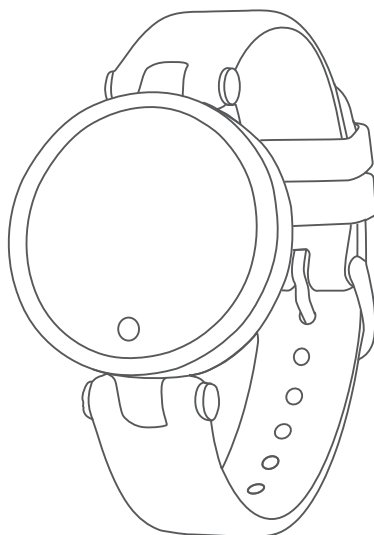


GARMIN®



LILY®

Ръководство за притежателя

© 2021 Garmin Ltd. или нейните филиали

Всички права запазени. По силата на законите за авторски права това ръководство не може да бъде копирано, изцяло или частично, без писмено съгласие от Garmin. Garmin си запазва правото да променя или подобрява продуктите си и да внася промени в съдържанието на това ръководство, без да има задължение да уведомява които и да било лица или организации за такива промени или подобрения. Отидете в www.garmin.com за най-нови актуализации и допълнителна информация по отношение на използването на този продукт.

Garmin®, логото на Garmin, Auto Lap®, Lily® и Move IQ® са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни фирми, регистрирани в САЩ и други държави. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™ и Garmin Express™ са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни фирми. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin.

Android™ е търговска марка на Google Inc. Словната марка и логата на BLUETOOTH® са собственост на Bluetooth SIG Inc. и всяко използване на подобни марки от страна на Garmin е по лиценз. iOS® е регистрирана търговска марка на Cisco Systems, Inc., използвана с лиценз от Apple Inc. iPhone® е търговска марка на Apple Inc., регистрирана в САЩ и други държави. The Cooper Institute®, както и други съответни търговски марки са собственост на The Cooper Institute. Другите търговски марки и търговски имена са собственост на съответните им притежатели.

M/N: A03927

Съдържание

Въведение.....	1
Настройка на часовника.....	1
Включване и изключване на часовника.....	2
Преглед на графични елементи и менюта.....	3
Опции на менюто.....	4
Носене на часовника.....	4

Графични елементи.....	5
Цел за стъпки.....	7
Лента движение.....	7
Минути на интензивност.....	8
Спечелване на минути на интензивност.....	8
Подобряване на точността на калориите.....	8
Графичен елемент за здравни статистики.....	8
Body Battery.....	8
Преглед на графичния елемент на Body Battery.....	9
Изменение на пулса и ниво на стрес.....	9
Преглеждане на графичния елемент за ниво на стрес.....	9
Използване на таймер за релаксация.....	9
Преглед на графичния елемент за пулс.....	9
Използване на графичния елемент за следене на хидратацията.....	10
Проследяване на менструалния цикъл.....	10
Въвеждане на информация за менструален цикъл.....	10
Проследяване на бременността.....	10
Въвеждане на информация за бременност.....	11
Управляване на възпроизвеждането на музика.....	11
Преглед на известия.....	11
Отговаряне на текстови съобщения.....	12

Тренировки.....	12
------------------------	-----------

Записване на дадена дейност.....	12
Записване на дейност със свързан GPS.....	13
Записване на силова тренировка....	13
Съвети за записване на дейности за силова тренировка.....	14
Записване на дейност на плуване...	14
Настройка на предупреждения за плуване.....	14
Калибриране на разстоянието на бягащата пътека.....	15

Функции за пулс.....	15
Настройки за монитор на пулса на китката.....	15
Пулсов оксиметър.....	15
Получаване на показания от пулсов оксиметър.....	16
Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър.....	16
Относно изчисления VO2 макс.....	16
Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс.....	17
Настройка на предупреждение за необичаен пулс.....	17

Часовници.....	17
Използване на будилник.....	17
Използване на хронометъра.....	17
Стартиране на брояча на таймера...	18

Bluetooth свързани функции.....	18
Управление на известия.....	18
Откриване на изгубен смартфон.....	18
Получаване на входящи телефонни повиквания.....	19
Използване на режим „Не безпокойте“.....	19
Сутрешен отчет.....	19

Garmin Connect.....	19
Move IQ®.....	20
Свързан GPS.....	20
Функции за безопасност и проследяване.....	21
Добавяне на контакти при спешни случаи.....	21
Проследяване на съня.....	21

Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect.....	22
Синхронизиране на Вашите данни с компютъра Ви.....	22
Настройване на Garmin Express....	22

Персонализиране на часовника... 22

Промяна на циферблата.....	22
Персонализиране на менюто с органи за управление.....	23
Персонализиране на екраните за данни.....	23
Задаване на предупреждение за хидратация.....	23
Системни настройки.....	24
Настройки на часовника.....	24
Bluetooth настройки.....	25
Garmin Connect настройки.....	25
Настройки за външен вид.....	25
Настройки на предупреждения....	25
Персонализиране на опции на дейности.....	26
Настройки на проследяване на дейности.....	26
Потребителски настройки.....	26
Общи настройки.....	27

Информация за устройството..... 27

Зареждане на часовника.....	27
Съвети за зареждане на Вашия часовник.....	28
Грижа за устройството.....	28
Почистване на часовника.....	28
Почистване на кожените каишки.....	28
Смяна на каишките.....	29
Преглеждане на информация за устройството.....	30
Технически характеристики.....	30

Проблеми..... 30

Съвместим ли е телефонът ми с моя часовник?.....	30
Моят телефон не иска да се свърже към часовника.....	31
Проследяване на дейностите.....	31
Броят на стъпките ми не изглежда точен.....	31

Броят на стъпките в часовника не съвпада с броя стъпки в моя акаунт в Garmin Connect.....	31
Моето ниво на стрес не се показва.....	31
Минутите на моята интензивност мигат.....	31
Съвети за сензорния екран.....	32
Съвети при нестабилни данни за пулса.....	33
Съвети за подобрени данни за Body Battery.....	33
Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър.....	33
Удължаване на живота на батерията.....	33
Дисплеят на моя часовник се вижда трудно на открито.....	34
Възстановяване на всички настройки по подразбиране.....	34
Актуализации на продукта.....	34
Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect.....	34
Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express.....	34
Получаване на повече информация.....	35
Ремонти на устройството.....	35

Допълнение..... 35

Цели за физическата форма.....	35
Относно зони за пулс.....	35
Изчисляване на зоните за пулс.....	35
Стандартни нива на VO2 макс.....	36

Въведение

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

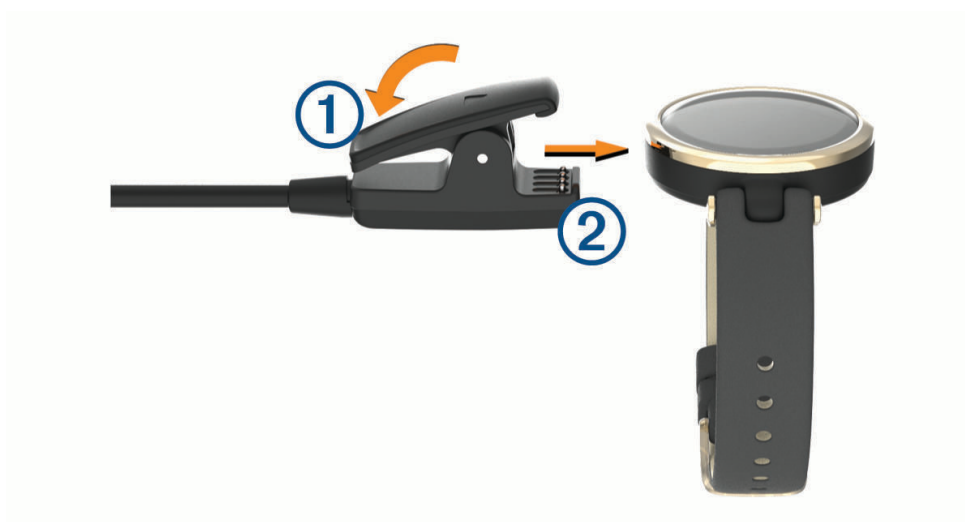
Винаги се консултирайте с Вашия лекар, преди да започнете или да модифицирате тренировъчна програма.

Настройка на часовника

Преди да можете да използвате часовника, трябва да го включите в захранващ източник, за да го включите.

За да използвате часовника Lily, трябва да го настроите, като използвате смартфон или компютър. Когато използвате смартфон, устройството трябва да бъде сдвоено директно чрез приложението Garmin Connect™, а не от настройките на Bluetooth® на Вашия телефон.

- 1 От магазина с приложения на Вашия телефон инсталирайте приложението Garmin Connect.
- 2 Прищипете скобата за зареждане ①.



- 3 Подравнете скобата с контактите на гърба на часовника ②.

- 4 Включете USB кабела в захранващ източник, за да включите часовника (*Зареждане на часовника, стр. 27*).

Hello! се появява, когато часовникът се включи.



- 5 Изберете опция, за да добавите часовника си към Вашия Garmin Connect акаунт:

- Ако това е първото устройство, което сдвоявате с приложението Garmin Connect, следвайте инструкциите на екрана.
- Ако вече сте сдвоили друго устройство с приложението Garmin Connect, от менюто ☰ или ⋮ изберете **Устройства Garmin > Добавяне на устройство** и следвайте инструкциите на екрана.

След успешно сдвояване ще се появи съобщение и часовникът се синхронизира автоматично с Вашия телефон.

Включване и изключване на часовника

Часовникът Lily се събужда автоматично, когато взаимодействате с него.

- 1 За да включите екрана, изберете опция:

- Завъртете и повдигнете китката към тялото си.
- Докоснете два пъти сензорния екран ①.



- 2 За да изключите екрана, завъртете китката в обратна посока на тялото Ви.

ЗАБЕЛЕЖКА: Екранът се изключва, когато не се използва. Когато екранът е заключен, часовникът все още е активен и записва данни.

Преглед на графични елементи и менюта

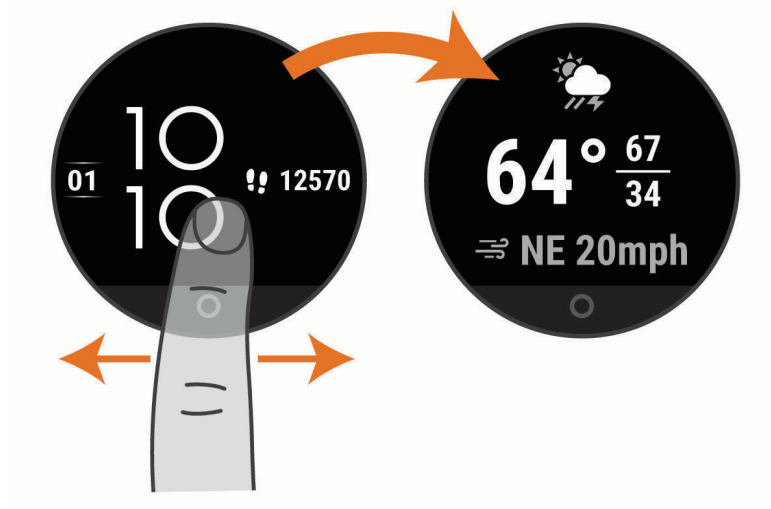
- От циферблата на часовника изберете , за да прегледате главното меню.



- От циферблата на часовника плъзнете надолу, за да прегледате менюто с органи за управление.



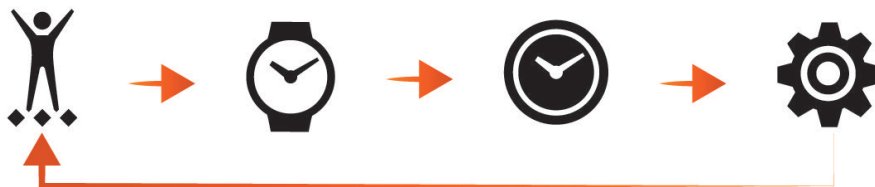
- От циферблата на часовника плъзнете наляво или надясно, за да прегледате графичните елементи.



Опции на менюто

Можете да натиснете , за да се покаже менюто.

СЪВЕТ: Плъзнете, за да превъртите през опциите на менюто.



	Показва опциите за дадена дейност.
	Извеждат се опциите на циферблата.
	Извежда се алармата, хронометърът и опциите за таймер.
	Показва настройките на устройството.

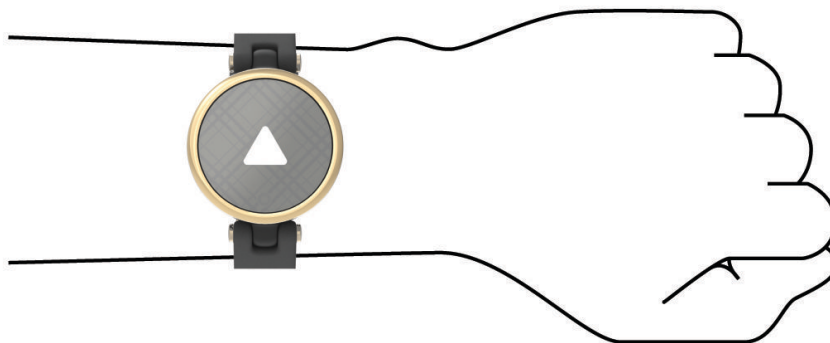
Носене на часовника

ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете часовника и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че часовникът е чист и сух и не го стягайте прекалено много върху китката си. За повече информация отидете на garmin.com/fitandcare.

- Носете часовника над костта на китката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно. За по-точни показания на пулса часовникът не трябва да се движи по време на бягане или упражнения. За показанията на пулсовия оксиметър трябва да останете неподвижни.



ЗАБЕЛЕЖКА: Оптичният сензор се намира на гърба на часовника.

- Вижте [Проблеми](#), стр. 30 за повече информация относно пулс, измерван от китката.
- Вижте [Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър](#), стр. 33 за повече информация относно сензора на пулсовия оксиметър.
- За повече информация относно точността отидете на garmin.com/ataccuracy.

- За повече информация относно износването и грижата за часовника отидете на www.garmin.com/fitandcare.

Графични елементи

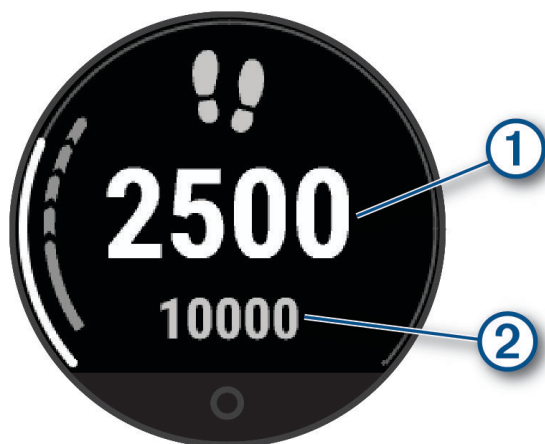
Устройството Ви се доставя с предварително инсталирани графични елементи, които осигуряват бърза информация. Можете да плъзнете по сензорния екран, за да превъртите през графичните елементи. Някои графични елементи изискват вдвоен смартфон.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да използвате приложението Garmin Connect, за да добавяте или премахвате графични елементи.

Час и дата	Текущите час и дата. Часът и датата се задават автоматично, когато устройството се синхронизира с Вашия акаунт в Garmin Connect.
	Общият брой направени стъпки и Вашата цел за деня. Устройството научава и предлага нова цел за стъпки за Вас всеки ден.
	Вашият общ брой минути на интензивност и целта за седмицата.
	Изминатото разстояние за деня в километри или мили.
	Общото количество изгорени калории за деня, включително активни калории и калориите в покой.
	Вашият текущ пулс в удара в минута (bpm) и средният пулс в покой за седем дни.
	Текущото Ви ниво на стрес. Устройството измерва изменението на пулса Ви, докато не сте активни, за да изчисли нивото Ви на стрес. По-малко число показва по-ниско ниво на стрес.
	Текущото Ви ниво на енергия Body Battery™. Устройството изчислява текущите Ви енергийни резерви въз основа на данни за сън, стрес и дейности. По-високо число показва по-висок енергиен резерв.
	Позволява Ви да направите ръчно отчитане с пулсов оксиметър.
	Текущата температура и прогноза за времето от сдвоен смартфон.
	Предстоящи срещи от календара на Вашия смартфон.
	Известия от Вашия смартфон, включително входящи повиквания, съобщения, актуализации за социални мрежи и други на базата на настройките за известяване на Вашия смартфон.
	Общото количество консумирана вода и Вашата цел за деня.
	Органи за управление за музикалния плейър на Вашия смартфон.
	Текущата Ви честота на дишането във вдишвания в минута и средно за седем дни. Устройството измерва Вашата честота на дишането, докато не сте активни, за да засече необичайна дейност, както и промяна в дишането във връзка със стрес.
ЖЕНСКО ЗДРАВЕ	Състоянието на текущия Ви месечен менструален цикъл. Можете да преглеждате и регистрирате ежедневните си симптоми. Можете също да проследявате бременността си със седмични актуализации и информация, касаеща здравето.
Здравни статистики	Динамично обобщение на текущите Ви здравни статистики. Измерванията включват пулс, стрес и ниво на Body Battery.
Моят ден	Динамично обобщение на дейността Ви днес. Измерванията включват стъпки, минути на интензивност и изгорени калории.

Цел за стъпки

Часовникът Ви автоматично създава цел за стъпки за деня въз основа на предишните нива на активност. Когато се движите през деня, часовникът записва напредъка ① към дневната Ви цел ②. Вашият часовник започва с цел по подразбиране от 7500 стъпки на ден.



Ако решите да не използвате зададената автоматично цел по подразбиране, можете да я изключите и да зададете Ваша персонализирана цел за стъпки в акаунта Ви в Garmin Connect ([Настройки на проследяване на дейности, стр. 26](#)).

Лента движение

Седенето за продължителни периоди от време може да предизвика нежелани метаболитни промени. Лентата за движение Ви напомня да продължавате да се движите. След един час бездействие се появява лентата за движение ①. Допълнителни сегменти ② се появяват на всеки 15 минути бездействие.



Можете да нулирате лентата за движение, като походите малко.

Минути на интензивност

За да подобрите здравето си, организации, като например Световната здравна организация, препоръчват 150 минути умерено интензивна активност на седмица, като например бързо ходене или 75 минути интензивна дейност на седмица, като например бягане.

Устройството следи интензивността на Вашата дейност и отчита времето, което сте прекарвали, занимавайки се с умерени до интензивни дейности (за количествено измерване на интензивна дейност се изискват данни за пулса). Устройството добавя броя минути, прекарани в умерена дейност, към броя минути, прекарани в интензивна дейност. Вашият общ брой минути на интензивност се удвоява след събиране.

Спечелване на минути на интензивност

Вашият часовник Lily изчислява минутите на интензивност, като сравнява данните за Вашия пулс със средния Ви пулс в покой. Ако пулсът е изключен, часовникът изчислява минути на умерена интензивност, като анализира стъпките Ви в минута.

- За най-точно изчисляване на минутите на интензивност започнете дейност за време.
- Носете часовника през целия ден и цялата нощ за най-точен пулс в покой.

Подобряване на точността на калориите

Часовникът показва приблизителна оценка на Вашия общ брой изгорени калории за текущия ден. Можете да подобрите точността на тази приблизителна оценка, като походите с бързо темпо или бягате на открито в продължение на 15 минути.

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичния елемент за калории.
- 2 Изберете .

ЗАБЕЛЕЖКА:  се появява, когато калориите трябва да се калибрират. Този процес на калибриране трябва да се извърши веднъж. Ако вече сте записали разходка или бягане за време, е възможно  да не се появи.

- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Графичен елемент за здравни статистики

Графичният елемент Здравни статистики предлага лесен преглед на Вашите здравни данни. Това е динамично резюме, което се актуализира през деня. Показателите включват Вашия пулс, ниво на стрес и ниво на Body Battery.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да избирате всяко едно от изчисленията, за да прегледате допълнителна информация.

Body Battery

Вашият часовник анализира променливостта в пулса, нивото на стрес, качеството на съня и данните за дейностите, за да определи цялостното ниво на Body Battery. Също като показателя за гориво в автомобила, той показва количеството на Вашата налична резервна енергия. Диапазонът на нивото на Body Battery е от 5 до 100, където 5 до 25 е най-ниското ниво на резервна енергия, 26 до 50 е ниско ниво на резервна енергия, 51 до 75 е средно ниво на резервна енергия, а 76 до 100 е високо ниво на резервна енергия.

Можете да синхронизирате часовника си с Вашия акаунт в Garmin Connect, за да виждате най-актуалното си ниво на Body Battery, дългосрочни тенденции и допълнителни подробности ([Съвети за подобрени данни за Body Battery, стр. 33](#)).

Преглед на графичния елемент на Body Battery

Графичният елемент за Body Battery показва текущото Ви ниво на Body Battery.

- 1 Плъзнете, за да видите графичния елемент за Body Battery.
- 2 Докоснете сензорния екран, за да видите графиката за Body Battery.

Графиката показва скорошната Ви дейност за Body Battery и високите и ниските нива за последните осем часа.

Изменение на пулса и ниво на стрес

Устройството Ви анализира изменението на пулса Ви, докато не сте активни, за да определи общото ниво на стрес. Тренировките, физическата дейност, сънят, храненето и общият стрес оказват въздействие върху Вашето ниво на стрес. Нивото на стреса е в диапазона от 0 до 100, където 0 до 25 е състояние на покой, 26 до 50 е ниско ниво на стрес, 51 до 75 е средно ниво на стрес, а 76 до 100 е високо ниво на стрес. Информацията за нивото на стреса може да Ви помогне да установите кои са стресиращите моменти в ежедневието Ви. За най-добри резултати трябва да носите устройството, докато спите.

Можете да синхронизирате устройството с Вашия акаунт, за да преглеждате нивото на стрес през целия ден, дългосрочни тенденции и допълнителни данни.

Преглеждане на графичния елемент за ниво на стрес

Графичният елемент за ниво на стрес показва текущото Ви ниво на стрес.

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичния елемент за ниво на стрес.
- 2 Докоснете сензорния екран, за да започнете дихателно упражнение с насоки (*Използване на таймер за релаксация, стр. 9*).

Използване на таймер за релаксация

Можете да използвате таймера за релаксация, за да започнете дихателно упражнение с насоки.

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичния елемент за ниво на стрес.
- 2 Докоснете сензорния екран.
- 3 Изберете ➔, за да стартирате таймера за релаксация.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

Устройството вибрира, с което Ви сигнализира да вдишате или издишате (*Задаване на нивото на вибрация, стр. 24*).

Преглед на графичния елемент за пулс

Графичният елемент за пулса показва Вашия текущ пулс в удари в минута (bpm). За повече информация относно точността на пулса отидете на garmin.com/ataccuracy.

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичния елемент за пулс.
Графичният елемент показва стойностите на Вашия текущ пулс и средния Ви пулс в покой (BPM) за последните 7 дни.
- 2 Докоснете сензорния екран, за да прегледате графиката за пулс.
Графиката показва скорошната дейност на пулса и висок и нисък пулс за последните четири часа.

Използване на графичния елемент за следене на хидратацията

Графичният елемент за следене на хидратацията показва Вашето приемане на течности и дневната Ви цел за хидратация.

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичния елемент за хидратация.
- 2 Изберете **+** за всяка порция течности, която консумирате (1 чаша, 8 унции или 250 ml).

СЪВЕТ: Можете да персонализирате Вашите настройки за хидратация, като например използваните мерни единици и дневната цел, във Вашия акаунт в Garmin Connect.

СЪВЕТ: Можете да зададете напомняне за хидратация ([Задаване на предупреждение за хидратация, стр. 23](#)).

Проследяване на менструалния цикъл

Менструалният цикъл е важна част от Вашето здраве. Можете да използвате часовника си, за да регистрирате физически симптоми, сексуално желание, сексуална активност, дни на овулация и други ([Въвеждане на информация за менструален цикъл, стр. 10](#)). Можете да научите повече и да настроите тази функция от настройките на Здравни статистики в приложението Garmin Connect.

- Проследяване на менструалния цикъл и подробности
- Физически и емоционални симптоми
- Предвиждания за менструация и плодовитост
- Информация за здраве и хранене

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да използвате приложението Garmin Connect, за да добавяте или премахвате графични елементи.

Въвеждане на информация за менструален цикъл

Преди да можете да регистрирате информация за менструалния си цикъл от своя часовник Lily, трябва да зададете проследяване на менструалния цикъл в приложението Garmin Connect.

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичните елементи за проследяване на женското здраве.
- 2 Докоснете сензорния екран.
- 3 Изберете **+**.
- 4 Ако днес е ден от месечния цикъл, изберете **Ден от месечния цикъл** > **✓**.
- 5 Изберете опция:
 - За да оцените Вашето течение от леко до интензивно, изберете **Поток**.
 - За регистриране на физически симптоми, като акне, болки в гърба и умора, изберете **Симптоми**.
 - За регистриране на настроение изберете **Настроение**.
 - За регистриране на секрет изберете **Секрет**.
 - За да посочите текущата дата като ден на овулация, изберете **Ден на овулация**.
 - За регистриране на сексуалната Ви активност изберете **Сексуална активност**.
 - За да оцените сексуалното си желание от ниско до високо, изберете **Сексуално желание**.
 - За да посочите текущата дата като ден от месечния цикъл, изберете **Ден от месечния цикъл**.

Проследяване на бременността

Функцията за проследяване на бременност показва седмични актуализации относно бременността Ви и Ви осигурява информация, свързана със здравето и храненето. Можете да използвате часовника си, за да регистрирате физически и емоционални симптоми, показания на кръвната захар и движение на бебето ([Въвеждане на информация за бременност, стр. 11](#)). Можете да научите повече и да настроите тази функция от настройките на Здравни статистики в приложението Garmin Connect.

Въвеждане на информация за бременност

Преди да започнете да въвеждате информация, ще трябва да зададете функцията за проследяване на бременност в приложението Garmin Connect.

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичните елементи за проследяване на женското здраве.



- 2 Докоснете сензорния екран.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Симптоми**, за да въведете физическите си симптоми, настроение и още.
 - Изберете **Кръвна захар**, за да въвеждате нивата си на кръвна захар преди и след хранене и преди лягане.
 - Изберете **Движение**, за да използвате хронометър или таймер, с които да записвате движенията за бебето.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

Управляване на възпроизвеждането на музика

Графичният елемент за управление на музика Ви позволява да управлявате музиката на Вашия телефон, като използвате Вашия часовник Lily. Графичният елемент управлява текущото или последното активно приложение за музикален плейър на Вашия телефон. Ако няма активен медиен плейър, графичният елемент не показва информация за песни и Вие трябва да започнете възпроизвеждане от Вашия телефон.

- 1 Започнете възпроизвеждане на песен или списък за изпълнение на Вашия телефон.
- 2 Плъзнете, за да прегледате графичния елемент за управление за музика на Вашия часовник Lily.

Преглед на известия

Когато Вашият часовник е сдвоен с приложението Garmin Connect, можете да преглеждате известия от телефона на часовника Ви, като например текстови съобщения и имейли.

- 1 Плъзнете, за да видите графичния елемент за известия.
- 2 Изберете известие.
СЪВЕТ: Плъзнете, за да прегледате стари известия.
- 3 Докоснете сензорния екран и изберете , за да отхвърлите известието.

Отговаряне на текстови съобщения

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само за телефони с Android™.

Когато получите известие за текстово съобщение на Вашия часовник Lily, можете да изпратите бърз отговор, като изберете от списък със съобщения.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция изпраща текстови съобщения от Вашия телефон. Възможно е да се прилагат обичайни ограничения за текстовите съобщения и да се начисляват такси. Свържете се с Вашия мобилен оператор за повече информация.

- 1 Плъзнете, за да видите графичния елемент за известия.
 - 2 Изберете известие за текстови съобщения.
 - 3 Докоснете сензорния екран, за да прегледате опциите за известия.
 - 4 Изберете .
 - 5 Изберете съобщение от списъка.
- Телефонът Ви изпраща избраното съобщение във вид на текстово съобщение.

Тренировки

Записване на дадена дейност

Можете да записвате дадена дейност, която може да бъде запаметена и изпратена на Вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
 - 2 Изберете .
 - 3 Изберете дейност.
- ЗАБЕЛЕЖКА:** Можете да използвате приложението Garmin Connect, за да добавяте или премахвате дейности за време ([Персонализиране на опции на дейности, стр. 26](#)).
- 4 Ако е необходимо, изберете , за да персонализирате екраните за данни или опциите за дейности.
 - 5 Натиснете два пъти сензорния екран, за да стартирате таймера за дейност.
 - 6 Започнете дейността си.

СЪВЕТ: Можете да натиснете два пъти сензорния екран, за да спрете и възобновите таймера за дейност.

- 7 След като сте завършили своята дейност, натиснете два пъти сензорния екран, за да спрете таймера.
- 8 Изберете опция:
 - Изберете , за да запазите дейността.
 - Изберете  > , за да изтриете дейността.
 - Изберете , за да възобновите дейността.

Записване на дейност със свързан GPS

Можете да свържете устройството към смартфона си, за да записвате GPS данни за Вашата дейност на ходене, бягане или колхозене.

1 Натиснете , за да се покаже менюто.

2 Изберете .

3 Изберете ,  или .

4 Отворете приложението Garmin Connect.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако не можете да свържете устройството към смартфона си, можете да изберете , за да продължите дейността. GPS данните няма да се запишат.

5 Натиснете два пъти сензорния екран, за да стартирате таймера за дейност.

6 Започнете дейността си.

Телефонът Ви трябва да е в обхват по време на дейността.

7 След като сте завършили своята дейност, натиснете два пъти сензорния екран, за да спрете таймера за дейност.

8 Изберете опция:

- Изберете , за да запазите дейността.
- Изберете  > , за да изтриете дейността.
- Изберете , за да възобновите дейността.

Записване на силова тренировка

Можете да записвате комплекси от упражнения по време на силова тренировка. Комплекс е множество повторения (бройки) на едно движение.

1 Натиснете , за да видите менюто.

2 Изберете  > .

3 Изберете , за да зададете брояч на повторения и автоматично откриване на набор от упражнения.

4 Изберете превключвателя, за да включите **Брояч на повторения** и **Автоматичен набор от упражнения**.

5 Натиснете , за да се върнете към екрана за таймер за дейност.

6 Натиснете два пъти сензорния екран, за да стартирате таймера за дейност.

7 Започнете първия комплекс.

Часовникът брои повторенията Ви.

8 Плъзнете, за да прегледате екраните с допълнителни данни (опция).

9 Натиснете , за да завършите набор от упражнения.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако е необходимо, плъзнете нагоре или надолу, за да редактирате брояча на повторения.

10 Изберете , за да включите таймера за почивка.

Ще се появи таймер за почивка.

11 Натиснете , за да започнете следващия набор от упражнения.

12 Повторете стъпки 9 – 11, докато не завършите дейността си.

13 След като сте завършили своята дейност, натиснете два пъти сензорния екран, за да спрете таймера за дейност.

14 Изберете опция:

- Изберете , за да запазите дейността.
- Изберете  > , за да изтриете дейността.
- Изберете , за да възобновите дейността.

Съвети за записване на дейности за силова тренировка

- Не поглеждайте към часовника, докато извършвате повторения.
Взаимодействайте си с часовника в началото и в края на всяка серия и по време на почивките.
- Съсредоточете са върху техниката си, докато извършвате повторения.
- Извършвайте упражнения с телесно тегло и свободни тежести.
- Извършвайте повторенията с постоянни широкообхватни движения.
Всяко повторение се отброява, когато ръката, на която е часовникът, се върне в началната позиция.
ЗАБЕЛЕЖКА: Упражненията за крака може да не се отброяват.
- Включете автоматичното разпознаване на сета, за да стартирате и спрете Вашите сетове.
- Запазете и изпратете дейностите на силова тренировка към Вашия акаунт в Garmin Connect.
Можете да използвате инструментите във Вашия акаунт в Garmin Connect, за да разглеждате и редактирате данните за дейности.

Записване на дейност на плуване

ЗАБЕЛЕЖКА: Данните за пулс не се показват по време на плуване. Можете да видите данните за пулс в запазената дейност в приложението Garmin Connect.

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  > .
- 3 Изберете размер на басейна.
- 4 Изберете .
- 5 Натиснете два пъти сензорния екран, за да стартирате таймера за дейност.
Устройството записва данни за дейността само докато таймерът за дейност е пуснат.
- 6 Започнете дейността си.
Устройството показва разстоянието Ви и интервалите на плуване или дължини на басейна.
- 7 След като сте завършили своята дейност, натиснете два пъти сензорния екран, за да спрете таймера за дейност.
- 8 Изберете опция:
 - Изберете , за да запазите дейността.
 - Изберете  > , за да изтриете дейността.
 - Изберете , за да възобновите дейността.

Настройка на предупреждения за плуване

- 1 Натиснете , за да се покаже менюто.
- 2 Изберете  >  >  > **Предупреждения**.
- 3 Изберете **Време**, **Разстояние** или **Калории**, за да персонализирате всяко едно предупреждение.
- 4 Изберете превключвателя, за да включите всяко от предупрежденията.

Калибриране на разстоянието на бягащата пътека

За да записвате по-точно изминатите от Вас разстояния на бягащата пътека, можете да калибрирате разстоянието на бягащата пътека след като сте пробягали поне 1,5 km (1 mi) на бягащата пътека. Ако използвате различни бягащи пътеки, можете ръчно да калибрирате разстоянието на бягащата пътека на всяка бягаща пътека или след всяко бягане.

- 1 Започнете дейност с бягаща пътека ([Записване на дадена дейност, стр. 12](#)).
- 2 Бягайте на бягаща пътека, докато Вашият часовник Lily запише поне 1,5 km (1 mi).
- 3 След като приключите с бягането, изберете ✓.
- 4 Проверете дисплея на бягащата пътека за изминатото разстояние.
- 5 Изберете опция:
 - За да калибрирате за първи път, докоснете сензорния екран и въведете разстоянието на бягащата пътека на часовника си.
 - За да калибрирате ръчно след първото калибриране, изберете ✓ и въведете разстоянието на бягащата пътека на часовника си.

Функции за пулс

Устройството Lily Ви позволява да прегледате данните за пулса, измерван от китката.

	Наблюдава кислородното насищане в кръвта Ви. Познаването на кислородното насищане може да Ви помогне да определите как тялото Ви се адаптира към упражнения и стрес. ЗАБЕЛЕЖКА: Сензорът на пулсовия оксиметър се намира на гърба на устройството.
VO₂	Показва текущия Ви VO ₂ макс., който е показател за атлетичната производителност и трябва да се увеличава, когато нивото на физическата Ви подготовка се подобрява.
	Предупреждава Ви, когато пулсът Ви надвишава или пада под определен брой удари в минута след период на неактивност.

Настройки за монитор на пулса на китката

Натиснете , за да отворите менюто и изберете  > .

Състояние: Позволява Ви да включвате и изключвате монитора за пулса на китката.

Предупреждения за пулс: Позволява Ви да зададете часовника да Ви предупреждава, когато пулсът Ви надвиши или падне под зададен праг след период на бездействие ([Настройка на предупреждение за необичаен пулс, стр. 17](#)).

Pulse Ox при сън: Позволява Ви да настроите часовника си да записва показанията на пулсовия оксиметър, докато сте неактивни през деня или непрекъснато, докато спите. ([Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър, стр. 16](#))

Пулсов оксиметър

Устройството Lily има пулсов оксиметър за китката, за да се измери кислородното насищане в кръвта Ви. Може да бъде ценно да знаете кислородното си насищане, за да разбирате цялостното си здравословно състояние и това да Ви помогне да определите как тялото Ви се адаптира към надморската височина. Устройството измерва нивото на кислорода в кръвта, като насочва светлина към кожата и проверява колко светлина се абсорбира. Това се нарича SpO₂.

На устройството показанията на пулсовия оксиметър се появяват като процент на SpO₂. Във Вашия акаунт в Garmin Connect можете да видите допълнителни подробности за показанията на пулсовия оксиметър, включително тенденциите за няколко дни ([Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър, стр. 16](#)). За повече информация относно точността на пулсовия оксиметър отидете на garmin.com/ataccuracy.

Получаване на показания от пулсов оксиметър

Можете ръчно да започнете измерване с пулсов оксиметър на устройството си по всяко време. Точността на тези отчитания може да варира в зависимост от кръвообращението Ви, разположението на устройството на китката и неподвижността Ви (*Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър, стр. 33*).

- 1 Носете устройството над костта на китката.
Устройството трябва да е прилегло плътно, но комфортно.
- 2 Плъзнете, за да прегледате графичния елемент за пулсов оксиметър.
- 3 Дръжте ръката с устройството на нивото на сърцето, докато устройството измерва кислородното насищане в кръвта.
- 4 Стойте неподвижно.

Устройството показва кислородното насищане като процент.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да включите и прегледате данните на пулсовия оксиметър по време на сън в акаунта Ви в Garmin Connect (*Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър, стр. 16*).

Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър

Преди да използвате функцията за проследяване на пулсовия оксиметър по време на сън, трябва да зададете устройството си Lily като основно устройство за проследяване на дейности в акаунта си в Garmin Connect (*Настройки на проследяване на дейности, стр. 26*).

Можете да настроите Вашето устройство да измерва постоянно нивото на кислород в кръвта Ви или SpO2 за до 4 часа през определения прозорец на съня Ви (*Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър, стр. 33*).

ЗАБЕЛЕЖКА: Необичайните пози за сън могат да причинят необичайно ниски стойности на SpO2 по време на сън.

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  >  > **Pulse Ox при сън**.
- 3 Изберете превключвателя, за да включите проследяването.

Относно изчисления VO2 макс.

VO2 макс. е максималният обем кислород (в милилитри), който можете да изразходите на килограм телесно тегло при максимална производителност. Казано по-просто, VO2 макс. е показател за сърдечносъдова издръжливост и трябва да се увеличава, когато нивото на физическата Ви подготовка се подобрява. Часовникът Lily изисква пулс, базиран на китката, или съвместим пулсомер за гръдния кош, за да покаже оценка на VO2 max.

На часовника изчислението на Вашия VO2 макс. се извежда като цифра и описание. Във Вашия Garmin Connect акаунт можете да видите допълнителни подробности за изчислението на Вашия VO2 макс.

Данните за VO2 макс. се предоставят от Firstbeat Analytics™. Анализът на VO2 макс. се предоставя с разрешение от The Cooper Institute®. За повече информация вижте приложението (*Стандартни нива на VO2 макс., стр. 36*) и отидете на www.CooperInstitute.org.

Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс.

Часовникът изисква данни за пулса от китката и засечена 15-минутна разходка с бързо темпо или бягане, за да може да покаже изчислението за Вашия VO2 макс.

1 Натиснете , за да видите менюто.

2 Изберете  > **VO2**.

Ако вече сте записали 15-минутна разходка с бързо темпо или бягане, изчислението на Вашия VO2 макс. може да се покаже. Часовникът актуализира изчислението на Вашия VO2 макс. всеки път, когато завършите разходка или бягане за време.

3 Следвайте инструкциите на екрана, за да получите изчислението на Вашия VO2 макс.

След завършване на теста ще се изведе съобщение.

4 За да стартирате ръчно тест за VO2 макс. за получаване на актуализирано изчисление, докоснете текущото отчитане и следвайте инструкциите.

Часовникът Ви ще се актуализира с новата Ви оценка за VO2 макс.

Настройка на предупреждение за необичаен пулс

ВНИМАНИЕ

Тази функция Ви предупреждава само когато пулсът Ви надвишава или пада под определен брой удари в минута, избрани от потребителя, след период на неактивност. Тази функция не Ви уведомява за потенциално сърдечно заболяване и не е предназначена за лечение или диагностициране на каквото и да е медицинско състояние или заболяване. Винаги се допитвайте до Вашия лекар за всякакви проблеми, свързани със сърцето.

1 Натиснете , за да видите менюто.

2 Изберете  >  > **Предупреждения за пулс**.

3 Изберете **Висока степен на предупреждение** или **Ниска степен на предупреждение**.

4 Изберете стойността за прага на пулса.

5 Изберете .

При всяко превишаване или падане под персонализираната стойност ще се извежда съобщение и устройството ще вибрира.

Часовници

Използване на будилник

1 Задайте часовете и честотите на будилника на Вашия акаунт в Garmin Connect ([Настройки на предупреждения, стр. 25](#)).

2 Натиснете , за да видите менюто.

3 Изберете  > .

4 Плъзнете, за да превъртите през алармите.

5 Изберете аларма, за да я включите или изключите.

Използване на хронометъра

1 Натиснете , за да се покаже менюто.

2 Изберете  > .

3 Натиснете два пъти сензорния екран, за да стартирате таймера.

4 Натиснете два пъти сензорния екран, за да спрете таймера.

5 Ако е нужно, изберете , за да нулирате таймера.

Стартиране на брояча на таймера

- 1 Натиснете , за да се покаже менюто.
- 2 Изберете  > .
- 3 Ако е необходимо, изберете , за да зададете времето.
- 4 Натиснете два пъти сензорния екран, за да стартирате таймера.
- 5 Ако е нужно, чукнете двукратно сензорния екран, за да поставите на пауза и да възобновите таймера.
- 6 Ако е нужно, изберете , за да нулирате таймера.

Bluetooth свързани функции

Часовникът Lily разполага с няколко свързани чрез Bluetooth функции за Вашия съвместим телефон, който използва приложението Garmin Connect.

Качване на дейности: Автоматично изпраща дейността Ви към приложението Garmin Connect веднага щом отворите приложението.

Помощ: Позволява Ви да изпращате автоматично текстово съобщение с Вашето име и GPS местоположение на Вашите контакти при спешни случаи чрез приложението Garmin Connect.

Откриване на моя часовник: Локализира Вашия изгубен часовник Lily, който е сдвоен с телефона Ви и в момента е в обхват.

Откриване на моя телефон: Локализира изгубения Ви телефон, който е сдвоен с Вашия часовник Lily и в момента е в обхват.

LiveTrack: Позволява на приятели и семейство да следят Вашите състезания и тренировки в реално време. Можете да поканите последователи, като използвате имейл или социални медии, позволявайки им да преглеждат Вашите данни в реално време на страницата за проследяване на Garmin Connect.

Органи за управление за музика: Позволява Ви да управлявате музикалния плейър на Вашия телефон.

Известия: Предупреждава Ви за известия от Вашия телефон, включително повиквания, съобщения, актуализации на социални мрежи, срещи в календара и други, на базата на настройките за известяване на Вашия телефон.

Актуализации на софтуера: Вашият часовник безжично изтегля и инсталира най-новата актуализация на софтуера.

Актуализиране на времето: Показва текущата температура и прогноза за времето от Вашия телефон.

Управление на известия

Можете да използвате Вашия съвместим телефон, за да управлявате известията, които се появяват на Вашия часовник Lily.

Изберете опция:

- Ако използвате iPhone®, отидете на настройките за известия на iOS®, за да изберете елементите, които да се показват на часовника.
- Ако използвате телефон с Android, от приложението Garmin Connect изберете **••• > Настройки > Известия**.

Откриване на изгубен смартфон

Можете да използвате тази функция, за да се улесни намирането на изгубен смартфон, който е сдвоен чрез Bluetooth технология и в момента е в границите на обхвата.

- 1 От циферблата на часовника плъзнете надолу, за да прегледате менюто с органи за управление.
- 2 Изберете .

Устройството Lily започва да търси Вашия сдвоен смартфон. Ще се чуе звуково предупреждение на Вашия смартфон и силата на сигнала на Bluetooth се появява на екрана на устройството Lily. Силата на сигнала на Bluetooth се увеличава, докато се приближавате към Вашия смартфон.

Получаване на входящи телефонни повиквания

Когато получите телефонно повикване на Вашия свързан телефон, часовникът Lily показва името или телефонния номер на обаждания се.

- За да приемете повикването, изберете .
- За да откажете повикването, изберете .
- За да откажете повикването и да изпратите веднага текстово съобщение с отговор, изберете  и след това изберете съобщения от списъка.

ЗАБЕЛЕЖКА: За да изпратите отговор на текстово съобщение, трябва да сте свързани със съвместим телефон с Android чрез Bluetooth технология.

Използване на режим „Не безпокойте“

Можете да използвате режима „Не безпокойте“, за да изключите известия, жестове и аларми. Например можете да използвате този режим, докато спите или гледате филм.

ЗАБЕЛЕЖКА: Във Вашия акаунт в Garmin Connect можете да зададете устройството автоматично да влиза в режим „Не безпокойте“ по време на обичайните Ви часове за сън. Можете да зададете Вашите обичайни часове за сън в потребителските настройки на Вашия акаунт в Garmin Connect ([Потребителски настройки, стр. 26](#)).

- 1 От циферблата на часовника плъзнете надолу, за да прегледате менюто с органи за управление.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте опции към менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 23](#)).

- 2 Изберете .

Сутрешен отчет

Часовникът Ви показва сутрешен отчет въз основа на обичайното Ви време за събуждане. Докоснете сензорния екран, за да видите отчета, който включва информация за атмосферните условия, данни за съня, стъпки, проследяване на менструалния цикъл или информация за бременност и събития в календара.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да персонализирате името на Вашия екран в акаунта Ви в Garmin Connect ([Общи настройки, стр. 27](#)).

Garmin Connect

Можете да се свържете с приятелите си във Вашия акаунт в Garmin Connect. Garmin Connect Ви предоставя инструментите, за да следите, анализирате, споделяте и да се окуражавате едни други. Запишете събитията от активния си начин на живот, включително бягане, ходене, колхозене и други.

Можете да създадете Вашия безплатен акаунт в Garmin Connect, когато сдвоите часовника с телефона си, като използвате приложението Garmin Connect, или можете да отидете на www.garminconnect.com.

Следете своя напредък: Можете да проследите ежедневните си стъпки, да се присъедините към приятелско състезание с връзките си и да постигнете целите си.

Съхранявайте дейностите си: След като завършите и запаметите дейност за време на часовника си, можете да качите тази дейност в акаунта си в Garmin Connect и да я пазите толкова дълго, колкото искате.

Анализирайте данните си: Можете да преглеждате по-подробна информация относно Вашата дейност, включително време, разстояние, пулс, изгорени калории и доклади с възможност за персонализиране.



Споделете дейностите си: Можете да се свържете с приятели, за да следите дейностите на другите или да споделяте връзки към дейностите си.

Управлявайте настройките си: Можете да персонализирате настройките на часовника си и потребителските настройки в акаунта си в Garmin Connect.

Move IQ[®]

Когато Вашите движения съответстват на познати модели на упражнения, функцията Move IQ автоматично открива събитието и го показва на Вашата времева линия. Събитията в Move IQ показват вида и продължителността на дейността, но не се показват в списъка Ви с дейности или в информационния канал за новини.

Функцията Move IQ може автоматично да стартира дейност за време при ходене или бягане, като използва времевите прагове, които сте задали в приложението Garmin Connect. Тези дейности се добавят към Вашия списък с дейности.

Свързан GPS

Чрез функцията за свързан GPS часовникът Ви използва GPS антената на Вашия телефон, за да записва GPS данни за дейности на ходене, бягане или колоездене ([Записване на дейност със свързан GPS, стр. 13](#)). GPS данните, включително местоположение, разстояние и скорост, се появяват в подробностите за дейност във Вашия акаунт в Garmin Connect.

Свързаният GPS се използва също и за функциите за помощ и LiveTrack.

ЗАБЕЛЕЖКА: За да използвате функцията за свързан GPS, активирайте разрешенията за приложения за телефон винаги да споделят местоположението с приложението Garmin Connect.

Функции за безопасност и проследяване

⚠ ВНИМАНИЕ

Функциите за безопасност и проследяване са допълнителни функции и не трябва да се разчита на тях като основен метод за помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

За да използвате функциите за безопасност и проследяване, часовникът Lily трябва да е свързан към приложението Garmin Connect, като използвате Bluetooth технология. Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Можете да въведете контакти при спешни случаи във Вашия акаунт в Garmin Connect.

За повече информация относно функциите за безопасност и проследяване отидете на www.garmin.com/safety.

Помощ: Позволява Ви да изпращате съобщение с Вашето име, връзка към LiveTrack и GPS местоположение (ако е налично) на Вашите контакти при спешни случаи.

LiveTrack: Позволява на приятели и семейство да следят Вашите състезания и тренировки в реално време. Можете да поканите последователи, като използвате имейл или социални медии, позволявайки им да преглеждат Вашите данни в реално време на уеб страницата.

Добавяне на контакти при спешни случаи

Телефонните номера на контактите при спешни случаи се използват за функциите за сигурност и проследяване.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Безопасност и проследяване > Функции за безопасност > Контакти при спешни случаи > Добавяне на контакти при спешни случаи**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Вашите контакти за спешни случаи получават известие, когато ги добавите като контакт за спешни случаи, и могат да приемат или отхвърлят Вашата заявка. Ако даден контакт откаже, трябва да изберете друг контакт за спешни случаи.

Проследяване на съня

Докато спите, часовникът автоматично засича съня Ви и следи движението Ви по време на обичайните Ви часове за сън. Можете да зададете Вашите обичайни часове за сън в потребителските настройки на Вашия Garmin Connect акаунт. Статистиките за съня включват общия брой на часовете сън, етапи на съня и движение по време на сън. Можете да прегледате Вашите статистики за съня във Вашия Garmin Connect акаунт.

ЗАБЕЛЕЖКА: Дрямките не се прибавят към статистиките за съня. Можете да използвате режима „Не безпокойте“, за да изключите известията и предупрежденията с изключение на алармите (*Използване на режим „Не безпокойте“, стр. 19*).

Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect

Вашият часовник автоматично синхронизира данни с приложението Garmin Connect всеки път, когато отворите приложението. Вашият часовник автоматично синхронизира данни с приложението Garmin Connect на определени периоди. Можете също така и ръчно да синхронизирате данни по всяко време.

- 1 Доведете часовника до Вашия телефон.
- 2 Отворете приложението Garmin Connect.
СЪВЕТ: Приложението може да бъде отворено или да работи на фонов режим.
- 3 Натиснете , за да видите менюто.
- 4 Изберете  >  > **Синхронизиране**.
- 5 Изчакайте, докато данните Ви се синхронизират.
- 6 Прегледайте текущите си данни в приложението Garmin Connect.

Синхронизиране на Вашите данни с компютъра Ви

Преди да синхронизирате данните си с приложението Garmin Connect на компютъра Ви, трябва да инсталирате приложението Garmin Express™ (*Настройване на Garmin Express, стр. 22*).

- 1 Свържете часовника към компютъра си с помощта на USB кабел.
- 2 Отворете приложението Garmin Express.
Часовникът ще влезе в режим на външна памет.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.
- 4 Прегледайте данните си във Вашия акаунт в Garmin Connect.

Настройване на Garmin Express

- 1 Свържете устройството към компютъра с помощта на USB кабела.
- 2 Отидете на www.garmin.com/express.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Персонализиране на часовника

Промяна на циферблата

Устройството Ви се предлага с няколко циферблата, които са предварително заредени.

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете .
- 3 Плъзнете надясно или наляво, за да прелистите наличните циферблати.
- 4 Докоснете сензорния екран, за да изберете циферблата.

Персонализиране на менюто с органи за управление

Можете да добавяте, премахвате и променяте реда на опциите за пряк път в менюто от менюто с органи за управление ([Преглед на графични елементи и менюта, стр. 3](#)).

- 1 От циферблата на часовника плъзнете надолу, за да прегледате менюто с органи за управление.
Появява се менюто с органи за управление.
- 2 Задръжте сензорния екран.
Менюто с органи за управление превключва в режим на редактиране.
- 3 Изберете опция:
 - За да промените местоположението на пряк път в менюто с органи за управление, плъзнете прекия път към ново местоположение.
 - За да премахнете пряк път от менюто с органи за управление, плъзнете прекия път към .
- 4 Ако е необходимо, изберете , за да добавите пряк път към менюто с органи за управление.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази опция е достъпна само след като премахнете поне един пряк път от менюто.

Персонализиране на екраните за данни

Можете да персонализирате екраните за данни за Вашите настройки за дейност.

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете .
- 3 Изберете дейност.
- 4 Изберете  > **Екрани за данни** > **Основен**.
- 5 Изберете поле за данни за персонализиране.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

- 6 Изберете , за да запаметите всяко едно поле за данни.

Задаване на предупреждение за хидратация

Можете да създадете предупреждение, което да ви напомня да приемате повече течности.

- 1 Натиснете , за да се покаже менюто.
- 2 Изберете  > .
- 3 Изберете **Аларма**.
- 4 Изберете честота на предупреждения.
- 5 Изберете .

Системни настройки

Натиснете , за да прегледате менюто, и изберете  > .

Яркост: Задава нивото на яркост на дисплея. Можете да използвате опцията Автоматично за да регулирате автоматично яркостта въз основа на околната светлина или за да регулирате ръчно нивото на яркостта ([Задаване на нивото за яркост, стр. 24](#)).

ЗАБЕЛЕЖКА: По-високото ниво на яркост понижава живота на батерията.

Вибрация при предупреждение: Задаване на нивото на вибрация ([Задаване на нивото на вибрация, стр. 24](#)).

ЗАБЕЛЕЖКА: По-високото ниво на вибрация понижава живота на батерията.

Изтичане на времето: Задава продължителността на времето, преди дисплеят да се изключи. Тази опция влияе на живота на батерията и дисплея.

Режим с жестове: Задава дисплеят да се включва, когато завъртите китката към тялото си, за да видите устройството. Можете да използвате опцията Само по време на дейност, за да използвате тази функция само при извършване на дейности за време.

Чувствителност на жестовите: Регулира чувствителността към жестове, за да включвате дисплей по-често или по-рядко.

ЗАБЕЛЕЖКА: По-голямата чувствителност към жестове намалява издръжливостта на батерията.

Меню с контролери: Позволява Ви да редактирате менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 23](#)).

Нулирай: Позволява Ви да изтривате потребителски данни и да нулирате настройки ([Възстановяване на всички настройки по подразбиране, стр. 34](#)).

Задаване на нивото за яркост

1 Натиснете , за да видите менюто.

2 Изберете  >  > **Яркост**.

3 Изберете нивото на яркост.

ЗАБЕЛЕЖКА: Опцията Автоматично автоматично настройва яркостта спрямо околната светлина.

Задаване на нивото на вибрация

1 Натиснете , за да видите менюто.

2 Изберете  >  > **Вибрация при предупреждение**.

3 Изберете нивото на вибрация.

ЗАБЕЛЕЖКА: По-високото ниво на вибрация понижава живота на батерията.

Настройки на часовника

Можете да персонализирате някои настройки на Вашия часовник Lily. Могат да се персонализират допълнителни настройки във Вашия акаунт в Garmin Connect.

Натиснете , за да се покаже менюто, и изберете .

: Задава предупреждение за хидратация ([Задаване на предупреждение за хидратация, стр. 23](#)).

: Показва Вашата оценка за VO2 макс. ([Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс., стр. 17](#)).

: Позволява Ви да задавате настройките на пулса ([Настройки за монитор на пулса на китката, стр. 15](#)).

: Позволява Ви да изберете опциите, които се показват в сутрешния отчет.

: Позволява Ви да сдвоявате телефона си, да го синхронизирате с приложението Garmin Connect и да задавате настройките за Bluetooth ([Bluetooth настройки, стр. 25](#)).

: Позволява Ви да задавате настройките на системата ([Системни настройки, стр. 24](#)).

: Показва ИД на устройството, версия на софтуера, регулаторна информация, лицензионно споразумение и още ([Преглеждане на информация за устройството, стр. 30](#)).

Bluetooth настройки

Натиснете , за да отворите менюто, и изберете  > .

Състояние: Включва и изключва Bluetooth технологията.

ЗАБЕЛЕЖКА: Някои настройки на Bluetooth се появяват само когато Bluetooth технологията е включена.

Сдвояване на телефона: Позволява Ви да сдвоите часовника си със съвместим телефон с активиран Bluetooth. Тази настройка Ви позволява да използвате функции, свързани чрез Bluetooth, като използвате приложението Garmin Connect, включително известия и качвания на дейности.

Синхронизиране: Позволява Ви да синхронизирате часовника си със съвместим телефон с активиран Bluetooth.

Garmin Connect настройки

Можете да персонализирате настройките на часовника си, опции на дейностите и потребителските настройки във Вашия акаунт в Garmin Connect. Някои настройки могат също така да се персонализират и на Вашия часовник Lily.

- От приложението Garmin Connect изберете  или , изберете **Устройства Garmin** и изберете часовника си.
- Изберете Вашия часовник от графичния елемент за устройства в приложението Garmin Connect.

След персонализирането на настройки трябва да синхронизирате Вашите данни, за да се приложат промените в часовника Ви ([Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect, стр. 22](#)) ([Синхронизиране на Вашите данни с компютъра Ви, стр. 22](#)).

Настройки за външен вид

От менюто на Вашия часовник Garmin Connect изберете Изглед.

Графични елементи: Позволява Ви да персонализирате графичните елементи, които се показват на Вашия часовник, и да пренареждате графичните елементи в цикъла.

Опции на дисплей: Позволява Ви да персонализирате Вашия дисплей.

Настройки на предупреждения

От менюто на Вашето устройство Garmin Connect изберете Предупреждения.

Аларми: Позволява Ви да настройвате часовете и честотите на будилника за Вашето устройство.

Интелигентни известявания: Позволява Ви да активирате и конфигурирате известията на телефона от Вашия съвместим смартфон. Можете да изберете да получавате известия По време на дейност.

Предупреждения за необичаен пулс: Позволява Ви да зададете устройството да Ви предупреждава, когато пулсът Ви надвиши или падне под зададен праг след период на бездействие. Можете да зададете прага за предупреждение.

Предупреждение за движение: Позволява на устройството Ви да изведе съобщение и лента за движение на екрана за час от денонощието, когато не сте били активни дълго време.

Напомнания за релакс: Позволява Ви да зададете Вашето устройство да Ви предупреждава, когато нивото Ви на стрес е необичайно високо. Предупреждението Ви насърчава да се отпуснете за момент, а устройството Ви подканва да започнете упражнение за дишане с насоки.

Предупреждение за Bluetooth връзка: Позволява Ви да активирате предупреждение, което да Ви информира, когато Вашият сдвоен смартфон вече не е свързан чрез технологията Bluetooth.

Не безпокойте по време на сън: Настройва устройството автоматично да включва режима „Не безпокойте“ по време на часовете Ви за сън ([Потребителски настройки, стр. 26](#)).

Персонализиране на опции на дейности

Можете да изберете дейности, които да се показват на устройството Ви.

- 1 От менюто на Вашето устройство Garmin Connect изберете **Опции за дейностите**.
- 2 Изберете **Редактиране**.
- 3 Изберете дейностите за показване на Вашето устройство.
ЗАБЕЛЕЖКА: Дейностите на ходене и бягане не могат да се премахнат.
- 4 Ако е нужно, изберете дейност, за да персонализирате настройките ѝ, като предупреждения и полета за данни.

Маркиране на обиколки

Можете да настроите Вашия часовник да използва функцията Auto Lap®, която автоматично маркира обиколка на всеки километър или миля. Тази функция е полезна за сравняване на представянето Ви в различните етапи от дадена дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Функцията Auto Lap не е налична за всички дейности.

- 1 От менюто на Вашия часовник Garmin Connect изберете **Действия**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Изберете **Auto Lap**.

Настройки на проследяване на дейности

От менюто на Вашето устройство Garmin Connect изберете Проследяване на дейностите.

ЗАБЕЛЕЖКА: Някои настройки се показват в подкатегория в менюто за настройки. Актуализации на приложението или на уебсайта могат да променят тези менюта за настройки.

Pulse Ox: Позволява на устройството да записва до четири часа показания на пулсовия оксиметър, докато спите.

Move IQ: Позволява да включвате и изключвате събития Move IQ. Функцията Move IQ автоматично засича модели на дейности, като ходене и бягане.

Автоматичен старт на дейност: Позволява на устройството Ви автоматично да създава и запазва дейности за време, когато функцията за Move IQ засече, че сте ходили или бягали за минимален времеви праг. Можете да зададете минималния времеви праг за бягане и ходене.

Стъпки за деня: Позволява Ви да въведете цел за Вашите стъпки за деня. Можете да използвате настройката Автоматична цел, за да позволите на устройството да определи автоматично Вашата цел за стъпки.

Интензивни минути за седмицата: Позволява Ви да въвеждате седмична цел за броя минути, за да участвате в дейности от умерена до висока интензивност. Устройството също така Ви позволява да зададете зона на пулса за минути на умерена интензивност и зона на по-висок пулс за минути на висока интензивност. Можете също да използвате алгоритъма по подразбиране.

Дължина на крачка по избор: Позволява на устройството Ви да изчислява по-точно изминатото разстояние, като използва персоналната дължина на крачката Ви. Можете да въведете известно разстояние и броя стъпки, необходими за изминаване на разстоянието, и Garmin Connect може да изчисли дължината на Вашата стъпка.

Задаване като предпочитано устройство за проследяване на дейностите: Задава това устройство като основно устройство за проследяване на дейностите, когато към приложението е свързано повече от едно устройство.

Потребителски настройки

От менюто на Вашето устройство Garmin Connect изберете Потребителски настройки.

Лични данни: Дава възможност да въведете лична информация, като например дата на раждане, пол, височина и тегло.

Заспиване: Дава възможност да въведете обичайните часове за сън.

Зони за пулс: Позволява да изчислите максималния си пулс и да определите персонални зони за пулс.

Общи настройки

От менюто на Вашето устройство Garmin Connect изберете Общи.

Име на устройството: Позволява Ви да зададете име на устройството.

Китката, на която се носи: Позволява Ви да избирате на коя ръка да се носи устройството.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази настройка се използва за силови тренировки и жестове.

Формат на часа: Настройва устройството да показва часа в 12-часов или 24-часов формат.

Формат на датата: Настройва устройството да показва датата във формат месец/ден или ден/месец.

Език: Задава езика на устройството.

Мерни единици: Настройва устройството да показва изминатото разстояние и температурата в имперски или метрични мерни единици.

Physio TrueUp: Позволява на устройството Ви да синхронизира дейности, история и данни от други Garmin® устройства.

Информация за устройството

Зареждане на часовника

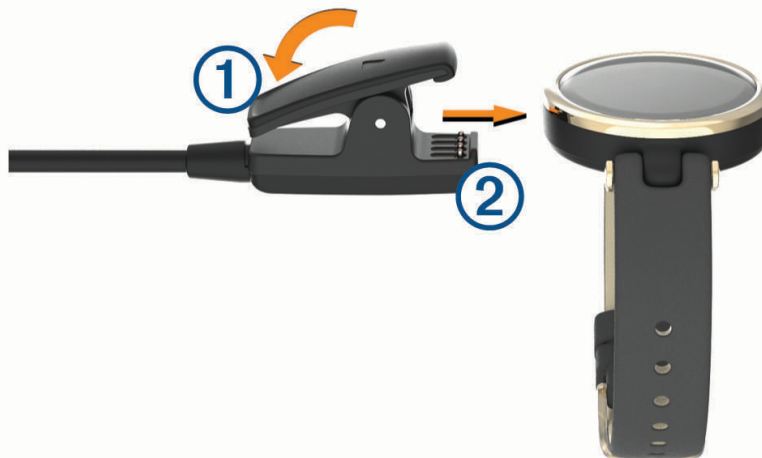
⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Това устройство съдържа литиево-йонна батерия. Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

БЕЛЕЖКА

За да избегнете корозия, щателно почиствайте и подсушавайте контактите и зоната около тях, преди да зареждате или свързвате към компютър. Вижте инструкциите за почистване ([Почистване на часовника](#), стр. 28).

- 1 Защипете отстрани скобата за зареждане ①, за да отворите раменете на скобата.



- 2 Подравнете скобата с контактите ② и освободете раменете на скобата.
- 3 Включете USB кабела в захранващ източник.
- 4 Заредете часовника напълно.

Съвети за зареждане на Вашия часовник

- Свържете зарядното устройство към часовника, за да го заредите, като използвате USB кабел (*Зареждане на часовника, стр. 27*).
Можете да заредите часовника, като включите USB кабела в одобрен от Garmin AC адаптер със стандартен електрически контакт или USB порт на Вашия компютър.
- Вижте графиката за оставаща батерия на екрана за информация на часовника (*Преглеждане на информация за устройството, стр. 30*).

Грижа за устройството

БЕЛЕЖКА

Избягвайте екстремни удари и груба обработка, тъй като това може да влоши експлоатационния живот на продукта.

Не използвайте остър предмет за почистване на устройството.

Никога не използвайте твърди или остри предмети за работа със сензорния екран, защото може да го повредят.

Избягвайте използването на химикали за почистване, разтворители и репеленти за насекоми, които могат да повредят пластмасовите компоненти и покритията.

Изплакнете старателно устройството с прясна вода след излагане на хлор, солена вода, слънцезащитен крем, козметика, алкохол или други агресивни химикали. Продължителното излагане на тези вещества може да повреди корпуса.

Пазете кожената лента чиста и суха. Не плувайте и не се къпете с кожената лента. Излагането на вода или пот може да повреди или обезцвети кожената лента. Като алтернатива може да използвате силиконови ленти.

Не поставяйте в среда с висока температура, като например в сушилня за дрехи.

Не съхранявайте устройството на места, където може да има продължително излагане на екстремални температури, защото това ще доведе до невъзстановими повреди.

Почистване на часовника

⚠ ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете часовника и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че часовникът е чист и сух и не го стягайте прекалено много върху китката си.

БЕЛЕЖКА

Дори малки количества пот или влага могат да причинят корозия на електрическите контакти, когато са свързани към зарядно устройство. Корозията може да попречи на зареждането и прехвърлянето на данни.

СЪВЕТ: За повече информация отидете на www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Изплакнете с вода или използвайте влажна кърпа без власинки.
- 2 Оставете часовника да изсъхне напълно.

Почистване на кожените каишки

- 1 Избършете кожените каишки със суха кърпа.
- 2 Използвайте препарат за кожа, за да почистите кожените каишки.

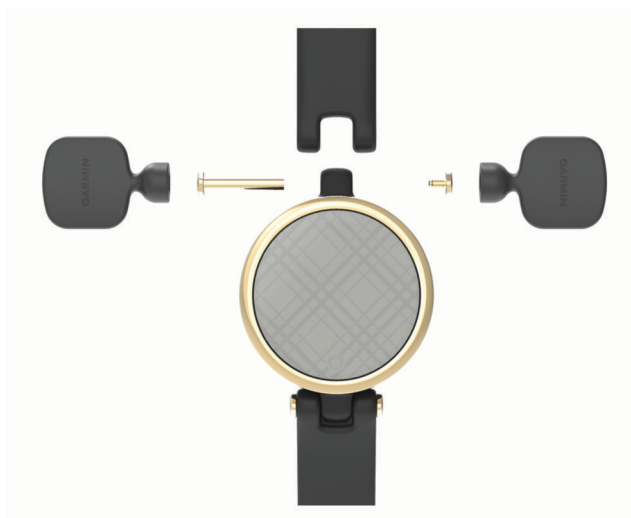
Смяна на каишките

Можете да смените лентите с нови ленти на Lily.

- 1 Използвайте инструмента за смяна на ленти, за да развиете винтовете.



- 2 Махнете винтовете.



- 3 Подравнете новата лента с устройството.

- 4 Заменете винтовете, като използвате инструмента.



ЗАБЕЛЕЖКА: Уверете се, че лентата е защитена.

- 5 Повторете стъпки от 1 – 4, за да смените другата каишка.

Преглеждане на информация за устройството

Можете да прегледате ИД на устройството, версията на софтуера и регулаторната информация.

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  > .
- 3 Плъзнете, за да прегледате информацията.

Технически характеристики

Тип батерия	Вградена акумулаторна литиево-йонна батерия
Издръжливост на батерията	До 5 дни
Диапазон на работната температура	От -20 ° до 60 °C (от -4 ° до 140 °F)
Диапазон на температурата за зареждане	От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F)
Честота за безжична връзка	2,4 GHz при -6,3 dBm максимум
Клас на защита от вода	5 ATM ¹

Проблеми

Съвместим ли е телефонът ми с моя часовник?

Часовникът Lily е съвместим с телефони, които използват Bluetooth технология.

Отидете на www.garmin.com/ble за информация относно съвместимостта с Bluetooth.

¹ Устройството може да понесе налягане, еквивалентно на дълбочина от 50 м. За повече информация отидете на www.garmin.com/waterrating.

Моят телефон не иска да се свърже към часовника

- Приближете часовника в обхвата на Вашия телефон.
- Ако часовникът и телефонът Ви вече са сдвоени, изключете Bluetooth и на двете устройства и пак го включете.
- Ако часовникът и телефонът Ви не са сдвоени, активирайте Bluetooth технологията на Вашия смартфон.
- На Вашия телефон отворете приложението Garmin Connect, изберете  или  и изберете **Устройства Garmin > Добавяне на устройство**, за да влезете в режим на сдвояване.
- На часовника си натиснете , за да се покаже менюто, и изберете  >  > **Сдвояване на телефона**, за да влезете в режим на сдвояване.

Проследяване на дейностите

За повече информация относно точността при проследяване на дейностите отидете на garmin.com/ataccuracy.

Броят на стъпките ми не изглежда точен

Ако броят на стъпките Ви не изглежда точен, можете да опитате следните съвети.

- Носете устройството на недоминиращата китка.
- Носете устройството в джоба си, когато бутате детска количка или косачка за трева.
- Носете устройството в джоба си, когато използвате активно само ръцете си.

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството може да интерпретира някои повтарящи се движения, като например миенето на съдове, сгъването на пране или пляскането с ръце за стъпки.

Броят на стъпките в часовника не съвпада с броя стъпки в моя акаунт в Garmin Connect

Броят на стъпките във Вашия акаунт в Garmin Connect се актуализира, когато синхронизирате часовника си.

- 1 Синхронизирайте броя на стъпките Ви с приложението Garmin Connect (*[Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect](#), стр. 22*).
- 2 Изчакайте, докато часовникът синхронизира Вашите данни.

Синхронизирането може да отнеме няколко минути.

ЗАБЕЛЕЖКА: Опресняването на приложението Garmin Connect няма да синхронизира данните Ви или да актуализира броя на стъпките Ви.

Моето ниво на стрес не се показва

Следенето на пулса, измервано от китката, трябва да е включено, преди часовникът да може да засече нивото Ви на стрес.

Часовникът отчита измененията на пулса Ви през деня по време на периоди на неактивност, за да определи нивото Ви на стрес. Часовникът не определя нивото Ви на стрес по време на дейности за време.

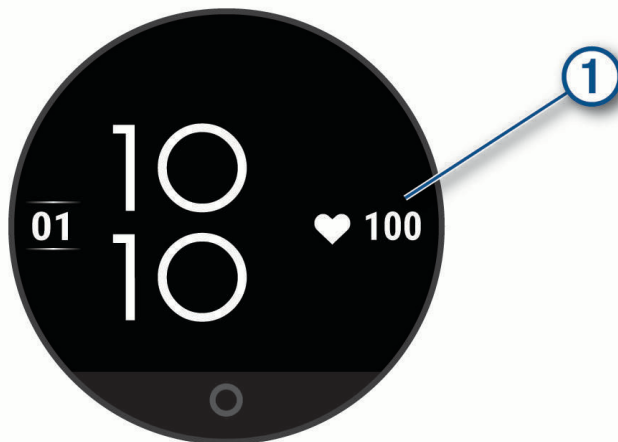
Ако се появяват тирета вместо нивото Ви на стрес, стойте неподвижно и изчакайте часовникът да измери изменението на пулса Ви.

Минутите на моята интензивност мигат

Когато се упражнявате на интензивно ниво, което се причислява към целта за минути на интензивност, минутите на интензивност мигат.

Съвети за сензорния екран

- Натиснете сензорния екран, за да направите избор.
- По време на дейност, която изисква записване на време, докоснете два пъти сензорния екран, за да стартирате и спрете таймера.
- От циферблата докоснете сензорния екран, за да преминете през данни, като стъпки и пулс ①.



- От менюто с органи за управление задръжте сензорния екран, за да добавите, премахнете и препоредите органите за управление.
- От който и да е екран натиснете , за да се върнете на предишния екран.
- Докоснете екрана с графични елементи, за да прегледате допълнителните детайли за графичните елементи.
- За да изпратите сигнал за помощ, докоснете силно и бързо сензорния екран, докато устройството не извибрира.



Съвети при нестабилни данни за пулса

Ако данните за пулса са нестабилни или не се показват, можете да опитате следните съвети.

- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите часовника.
- Избягвайте носенето на слънцезащитни продукти, лосиони и репеленти срещу насекоми под часовника.
- Пазете от надраскване сензора за пулс на гърба на часовника.
- Носете часовника над костта на китката. Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно.
- Загрейте за 5 до 10 минути и се уверете, че има отчитане на пулса, преди да започнете Вашата дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако навън е студено, загрейте на закрито.

- Изплаквайте часовника с чиста вода след всяка тренировка.
- По време на тренировки използвайте силиконова лента.

Съвети за подобрени данни за Body Battery

- За по-точни резултати носете устройството, докато спите.
- Хубавият сън зарежда Body Battery.
- Натоварващата активност и високите нива на стрес могат да доведат до по-бързото изтощаване на Body Battery.
- Приемът на храна, както и стимуланти като кофеин, не влияят на Вашата Body Battery.

Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър

Ако данните от пулсовия оксиметър са променливи или не се появяват, можете да опитате тези съвети.

- Останете неподвижни, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.
- Носете часовника над костта на китката. Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно.
- Дръжте ръката с часовника на нивото на сърцето, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.
- Използвайте силиконова или найлонова каишка.
- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите часовника.
- Избягвайте носенето на слънцезащитни продукти, лосиони и репеленти срещу насекоми под часовника.
- Избягвайте надраскване на оптичния сензор на гърба на часовника.
- Изплаквайте часовника с чиста вода след всяка тренировка.

Удължаване на живота на батерията

- Намаляване на яркостта и изчакването на екрана (*Системни настройки*, стр. 24).
- Намаляване на нивото на вибрации (*Задаване на нивото на вибрация*, стр. 24).
- Изключване на жестовите с китка (*Системни настройки*, стр. 24).
- В настройките на центъра за известия на телефона Ви ограничете известията, показващи се на Вашия часовник Lily (*Управление на известия*, стр. 18).
- Изключване на интелигентните известия (*Настройки на предупреждения*, стр. 25).
- Изключете безжичната технология Bluetooth, когато не използвате свързани функции (*Bluetooth настройки*, стр. 25).
- Изключете проследяване на пулсовия оксиметър по време на сън (*Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър*, стр. 16).
- Изключете следенето на пулса, измерван от китката (*Настройки за монитор на пулса на китката*, стр. 15).

ЗАБЕЛЕЖКА: Следенето на пулса, измерван от китката, се използва за изчисляване на минутите на висока интензивност, VO2 макс., статистики за body battery, ниво на стрес и изгорени калории.

Дисплеят на моя часовник се вижда трудно на открито

Часовникът засича околната светлина и автоматично регулира яркостта на подсветката, за да увеличи максимално живота на батерията. Под директна слънчева светлина екранът става по-светъл, но все още може да се разчита трудно. Функцията за автоматично откриване на дейност може да бъде полезна, когато започвате дейности на открито (*Настройки на проследяване на дейности, стр. 26*).

Възстановяване на всички настройки по подразбиране

Можете да върнете всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране.

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  >  > Нулирай.
- 3 Изберете опция:
 - За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране и да запазите цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Възстановяване на настройките по подразбиране**.
 - За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране и да изтриете цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Изтриване на данните и възстановяване на настройките**.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

Актуализации на продукта

На Вашия компютър инсталирайте Garmin Express (www.garmin.com/express). На телефона Ви инсталирайте приложението Garmin Connect.

Това осигурява лесен достъп до тези услуги за устройства Garmin:

- Актуализации на софтуера
- Качване на данни в Garmin Connect
- Регистриране на продукт

Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect, трябва да имате Garmin Connect акаунт и да сдвоите устройството със съвместим смартфон (*Настройка на часовника, стр. 1*).

Синхронизирайте Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect (*Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect, стр. 22*).

Когато има наличен нов софтуер, приложението Garmin Connect автоматично изпраща актуализацията до Вашето устройство. Актуализацията се прилага, когато не използвате активно устройството. След завършване на актуализацията Вашето устройство ще се рестартира.

Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство, трябва да изтеглите и инсталирате приложението Garmin Express и да добавите Вашето устройство (*Синхронизиране на Вашите данни с компютъра Ви, стр. 22*).

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.
Когато има наличен нов софтуер, приложението Garmin Express го изпраща до Вашето устройство.
- 2 След като приложението Garmin Express завърши изпращането на актуализацията, разкачете устройството от компютъра.
Устройството Ви инсталира актуализацията.

Получаване на повече информация

- Отидете на support.garmin.com за допълнителни ръководства, статии и актуализации на софтуера.
- Отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия Garmin дилър за повече информация за допълнителни аксесоари и части за смяна.
- Отидете на www.garmin.com/ataccuracy.

Това не е медицинско устройство. Пулсовият оксиметър не се предлага във всички държави.

Ремонти на устройството

Ако устройството трябва да се ремонтира, отидете на support.garmin.com за информация относно изпращането на заявка за обслужване на отдела за поддръжка на продукти на Garmin.

Допълнение

Цели за физическата форма

Информацията за Вашите зони за пулс може да Ви помогне да измервате и подобрявате физическата си форма чрез разбиране и прилагане на тези принципи.

- Пулсът Ви е добър индикатор за интензивността на упражнението.
- Тренирането в определени зони за пулс може да Ви помогне да повишите сърдечносъдовия си капацитет и издръжливост.

Ако знаете максималния си пулс, можете да използвате таблицата ([Изчисляване на зоните за пулс, стр. 35](#)), за да определите най-добрата зона за пулс за целите Ви за физическата форма.

Ако не знаете максималния си пулс, използвайте един от калкулаторите, налични в интернет. Някои фитнес зали и здравни центрове могат да предложат тест, който измерва максималния пулс. Максималният пулс по подразбиране е 220 минус възрастта Ви.

Относно зони за пулс

Много атлети използват зоните за пулс, за да измерват и повишават сърдечносъдовата издръжливост и да подобряват физическата си форма. Зона за пулс е определен диапазон от удари на сърцето в минута. Петте общоприети зони са номерирани от 1 до 5 според увеличаването на интензивността. По принцип зоните за пулс се изчисляват като процент от максималния Ви пулс.

Изчисляване на зоните за пулс

Верига	% от максималния пулс	Възприемано усилие	Предимства
1	50 – 60%	Отпуснати, лесно темпо, ритмично дишане	Начинаещо ниво на аеробна тренировка, намалява стреса
2	60 – 70%	Комфортно темпо, леко дълбоко дишане, възможно е провеждане на разговор	Основна сърдечно-съдова тренировка, добро темпо за възстановяване
3	70 – 80%	Умерено темпо, по-трудно поддържане на разговор	Подобрен аеробен капацитет, оптимална сърдечно-съдова тренировка
4	80 – 90%	Бързо темпо и малко некомфортно, усилено дишане	Подобрен анаеробен капацитет и праг, подобрена скорост
5	90 – 100%	Темпо на спринт, неустойчив за дълъг период от време, затруднено дишане	Анаеробна и мускулна издръжливост, повишена енергия

Стандартни нива на VO2 макс.

Тези таблици съдържат стандартизирани класификации на изчисленията на VO2 макс. по възраст и пол.

Мъже	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Отлично	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Добро	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Средно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Слабо	0 – 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Жени	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Отлично	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Добро	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Средно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Слабо	0 – 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Данните са препечатани с разрешение от The Cooper Institute. За повече информация отидете на www.CooperInstitute.org.

