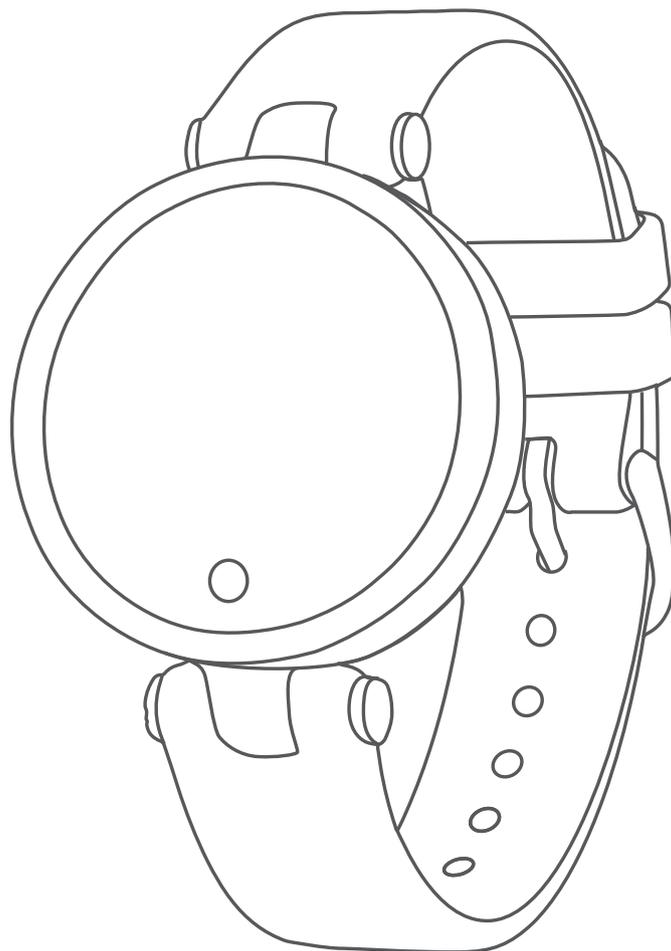


GARMIN®



LILY™

Manuale Utente

© 2021 Garmin Ltd. o sue affiliate

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

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

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

M/N: A03927

Sommario

Introduzione	1
Impostazione del dispositivo.....	1
Accensione e spegnimento del dispositivo.....	1
Visualizzazione di widget e menu.....	1
Opzioni del menu.....	1
Come indossare il dispositivo.....	2
Widget	2
Obiettivo di passi.....	2
Barra di movimento.....	2
Minuti di intensità.....	2
Calcolo dei minuti di intensità.....	3
Migliorare la precisione delle calorie.....	3
Widget delle statistiche sullo stato di salute.....	3
Body Battery.....	3
Visualizzazione del widget Body Battery.....	3
Variabilità e livello di stress della frequenza cardiaca.....	3
Visualizzazione del widget Livello di stress.....	3
Uso del timer di riposo.....	3
Widget della frequenza cardiaca.....	3
Utilizzo del widget di rilevamento idratazione.....	3
Rilevamento ciclo mestruale.....	4
Monitoraggio della gravidanza.....	4
Registrazione delle informazioni sulla gravidanza.....	4
Controllo della riproduzione di musica.....	4
Visualizzare le notifiche.....	4
Risposta a un messaggio di testo.....	4
Allenamenti	4
Registrazione di un'attività a tempo.....	4
Registrazione di un'attività con GPS connesso.....	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 di nuoto.....	5
Impostazione degli avvisi relativi al nuoto.....	5
Calibrare la distanza del tapis roulant.....	5
Funzioni della frequenza cardiaca	5
Impostazioni della fascia cardio da polso.....	6
Pulsossimetro.....	6
Ricezione delle letture del pulsossimetro.....	6
Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro.....	6
Info sulle stime del VO2 max.....	6
Come ottenere il VO2 massimo stimato.....	6
Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala.....	6
Orologi	7
Utilizzo della sveglia.....	7
Utilizzo del cronometro.....	7
Avvio del timer per il conto alla rovescia.....	7
Funzioni di connettività Bluetooth	7
Gestione delle notifiche.....	7
Localizzazione di uno smartphone smarrito.....	7
Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo.....	7
Modalità Non disturbare.....	7
Garmin Connect	7
Garmin Move IQ™.....	8
GPS connesso.....	8
Funzioni di sicurezza e rilevamento.....	8
Rilevamento del sonno.....	8
Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect.....	8
Sincronizzazione dei dati con il computer.....	8
Impostazione di Garmin Express.....	8
Personalizzazione del dispositivo	9
Modificare il quadrante dell'orologio.....	9
Personalizzazione del menu dei comandi.....	9
Personalizzare le schermate dati.....	9
Impostazioni del dispositivo.....	9
Impostare un avviso di idratazione.....	9
Impostazioni del sistema.....	9
Impostazioni di Bluetooth.....	9
Impostazioni di Garmin Connect.....	10
Impostazioni di aspetto.....	10
Impostazioni avviso.....	10
Personalizzazione delle opzioni attività.....	10
Impostazioni di rilevamento delle attività.....	10
Impostazioni utente.....	10
Impostazioni generali.....	10
Info sul dispositivo	11
Caricamento del dispositivo.....	11
Suggerimenti per la ricarica del dispositivo.....	11
Manutenzione del dispositivo.....	11
Pulizia del dispositivo.....	11
Sostituzione dei cinturini.....	11
Visualizzare le informazioni sul dispositivo.....	12
Caratteristiche tecniche.....	12
Risoluzione dei problemi	12
Lo smartphone è compatibile con il dispositivo?.....	12
Lo smartphone non si connette al dispositivo.....	12
Rilevamento delle attività.....	12
Il conteggio dei passi è impreciso.....	12
I passi sul dispositivo e sull'account Garmin Connect non corrispondono.....	12
Il livello di stress non appare.....	12
I minuti di intensità lampeggiano.....	12
Suggerimenti sul touchscreen.....	12
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	13
Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery.....	13
Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati.....	13
Ottimizzazione della durata della batteria.....	13
Lo schermo del dispositivo è difficile da visualizzare all'esterno.....	13
Ripristino di tutte le impostazioni predefinite.....	13
Aggiornamenti del prodotto.....	13
Aggiornamento del software utilizzando la app Garmin Connect.....	13
Aggiornamento del software mediante Garmin Express.....	14
Ulteriori informazioni.....	14
Riparazioni del dispositivo.....	14
Appendice	14
Obiettivi di forma fisica.....	14
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca.....	14
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca.....	14
Valutazioni standard relative al VO2 massimo.....	14
Indice	16

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.

Impostazione del dispositivo

Per utilizzare il dispositivo, è necessario collegarlo a una fonte di alimentazione per accenderlo.

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

- 1 Dall'app store sullo smartphone, installare la app Garmin Connect.
- 2 Stringere la clip di ricarica ①.



- 3 Allineare la clip con i contatti sul retro del dispositivo ②.
- 4 Collegare il cavo USB a una fonte di alimentazione per accendere il dispositivo (*Caricamento del dispositivo, pagina 11*).

Hello! appare quando si accende il dispositivo.



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

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

Accensione e spegnimento del dispositivo

Il dispositivo Lily si riattiva automaticamente quando si interagisce con esso.

- 1 Per attivare lo schermo, selezionare un'opzione:
 - Ruotare e sollevare il polso verso il corpo.
 - Toccare due volte il touchscreen ①.



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

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

Visualizzazione di widget e menu

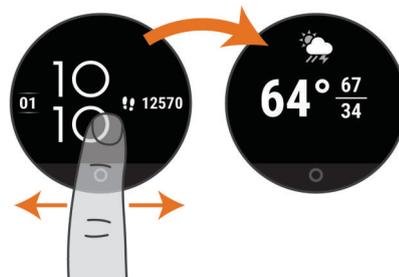
- Dal quadrante dell'orologio, premere ○ per visualizzare il menu principale.



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



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



Opzioni del menu

Premere ○ per visualizzare il menu.

SUGGERIMENTO: trascinare per scorrere le opzioni del menu.

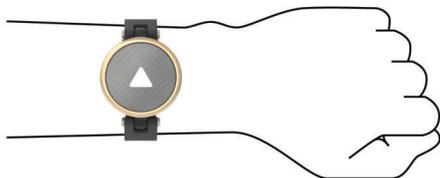


	Visualizza le opzioni delle attività a tempo.
	Visualizza le opzioni del quadrante dell'orologio.
	Visualizza le opzioni relative ad allarme, cronometro e timer.
	Visualizza le impostazioni del dispositivo.

Come indossare il dispositivo

- Indossare il dispositivo sopra l'osso del polso.

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



NOTA: il sensore ottico è situato sul retro del dispositivo.

- Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca al polso, consultare *Risoluzione dei problemi*, pagina 12.
- Per ulteriori informazioni sul sensore del pulsossimetro, consultare *Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati*, pagina 13.
- Per ulteriori informazioni sulla precisione, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.
- Per ulteriori informazioni sulla manutenzione del dispositivo, visitare il sito Web www.garmin.com/fitandcare.

Widget

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

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

Ora e data	L'ora e la data corrente. L'ora e la data vengono impostate automaticamente quando il dispositivo viene sincronizzato con l'account Garmin Connect.
	Il numero totale di passi effettuati e l'obiettivo del giorno. Il dispositivo memorizza e propone ogni giorno un nuovo obiettivo di passi.
	Il totale dei minuti di intensità e l'obiettivo della settimana.
	La distanza percorsa in chilometri o in miglia del giorno.
	La quantità di calorie totali bruciate del giorno, incluse quelle durante l'attività e quelle a riposo.
	La frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e la frequenza cardiaca a riposo su una media di sette giorni.
	Il livello di stress corrente. Il dispositivo misura la variabilità della frequenza cardiaca mentre si è inattivi per fornire una stima del livello di stress. Un numero più basso indica un livello di stress più basso.
	Il livello di energia Body Battery™ corrente. Il dispositivo calcola le riserve di energia correnti basate sul sonno, lo stress e i dati relativi all'attività. Più alto è il numero, maggiore è la riserva di energia.
	Consente di eseguire una lettura manuale del pulsossimetro.
	La temperatura corrente e la previsione meteo da uno smartphone associato.
	Gli appuntamenti in programma dal calendario dello smartphone.

	Notifiche dallo smartphone, incluse chiamate, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone.
	La quantità totale di acqua consumata e l'obiettivo del giorno.
	Consente di controllare il lettore musicale sullo smartphone.
	La frequenza respiratoria corrente in respiri al minuto e la media di sette giorni. Il dispositivo misura la frequenza respiratoria mentre l'utente è inattivo per rilevare eventuali attività di respirazione insolite, nonché le variazioni in relazione allo stress.
SALUTE DELLA DONNA	Stato del ciclo mestruale mensile corrente. È possibile visualizzare e registrare i sintomi giornalieri. Inoltre, è possibile monitorare la gravidanza con aggiornamenti settimanali e informazioni sulla salute.
Stat. salute	Un riepilogo dinamico delle statistiche attuali sullo stato di salute. Le misurazioni includono la frequenza cardiaca, il livello di stress e il livello Body Battery.
Mia giorn.	Un riepilogo dinamico delle attività del giorno. Le metriche includono passi, minuti di intensità e calorie bruciate.

Obiettivo di passi

Il dispositivo crea automaticamente un obiettivo di passi giornalieri in base ai livelli di attività precedenti. Mentre ci si muove durante il giorno, il dispositivo registra i progressi fatti ^① rispetto all'obiettivo giornaliero ^②. Il dispositivo inizia con un obiettivo predefinito di 7.500 passi al giorno.



Se si sceglie di non utilizzare la funzione di obiettivo automatico, è possibile disattivarla e impostare un obiettivo di passi personalizzato sull'account Garmin Connect (*Impostazioni di rilevamento delle attività*, pagina 10).

Barra di movimento

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



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

Minuti di intensità

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

Il dispositivo monitora l'intensità dell'attività e rileva il tempo trascorso in attività da moderate a intense (dati sulla frequenza cardiaca necessari). È possibile allenarsi per raggiungere l'obiettivo di minuti di intensità settimanali trascorrendo almeno 10 minuti consecutivi in attività da moderate a intense. Il dispositivo aggiunge ai minuti di attività moderata i minuti di attività intensa. Il totale dei minuti di attività intensa viene raddoppiato quando questi vengono aggiunti.

Calcolo dei minuti di intensità

Il dispositivo Lily calcola i minuti di intensità confrontando i dati sulla frequenza cardiaca con la media dei dati sulla frequenza cardiaca a riposo. Se la misurazione della frequenza cardiaca viene disattivata, il dispositivo 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.
- Allenarsi per almeno 10 minuti consecutivi su un livello di intensità moderato o alto.
- Indossare il dispositivo per tutto il giorno e tutta la notte per ottenere la frequenza cardiaca a riposo più precisa.

Migliorare la precisione delle calorie

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

- 1 Scorrere per visualizzare la schermata delle calorie.
- 2 Selezionare ⓘ.

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

- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Widget delle statistiche sullo stato di salute

Il widget Stat. 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

Il dispositivo 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 Body Battery va da 0 a 100, dove i valori da 0 a 25 indicano un'energia di riserva bassa, i valori da 26 a 50 indicano un'energia di riserva media, i valori da 51 a 75 indicano un'energia di riserva alta e i valori da 76 a 100 indicano un'energia di riserva molto alta.

È possibile sincronizzare il dispositivo 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 13).

Visualizzazione del widget Body Battery

Il widget Body Battery visualizza il livello Body Battery corrente.

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

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

Variabilità e livello di stress della frequenza cardiaca

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

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

Visualizzazione del widget Livello di stress

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

- 1 Scorrere per visualizzare il widget del livello di stress.
- 2 Toccare il touchscreen per iniziare un esercizio di respirazione guidata (*Uso del timer di riposo*, pagina 3).

Uso del timer di riposo

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

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

Il dispositivo emette una vibrazione, indicando di inspirare o di espirare (*Impostazione del livello di vibrazione*, pagina 9).

Widget della frequenza cardiaca

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

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

Utilizzo del widget di rilevamento idratazione

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

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

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

SUGGERIMENTO: è possibile impostare un avviso di idratazione (*Impostare un avviso di idratazione*, pagina 9).

Rilevamento ciclo mestruale

Il ciclo mestruale è una parte importante dello stato di salute. È possibile saperne di più e configurare questa funzione nelle impostazioni Statistiche salute della 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.

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 il dispositivo per registrare i sintomi fisici ed emotivi, le letture della glicemia e i movimenti del bambino (*Registrazione delle informazioni sulla gravidanza, pagina 4*). È possibile saperne di più e configurare questa funzione nelle impostazioni Statistiche salute della 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 il dispositivo Lily. Il widget controlla l'app del lettore multimediale attiva correntemente 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, iniziare la riproduzione di un brano o di una playlist.
- 2 Sul dispositivo Lily, scorrere per visualizzare il widget dei comandi musicali.

Visualizzare le notifiche

Quando il dispositivo è associato tramite l'app Garmin Connect, è possibile visualizzare le notifiche dallo smartphone sul dispositivo: ad esempio, SMS ed e-mail.

- 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 una notifica di un messaggio di testo sul dispositivo Lily in uso, è possibile inviare una risposta rapida effettuando una selezione da un elenco di messaggi.

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

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

Il telefono invia il messaggio selezionato come messaggio di testo.

Allenamenti

Registrazione di un'attività a tempo

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

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare .
- 3 Selezionare un'attività.

NOTA: è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per aggiungere o rimuovere le attività a tempo (*Personalizzazione delle opzioni attività, pagina 10*).
- 4 Se necessario, selezionare  per personalizzare le pagine dati o le opzioni di attività.
- 5 Toccare due volte il touchscreen per avviare il timer di attività.
- 6 Iniziare l'attività.

SUGGERIMENTO: è possibile toccare due volte il touchscreen per arrestare e riavviare il timer di attività.
- 7 Al termine dell'attività, toccare due volte il touchscreen per interrompere il timer.
- 8 Selezionare un'opzione:

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

Registrazione di un'attività con GPS connesso

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

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare .
- 3 Selezionare ,  o .
- 4 Avviare l'app Garmin Connect.

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

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

6 Iniziare l'attività.

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

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

8 Selezionare un'opzione:

- Selezionare ✓ per salvare l'attività.
- Selezionare ☒ > ✓ per eliminare l'attività.
- Selezionare ▶ per riprendere l'attività.

Registrazione di un'attività Allenamento di Forza Funzionale

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

1 Premere ○ per visualizzare il menu.

2 Selezionare ⌵ > 🏃.

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

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

5 Premere ○ per tornare alla schermata del timer di attività.

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

7 Iniziare la prima serie.

Il dispositivo conta le ripetute.

8 Scorrere per visualizzare ulteriori schermate dati (opzionale).

9 Premere → per terminare una serie.

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

10 Selezionare ✓ per avviare il timer riposo.

Viene visualizzato un timer riposo.

11 Premere → per iniziare la serie successiva.

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

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

14 Selezionare un'opzione:

- Selezionare ✓ per salvare l'attività.
- Selezionare ☒ > ✓ per eliminare l'attività.
- Selezionare ▶ per riprendere l'attività.

Suggerimenti per la registrazione delle attività

Allenamento di Forza Funzionale

- Non guardare il dispositivo mentre si eseguono le ripetute. È consigliabile utilizzare il dispositivo 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 il dispositivo torna alla posizione di partenza.
NOTA: non è possibile contare gli esercizi con le gambe.
- Attivare il rilevamento automatico delle serie per avviare e interrompere le serie.
- Salvare e inviare l'attività Allenamento di Forza Funzionale all'account Garmin Connect.
È possibile utilizzare gli strumenti disponibili nell'account Garmin Connect per visualizzare e modificare i dettagli dell'attività.

Registrazione di un'attività di nuoto

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

1 Premere ○ per visualizzare il menu.

2 Selezionare ⌵ > 🏊.

3 Selezionare una dimensione della piscina.

4 Selezionare ✓.

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

Il dispositivo registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.

6 Iniziare l'attività.

Il dispositivo visualizza la distanza e le ripetute di nuoto oppure le vasche in piscina.

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

8 Selezionare un'opzione:

- Selezionare ✓ per salvare l'attività.
- Selezionare ☒ > ✓ per eliminare l'attività.
- Selezionare ▶ per riprendere l'attività.

Impostazione degli avvisi relativi al nuoto

1 Premere ○ per visualizzare il menu.

2 Selezionare ⌵ > ⚙ > **Avvisi**.

3 Selezionare **Tempo**, **Distanza** o **Calorie** per personalizzare ciascun avviso.

4 Selezionare l'interruttore per attivare ciascun avviso.

Calibrare la distanza del tapis roulant

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

1 Avviare un'attività sul tapis roulant (*Registrazione di un'attività a tempo, pagina 4*).

2 Correre sul tapis roulant finché il dispositivo Lily non registra almeno 1,5 km (1 miglio).

3 Dopo aver completato la corsa, selezionare ✓.

4 Controllare lo schermo del tapis roulant per la distanza percorsa.

5 Selezionare un'opzione:

- Per calibrare la prima volta, toccare il touchscreen e immettere la distanza del tapis roulant sul dispositivo.
- Per calibrare manualmente dopo la prima calibrazione, selezionare 🏃 e immettere la distanza del tapis roulant sul dispositivo.

Funzioni della frequenza cardiaca

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

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

Impostazioni della fascia cardio da polso

Premere  per visualizzare il menu, quindi selezionare  > .

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

Avvisi FC: consente di impostare il dispositivo per avvisare quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di una soglia impostata dopo un periodo di inattività (*Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala*, pagina 6).

Pulse Ox durante il sonno: consente di impostare il dispositivo affinché registri le letture del pulsossimetro o di giorno, nei momenti di inattività, o quando si dorme, in modo continuativo. (*Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro*, pagina 6)

Pulsossimetro

Il dispositivo Lily è dotato di un pulsossimetro da polso per misurare la 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. Il dispositivo misura il livello di ossigeno nel sangue proiettando una luce attraverso la pelle e misurando la quantità di luce assorbita. Viene indicato come SpO₂.

Sul dispositivo, 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 6). Per ulteriori informazioni sulla precisione del pulsossimetro, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.

Ricezione delle letture del pulsossimetro

È possibile avviare manualmente una lettura del pulsossimetro sul dispositivo in qualsiasi momento. La precisione di queste letture possono variare in base al flusso sanguigno, alla posizione del dispositivo sul polso e all'immobilità (*Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati*, pagina 13).

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

Il dispositivo visualizza la saturazione di ossigeno come percentuale.

NOTA: è possibile attivare e visualizzare i dati sul sonno del pulsossimetro nell'account Garmin Connect (*Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro*, pagina 6).

Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro

Per poter utilizzare il rilevamento del sonno tramite pulsossimetro, è necessario impostare il dispositivo Lily come dispositivo principale per il monitoraggio delle attività nel proprio account Garmin Connect (*Impostazioni di rilevamento delle attività*, pagina 10).

È possibile impostare il dispositivo 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 13).

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

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

Info sulle stime del VO2 max

Il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni. Più semplicemente, il VO2 max è un'indicazione delle prestazioni atletiche e deve aumentare quando il livello di forma fisica migliora.

Sul dispositivo, la stima del VO2 max appare come numero e descrizione. Nell'account Garmin Connect, è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulla stima del VO2 max, inclusa l'età di fitness. L'età di fitness offre un'idea della propria forma fisica a confronto con una persona dello stesso sesso ma di età differente. Man mano che ci si allena, l'età di fitness può diminuire.

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 massimo*, pagina 14) e visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Come ottenere il VO2 massimo stimato

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

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .
- 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.

Il dispositivo verrà aggiornato con la nuova stima del VO2 max.

Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala

ATTENZIONE

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

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

5 Selezionare ✓.

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

Orologi

Utilizzo della sveglia

- 1 Impostare gli allarmi della sveglia e le frequenze sull'account Garmin Connect (*Impostazioni avviso*, pagina 10).
- 2 Premere  per visualizzare il menu.
- 3 Selezionare  > .
- 4 Scorrere gli allarmi.
- 5 Selezionare un allarme per attivarlo o disattivarlo.

Utilizzo del cronometro

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

Avvio del timer per il conto alla rovescia

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

Funzioni di connettività Bluetooth

Il dispositivo Lily è dotato di diverse funzioni di connettività Bluetooth per lo smartphone compatibile tramite l'app Garmin Connect.

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

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

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

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

Trova il mio telefono: consente di localizzare lo smartphone smarrito associato al dispositivo Lily e situato correntemente entro l'area di copertura.

Trova My Device: consente di localizzare il dispositivo Lily smarrito associato e situato attualmente entro l'area di copertura.

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

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

Gestione delle notifiche

È possibile utilizzare lo smartphone compatibile per gestire le notifiche visualizzate sul dispositivo Lily.

Selezionare un'opzione:

- Se si utilizza un dispositivo iPhone®, andare nelle impostazioni delle notifiche iOS® per selezionare gli elementi da visualizzare sul dispositivo.
- Con uno smartphone Android, dall'app Garmin Connect, selezionare **Impostazioni > Notifiche**.

Localizzazione di uno smartphone smarrito

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

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

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

Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo

Quando si riceve una chiamata telefonica sullo smartphone collegato, sul dispositivo Lily viene visualizzato il nome o il numero di telefono del chiamante.

- Per accettare la chiamata, selezionare .

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

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

NOTA: questa funzione è disponibile solo se il dispositivo è collegato a uno smartphone Android.

Modalità Non disturbare

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

NOTA: nell'account Garmin Connect, è possibile impostare il dispositivo in modo che entri automaticamente in modalità Non disturbare durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le ore di sonno abituali nelle impostazioni utente del proprio account Garmin Connect (*Impostazioni utente*, pagina 10).

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

NOTA: è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 9).

- 2 Selezionare .

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, corsa in bici, nuoto, escursioni e molto altro.

È possibile creare un account Garmin Connect gratuito quando si associa il dispositivo al telefono 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 il dispositivo, è possibile caricarla sull'account Garmin Connect e conservarla per tutto il tempo che si desidera.

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



Condivisione delle attività: è possibile connettersi con gli amici per seguire reciprocamente le attività o pubblicare collegamenti alle proprie attività sui social network preferiti.

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

Garmin Move IQ™

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

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

GPS connesso

Con la funzione GPS connesso, il dispositivo utilizza l'antenna GPS dello smartphone per registrare i dati GPS per le attività di camminata, corsa o bici (*Registrazione di un'attività con GPS connesso, pagina 4*). I dati GPS, inclusi posizione, distanza e velocità, vengono visualizzati nei dettagli dell'attività nell'account Garmin Connect.

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

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

Funzioni di sicurezza e rilevamento

⚠ ATTENZIONE

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

Il dispositivo Lily è dotato di funzioni di sicurezza e rilevamento che devono essere configurate con la app Garmin Connect.

AVVISO

Per utilizzare queste funzioni, è necessario essere connessi alla app Garmin Connect utilizzando la tecnologia Bluetooth. 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 di testo con il proprio nome, il link LiveTrack e la posizione GPS ai contatti di emergenza.

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

Rilevamento del sonno

Durante il sonno, il dispositivo rileva automaticamente tale attività e monitora i movimenti durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le ore di sonno normali nelle impostazioni utente sull'account Garmin Connect. Le statistiche sul sonno includono le ore totali di sonno, i livelli di sonno e il movimento durante il sonno. È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.

NOTA: i sonnellini non vengono aggiunti alle statistiche sul sonno. Utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare le notifiche e gli avvisi, ad eccezione degli allarmi (*Modalità Non disturbare, pagina 7*).

Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect

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

1 Avvicinare il dispositivo allo smartphone.

2 Avviare l'app Garmin Connect.

SUGGERIMENTO: l'app può essere aperta o eseguita in background.

3 Premere **O** per visualizzare il menu.

4 Selezionare **⚙** > **📶** > **Sincronizza**.

5 Attendere che i dati vengano sincronizzati.

6 Visualizzare i dati correnti nell'app Garmin Connect.

Sincronizzazione dei dati con il computer

Per sincronizzare i dati con l'applicazione Garmin Connect sul computer, è necessario installare l'applicazione Garmin Express™ (*Impostazione di Garmin Express, pagina 8*).

1 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.

2 Aprire l'applicazione Garmin Express.

Il dispositivo entra in modalità di archiviazione di massa.

3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

4 Visualizzare i dati sull'account Garmin Connect.

Impostazione di Garmin Express

1 Collegare il dispositivo al computer usando un cavo USB.

2 Visitare il sito Web www.garmin.com/express.

3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Personalizzazione del dispositivo

Modificare il quadrante dell'orologio

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

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

Personalizzazione del menu dei comandi

È possibile aggiungere, rimuovere e modificare l'ordine delle opzioni del menu delle scelte rapide dal menu dei comandi (*Visualizzazione di widget e menu*, pagina 1).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso il basso per visualizzare il menu dei comandi.
Viene visualizzato il menu dei comandi.
- 2 Tenere premuto il touchscreen.
Il menu dei comandi passa in modalità di modifica.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per modificare la posizione di un collegamento nel menu dei comandi, trascinare la scelta rapida in una nuova posizione.
 - Per rimuovere una scelta rapida dal menu dei comandi, trascinare la scelta rapida sul .
- 4 Se necessario, selezionare  per aggiungere una scelta rapida al menu dei comandi.
NOTA: questa opzione è disponibile solo dopo aver rimosso almeno un collegamento rapido dal menu.

Personalizzare le schermate dati

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

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare .
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare  > **Pagine Dati** > **Principale**.
- 5 Selezionare il campo dati da personalizzare.
NOTA: non tutte le opzioni sono disponibili per tutte le attività.
- 6 Selezionare  per salvare ciascun campo dati.

Impostazioni del dispositivo

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

Premere  per visualizzare il menu, quindi selezionare .

: imposta un avviso di idratazione (*Impostare un avviso di idratazione*, pagina 9).

: visualizza il valore VO2 max. stimato (*Come ottenere il VO2 massimo stimato*, pagina 6).

: consente di regolare le impostazioni relative alla frequenza cardiaca (*Impostazioni della fascia cardio da polso*, pagina 6).

: consente di associare lo smartphone, sincronizzare con l'app Garmin Connect e regolare le impostazioni Bluetooth (*Impostazioni di Bluetooth*, pagina 9).

: consente di regolare le impostazioni di sistema (*Impostazioni del sistema*, pagina 9).

: consente di visualizzare l'ID Unità, la versione del software, le normative, il contratto di licenza e molto altro (*Visualizzare le informazioni sul dispositivo*, pagina 12).

Impostare un avviso di idratazione

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

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

Impostazioni del sistema

Premere  per visualizzare il menu, quindi selezionare  > .

Luminosità: consente di impostare il livello di luminosità dello schermo. È possibile utilizzare l'opzione Auto per regolare automaticamente la luminosità in base alla luce ambientale, o regolare manualmente il livello di luminosità (*Impostare il livello di luminosità*, pagina 9).

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

Vibrazione per avvisi: consente di impostare il livello di vibrazione (*Impostazione del livello di vibrazione*, pagina 9).

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

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

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

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

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

Menu comandi: consente di modificare il menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 9).

Ripristina: consente di eliminare i dati utente e di ripristinare le impostazioni (*Ripristino di tutte le impostazioni predefinite*, pagina 13).

Impostare il livello di luminosità

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  > **Luminosità**.
- 3 Selezionare il livello di luminosità.

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

Impostazione del livello di vibrazione

- 1 Premere  per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  > **Vibrazione per avvisi**.
- 3 Selezionare il livello di vibrazione.

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

Impostazioni di Bluetooth

Premere  per visualizzare il menu, quindi selezionare  > .

Stato: consente di attivare e disattivare la tecnologia Bluetooth.

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

Associa telefono: consente di associare il dispositivo a uno smartphone Bluetooth compatibile. Questa impostazione

consente di utilizzare le funzioni di connettività Bluetooth tramite l'app Garmin Connect, incluse le notifiche e i caricamenti di attività.

Sincronizza: consente di sincronizzare il dispositivo a uno smartphone Bluetooth compatibile.

Impostazioni di Garmin Connect

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

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

Dopo aver personalizzato le impostazioni, è necessario sincronizzare i dati per applicare le modifiche sul dispositivo (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect, pagina 8*) (*Sincronizzazione dei dati con il computer, pagina 8*).

Impostazioni di aspetto

Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare Aspetto.

Widget: consente di personalizzare i widget visualizzati sul dispositivo e di riordinarli nella sequenza.

Opzioni schermo: consente di personalizzare lo schermo.

Impostazioni avviso

Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare Avvisi.

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

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

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

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

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

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

Non disturbare durante il sonno: consente di impostare il dispositivo per l'attivazione automatica della modalità Non disturbare durante le ore di sonno (*Impostazioni utente, pagina 10*).

Personalizzazione delle opzioni attività

È possibile selezionare attività da visualizzare sul dispositivo.

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

Come contrassegnare i Lap

È possibile impostare il dispositivo 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 Nel menu delle impostazioni dell'app Garmin Connect, selezionare **Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo.
- 3 Selezionare **Opzioni attività**.
- 4 Selezionare un'attività.
- 5 Selezionare **Auto Lap**.

Impostazioni di rilevamento delle attività

Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare Rilevamento attività.

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

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

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

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

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

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

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

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

Impostazioni utente

Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare Impostazioni utente.

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

Riposo: consente di inserire le normali ore di sonno.

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

Impostazioni generali

Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare Generale.

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

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

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

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

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

Lingua: consente di impostare la lingua del dispositivo.

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

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

Info sul dispositivo

Caricamento del dispositivo

⚠ 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 del dispositivo*, pagina 11).

- 1 Premere i lati della clip di ricarica ① per aprire le staffe dell'alloggiamento.



- 2 Allineare la clip ai contatti ② e rilasciare le staffe.
- 3 Collegare il cavo USB a una fonte di alimentazione.
- 4 Caricare completamente il dispositivo.

Suggerimenti per la ricarica del dispositivo

- Collegare saldamente il caricabatteria al dispositivo per caricarlo utilizzando il cavo USB (*Caricamento del dispositivo*, pagina 11).
È possibile caricare il dispositivo collegando il cavo USB a un adattatore CA approvato da Garmin con una presa a parete standard o una porta USB sul computer.
- Visualizzare il grafico di carica della batteria rimanente sulla schermata delle informazioni del dispositivo (*Visualizzare le informazioni sul dispositivo*, pagina 12).

Manutenzione del dispositivo

AVVISO

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

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

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

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

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

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 del dispositivo

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.

- 1 Pulire il dispositivo con un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.

- 2 Asciugarlo.

Dopo la pulizia, lasciare asciugare completamente il dispositivo.

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

Sostituzione dei cinturini

È possibile sostituire i cinturini con nuovi cinturini Lily.

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



- 2 Rimuovere le viti.



- 3 Allineare il nuovo cinturino al dispositivo.
- 4 Rimontare le viti utilizzando lo strumento.



NOTA: verificare che il cinturino sia fissato.

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

Visualizzare le informazioni sul dispositivo

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

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

Caratteristiche tecniche

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

Risoluzione dei problemi

Lo smartphone è compatibile con il dispositivo?

Il dispositivo Lily è compatibile con gli smartphone utilizzando la tecnologia Bluetooth.

Per informazioni sulla compatibilità, visitare il sito Web www.garmin.com/ble

Lo smartphone non si connette al dispositivo

- Posizionare il dispositivo entro l'area di copertura dello smartphone.
- Se i dispositivi sono già associati, spegnere Bluetooth entrambi i dispositivi e riaccenderli.
- Se i dispositivi non sono associati, attivare la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.
- Sullo smartphone, aprire l'app Garmin Connect, selezionare **☰** o **⋮**, quindi selezionare **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** per accedere alla modalità di associazione.
- Sul dispositivo, premere **O** per visualizzare il menu, quindi selezionare **⚙ > i > Associa telefono** per accedere alla modalità di associazione.

Rilevamento delle attività

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

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

Il conteggio dei passi è impreciso

Seguire questi suggerimenti se il conteggio dei passi è impreciso.

- Indossare il dispositivo sul polso non preferito.
- Riporre il dispositivo in tasca quando si spinge un passeggino o un tagliaerba.
- Riporre il dispositivo in tasca quando si utilizzano attivamente solo le mani o le braccia.

NOTA: il dispositivo potrebbe interpretare alcuni movimenti ripetitivi, come lavare i piatti, piegare la biancheria o applaudire, come passi.

I passi sul dispositivo e sull'account Garmin Connect non corrispondono

Il numero di passi sull'account Garmin Connect viene aggiornato quando si sincronizza il dispositivo.

- 1 Sincronizzare il numero di passi con l'app Garmin Connect (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect, pagina 8*).
- 2 Attendere la sincronizzazione dei dati da parte del dispositivo.

La sincronizzazione può richiedere alcuni minuti.

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

Il livello di stress non appare

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

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

Se invece del livello di stress vengono visualizzati dei tratti, restare fermi e attendere che il dispositivo misuri la variabilità della frequenza cardiaca.

I minuti di intensità lampeggiano

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

Allenarsi per almeno 10 minuti consecutivi su un livello di intensità moderato o alto.

Suggerimenti sul touchscreen

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



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



Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

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

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

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

- Sciacquare il dispositivo con acqua fresca dopo ogni allenamento.

Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery

- Il livello Body Battery si aggiorna quando il dispositivo viene sincronizzato con l'account Garmin Connect.
- Per ottenere risultati più accurati, indossare il dispositivo durante il sonno.
- Il riposo e il sonno caricano la Body Battery.
- Un'attività intensa, uno stress elevato e un sonno scarso riducono la Body Battery.
- L'assunzione di cibo, nonché di sostanze eccitanti come la caffeina, non ha alcun impatto sulla Body Battery.

Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati

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

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

Ottimizzazione della durata della batteria

- Ridurre la luminosità e il timeout dello schermo (*Impostazioni del sistema*, pagina 9).
- Diminuire il livello della vibrazione (*Impostazione del livello di vibrazione*, pagina 9).

- Disattivare i movimenti del polso (*Impostazioni del sistema*, pagina 9).
- Nelle impostazioni del centro notifiche dello smartphone, limitare le notifiche visualizzate sul dispositivo Lily (*Gestione delle notifiche*, pagina 7).
- Disattivare le Smart Notification (*Impostazioni avviso*, pagina 10).
- Disattivare la tecnologia wireless Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività (*Impostazioni di Bluetooth*, pagina 9).
- Disattivare il rilevamento del sonno tramite pulsossimetro (*Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro*, pagina 6).
- Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso (*Impostazioni della fascia cardio da polso*, pagina 6).

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 del dispositivo è difficile da visualizzare all'esterno

Il dispositivo 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 10).

Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

È possibile ripristinare tutte le impostazioni del dispositivo ai valori di fabbrica predefiniti.

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

Aggiornamenti del prodotto

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

Prima di aggiornare il software del dispositivo utilizzando l'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare il dispositivo con uno smartphone compatibile (*Impostazione del dispositivo*, pagina 1).

Sincronizzare il dispositivo con l'Garmin Connect app (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect, pagina 8*).

Quando un nuovo software è disponibile, l'app Garmin Connect lo invia automaticamente al dispositivo. L'aggiornamento viene applicato quando non si utilizza attivamente il dispositivo. Quando l'aggiornamento è completo, il dispositivo viene riavviato.

Aggiornamento del software mediante Garmin Express

Prima di aggiornare il software del dispositivo, è necessario scaricare e installare l'applicazione Garmin Express e aggiungere il dispositivo in uso (*Sincronizzazione dei dati con il computer, pagina 8*).

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

Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web support.garmin.com per ulteriori manuali, articoli e aggiornamenti software.
- Visitare il sito Web buy.garmin.com oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.
- Visitare il sito Web www.garmin.com/ataccuracy. Questo non è un dispositivo medico. La funzione di pulsossimetro non è disponibile in tutti i Paesi.

Riparazioni del dispositivo

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

Appendice

Obiettivi di forma fisica

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

- Il cuore è un ottimo parametro di riferimento per misurare l'intensità dell'esercizio.

Valutazioni standard relative al VO2 massimo

Queste tabelle includono le classificazioni standardizzate delle stime di VO2 massimo in base all'età e al sesso.

Uomini	Percentile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superiore	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
Sufficiente	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
Superiore	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

- 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 14*) per stabilire la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.

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

Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

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

Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

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

Donne	Percentile	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Sufficiente	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.

Indice

A

accessori **14**
aggiornamenti, software **13, 14**
allenamento **5**
allenamento al chiuso **5**
applicazioni **7, 8**
 smartphone **1**
assistenza **8**
associazione, smartphone **1, 9, 12**
attività **4, 5, 9, 10**
 personalizzate **10**
 salvataggio **10**
Auto Lap **10**
avvisi **5, 7, 9**
 frequenza cardiaca **5, 6, 10**
 orologio **10**
 vibrazione **7, 9**

B

batteria **12**
 carica **11**
 ottimizzazione **9, 13**
Body Battery **2, 3, 13**

C

calibrazione **3**
calorie **3**
 dispendio **2**
campi dati **5, 9**
caratteristiche tecniche **12**
carica **11**
chiamate telefoniche **7**
ciclo mestruale **2, 4**
cinturini **11**
collegamenti **9**
comandi musicali **2, 4**
Connect IQ **1**
contatti di emergenza **8**
cronologia **8**
 invio al computer **7, 8**
cronometro **7**

D

dati
 caricamento **8, 10**
 memorizzazione **7**
 trasferimento **7**
dati utente, eliminazione **9, 13**
dimensioni piscina, impostazione **5**
distanza **2**

E

eliminazione
 messaggi **4**
 tutti i dati utente **13**

F

fasi **2, 10**
frequenza cardiaca **2, 3, 6**
 avvisi **5, 6, 9, 10**
 fascia cardio **5, 6, 13**
 zone **10, 14**

G

Garmin Connect **1, 2, 7, 8, 10, 13**
Garmin Express **8**
 aggiornamento del software **13**
GPS **4**
 segnale **8**

I

ID Unità **9, 12**
idratazione **2**
impostazioni **5, 6, 9, 10, 13**
 dispositivo **9, 10**
 sistema **9**
impostazioni del sistema **9**
impostazioni dello schermo **9**

L

Lap **10**
lingua **10**
livello di stress **2, 3, 12**
LiveTrack **8**
luminosità **9**
lunghezza dei passi **10**

M

memorizzazione dei dati **7**
menu **1**
menu comandi **1, 9**
messaggi **4**
messaggi di testo **4**
meteo **2**
minuti di intensità **2, 3, 10, 12**
modalità risparmio energetico **8, 10**
modifica **10**
modo archiviazione di massa **8**
Move IQ **10**

N

notifiche **2, 4, 7, 10**
 chiamate telefoniche **7**
 messaggi di testo **4**
numero ID **9**
nuoto **5**

O

obiettivi **2, 10**
ora, impostazioni **10**
orologio **7**

P

parti di ricambio **11**
passi **2**
personalizzazione del dispositivo **9**
peso, impostazioni **10**
profili, attività **8**
pulizia del dispositivo **11**
pulsanti **1**
pulsossimetro **2, 5, 6, 10, 13**

Q

quadranti orologio **9, 10**

R

reimpostazione del dispositivo **9, 13**
retroilluminazione **7, 9, 10**
rilevamento **6, 8**
rilevamento delle attività **2, 8, 10**
ripetute, nuoto **5**
risoluzione dei problemi **5, 11–14**

S

salvataggio delle attività **4, 5, 10**
saturazione dell'ossigeno **6**
schermata principale, personalizzazione **10**
schermo **9**
 luminosità **9**
smartphone **4, 8, 12**
 applicazioni **7**
 associazione **1, 9, 12**
software
 aggiornamento **13, 14**
 licenza **9**
 versione **12**
statistiche salute **4**
stress score **3**

T

tapis roulant **5**
tasti **1**
tecnologia Bluetooth **7–10, 12**
timer **3–5**
 conto alla rovescia **7**
timer per conto alla rovescia **7**
touchscreen **1, 12**

U

unità di misura **10**

USB **14**

trasferimento file **8**

V

vibrazione, avvisi **9**
VO2 massimo **14**
VO2 max **5, 6**

W

widget **1–4, 10**

Z

zone, frequenza cardiaca **10**

