividades para mostrar todas las sesiones de entrenamiento cargadas actualmente en el reloj (*Personalizar las opciones de actividad, página 12*).

También puedes consultar tu historial de sesiones de entrenamiento.

En la aplicación: puedes crear y encontrar más sesiones de entrenamiento o seleccionar un plan de entreno con sesiones de entrenamiento incorporadas y transferirlas a tu reloj (*Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, página 26*).

Puedes programar sesiones de entrenamiento.

Puedes actualizar y editar tus sesiones de entrenamiento actuales.

Iniciar una sesión de entrenamiento

El reloj puede guiarte por los distintos pasos de una sesión de entrenamiento.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Selecciona **••• > Sesiones de entrenamiento**.
- 4 Selecciona una sesión de entrenamiento.

NOTA: solo aparecen en la lista las sesiones de entrenamiento compatibles con la actividad seleccionada.

- 5 Desliza hacia arriba para ver los pasos de la sesión de entrenamiento (opcional).
- 6 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.

Al iniciar una sesión de entrenamiento, el reloj muestra cada uno de los pasos que la componen, notas sobre los pasos (opcional) y el objetivo (opcional). Puedes deslizar el dedo hacia la derecha o hacia la izquierda para ver los datos de la sesión de entrenamiento actual.

Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect

Para descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, necesitas una cuenta de Garmin Connect (*Garmin Connect, página 35*).

- 1 Selecciona una opción:
 - Abre la aplicación Garmin Connect y selecciona **•••**.
 - Visita www.garminconnect.com.
- 2 Selecciona **Entreno/planificación > Sesiones de entrenamiento**.
- 3 Encuentra una sesión de entrenamiento o crea y guarda una nueva.
- 4 Selecciona  o **Enviar a dispositivo**.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar y usar un plan de entreno, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [página 35](#)) y debes vincular el reloj Lily 2 Active con un smartphone compatible.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 2 Selecciona **Entreno/planificación > Planes de entreno**.
- 3 Selecciona y programa un plan de entrenamiento.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 5 Revisa el plan de entrenamiento en tu calendario.

Planes de entrenamiento adaptables

Tu cuenta de Garmin Connect te ofrece un plan de entrenamiento adaptable y un entrenador de Garmin que se adapta a tus objetivos de entrenamiento. Por ejemplo, respondiendo unas cuantas preguntas podrás encontrar un plan que te ayude a completar una carrera de 5 km. El plan se ajusta a tu forma física actual, a tus preferencias de entrenamiento y programación, y a la fecha de la carrera. Al empezar un plan, el mini widget Garmin Coach se añadirá a la lista de mini widgets de tu reloj Lily 2 Active.

Iniciar la sesión de entrenamiento de hoy

Tras enviar un plan de entreno al reloj, el widget en un vistazo de Garmin Coach aparecerá en el bucle de widgets en un vistazo.

- 1 Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo para ver la sugerencia rápida de Garmin Coach.
- 2 Selecciona la sugerencia rápida.
Si se ha programado una sesión de entrenamiento para esta actividad hoy, el reloj muestra el nombre de la sesión de entrenamiento y te solicita que la inicies.
- 3 Selecciona una sesión de entrenamiento.
- 4 Selecciona **Ver** para ver los pasos de la sesión de entrenamiento y desliza el dedo hacia la derecha cuando hayas terminado de ver los pasos (opcional).
- 5 Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
- 6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Ver sesiones de entrenamiento programadas

Puedes ver las sesiones de entrenamiento programadas en tu calendario de entrenamiento e iniciar una sesión de entrenamiento.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Desliza el dedo hacia arriba.
- 4 Selecciona **Calendario de entreno**.
Las sesiones de entrenamiento programadas aparecen ordenadas por fecha.
- 5 Selecciona una sesión de entrenamiento.
- 6 Desplázate para ver los pasos de la sesión de entrenamiento.
- 7 Pulsa  para iniciar la sesión de entrenamiento.

Configuración y alertas de salud y forma física

Mantén pulsado  y selecciona **Configuración > Notificaciones y alertas > Salud y bienestar**.

FC muñeca: consulta [Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala](#), página 30.

Alerta de inactividad: activa la función Alerta de inactividad ([Usar la alerta de inactividad](#), página 24).

Alertas de estrés: te notifica cuando los periodos de estrés han agotado tu Body Battery ([Ver el widget de nivel de estrés](#), página 19).

Alertas de descanso: te notifica que has tenido un periodo de descanso y su impacto en tu Body Battery ([Body Battery](#), página 19).

Resumen diario: activa el resumen diario Body Battery que aparece unas horas antes del inicio del periodo de sueño. El resumen diario proporciona información sobre el impacto que el estrés diario y el historial de actividades han tenido en tu Body Battery ([Ver el widget Body Battery](#), página 19).

Objetivos: te permite activar y desactivar las alertas de objetivos, o activarlas durante el uso general cuando no estés realizando una actividad. Se muestran alertas de objetivo para tu objetivo de pasos diarios, el de pisos subidos diarios y el de minutos de intensidad semanales.

Alertas de hidratación: permite activar y desactivar las alertas de hidratación.

Funciones de frecuencia cardiaca

El reloj Lily 2 Active te permite consultar los datos del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.

	Tu nivel de energía de Body Battery actual. El reloj calculará tus reservas de energía actuales en función de los datos de sueño, estrés y actividad. Cuanto mayor sea el número, mayor será la reserva energética.
	Te avisa cuando tu frecuencia cardiaca supera o cae por debajo de un determinado número de pulsaciones por minuto tras un periodo de inactividad.
	Controla la saturación de oxígeno en sangre. Conocer la saturación de oxígeno puede ayudarte a determinar cómo se está adaptando tu cuerpo al ejercicio y el estrés. NOTA: el pulsioxímetro está ubicado en la parte trasera del reloj.
	El nivel de estrés actual. El reloj mide la variabilidad de la frecuencia cardiaca mientras permaneces inactivo para realizar una estimación de tu nivel de estrés. Un número más bajo indica un nivel de estrés inferior.
	Muestra tu VO2 máximo actual, que es un indicador del rendimiento atlético y debería aumentar a medida que tu forma física mejora.

Frecuencia cardiaca a través de la muñeca

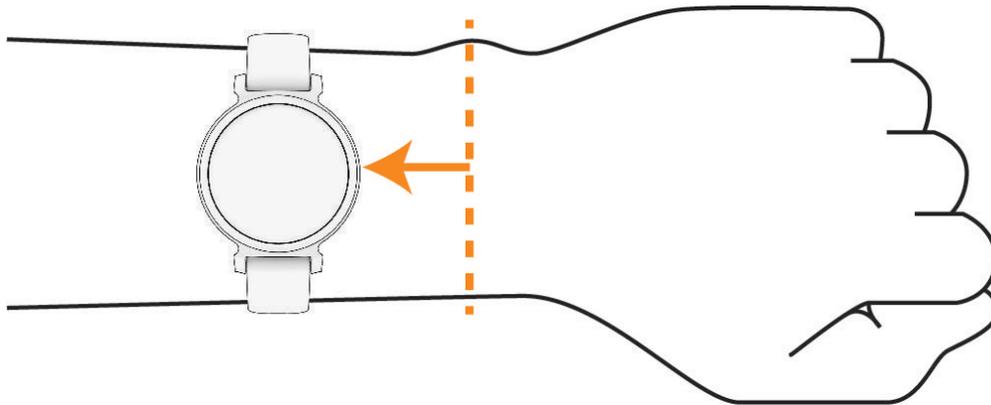
Colocar el reloj

⚠ ATENCIÓN

Algunos usuarios pueden sufrir irritaciones cutáneas tras el uso prolongado del reloj, sobre todo si tienen la piel sensible o alguna alergia. Si notas alguna irritación en la piel, retira el reloj de inmediato y deja que tu piel se cure. Para evitar que se te irrite la piel, asegúrate de que el reloj está limpio y seco, y no te lo ajustes demasiado a la muñeca. Para obtener más información, visita [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca.

NOTA: el reloj debe quedar ajustado pero cómodo. Para obtener lecturas de frecuencia cardiaca más precisas, el reloj no debe moverse mientras corres o te ejercitas. Para efectuar lecturas de pulsioximetría, debes permanecer quieto.



NOTA: el sensor óptico está ubicado en la parte trasera del reloj.

- Consulta [Solución de problemas, página 50](#) para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Consulta [Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro, página 33](#) para obtener más información sobre el pulsioxímetro.
- Para obtener más información acerca de la precisión, visita [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Para obtener más información sobre el ajuste y el cuidado del reloj, visita www.garmin.com/fitandcare.

Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

Si los datos del monitor de frecuencia cardiaca son incorrectos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias.

- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el reloj.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el reloj.
- Evita rayar el sensor de frecuencia cardiaca situado en la parte posterior del reloj.
- Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca. El reloj debe quedar ajustado pero cómodo.
- Espera a que el icono se llene antes de empezar la actividad.
- Calienta de 5 a 10 minutos y consigue una lectura de la frecuencia cardiaca antes de empezar la actividad.

NOTA: en entornos fríos, calienta en interiores.

- Aclara el reloj con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

Visualizar el widget de frecuencia cardiaca

El widget de frecuencia cardiaca muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm). Para obtener más información acerca de la precisión de la frecuencia cardiaca, visita garmin.com/ataccuracy.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver el widget de frecuencia cardiaca.
NOTA: es posible que tengas que añadir el widget al bucle de widgets (*Personalizar el bucle de widgets*, página 18).
- 2 Selecciona el widget para ver tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardiaca durante las tres últimas horas.
- 3 Selecciona una opción:
 - Toca el gráfico y desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para desplazarte por el gráfico.
 - Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver tus valores de frecuencia cardiaca media en reposo durante los siete últimos días.

Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala

ATENCIÓN

Esta función solo te avisa cuando tu frecuencia cardiaca supera o cae por debajo de un determinado número de pulsaciones por minuto, según lo haya establecido el usuario, tras un periodo de inactividad. Esta función no te notifica cuando tu frecuencia cardiaca cae por debajo del umbral seleccionado durante el periodo de sueño configurado en la aplicación Garmin Connect. Esta función no te notifica de ninguna posible afección cardiaca y no está diseñada para tratar o diagnosticar ninguna afección o enfermedad. Te recomendamos que te pongas en contacto con tu profesional de la salud si tienes alguna patología cardiaca.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Notificaciones y alertas > Salud y bienestar > Frecuencia cardiaca**.
- 3 Selecciona **Alerta alta** o **Alerta baja** para activar la alerta.
- 4 Selecciona un valor para el umbral de frecuencia cardiaca.

Cuando se supera el límite superior o inferior del rango especificado, aparece un mensaje y el reloj vibra.

Transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin

Puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca desde el reloj Lily 2 Active y visualizarlos en dispositivos Garmin vinculados. Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca a un ciclocomputador Edge mientras pedaleas o a una cámara de acción VIRB® durante una actividad.

NOTA: la transmisión de datos de frecuencia cardiaca reduce la autonomía de la batería.

- 1 Mantén pulsado  para ver el menú de controles.
NOTA: puedes personalizar el menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 16).
- 2 Selecciona .
- 3 Pulsa .
El reloj Lily 2 Active comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardiaca.
NOTA: la hora aparece en la pantalla mientras se transmiten los datos de frecuencia cardiaca.
- 4 Vincula el reloj Lily 2 Active con tu dispositivo Garmin ANT+® compatible.
NOTA: las instrucciones de vinculación varían en función del dispositivo de Garmin compatible. Consulta el manual del usuario.
- 5 Repite los pasos del 1 al 3 para detener la transmisión de los datos de frecuencia cardiaca.

Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca

Mantén pulsado  y selecciona **Configuración > Sensores del reloj > FC en la muñeca**.

Estado: activa o desactiva el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca. El valor predeterminado es Automático, que utiliza automáticamente el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca a menos que se vincule un monitor de frecuencia cardíaca externo.

NOTA: al desactivar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca también se desactiva el sensor del pulsioxímetro en la muñeca. Puedes realizar una lectura manual desde el widget en un vistazo de pulsioximetría.

Durante la natación: activa o desactiva el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca durante las actividades de natación.

Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca

El valor predeterminado del ajuste FC en la muñeca es Automático. El reloj utiliza automáticamente el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca a menos que se vincule un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho con el reloj. Los datos de frecuencia cardiaca para el pecho solo están disponibles durante una actividad.

NOTA: cuando se desactiva el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca, también desactiva funciones como la estimación del VO2 máximo, el seguimiento del sueño, los minutos de intensidad, la función de estrés durante todo el día y el pulsioxímetro en la muñeca.

NOTA: al desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca, también se desactiva la función de detección en la muñeca para los pagos con Garmin Pay, y deberás introducir un código de acceso para poder realizar cada pago ([Garmin Pay](#), página 14).

1 Mantén pulsado .

2 Selecciona **Configuración > Sensores del reloj > FC en la muñeca > Estado > Desactivado**.

Algunas luces del sensor pueden parpadear después de apagar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca.

Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardiaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardiaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de frecuencia cardiaca que se suelen utilizar están numeradas del 1 al 5 según su creciente intensidad. Por lo general, estas zonas se calculan según los porcentajes de tu frecuencia cardiaca máxima.

Configurar zonas de frecuencia cardiaca

El reloj utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para establecer las zonas de frecuencia cardiaca predeterminadas. Para obtener datos más precisos sobre las calorías durante tu actividad, define tu frecuencia cardiaca máxima. También puedes introducir tu frecuencia cardiaca en reposo de forma manual. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario > Zonas de frecuencia cardiaca**.
- 3 Selecciona **Frecuencia cardiaca máxima** e introduce tu frecuencia cardiaca máxima.
- 4 Selecciona .
- 5 Selecciona **FC en reposo**.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Usar media** para utilizar la frecuencia cardiaca media en reposo del reloj.
 - Selecciona **Definir valores personalizados** para establecer una frecuencia cardiaca en reposo personalizada.
- 7 Selecciona **Zonas > Según**.
- 8 Selecciona una opción:
 - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
 - Selecciona **% de frecuencia cardiaca máxima** para consultar y editar las zonas a modo de porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.
- 9 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.

Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

Zona	% de la frecuencia cardiaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
1	50–60%	Ritmo fácil y relajado; respiración rítmica	Entrenamiento aeróbico de nivel inicial; reduce el estrés
2	60–70%	Ritmo cómodo; respiración ligeramente más profunda; se puede hablar	Entrenamiento cardiovascular básico; buen ritmo de recuperación
3	70–80%	Ritmo moderado; es más difícil mantener una conversación	Capacidad aeróbica mejorada; entrenamiento cardiovascular óptimo
4	80–90%	Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada	Mejor capacidad y umbral anaeróbicos; mejor velocidad
5	90–100%	Ritmo de sprint; no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada	Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia

Objetivos de entrenamiento

Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a medir y a mejorar tu forma de realizar ejercicio ya que te permite comprender y aplicar estos principios.

- La frecuencia cardiaca es una medida ideal de la intensidad del ejercicio.
- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovasculares.

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla ([Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca, página 32](#)) para determinar la zona de frecuencia cardiaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

Si no dispones de esta información, utiliza una de las calculadoras disponibles en Internet. Algunos gimnasios y centros de salud pueden realizar una prueba que mide la frecuencia cardiaca máxima. La frecuencia cardiaca máxima predeterminada es 220 menos tu edad.

Pulsioxímetro

El reloj Lily 2 Active cuenta con un pulsioxímetro basado en las mediciones de la muñeca que mide la saturación de oxígeno en sangre. Conocer la saturación de oxígeno puede ser útil para comprender tu salud global y ayudarte a determinar cómo se adapta tu cuerpo a la altitud. Para calcular tu nivel de oxígeno en sangre, el reloj emite una luz en tu piel y comprueba cuánta se absorbe. A este parámetro se le conoce como SpO₂.

En el reloj, las lecturas del pulsioxímetro aparecen en porcentaje de SpO₂. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes consultar más información sobre las lecturas del pulsioxímetro, por ejemplo, las tendencias a lo largo de varios días ([Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño, página 33](#)). Para obtener más información acerca de la precisión del pulsioxímetro, visita garmin.com/ataccuracy.

Obtener lecturas de pulsioximetría

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría en el reloj en cualquier momento. La precisión de las lecturas puede variar en función de tu flujo sanguíneo, cómo esté colocado el reloj en la muñeca o si te mueves ([Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro, página 33](#)).

- 1 Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca.
El reloj debe quedar ajustado pero cómodo.
- 2 Desliza el dedo para ver el widget del pulsioxímetro.
- 3 Mantén el brazo en el que llevas el reloj a la altura del corazón mientras el reloj lee la saturación de oxígeno en sangre.
- 4 Permanece quieto.

El reloj muestra tu saturación de oxígeno en forma de porcentaje.

NOTA: puedes activar y ver los datos de sueño del pulsioxímetro en tu cuenta de Garmin Connect ([Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño, página 33](#)).

Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño

Para poder utilizar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño, debes configurar el reloj Lily 2 Active como tu wearable principal en tu cuenta de Garmin Connect ([Estado de entreno unificado, página 23](#)).

Puedes configurar el reloj para que mida de manera constante tu nivel de oxígeno en sangre, o SpO₂, durante hasta 4 horas en el periodo de sueño definido ([Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro, página 33](#)).

NOTA: las posturas inusuales al dormir pueden dar lugar a lecturas de SpO₂ anormalmente bajas durante los periodos de sueño.

- 1 Mantén pulsado  para ver el menú.
- 2 Selecciona **Configuración** > **Sensores del reloj** > **Pulsioximetría durante el sueño**.
- 3 Selecciona la tecla de activación y desactivación para activar el seguimiento.

Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro

Si los datos del pulsioxímetro son incorrectos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias.

- Permanece inmóvil mientras el reloj lee la saturación de oxígeno en sangre.
- Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca. El reloj debe quedar ajustado pero cómodo.
- Mantén el brazo en el que llevas el reloj a la altura del corazón mientras el reloj lee la saturación de oxígeno en sangre.
- Utiliza una correa de silicona o nailon.
- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el reloj.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el reloj.
- Evita rayar el sensor óptico situado en la parte posterior del reloj.
- Aclara el reloj con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

Acerca de la estimación del VO2 máximo

El VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. Dicho de forma sencilla, el VO2 máximo es un indicador de la potencia cardiovascular y debería aumentar a medida que tu forma física mejora. El reloj Lily 2 Active requiere un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible para mostrar la estimación del VO2 máximo.

En el reloj, la estimación de tu VO2 máximo está representada por un número y una descripción. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes ver información adicional sobre la estimación de tu VO2 máximo.

Los datos del VO2 máximo los proporciona Firstbeat Analytics™. El análisis del VO2 máximo se proporciona con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice (*Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno, página 55*) y visita www.CooperInstitute.org.

Obtener la estimación del VO2 máximo

El reloj requiere datos del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca y la realización de una actividad de caminata a paso ligero o carrera cronometrada de 15 minutos para mostrar la estimación de tu VO2 máximo.

- 1 Mantén pulsado  para ver el menú.
- 2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario > VO2 máximo**.
Si ya has registrado una actividad de caminata a paso ligero de 15 minutos, aparecerá la estimación de tu VO2 máximo. El reloj actualiza la estimación de tu VO2 máximo cada vez que completas una actividad cronometrada de correr o caminar.
- 3 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para obtener la estimación de tu VO2 máximo.
Aparecerá un mensaje cuando se complete la prueba.
- 4 Para iniciar manualmente una prueba de VO2 máximo y obtener una estimación actualizada, toca tu lectura actual y sigue las instrucciones.
El reloj se actualizará con tu nueva estimación de VO2 máximo.

Consultar tu edad según tu forma física

Para que el dispositivo pueda calcular de forma precisa la edad según la forma física, debes completar la configuración del perfil de usuario en la aplicación Garmin Connect.

Tu edad según tu forma física te ofrece una comparación de tu forma física con respecto a la de una persona del mismo sexo. El reloj utiliza información, como la edad, el índice de masa corporal (IMC), los datos de frecuencia cardiaca en reposo y el historial de actividades de intensidad alta para ofrecerte tu edad según tu forma física. Si tienes una báscula Index™, el reloj utiliza la métrica del porcentaje de grasa corporal en lugar del IMC para determinar tu edad según tu forma física. Los cambios en los ejercicios y el estilo de vida pueden afectar a tu edad según tu forma física.

- 1 Mantén pulsado  para ver el menú.
- 2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario > Edad Física**.

Conectividad

Las funciones de conectividad del reloj están disponibles cuando se vincula con un smartphone compatible (*Vincular tu smartphone, página 36*).

Garmin Connect

Puedes mantenerte en contacto con tus amigos en tu cuenta de Garmin Connect. Tu cuenta de Garmin Connect te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animaros entre compañeros. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos, etc.

Puedes crear tu cuenta de Garmin Connect gratuita vinculando el reloj con tu teléfono mediante la aplicación Garmin Connect o visitando www.garminconnect.com.

Controla tu progreso: podrás hacer el seguimiento de tus pasos diarios, participar en una competición amistosa con tus contactos y alcanzar tus objetivos.

Guarda tus actividades: una vez que hayas finalizado una actividad cronometrada y la hayas guardado en tu reloj, podrás cargarla en tu cuenta de Garmin Connect y almacenarla durante todo el tiempo que desees.

Analiza tus datos: puedes ver información más detallada acerca de tu actividad, incluido el tiempo, la distancia, la frecuencia cardiaca, las calorías quemadas y los informes personalizables.



Comparte tus actividades: puedes estar en contacto con tus amigos y seguir las actividades de cada uno de ellos o compartir enlaces a tus actividades.

Gestiona tu configuración: puedes personalizar la configuración de tu reloj y los ajustes de usuario en tu cuenta de Garmin Connect.

Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect

El reloj sincroniza automáticamente los datos con la aplicación Garmin Connect cada vez que la abres. El reloj sincroniza periódicamente los datos con la aplicación Garmin Connect de manera automática. También puedes sincronizar los datos manualmente en cualquier momento.

- 1 Acerca el reloj al smartphone.
- 2 Abre la aplicación Garmin Connect.
SUGERENCIA: la aplicación puede estar abierta o en ejecución en segundo plano.
- 3 Mantén pulsado  para ver el menú.
- 4 Selecciona **Configuración > Sistema > Teléfono > Sincronizar**.
- 5 Espera mientras se sincronizan tus datos.
- 6 Visualiza tus datos actuales en la aplicación Garmin Connect.

Sincronizar los datos con un ordenador

Para poder sincronizar tus datos con la aplicación Garmin Connect en tu ordenador, debes instalar la aplicación Garmin Express™ ([Configurar Garmin Express, página 36](#)).

- 1 Conecta el reloj al ordenador con el cable USB.
- 2 Abre la aplicación Garmin Express.
El reloj entra en modo almacenamiento masivo.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 4 Visualiza tus datos en la cuenta de Garmin Connect.

Configurar Garmin Express

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador mediante un cable USB.
- 2 Visita www.garmin.com/express.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Vincular tu smartphone

Para configurar el reloj de la serie Lily 2 Active, deberá estar vinculado directamente a través de la aplicación Garmin Connect y no desde la configuración de Bluetooth de tu smartphone.

- 1 Durante la configuración inicial del reloj, selecciona  cuando se te solicite vincular el smartphone.
NOTA: si previamente omitiste el proceso de vinculación, puedes mantener pulsado  y seleccionar **Sistema > Teléfono > Vincular smartphone** para acceder manualmente al modo vinculación.
- 2 Escanea el código QR con el smartphone y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar el proceso de vinculación y configuración.

Visualizar las notificaciones

Cuando el dispositivo esté vinculado a la aplicación Garmin Connect, podrás ver en el reloj notificaciones de tu teléfono, como mensajes de texto y correos electrónicos.

- 1 Desliza el dedo para ver el widget de notificaciones.
- 2 Selecciona una notificación.
SUGERENCIA: arrastra el dedo para ver notificaciones anteriores.
- 3 Toca la pantalla táctil y selecciona  para borrar la notificación.

Responder a un mensaje de texto

NOTA: esta función solo está disponible para teléfonos Android™.

Cuando el reloj Lily 2 Active recibe una notificación de mensaje de texto, puedes enviar una de las respuestas rápidas que hay disponibles en la lista de mensajes.

NOTA: esta función utiliza el teléfono para enviar los mensajes de texto. Pueden aplicarse las tarifas y los límites de datos para mensajes de texto habituales. Ponte en contacto con tu operador de telefonía móvil para obtener más información.

- 1 Desliza el dedo para ver el widget de notificaciones.
- 2 Selecciona una notificación de mensaje de texto.
- 3 Toca la pantalla táctil para ver las opciones de notificaciones.
- 4 Selecciona .
- 5 Selecciona un mensaje de la lista.
El teléfono envía el mensaje seleccionado como un mensaje de texto.

Gestionar las notificaciones

Puedes utilizar tu smartphone compatible para gestionar las notificaciones que aparecen en tu reloj Lily 2 Active.

Selecciona una opción:

- Si utilizas un iPhone®, accede a la configuración de notificaciones de iOS® y selecciona los elementos que quieres que aparezcan en el reloj.
- Si utilizas un smartphone Android, accede a la aplicación Garmin Connect y selecciona **••• > Configuración > Notificaciones**.

Activar notificaciones Bluetooth

Antes de activar las notificaciones, debes vincular el reloj de la Lily 2 Active con un teléfono compatible ([Vincular tu smartphone, página 36](#)).

1 Mantén pulsado .

2 Selecciona **Configuración > Notificaciones y alertas > Notificaciones inteligentes**.

3 Selecciona una opción:

- Selecciona **Uso general** para configurar las preferencias de las notificaciones que se muestran mientras el dispositivo está en modo reloj.
- Selecciona **Durante la actividad** para configurar las preferencias de las notificaciones que se muestran mientras se registra una actividad.
- Selecciona **Durante el sueño** para activar o desactivar **No molestar**.
- Selecciona **Privacidad** para establecer una preferencia de privacidad.

Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono

Puedes desactivar la conexión Bluetooth del teléfono desde el menú de controles.

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 16](#)).

1 Mantén pulsado  para ver el menú de controles.

2 Selecciona  para desactivar la conexión Bluetooth con el teléfono en el reloj Lily 2 Active.

Consulta el manual del usuario de tu teléfono para desactivar la tecnología Bluetooth del teléfono.

Recibir una llamada de teléfono

Cuando recibes una llamada de teléfono en el smartphone conectado, el reloj Lily 2 Active muestra el nombre o el número de teléfono de la persona que llama.

• Para aceptar la llamada, selecciona .

NOTA: para hablar con la persona que llama, debes utilizar el teléfono conectado.

• Para rechazar la llamada, selecciona .

Encontrar el teléfono

Puedes utilizar esta función para localizar un teléfono perdido que se haya vinculado mediante tecnología Bluetooth y que se encuentre en ese momento dentro del alcance.

1 Mantén pulsado .

2 Selecciona .

En la pantalla del Lily 2 Active se muestran barras de intensidad de señal y el teléfono reproduce una alerta audible. Las barras aumentarán a medida que te acerques a tu teléfono.

3 Pulsa  para detener la búsqueda.

Usar el modo no molestar

Puedes utilizar el modo no molestar para desactivar las vibraciones y la visualización de alertas y notificaciones (*Personalizar la configuración de la pantalla, página 44*). Por ejemplo, puedes utilizar este modo cuando vayas a dormir o a ver una película.

- Para activar o desactivar manualmente el modo no molestar, mantén pulsado  y selecciona .
- Para activar automáticamente el modo no molestar durante tus horas de sueño, abre la configuración del dispositivo en la aplicación Garmin Connect y selecciona **Notificaciones y alertas > Notificaciones inteligentes > Durante el sueño**.

Funciones de seguimiento y seguridad

ATENCIÓN

Las funciones de seguimiento y seguridad son funciones complementarias y no se debe confiar en ellas como métodos principales para obtener ayuda de emergencia. La aplicación Garmin Connect no se pone en contacto con los sistemas de emergencia por ti.

AVISO

Para utilizar las funciones de seguimiento y seguridad, el reloj de la serie Lily 2 Active deberá estar conectado a la aplicación Garmin Connect mediante tecnología Bluetooth. El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Puedes introducir contactos de emergencia en tu cuenta Garmin Connect.

Para obtener más información acerca de las funciones de seguridad y seguimiento, visita www.garmin.com/safety.

 **Asistencia:** te permite enviar un mensaje con tu nombre, un enlace de LiveTrack y tu ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia.

Añadir contactos de emergencia

Los números de los contactos de emergencia se utilizan para las funciones de seguimiento y seguridad.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **•••**.
- 2 Selecciona **Seguridad y seguimiento > Funciones de seguridad > Contactos de emergencia > Añadir contactos de emergencia**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Los contactos de emergencia reciben una notificación cuando los añades como contacto de emergencia y pueden aceptar o rechazar la solicitud. Si un contacto la rechaza, debes elegir otro contacto de emergencia.

Solicitar asistencia

⚠ ATENCIÓN

Se trata de una función complementaria y no se debe confiar en ella como método principal para obtener ayuda de emergencia. La aplicación Garmin Connect no se pone en contacto con los sistemas de emergencia por ti.

AVISO

Para poder solicitar asistencia, deberás haber configurado tus contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect (*Añadir contactos de emergencia, página 38*). El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Cuando notes tres vibraciones, suelta el botón para activar la función de asistencia. Aparece la pantalla de cuenta atrás.
- 3 Si es necesario, selecciona una opción antes de que finalice la cuenta atrás:
 - Para enviar un mensaje personalizado con tu solicitud, selecciona .
 - Para cancelar el mensaje, selecciona .

Detección de incidentes

⚠ ATENCIÓN

La detección de incidencias es una función complementaria que solo está disponible para algunas actividades al aire libre. No se debe confiar en la detección de incidentes como método principal para obtener asistencia de emergencia.

AVISO

Para poder activar la detección de incidencias en tu reloj, primero debes configurar los contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect (*Añadir contactos de emergencia, página 38*). El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

Activar y desactivar la detección de incidencias

- 1 Mantén pulsado  para ver el menú.
- 2 Selecciona **Configuración > Seguridad y seguimiento > Detección de incidencias**.
- 3 Selecciona una actividad.

NOTA: la detección de incidencias solo está disponible para algunas actividades al aire libre.

Cuando el reloj Lily 2 Active detecta un incidente y el smartphone está conectado, la aplicación Garmin Connect puede enviar un mensaje de texto y un correo electrónico automatizados con tu nombre y ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia. Aparecerá un mensaje en tu reloj y en el smartphone vinculado indicando que se informará a tus contactos una vez transcurridos 15 segundos. Si no necesitas ayuda, puedes cancelar el mensaje de emergencia automatizado.

Activar y desactivar LiveTrack

Para poder iniciar la primera sesión de LiveTrack, primero debes configurar los contactos en la aplicación Garmin Connect ([Añadir contactos, página 40](#)).

NOTA: debes activar LiveTrack en la aplicación Garmin Connect.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **••• > Seguridad y seguimiento > LiveTrack**.
- 2 Selecciona **Inicio automático > Activado** para el reloj.
- 3 Mantén pulsado  para ver el menú.
- 4 Selecciona **Configuración > Seguridad y seguimiento > LiveTrack**.
- 5 Selecciona **Desactivado** para desactivar LiveTrack.

Añadir contactos

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **••• > Contacto**.
- 2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cuando los hayas añadido, deberás sincronizar tus datos para aplicar los cambios en el reloj Lily 2 Active ([Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect, página 35](#)).

Relojes

Configurar una alarma

Puedes establecer varias alarmas. Puedes configurar cada alarma para que suene una vez o se repita a intervalos.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Relojes > Alarma > +**.
- 3 Introduce un tiempo.
- 4 Selecciona la alarma.
- 5 Selecciona **Repetir** y, a continuación, selecciona una opción.

Borrar una alarma

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Relojes > Alarma**.
- 3 Selecciona una alarma y, a continuación, selecciona **Borrar**.

Usar el cronómetro

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Relojes > Cronómetro**.
- 3 Pulsa  para iniciar el temporizador.
- 4 Pulsa  para reiniciar el temporizador de vueltas.
El tiempo total del cronómetro sigue contando.
- 5 Pulsa  para detener el temporizador.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para reanudar el temporizador, pulsa .
 - Para restablecer el temporizador, selecciona .
 - Para guardar el tiempo del cronómetro como una actividad, selecciona **•••** y, a continuación, **Guardar actividad**.
 - Para revisar los temporizadores de vueltas, selecciona **•••** y, a continuación, **Revisar vueltas**.
 - Para salir del cronómetro, selecciona **•••** y, a continuación, **Hecho**.

Iniciar el temporizador de cuenta atrás

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Relojes** > .
- 3 Introduce el tiempo y selecciona .
- 4 Pulsa .

Sincronizar la hora con el GPS

Cada vez que enciendas el reloj y busques satélites, este detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día. También puedes sincronizar la hora con el GPS manualmente al cambiar de huso horario y para que la hora se actualice con el horario de verano.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Relojes** > **Hora** > **Sincronización de hora**.
- 3 Espera mientras el reloj localiza satélites (*Buscar señales de satélite, página 52*).

Configurar la hora manualmente

Por defecto, la hora se configura automáticamente al vincular el reloj Lily 2 Active con un smartphone.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Relojes** > **Hora** > **Origen de la hora** > **Manual**.
- 3 Selecciona **Hora** e introduce la hora del día.

Sensores inalámbricos

El reloj puede vincularse y utilizarse con sensores inalámbricos mediante la tecnología ANT+ o Bluetooth (*Vincular los sensores inalámbricos, página 42*). Cuando los dispositivos estén vinculados, puedes personalizar los campos de datos opcionales (*Personalizar las opciones de actividad, página 12*). Si tu reloj incluía un sensor, ya están vinculados.

Para obtener información sobre la compatibilidad de un sensor Garmin específico, su compra o para ver el manual del usuario, busca ese sensor en buy.garmin.com.

Tipo de sensor	Descripción
Frecuencia cardiaca	Puedes utilizar un sensor externo, como un monitor de frecuencia cardiaca de la serie HRM-Pro™ o HRM-Fit™, para ver los datos de la frecuencia cardiaca durante las actividades.
Velocidad/Cadencia	Puedes acoplar sensores de velocidad o cadencia a tu bicicleta y ver los datos durante el recorrido. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda (<i>Calibración del sensor de velocidad, página 43</i>).

Vincular los sensores inalámbricos

Para poder realizar la vinculación, debes ponerte el monitor de frecuencia cardiaca o instalar el sensor.

La primera vez que conectes un sensor inalámbrico al reloj mediante la tecnología ANT+ o Bluetooth, debes vincular el reloj y el sensor. Si el sensor dispone de tecnología ANT+ y Bluetooth, en Garmin recomendamos que realices la vinculación mediante tecnología ANT+. Una vez vinculados, el reloj se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

SUGERENCIA: algunos sensores ANT+ se vinculan automáticamente al reloj cuando se inicia una actividad con el sensor encendido y cerca del reloj.

1 Coloca el reloj a menos de 3 m (10 ft) del sensor.

NOTA: aléjate 10 m (33 ft) de otros sensores inalámbricos mientras se realiza la vinculación.

2 Mantén pulsado .

3 Selecciona **Configuración > Accesorios > Añadir**.

4 Selecciona una opción:

- Selecciona **Buscar todos**.
- Selecciona el tipo de sensor.

Cuando el sensor esté vinculado al reloj, el estado del sensor cambiará de Buscando a Conectado. Los datos del sensor se muestran en el bucle de la pantalla de datos o en un campo de datos personalizados. Puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las opciones de actividad, página 12](#)).

Ritmo y distancia de carrera con el accesorio de frecuencia cardiaca

Los accesorios de la serie HRM-Fit y HRM-Pro calculan tu ritmo y distancia de carrera en función de tu perfil de usuario y del movimiento medido por el sensor en cada zancada. El monitor de frecuencia cardiaca proporciona el ritmo y la distancia de carrera cuando el GPS no está disponible, como durante una carrera en cinta. Podrás ver tu ritmo y distancia de carrera en tu reloj Lily 2 Active compatible cuando estés conectado mediante la tecnología ANT+. También podrás verlo en aplicaciones de entrenamiento de terceros compatibles cuando estés conectado mediante la tecnología Bluetooth.

La calibración mejora la precisión del ritmo y la distancia.

Calibración automática: el ajuste predeterminado del reloj es **Calibración automática**. El accesorio de frecuencia cardiaca se calibra cada vez que corres en exteriores si está conectado a tu reloj Lily 2 Active compatible.

NOTA: la calibración automática no funciona para perfiles de actividad en interiores, trail o ultramaratón ([Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera, página 42](#)).

Calibración manual: puedes seleccionar **Calibrar y guardar** después de una carrera en cinta con tu accesorio de frecuencia cardiaca conectado ([Calibrar la distancia de la cinta, página 6](#)).

Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera

- Actualiza el software de tu reloj Lily 2 Active ([Actualizaciones del producto, página 49](#)).
- Completa varias carreras en exteriores con GPS y tu accesorio de la serie HRM-Fit o HRM-Pro conectado. Es importante que los ritmos en exteriores coincidan con los ritmos en la cinta de correr.
- Si la carrera se desarrolla por arena o nieve profunda, accede a la configuración del sensor y desactiva **Calibración automática**.
- Si has conectado previamente un podómetro compatible mediante la tecnología ANT+, establece su estado en **Desactivado** o bórralo de la lista de sensores conectados.
- Completa una carrera en una cinta de correr con la calibración manual ([Calibrar la distancia de la cinta, página 6](#)).
- Si las calibraciones automáticas y manuales no parecen precisas, accede a la configuración del sensor y selecciona **HRM de ritmo y distancia > Restablecer datos de calibración**.

NOTA: puedes probar a desactivar **Calibración automática** y, a continuación, volver a calibrarlo manualmente ([Calibrar la distancia de la cinta, página 6](#)).

Usar un sensor de velocidad o cadencia opcional para bicicleta

Puedes utilizar un sensor compatible de velocidad o cadencia para bicicleta y enviar datos a tu reloj.

- Vincula el sensor con tu reloj (*Vincular los sensores inalámbricos, página 42*).
- Establece el tamaño de la rueda (*Calibración del sensor de velocidad, página 43*).
- Realiza un recorrido (*Realizar un recorrido, página 7*).

Calibración del sensor de velocidad

Para poder calibrar el sensor de velocidad, primero debes vincular tu reloj con un sensor de velocidad compatible (*Vincular los sensores inalámbricos, página 42*).

La calibración manual es opcional y puede mejorar la precisión.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Accesorios** > **Velocidad/Cadencia** > **Tamaño de la rueda**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Automático** para calcular automáticamente el tamaño de la rueda y calibrar el sensor de velocidad.
 - Selecciona **Manual** e introduce el tamaño de la rueda para calibrar manualmente el sensor de velocidad (*Tamaño y circunferencia de la rueda, página 56*).

Personalizar tu reloj

Configuración del reloj

Puedes personalizar algunos ajustes del reloj Lily 2 Active. Puedes personalizar más ajustes en la aplicación Garmin Connect.

Mantén pulsado  para ver el menú y selecciona **Configuración**.

Acceso directo: permite configurar un acceso directo (*Configurar el acceso directo del botón táctil, página 23*).

Notificaciones y alertas: te permite ajustar la configuración de las alertas (*Configurar alertas, página 43*).

Sensores del reloj: permite ajustar la configuración del sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca (*Configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca, página 31*) y la configuración de pulsioximetría durante el sueño (*Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño, página 33*), así como calibrar la brújula (*Calibrar la brújula, página 45*).

Accesorios: permite vincular el reloj Lily 2 Active con sensores inalámbricos (*Sensores inalámbricos, página 41*).

Perfil del usuario: permite ajustar la configuración del perfil del usuario (*Configurar el perfil del usuario, página 45*).

Seguridad y seguimiento: te permite activar la configuración de seguridad y seguimiento (*Funciones de seguimiento y seguridad, página 38*).

Monitor act: permite ajustar la configuración del monitor de actividad (*Monitor de actividad, página 23*).

Sistema: permite ajustar la configuración del sistema (*Configurar el sistema, página 44*).

Configurar alertas

Mantén pulsado  para ver el menú y selecciona **Configuración** > **Notificaciones y alertas**.

Notificaciones inteligentes: permite ajustar la configuración de las notificaciones mediante Bluetooth del smartphone (*Activar notificaciones Bluetooth, página 37*).

Informe matutino: te permite ajustar la configuración del informe matutino (*Informe matutino, página 22*).

Salud y bienestar: permite ajustar la configuración de las alertas de salud y forma física (*Configuración y alertas de salud y forma física, página 28*).

Configurar el sistema

Mantén pulsado  y selecciona **Configuración > Sistema**.

Pantalla: establece el tiempo de espera y el brillo de la pantalla (*Personalizar la configuración de la pantalla*, página 44).

Alerta por vibración: activa o desactiva la vibración y establece la intensidad de la misma.

Teléfono: permite vincular y sincronizar el smartphone (*Vincular tu smartphone*, página 36).

Formato: establece las unidades de medida que se utilizan para mostrar los datos (*Cambiar las unidades de medida*, página 44).

Idioma: establece el idioma del reloj.

Restablecer: permite restablecer la configuración predeterminada o borrar los datos personales y restablecer la configuración (*Restablecer toda la configuración predeterminada*, página 51).

NOTA: si has configurado un monedero de Garmin Pay, al restablecer la configuración predeterminada también se borra el monedero del dispositivo.

Acerca de: muestra el ID de la unidad, la versión de software, información sobre las normativas vigentes y el acuerdo de licencia.

Personalizar la configuración de la pantalla

1 Mantén pulsado .

2 Selecciona **Configuración > Sistema > Pantalla**.

3 Selecciona **Brillo** para ajustar el nivel de brillo de la pantalla.

4 Selecciona **Uso general** o **Durante la actividad**.

5 Selecciona una opción:

- Selecciona **Gesto** para activar la pantalla al levantar y girar el brazo para mirar la muñeca.
- Selecciona **Sensibilidad de los gestos** para ajustar la sensibilidad de los gestos de modo que la pantalla se active con mayor o menor frecuencia.
- Selecciona **Tiempo de espera** para establecer el tiempo que tarda en apagarse la pantalla.

6 Selecciona **Durante el sueño**.

7 Selecciona una opción:

- Selecciona **Pantalla para el reloj** para configurar la pantalla del reloj para que se atenúe durante el periodo de sueño definido.
- Selecciona **Brillo** para establecer el nivel de brillo de la pantalla durante el periodo de sueño definido.
- Selecciona **Tiempo de espera** para establecer el tiempo que tarda en apagarse la pantalla durante el periodo de sueño definido.

Cambiar las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se utilizan para la distancia, el ritmo y la velocidad y la altura, entre otros.

1 Mantén pulsado .

2 Selecciona **Configuración > Sistema > Formato**.

3 Selecciona una opción.

- Selecciona **Unidades** para establecer las principales unidades de medida del reloj.
- Selecciona **Ritmo/velocid.** para mostrar tu ritmo o velocidad en millas o kilómetros durante una actividad cronometrada.

Husos horarios

Cada vez que enciendas el dispositivo y adquiera satélites o se sincronice con tu smartphone, detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día.

Perfil del usuario

Puedes actualizar tu perfil de usuario en el reloj o en la aplicación Garmin Connect.

Configurar el perfil del usuario

Puedes actualizar la configuración relativa al sexo, el año de nacimiento, la altura, el peso, la muñeca y las zonas de frecuencia cardíaca ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 32](#)). El reloj utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario**.
- 3 Selecciona una opción.

Configuración del género

Al configurar el reloj por primera vez, puedes elegir un sexo. La mayoría de los algoritmos de forma física y entreno son binarios. Para obtener los resultados más precisos, Garmin recomienda seleccionar el sexo asignado al nacer. Después de la configuración inicial, puedes personalizar la configuración del perfil en tu cuenta de Garmin Connect.

Perfil y privacidad: te permite personalizar los datos de tu perfil público.

Configuración de usuario: te permite establecer tu sexo. Si seleccionas No especificado, los algoritmos que requieren una introducción binaria utilizarán el sexo que especificaste al configurar el reloj por primera vez.

Calibrar la brújula

AVISO

Calibra la brújula electrónica en exteriores. Para mejorar la precisión, no te coloques cerca de objetos que influyan en campos magnéticos, tales como vehículos, edificios y tendidos eléctricos.

El dispositivo ya se ha calibrado en fábrica y utiliza la calibración automática por defecto. Si el funcionamiento de la brújula es irregular, por ejemplo, tras haber recorrido largas distancias o tras cambios de temperatura extremos, podrás calibrarla manualmente.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores del reloj > Brújula > Iniciar la calibración**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Configurar Garmin Connect

Puedes personalizar la configuración del reloj, las opciones de actividad y la configuración de usuario en tu cuenta de Garmin Connect mediante la aplicación Garmin Connect o el sitio web de Garmin Connect. También puedes personalizar algunos ajustes en tu reloj Lily 2 Active.

- En la aplicación Garmin Connect, selecciona **••• > Dispositivos Garmin** y, a continuación, selecciona tu reloj.
- En el widget de dispositivos de la aplicación Garmin Connect, selecciona tu reloj.

Una que vez hayas personalizado la configuración, debes sincronizar tus datos para que los cambios se apliquen en el reloj ([Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect, página 35](#)) ([Sincronizar los datos con un ordenador, página 36](#)).

Configuración del perfil del usuario de Garmin Connect

En el menú de Garmin Connect del dispositivo, selecciona Perfil del usuario.

VO2 máximo: te permite ver tu VO2 máximo actual y la última vez que se actualizó (*Obtener la estimación del VO2 máximo, página 34*).

Edad Física: te permite ver tu edad según la forma física actual (*Consultar tu edad según tu forma física, página 34*).

Mostrar nombre: establece el nombre que se mostrará en el informe matutino y las alertas (*Informe matutino, página 22*).

Sexo: indica tu sexo (*Configuración del género, página 46*).

Fecha de nacimiento: indica tu fecha de nacimiento.

Altura: indica tu altura.

Peso: indica tu peso.

Muñeca: te permite seleccionar en qué muñeca llevarás puesto el reloj.

Programación del sueño: permite configurar tu horario de sueño (*Monitor del sueño, página 24*).

Zonas de frecuencia cardíaca: te permite calcular tu frecuencia cardíaca máxima y determinar zonas de frecuencia cardíaca personalizadas (*Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca, página 31*).

Configuración del género

Al configurar el reloj por primera vez, puedes elegir un sexo. La mayoría de los algoritmos de forma física y entreno son binarios. Para obtener los resultados más precisos, Garmin recomienda seleccionar el sexo asignado al nacer. Después de la configuración inicial, puedes personalizar la configuración del perfil en tu cuenta de Garmin Connect.

Perfil y privacidad: te permite personalizar los datos de tu perfil público.

Configuración de usuario: te permite establecer tu sexo. Si seleccionas No especificado, los algoritmos que requieren una introducción binaria utilizarán el sexo que especificaste al configurar el reloj por primera vez.

Información del dispositivo

Cargar el reloj

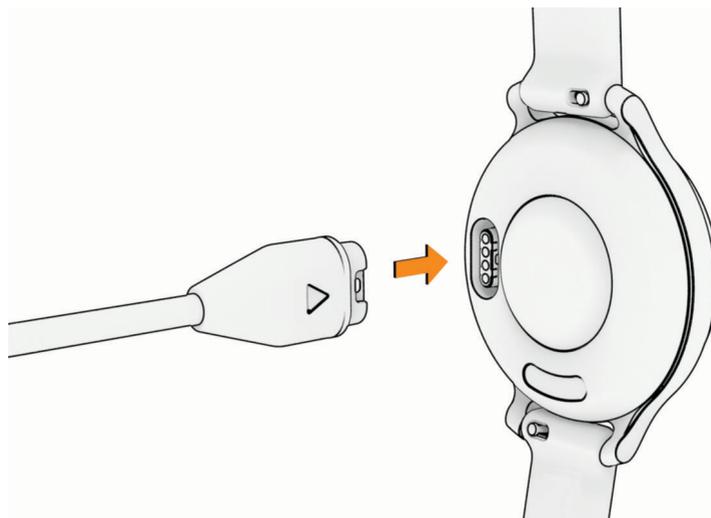
⚠ ADVERTENCIA

Este dispositivo contiene una batería de ion-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza ([Limpiar el reloj, página 48](#)).

- 1 Enchufa el cable (por el extremo (▲) en el puerto de carga del reloj.



- 2 Enchufa el otro extremo del cable en un puerto del ordenador USB-C® o en un adaptador de CA (5 V minimum output power).
El reloj muestra el nivel de carga actual de la batería.
- 3 Si es necesario, visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.
- 4 Desconecta el reloj cuando el nivel de carga de la batería llegue al 100 %.

Cuidado del dispositivo

AVISO

Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que esto podría reducir la vida útil del producto.

Evita pulsar los botones bajo el agua.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices nunca un objeto duro o puntiagudo sobre la pantalla táctil, ya que esta se podría dañar.

No utilices disolventes, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.

Aclara con cuidado el dispositivo con agua dulce tras exponerlo a cloro, agua salada, protector solar, cosméticos, alcohol u otros productos químicos agresivos. La exposición prolongada a estas sustancias puede dañar la caja.

No lo coloques en entornos con altas temperaturas, como secadoras de ropa.

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

Limpiar el reloj

⚠ ATENCIÓN

Algunos usuarios pueden sufrir irritaciones cutáneas tras el uso prolongado del reloj, sobre todo si tienen la piel sensible o alguna alergia. Si notas alguna irritación en la piel, retira el reloj de inmediato y deja que tu piel se cure. Para evitar que se te irrite la piel, asegúrate de que el reloj está limpio y seco, y no te lo ajustes demasiado a la muñeca.

AVISO

El sudor o la humedad, incluso en pequeñas cantidades, pueden provocar corrosión en los contactos eléctricos cuando el dispositivo está conectado a un cargador. La corrosión puede impedir que se transfieran datos o se cargue correctamente.

SUGERENCIA: para obtener más información, visita www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Enjuágalo con agua o usa un paño húmedo que no suelte pelusa.
- 2 Deja que el reloj se seque por completo.

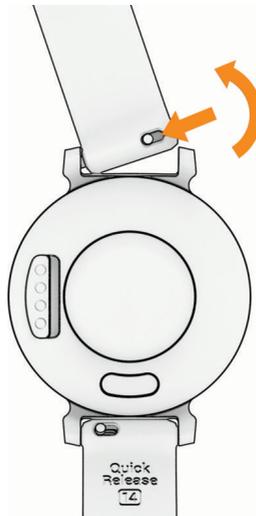
Limpeza de las correas de cuero

- 1 Limpia las correas de cuero con un paño seco.
- 2 Para limpiar las correas de cuero utiliza un producto específico para ello.

Cambiar las correas

El reloj es compatible con correas estándar de desmontaje rápido de 14 mm de ancho.

- 1 Desliza el pasador de extracción rápida del perno para extraer la correa.



- 2 Inserta un lado del perno de la nueva correa en el reloj.
- 3 Desliza el pasador de extracción rápida del perno y alinéalo con el lado contrario del reloj.
- 4 Repite los pasos del 1 al 3 para cambiar la otra correa.

Visualizar la información del dispositivo

Puedes ver el ID de la unidad, la versión del software, información sobre las normativas vigentes y el acuerdo de licencia.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Sistema** > **Acerca de**.

Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica

La etiqueta de este dispositivo se suministra por vía electrónica. La etiqueta electrónica puede proporcionar información normativa, como los números de identificación proporcionados por la FCC o las marcas de conformidad regionales, además de información sobre el producto y su licencia.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Acerca de**.

Actualizaciones del producto

El reloj comprueba automáticamente si hay actualizaciones disponibles al conectarse mediante la tecnología Bluetooth. En el ordenador, puedes instalar Garmin Express (garmin.com/express). En el smartphone, puedes instalar la aplicación Garmin Connect.

Esto te permitirá acceder fácilmente a los siguientes servicios para dispositivos Garmin:

- Actualizaciones de software
- Carga de datos a Garmin Connect
- Registro del producto

Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect

Para poder actualizar el software del reloj mediante la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el reloj con un teléfono compatible (*Vincular tu smartphone, página 36*).

Sincroniza tu reloj con la aplicación Garmin Connect (*Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect, página 35*).

Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Connect enviará automáticamente la actualización a tu reloj. La actualización se llevará a cabo cuando no estés utilizando el reloj. Una vez finalizada la actualización, se reiniciará el reloj.

Actualizar el software mediante Garmin Express

Para poder actualizar el software del reloj, primero tienes que descargar e instalar la aplicación Garmin Express, y añadir tu reloj (*Sincronizar los datos con un ordenador, página 36*).

- 1 Conecta el reloj al ordenador con el cable USB.
Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Express lo enviará a tu reloj.
- 2 Cuando la aplicación Garmin Express haya terminado de enviar la actualización, desconecta el reloj del ordenador.
El reloj instalará la actualización.

Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Autonomía de las pilas	Hasta 9 días ¹
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frecuencias inalámbricas	2,4 GHz a -1,3 dBm máximo 13,56 MHz a -40 dBm máximo
Clasificación de resistencia al agua	5 ATM ²

¹ La estimación de la autonomía de la batería se basa en determinadas suposiciones de uso. Para obtener más información, visita www.garmin.com/lily2activebatteryassumptions.

² El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 m. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

Solución de problemas

¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?

El reloj Lily 2 Active es compatible con teléfonos que utilizan tecnología Bluetooth.

Visita www.garmin.com/ble para obtener información sobre compatibilidad con Bluetooth.

No puedo conectar el smartphone al reloj

- Sitúa el reloj dentro del área de alcance del smartphone.
- Si el reloj y el smartphone ya están vinculados, desactiva la tecnología Bluetooth en ambos dispositivos y vuelve a activarla.
- Si el reloj y el teléfono no están vinculados, activa la tecnología Bluetooth en tu teléfono.
- En tu smartphone, abre la aplicación Garmin Connect y selecciona **••• > Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** para acceder al modo vinculación.
- En el reloj, mantén pulsado  para ver el menú y selecciona **Configuración > Sistema > Teléfono > Vincular smartphone** para acceder al modo vinculación.
- Visita www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting para consultar otros métodos de solución de problemas.

Monitor de actividad

Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad, visita garmin.com/ataccuracy.

Mi recuento de pasos no parece preciso

Si tu recuento de pasos no parece preciso, puedes probar estos consejos.

- Ponte el reloj en la muñeca no dominante.
- Lleva el reloj en el bolsillo cuando empujes un carrito de bebé o un cortacésped.
- Lleva el reloj en el bolsillo cuando utilices solo las manos o los brazos activamente.

NOTA: el reloj puede interpretar algunos movimientos repetitivos, como lavar los platos, doblar la ropa o dar palmadas, como pasos.

El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect

El recuento de pasos de tu cuenta de Garmin Connect se actualiza al sincronizar el reloj.

1 Sincroniza el recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect (*Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect, página 35*).

2 Espera mientras el reloj sincroniza tus datos.

La sincronización puede tardar varios minutos.

NOTA: actualizar la aplicación Garmin Connect no sincroniza los datos ni actualiza el recuento de pasos.

Mi nivel de estrés no aparece

Para que el reloj pueda detectar tu nivel de estrés, el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca debe estar activado.

El reloj muestra la variabilidad de la frecuencia cardíaca a lo largo del día durante los periodos de inactividad para determinar tu nivel de estrés. El reloj no determina tu nivel de estrés durante actividades cronometradas.

Si aparecen guiones en lugar de tu nivel de estrés, quédate quieto y espera mientras el reloj calcula la variabilidad de tu frecuencia cardíaca.

La frecuencia cardíaca del reloj no es precisa

Para obtener más información sobre el sensor de frecuencia cardíaca, visita www.garmin.com/hearttrate.

Optimizar la autonomía de las pilas

- Reduce el brillo y el tiempo de desconexión de la pantalla (*Personalizar la configuración de la pantalla, página 44*).
- Reduce el nivel de vibración (*Configurar el sistema, página 44*).
- Desactiva los movimientos de muñeca (*Personalizar la configuración de la pantalla, página 44*).
- En la configuración del centro de notificaciones de tu teléfono, reduce las notificaciones que se muestran en tu reloj Lily 2 Active (*Gestionar las notificaciones, página 37*).
- Desactiva las notificaciones inteligentes (*Activar notificaciones Bluetooth, página 37*).
- Desactiva la tecnología inalámbrica Bluetooth cuando no estés usando las funciones de conectividad (*Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono, página 37*).
- Desactiva el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño (*Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño, página 33*).
- Desactiva el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca (*Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca, página 31*).

NOTA: el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca se utiliza para calcular los minutos de alta intensidad, el VO2 máximo, Body Battery, el nivel de estrés y las calorías quemadas.

La pantalla de mi reloj no se ve con claridad en el exterior

El reloj detecta la luz ambiental y ajusta automáticamente el brillo de la retroiluminación para maximizar la autonomía de la batería. Bajo la luz solar directa, el brillo de la pantalla aumenta. No obstante, puede seguir viéndose con dificultad. La función de detección automática de actividad puede resultar práctica al iniciar actividades en exteriores (*Configurar el monitor de actividad, página 25*).

Mi reloj está en otro idioma

Puedes cambiar la selección de idioma del reloj si has seleccionado el idioma equivocado.

- 1 Mantén pulsado  para ver el menú.
- 2 Desplázate hacia abajo hasta el último elemento de la lista y selecciónalo.
- 3 Desplázate hacia abajo hasta el último elemento de la lista y selecciónalo.
- 4 Desplázate hacia abajo hasta el quinto elemento de la lista y selecciónalo.
- 5 Selecciona el idioma.

Restablecer toda la configuración predeterminada

Puedes restablecer toda la configuración de tu reloj a los valores predeterminados de fábrica.

- 1 Mantén pulsado  para ver el menú.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Restablecer**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y guardar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Restablecer la configuración predeterminada**.
 - Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y borrar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Borrar datos y restablecer la configuración**.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Buscar señales de satélite

Es posible que el reloj deba ubicarse a cielo abierto para adquirir las señales del satélite.

1 Dirígete a un lugar al aire libre.

La parte delantera del reloj debe estar orientada hacia el cielo.

2 Espera mientras el reloj localiza satélites.

El proceso de detección de señales de satélites puede durar entre 30 y 60 segundos.

Mejora de la recepción de satélites GPS

- Sincroniza con frecuencia el dispositivo con tu cuenta Garmin:
 - Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB suministrado y la aplicación Garmin Express.
 - Sincroniza el dispositivo con la aplicación Garmin Connect a través de tu teléfono con Bluetooth.

Mientras estás conectado en tu cuenta Garmin, el dispositivo descarga datos del satélite de varios días, lo que le permite localizar rápidamente señales de satélite.

- Sitúa el dispositivo en un lugar al aire libre, lejos de árboles y edificios altos.
- Permanece parado durante algunos minutos.

Más información

- Visita support.garmin.com para obtener manuales, artículos y actualizaciones de software adicionales.
- Visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.
- Visita www.garmin.com/ataccuracy.

Esto no es un dispositivo médico. La función de pulsioxímetro no se encuentra disponible en todos los países.

Mantenimiento del dispositivo

Si es necesario reparar o sustituir el dispositivo, visita support.garmin.com para obtener información sobre el envío de una solicitud de servicio al departamento de asistencia de Garmin.

Apéndice

Lista de actividades

Las siguientes actividades están disponibles en el reloj Lily 2 Active.

NOTA: asegúrate de actualizar el software del reloj para disfrutar de las actividades más recientes (*Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect, página 49, Actualizar el software mediante Garmin Express, página 49*).

- *Personalizar las opciones de actividad, página 12*
- *Iniciar una actividad, página 3*

	Bici
	Bici indoor
	Trabajo de respiración
	Cardio
	Baile fitness
	Disc golf
	Elíptica
	Golf
	HIIT
	Pista cubierta
	Comba
	Meditación
	Otros
	Pádel
	Pickleball
	Pilates
	Natación en piscina
	Remo
	Remo indoor
	Carrera
	Esquí
	Snowboard
	Raqueta de nieve

	Escaladora
	Fuerza
	Paddle surf
	Tenis
	Cinta
	Caminar
	Caminar en interiores
	Esquí de fondo clásico
	Yoga

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

Estas tablas incluyen las clasificaciones estandarizadas de las estimaciones del VO2 máximo por edad y sexo.

Hombres	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bueno	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Aceptable	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Deficiente	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Mujeres	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bueno	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Aceptable	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Deficiente	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Datos impresos con la autorización de The Cooper Institute. Para obtener más información, visita www.CooperInstitute.org.

Tamaño y circunferencia de la rueda

Cuando se utiliza para ciclismo, el sensor de velocidad detecta automáticamente el tamaño de la rueda. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda en la configuración del sensor de velocidad.

El tamaño del neumático para ciclismo aparece en ambos laterales del mismo. También puedes medir la circunferencia de la rueda o utilizar una de las calculadoras disponibles en Internet.

