

GARMIN®



LILY[®] 2 ACTIVE

Manuale Utente

© 2024 Garmin Ltd. o sue affiliate

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

Garmin®, il logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Lily®, Move IQ® e VIRB® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ e Index™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza il consenso esplicito da parte di Garmin.

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

M/N: A04799

Sommario

Introduzione..... 1

Panoramica.....	1
Suggerimenti sul touchscreen.....	2
Blocco e sblocco del touchscreen.....	2
Configurazione dell'orologio.....	2

Attività..... 2

Avvio di un'attività.....	3
Suggerimenti per la registrazione delle attività.....	3
Interrompere un'attività.....	3
Valutazione di un'attività.....	3
Attività in ambienti chiusi.....	3
Registrazione di un'attività di danza fitness.....	4
Registrazione di un'attività di esercizi di respirazione.....	4
Registrazione di un'attività	
Allenamento di Forza Funzionale.....	5
Suggerimenti per la registrazione delle attività Allenamento di Forza Funzionale.....	5
Registrazione di un'attività HIIT.....	6
Calibrare la distanza del tapis roulant.....	6
Nuoto in piscina.....	6
Impostazione delle dimensioni della piscina.....	7
Terminologia relativa al nuoto.....	7
Attività all'aperto.....	7
Inizio di una corsa.....	7
Utilizzo.....	7
Registrazione di un'attività di sci o snowboard.....	8
Golf.....	8
Download dei campi da golf.....	8
App Garmin Golf™.....	8
Giocare a golf.....	9
Menu Golf.....	10
Visualizzazione delle distanze layout e dogleg.....	10
Visualizzazione degli ostacoli.....	10
Misurazione di un colpo con Garmin AutoShot.....	11
Aggiunta manuale di un colpo.....	11

Segnare i punti.....	11
Visualizzazione della cronologia colpi.....	11
Visualizzazione del riepilogo round.....	11
Terminare un round.....	12
Health Snapshot™.....	12
Personalizzazione delle opzioni attività.....	12
Come contrassegnare i Lap.....	12
Personalizzazione dell'elenco delle attività.....	12

Aspetto..... 12

Modificare il quadrante dell'orologio...	13
Menu comandi.....	13
Garmin Pay.....	14
Configurazione del wallet	
Garmin Pay.....	15
Aggiungere una carta al wallet	
Garmin Pay.....	15
Pagamento di un acquisto tramite l'orologio.....	15
Gestione delle carte Garmin Pay..	15
Modifica del passcode	
Garmin Pay.....	16
Personalizzazione del menu dei comandi.....	16
Widget.....	16
Visualizzazione di widget e menu....	18
Personalizzare la sequenza dei widget.....	18
Widget delle statistiche sullo stato di salute.....	19
Body Battery.....	19
Visualizzazione del widget Body Battery.....	19
Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery.....	19
Visualizzazione del widget Livello di stress.....	19
Stato della variabilità della frequenza cardiaca.....	20
Utilizzo del widget di rilevamento idratazione.....	20
Salute della donna.....	21
Rilevamento ciclo mestruale.....	21
Monitoraggio della gravidanza.....	21

Controllo della riproduzione di musica.....	22
Report mattutino.....	22
Personalizzazione del Report Mattutino.....	22
Impostazione del pulsante di scelta rapida touch.....	23

Allenamenti..... 23

Training Status unificato.....	23
Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni.....	23
Rilevamento delle attività.....	23
Obiettivo automatico.....	24
Utilizzare l'avviso di movimento.....	24
Attivazione dell'avviso di movimento.....	24
Rilevamento del sonno.....	24
Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno.....	24
Registrazione di un sonnellino.....	25
Variazioni della respirazione.....	25
Minuti di intensità.....	25
Calcolo dei minuti di intensità.....	25
Move IQ®.....	26
Attivazione dell'autovalutazione.....	26
Impostazioni di rilevamento delle attività.....	26
Disattivare il rilevamento dell'attività.....	26
Allenamenti.....	26
Avviare un allenamento.....	27
Seguire un allenamento Garmin Connect.....	27
Uso dei piani di allenamento Garmin Connect.....	27
Piani di allenamento adattivi.....	27
Inizio dell'allenamento di oggi.....	28
Visualizzare gli allenamenti pianificati.....	28
Impostazioni e avvisi su salute e benessere.....	28

Funzioni della frequenza cardiaca.. 29

Misurazione della frequenza cardiaca al polso.....	29
Indossare l'orologio.....	29

Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	30
Widget della frequenza cardiaca.....	30
Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala.....	30
Trasmissione dati della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin.....	31
Impostazioni del cardio da polso.....	31
Disattivazione della frequenza cardiaca al polso.....	31
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca.....	31
Impostazione delle zone di frequenza cardiaca.....	32
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca.....	32
Obiettivi di forma fisica.....	32
Pulsossimetro.....	33
Ricezione delle letture del pulsossimetro.....	33
Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro.....	33
Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati.....	33
Info sulle stime del VO2 max.....	34
Come ottenere il VO2 massimo stimato.....	34
Visualizzazione dell'età di fitness.....	34

Connettività..... 34

Garmin Connect.....	35
Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect.....	35
Sincronizzazione dei dati con il computer.....	36
Impostazione di Garmin Express.....	36
Associare lo smartphone.....	36
Visualizzare le notifiche.....	36
Risposta a un messaggio di testo....	36
Gestione delle notifiche.....	37
Attivare le notifiche Bluetooth.....	37
Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone.....	37
Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo.....	37
Individuazione del telefono.....	37
Modalità Non disturbare.....	38

Funzioni di sicurezza e rilevamento.....	38	Calibrazione della bussola.....	46
Aggiungere contatti di emergenza.....	38	Impostazioni di Garmin Connect.....	46
Richiesta di assistenza.....	38	Impostazioni del profilo utente di	
Rilevamento Incidente.....	39	Garmin Connect.....	46
Attivazione e disattivazione della		Impostazioni di sesso.....	46
funzione di rilevamento incidenti.....	39	Info sul dispositivo.....	47
Accensione e spegnimento di		Caricare l'orologio.....	47
LiveTrack.....	39	Manutenzione del dispositivo.....	47
Aggiunta di contatti.....	39	Pulizia dell'orologio.....	48
Orologi.....	39	Pulizia dei cinturini in pelle.....	48
Impostare un allarme.....	39	Sostituzione dei cinturini.....	48
Eliminare un allarme.....	40	Visualizzazione delle informazioni sul	
Utilizzare il cronometro.....	40	dispositivo.....	48
Avvio del timer per il conto alla		Visualizzare le informazioni su	
rovescia.....	40	normative e conformità.....	49
Sincronizzazione dell'ora con il GPS....	40	Aggiornamenti del prodotto.....	49
Impostare manualmente l'ora.....	40	Aggiornamento del software tramite	
Sensori wireless.....	41	l'app Garmin Connect.....	49
Associazione dei sensori wireless.....	41	Aggiornamento del software mediante	
Distanza e passo della corsa per		Garmin Express.....	49
l'accessorio che rileva frequenza		Specifiche.....	49
cardiaca.....	41	Risoluzione dei problemi.....	50
Suggerimenti per la registrazione della		Lo smartphone è compatibile con	
distanza e dell'andatura della		l'orologio?.....	50
corsa.....	42	Lo smartphone non si connette	
Uso di un sensore di velocità o cadenza		all'orologio.....	50
per la bici.....	42	Rilevamento delle attività.....	50
Calibrazione del sensore di		Il conteggio dei passi è impreciso... ..	50
velocità.....	42	I conteggi dei passi sull'orologio e	
Personalizzazione dell'orologio.....	43	sull'account Garmin Connect non	
Impostazioni dell'orologio.....	43	corrispondono.....	50
Impostazioni avviso.....	43	Il livello di stress non appare.....	50
Impostazioni di sistema.....	43	Frequenza cardiaca sull'orologio non	
Personalizzazione delle		precisa.....	50
impostazioni dello schermo.....	44	Ottimizzazione della durata della	
Modificare le unità di misura.....	44	batteria.....	51
Impostazione del passcode		Lo schermo dell'orologio è difficilmente	
dell'orologio.....	44	visibile all'esterno.....	51
Impostazioni dell'ora.....	45	L'orologio visualizza la lingua errata... ..	51
Fusi orari.....	45	Ripristino di tutte le impostazioni	
Profilo utente.....	45	predefinite.....	51
Impostazione del profilo utente....	45	Acquisizione del segnale satellitare....	52
Impostazioni di sesso.....	45	Miglioramento della ricezione dei	
		satelliti GPS.....	52
		Ulteriori informazioni.....	52
		Service dispositivo.....	52

Appendice.....	53
Elenco delle attività.....	53
Valutazioni standard relative al VO2	
max.....	55
Dimensioni e circonferenza delle	
ruote.....	56

Introduzione

⚠ AVVERTENZA

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

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

Panoramica



1 Touchscreen	<ul style="list-style-type: none">• Toccare per scegliere un'opzione in un menu.• Toccare per aprire il widget in modo da visualizzare più dati.• Toccare due volte per riattivare l'orologio.• Scorri verso destra o sinistra per navigare tra i widget.• Scorrere verso l'alto o il basso per visualizzare i menu.
2 Pulsante In alto a destra	<ul style="list-style-type: none">• Premere per accendere l'orologio.• Premere per riattivare l'orologio.• Premere per aprire il menu delle attività e delle app.• Premere per avviare e interrompere il timer dell'attività.• Tenere premuto per 2 secondi per visualizzare il menu dei comandi, inclusa l'accensione.• Tenere premuto finché l'orologio non vibra per richiedere assistenza (<i>Richiesta di assistenza, pagina 38</i>).
3 Pulsante In basso a destra	<ul style="list-style-type: none">• Premere per tornare alla schermata precedente, tranne durante un'attività.• Durante un'attività, premere per contrassegnare un nuovo Lap, avviare una nuova serie oppure avanzare alla fase successiva di un allenamento.• Tenere premuto per visualizzare un menu delle impostazioni dell'orologio e le opzioni per la schermata corrente.
4 Pulsante touch	<ul style="list-style-type: none">• Premere per tornare alla schermata precedente, tranne durante un'attività.• Premere per visualizzare la funzione di scelta rapida (<i>Impostazione del pulsante di scelta rapida touch, pagina 23</i>).• Dal quadrante dell'orologio, premere per scorrere i dati, ad esempio i passi e la frequenza cardiaca.

Suggerimenti sul touchscreen

- Trascinare verso l'alto o il basso per scorrere gli elenchi e i menu.
- Scorrere il dito in alto o in basso per scorrere rapidamente.
- Toccare per selezionare un elemento.
- Toccare due volte per riattivare l'orologio.
- Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra o destra per visualizzare i widget sull'orologio.
- Toccare un widget per visualizzare informazioni aggiuntive, se disponibili.
- Durante un'attività, scorrere verso destra o sinistra per visualizzare la schermata dati successiva.
- Dopo aver selezionato un'attività, selezionare ••• per visualizzare le impostazioni e le opzioni per quell'attività.
- Effettuare ciascuna selezione del menu come azione separata.

Blocco e sblocco del touchscreen

È possibile bloccare il touchscreen per prevenire tocchi inavvertiti dello schermo.

NOTA: è possibile personalizzare il menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi](#), pagina 16).

1 Tenere premuto  per visualizzare il menu dei comandi.

2 Selezionare .

Il touchscreen si blocca e non risponde finché non viene sbloccato dall'utente.

3 Tenere premuto un pulsante per sbloccare il touchscreen.

Configurazione dell'orologio

Per sfruttare appieno le funzioni di Lily 2 Active, completare queste attività.

- Associare l'orologio allo smartphone tramite l'app Garmin Connect™ ([Associare lo smartphone](#), pagina 36).
- Configurare il wallet Garmin Pay™ ([Configurazione del wallet Garmin Pay](#), pagina 15).
- Configurare le funzioni di sicurezza ([Funzioni di sicurezza e rilevamento](#), pagina 38).
- Impostare un profilo utente ([Impostazione del profilo utente](#), pagina 45).




Attività


L'orologio è precaricato con attività al chiuso e all'aperto, inclusi corsa, ciclismo, allenamento della forza, golf e molto altro. Quando viene avviata un'attività, l'orologio visualizza e registra i dati dei sensori, che è possibile salvare e condividere con la community Garmin Connect.

Per ulteriori informazioni sul rilevamento dell'attività e sulla precisione delle metriche di fitness, consultare la pagina garmin.com/ataccuracy.

Avvio di un'attività


Quando si avvia un'attività, il GPS si avvia automaticamente (se necessario).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
- 2 Se è la prima volta che si avvia un'attività, selezionare la casella di controllo accanto a ciascuna attività da aggiungere ai preferiti e selezionare .
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare un'attività tra i preferiti.
 - Selezionare  e dall'elenco delle attività prolungate sceglierne una.
- 4 Se l'attività richiede i segnali GPS, recarsi all'aperto in un'area con una visuale libera del cielo e attendere finché l'orologio non è pronto.





L'orologio è pronto una volta stabilita la frequenza cardiaca, acquisito il segnale GPS (se richiesto) e connesso ai sensori wireless (se richiesto).
- 5 Premere  per avviare il timer dell'attività.

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

Suggerimenti per la registrazione delle attività

- Caricare l'orologio prima di iniziare un'attività ([Caricare l'orologio, pagina 47](#)).
- Premere  per registrare i Lap, avviare una nuova serie o posizione o passare alla fase di allenamento successiva.
- Scorrere verso sinistra o verso destra per visualizzare ulteriori schermate dati ([Personalizzazione delle opzioni attività, pagina 12](#)).


Interrompere un'attività

- 1 Premere .
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Per salvare l'attività, selezionare .
 - Per eliminare l'attività, selezionare .
 - Per riprendere l'attività, premere .

Valutazione di un'attività

NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.

È possibile personalizzare l'impostazione di autovalutazione per determinate attività ([Personalizzazione delle opzioni attività, pagina 12](#)).

- 1 Dopo aver completato un'attività, selezionare  ([Interrompere un'attività, pagina 3](#)).
- 2 Selezionare la percezione del proprio sforzo durante l'attività.
- 3 Selezionare un numero che corrisponda allo sforzo percepito.

NOTA: è possibile selezionare **Salta** per saltare l'autovalutazione.

È possibile visualizzare le valutazioni nell'app Garmin Connect.







Attività in ambienti chiusi

L'orologio può essere utilizzato per l'allenamento indoor, ad esempio quando si corre su un percorso al chiuso o si utilizza una stationary bike o rulli da allenamento bici. Per le attività in ambienti chiusi, il GPS è disattivato ([Personalizzazione delle opzioni attività, pagina 12](#)).





Quando si corre o si cammina con il GPS disattivato, la velocità e la distanza vengono calcolate utilizzando l'accelerometro nell'orologio. L'accelerometro viene calibrato automaticamente. La precisione dei dati relativi a velocità e distanza migliora dopo alcune corse o camminate all'aperto utilizzando il GPS.

SUGGERIMENTO: appoggiarsi al corrimano del tapis roulant riduce l'accuratezza.

Registrazione di un'attività di danza fitness



- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
- 2 Selezionare **Dance Fitness**.
La prima volta che si seleziona l'attività di danza fitness, è necessario scegliere anche il tipo di danza.
- 3 Selezionare **•••** per configurare gli avvisi, il tipo di danza e il numero di brani.
- 4 Selezionare **Avvisi** per impostare gli avvisi relativi a frequenza cardiaca, tempo e calorie.
- 5 Selezionare **Tipo di ballo** per impostare il tipo di danza.
- 6 Selezionare **Numero brano** per includere le pause tra un brano e l'altro o per disattivare il conto dei brani.
- 7 Premere  per tornare alla schermata del timer dell'attività.
- 8 Premere  per avviare il timer dell'attività.
- 9 Iniziare la prima attività di danza.
- 10 Scorrere per visualizzare ulteriori schermate dati (opzionale).
- 11 Premere  per terminare un brano.
- 12 Se si desidera includere le pause tra un brano e l'altro, premere  per far partire il brano successivo.
- 13 Ripetere i passi 11 e 12 finché l'attività non è completata.
- 14 Dopo aver completato l'attività, premere  per arrestare il timer dell'attività ([Interrompere un'attività, pagina 3](#)).

Registrazione di un'attività di esercizi di respirazione

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
- 2 Selezionare **Esercizio di Respirazione**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Coerenza** per ottenere uno stato di calma.
 - Selezionare **Relax e concentrz.** per rilassare il corpo e concentrare la mente.
 - Selezionare **Rilassamento e concentrazione (Breve)** per rilassare il corpo e concentrare la mente in un intervallo di tempo più breve.
 - Selezionare **Tranquillità** per ridurre il livello di stress e prepararsi per il sonno.
- 4 Premere  per avviare l'attività.
- 5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo mentre l'orologio guida attraverso gli esercizi di respirazione.
- 6 Premere  per passare alla fase successiva dell'esercizio di respirazione.
- 7 Premere  per interrompere l'attività ([Interrompere un'attività, pagina 3](#)).
Vengono visualizzati il cambiamento del livello di stress e i respiri al minuto.






Registrazione di un'attività Allenamento di Forza Funzionale

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

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Pesi**.
- 3 Premere  per avviare il timer dell'attività.
- 4 Iniziare la prima serie.

Per impostazione predefinita, l'orologio conta le ripetute. Il conteggio delle ripetute viene visualizzato dopo aver completato almeno quattro ripetute. È possibile disattivare il conteggio delle ripetute nelle impostazioni delle attività ([Personalizzazione delle opzioni attività, pagina 12](#)).

SUGGERIMENTO: l'orologio è in grado di contare le ripetizioni solo di un singolo movimento per ciascuna serie. Quando si desidera modificare i movimenti, è necessario terminare la serie e avviarne una nuova.






- 5 Premere  per terminare la serie.
Nel telefono vengono visualizzate le ripetizioni totali per la serie. Dopo alcuni secondi, viene visualizzato il timer riposo.
- 6 Se necessario, modificare il numero di ripetizioni e selezionare  per aggiungere il peso utilizzato per la serie.
- 7 Al termine del recupero, premere  per avviare la serie successiva.
- 8 Ripetere per ciascuna serie durante l'allenamento della forza fino al termine dell'attività.
- 9 Al termine dell'attività, premere  e selezionare .

Suggerimenti per la registrazione delle attività Allenamento di Forza Funzionale

- Non guardare l'orologio mentre si eseguono le ripetute.
È consigliabile utilizzare l'orologio all'inizio e alla fine di ogni serie e durante i recuperi.
 - Concentrarsi sul proprio andamento mentre si eseguono le ripetute.
 - Eseguire esercizi di bodyweight o free weight.
 - Eseguire le ripetute con movimenti ampi e costanti.
Ciascuna ripetuta viene contata quando il braccio sul quale è indossato l'orologio torna alla posizione di partenza.
- NOTA:** non è possibile contare gli esercizi con le gambe.
- Attivare il rilevamento automatico delle serie per avviare e interrompere le serie.
 - Salvare e inviare l'attività Allenamento di Forza Funzionale all'account Garmin Connect.
È possibile utilizzare gli strumenti disponibili nell'account Garmin Connect per visualizzare e modificare i dettagli dell'attività.



Registrazione di un'attività HIIT

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

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **HIIT**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Libero** per registrare un'attività HIIT aperta e non strutturata.
 - Selezionare **Timer HIIT > AMRAP** per registrare il maggior numero possibile di round durante un determinato periodo di tempo.
 - Selezionare **Timer HIIT > EMOM** per registrare un determinato numero di esercizi al minuto ogni minuto.
 - Selezionare **Timer HIIT > Tabata** per alternare intervalli di 20 secondi di sforzo massimo con 10 secondi di riposo.
 - Selezionare **Timer HIIT > Personalizzato** per impostare a scelta tempo di esercizio, tempo di riposo, numero di esercizi e numero di round.
 - Selezionare **Allenamenti** per seguire un allenamento salvato.
- 4 Se necessario, seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 5 Premere  per iniziare la prima sessione.
Sull'orologio viene visualizzato un timer per il conto alla rovescia e la frequenza cardiaca corrente dell'utente.
- 6 Se necessario, premere  per passare manualmente alla sessione o al periodo di riposo successivo.
- 7 Al termine dell'attività, premere  per arrestare il timer attività.
- 8 Selezionare .




Calibrare la distanza del tapis roulant

Per registrare distanze più precise per le corse sul tapis roulant, è possibile calibrare la distanza del tapis roulant dopo aver corso per almeno 2,4 km (1 miglio) su un tapis roulant. Se si utilizzano tapis roulant diversi, è possibile calibrare manualmente la distanza del tapis roulant su ciascun tapis roulant o dopo ciascuna corsa.


- 1 Iniziare un'attività di tapis roulant ([Avvio di un'attività, pagina 3](#)).
- 2 Correre sul tapis roulant finché l'orologio Lily 2 Active non registra almeno 2,4 km (1,5 miglia).
- 3 Dopo aver completato la corsa, premere .
- 4 Controllare lo schermo del tapis roulant per la distanza percorsa.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per calibrare la prima volta, immettere la distanza del tapis roulant sull'orologio.
 - Per calibrare manualmente dopo la prima calibrazione, scorrere verso l'alto, selezionare  e immettere la distanza del tapis roulant sull'orologio.

Nuoto in piscina

NOTA: il touchscreen non è disponibile durante le attività di nuoto.

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Piscina**.
La prima volta che si seleziona il profilo attività di nuoto in piscina, è necessario selezionare le dimensioni della piscina.
- 3 Premere  per avviare il timer dell'attività.
- 4 Iniziare a nuotare.
L'orologio registra automaticamente le ripetute e le vasche.
- 5 Dopo aver completato l'attività, premere  per arrestare il timer dell'attività ([Interrompere un'attività, pagina 3](#)).

Impostazione delle dimensioni della piscina

- 1 Dal quadrante dell'orologio, selezionare  > **Piscina** > ••• > **Dimensioni piscina**.
- 2 Selezionare la dimensione della piscina.

Terminologia relativa al nuoto

Lunghezza: una vasca corrisponde alla lunghezza della piscina.

Intervalli: una o più vasche consecutive. Una nuova ripetuta inizia dopo un riposo.

Bracciate: viene conteggiata una bracciata ogni volta che il braccio su cui si indossa l'orologio compie un giro completo.






Swolf: il punteggio swolf è la somma del tempo e del numero di bracciate per completare una vasca. Ad esempio, 30 secondi più 15 bracciate equivalgono ad un punteggio swolf di 45. Lo swolf è un'unità di misura dell'efficienza della nuotata e, come nel golf, un punteggio più basso corrisponde a un risultato migliore.

Attività all'aperto

L'orologio Lily 2 Active è precaricato con attività all'aperto, come la corsa e il ciclismo. Il GPS è attivato per le attività outdoor.





Inizio di una corsa

Prima di poter utilizzare un sensore wireless per la corsa, tale sensore deve essere associato all'orologio ([Associazione dei sensori wireless, pagina 41](#)).



- 1 Indossare i sensori wireless, ad esempio una fascia cardio (opzionale).
- 2 Premere .
- 3 Selezionare **Corsa**.
- 4 Quando si utilizzano sensori wireless opzionali, attendere che l'orologio si connetta ai sensori.
- 5 Recarsi all'aperto e attendere che l'orologio ricerchi i satelliti.
- 6 Premere  per avviare il timer dell'attività.
L'orologio registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.
- 7 Iniziare l'attività.
- 8 Premere  per registrare i Lap (opzionale) ([Come contrassegnare i Lap, pagina 12](#)).
- 9 Scorrere verso sinistra o verso destra per spostarsi tra le schermate dati.
- 10 Al termine dell'attività, premere  e selezionare .

Utilizzo

Prima di poter utilizzare un sensore wireless per la pedalata, tale sensore deve essere associato all'orologio ([Associazione dei sensori wireless, pagina 41](#)).

- 1 Associare i sensori wireless, come una fascia cardio, un sensore velocità o un sensore di cadenza (opzionale).
- 2 Premere .
- 3 Selezionare **Bici**.
- 4 Quando si utilizzano sensori wireless opzionali, attendere che l'orologio si connetta ai sensori.
- 5 Recarsi all'aperto e attendere che l'orologio ricerchi i satelliti.
- 6 Premere  per avviare il timer dell'attività.
L'orologio registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.
- 7 Iniziare l'attività.
- 8 Scorrere verso sinistra o verso destra per spostarsi tra le schermate dati.
- 9 Al termine dell'attività, premere  e selezionare .

Registrazione di un'attività di sci o snowboard

- 1 Iniziare un'attività di sci o snowboard.
- 2 Premere  per registrare una corsa.
- 3 Scorrere verso sinistra o verso destra per visualizzare i dettagli della tua corsa corrente e il numero totale di corse.
Le schermate delle attività comprendono i dati relativi a tempo, distanza percorsa, velocità massima, velocità media e discesa totale.
- 4 Dopo aver completato l'attività, premere  per arrestare il timer dell'attività ([Interrompere un'attività](#), pagina 3).

Golf

Download dei campi da golf

Prima di recarsi a giocare in un campo da golf per la prima volta, è necessario scaricare quest'ultimo dall'app Garmin Connect.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare **...**.
- 2 Selezionare **Scarica campi da golf** > **+**.
- 3 Selezionare un campo da golf.
- 4 Selezionare **Scarica**.

Al termine del download del campo, questo viene visualizzato nell'elenco dei campi sul dispositivo Lily 2 Active.

App Garmin Golf™

L'app Garmin Golf consente di caricare le scorecard dal dispositivo Lily 2 Active per visualizzare statistiche dettagliate e analisi dei colpi. I giocatori possono gareggiare l'uno contro l'altro su campi diversi utilizzando l'app Garmin Golf. Oltre 43.000 campi sono dotati di classifiche a cui chiunque può partecipare. È possibile configurare un torneo e invitare i giocatori.

L'app Garmin Golf sincronizza i dati con l'account Garmin Connect. È possibile scaricare l'app Garmin Golf dall'app store sul proprio smartphone (garmin.com/golfapp).

Giocare a golf

Prima di giocare a golf per la prima volta, è necessario scaricare l'app Garmin Golf dall'app store sullo smartphone ([App Garmin Golf](#), pagina 8).

Prima di poter iniziare una partita di golf, è necessario caricare l'orologio ([Caricare l'orologio](#), pagina 47).


1 Premere .


2 Selezionare **Golf**.

L'orologio localizza i satelliti, calcola la posizione e seleziona un campo, se ne trova soltanto uno nelle vicinanze.

3 Se viene visualizzato un elenco di campi, selezionare un campo dall'elenco.

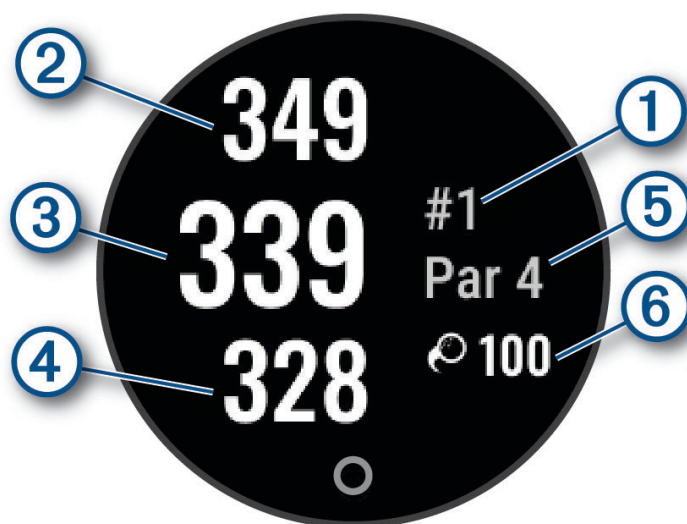
I campi vengono aggiornati automaticamente.

4 Premere .

5 Selezionare  per segnare il punteggio.

6 Selezionare un tee box.


Viene visualizzata la schermata delle informazioni sulla buca.



①	Numero buca corrente
②	Distanza dalla parte posteriore del green
③	Distanza dal centro del green
④	Distanza dalla parte anteriore del green
⑤	Par per la buca
⑥	Distanza Garmin AutoShot™

Quando si passa alla buca successiva, l'orologio passa automaticamente a visualizzare le informazioni sulla nuova buca.

Menu Golf

Durante un round, è possibile premere  per visualizzare funzioni aggiuntive nel menu Golf.

Ostacoli: mostra ostacoli come bunker e acqua per la buca corrente.

Lay up: mostra le opzioni di layup e distanza per la buca corrente (solo buche par 4 e par 5).

Segnapunti: apre il segnapunti del round ([Segnare i punti, pagina 11](#)).

Riepilogo round: durante un round, consente di visualizzare il punteggio, le statistiche e le informazioni sui passi.

Ultimo colpo: consente di visualizzare le informazioni relative all'ultimo colpo.

NOTA: è possibile visualizzare le distanze di tutti i colpi rilevati durante il round corrente. Se necessario, è possibile aggiungere manualmente un colpo ([Aggiunta manuale di un colpo, pagina 11](#)).

Fine round: termina il round corrente.

Visualizzazione delle distanze layup e dogleg

È possibile visualizzare un elenco delle distanze lay up e dogleg per le buche del par 4 e 5.

1 Premere .

2 Selezionare **Lay up**.

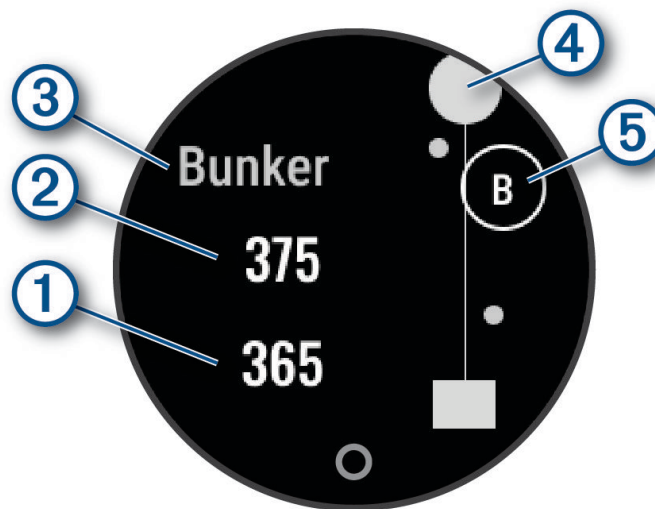
NOTA: le distanze e le posizioni vengono rimosse dall'elenco quando vengono superate.

Visualizzazione degli ostacoli

È possibile visualizzare la distanza dagli ostacoli presenti lungo il fairway per le buche del par 4 e 5. Gli ostacoli che influenzano la scelta del colpo vengono visualizzati singolarmente o in gruppi per consentire di calcolare la distanza dal layup.

1 Premere .

2 Selezionare **Ostacoli**.

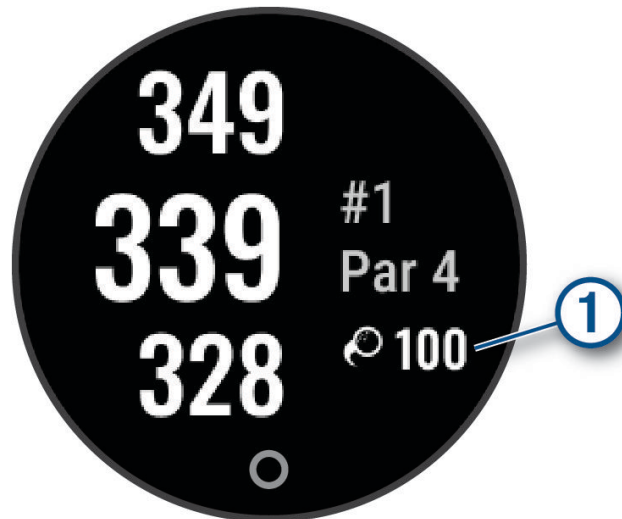


- Le distanze dalla parte anteriore ① e posteriore ② dell'ostacolo più vicino vengono visualizzate sullo schermo.
- Il tipo di ostacolo ③ viene indicato nella parte superiore della pagina.
- Il green è rappresentato da un semicerchio ④ nella parte superiore dello schermo. La linea sotto al green rappresenta il centro del fairway.
- Gli ostacoli ⑤ vengono indicati da una lettera che rappresenta l'ordine degli ostacoli sulla buca e vengono visualizzati sotto al green nelle posizioni approssimative rispetto al fairway.

Misurazione di un colpo con Garmin AutoShot

Ogni volta che si effettua un colpo sul fairway, l'orologio registra la distanza del colpo per poterla visualizzare in seguito ([Visualizzazione della cronologia colpi, pagina 11](#)). I putt non vengono rilevati.



- 1 Durante una partita di golf, indossare l'orologio al polso dominante per un migliore rilevamento dei colpi.
Quando il dispositivo rileva un colpo, viene registrata la distanza dalla posizione del colpo ① al di sotto del par.







- 2 Effettuare il colpo successivo.
L'orologio registra la distanza dell'ultimo colpo.

Aggiunta manuale di un colpo

È possibile aggiungere manualmente un colpo se il dispositivo non lo rileva. È necessario aggiungere il colpo dalla posizione del colpo non rilevato.

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Ultimo colpo** > ••• > **Aggiungi colpo**.
- 3 Selezionare  per iniziare un nuovo colpo dalla posizione corrente.

Segnare i punti


- 1 Mentre si gioca a golf, premere .
- 2 Selezionare **Segnapunti**.
- 3 Selezionare una buca.
- 4 Selezionare  o  per impostare il punteggio.
- 5 Selezionare .

Visualizzazione della cronologia colpi





- 1 Dopo aver giocato una buca, premere .
- 2 Selezionare **Ultimo colpo** per visualizzare le informazioni relative all'ultimo colpo.

Visualizzazione del riepilogo round

Durante un round, è possibile visualizzare il punteggio, le statistiche e le informazioni sui passi.

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Riepilogo round**.
- 3 Scorrere verso sinistra o verso destra per visualizzare ulteriori informazioni.

Terminare un round

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Fine round**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per salvare il round e tornare alla modalità orologio, selezionare .
 - Per eliminare il round e tornare alla modalità orologio, selezionare .
 - Per riprendere il round, selezionare .

Health Snapshot™

La funzione Health Snapshot è un'attività sull'orologio che registra diverse metriche chiave sullo stato di salute mentre l'utente è fermo per due minuti. Fornisce una panoramica dello stato cardiovascolare complessivo. L'orologio registra metriche quali la frequenza cardiaca media, il livello di stress e la frequenza respiratoria. È possibile aggiungere l'attività Health Snapshot all'elenco delle proprie attività preferite ([Personalizzazione delle opzioni attività, pagina 12](#)).

Personalizzazione delle opzioni attività

È possibile selezionare attività da visualizzare sull'orologio.

- 1 Dal menu del dispositivo Garmin Connect selezionare **Opzioni attività > Modifica**.
- 2 Selezionare attività da visualizzare sull'orologio.
- 3 Se necessario, selezionare un'attività per personalizzare le relative opzioni, come ad esempio gli avvisi e i campi dati.


Come contrassegnare i Lap

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

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

- 1 Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare **Opzioni attività**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Selezionare **Auto Lap**.

Personalizzazione dell'elenco delle attività

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Modifica**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per aggiungere un'attività o un'app, selezionare **Aggiungi**.
 - Per rimuovere un'attività o un'app, selezionare l'attività o l'app, poi **Rimuovi**.
 -



NOTA: per riordinare l'elenco, selezionare un'attività o un'app, poi Riordina, e portare a termine i passaggi visualizzati nell'app Garmin Connect ([Impostazioni di Garmin Connect, pagina 46](#)).

Aspetto

È possibile personalizzare l'aspetto del quadrante dell'orologio e le funzioni di accesso rapido nella sequenza delle viste rapide e nel menu dei comandi.

Modificare il quadrante dell'orologio

È possibile scegliere tra diversi quadranti predefiniti.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Quadrante orologio**.
- 3 Scorrere verso destra o sinistra per scorrere i quadranti dell'orologio disponibili.
- 4 Selezionare l'icona dell'ingranaggio per modificare i dati sul quadrante dell'orologio (opzionale).
- 5 Selezionare .
- 6 Toccare il touchscreen per selezionare il quadrante.

Menu comandi

Il menu comandi consente di accedere rapidamente alle funzioni e alle opzioni dell'orologio. È possibile aggiungere, riordinare e rimuovere le opzioni nel menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 16](#)).

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .

Icona	Nome	Descrizione
	Allarmi	Consente di aggiungere o modificare un allarme (Impostare un allarme, pagina 39).
	Assistenza	Consente di inviare una richiesta di assistenza (Richiesta di assistenza, pagina 38).
	Luminosità	Selezionare per regolare la luminosità dello schermo (Personalizzazione delle impostazioni dello schermo, pagina 44).
	Trasmetti FC	Selezionare per attivare la trasmissione della frequenza cardiaca a un dispositivo associato (Trasmissione dati della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin, pagina 31).
	Non disturbare	Consente di attivare o disattivare la modalità Non Disturbare per ridurre la luminosità dello schermo e disattivare avvisi e notifiche. Ad esempio, è possibile utilizzare questa modalità durante la proiezione di un film (Modalità Non disturbare, pagina 38).
	Garmin Pay	Seleziona per aprire il wallet Garmin Pay e pagare gli acquisti con l'orologio (Garmin Pay, pagina 14).
	Blocca dispositivo	Selezionare per bloccare i pulsanti e il touchscreen per evitare pressioni e scorri-menti involontari.
	Musica	Consente di controllare la riproduzione della musica sullo smartphone.
	Notifiche	Consente di visualizzare le notifiche dallo smartphone.
	Telefono	Consente di attivare o disattivare la tecnologia Bluetooth® e la connessione allo smartphone associato.
	Spegni	Selezionare per spegnere l'orologio.
	Modalità sonno	Selezionare per attivare o disattivare la Modalità sonno.
	Cronometro	Consente di avviare il cronometro (Utilizzare il cronometro, pagina 40).
	Sincronizza	Consente di sincronizzare l'orologio con lo smartphone associato.
	Sincronizzazione orario	Selezionare per sincronizzare l'orologio con l'ora sullo smartphone o utilizzando i satelliti.
	Timer	Imposta un timer di conto alla rovescia (Avvio del timer per il conto alla rovescia, pagina 40).

Garmin Pay

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


Configurazione del wallet Garmin Pay

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

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

Aggiungere una carta al wallet Garmin Pay

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

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



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

Pagamento di un acquisto tramite l'orologio

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

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

NOTA: è possibile personalizzare il menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 16*).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto  per visualizzare il menu dei comandi.
- 2 Selezionare .
- 3 Inserire il passcode di quattro cifre.

NOTA: se il passcode viene inserito in modo errato per tre volte, il wallet si blocca ed è necessario reimpostare il passcode nell'app Garmin Connect.

Viene visualizzata l'ultima a carta di pagamento utilizzata.


- 4 Se sono state aggiunte più carte al wallet Garmin Pay, scorrere per passare a un'altra carta (opzionale).
- 5 Entro 60 secondi tenere l'orologio vicino al lettore per i pagamenti, con il quadrante rivolto verso il lettore.
L'orologio vibra e mostra un segno di spunta quando ha terminato la comunicazione con il lettore.
- 6 Se necessario, seguire le istruzioni sul lettore di carte per completare la transazione.

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

Gestione delle carte Garmin Pay

È possibile sospendere temporaneamente o eliminare una carta.

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

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

Modifica del passcode Garmin Pay





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

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

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

Personalizzazione del menu dei comandi

È possibile aggiungere, rimuovere e modificare l'ordine delle opzioni del menu dal menu dei comandi.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto  per visualizzare il menu dei comandi.
Viene visualizzato il menu dei comandi.
- 2 Tenere premuto .
Il menu dei comandi passa in modalità di modifica.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per modificare la posizione di un'opzione nel menu dei comandi, trascinarla fino alla nuova posizione.
 - Per rimuovere un'opzione dal menu dei comandi, trascinarla sul .
- 4 Se necessario, selezionare  per aggiungere un'opzione al menu dei comandi.

NOTA: questa possibilità è disponibile solo dopo aver rimosso almeno un'opzione da tale menu.

Widget



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

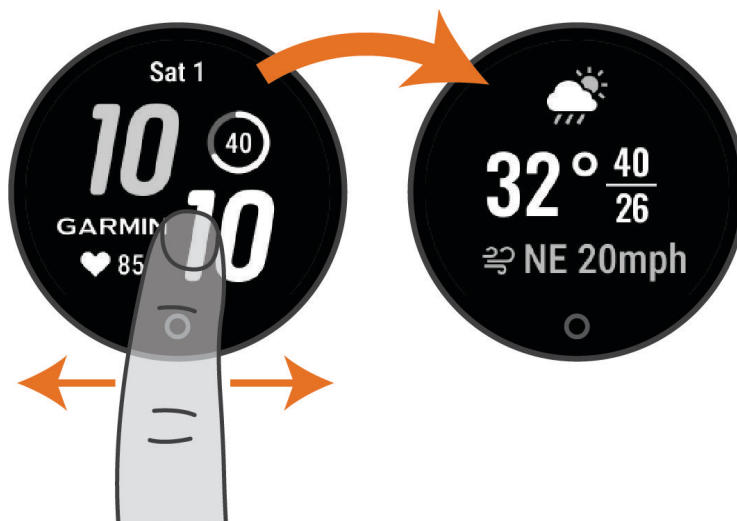
NOTA: è possibile personalizzare il ciclo dei widget ([Personalizzare la sequenza dei widget, pagina 18](#)).

Quadrante orologio	Il quadrante dell'orologio include l'ora e la data correnti. L'ora e la data vengono impostate automaticamente quando l'orologio si sincronizza con l'account Garmin Connect.
Body Battery	Il livello di energia Body Battery™ corrente. L'orologio calcola le riserve di energia correnti basate sul sonno, lo stress e i dati relativi all'attività. Più alto è il numero, maggiore è la riserva di energia.
Esercizio di Respirazione	La frequenza respiratoria corrente in respiri al minuto e la media di sette giorni. L'orologio misura la frequenza respiratoria mentre l'utente è inattivo per rilevare eventuali attività di respirazione insolite, nonché le variazioni in relazione allo stress.
Calendario	Gli appuntamenti in programma dal calendario dello smartphone.
Calorie	La quantità di calorie totali bruciate del giorno, incluse quelle durante l'attività e quelle a riposo.
Distanza	La distanza percorsa in chilometri o in miglia del giorno.
Garmin Coach	Visualizza gli allenamenti pianificati quando si seleziona un piano di allenamento adattivo di un coach Garmin® nell'account Garmin Connect. Il piano si adatta al livello di forma fisica attuale, alle preferenze di allenatore e programmazione e alla data della gara.
Istantanea salute	Avvia una sessione di Health Snapshot sull'orologio che registra diverse metriche chiave sullo stato di salute mentre l'utente è fermo per due minuti. Fornisce una panoramica dello stato cardiovascolare complessivo. L'orologio registra metriche quali la frequenza cardiaca media, il livello di stress e la frequenza respiratoria. Visualizza il riepilogo delle sessioni Health Snapshot salvate (Health Snapshot™ , pagina 12).
Statistiche salute	Un riepilogo dinamico delle statistiche attuali sullo stato di salute. Le misurazioni includono la frequenza cardiaca, il livello di stress e il livello Body Battery.
Frequenza cardiaca	La frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e la frequenza cardiaca a riposo su una media di sette giorni.
HRV Status	Mostra la media di sette giorni della variabilità della frequenza cardiaca durante la notte (Stato della variabilità della frequenza cardiaca , pagina 20).
Idratazione	La quantità totale di acqua consumata e l'obiettivo del giorno.
Minuti di intensità	Il totale dei minuti di intensità e l'obiettivo della settimana.
Ultima attività	Visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata.
Ultima attività di golf Ultima corsa in bici Ultima corsa Ultimo allenamento forza funzionale Ultima sessione di nuoto	Visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata e la cronologia dello sport specificato.
Controlli musica	Consente di controllare il lettore musicale sullo smartphone.
La mia giornata	Un riepilogo dinamico delle attività del giorno. Le metriche includono passi, minuti di intensità e sonno.

Sonnellini	Visualizza il tempo totale per il pisolino e il livello di guadagno per la Body Battery. È possibile avviare un timer per il sonnellino e impostare una sveglia.
Notifiche	Notifiche dallo smartphone, incluse chiamate, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone.
Pulse Ox	Consente di eseguire una lettura manuale del pulsossimetro.
Riposo	I dati di sonno relativi alla notte precedente, incluso il tempo di sonno totale. (Rilevamento del sonno, pagina 24)
Passi	Il numero totale di passi effettuati e l'obiettivo del giorno. L'orologio memorizza e propone ogni giorno un nuovo obiettivo di passi.
Stress	Il livello di stress corrente. L'orologio misura la variabilità della frequenza cardiaca mentre si è inattivi per fornire una stima del livello di stress. Un numero inferiore indica un livello di stress minore.
Meteo	La temperatura corrente e la previsione meteo da uno smartphone associato.
Salute della donna	Stato del ciclo mestruale mensile corrente. È possibile visualizzare e registrare i sintomi giornalieri. Inoltre, è possibile monitorare la gravidanza con aggiornamenti settimanali e informazioni sulla salute.


Visualizzazione di widget e menu

- Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto  per visualizzare il menu principale.
- Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto  per visualizzare il menu dei comandi.
- Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra o destra per visualizzare i widget.



- Toccare ogni widget e scorrere verso sinistra o verso destra per vedere dati aggiuntivi.

Personalizzare la sequenza dei widget

- 1 Scorrere per visualizzare un widget qualsiasi.
- 2 Tenere premuto .
- 3 Selezionare **Gestisci widget**.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Aggiungi** per aggiungere un widget al ciclo dei widget.
 - Selezionare **Rimuovi** per rimuovere un widget dal ciclo dei widget.

Widget delle statistiche sullo stato di salute

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

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

Body Battery

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

È possibile sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect per visualizzare il livello Body Battery più aggiornato, le tendenze a lungo termine e ulteriori dettagli ([Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery, pagina 19](#)).

Visualizzazione del widget Body Battery

Il widget Body Battery visualizza il livello Body Battery corrente.

- 1 Scorrere per visualizzare il widget Body Battery.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere il widget alla sequenza dei widget ([Personalizzare la sequenza dei widget, pagina 18](#)).

- 2 Toccare il touchscreen per visualizzare il grafico Body Battery.

Il grafico mostra l'attività Body Battery recente e i livelli alto e basso per le ultime tre ore.

- 3 Toccare il touchscreen per visualizzare i livelli alto e basso da mezzanotte.
- 4 Scorrere verso sinistra o verso destra per visualizzare il livello Body Battery stress e fattori Body Battery.

Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery

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

Visualizzazione del widget Livello di stress

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

- 1 Scorrere per visualizzare il widget del livello di stress.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere il widget alla sequenza dei widget ([Personalizzare la sequenza dei widget, pagina 18](#)).

- 2 Toccare il touchscreen per visualizzare il grafico del livello di stress.

Il grafico del livello di stress visualizza le letture dello stress e i livelli alto e basso delle ultime tre ore.

- 3 Toccare il touchscreen per visualizzare i livelli alto e basso da mezzanotte.
- 4 Scorrere per visualizzare il livello di stress complessivo per gli ultimi sette giorni e la quantità di tempo trascorso a riposo o a ogni livello di stress.

Stato della variabilità della frequenza cardiaca

L'orologio analizza le letture della frequenza cardiaca al polso durante il sonno per determinare la variabilità della frequenza cardiaca (HRV). L'allenamento, l'attività fisica, il sonno, l'alimentazione e le abitudini sane influiscono sulla variabilità della frequenza cardiaca. I valori HRV possono variare ampiamente in base al sesso, all'età e al livello di forma fisica. A uno stato HRV equilibrato corrispondono generalmente segni di buona salute, ad esempio un buon equilibrio tra allenamento e recupero, più benessere cardiovascolare e una maggiore resilienza allo stress. Valori sbilanciati o bassi di questo stato possono indicare affaticamento, maggiore necessità di recupero o un aumento dello stress. Per risultati migliori, è necessario indossare l'orologio durante il sonno. L'orologio richiede tre settimane di dati del sonno costanti per mostrare lo stato di variabilità della frequenza cardiaca.



Stato	Descrizione
Bilanciato	L'HRV media a sette giorni rientra nell'intervallo di riferimento.
Sbilanciata	L'HRV media a sette giorni è al di sopra o al di sotto dell'intervallo di riferimento.
Basso	L'HRV media a sette giorni è ben al di sotto dell'intervallo di riferimento.
Scarso	I valori HRV sono in media ben al di sotto dell'intervallo normale per la propria età.
Nessuno stato	Nessuno stato indica che i dati non sono sufficienti per generare una media a sette giorni.

È possibile sincronizzare l'orologio con il proprio account Garmin Connect per visualizzare lo stato attuale di variabilità della frequenza cardiaca, le tendenze e il feedback educativo.

Utilizzo del widget di rilevamento idratazione

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

- 1 Scorrere per visualizzare il widget di rilevamento idratazione.
- 2 Selezionare **+** per ogni assunzione di liquidi (1 tazza, 8 oz. o 250 mL).

SUGGERIMENTO: è possibile personalizzare le impostazioni relative all'idratazione, ad esempio le unità utilizzate e l'obiettivo giornaliero, direttamente sul proprio account Garmin Connect.

SUGGERIMENTO: è possibile impostare un avviso di idratazione ([Impostazioni e avvisi su salute e benessere, pagina 28](#)).

Salute della donna

Rilevamento ciclo mestruale

Il ciclo mestruale è una parte importante dello stato di salute. È possibile utilizzare l'orologio per registrare sintomi fisici, impulso sessuale, attività sessuale, giorni di ovulazione e altro ancora ([Registrazione di informazioni sul ciclo mestruale, pagina 21](#)). È possibile saperne di più e configurare questa funzione nelle impostazioni Statistiche salute dell'app Garmin Connect.

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

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

Registrazione di informazioni sul ciclo mestruale

Prima di poter registrare informazioni sul proprio ciclo mestruale dall'orologio Lily 2 Active, è necessario impostare il rilevamento del ciclo mestruale nell'app Garmin Connect.

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

Monitoraggio della gravidanza

La funzione di Monitoraggio della gravidanza visualizza aggiornamenti settimanali sulla gravidanza e fornisce informazioni sulla salute e sulla nutrizione. È possibile utilizzare l'orologio per registrare sintomi fisici ed emotivi, letture della glicemia e movimenti del bambino ([Registrazione delle informazioni sulla gravidanza, pagina 22](#)). È possibile saperne di più e configurare questa funzione nelle impostazioni Statistiche salute dell'app Garmin Connect.

Registrazione delle informazioni sulla gravidanza

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

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



2 Toccare il touchscreen.

3 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Sintomi** per registrare i sintomi fisici, l'umore e molto altro.
- Selezionare **Glucosio nel sangue** per registrare i livelli di glucosio nel sangue prima e dopo i pasti e prima di andare a dormire.
- Selezionare **Movimento** per registrare i movimenti del bambino utilizzando un cronometro o un timer.

4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Controllo della riproduzione di musica

Il widget dei comandi musicali consente di controllare la musica sullo smartphone tramite l'orologio Lily 2 Active. Il widget controlla l'app del lettore multimediale attiva al momento o più di recente sullo smartphone. Se non sono attivi lettori multimediali, nel widget non vengono visualizzate informazioni sulle tracce ed è necessario avviare la riproduzione dal telefono.

1 Sullo smartphone, avviare la riproduzione di un brano o di una playlist.

2 Sull'orologio Lily 2 Active, scorrere con un dito per visualizzare il widget dei comandi musicali.

Report mattutino


L'orologio visualizza un report mattutino in base all'ora abituale della sveglia. Toccare il touchscreen per visualizzare il report, che può includere meteo, Body Battery, passi, informazioni sulla salute della donna, eventi del calendario e informazioni relative al sonno.

NOTA: è possibile personalizzare le informazioni nel report mattutino ([Personalizzazione del Report Mattutino, pagina 22](#)).

Si può personalizzare il nome visualizzato nel proprio account Garmin Connect ([Impostazioni del profilo utente di Garmin Connect, pagina 46](#)).

Personalizzazione del Report Mattutino

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

1 Tenere premuto .

2 Selezionare **Impostazioni > Notifiche e avvisi > Report mattutino**.


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

4 Selezionare **Opzioni**.

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

Impostazione del pulsante di scelta rapida touch

È possibile configurare una scelta rapida a un'app, una vista rapida o un comando preferiti, ad esempio il wallet Garmin Pay o i comandi musicali.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni** > **Collegamento rapido** > **Tieni premuto il pulsante touch**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare una scelta rapida.
 - Selezionare **Disattiva** per disattivare la funzione di scelta rapida del pulsante touch.

Allenamenti

Training Status unificato

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

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

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

NOTA: Garmin I dispositivi che non hanno la funzione relativa allo stato di allenamento non possono essere impostati come Dispositivo di allenamento principale, ma possono comunque essere utilizzati per registrare i dati dell'allenamento.

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

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

Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni

È possibile sincronizzare le attività e le misurazioni delle prestazioni di altri dispositivi Garmin sul proprio orologio Lily 2 Active utilizzando l'account Garmin Connect. In questo modo l'orologio potrà fornire indicazioni più precise sugli allenamenti e il fitness dell'utente. Ad esempio, è possibile registrare una corsa in bici con un ciclocomputer Edge® e visualizzare i dettagli dell'attività e il tempo di recupero sull'orologio Lily 2 Active.

Sincronizzare l'orologio Lily 2 Active e gli altri dispositivi Garmin con il proprio account Garmin Connect.

SUGGERIMENTO: è possibile impostare un dispositivo di allenamento principale e un dispositivo indossabile principale nell'app Garmin Connect ([Training Status unificato](#), [pagina 23](#)).

Le attività recenti e le misurazioni delle prestazioni degli altri dispositivi Garmin sincronizzati vengono visualizzate sull'orologio Lily 2 Active.

Rilevamento delle attività

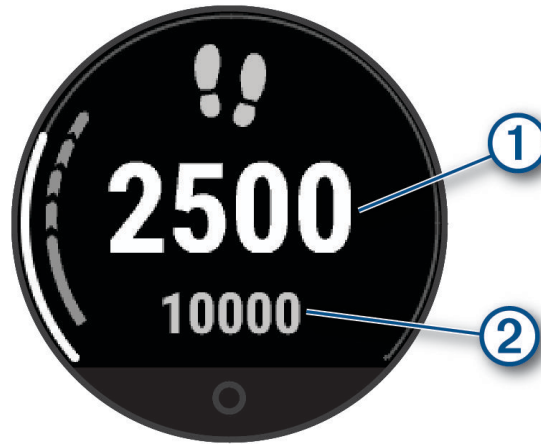
La funzione di rilevamento dell'attività registra il numero di passi giornalieri, la distanza percorsa, i minuti di intensità, le calorie bruciate e le statistiche sul sonno per ogni giorno registrato. Le calorie bruciate includono il metabolismo basale e le calorie consumate durante l'attività.

Il numero di passi effettuati durante il giorno viene visualizzato sulla vista rapida dei passi. Il numero di passi viene aggiornato periodicamente.

Per ulteriori informazioni sul rilevamento dell'attività e sulla precisione delle metriche di fitness, consultare la pagina garmin.com/ataccuracy.

Obiettivo automatico

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



Se si sceglie di non utilizzare la funzione di obiettivo automatico, è possibile impostare un obiettivo di passi personalizzato sull'account Garmin Connect.

Utilizzare l'avviso di movimento

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. L'avviso di movimento viene visualizzato quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, viene visualizzato un messaggio. Se la vibrazione è attivata, l'orologio emetterà una vibrazione ([Impostazioni di sistema, pagina 43](#)).

Camminare per alcuni minuti (almeno un paio) o completare i movimenti consigliati sul display per reimpostare l'avviso di movimento.

Attivazione dell'avviso di movimento

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Notifiche e avvisi** > **Salute & Benessere** > **Avviso spostamento** > **On**.

Rilevamento del sonno


Mentre si dorme, l'orologio rileva automaticamente il sonno e monitora i movimenti durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le ore di sonno normali nell'app Garmin Connect. Le statistiche del sonno includono le ore totali di sonno, le fasi del sonno, i movimenti durante il sonno e il punteggio del sonno. I sonnellini vengono aggiunti alle statistiche del sonno e possono anche influire sul recupero. È possibile visualizzare le statistiche dettagliate sul sonno nell'account Garmin Connect.

NOTA: Utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare le notifiche e gli avvisi, ad eccezione degli allarmi ([Modalità Non disturbare, pagina 38](#)).

Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno

- 1 Indossare l'orologio durante il sonno.
- 2 Caricare i dati di rilevamento del sonno sull'account Garmin Connect.
È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.
È possibile visualizzare le informazioni sul sonno, inclusi i sonnellini, sull'orologio Lily 2 Active ([Widget, pagina 16](#)).

Registrazione di un sonnellino

- 1 Scorrere a sinistra o destra per visualizzare il widget dei sonnellini.
- 2 Toccare il touchscreen.
- 3 Premere .
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per impostare un timer per il sonnellino, selezionare ✓.
 - Per fare un sonnellino senza timer, selezionare ✕.

Variazioni della respirazione

Il sensore ottico della frequenza cardiaca sul dispositivo Lily 2 Active è dotato di una funzione di pulsossimetria che rileva eventuali variazioni della percentuale di saturazione dell'ossigeno durante il sonno notturno per segnalare la potenziale apnea notturna. Durante la misurazione del pulsossimetro (SpO₂) nella finestra del sonno, il dispositivo indica se la percentuale di SpO₂ scende di oltre il 3% e dura più di 10 secondi. Questa è una variazione respiratoria. Il dispositivo calcola tutte le variazioni respiratorie che si verificano in un'ora per fornire un livello di gravità basato sui criteri American Academy of Sleep Medicine per la diagnosi dell'apnea notturna.

NOTA: è necessario attivare il monitoraggio del sonno del pulsossimetro per rilevare le variazioni di respirazione ([Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro, pagina 33](#)).

Livello di gravità	Numero di eventi di variazione respiratoria
Nessuno	Inferiore a 5
Bassa	Da 5 a 15
Medio	Da 15 a 30
Alta	Più di 30

La vista rapida del punteggio del sonno mostra i dati delle variazioni di respirazione correnti.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida alla sequenza di viste rapide ([Personalizzare la sequenza dei widget, pagina 18](#)).

Dal proprio account Garmin Connect è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulle letture del pulsossimetro, incluse le tendenze su più giorni. Per ulteriori informazioni sulla precisione del pulsossimetro, consultare la pagina garmin.com/ataccuracy.

Minuti di intensità

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

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

Calcolo dei minuti di intensità

L'orologio Lily 2 Active calcola i minuti di intensità confrontando i dati sulla frequenza cardiaca con la media dei dati sulla frequenza cardiaca a riposo. Se la misurazione della frequenza cardiaca viene disattivata, l'orologio calcola i minuti di intensità moderata analizzando i passi al minuto.

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

Move IQ

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

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

Attivazione dell'autovalutazione

Quando viene salvata un'attività, è possibile valutare lo sforzo percepito e le sensazioni provate durante l'attività. Le informazioni di autovalutazione possono essere visualizzate nell'account Garmin Connect.

1 Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare **Opzioni attività**.

2 Selezionare un'attività.

NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.

3 Selezionare **Autovalutazione**.

4 Selezionare un'opzione:

- Per completare l'autovalutazione solo dopo un allenamento, selezionare **Solo allenamenti**.
- Per completare l'autovalutazione dopo ogni attività, selezionare **Sempre**.

Impostazioni di rilevamento delle attività

È possibile aggiornare alcune impostazioni di monitoraggio dell'attività sull'orologio. È necessario aggiornare i minuti di intensità settimanale e l'obiettivo di passi nell'app Garmin Connect.

Tenere premuto , e selezionare **Impostazioni > Rilevamento attività**.

Stato: disattiva la funzione di rilevamento delle attività.

Move IQ: consente di attivare e disattivare gli eventi Move IQ.

Avvio auto attività: consente all'orologio di creare e salvare automaticamente attività a tempo quando la funzione Move IQ rileva una camminata o una corsa. È possibile impostare la soglia di tempo minima per la corsa e la camminata.

Disattivare il rilevamento dell'attività

Quando viene disattivato il rilevamento dell'attività, i passi, i minuti di intensità, il rilevamento del sonno e gli eventi Move IQ non vengono registrati.

1 Tenere premuto .

2 Selezionare **Impostazioni > Rilevamento attività > Stato > Off**.

Allenamenti

L'orologio può guidare l'utente durante gli allenamenti con più fasi che includono obiettivi per ogni fase, come distanza, tempo, ripetizioni o altre metriche. L'orologio include diversi allenamenti precaricati per più attività, inclusi allenamenti per la forza funzionale, cardio, corsa e ciclismo. È possibile creare e trovare altri allenamenti e piani di allenamento tramite l'app Garmin Connect e trasferirli sull'orologio.

Sull'orologio: è possibile aprire l'app per allenamenti dall'elenco delle attività per visualizzare tutti gli allenamenti attualmente caricati sull'orologio ([Personalizzazione delle opzioni attività, pagina 12](#)).

È anche possibile visualizzare la cronologia degli allenamenti.


Sull'app: è possibile creare e trovare altri allenamenti o selezionare un piano di allenamenti integrati e trasferirli sull'orologio ([Seguire un allenamento Garmin Connect, pagina 27](#)).

È possibile pianificare gli allenamenti.


È possibile aggiornare e modificare gli allenamenti correnti.

Avviare un allenamento

L'orologio può guidare l'utente nelle diverse fasi di un allenamento.

- 1 Premere .
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Selezionare **••• > Allenamenti**.
- 4 Selezionare un allenamento.


NOTA: solo gli allenamenti che sono compatibili con le attività selezionate vengono visualizzati nell'elenco.

- 5 Scorrere verso l'alto per visualizzare le fasi dell'allenamento (opzionale).
- 6 Premere  per avviare il timer dell'attività.

Dopo aver iniziato un allenamento, l'orologio visualizza ciascuna fase dell'allenamento, le note sui passi (opzionale) e l'obiettivo (opzionale). Scorrendo a destra o a sinistra, è possibile vedere i dati sull'allenamento corrente.

Seguire un allenamento Garmin Connect

Prima di poter scaricare un allenamento da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 35](#)).

- 1 Selezionare un'opzione:
 - Aprire l'app Garmin Connect e selezionare **•••**.
 - Visitare il sito Web www.garminconnect.com.
- 2 Selezionare **Allenam. e pianificaz. > Allenamenti**
- 3 Cercare un allenamento o creare e salvare un nuovo allenamento.
- 4 Selezionare  o **Invia al dispositivo**.
- 5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Uso dei piani di allenamento Garmin Connect

Prima di poter scaricare e utilizzare un piano di allenamento, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 35](#)), ed è necessario associare l'orologio Lily 2 Active a uno smartphone compatibile.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare **•••**.
- 2 Selezionare **Allenam. e pianificaz. > Piani di allenamento**.
- 3 Selezionare e pianificare un piano di allenamento.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 5 Rivedere il piano di allenamento nel calendario.

Piani di allenamento adattivi

L'account Garmin Connect è un piano di allenamento adattivo e un coach Garmin che si adatta a tutti gli obiettivi di allenamento. Ad esempio, è possibile rispondere ad alcune domande e trovare un piano che consente di completare una gara di 5 km. Il piano si adatta al livello di forma fisica attuale, alle preferenze di allenatore e programmazione e alla data della gara. Quando si inizia un piano, la vista rapida di Coach Garmin viene aggiunta all'elenco di viste rapide sull'orologio Lily 2 Active.



Inizio dell'allenamento di oggi

Dopo aver inviato un piano di allenamento all'orologio, viene visualizzata la vista rapida Garmin Coach nella sequenza di viste rapide.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere per visualizzare la vista rapida Garmin Coach.
- 2 Selezionare la vista rapida.
Se un allenamento di un'attività è pianificato per oggi, l'orologio mostra il nome dell'allenamento e richiede di avviarlo.
- 3 Selezionare un allenamento.
- 4 Selezionare **Visualizza** per visualizzare le fasi dell'allenamento e scorrere il dito verso destra dopo averle visualizzate (opzionale).
- 5 Selezionare **Esegui allenamento**.
- 6 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Visualizzare gli allenamenti pianificati

È possibile visualizzare gli allenamenti pianificati nel calendario allenamenti e iniziarne uno.

- 1 Premere .
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Scorrere verso l'alto.
- 4 Selezionare **Calendario allenamenti**.
Vengono visualizzati gli allenamenti pianificati in ordine di data.
- 5 Selezionare un allenamento.
- 6 Scorrere per visualizzare le fasi dell'allenamento.
- 7 Premere  per iniziare l'allenamento.

Impostazioni e avvisi su salute e benessere

Tenere premuto  e selezionare **Impostazioni > Notifiche e avvisi > Salute & Benessere**.

FC polso: vedere [Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala](#), pagina 30.

Avviso spostamento: attiva la funzione Avviso spostamento ([Utilizzare l'avviso di movimento](#), pagina 24).

Avvisi di stress: avvisano quando periodi di stress hanno esaurito Body Battery ([Visualizzazione del widget Livello di stress](#), pagina 19).

Avvisi relativi al riposo: avvisano l'utente dopo un periodo di riposo e degli effetti che il riposo ha avuto sulla Body Battery ([Body Battery](#), pagina 19).






Riepilogo giornaliero: attiva il riepilogo giornaliero della Body Battery visualizzato qualche ora prima dell'inizio della finestra di sonno. Il riepilogo giornaliero fornisce informazioni su come lo stress quotidiano e la cronologia delle attività hanno influito su Body Battery ([Visualizzazione del widget Body Battery](#), pagina 19).

Obiettivi: consente di attivare e disattivare gli avvisi relativi agli obiettivi o di attivarli durante l'uso normale, quando non si stanno eseguendo attività. Gli avvisi obiettivo vengono visualizzati per il raggiungimento dell'obiettivo passi giornaliero e per i minuti di intensità settimanali.

Avvisi idratazione: attiva e disattiva gli allarmi relativi all'idratazione.

Funzioni della frequenza cardiaca

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

	Il livello di energia Body Battery corrente. L'orologio calcola le riserve di energia correnti basate sul sonno, lo stress e i dati relativi all'attività. Più alto è il numero, maggiore è la riserva di energia.
	Invia un avviso quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di un determinato numero di battiti al minuto dopo un periodo di inattività.
	Esegue il monitoraggio della saturazione di ossigeno nel sangue. Conoscere la propria saturazione di ossigeno consente di stabilire in che modo il corpo si adatti all'esercizio e allo stress. NOTA: il sensore del pulsossimetro è situato sulla parte posteriore dell'orologio.
	Il livello di stress corrente. L'orologio misura la variabilità della frequenza cardiaca mentre si è inattivi per fornire una stima del livello di stress. Un numero più basso indica un il livello di stress più basso.
	Consente di visualizzare il VO2 max. corrente, ossia un'indicazione delle prestazioni atletiche e deve aumentare quando il livello di forma fisica migliora.

Misurazione della frequenza cardiaca al polso

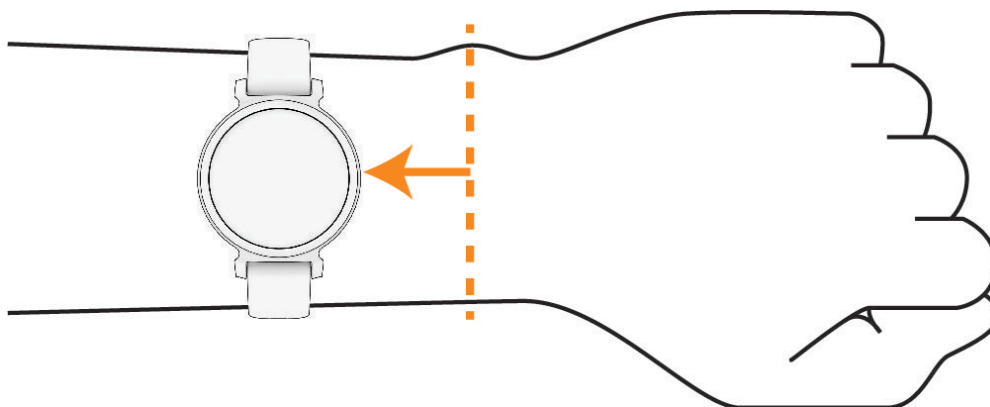
Indossare l'orologio

ATTENZIONE

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

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

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




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

- Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca al polso, consultare [Risoluzione dei problemi](#), pagina 50.
- Per ulteriori informazioni sul sensore del pulsossimetro, consultare [Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati](#), pagina 33.
- Per ulteriori informazioni sulla precisione, visitare il sito Web [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Per ulteriori informazioni sulla manutenzione dell'orologio, visitare il sito Web www.garmin.com/fitandcare.

Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

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

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

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

- Risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo ogni allenamento.

Widget della frequenza cardiaca

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra o destra per visualizzare il widget della frequenza cardiaca.


NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere il widget alla sequenza dei widget (*Personalizzare la sequenza dei widget*, pagina 18).

- 2 Selezionare il widget per visualizzare la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e un grafico della frequenza cardiaca delle ultime tre ore.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Toccare il grafico e scorrere verso sinistra o verso destra per eseguire una panoramica del grafico.
 - Scorrere verso destra o sinistra per visualizzare la media dei valori della frequenza cardiaca a riposo degli ultimi sette giorni.

Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala

ATTENZIONE

Questa funzione invia un avviso solo quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di un determinato numero di battiti al minuto, come selezionato dall'utente, dopo un periodo di inattività. Questa funzione non invia alcuna notifica quando la frequenza cardiaca scende al di sotto della soglia selezionata durante la finestra di sonno selezionata configurata nell'app Garmin Connect. Questa funzione non notifica alcuna potenziale condizione cardiaca e non è destinata al trattamento o alla diagnosi di condizioni o patologie mediche. Consultare sempre il medico per qualsiasi problema relativo al cuore.


- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Notifiche e avvisi > Salute & Benessere > Frequenza cardiaca**.
- 3 Selezionare **Allarme alto** o **Allarme basso** per attivare l'avviso.
- 4 Selezionare un valore di soglia della frequenza cardiaca.

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

Trasmissione dati della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin


È possibile trasmettere i propri dati della frequenza cardiaca dall'orologio Lily 2 Active e visualizzarli sui dispositivi Garmin associati. Ad esempio, è possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca a un ciclocomputer Edge mentre si pedala.

NOTA: la trasmissione dei dati della frequenza cardiaca riduce la durata della batteria.

- 1 Tenere premuto  per visualizzare il menu dei comandi.

NOTA: è possibile personalizzare il menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 16](#)).

- 2 Selezionare .

- 3 Premere .

L'orologio Lily 2 Active avvia la trasmissione dei dati della frequenza cardiaca.

NOTA: viene visualizzato il tempo sullo schermo durante la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca.

- 4 Associare l'orologio Lily 2 Active con il dispositivo Garmin ANT+® compatibile.

NOTA: le istruzioni per l'associazione variano per ciascun dispositivo Garmin compatibile. Consultare il Manuale Utente.

- 5 Ripetere i passaggi da 1 a 3 per interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca.

Impostazioni del cardio da polso

Tenere premuto  e selezionare **Impostazioni > Sensori orologio > Cardio da polso**.

Stato: attiva o disattiva il cardio da polso. Il valore predefinito è Auto, che utilizza automaticamente il cardio da polso a meno che non si associ una fascia cardio esterna.

NOTA: la disattivazione del cardio da polso disattiva anche il sensore del pulsossimetro al polso. È possibile eseguire una lettura manuale dalla vista rapida del pulsossimetro al polso.


Durante la nuotata: attiva o disattiva il cardio da polso durante le attività di nuoto.

Disattivazione della frequenza cardiaca al polso

Il valore predefinito dell'impostazione Cardio da polso è Auto. L'orologio utilizza automaticamente il monitor della frequenza cardiaca da polso, a meno che all'orologio non venga associata una fascia cardio. I dati sulla frequenza cardiaca al torace non sono disponibili durante un'attività.

NOTA: la disattivazione del monitoraggio della frequenza cardiaca al polso disattiva anche la stima del VO2 max., il monitoraggio del sonno, i minuti di intensità, la funzione di monitoraggio dello stress giornaliero e il sensore del pulsossimetro al polso.

NOTA: la disattivazione del monitoraggio della frequenza cardiaca al polso determina anche la disattivazione della funzione di rilevamento al polso per i pagamenti Garmin Pay e sarà necessario inserire un passcode prima di effettuare ciascun pagamento ([Garmin Pay, pagina 14](#)).

- 1 Tenere premuto .

- 2 Selezionare **Impostazioni > Sensori orologio > Cardio da polso > Stato > Off**.



Alcune spie del sensore potrebbero lampeggiare dopo la disattivazione della frequenza cardiaca al polso.

Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

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

Impostazione delle zone di frequenza cardiaca

Per stabilire le zone di frequenza cardiaca predefinite, l'orologio utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. Per ottenere i dati sulle calorie più precisi durante un'attività, impostare la frequenza cardiaca massima. È inoltre possibile immettere manualmente la frequenza cardiaca a riposo. È possibile regolare le zone manualmente sull'orologio o utilizzare l'account Garmin Connect.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Profilo utente > Zone di frequenza cardiaca**.
- 3 Selezionare **FC max** e immettere la frequenza cardiaca massima.
- 4 Selezionare .
- 5 Selezionare **FC riposo**.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Usa media** per utilizzare la frequenza cardiaca media a riposo dell'orologio.
 - Selezionare **Imposta personalizzata** per impostare una frequenza cardiaca a riposo personalizzata.
- 7 Selezionare **Zone > In base a**.
- 8 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **BPM** per visualizzare e modificare le zone in battiti al minuto.
 - Selezionare **% FC max** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca massima.
- 9 Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona.

Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

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

Obiettivi di forma fisica

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

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

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

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

Pulsossimetro

L'orologio Lily 2 Active è dotato di un pulsossimetro da polso per misurare la saturazione dell'ossigeno nel sangue. Il livello di saturazione dell'ossigeno può essere un dato molto utile per capire il proprio stato di salute generale e valutare più facilmente l'adattamento del corpo all'altitudine. L'orologio misura il livello di ossigeno nel sangue proiettando una luce attraverso la pelle e misurando la quantità di luce assorbita. Viene indicato come SpO₂.

Sull'orologio, le letture del pulsossimetro vengono visualizzate come percentuale SpO₂. Nell'account Garmin Connect, è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulle letture del pulsossimetro, incluse le tendenze su più giorni ([Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro, pagina 33](#)). Per ulteriori informazioni sulla precisione del pulsossimetro, consultare la pagina garmin.com/ataccuracy.

Ricezione delle letture del pulsossimetro

È possibile avviare manualmente una lettura del pulsossimetro sull'orologio in qualsiasi momento. La precisione di queste letture può variare in base al flusso sanguigno, alla posizione dell'orologio sul polso e all'immobilità ([Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati, pagina 33](#)).

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

L'orologio visualizza la saturazione di ossigeno come percentuale.


NOTA: è possibile attivare e visualizzare i dati sul sonno del pulsossimetro nell'account Garmin Connect ([Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro, pagina 33](#)).

Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro

Per poter utilizzare il rilevamento del sonno tramite pulsossimetro, è necessario impostare l'orologio Lily 2 Active come dispositivo indossabile principale nel proprio account Garmin Connect ([Training Status unificato, pagina 23](#)).

È possibile impostare l'orologio affinché misuri continuamente il livello di ossigeno nel sangue, o SpO₂, fino a 4 ore durante la finestra di sonno specificata ([Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati, pagina 33](#)).

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

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

Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati

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

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

Info sulle stime del VO2 max


Il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni. Più semplicemente, il VO2 max è un'indicazione della potenza cardiovascolare e dovrebbe aumentare quando il livello di forma fisica migliora. L'orologio Lily 2 Active richiede un cardiofrequenzimetro al polso o una fascia cardio toracica compatibile per visualizzare la stima del VO2 max.

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

I dati del VO2 max sono forniti da Firstbeat Analytics™. Le analisi del VO2 max vengono fornite con l'autorizzazione del The Cooper Institute®. Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice ([Valutazioni standard relative al VO2 max](#), pagina 55) e visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Come ottenere il VO2 massimo stimato


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

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

Visualizzazione dell'età di fitness

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

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

- 1 Tenere premuto  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Profilo utente > Età di fitness**.

Connettività

Le funzioni di connettività sono disponibili per l'orologio quando si associa con lo smartphone compatibile ([Associare lo smartphone](#), pagina 36).

Garmin Connect

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

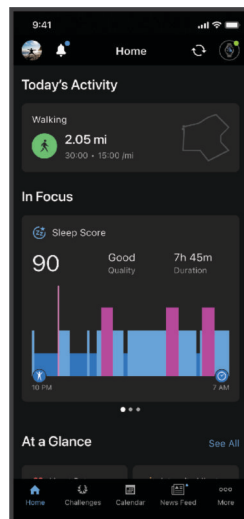
È possibile creare un account Garmin Connect gratuito quando si associa l'orologio allo smartphone tramite l'app Garmin Connect oppure è possibile visitare il sito Web www.garminconnect.com.

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

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

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

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




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

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

Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect

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

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

Sincronizzazione dei dati con il computer

Per sincronizzare i dati con l'applicazione Garmin Connect sul computer, è necessario installare l'applicazione Garmin Express™ (*Impostazione di Garmin Express, pagina 36*).



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

Impostazione di Garmin Express

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


Associare lo smartphone

Per configurare l'orologio Lily 2 Active, è necessario associarlo direttamente tramite l'app Garmin Connect anziché dalle impostazioni Bluetooth sullo smartphone.

- 1 Durante la configurazione iniziale sull'orologio, selezionare  quando viene richiesto di associare il dispositivo allo smartphone.
NOTA: se in precedenza è stata saltata la procedura di associazione, tenere premuto , quindi selezionare **Sistema > Telefono > Associa smartphone** per attivare manualmente la modalità di associazione.
- 2 Eseguire la scansione del codice QR con lo smartphone e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per completare il processo di associazione e configurazione.

Visualizzare le notifiche

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


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

Risposta a un messaggio di testo

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

Quando si riceve la notifica di un messaggio di testo sull'orologio Lily 2 Active, è possibile inviare una risposta rapida effettuando una selezione da un elenco di messaggi.

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

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

Gestione delle notifiche


È possibile utilizzare lo smartphone compatibile per gestire le notifiche visualizzate sull'orologio Lily 2 Active.

Selezionare un'opzione:

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

Attivare le notifiche Bluetooth



Prima di poter attivare le notifiche, è necessario associare l'orologio Lily 2 Active a uno smartphone compatibile ([Associare lo smartphone, pagina 36](#)).

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Notifiche e avvisi > Smart Notification**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Uso generale** per impostare le preferenze per le notifiche visualizzate in modalità orologio.
 - Selezionare **Durante l'attività** per impostare le preferenze per le notifiche visualizzate durante la registrazione di un'attività.
 - Selezionare **Durante il sonno** per attivare o disattivare la funzione **Non disturbare**.
 - Selezionare **Privacy** per impostare una preferenza per la privacy.

Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone

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

NOTA: è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 16](#)).

- 1 Tenere premuto  per visualizzare il menu comandi.
- 2 Selezionare  per disattivare Bluetooth la connessione dello smartphone sul tuo orologio Lily 2 Active.
Consultare il manuale utente dello smartphone per disattivare la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.

Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo

Quando si riceve una telefonata sullo smartphone connesso, sull'orologio Lily 2 Active viene visualizzato il nome o il numero di telefono del chiamante.




- Per accettare la chiamata, selezionare .

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

- Per rifiutare la chiamata, selezionare .



Individuazione del telefono

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

- 1 Tenere premuto .
 - 2 Selezionare .
 - 3 Premere  per interrompere la ricerca.
- Sullo schermo di Lily 2 Active vengono visualizzate le barre di potenza del segnale e lo smartphone emette un avviso audio. Le barre aumentano man mano che ci si avvicina allo smartphone.

Modalità Non disturbare

È possibile utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare le vibrazioni e la visualizzazione di avvisi e notifiche (*Personalizzazione delle impostazioni dello schermo, pagina 44*). Ad esempio, è possibile utilizzare questa modalità durante il sonno o mentre si guarda un film.

- Per attivare e disattivare manualmente la modalità Non disturbare, tenere premuto  e selezionare .
- Per attivare automaticamente la modalità Non disturbare durante le ore di sonno, aprire le impostazioni del dispositivo nell'app Garmin Connect e selezionare **Notifiche e avvisi > Smart Notification > Durante il sonno**.

Funzioni di sicurezza e rilevamento

ATTENZIONE

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

AVVISO

Per utilizzare le funzioni di sicurezza e rilevamento, l'orologio Lily 2 Active deve essere connesso all'app Garmin Connect tramite tecnologia Bluetooth. Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. È possibile inserire i contatti di emergenza sull'account Garmin Connect.

Per maggiori informazioni sulle funzioni di sicurezza e rilevamento, visitare www.garmin.com/safety.

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

Aggiungere contatti di emergenza

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

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

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




Richiesta di assistenza

ATTENZIONE

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

AVVISO

Prima di richiedere assistenza, è necessario impostare i contatti di emergenza nell'app Garmin Connect (*Aggiungere contatti di emergenza, pagina 38*). Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

- 1 Tenere premuto .
- 2 Quando vengono emesse tre vibrazioni, rilasciare il pulsante per attivare la funzione assistenza. Viene visualizzata la schermata del conto alla rovescia.
- 3 Se necessario, selezionare un'opzione prima che termini il conto alla rovescia:
 - Per inviare un messaggio personalizzato con la richiesta di assistenza, selezionare .
 - Per annullare il messaggio, selezionare .

Rilevamento Incidente


⚠ ATTENZIONE

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

AVVISO

Prima di attivare il rilevamento incidente sull'orologio, è necessario impostare i contatti di emergenza nell'app Garmin Connect ([Aggiungere contatti di emergenza, pagina 38](#)). Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti

- 1 Tenere premuto  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sicurezza & Rilevamento > Rilevamento incidente**.
- 3 Selezionare un'attività.


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

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

Accensione e spegnimento di LiveTrack

Prima di avviare la prima sessione di LiveTrack, è necessario impostare i contatti dell'app Garmin Connect ([Aggiunta di contatti, pagina 39](#)).

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

- 1 Dall'app Garmin Connect selezionare **••• > Sicurezza & Rilevamento > LiveTrack**.
- 2 Selezionare **Avvio automatico > On** per l'orologio.
- 3 Tenere premuto  per visualizzare il menu.
- 4 Selezionare **Impostazioni > Sicurezza & Rilevamento > LiveTrack**.
- 5 Selezionare **Off** per disattivare LiveTrack.

Aggiunta di contatti


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

Dopo aver aggiunto i contatti, è necessario sincronizzare i dati per applicare le modifiche all'orologio Lily 2 Active ([Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect, pagina 35](#)).


Orologi

Impostare un allarme







È possibile impostare più allarmi. Ciascun allarme può essere impostato per attivarsi una sola volta o a ripetizioni regolari.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Orologi > Allarme > +**.
- 3 Inserire un orario.
- 4 Selezionare il segnale acustico.
- 5 Selezionare **Ripeti**, quindi selezionare un'opzione.




Eliminare un allarme

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Orologi > Allarme**.
- 3 Selezionare un allarme, quindi scegliere **Elimina**.

Utilizzare il cronometro


- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Orologi > Cronometro**.
- 3 Premere  per avviare il timer.
- 4 Premere  per riavviare il timer Lap.
Il tempo segnato dal cronometro continua l'esecuzione.
- 5 Premere  per arrestare il timer.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Per riprendere il timer, premere .
 - Per reimpostare il timer, selezionare .
 - Per salvare il tempo del cronometro come attività, selezionare **...**, poi **Salva attività**.
 - Per esaminare i timer Lap, selezionare **...**, poi **Rivedi Lap**.
 - Per uscire dal cronometro, selezionare **...**, poi **Fatto**.

Avvio del timer per il conto alla rovescia

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Orologi > Timer**.
- 3 Inserire il tempo e selezionare .
- 4 Premere .


Sincronizzazione dell'ora con il GPS

Ogni volta che si accende l'orologio e si acquisisce il segnale satellitare, il fuso orario e l'ora del giorno corrente vengono rilevati automaticamente. È anche possibile sincronizzare manualmente l'ora con il GPS quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Orologi > Orario > Sincronizzazione orario**.
- 3 Attendere l'acquisizione dei satelliti ([Acquisizione del segnale satellitare, pagina 52](#)).

Impostare manualmente l'ora

Per impostazione predefinita, l'ora viene impostata automaticamente quando l'orologio Lily 2 Active è associato a uno smartphone.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Orologi > Orario > Sorgente orario > Manuale**.
- 3 Selezionare **Orario** e specificare l'ora del giorno.

Sensori wireless

L'orologio può essere associato e utilizzato con sensori wireless utilizzando la tecnologia ANT+ oppure Bluetooth (*Associazione dei sensori wireless, pagina 41*). Dopo aver associato i dispositivi, è possibile personalizzare i campi dati opzionali (*Personalizzazione delle opzioni attività, pagina 12*). Se l'orologio è dotato di un sensore, i dispositivi sono già associati.

Per informazioni sulla compatibilità e sull'acquisto di sensori Garmin specifici o per visualizzare il Manuale Utente, consultare il sito Web buy.garmin.com per il sensore in questione.

Tipo di sensore	Descrizione
Frequenza cardiaca	È possibile utilizzare un sensore esterno, come la fascia cardio serie HRM-Pro™ oppure HRM-Fit™ per visualizzare i dati relativi alla frequenza cardiaca durante le attività.
Velocità/Cadenza	È possibile fissare i sensori di velocità o di cadenza alla bici e visualizzare i dati durante la corsa. Se necessario, è possibile inserire manualmente la circonferenza della ruota (<i>Calibrazione del sensore di velocità, pagina 42</i>).

Associazione dei sensori wireless

La prima volta che si collega un sensore wireless all'orologio utilizzando la tecnologia ANT+ o Bluetooth, è necessario associare l'orologio al sensore. Una volta associati, l'orologio si connette automaticamente al sensore quando si avvia un'attività e il sensore è attivo e nell'area di copertura. Per ulteriori informazioni sui tipi di connessione, andare alla pagina garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Indossare la fascia cardio, installare il sensore o premere il pulsante per riattivare il sensore.

NOTA: per informazioni in merito all'associazione, vedere il Manuale Utente del sensore wireless in uso.

- 2 Portare l'orologio entro 3 m (10 piedi) dal sensore.

NOTA: mantenersi a 10 m (33 piedi) da altri sensori wireless durante l'associazione.

- 3 Tenere premuto .

- 4 Selezionare **Impostazioni** > **Accessori** > **Aggiungi nuovo**.

- 5 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Ricerca tutto**.
- Selezionare il tipo di sensore in uso.

Una volta associato il sensore all'orologio, lo stato del sensore passa da Ricerca a Connesso. I dati del sensore vengono visualizzati nella sequenza delle pagine dati o in un campo dati personalizzato. È possibile personalizzare i campi dati opzionali (*Personalizzazione delle opzioni attività, pagina 12*).

Distanza e passo della corsa per l'accessorio che rileva frequenza cardiaca

Gli accessori delle serie HRM-Fit e HRM-Pro calcolano la distanza e l'andatura della corsa in base al profilo utente e al movimento misurato dal sensore a ogni falcata. La fascia cardio fornisce distanza e andatura della corsa quando il GPS non è disponibile, ad esempio quando si corre sul tapis roulant. È possibile visualizzare distanza e andatura della corsa sull'orologio compatibile Lily 2 Active, se connesso utilizzando la tecnologia ANT+. È possibile visualizzare questo dato anche su app di allenamento compatibili di terze parti tramite connessione mediante tecnologia Bluetooth.

La precisione della distanza e dell'andatura migliora con la calibrazione.

Calibrazione automatica: l'impostazione predefinita per l'orologio è **Calibrazione automatica**. L'accessorio per la frequenza cardiaca effettua la calibrazione ogni volta che si corre all'aperto, se connesso all'orologio Lily 2 Active compatibile.

NOTA: la calibrazione automatica non funziona per i profili delle attività in ambienti interni, di trail run e ultra run (*Suggerimenti per la registrazione della distanza e dell'andatura della corsa, pagina 42*).

Calibrazione manuale: è possibile selezionare **Calibra e salva** dopo una corsa sul tapis roulant con l'accessorio per la frequenza cardiaca connesso (*Calibrare la distanza del tapis roulant, pagina 6*).

Suggerimenti per la registrazione della distanza e dell'andatura della corsa

- Aggiornare il software dell'orologio Lily 2 Active ([Aggiornamenti del prodotto, pagina 49](#)).
- Completare diverse corse all'aperto con il GPS e l'accessorio della serie HRM-Fit o HRM-Pro connesso. È importante che la serie di andature all'aperto corrisponda alla serie di andature sul tapis roulant.
- Se la corsa include sabbia o neve alta, accedere alle impostazioni del sensore e disattivare **Calibrazione automatica**.
- Se precedentemente è stato connesso un foot pod compatibile utilizzando la tecnologia ANT+, impostare lo stato del foot pod su **Off** o rimuoverlo dall'elenco dei sensori connessi.
- Completare una corsa sul tapis roulant con la calibrazione manuale ([Calibrare la distanza del tapis roulant, pagina 6](#)).
- Se le calibrazioni, automatica e manuale, non sembrano precise, accedere alle impostazioni del sensore, quindi selezionare **Passo e distanza fascia cardio > Reimposta dati di calibrazione**.

NOTA: è possibile disattivare **Calibrazione automatica**, quindi utilizzare nuovamente la calibrazione manuale ([Calibrare la distanza del tapis roulant, pagina 6](#)).

Uso di un sensore di velocità o cadenza per la bici


È possibile utilizzare un sensore di cadenza o velocità di una bici compatibile per inviare dati all'orologio.

- Associare il sensore all'orologio ([Associazione dei sensori wireless, pagina 41](#)).
- Impostare le dimensioni della ruota ([Calibrazione del sensore di velocità, pagina 42](#)).
- Iniziare una corsa ([Utilizzo, pagina 7](#)).

Calibrazione del sensore di velocità

Prima di poter calibrare il sensore della velocità, è necessario associare l'orologio a un sensore di velocità compatibile ([Associazione dei sensori wireless, pagina 41](#)).


La calibrazione manuale è opzionale e può migliorare la precisione.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Accessori > Velocità/Cadenza > Dimensione ruota**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Auto** per calcolare automaticamente le dimensioni della ruota e calibrare il sensore di velocità.
 - Selezionare **Manuale** e inserire le dimensioni della ruota per calibrare manualmente il sensore di velocità ([Dimensioni e circonferenza delle ruote, pagina 56](#)).

Personalizzazione dell'orologio

Impostazioni dell'orologio

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

Tenere premuto  per visualizzare il menu, poi selezionare **Impostazioni**.

Collegamento rapido: imposta una scelta rapida ([Impostazione del pulsante di scelta rapida touch](#), pagina 23).

Notifiche e avvisi: consente di regolare le impostazioni relative agli avvisi ([Impostazioni avviso](#), pagina 43).

Sensori orologio: regola le impostazioni del sensore di frequenza cardiaca al polso ([Impostazioni del cardio da polso](#), pagina 31), del pulsossimetro durante il sonno ([Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro](#), pagina 33), nonché calibrare la bussola ([Calibrazione della bussola](#), pagina 46).

Accessori: consente di associare l'orologio Lily 2 Active a sensori wireless ([Sensori wireless](#), pagina 41).

Profilo utente: regola le impostazioni relative al profilo utente ([Impostazione del profilo utente](#), pagina 45).

Sicurezza & Rilevamento: consente di regolare le funzioni di sicurezza e rilevamento ([Funzioni di sicurezza e rilevamento](#), pagina 38).

Rilevamento attività: regola le impostazioni di monitoraggio dell'attività ([Rilevamento delle attività](#), pagina 23).

Sistema: regola le impostazioni di sistema ([Impostazioni di sistema](#), pagina 43).

Impostazioni avviso

Tenere premuto  per visualizzare il menu e selezionare **Impostazioni > Notifiche e avvisi**.

Smart Notification: regola le impostazioni per le notifiche dallo smartphone Bluetooth ([Attivare le notifiche Bluetooth](#), pagina 37).

Report mattutino: consente di regolare le impostazioni per il report mattutino ([Report mattutino](#), pagina 22).

Salute & Benessere: regola le impostazioni degli avvisi relativi a salute e benessere ([Impostazioni e avvisi su salute e benessere](#), pagina 28).

Impostazioni di sistema

Tenere premuto  e selezionare **Impostazioni > Sistema**.

Schermo: imposta il timeout e la luminosità dello schermo ([Personalizzazione delle impostazioni dello schermo](#), pagina 44).

Vibrazione avvisi: attiva o disattiva la vibrazione e ne imposta l'intensità.

Telefono: associa e sincronizza il telefono ([Associare lo smartphone](#), pagina 36).

Formato: imposta le unità di misura utilizzate per visualizzare i dati ([Modificare le unità di misura](#), pagina 44).


Lingua: imposta la lingua visualizzata sull'orologio.

Reimposta: ripristina le impostazioni predefinite oppure elimina i dati personali e ripristina le impostazioni ([Ripristino di tutte le impostazioni predefinite](#), pagina 51).

NOTA: se è stato impostato un wallet Garmin Pay, il ripristino delle impostazioni predefinite provoca anche l'eliminazione del wallet dal dispositivo.


Info: visualizza l'ID Unità, la versione del software, le normative e il contratto di licenza.

Personalizzazione delle impostazioni dello schermo

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Schermo**.
- 3 Selezionare **Luminosità** per impostare il livello di luminosità dello schermo.
- 4 Selezionare **Uso generale** o **Durante l'attività**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Gesto** per attivare lo schermo alzando e ruotando il braccio per guardare il polso.
 - Selezionare **Sensibilità gesti** per regolare la sensibilità dei gesti per attivare lo schermo con maggiore o minore frequenza.
 - Selezionare **Timeout** per impostare l'intervallo di tempo prima che lo schermo si spenga.
- 6 Selezionare **Durante il sonno**.
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Quadrante orologio** per impostare l'intensità luminosa del quadrante dell'orologio durante la finestra di sonno definita.
 - Selezionare **Luminosità** per impostare il livello di luminosità dello schermo durante la finestra di sonno definita.
 - Selezionare **Timeout** per impostare l'intervallo di tempo prima che lo schermo si spenga durante la finestra di sonno definita.

Modificare le unità di misura

È possibile personalizzare le unità di misura relative a distanza, passo e velocità, quota e altro.


- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Formato**.
- 3 Selezionare un'opzione.
 - Selezionare **Unità** per impostare le unità di misura principali per l'orologio.
 - Selezionare **Passo/velocità** per visualizzare il passo o la velocità in miglia o chilometri durante un'attività a tempo.

Impostazione del passcode dell'orologio

AVVISO

Se il passcode viene inserito in modo errato per tre volte, l'orologio si blocca temporaneamente. Dopo cinque tentativi errati, l'orologio si blocca finché non si reimposta il passcode nell'app Garmin Connect. Se l'orologio non è stato associato allo smartphone, l'orologio elimina i dati e ripristina le impostazioni predefinite di fabbrica dopo cinque tentativi non corretti.


È possibile impostare un passcode per l'orologio per proteggere le informazioni personali quando l'orologio non è al polso. Se stai utilizzando la funzione Garmin Pay, l'orologio utilizza lo stesso passcode di quattro cifre necessario per aprire il wallet ([Garmin Pay](#), pagina 14).

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Sistema > Passcode > Imposta passcode**.
- 3 Inserire un passcode di quattro cifre.

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

Modifica del passcode dell'orologio

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

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Sistema > Passcode > Cambia passcode**.
- 3 Inserire il passcode di quattro cifre esistente.
- 4 Inserire un passcode di quattro cifre.

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

Impostazioni dell'ora

Tenere premuto  e selezionare **Orologi > Orario**.

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

Sorgente orario: consente di impostare manualmente o automaticamente l'orario in base all'orario sullo smartphone.

Sincronizzazione orario: consente di sincronizzare manualmente l'ora quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale.

Fusi orari


Ogni volta che si accende il dispositivo e si acquisisce il segnale satellitare o si effettua la sincronizzazione con lo smartphone, il fuso orario e l'ora del giorno corrente vengono rilevati automaticamente.

Profilo utente

È possibile aggiornare il profilo utente sull'orologio o sull'app Garmin Connect.

Impostazione del profilo utente

È possibile aggiornare le impostazioni relative al genere, all'anno di nascita, all'altezza, al peso, al polso e alle zone di frequenza cardiaca ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 32](#)). L'orologio utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti dell'allenamento.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Profilo utente**.
- 3 Selezionare un'opzione.

Impostazioni di sesso

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

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


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

Calibrazione della bussola

AVVISO

Calibrare la bussola elettronica all'esterno. Per migliorare la precisione della direzione, non sostare nelle vicinanze di oggetti che potrebbero influenzarne i campi magnetici, ad esempio veicoli, edifici o cavi elettrici posizionati ad altezza uomo.

Il dispositivo è già stato calibrato in fabbrica e utilizza, per impostazione predefinita, la calibrazione automatica. Se la bussola presenta un funzionamento irregolare, ad esempio in seguito a spostamenti su lunghe distanze o sbalzi di temperatura, è possibile calibrare la bussola manualmente.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sensori orologio > Bussola > Avvia calibrazione**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Impostazioni di Garmin Connect

Le impostazioni, le opzioni delle attività e le impostazioni utente relative all'orologio possono essere personalizzate dall'account Garmin Connect, tramite l'app Garmin Connect o dal sito Web Garmin Connect. È possibile personalizzare alcune impostazioni anche dal dispositivo Lily 2 Active.

- Dall'app Garmin Connect selezionare **••• > Dispositivi Garmin**, poi scegliere l'orologio.
- Nel widget dei dispositivi nell'applicazione Garmin Connect, selezionare il proprio orologio.

Dopo aver personalizzato le impostazioni, è necessario sincronizzare i dati per applicare le modifiche sull'orologio (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect, pagina 35*) (*Sincronizzazione dei dati con il computer, pagina 36*).

Impostazioni del profilo utente di Garmin Connect

Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare Profilo utente.

VO2 max: consente di visualizzare il VO2 massimo corrente e quando questo valore è stato aggiornato l'ultima volta (*Come ottenere il VO2 massimo stimato, pagina 34*).

Età di fitness: consente di visualizzare l'età di fitness corrente dell'utente (*Visualizzazione dell'età di fitness, pagina 34*).

Nome: imposta il nome visualizzato utilizzato nel report mattutino e negli avvisi (*Report mattutino, pagina 22*).

Sesso: imposta il sesso dell'utente (*Impostazioni di sesso, pagina 46*).

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

Altezza: imposta l'altezza dell'utente.

Peso: imposta il peso dell'utente.

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

Pianificazione del sonno: imposta la pianificazione del sonno (*Rilevamento del sonno, pagina 24*).

Zone di frequenza cardiaca: fornisce una stima della frequenza cardiaca massima e consente di determinare le zone di frequenza cardiaca personalizzate (*Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca, pagina 31*).

Impostazioni di sesso

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

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

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

Info sul dispositivo

Caricare l'orologio

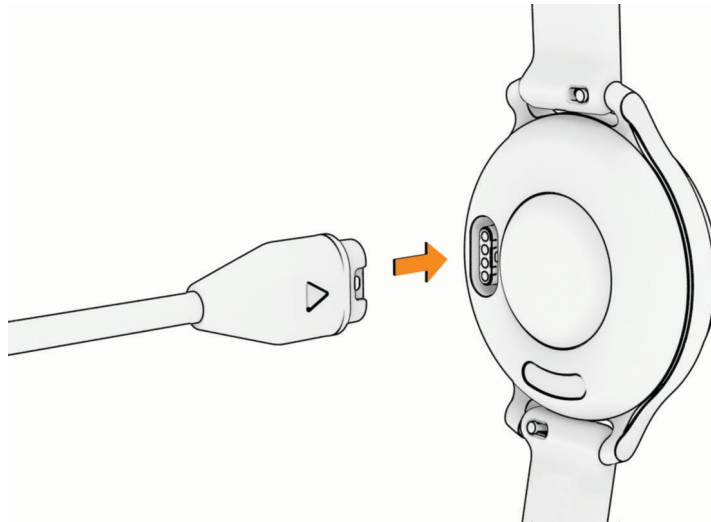
⚠ AVVERTENZA

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

AVVISO

Per evitare la corrosione, pulire e asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del collegamento a un computer. Consultare le istruzioni sulla pulizia ([Pulizia dell'orologio, pagina 48](#)).

- 1 Inserire il cavo (estremità ▲) nella porta di ricarica dell'orologio.



- 2 Collegare l'altra estremità del cavo a una porta USB-C® del computer o a un adattatore CA (5 V minimum output power).
L'orologio visualizza il livello di carica corrente della batteria.
- 3 Se necessario, visitare il sito Web buy.garmin.com oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.
- 4 Scollegare l'orologio dopo che il livello di carica della batteria ha raggiunto il 100%.

Manutenzione del dispositivo

AVVISO

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

Evitare di premere i tasti sott'acqua.

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

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

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

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

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

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

Pulizia dell'orologio

⚠ ATTENZIONE

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

AVVISO

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

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

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

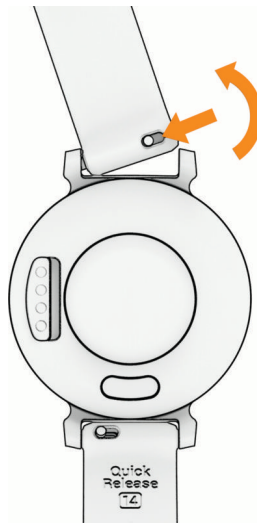
Pulizia dei cinturini in pelle

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

Sostituzione dei cinturini

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

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



- 2 Inserire un lato della molla del nuovo cinturino nell'orologio.
- 3 Far scorrere il perno a rilascio rapido e allineare la molla al lato opposto dell'orologio.
- 4 Ripetere i passi da 1 a 3 per cambiare l'altro cinturino.

Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo

È possibile visualizzare l'ID Unità, la versione del software, le normative e il contratto di licenza.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni** > **Sistema** > **Info**.

Visualizzare le informazioni su normative e conformità

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

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Info**.

Aggiornamenti del prodotto

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

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

- aggiornamenti software;
- caricamenti dati su Garmin Connect;
- registrazione del prodotto;

Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect

Per poter aggiornare il software dell'orologio utilizzando l'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare l'orologio a uno smartphone compatibile ([Associare lo smartphone, pagina 36](#)).

Sincronizzare l'orologio con l'app Garmin Connect ([Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect, pagina 35](#)).

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

Aggiornamento del software mediante Garmin Express

Prima di aggiornare il software dell'orologio, è necessario scaricare e installare l'applicazione Garmin Express e aggiungere l'orologio ([Sincronizzazione dei dati con il computer, pagina 36](#)).

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

Specifiche

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria	Fino a 9 giorni ¹
Temperatura operativa	Da -20 a 60 °C (da -4 a 140 °F)
Temperatura di ricarica	Da 0 a 45 °C (da 32 a 113 °F)
Frequenze wireless	2,4 GHz a -1,3 dBm massimo 13,56 MHz a -40 dBm massimo
Classificazione di impermeabilità	5 ATM ²

¹ La stima della durata della batteria si basa su alcune ipotesi di utilizzo. Per ulteriori informazioni visitare la pagina www.garmin.com/lily2activebatteryfeatures.

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


Risoluzione dei problemi

Lo smartphone è compatibile con l'orologio?

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

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

Lo smartphone non si connette all'orologio

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

Rilevamento delle attività

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

Il conteggio dei passi è impreciso

Seguire questi suggerimenti se il conteggio dei passi è impreciso.

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

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

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

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

- 1 Sincronizzare il conteggio dei passi con l'app Garmin Connect (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect, pagina 35*).
- 2 Attendere la sincronizzazione dei dati sull'orologio.

La sincronizzazione può richiedere alcuni minuti.

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

Il livello di stress non appare

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

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

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

Frequenza cardiaca sull'orologio non precisa

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

Ottimizzazione della durata della batteria

- Ridurre la luminosità e il timeout dello schermo (*Personalizzazione delle impostazioni dello schermo, pagina 44*).
- Diminuire il livello della vibrazione (*Impostazioni di sistema, pagina 43*).
- Disattivare i movimenti del polso (*Personalizzazione delle impostazioni dello schermo, pagina 44*).
- Nelle impostazioni del centro notifiche dello smartphone, limitare le notifiche visualizzate sull'orologio Lily 2 Active (*Gestione delle notifiche, pagina 37*).
- Disattivare le Smart Notification (*Attivare le notifiche Bluetooth, pagina 37*).
- Disattivare la tecnologia wireless Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività (*Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone, pagina 37*).
- Disattivare il rilevamento del sonno tramite pulsossimetro (*Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro, pagina 33*).
- Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso (*Impostazioni del cardio da polso, pagina 31*).


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

Lo schermo dell'orologio è difficilmente visibile all'esterno

L'orologio rileva la luce ambientale e automaticamente regola la retroilluminazione per ottimizzare l'uso della batteria. Alla luce diretta del sole, lo schermo diventa più luminoso, ma è comunque difficile da leggere. La funzione di rilevamento automatico dell'attività può essere utile quando si avviano attività all'aperto (*Impostazioni di rilevamento delle attività, pagina 26*).


L'orologio visualizza la lingua errata

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

- 1 Tenere premuto  per visualizzare il menu.
- 2 Scorrere verso il basso fino all'ultima voce nell'elenco e selezionarla.
- 3 Scorrere verso il basso fino all'ultima voce nell'elenco e selezionarla.
- 4 Scorrere verso il basso fino alla sesta voce in elenco e selezionarla.
- 5 Selezionare la lingua.

Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

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

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

Acquisizione del segnale satellitare

Potrebbe essere necessaria una visuale completamente libera del cielo per permettere all'orologio di acquisire il segnale satellitare.

1 Recarsi in un'area all'aperto.

La parte anteriore dell'orologio deve essere rivolta verso il cielo.

2 Attendere che l'orologio individui i satelliti.

L'acquisizione dei segnali satellitari potrebbe richiedere 30–60 secondi.

Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS

- Sincronizzare di frequente il dispositivo sull'account Garmin:
 - Collegare il dispositivo a un computer tramite il cavo USB e all'applicazione Garmin Express.
 - Sincronizzare il dispositivo sull'app Garmin Connect utilizzando lo smartphone con Bluetooth attivato.

Mentre è connesso all'account Garmin, il dispositivo scarica diversi giorni di dati satellitari, consentendo la localizzazione rapida dei segnali satellitari.

- Recarsi con il dispositivo in un'area all'aperto, lontano da edifici o alberi alti.
- Rimanere immobili per alcuni minuti.

Ulteriori informazioni

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

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

Service dispositivo

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
























Appendice

Elenco delle attività

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

NOTA: il software dell'orologio deve essere aggiornato per poter ottenere informazioni sulle attività più recenti (*Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect, pagina 49, Aggiornamento del software mediante Garmin Express, pagina 49*).

- *Personalizzazione delle opzioni attività, pagina 12*
- *Avvio di un'attività, pagina 3*

	Bici
	Bici Indoor
	Esercizio di Respirazione
	Cardio
	Dance Fitness
	Disc Golf
	Ellittica
	Golf
	HIIT
	Pista Indoor
	Salto alla corda
	Meditazione
	Altro
	Padel
	Pickleball
	Pilates
	Piscina
	Canottaggio
	Vogatore
	Corsa
	Sci
	Snowboard
	Ciaspolata

	Step
	Pesi
	SUP
	Tennis
	Tap. Roulant
	Camminata
	Camminata Indoor
	Sci di fondo classico
	Yoga

Valutazioni standard relative al VO2 max

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

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

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

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

Dimensioni e circonferenza delle ruote

Quando viene utilizzato per attività di ciclismo, il sensore di velocità rileva automaticamente le dimensioni della ruota. Se necessario, è possibile inserire manualmente la circonferenza della ruota nelle impostazioni del sensore di velocità.

Le dimensioni della ruota sono indicate su entrambi i lati della ruota. È possibile misurare la circonferenza della ruota oppure utilizzare i calcolatori disponibili su Internet.

