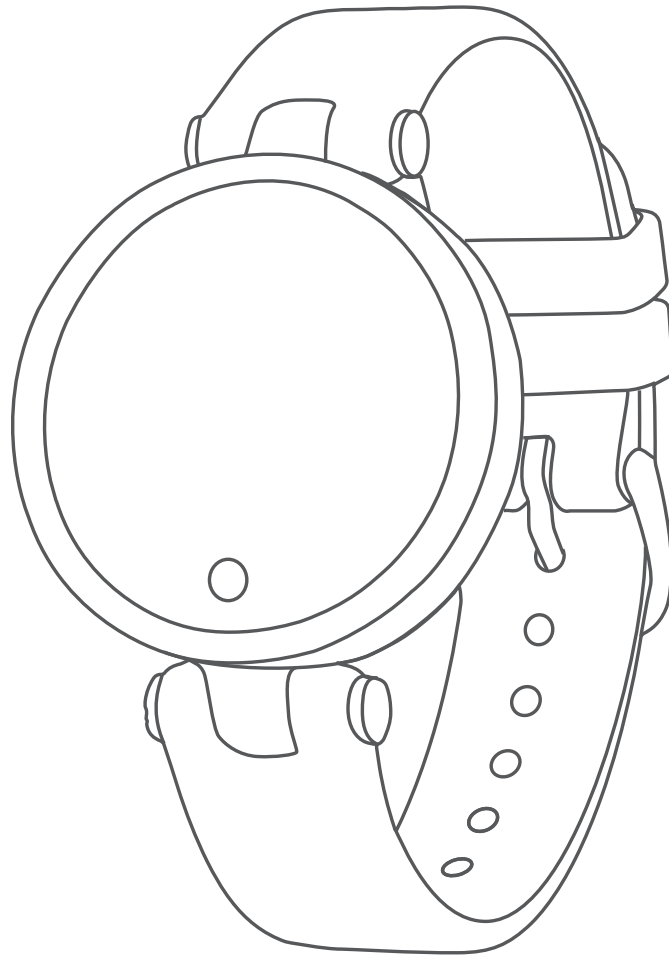


GARMIN®



LILY™

Manual del usuario

© 2021 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

Garmin®, el logotipo de Garmin y Auto Lap® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en los Estados Unidos y en otros países. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ y Lily™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

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

M/N: A03927

COFETEL/IFT: ANC1901A00019161

Contenido

Introducción	1
Configuración del dispositivo	1
Encender y apagar el dispositivo	1
Ver widgets y menús	1
Opciones del menú	1
Usar el dispositivo	2
Widgets	2
Objetivo de pasos	2
Barra de movimiento	2
Minutos de intensidad	3
Obtener minutos de intensidad	3
Mejorar la precisión de las calorías	3
Widget de estadísticas de salud	3
Body Battery	3
Ver el widget Body Battery	3
Variabilidad de la frecuencia cardíaca y nivel de estrés	3
Ver el widget de nivel de estrés	3
Utilizar el temporizador de relajación	3
Visualizar el widget de frecuencia cardíaca	3
Utilizar el widget de seguimiento de hidratación	3
Seguimiento del ciclo menstrual	4
Seguimiento del embarazo	4
Registrar información sobre el embarazo	4
Controlar la reproducción de música	4
Visualizar las notificaciones	4
Responder a un mensaje de texto	4
Entrenamiento	4
Registrar una actividad cronometrada	4
Grabar una actividad con la función de GPS conectado	5
Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza	5
Consejos para el registro de actividades de entrenamiento de fuerza	5
Registrar una actividad de natación	5
Configurar alertas de natación	5
Calibrar la distancia de la cinta	5
Funciones de frecuencia cardíaca	6
Configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca	6
Pulsioxímetro	6
Obtener lecturas de pulsioximetría	6
Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño	6
Acerca de la estimación del VO2 máximo	6
Obtener la estimación del consumo máximo de oxígeno	6
Configurar una alerta de frecuencia cardíaca anómala	7
Relojes	7
Usar el reloj despertador	7
Usar el cronómetro	7
Iniciar el temporizador de cuenta atrás	7
Funciones de conectividad Bluetooth	7
Gestionar las notificaciones	7
Localizar un smartphone perdido	7
Recibir una llamada de teléfono	7
Usar el modo no molestar	7
Garmin Connect	8
Garmin Move IQ™	8
GPS conectado	8
Funciones de seguimiento y seguridad	8
Monitor del sueño	8
Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect	8
Sincronizar los datos con un ordenador	9
Configurar Garmin Express	9
Personalización del dispositivo	9
Cambiar la pantalla del reloj	9
Personalizar el menú de controles	9
Personalizar las pantallas de datos	9
Configurar el dispositivo	9
Configurar una alerta de hidratación	9
Configurar el sistema	9
Configurar Bluetooth	10
Configurar Garmin Connect	10
Configurar la presentación	10
Configurar alertas	10
Personalizar las opciones de actividad	10
Configurar el monitor de actividad	10
Configuración de usuario	11
Configuración general	11
Información del dispositivo	11
Cargar el dispositivo	11
Consejos para cargar el dispositivo	11
Cuidado del dispositivo	11
Limpieza del dispositivo	11
Cambiar las correas	11
Visualizar la información del dispositivo	12
Especificaciones	12
Solución de problemas	12
¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?	12
No puedo conectar el teléfono al dispositivo	12
Monitor de actividad	12
Mi recuento de pasos no parece preciso	12
El recuento de pasos de mi dispositivo no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect	12
Mi nivel de estrés no aparece	13
Mis minutos de intensidad parpadean	13
Sugerencias sobre la pantalla táctil	13
Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca	13
Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos ..	13
Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro	13
Optimizar la autonomía de la batería	13
La pantalla del dispositivo no se ve con claridad en el exterior	14
Restablecer toda la configuración predeterminada	14
Actualizaciones del producto	14
Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect	14
Actualizar el software mediante Garmin Express	14
Más información	14
Reparación del dispositivo	14
Apéndice	14
Objetivos de entrenamiento	14
Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca	14
Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca	14
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno	15
Índice	16

Introducción

⚠ ADVERTENCIA

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

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

Configuración del dispositivo

Para poder usar el dispositivo, debes conectarlo a una fuente de alimentación para encenderlo.

Para utilizar el dispositivo Lily, debes configurarlo mediante un smartphone o un ordenador. Si utilizas un smartphone, el dispositivo debe vincularse directamente a través de la aplicación Garmin Connect™ y no desde la configuración de Bluetooth® de tu smartphone.

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala la aplicación Garmin Connect.
- 2 Aprieta el clip cargador ①.



- 3 Alinea el clip con los contactos de la parte posterior del dispositivo ②.
- 4 Conecta el cable USB a una fuente de alimentación para encender el dispositivo (*Cargar el dispositivo, página 11*). Hello! aparecerá en el dispositivo al encenderlo.



- 5 Selecciona una de las opciones para añadir el dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect:
 - Si es el primer dispositivo que vinculas con la aplicación Garmin Connect, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
 - Si ya has vinculado otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect, desde el menú ☰ o ⋮, selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

Tras vincularlo correctamente, aparece un mensaje y tu dispositivo se sincroniza automáticamente con tu smartphone.

Encender y apagar el dispositivo

El dispositivo Lily se activa automáticamente al interactuar con él.

- 1 Para encender la pantalla, selecciona una opción:
 - Gira y levanta la muñeca acercándola al cuerpo.
 - Toca la pantalla táctil ①.



- 2 Para apagar la pantalla, gira la muñeca y sepárala del cuerpo.

NOTA: la pantalla se desactiva cuando no está en uso. Cuando la pantalla se apaga, el dispositivo sigue activo y registrando datos.

Ver widgets y menús

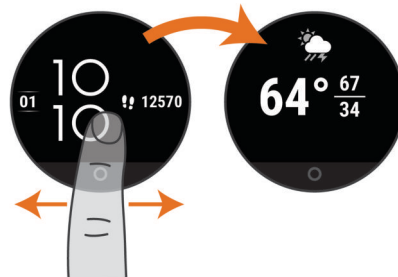
- En la pantalla del reloj, pulsa para ver el menú principal.



- Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia abajo para ver el menú de controles.



- Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver los widgets.



Opciones del menú

Puedes pulsar para ver el menú.

SUGERENCIA: desliza el dedo para desplazarte por las opciones del menú.

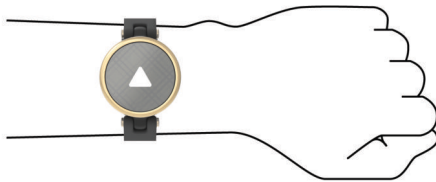


	Muestra las opciones de actividades cronometradas.
	Muestra las opciones de la pantalla del reloj.
	Muestra las opciones de alarma, cronómetro y temporizador.
	Muestra la configuración del dispositivo.

Usar el dispositivo

- Ponte el dispositivo en la muñeca.

NOTA: el dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo. Para obtener lecturas de frecuencia cardiaca más precisas, el dispositivo no debe moverse durante la carrera o el ejercicio. Para efectuar lecturas de pulsioximetría, debes permanecer quieto.



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

- Consulta [Solución de problemas, página 12](#) para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Consulta [Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro, página 13](#) para obtener más información sobre el pulsioxímetro.
- Para obtener más información acerca de la precisión, visita garmin.com/ataccuracy.
- Para obtener más información sobre el ajuste y el cuidado del dispositivo, visita www.garmin.com/fitandcare.

Widgets

El dispositivo incluye widgets para que puedas visualizar la información más importante de forma rápida. Puedes deslizar el dedo por la pantalla táctil para desplazarte por los widgets. Algunos widgets requieren la vinculación de un smartphone.

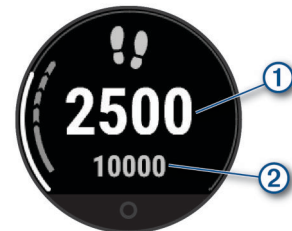
NOTA: puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para agregar o eliminar widgets.

	La hora y la fecha actuales. La hora y la fecha se ajustan automáticamente cuando el dispositivo se sincroniza con tu cuenta de Garmin Connect.
	El número total de pasos dados y tu objetivo correspondiente al día. El dispositivo aprende y propone un nuevo objetivo de pasos cada día.
	El total de minutos de intensidad y el objetivo correspondiente a la semana.
	La distancia recorrida en kilómetros o millas durante el día.
	La cantidad total de calorías quemadas durante el día, incluidas las calorías quemadas durante la actividad física y las quemadas en reposo.
	Tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y la frecuencia cardiaca en reposo media de los últimos siete días.
	el nivel de estrés actual. El dispositivo mide la variabilidad de la frecuencia cardiaca mientras permaneces inactivo para realizar una estimación de tu nivel de estrés. Un número más bajo indica un nivel de estrés inferior.

	Tu nivel de energía de Body Battery™ actual. El dispositivo calculará tus reservas de energía actuales en función de los datos de sueño, estrés y actividad. Cuanto mayor sea el número, mayor será la reserva energética.
	permite realizar una lectura manual del pulsioxímetro.
	La temperatura actual y la previsión del tiempo desde un smartphone vinculado.
	Las próximas citas y los próximos eventos del calendario del smartphone.
	Notificaciones de tu smartphone, incluidas las llamadas, mensajes de texto, actualizaciones de redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu smartphone.
	La cantidad total de agua consumida y tu objetivo correspondiente al día.
	Controles para el reproductor de música de tu smartphone.
	la frecuencia respiratoria actual en respiraciones por minuto y el promedio de siete días. El dispositivo mide la frecuencia respiratoria mientras estás inactivo para detectar cualquier actividad inusual, así como los cambios en relación con el estrés.
SALUD DE LA MUJER	El estado del ciclo menstrual actual. Puedes ver y registrar tus síntomas diarios. También puedes realizar un seguimiento de tu embarazo con actualizaciones semanales e información de salud.
Estad. salud	Resumen dinámico de tus estadísticas de salud actuales. Las mediciones incluyen la frecuencia cardiaca, el nivel de estrés y el nivel de Body Battery.
Mi día	Resumen dinámico de tu actividad para el día actual. Las métricas incluyen los pasos, los minutos de intensidad y las calorías quemadas.

Objetivo de pasos

El dispositivo crea automáticamente un objetivo de pasos diario basado en tus niveles previos de actividad. A medida que te mueves durante el día, el dispositivo registra el progreso ① hacia tu objetivo diario ②. El dispositivo se ofrece con un objetivo predeterminado de 7.500 pasos al día.



Si decides no utilizar la función de objetivo automático, puedes desactivarla y definir un objetivo de pasos personalizado en tu cuenta de Garmin Connect ([Configurar el monitor de actividad, página 10](#)).

Barra de movimiento

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La barra de movimiento te recuerda que necesitas moverte. Tras una hora de inactividad, aparecerá la barra de movimiento ①. Se añadirán nuevos segmentos ② por cada 15 minutos de inactividad adicionales.



Puedes poner a cero la barra de movimiento dando un breve paseo.

Minutos de intensidad

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

El dispositivo supervisa la intensidad de tus actividades y realiza un seguimiento del tiempo dedicado a participar en actividades de intensidad moderada a alta (se requieren datos de frecuencia cardíaca para cuantificar la intensidad alta). Puedes entrenar para alcanzar tu objetivo de minutos de intensidad semanal participando en al menos 10 minutos consecutivos de actividades de intensidad moderada a fuerte. El dispositivo suma el número de minutos de actividad de intensidad moderada al número de minutos de actividad de intensidad alta. Para realizar la suma, el total de minutos de intensidad alta se duplica.




Obtener minutos de intensidad

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

- Para que el cálculo de los minutos de intensidad sea lo más preciso posible, inicia una actividad cronometrada.
- Haz ejercicio durante al menos 10 minutos consecutivos a un nivel de intensidad moderada o alta.
- Lleva el dispositivo durante todo el día y la noche para obtener la frecuencia cardíaca en reposo más precisa.

Mejorar la precisión de las calorías

El dispositivo muestra una estimación de las calorías totales quemadas durante el día. Puedes mejorar la precisión de este cálculo caminando enérgicamente o corriendo al aire libre durante 15 minutos.

- 1 Desliza el dedo para ver la pantalla de calorías.
- 2 Selecciona .
NOTA: aparecerá el ícono  cuando sea necesario calibrar las calorías. Solo es necesario realizar este proceso de calibración una vez. Si ya has registrado una actividad cronometrada de correr o caminar, es posible que no aparezca .
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Widget de estadísticas de salud

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

NOTA: puedes seleccionar cada métrica para ver información adicional.

Body Battery

El dispositivo analiza la variabilidad de la frecuencia cardíaca, el nivel de estrés, la calidad del sueño y los datos de actividad para determinar tu nivel general de Body Battery. De la misma forma que el indicador de gasolina de un coche, te muestra las reservas de energía con las que cuenta tu organismo. El nivel de Body Battery va de 0 a 100, donde el intervalo de 0 a 25 indica reservas de energía bajas, el intervalo de 26 a 50 equivale a reservas de energía medias, de 51 a 75, las reservas de energía son altas y de 76 a 100 son muy altas.

Puedes sincronizar el dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect para consultar tu nivel de Body Battery más actualizado, tendencias a largo plazo y otros datos (*Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos*, página 13).

Ver el widget Body Battery

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

- 1 Desliza el dedo para ver el widget Body Battery.
- 2 Toca la pantalla táctil para ver el gráfico de Body Battery.
El gráfico muestra tu actividad de Body Battery reciente, así como los valores máximo y mínimo de las últimas ocho horas.

Variabilidad de la frecuencia cardíaca y nivel de estrés

El dispositivo analiza la variabilidad de la frecuencia cardíaca mientras permaneces inactivo para determinar tu estrés general. El entrenamiento, la actividad física, el sueño, la nutrición y el estrés general repercuten en tu nivel de estrés. El rango de nivel de estrés va de 0 a 100. Un nivel de 0 a 25 se considera estado de reposo, de 26 a 50 representa un nivel de estrés bajo, de 51 a 75 equivale a un nivel de estrés medio y de 76 a 100 es un estado de estrés alto. Conocer tu nivel de estrés puede ayudarte a identificar los momentos más estresantes del día. Para obtener los mejores resultados, debes llevar puesto el dispositivo mientras duermes.

Puedes sincronizar el dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect para consultar tu nivel de estrés durante todo el día, cambios a largo plazo y otros datos.


Ver el widget de nivel de estrés

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

- 1 Desliza el dedo para ver el widget de nivel de estrés.
- 2 Toca la pantalla táctil para iniciar un ejercicio de respiración guiado (*Utilizar el temporizador de relajación*, página 3).

Utilizar el temporizador de relajación

Puedes utilizar el temporizador de relajación para realizar un ejercicio de respiración guiado.

- 1 Desliza el dedo para ver el widget de nivel de estrés.
- 2 Toca la pantalla táctil.
- 3 Selecciona  para iniciar el temporizador de relajación.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
El dispositivo vibra para indicar que inspires o espire (*Configurar el nivel de vibración*, página 10).

Visualizar el widget de frecuencia cardíaca

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

- 1 Desliza el dedo para ver el widget de frecuencia cardíaca.
El widget muestra tu frecuencia cardíaca actual y tus valores de frecuencia cardíaca media en reposo de los últimos 7 días.
- 2 Toca la pantalla táctil para ver el gráfico de frecuencia cardíaca.
El gráfico muestra tu actividad de frecuencia cardíaca reciente y tus valores de frecuencia cardíaca máximo y mínimo de las últimas cuatro horas.

Utilizar el widget de seguimiento de hidratación

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

- 1 Desliza el dedo para ver el widget de hidratación.
- 2 Selecciona **+** por cada ración de líquido que consumas (1 vaso, 8 oz o 250 ml).

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

SUGERENCIA: puedes establecer un recordatorio de hidratación ([Configurar una alerta de hidratación](#), página 9).

Seguimiento del ciclo menstrual

Tu ciclo menstrual es una parte importante de tu salud. Puedes obtener más información y configurar esta función en los ajustes de Estadísticas de forma física de la aplicación Garmin Connect.

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

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

Seguimiento del embarazo

La función de seguimiento del embarazo muestra actualizaciones semanales del embarazo y ofrece información sobre salud y nutrición. Puedes utilizar el dispositivo para registrar los síntomas físicos y emocionales, las lecturas de glucosa en sangre y el movimiento del bebé ([Registrar información sobre el embarazo](#), página 4). Puedes obtener más información y configurar esta función en los ajustes de Estadísticas de forma física de la aplicación Garmin Connect.

Registrar información sobre el embarazo

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

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



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

Controlar la reproducción de música

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

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

Visualizar las notificaciones

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

- 1 Desliza el dedo para ver el widget de notificaciones.
- 2 Selecciona una notificación.

SUGERENCIA: arrastra el dedo para ver notificaciones anteriores.
- 3 Toca la pantalla táctil y selecciona **✕** para ignorar la notificación.

Responder a un mensaje de texto

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

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

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

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

El teléfono envía el mensaje seleccionado como un mensaje de texto.

Entrenamiento

Registrar una actividad cronometrada

Puedes registrar una actividad cronometrada que puede guardarse y enviarse a tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Pulsa **O** para ver el menú.
- 2 Selecciona **⌘**.
- 3 Selecciona una actividad.

NOTA: puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para añadir o borrar actividades cronometradas ([Personalizar las opciones de actividad](#), página 10).
- 4 Si es necesario, selecciona **⚙** para personalizar las pantallas de datos o las opciones de actividad.
- 5 Toca dos veces la pantalla táctil para iniciar el tiempo de actividad.
- 6 Inicia tu actividad.

SUGERENCIA: puedes tocar dos veces la pantalla táctil para detener y reanudar el tiempo de actividad.
- 7 Cuando acabes la actividad, toca dos veces la pantalla táctil para detener el temporizador.
- 8 Selecciona una opción:
 - Selecciona **✓** para guardar la actividad.
 - Selecciona **✕ > ✓** para borrar la actividad.
 - Selecciona **▶** para reanudar la actividad.

Grabar una actividad con la función de GPS conectado

Puedes conectar el dispositivo a tu smartphone para registrar los datos de GPS de tus actividades de caminata, carrera o bicicleta.

- 1 Pulsa para ver el menú.
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona , o .
- 4 Abre la aplicación Garmin Connect.
NOTA: si no logras conectar el dispositivo a tu smartphone, puedes seleccionar para continuar la actividad. Los datos de GPS no se registrarán.
- 5 Toca dos veces la pantalla táctil para iniciar el tiempo de actividad.
- 6 Inicia tu actividad.
El teléfono debe estar dentro del alcance durante la actividad.
- 7 Cuando acabes la actividad, toca dos veces la pantalla táctil para detener el tiempo de actividad.
- 8 Selecciona una opción:
 - Selecciona para guardar la actividad.
 - Selecciona > para borrar la actividad.
 - Selecciona para reanudar la actividad.

Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza

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

- 1 Pulsa para ver el menú.
- 2 Selecciona > .
- 3 Selecciona para configurar el recuento de repeticiones y la detección automática de series.
- 4 Selecciona la tecla de activación y desactivación para activar las opciones **Recuento de repeticiones** y **Serie automática**.
- 5 Pulsa para volver a la pantalla del tiempo de actividad.
- 6 Toca dos veces la pantalla táctil para iniciar el tiempo de actividad.
- 7 Comienza tu primera serie.
El dispositivo cuenta las repeticiones.
- 8 Desliza el dedo para ver otras pantallas de datos (opcional).
- 9 Pulsa para acabar una serie.
NOTA: si es necesario, desliza hacia arriba o hacia abajo para editar el recuento de repeticiones.
- 10 Selecciona para iniciar el tiempo de descanso.
Aparece un tiempo de descanso.
- 11 Pulsa para iniciar la siguiente serie.
- 12 Repite los pasos del 9 al 11 hasta completar la actividad.
- 13 Cuando acabes la actividad, toca dos veces la pantalla táctil para detener el tiempo de actividad.
- 14 Selecciona una opción:
 - Selecciona para guardar la actividad.
 - Selecciona > para borrar la actividad.
 - Selecciona para reanudar la actividad.

Consejos para el registro de actividades de entrenamiento de fuerza

- No mires el dispositivo mientras realizas repeticiones.

Debes interactuar con el dispositivo al iniciar y finalizar cada serie y durante los descansos.

- Céntrate en tu técnica mientras realizas repeticiones.
- Realiza ejercicios con peso corporal o peso libre.
- Lleva a cabo las repeticiones con movimientos amplios y constantes.

Se cuenta una repetición cuando el brazo que lleva el dispositivo vuelve a su posición original.

NOTA: es posible que los ejercicios de piernas no se contabilicen.

- Activa la detección automática de series para iniciar y detener tus series.
- Guarda tu actividad de entrenamiento de fuerza y envíala a tu cuenta de Garmin Connect.
Puedes utilizar las herramientas de tu cuenta de Garmin Connect para ver y editar los detalles de la actividad.

Registrar una actividad de natación

NOTA: los datos de frecuencia cardiaca no se muestran durante la práctica de natación. Puedes ver los datos de frecuencia cardiaca durante la actividad guardada en la aplicación Garmin Connect.

- 1 Pulsa para ver el menú.
- 2 Selecciona > .
- 3 Selecciona un tamaño de piscina.
- 4 Selecciona .
- 5 Toca dos veces la pantalla táctil para iniciar el tiempo de actividad.
El dispositivo registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.
- 6 Inicia tu actividad.
El dispositivo muestra la distancia y los intervalos de natación, o los largos de piscina.
- 7 Cuando acabes la actividad, toca dos veces la pantalla táctil para detener el tiempo de actividad.
- 8 Selecciona una opción:
 - Selecciona para guardar la actividad.
 - Selecciona > para borrar la actividad.
 - Selecciona para reanudar la actividad.

Configurar alertas de natación


- 1 Pulsa para ver el menú.
- 2 Selecciona > > > **Alertas**.
- 3 Selecciona **Tiempo**, **Distancia** o **Calorías** para personalizar cada alerta.
- 4 Selecciona la tecla de activación y desactivación para activar cada alerta.

Calibrar la distancia de la cinta

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



- 1 Inicia una actividad de cinta (*Registrar una actividad cronometrada*, página 4).
- 2 Corre en la cinta hasta que el dispositivo Lily registre al menos 1,5 km (1 mi).
- 3 Una vez que corras esta distancia, selecciona .
- 4 Comprueba la distancia recorrida en la pantalla de la cinta de correr.

5 Selecciona una opción:




- Para realizar la primera calibración, toca la pantalla táctil e introduce la distancia indicada en la cinta de correr en tu dispositivo.
- Para realizar una calibración manualmente tras la primera calibración, selecciona  e introduce la distancia indicada en la cinta de correr en tu dispositivo.

Funciones de frecuencia cardiaca

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

	Controla la saturación de oxígeno en sangre. Conocer la saturación de oxígeno puede ayudarte a determinar cómo se está adaptando tu cuerpo al ejercicio y el estrés. NOTA: el pulsioxímetro está ubicado en la parte trasera del dispositivo.
VO ₂	Muestra tu VO ₂ máximo actual, que es un indicador del rendimiento atlético y debería aumentar a medida que tu forma física mejora.
	Te avisa cuando tu frecuencia cardiaca supera o cae por debajo de un determinado número de pulsaciones por minuto tras un periodo de inactividad.

Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca

Pulsa  para ver el menú y selecciona  > .

Estado: te permite encender o apagar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca.

Alertas de frecuencia cardiaca: te permite configurar el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca supere o caiga por debajo de un umbral establecido tras un periodo de inactividad ([Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala](#), página 7).

Pulsiox. dur. sueño: te permite configurar el dispositivo para registrar las lecturas de pulsioximetría mientras no realizas deporte durante el día o de manera constante mientras duermes. ([Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño](#), página 6)

Pulsioxímetro

El dispositivo Lily cuenta con un pulsioxímetro basado en las mediciones de la muñeca que mide la saturación de oxígeno en sangre. Conocer la saturación de oxígeno puede ayudarte a determinar cómo se está adaptando tu cuerpo al ejercicio y el estrés. Para calcular tu nivel de oxígeno en sangre, el dispositivo emite una luz en tu piel y comprueba cuánta se absorbe. A este parámetro se le conoce como SpO₂.

En el dispositivo, las lecturas del pulsioxímetro aparecen en porcentaje de SpO₂. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes consultar más información sobre las lecturas del pulsioxímetro, por ejemplo, las tendencias a lo largo de varios días ([Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño](#), página 6). Para obtener más información acerca de la precisión del pulsioxímetro, visita garmin.com/ataccuracy.

Obtener lecturas de pulsioximetría

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría en el dispositivo en cualquier momento. La precisión de las lecturas puede variar en función de tu flujo sanguíneo, cómo esté colocado el dispositivo en la muñeca o si te mueves ([Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro](#), página 13).

1 Ponte el dispositivo en la muñeca.

El dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo.

2 Desliza el dedo para ver el widget del pulsioxímetro.

3 Mantén el brazo en el que llevas el dispositivo a la altura del corazón mientras el dispositivo lee la saturación de oxígeno en sangre.

4 Permanece quieto.

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


NOTA: puedes activar y ver los datos de sueño del pulsioxímetro en tu cuenta de Garmin Connect ([Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño](#), página 6).

Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño

Para poder utilizar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño, debes configurar el dispositivo Lily como monitor de actividad principal en tu cuenta de Garmin Connect ([Configurar el monitor de actividad](#), página 10).

Puedes configurar el dispositivo para que mida de manera constante tu nivel de oxígeno en sangre, o SpO₂, durante hasta 4 horas en el intervalo de sueño definido [Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro](#), página 13.

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

1 Pulsa  para ver el menú.

2 Selecciona  >  > **Pulsiox. dur. sueño**.

3 Selecciona la tecla de activación y desactivación para activar el seguimiento.

Acerca de la estimación del VO₂ máximo

El VO₂ máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. Dicho de forma sencilla, el VO₂ máximo es un indicador del rendimiento atlético y debería aumentar a medida que tu forma física mejora.

En el dispositivo, la estimación de tu VO₂ máximo está representada por un número y una descripción. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes ver información adicional sobre la estimación de tu VO₂ máximo, incluida la edad según tu forma física. Tu edad según tu forma física te ofrece una comparación de tu forma física con respecto a la de una persona del mismo sexo y distinta edad. A medida que haces ejercicio, la edad según tu forma física puede disminuir a lo largo del tiempo.

Los datos del VO₂ máximo los proporciona Firstbeat Analytics. El análisis del VO₂ máximo se proporciona con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice ([Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno](#), página 15) y visita www.CooperInstitute.org.

Obtener la estimación del consumo máximo de oxígeno

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

1 Pulsa  para ver el menú.

2 Selecciona  > VO₂.

Si ya has registrado una actividad de caminata a paso ligero de 15 minutos, aparecerá la estimación de tu VO₂ máximo. El dispositivo actualiza la estimación de tu VO₂ máximo cada vez que completas una actividad cronometrada de correr o caminar.

3 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para obtener la estimación de tu VO₂ máximo.

Aparecerá un mensaje cuando se complete la prueba.

- 4 Para iniciar manualmente una prueba de VO2 máximo y obtener una estimación actualizada, toca tu lectura actual y sigue las instrucciones.
El dispositivo se actualizará con tu nueva estimación de VO2 máximo.

Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala

⚠ ATENCIÓN

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

- 1 Pulsa para ver el menú.
- 2 Selecciona > > **Alertas de frecuencia cardiaca**.
- 3 Selecciona **Alerta alta** o **Alerta baja**.
- 4 Selecciona un valor para el umbral de frecuencia cardiaca.
- 5 Selecciona .

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

Relojes

Usar el reloj despertador

- 1 Establece las horas y frecuencias de las alarmas en tu cuenta de Garmin Connect (*Configurar alertas, página 10*).
- 2 Pulsa para ver el menú.
- 3 Selecciona > .
- 4 Desliza el dedo para desplazarte por las alarmas.
- 5 Selecciona una alarma para activarla o desactivarla.

Usar el cronómetro

- 1 Pulsa para ver el menú.
- 2 Selecciona > .
- 3 Toca dos veces la pantalla táctil para iniciar el temporizador.
- 4 Toca dos veces la pantalla táctil para detener el cronómetro.
- 5 Si es necesario, selecciona para restablecer el cronómetro.

Iniciar el temporizador de cuenta atrás

- 1 Pulsa para ver el menú.
- 2 Selecciona > .
- 3 Si es necesario, selecciona para establecer el tiempo.
- 4 Toca dos veces la pantalla táctil para iniciar el temporizador.
- 5 Si es necesario, toca dos veces la pantalla táctil para pausar y reanudar el temporizador.
- 6 Si es necesario, selecciona para restablecer el temporizador.

Funciones de conectividad Bluetooth

El dispositivo Lily cuenta con diversas funciones de conectividad Bluetooth para usar con tu smartphone compatible a través de la aplicación Garmin Connect.

Notificaciones: envía notificaciones desde tu smartphone, incluidas las llamadas, mensajes de texto, actualizaciones de

redes sociales, citas del calendario y mucho más según la configuración de notificaciones de tu smartphone.

LiveTrack: permite que tus familiares y amigos puedan seguir tus competiciones y actividades de entrenamiento en tiempo real. Puedes invitar a tus seguidores a través del correo electrónico o de las redes sociales, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real en una página de seguimiento de Garmin Connect.

Actualizaciones meteorológicas: muestra la temperatura actual y la previsión del tiempo desde tu smartphone.

Controles de música: te permite controlar el reproductor de música en tu smartphone.

Buscar mi teléfono: localiza un smartphone perdido que se haya vinculado con tu dispositivo Lily y que se encuentre dentro del alcance en ese momento.

Buscar mi dispositivo: localiza un dispositivo Lily perdido que se haya vinculado con tu smartphone y que se encuentre dentro del alcance en ese momento.

Carga de actividades: envía automáticamente tu actividad a la aplicación Garmin Connect al abrir la aplicación.

Actualizaciones de software: el dispositivo descarga e instala de forma inalámbrica las actualizaciones de software más recientes.

Gestionar las notificaciones

Puedes utilizar tu smartphone compatible para gestionar las notificaciones que aparecen en tu dispositivo Lily.

Selecciona una opción:

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

Localizar un smartphone perdido

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia abajo para ver el menú de controles.
- 2 Selecciona .

El dispositivo Lily comenzará a buscar el smartphone vinculado. El smartphone emitirá una alerta acústica y la intensidad de la señal Bluetooth se mostrará en la pantalla del dispositivo Lily. La intensidad de la señal Bluetooth aumentará a medida que te acerques a tu smartphone.

Recibir una llamada de teléfono

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

- Para aceptar la llamada, selecciona .
- **NOTA:** para hablar con la persona que llama, debes utilizar el smartphone conectado.
- Para rechazar la llamada, selecciona .
- Para rechazar la llamada y responder inmediatamente con un mensaje de texto, selecciona y luego selecciona un mensaje de la lista.
- **NOTA:** esta función solo está disponible si el dispositivo está conectado a un smartphone Android.

Usar el modo no molestar

Puedes utilizar el modo no molestar para desactivar las notificaciones, los movimientos y las alertas. Por ejemplo,

puedes utilizar este modo cuando vayas a dormir o a ver una película.

NOTA: en tu cuenta de Garmin Connect, puedes configurar el dispositivo para que acceda automáticamente al modo no molestar durante tus horas de sueño habituales. Puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect (*Configuración de usuario, página 11*).

1 Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia abajo para ver el menú de controles.

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 9*).

2 Selecciona .

Garmin Connect

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

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

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

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

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



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

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

Garmin Move IQ™

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

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

GPS conectado

Con la función de GPS conectado, el dispositivo utiliza la antena GPS del smartphone para registrar datos de GPS para tus actividades de caminata, carrera o ciclismo (*Grabar una actividad con la función de GPS conectado, página 5*). Los datos de GPS, incluidos los de ubicación, distancia y velocidad, aparecen en los detalles de la actividad de tu cuenta de Garmin Connect.

El GPS conectado también se utiliza para la asistencia y las funciones de LiveTrack.

NOTA: para utilizar la función GPS conectado, active los permisos de las aplicaciones del smartphone para compartir siempre la ubicación con la aplicación Garmin Connect.

Funciones de seguimiento y seguridad

⚠ ATENCIÓN

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

El dispositivo Lily cuenta con funciones de seguridad y seguimiento que deben configurarse con la aplicación Garmin Connect.

AVISO

Para utilizarlas, tendrás que conectarte a la aplicación Garmin Connect mediante la tecnología Bluetooth. Puedes introducir contactos de emergencia en tu cuenta Garmin Connect.

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

Asistencia: permite enviar un mensaje automático con tu nombre, un enlace de LiveTrack y tu ubicación GPS a tus contactos de emergencia.

LiveTrack: permite que tus familiares y amigos puedan seguir tus competiciones y actividades de entrenamiento en tiempo real. Puedes invitar a tus seguidores a través del correo electrónico o las redes sociales, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real en una página web.

Monitor del sueño

El dispositivo detecta automáticamente cuándo estás durmiendo y monitoriza el movimiento durante tus horas de sueño habituales. Puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect. Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, los niveles de sueño y el movimiento durante el sueño. Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.

NOTA: las siestas no se añaden a tus estadísticas de sueño. Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas (*Usar el modo no molestar, página 7*).

Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect

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

1 Coloca el dispositivo cerca de tu smartphone.

- 2 Abre la aplicación Garmin Connect.
SUGERENCIA: la aplicación puede estar abierta o en ejecución en segundo plano.
- 3 Pulsa para ver el menú.
- 4 Selecciona > > **Sincronizar**.
- 5 Espera mientras se sincronizan tus datos.
- 6 Visualiza tus datos actuales en la aplicación Garmin Connect.

Sincronizar los datos con un ordenador

Para poder sincronizar tus datos con la aplicación Garmin Connect en tu ordenador, debes instalar la aplicación Garmin Express™ (*Configurar Garmin Express, página 9*).

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

Configurar Garmin Express

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

Personalización del dispositivo

Cambiar la pantalla del reloj

El dispositivo cuenta con varias pantallas de reloj preinstaladas.

- 1 Pulsa para ver el menú.
- 2 Selecciona .
- 3 Desliza el dedo hacia la derecha o hacia la izquierda para desplazarte por las pantallas de reloj disponibles.
- 4 Toca la pantalla táctil para seleccionar la pantalla del reloj.

Personalizar el menú de controles

Puedes añadir, borrar y cambiar el orden de las opciones del menú de accesos directos en el menú de controles (*Ver widgets y menús, página 1*).

- 1 Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia abajo para ver el menú de controles.
Se muestra el menú de controles.
- 2 Mantén pulsada la pantalla táctil.
El menú de controles cambia al modo de edición.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para cambiar la ubicación de un acceso directo en el menú de controles, arrastra el acceso directo a la nueva ubicación.
 - Para borrar un acceso directo del menú de controles, arrastra el acceso directo a .
- 4 Si es necesario, selecciona para añadir un acceso directo al menú de controles.

NOTA: esta opción solo está disponible tras borrar al menos un acceso directo del menú.

Personalizar las pantallas de datos

Puedes personalizar las pantallas de datos para la configuración de tus actividades.

- 1 Pulsa para ver el menú.
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona una actividad.

- 4 Selecciona > **Pantallas de datos** > **Principal**.
- 5 Selecciona un campo de datos para personalizarlo.
NOTA: no todas las opciones están disponibles para todas las actividades.
- 6 Selecciona para guardar cada campo de datos.

Configurar el dispositivo

Puedes personalizar algunos ajustes en tu dispositivo Lily. Puedes personalizar otros ajustes en tu cuenta de Garmin Connect.

Pulsa para ver el menú y selecciona .

- : establece una alerta de hidratación (*Configurar una alerta de hidratación, página 9*).
- : muestra la estimación de tu VO2 máximo (*Obtener la estimación del consumo máximo de oxígeno, página 6*).
- : permite ajustar la configuración de la frecuencia cardíaca (*Configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca, página 6*).
- : permite vincular tu smartphone, sincronizar con la aplicación Garmin Connect y ajustar la configuración de Bluetooth (*Configurar Bluetooth, página 10*).
- : permite ajustar la configuración del sistema (*Configurar el sistema, página 9*).
- : muestra el ID de la unidad, la versión de software, información sobre las normativas vigentes, el acuerdo de licencia y mucho más (*Visualizar la información del dispositivo, página 12*).

Configurar una alerta de hidratación

Puedes crear una alerta que te recordará que debes aumentar la ingesta de líquidos.

- 1 Pulsa para ver el menú.
- 2 Selecciona > .
- 3 Selecciona **Alerta**.
- 4 Selecciona la frecuencia de la alerta.
- 5 Selecciona .

Configurar el sistema

Pulsa para ver el menú y, a continuación, selecciona > .

Brillo: permite definir el nivel de brillo de la pantalla. Puedes utilizar la opción Automático para ajustar el brillo automáticamente en función de la luz ambiental, o ajustarlo de forma manual (*Configurar el nivel de brillo, página 10*).

NOTA: cuanto más alto sea el nivel de brillo, más se reduce la autonomía de la batería.

Alerta por vibración: establece el nivel de vibración (*Configurar el nivel de vibración, página 10*).

NOTA: cuanto más alto sea el nivel de vibración, más se reduce la autonomía de la batería.

Tiempo de espera: permite definir el tiempo que pasa hasta que se desactiva la pantalla. Esta opción influye en la duración de la batería y de la pantalla.

Modo gestos: configura la pantalla para que se active al girar la muñeca hacia ti para consultar el dispositivo. Puedes utilizar la opción Solo durante la actividad para usar esta función solo durante actividades cronometradas.

Sensibilidad de los gestos: ajusta la sensibilidad de los gestos para que la pantalla se active con mayor o menor frecuencia.

NOTA: cuanto más alto sea el nivel de sensibilidad, más se reduce la autonomía de la batería.

Menú de controles: te permite editar el menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 9*).

Restablecer: permite borrar los datos de usuario y restablecer la configuración (*Restablecer toda la configuración predeterminada*, página 14).

Configurar el nivel de brillo

- 1 Pulsa **O** para ver el menú.
- 2 Selecciona **⚙️ > 📶 > Brillo**.
- 3 Selecciona el nivel de brillo.

NOTA: la opción Automático ajusta el brillo automáticamente en función de la luz ambiental.

Configurar el nivel de vibración

- 1 Pulsa **O** para ver el menú.
- 2 Selecciona **⚙️ > 📶 > Alerta por vibración**.
- 3 Selecciona el nivel de vibración.

NOTA: cuanto más alto sea el nivel de vibración, más se reduce la autonomía de la batería.

Configurar Bluetooth

Pulsa **O** para ver el menú y selecciona **⚙️ > 📶**.

Estado: activa y desactiva la tecnología Bluetooth.

NOTA: algunas opciones de configuración de Bluetooth aparecen únicamente cuando la tecnología Bluetooth está activada.

Vincular teléfono: te permite vincular el dispositivo con un smartphone con Bluetooth compatible. Este ajuste te permite utilizar funciones de conectividad Bluetooth con la aplicación Garmin Connect, incluidas notificaciones y cargas de actividades.

Sincronizar: te permite sincronizar el dispositivo con un smartphone con Bluetooth compatible.

Configurar Garmin Connect

Puedes personalizar la configuración del dispositivo, las opciones de actividad y los ajustes de usuario en tu cuenta de Garmin Connect. También puedes personalizar algunos ajustes en tu dispositivo Lily.

- En la aplicación Garmin Connect, selecciona **☰** o **⋮**, seguido de **Dispositivos Garmin** y, a continuación, selecciona tu dispositivo.
- En el widget de dispositivos de la aplicación Garmin Connect, selecciona tu dispositivo.

Una vez que hayas personalizado la configuración, debes sincronizar tus datos para que los cambios se apliquen en el dispositivo (*Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect*, página 8) (*Sincronizar los datos con un ordenador*, página 9).

Configurar la presentación

En el menú del dispositivo Garmin Connect, selecciona Presentación.

Widgets: permite personalizar los widgets que aparecen en el dispositivo y cambiar el orden de los widgets del bucle.

Opciones de pantalla: permite personalizar la pantalla.

Configurar alertas

En el menú del dispositivo Garmin Connect, selecciona Alertas.

Alarmas: permite establecer las horas y frecuencias de las alarmas del dispositivo.

Notificaciones inteligentes: te permite activar y configurar las notificaciones procedentes de tu smartphone compatible. Puedes elegir recibir notificaciones Durante actividad.

Alertas de frecuencia cardíaca anómala: permite configurar el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardíaca supere o caiga por debajo de un umbral establecido tras un periodo de inactividad. Puedes establecer el umbral de alerta.

Alerta de inactividad: permite que el dispositivo muestre un mensaje y la línea de inactividad en la pantalla de la hora del día cuando lleves demasiado tiempo inactivo.

Recordatorios de relajación: permite configurar el dispositivo para que te avise cuando tu nivel de estrés sea inusualmente elevado. La alerta te anima a que dediques un momento a relajarte, y el dispositivo te pedirá que comiences un ejercicio de respiración guiado.

Alerta de conexión Bluetooth: permite activar una alerta que te informará cuando el smartphone vinculado deje de estar conectado mediante tecnología Bluetooth.

No molestar durante el sueño: configura el dispositivo para que active automáticamente el modo No molestar durante tus horas de sueño (*Configuración de usuario*, página 11).

Personalizar las opciones de actividad

Puedes seleccionar las actividades que se mostrarán en el dispositivo.

- 1 En el menú del dispositivo Garmin Connect, selecciona **Opciones de actividad**.
- 2 Selecciona **Editar**.
- 3 Selecciona las actividades que se mostrarán en el dispositivo.
NOTA: las actividades de carrera y caminata no pueden borrarse.
- 4 Si es necesario, selecciona una actividad para personalizar su configuración, como las alertas y los campos de datos.

Marcar vueltas

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

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

- 1 En el menú de configuración de la aplicación Garmin Connect, selecciona **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecciona tu dispositivo.
- 3 Selecciona **Opciones de actividad**.
- 4 Selecciona una actividad.
- 5 Selecciona **Auto Lap**.

Configurar el monitor de actividad

En el menú del dispositivo Garmin Connect, selecciona Monitor de actividad.

NOTA: algunos ajustes se muestran en una subcategoría del menú de configuración. Estos menús de configuración pueden variar con las actualizaciones de la aplicación o del sitio web.

Pulsioximetría: permite al dispositivo registrar hasta cuatro horas de lecturas del pulsioxímetro mientras duermes.

Move IQ: te permite activar y desactivar los eventos de Move IQ. La función Move IQ detecta automáticamente los patrones de actividad, como caminar y correr.

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

Pasos diarios: te permite introducir tu objetivo de pasos diario. Puedes utilizar la opción Objetivo automático para permitir que el dispositivo determine automáticamente tu objetivo de pasos.

Minutos de intensidad semanales: te permite introducir tu objetivo semanal deseado para el número de minutos a participar en actividades de intensidad moderada a fuerte.

Además, el dispositivo te permite establecer una zona de frecuencia cardíaca para los minutos de intensidad moderada y una zona de frecuencia cardíaca mayor para los minutos de alta intensidad. También tienes la opción de utilizar el algoritmo predeterminado.

Longitud de zancada personalizada: permite al dispositivo calcular de manera más precisa la distancia recorrida haciendo uso de tu longitud de zancada personalizada. Puedes introducir una distancia conocida y el número de pasos necesarios para recorrer dicha distancia y, de ese modo, Garmin Connect puede calcular tu longitud de paso.

Establecer como monitor de actividad preferido: configura el dispositivo para que sea tu monitor de actividad principal cuando haya más de un dispositivo conectado a la aplicación.

Configuración de usuario

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

Datos personales: te permite introducir tu información personal, como la fecha de nacimiento, el sexo, la altura y el peso.

Sueño: te permite introducir tus horas de sueño habituales.

Zonas de frecuencia cardíaca: te permite calcular tu frecuencia cardíaca máxima y determinar zonas de frecuencia cardíaca personalizadas.

Configuración general

En el menú del dispositivo Garmin Connect, selecciona General.

Nombre de dispositivo: permite establecer un nombre para el dispositivo.

Muñeca para llevarlo: te permite seleccionar en qué muñeca llevarás puesto el dispositivo.

NOTA: esta configuración se utiliza para que se tengan en cuenta los gestos en los entrenamientos de fuerza.

Formato horario: configura el dispositivo para que utilice el formato de 12 o de 24 horas.

Formato de fecha: permite configurar el dispositivo para que muestre la fecha en formato mes/día o día/mes.

Idioma: configura el idioma del dispositivo.

Unidades de medida: configura el dispositivo para que muestre la distancia recorrida y la temperatura en el sistema de medida estatuto o métrico.

Physio TrueUp: permite al dispositivo sincronizar las actividades, el historial y datos de otros dispositivos Garmin®.

Información del dispositivo

Cargar el dispositivo

⚠ ADVERTENCIA

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

AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza (*Limpieza del dispositivo, página 11*).

1 Aprieta los laterales del clip cargador ① para que se abran los anclajes del mismo.



- 2 Alinea el clip con los contactos ② y suelta los anclajes.
- 3 Conecta el cable USB a una fuente de alimentación.
- 4 Carga por completo el dispositivo.

Consejos para cargar el dispositivo

- Conecta firmemente el cargador al dispositivo para cargarlo mediante el cable USB (*Cargar el dispositivo, página 11*).

Puedes cargar el dispositivo conectando el cable USB en un adaptador de CA aprobado por Garmin utilizando una toma de pared estándar o un puerto USB del ordenador.

- Consulta el gráfico de batería restante en la pantalla de información del dispositivo (*Visualizar la información del dispositivo, página 12*).

Cuidado del dispositivo

AVISO

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

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

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

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

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

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

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

Limpieza del dispositivo

AVISO

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

- 1 Limpia el dispositivo con un paño humedecido en una solución suave de detergente.
- 2 Seca el dispositivo.

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

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

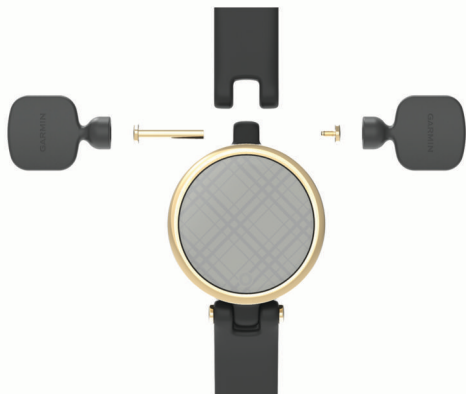
Cambiar las correas

Puedes cambiar las correas por nuevas correas Lily.

- 1 Utiliza la herramienta de sustitución de la correa para aflojar los tornillos.



2 Retira los tornillos.



3 Alinea la nueva correa con el dispositivo.

4 Vuelve a colocar los tornillos con la herramienta.



NOTA: asegúrate de que la correa está fija.

5 Repite los pasos del 1 al 4 para cambiar la otra correa.

Visualizar la información del dispositivo

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

1 Pulsa **O** para ver el menú.

2 Selecciona **⚙ > i**.

3 Desliza el dedo para ver la información.

Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Autonomía de la pila/batería	Hasta 5 días
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frecuencia inalámbrica	2,4 GHz a -6,3 dBm máximo
Clasificación de resistencia al agua	5 ATM ¹

Solución de problemas

¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?

El dispositivo Lily es compatible con smartphones mediante la tecnología Bluetooth.

Visita www.garmin.com/ble para obtener información sobre los dispositivos compatibles.

No puedo conectar el teléfono al dispositivo

- Coloca el dispositivo dentro del área de alcance de tu smartphone.
- Si los dispositivos ya están vinculados, desactiva la tecnología Bluetooth en ambos dispositivos y vuelve a activarla.
- Si los dispositivos no están vinculados, activa la tecnología Bluetooth en tu smartphone.
- En tu smartphone, abre la aplicación Garmin Connect, pulsa **☰** o **⋯** y, a continuación, selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** para acceder al modo de vinculación.
- En el dispositivo, pulsa **O** para ver el menú y selecciona **⚙ > Vincular teléfono** para entrar en el modo de vinculación.

Monitor de actividad

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

Mi recuento de pasos no parece preciso

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

- Ponte el dispositivo en la muñeca no dominante.
- Lleva el dispositivo en el bolsillo cuando empujes un cochecito o un cortacésped.
- Lleva el dispositivo en el bolsillo cuando utilices solo las manos o los brazos activamente.

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

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

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

- 1 Sincroniza el recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect (*Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect*, página 8).
- 2 Espera mientras el dispositivo sincroniza tus datos. La sincronización puede tardar varios minutos.

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

¹ El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

Mi nivel de estrés no aparece

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

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

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

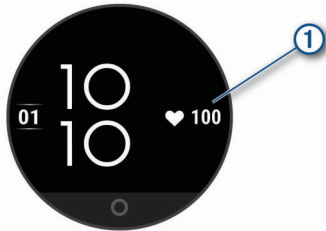
Mis minutos de intensidad parpadean

Cuando haces ejercicio a un nivel de intensidad que se ajuste a tu objetivo de minutos de intensidad, los minutos de intensidad parpadean.

Haz ejercicio durante al menos 10 minutos consecutivos a un nivel de intensidad moderada o alta.

Sugerencias sobre la pantalla táctil

- toca la pantalla táctil para realizar una selección.
- Durante una actividad cronometrada, toca dos veces la pantalla táctil para iniciar y detener el temporizador.
- En la pantalla del reloj, toca la pantalla táctil para desplazarte por los datos, como los pasos y la frecuencia cardiaca ①.



- Desde el menú de controles, mantén pulsada la pantalla táctil para añadir, borrar y reordenar los controles.
- Desde cualquier pantalla, pulsa **O** para volver a la pantalla anterior.
- Toca la pantalla del widget para ver detalles adicionales del widget.
- Para enviar una alerta de asistencia, toca la pantalla táctil de forma rápida y con firmeza hasta que el dispositivo vibre.



Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

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

- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el dispositivo.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el dispositivo.
- Evita rayar el sensor de frecuencia cardiaca situado en la parte posterior del dispositivo.
- Ponte el dispositivo en la muñeca. El dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo.

- Calienta de 5 a 10 minutos y consigue una lectura de la frecuencia cardiaca antes de empezar la actividad.
NOTA: en entornos fríos, calienta en interiores.
- Aclara el dispositivo con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos

- Tu nivel de Body Battery se actualiza cuando sincronizas el dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect.
- Para obtener resultados más precisos, lleva puesto el dispositivo mientras duermes.
- Descansar y dormir bien permite que el indicador de energía Body Battery se recargue.
- Las actividades intensas, los niveles altos de estrés y la falta de sueño pueden agotar el indicador de energía Body Battery.
- La ingesta de alimentos y de estimulantes como la cafeína no afecta al nivel de Body Battery.

Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro

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

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

Optimizar la autonomía de la batería

- Reduce el brillo y el tiempo de desconexión de la pantalla ([Configurar el sistema, página 9](#)).
- Reduce el nivel de vibración ([Configurar el nivel de vibración, página 10](#)).
- Desactiva los movimientos de muñeca ([Configurar el sistema, página 9](#)).
- En la configuración del centro de notificaciones de tu smartphone, reduce las notificaciones que se muestran en el dispositivo Lily ([Gestionar las notificaciones, página 7](#)).
- Desactiva las notificaciones inteligentes ([Configurar alertas, página 10](#)).
- Desactiva la tecnología inalámbrica Bluetooth cuando no estés usando las funciones de conectividad ([Configurar Bluetooth, página 10](#)).
- Desactiva el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño ([Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño, página 6](#)).
- Desactiva el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca ([Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca, página 6](#)).

NOTA: el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca se utiliza para calcular los minutos de alta intensidad, el VO2

máximo, Body Battery, el nivel de estrés y las calorías quemadas.

La pantalla del dispositivo no se ve con claridad en el exterior

El dispositivo detecta la luz ambiental y ajusta automáticamente el brillo de la retroiluminación para maximizar la autonomía de la batería. Bajo la luz solar directa, el brillo de la pantalla aumenta. No obstante, puede seguir viéndose con dificultad. La función de detección automática de actividad puede resultar práctica al iniciar actividades en exteriores (*Configurar el monitor de actividad*, página 10).

Restablecer toda la configuración predeterminada

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

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

Actualizaciones del producto

En el ordenador, instala Garmin Express (www.garmin.com/express). En el smartphone, instala la aplicación Garmin Connect.

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

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

Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect

Para poder actualizar el software del dispositivo mediante la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el dispositivo con un smartphone compatible (*Configuración del dispositivo*, página 1).

Sincroniza tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect (*Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect*, página 8).

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

Actualizar el software mediante Garmin Express

Para poder actualizar el software del dispositivo, primero tienes que descargar e instalar la aplicación Garmin Express, y añadir tu dispositivo (*Sincronizar los datos con un ordenador*, página 9).

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.

Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Express lo enviará a tu dispositivo.

- 2 Cuando la aplicación Garmin Express haya terminado de enviar la actualización, desconecta el dispositivo del ordenador.

El dispositivo instala la actualización.

Más información

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

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

Reparación del dispositivo

Si el dispositivo necesita reparación, visita support.garmin.com para obtener información sobre el envío de una solicitud de atención al cliente al departamento de asistencia de Garmin.

Apéndice

Objetivos de entrenamiento

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

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

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla (*Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca*, página 14) para determinar la zona de frecuencia cardiaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

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

Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

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

Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

Zona	% de la frecuencia cardiaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
1	50–60%	Ritmo fácil y relajado; respiración rítmica	Entrenamiento aeróbico de nivel inicial; reduce el estrés
2	60–70%	Ritmo cómodo; respiración ligeramente más profunda; se puede hablar	Entrenamiento cardiovascular básico; buen ritmo de recuperación

Zona	% de la frecuencia cardíaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
3	70–80%	Ritmo moderado; es más difícil mantener una conversación	Capacidad aeróbica mejorada; entrenamiento cardiovascular óptimo
4	80–90%	Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada	Mejor capacidad y umbral anaeróbicos; mejor velocidad
5	90–100%	Ritmo de sprint; no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada	Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

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

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

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

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

Índice

A

accesorios **14**
accesos directos **9**
actividades **4, 5, 9, 10**
 guardar **10**
 personalizar **10**
actualizaciones, software **14**
alarmas **7**
 reloj **10**
alertas **5, 9**
 frecuencia cardiaca **6, 7, 10**
 vibración **7, 10**
almacenar datos **8**
aplicaciones **7, 8**
 smartphone **1**
asistencia **8**
Auto Lap **10**

B

batería **12**
 cargar **11**
 optimizar **9, 13**
Body Battery **2, 3, 13**
borrar
 mensajes **4**
 todos los datos de usuario **14**
botones **1**
brillo **10**

C

calibrar **3**
caloría **3**
 consumo **2**
campos de datos **5, 9**
cargar **11**
ciclo menstrual **2, 4**
cinta **5**
configurar **6, 9, 10, 14**
 dispositivo **9–11**
 sistema **10**
configurar el sistema **9**
configurar la pantalla **9**
Connect IQ **1**
Consumo máximo de oxígeno **15**
contactos de emergencia **8**
controles de música **2, 4**
correas **11**
cronómetro **7**

D

datos
 almacenar **8**
 cargar **8, 11**
 transferir **8**
datos de usuario, borrar **9, 14**
distancia **2**

E

editar **10**
el tiempo **2**
entrenamiento en interiores **5**
entreno **5**
especificaciones **12**
estadísticas de salud **4**

F

frecuencia cardiaca **2, 3, 6**
 alertas **6, 7, 9, 10**
 monitor **6, 13**
 zonas **11, 14**

G

Garmin Connect **1, 2, 8, 10, 11, 14**
Garmin Express **9**
 actualizar software **14**
GPS **5**
 señal **8**
guardar actividades **4, 5, 10**

H

hidratación **2**
historial **8**
 enviar al ordenador **8, 9**
hora, configurar **11**

I

ID de unidad **9, 12**
idioma **11**
intervalos, natación **5**

L

limpiar el dispositivo **11**
LiveTrack **8**
llamadas de teléfono **7**
longitud de zancada **10**

M

mensajes **4**
mensajes de texto **4**
menú **1**
menú de controles **1, 9**
minutos de intensidad **2, 3, 10, 13**
modo de almacenamiento masivo **9**
modo sueño **8, 11**
modo suspensión **10**
monitor de actividad **2, 3, 8, 10, 11**
Move IQ **10**

N

natación **5**
nivel de estrés **2, 3, 13**
notificaciones **2, 4, 7, 10**
 llamadas de teléfono **7**
 mensajes de texto **4**
número de ID **9**

O

objetivos **2, 10, 11**

P

pantalla **9**
 brillo **10**
pantalla de inicio, personalizar **10**
pantalla táctil **1, 13**
pantallas del reloj **9, 10**
pasos **2, 10**
perfiles, actividad **8**
personalizar el dispositivo **9**
peso, configurar **11**
piezas de repuesto **11**
pila/batería, cargar **11**
pulsioximetría **2, 6, 10, 13**
puntuación de estrés **3**

R

rastreo **6, 8**
reloj **7**
restablecer el dispositivo **9, 14**
retroiluminación **7, 10**

S

saturación de oxígeno **6**
seguimiento en vivo de la actividad **2**
smartphone **4, 8, 12**
 aplicaciones **7**
 vincular **1, 10, 12**
software
 actualizar **14**
 licencia **9**
 versión **12**
solución de problemas **5, 11–14**

T

tamaño de piscina, configuración **5**
tecnología Bluetooth **7, 8, 10, 12**
temporizador **3–5**
 cuenta atrás **7**
temporizador de cuenta atrás **7**

U

unidades de medida **11**

USB **14**

transferir archivos **9**

V

vibración, alertas **10**
vincular, smartphone **1, 10, 12**
VO2 máximo **6**
vueltas **10**

W

widgets **1–4, 10**

Z

zonas, frecuencia cardiaca **11**

