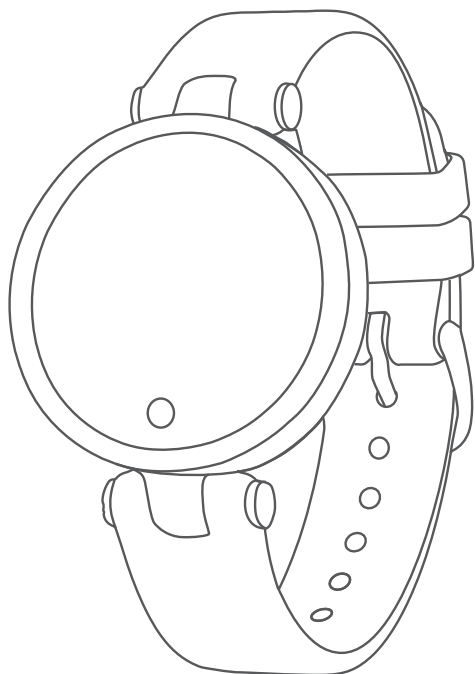


**GARMIN®**



**LILY®**

---

**Kasutusjuhend**

© 2021 Garmin Ltd. või selle filiaalid

Kõik õigused kaitstud. Vastavalt autoriõigusseadustele ei tohi käesolevat juhendit kopeerida ei osaliselt ega täielikult ilma Garmini-poolse kirjaliku nõusolekuta. Garmin jätab endale õiguse muuta või parendada oma tooteid ning teha käesolevasse juhendisse muudatusi ilma kohustuseta sellest isikuid või organisatsioone selliste muudatuste või parenduste tegemisest teavitada. Toote kasutamise kohta lisateabe ning värskemate uuenduste saamiseks külastage veebilehte [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, Garmin logo, Auto Lap®, Lily® ja Move IQ® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™ ja Garmin Express™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on ettevõtte Google Inc kaubamärk. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk mida Apple Inc. kasutab litsentsi alusel iPhone® on ettevõtte Apple Inc., registreeritud kaubamärk USA-s ja teistes riikides. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. Muud kaubamärgid või kaubanimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

M/N: A03927

# Sisukord

## Sissejuhatus..... 1

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Käekella seadistamine.....           | 1 |
| Kella sisse- ja väljalülitamine..... | 2 |
| Vidinate ja menüüde kuvamine.....    | 2 |
| Menüüsuvandid.....                   | 3 |
| Kella kandmine.....                  | 4 |

## Vidinat..... 5

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Sammueesmärk.....                             | 6  |
| Liikumisriba.....                             | 6  |
| Intensiivsusminutid.....                      | 6  |
| Intensiivsusminutite teenimine.....           | 7  |
| Täpsem kalorite lugemine.....                 | 7  |
| Tervisestatistika vidin.....                  | 7  |
| Body Battery.....                             | 7  |
| Keha aku vidina kuvamine.....                 | 7  |
| Pulsisageduse muutumine ja stressitaseme..... | 7  |
| Stressitaseme vidina kuvamine.....            | 7  |
| Lõdvestustaimer kasutamine.....               | 8  |
| Pulsisageduse vidina kuvamine.....            | 8  |
| Vedeliku tarbimise jälgimise vidin.....       | 8  |
| Menstruaaltsükli jälgimine.....               | 8  |
| Menstruaaltsükli teabe sisestamine.....       | 9  |
| Raseduse jälgimine.....                       | 9  |
| Rasedusteabe logimine.....                    | 9  |
| Muusika taasesituse juhtimine.....            | 10 |
| Teavituste kuvamine.....                      | 10 |
| Tekstsõnumile vastamine.....                  | 10 |

## Treening..... 10

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Ajastatud tegevuse salvestamine.....          | 10 |
| Tegevuse salvestamine ühendatud GPS-iga.....  | 11 |
| Jõutreeningu salvestamine.....                | 11 |
| Tugevustreeningu salvestamise näpunäited..... | 12 |
| Ujumisandmete salvestamine.....               | 12 |
| Ujumismärguannete seadistamine.....           | 12 |
| Jooksulindi vahemaa kalibreerimine.....       | 12 |

## Südame pulsageduse funktsioonid..... 13

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Randmel kantava pulsimonitori seaded.....                          | 13 |
| Pulssoksümeeter.....                                               | 13 |
| Pulssoksümeetri näitude hankimine.....                             | 13 |
| Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks.....               | 13 |
| Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....           | 14 |
| Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine..... | 14 |
| Ebatavalise pulsageduse hoiatuse seadistamine.....                 | 14 |

## Kellad..... 14

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Äratuskella kasutamine..... | 14 |
| Stopperi kasutamine.....    | 15 |
| Taimer käivitamine.....     | 15 |

## Bluetooth ühendusega funktsioonid..... 15

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Teavituste haldamine.....                   | 15 |
| Kadunud nutitelefoni otsimine.....          | 15 |
| Sissetulevale telefonikõnele vastamine..... | 16 |
| Häirimise vältimise režiimi kasutamine..... | 16 |
| Hommikuraport.....                          | 16 |

## Garmin Connect..... 16

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Move IQ®.....                                         | 17 |
| Ühendatud GPS.....                                    | 17 |
| Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.....                  | 17 |
| Hädaabikontaktide lisamine.....                       | 17 |
| Une jälgimine.....                                    | 17 |
| Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect..... | 18 |
| Andmete sünkroonimine arvutiga.....                   | 18 |
| Rakenduse Garmin Expressseadistamine.....             | 18 |

## Kella kohandamine..... 18

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Kellakuva muutmine.....               | 18 |
| Juhtelementide menüü kohandamine..... | 18 |
| Andmekuvade kohandamine.....          | 19 |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Vedeliku tarbimise märguande<br>määramine ..... | 19 |
| Süsteemiseaded .....                            | 19 |
| Kella seaded .....                              | 20 |
| Bluetooth seaded .....                          | 20 |
| Garmin Connect seaded .....                     | 20 |
| Välimuse seaded .....                           | 20 |
| Märguannete seaded .....                        | 21 |
| Tegevuste valikute kohandamine ....             | 21 |
| Aktiivsusemonitori seaded .....                 | 22 |
| Kasutajaseaded .....                            | 22 |
| Üldised seaded .....                            | 22 |

## **Seadme teave.....23**

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Kella laadimine .....          | 23 |
| Kella laadimise nõuanded ..... | 23 |
| Seadme hooldamine .....        | 24 |
| Kella puhastamine .....        | 24 |
| Nahkrihmade puhastamine .....  | 24 |
| Rihmade vahetamine .....       | 25 |
| Seadme teabe vaatamine .....   | 26 |
| Tehnilised andmed .....        | 26 |

## **Törkeotsing.....26**

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Kas mu telefon ühildub minu<br>kellaga? .....                      | 26 |
| Minu telefon ei ühendu kellaga .....                               | 27 |
| Aktiivsuse jälgimine .....                                         | 27 |
| Minu sammuarv ei näi õige olevat ...                               | 27 |
| Minu kella ja konto Garmin Connect<br>sammunäit ei ühti .....      | 27 |
| Minu stressitaset ei kuvata .....                                  | 27 |
| Mu intensiivsuseminutid vilguvad .....                             | 27 |
| Puutekraani näpunäited .....                                       | 28 |
| Näpunäited korrapäratute pulsisageduse<br>andmete puhul .....      | 28 |
| Funktsiooni Body Battery andmete<br>parendamise näpunäited .....   | 29 |
| Pulssoksümeetri korrapäratute<br>andmetega seotud näpunäited ..... | 29 |
| Aku kestvuse maksimeerimine .....                                  | 29 |
| Kella ekraani nähtavus on õues halb ...                            | 29 |
| Kõikide vaikeseadete taastamine .....                              | 29 |
| Tooteuuendused .....                                               | 30 |
| Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin<br>Connect abil .....         | 30 |

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Tarkvara uuendamine rakendusega<br>Garmin Express ..... | 30 |
| Lisateabe hankimine .....                               | 30 |
| Seadme parandamine .....                                | 30 |

## **Lisa..... 30**

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Vormisoleku sihid .....                                   | 30 |
| Pulsisageduse tsoonid .....                               | 31 |
| Pulsisageduse tsoonide arvutamine ...                     | 31 |
| Maksimaalse hapnikutarbimisvõime<br>standardtasemed ..... | 31 |

# Sissejuhatus

## ⚠ HOIATUS

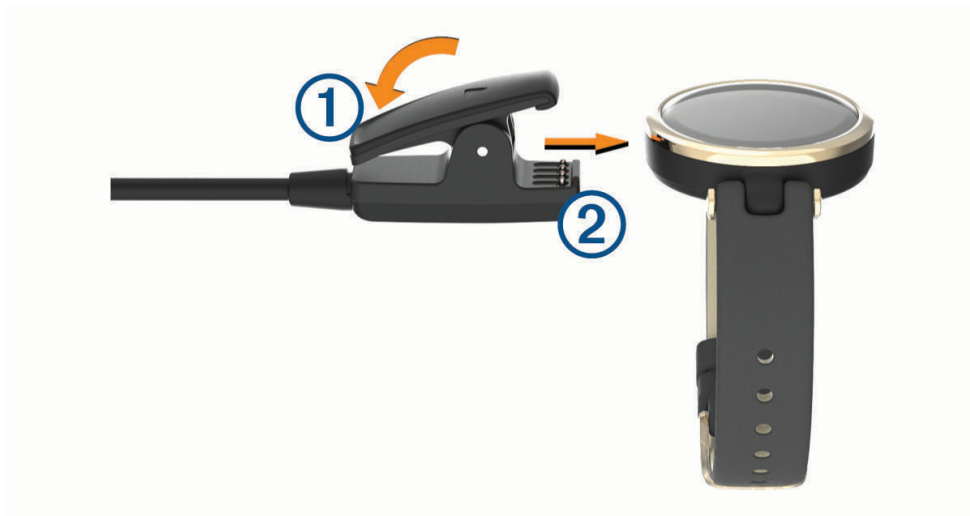
Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.  
Enne treeningkavaga alustamist või selle muutmist pea nõu arstiga.

## Käekella seadistamine

Enne käekella kasutamist tuleb see sisselülitamiseks ühendada toiteallikaga.

Käekella Lily kasutamiseks pead selle telefoni või arvuti abil seadistama. Telefoni kasutamiseks pead seadme siduma otse rakenduse Garmin Connect™ kaudu, mitte telefoni Bluetooth® sätetes.

- 1 Installeeri rakendus Garmin Connect telefoni rakenduste poest.
- 2 Pigista laadimisklambrit ①.



- 3 Joonda klamber käekella tagaküljel olevate klemmidega ②.
- 4 Käekella sisselülitamiseks ühenda USB-kaabel toiteallikaga (*Kella laadimine, lehekülg 23*).  
Käekella sisselülitamisel kuvatakse tervitus Hello!.



- 5 Vali suvand kella lisamiseks Garmin Connect kontosse:
  - Kui see on esimene seade, mille rakendusega Garmin Connect sead, siis järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
  - Kui oled rakendusega Garmin Connect juba teise seadme sidunud, vali ☰ või •••, seejärel **Garmini seadmed** > **Lisa seade** ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast edukat sidumist kuvatakse teade ja käekell sünkroonib telefoniga automaatselt.

## Kella sisse- ja väljalülitamine

Kell Lily ärkab automaatselt, kui seda kasutad.

1 Ekraani sisselülitamiseks vali suvand:

- Keera ja liiguta rannet oma keha suunas.
- Puuduta ekraani kaks korda ①.

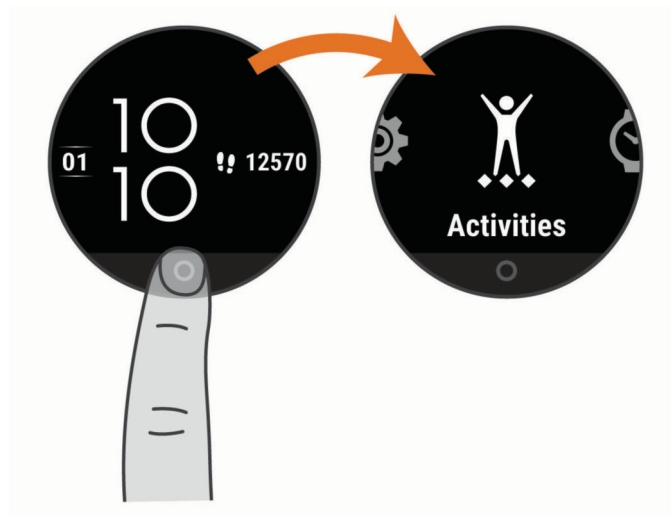


2 Ekraani väljalülitamiseks keera ja liiguta rannet oma kehast eemale.

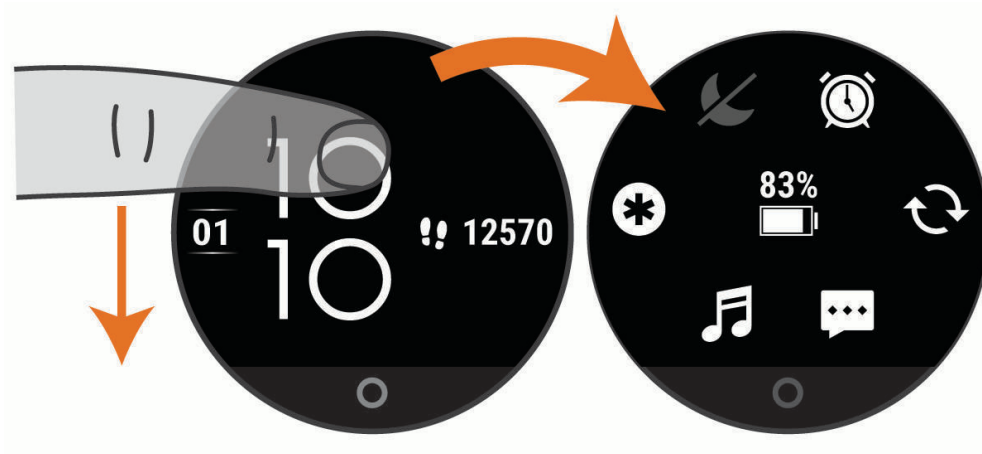
**MÄRKUS.** kui ekraani ei kasutata, siis lülitub see välja. Kui ekraan on välja lülitatud, siis on kell endiselt aktiivne ja salvestab andmeid.

## Vidinate ja menüüde kuvamine

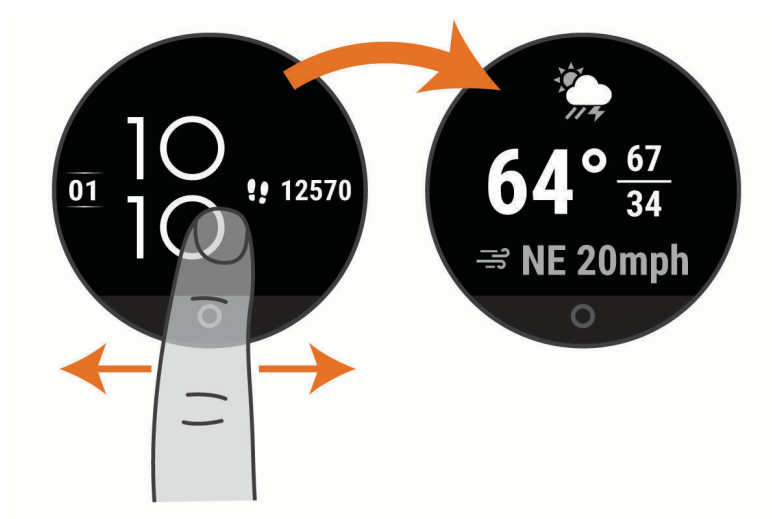
- Peamenüü kuvamiseks vajuta kellal nuppu .



- Juhtelementide menüü kuvamiseks nipsa kellal alla.



- Vidinate kuvamiseks nipsa kellal vasakule või paremale.



## Menüüsuvandid

Menüü kuvamiseks võid vajutada nuppu .

**VIHJE:** nipsa menüüsuvandite kerimiseks.



|                                                                                     |                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|  | Kuvab ajapõhise tegevuse sümbolid.            |
|  | Kuvab kellakuva suvandid.                     |
|  | Kuvab äratuse, stopperi ja taimerid suvandid. |
|  | Kuvab seadme sätteid.                         |

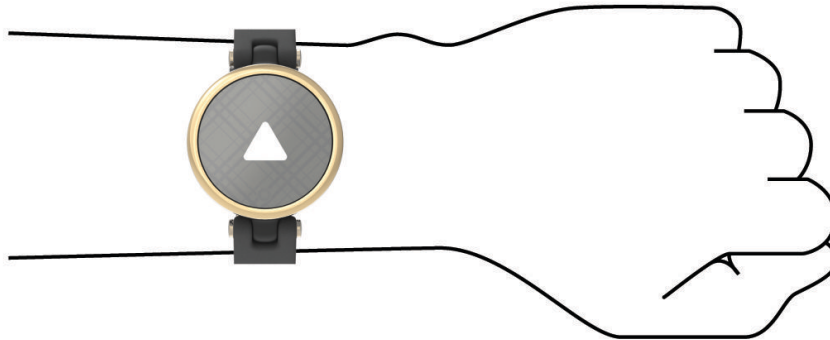
## Kella kandmine

### ⚠ ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmned nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et kell oleks puhas ja kuiv, ning ära kella randmele liiga tugevalt kinnita. Lisateavet leiad aadressilt [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- Kanna kella randmeluu kohal.

**MÄRKUS.** kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt. Täpsemate pulsinäituse tagamiseks ei tohiks kell jooksu või muu treeningu ajal liikuda. Pulssoksümeetri näitude saamiseks pead paigal olema.



**MÄRKUS.** optiline andur asub kella tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Tõrkeotsing*, lehekülg 26.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 29.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).



## Vidinad

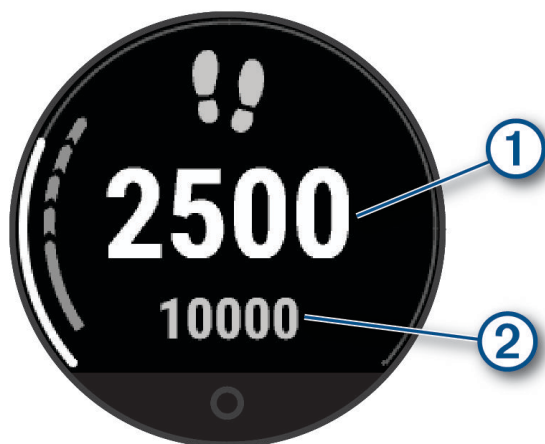
Seadmesse on eellaaditud vidinad, mis võimaldavad teabe kiiret hankimist. Vidinate sirvimiseks võid puuteekraanil nipsata. Mõned vidinad vajavad seotud nutitelefoni.

**MÄRKUS.** võid rakendusega Garmin Connect vidinaid lisada või eemaldada.

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kellaaeg ja kuupäev                                                                 | Praegune kellaaeg ja kuupäev. Kui seade sünkroonib teenuse Garmin Connect kontoga, seadistatakse kellaaeg ja kuupäev automaatselt.                                                                           |
|    | Päeva sammude arv ja eesmärk. Seade õpib sind tundma ja pakub iga päev uue sammueesmärgi.                                                                                                                    |
|    | Su nädala intensiivsusminutid ja eesmärk.                                                                                                                                                                    |
|    | Päevas läbitud vahemaa kilomeetrites või miilides.                                                                                                                                                           |
|    | Päevas kulutatud kalolid, sh aktiiv- ja puhkeolekus.                                                                                                                                                         |
|    | Su praegune pulsisagedus (lööki minutis) ja seitsme päeva keskmine puhkeoleku pulss.                                                                                                                         |
|    | Su praegune stressitase. Seade mõõdab stressitaseme hindamiseks mitteaktiivse oleku pulsisagedust. Väiksem arv näitab madalamat stressitaset.                                                                |
|    | Su praegune Body Battery™ energiatase. Seade arvutab praeguse energiareservi une-, stressi- ja aktiivsusanndmete põhjal. Suurem number näitab suuremat energiareservi.                                       |
|   | Võimaldab pulssoksümeetri näitu käsitsi vaadata.                                                                                                                                                             |
|  | Praegune temperatuur ja ilmaprognoos seotud nutitelefoni.                                                                                                                                                    |
|  | Saabuval kohtumised nutitelefoni kalendrist.                                                                                                                                                                 |
|  | Nutitelefoni teavitused, sh kõned, tekstisõnumid, suhtlusvõrgustiku uuendused jne, mis sõltuvad su nutitelefoni teavituste sätetest.                                                                         |
|  | Päeva vedelikutarbimine ja eesmärk.                                                                                                                                                                          |
|  | Juhib nutitelefoni muusikapleierit.                                                                                                                                                                          |
|  | Su praegune hingamissagedus (hingetõmmet minutis) ja seitsme päeva keskmine. Seade mõõdab mitteaktiivses olekus su hingamissagedust, et tuvastada ebatavalist hingamist ja selle muutumist seoses stressiga. |
| NAISTETERVIS                                                                        | Su praeguse menstruaaltsükli olek. Võid kuvada ja märkida oma igapäevaseid sümptomeid. Võid jälgida ka oma rasedust iganädalaste uute andmete ja tervise teabe abil.                                         |
| Tervisestatistika                                                                   | Praeguse tervisestatistika dünaamiline kokkuvõtte. Ülevaates kuvatakse pulsisagedus, stressitase ja Body Battery tase.                                                                                       |
| Minu päev                                                                           | Täna päeva aktiivsuse dünaamiline kokkuvõtte. Ülevaates kuvatakse sammude arv, intensiivsusminutid ja põletatud kalolid.                                                                                     |

## Sammueesmärk

Kell loob eelmiste aktiivsustasemete põhjal automaatselt igapäevaste sammude sihi. Päeva jooksul liikudes saad jälgida, kui palju su päevaeesmärgist ① täidetud on ②. Kella esmane vaike-eesmärk on 7500 sammu päevas.



Kui sa automaatse eesmärgi funktsiooni kasutada ei soovi, võid selle keelata ning määrata kontrol Garmin Connect endale sobiva sammueesmärgi ([Aktiivsusmonitori seaded, lehekülg 22](#)).

## Liikumisriba

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumisriba aitab seda vältida. Pärast ühetunnist paigalolekut kuvatakse liikumisriba ①. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisalõigud ②.



Liikumisriba lähtestamiseks läbi lühike vahemaa.

## Intensiivsusminutid

Tervise parandamiseks soovib Maailma Terviseorganisatsioon teha nädalas vähemalt 150 minutit keskmise intensiivsusega trenni (nt kiirkõnd) või 75 minutit suure intensiivsusega trenni (nt jooksmine).

Kell jälgib tegevuse intensiivsust ning keskmise kuni suure intensiivsusega tegevusele kulutatud aega (pulsiandmeid läheb tarvis suure intensiivsuse määramiseks). Kell liidab mõõdukad ja intensiivsed aktiivsusminutid. Suure intensiivsusega minutid korrutatakse liitmisel kahega.

## Intensiivsusminutite teenimine

Sinu Lily arvutab intensiivsusminuteid, võrreldes selleks sinu südame löögisageduse andmeid ja keskmist südame löögikiirust puhkeolekus. Kui südame löögisagedus on välja lülitatud, arvutab kell mõõdukad intensiivsusminuteid, analüüsides selleks minutis tehtud sammude arvu.

- Intensiivsusminutite kõige täpsema arvutuse saad, kui käivitad ajastatud tegevuse.
- Kõige täpsema puhkeoleku südame löögikiiruse saad, kui kannad kella ööpäev läbi.

## Täpsem kalorite lugemine

Kell kuvab kogu selle päeva jooksul põletatud kalorite hinnangulise arvu. Võid nende hinnanguliste näitajate täpsustamiseks õues 15 minutit kõndida või joosta.

1 Kalorite vidina nägemiseks nipsa.

2 Vali .

**MÄRKUS.** kui kaloreid tuleb kalibreerida, kuvatakse . Seda kalibreerimistoimingut tuleb teha ainult ühe korra. Kui oled juba ajastatud kõnni või jooksu salvestanud, ei pruugi  ilmuda.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Tervisestatistika vidin

Tervisestatistika vidin annab kiire ülevaate terviseandmetest. See on dünaamiline kokkuvõte, mida uuendatakse kogu päeva jooksul. Ülevaates kuvatakse pulsisagedus, stressitase ja Body Battery tase.

**MÄRKUS.** lisateabe vaatamiseks vali soovitud parameeter.

## Body Battery

Kell analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsusandmeid, et tuvastada su üldine Body Battery tase. See näitab saadaolevat reservenergiat, nagu auto kütusenäidik. Body Battery taseme vahemik on 5 kuni 100, kus 5 kuni 25 on madal reservenergia, 26 kuni 50 on madal reservenergia, 51 kuni 75 on keskmine reservenergia ja 76 kuni 100 on kõrge reservenergia.

Võid sünkroonida oma kella teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskemad Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited](#), lehekülg 29).

## Keha aku vidina kuvamine

Vidin Body Battery kuvab sinu praeguse Body Battery taseme

1 Nipsa, et kuvada vidin Body Battery.

2 Puuduta ekraani, et kuvada Body Battery graafik.

Graafikus kuvatakse sinu viimane Body Battery tegevus ning viimase kaheksa tunni kõrged ja madalad tasemed.

## Pulsisageduse muutumine ja stressitase

Üleüldise stressitaseme tuvastamiseks analüüsib kell paigaloleku ajal su pulsisageduse muutumist. Trenn, füüsiline aktiivsus, uni, toitumine ja üldine stress mõjutavad stressitaset. Stressitaseme vahemik on 0 kuni 100, kus 0 kuni 25 on puhkeolek, 26 kuni 50 on madal stressitase, 51 kuni 75 on keskmine stressitase ja 76 kuni 100 on kõrge stressitase. Enda stressitaseme teadmine aitab tuvastada päeva stressirohkeid hetki. Parima tulemuse saamiseks tuleks kanda kella magamise ajal.

Võid oma kella sünkroonida teenuse Garmin Connect kontoga, et näha kogu päeva stressitaset, pikaajalist trendi ja lisateavet.

## Stressitaseme vidina kuvamine

Stressitaseme vidin kuvab sinu praeguse stressitaseme.

1 Nipsa, et näha stressitaseme vidinat.

2 Juhistega hingamisharjutuse tegemiseks puuduta ekraani ([Lõdvestustaimer kasutamine](#), lehekülg 8).

## Lõdvestustaimerit kasutamine

Võid kasutada lõdvestustaimerit, et juhistega hingamisharjutust teha.

- 1 Nipsa, et näha stressitaseme vidinat.
- 2 Puuduta ekraani.
- 3 Lõdvestustaimerit käivitamiseks vali ➔.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Seade vibreerib, kui pead sisse või välja hingama (*Vibratsioonitaseme määramine, lehekülg 19*).

## Pulsisageduse vidina kuvamine

Pulsisageduse vidin kuvab praeguse pulsisageduse mõõtühikuga lööki minutis (bpm). Lisateavet pulsisageduse täpsuse kohta vt veebiaadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

- 1 Nipsa, et näha pulsisageduse vidinat.  
Vidin kuvab sinu praeguse pulsisageduse ning sinu viimase seitsme päeva keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR).
- 2 Puuduta ekraani, et kuvada pulsisageduse graafik.  
Graafikus kuvatakse viimane pulsisagedus ning viimase nelja tunni kõrge ja madal pulsisagedus.

## Vedeliku tarbimise jälgimise vidin

Vedeliku tarbimise jälgimise vidin kuvab vedeliku tarbimise ning selle päevase eesmärgi.

- 1 Vedeliku tarbimise vidina kuvamiseks nipsa.
- 2 Vali + iga tarbitava vedelikukoguse (1 tass, 8 untsi või 250 ml) kohta.  
**VIHJE:** saad oma vedeliku tarbimise seadeid kohandada, nt mõõtühikuid ja päevaeesmärki, oma kontrol Garmin Connect.  
**VIHJE:** saad määrata vedeliku tarbimise meeldetuletuse (*Vedeliku tarbimise märguande määramine, lehekülg 19*).

## Menstruaaltsükli jälgimine

Menstruaaltsükkel puudutab tervist väga oluliselt. Saad kasutada oma kella füüsiliste sümptomite, libiido, seksuaalse aktiivsuse, ovulatsioonipäevade ja muu registreerimiseks (*Menstruaaltsükli teabe sisestamine, lehekülg 9*). Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.

- Menstruaaltsükli jälgimine ja üksikasjad
- Füüsilised ja emotsionaalsed sümptomid
- Menstruaaltsükli ja viljakuse ennustused
- Tervise- ja toitumisalane teave

**MÄRKUS.** võid rakenduses Garmin Connect vidinaid lisada või eemaldada.

## Menstruaaltsükli teabe sisestamine

Enne kui saad oma Lily kellast oma menstruaaltsükli teabe üle kanda, pead Garmin Connect rakenduses seadistama menstruaaltsükli jälgimise.

- 1 Naistetervise jälgimise vidina kuvamiseks nipsa.
- 2 Puuduta ekraani.
- 3 Vali **+**.
- 4 Kui täna on menstruatsioonipäev, vali **Menstruaaltsükli päev** > ✓.
- 5 Tee valik:
  - Vererohkuse määramiseks kergest raskeni vali **Vool**.
  - Füüsiliste sümptomite (nt akne, seljavalu ja väsimus) registreerimiseks vali **Sümptomid**.
  - Oma meeleolu logimiseks vali **Tuju**.
  - Vooluse logimiseks vali **Tühjenda**.
  - Praeguse kuupäeva määramiseks ovulatsioonipäevaks vali **Ovulatsioonipäev**.
  - Seksuaaltegevuse logimiseks vali **Seksuaalne aktiivsus**.
  - Oma libiido hindamiseks madalalt kõrgele vali **Libiido**.
  - Praeguse kuupäeva menstruatsioonipäevaks määramiseks vali **Menstruaaltsükli päev**.

## Raseduse jälgimine

Raseduse jälgimise funktsioon kuvab igal nädalal uue rasedusteabe ning esitab tervise- ja toitumisteavet. Saad kellas füüsilisi ja emotsionaalseid sümptomeid, veresuhkru näite ja lapse liigutusi logida ([Rasedusteabe logimine, lehekülg 9](#)). Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.

## Rasedusteabe logimine

Enne teabe logimist pead rakenduses Garmin Connect raseduse jälgimise seadistama.

- 1 Naistetervise jälgimise vidina kuvamiseks nipsa.



- 2 Puuduta ekraani.
- 3 Tee valik.
  - Oma füüsiliste sümptomite, meeleolu ja muu logimiseks vali **Sümptomid**.
  - Vali **Veresuhkur**, et logida veresuhkru tase enne ja pärast sööki ning enne magamaminekut.
  - Vali **Liikumine**, et stopperi või taimeri abil lapse liigutusi logida.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Muusika taasesituse juhtimine

Muusika juhtimise vidina abil saad muusikat oma telefonis kella Lily abil juhtida. Vidin juhib telefonis praegu aktiivset või viimasena kasutatud meediaesitusrakendust. Kui ükski meediamängija ei ole aktiivne, ei kuva vidin palade teavet ning taasesitus tuleb käivitada telefonis.

- 1 Alusta telefonis loo või esitusloendi taasesitust.
- 2 Muusika juhtimise vidina nägemiseks nipsa kellal Lily.

## Teavituste kuvamine

Kui kell on seotud rakendusega Garmin Connect, saad vaadata kellas oma telefonist pärit teavitusi, nagu tekstisõnumid ja e-kirjad.

- 1 Teavituste vidina kuvamiseks nipsa.
- 2 Vali teavitus.  
**VIHJE:** vanemate teavituste nägemiseks nipsa.
- 3 Teavitusest loobumiseks puuduta ekraani ja vali .

## Tekstsõnumile vastamine

**MÄRKUS.** see funktsioon on saadaval vaid Android™ opsüsteemiga telefonidel.

Kui saad kellas Lily tekstisõnumi teavituse, võid loendist valida ja saata kiirvastuse.

**MÄRKUS.** see funktsioon saadab tekstisõnumeid telefoni abil. Rakendub tavapärane mahupiirang ja andmesidetasu. Lisateavet küsi oma mobiilsideoperaatorilt.

- 1 Teavituste vidina kuvamiseks nipsa.
- 2 Vali tekstisõnumi teavitus.
- 3 Teavitusvalikute nägemiseks puuduta ekraani.
- 4 Vali .
- 5 Vali loendist sõnum.  
Telefon saadab valitud sõnumi tekstisõnumina.

# Treening

## Ajastatud tegevuse salvestamine

Võid salvestada ajastatud tegevuse, mille saab salvestada ja saata teenuse Garmin Connect kontole.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta .
- 2 Vali .
- 3 Vali tegevus.  
**MÄRKUS.** võid rakenduses Garmin Connect tegevusi lisada või eemaldada ([Tegevuste valikute kohandamine, lehekülg 21](#)).
- 4 Vajaduse korral vali , et andmekuvasid või tegevuste valikuid kohandada.
- 5 Aktiivsustaimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 6 Alusta oma tegevust.  
**VIHJE:** aktiivsustaimeri peatamiseks ja jätkamiseks võid ekraani kaks korda puudutada.
- 7 Tegevuse lõpus puuduta taimeri peatamiseks ekraani kaks korda.
- 8 Tee valik.
  - Tegevuse salvestamiseks vali .
  - Tegevuse kustutamiseks vali  > .
  - Tegevuse jätkamiseks vali .

## Tegevuse salvestamine ühendatud GPS-iga

Ühenda seade nutitelefoni, et salvestada kõnni-, jooksu- või rattategevuse GPS-andmeid.

- 1 Menüü kuvamiseks vali .
- 2 Vali .
- 3 Vali  või .
- 4 Ava rakendus Garmin Connect.  
**MÄRKUS.** kui seadet ei saa nutitelefoni ühendada, võid tegevuse jätkamiseks valida nupu . GPS-andmeid ei salvestata.
- 5 Aktiivsustaimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 6 Alusta oma tegevust.  
Telefon peab tegevuse ajal levialas asuma.
- 7 Tegevuse lõpus puuduta aktiivsustaimeri peatamiseks ekraani kaks korda.
- 8 Tee valik:
  - Tegevuse salvestamiseks vali .
  - Tegevuse kustutamiseks vali  > .
  - Tegevuse jätkamiseks vali .

## Jõutreeningu salvestamine

Võid jõutreeningu ajal salvestada harjutuste sarju. Sari on ühe liigutuse mitu kordust.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  > .
- 3 Vali , et korduste lugemine seadistada ja harjutuste sari automaatselt tuvastada.
- 4 Vali lüliti, et lubada **Korduste lugemine** ja **Automaatne sari**.
- 5 Aktiivsustaimeri kuvale naasmiseks vajuta nuppu .
- 6 Aktiivsustaimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 7 Alusta esimest sarja.  
Kell loeb korduseid.
- 8 Täiendavate andmekuvade nägemiseks nipsa ekraanil (valikuline).
- 9 Sarja lõpetamiseks vali .
- MÄRKUS.** vajaduse korral nipsa korduste arvu muutmiseks üles või alla.
- 10 Puhkusetaimeri käivitamiseks vali .
- Kuvatakse puhkusetaimer.
- 11 Järgmise sarja alustamiseks vali .
- 12 Korda toiminguid 9–11 seni, kuni tegevus on lõpetatud.
- 13 Tegevuse lõpus puuduta aktiivsustaimeri peatamiseks ekraani kaks korda.
- 14 Tee valik:
  - Tegevuse salvestamiseks vali .
  - Tegevuse kustutamiseks vali  > .
  - Tegevuse jätkamiseks vali .

## Tugevustreeningu salvestamise näpunäited

- Treeningu ajal ära kella vaata.  
Kasuta kella treeningu alguses, lõpus ja puhkepauside ajal.
  - Treeningu ajal keskendu endale.
  - Tõsta raskuseid või kasuta treeninguks enda keharaskust.
  - Tee korduvliigutusi ühtlaselt kogu ulatuses.  
Kordus läheb arvesse, kui kellaga käsi liigub tagasi algasendisse.
- MÄRKUS.** jalaharjutuste lugemist ei pruugi toimuda.
- Harjutuste kogumi alustamiseks ja lõpetamiseks lülita sisse selle automaatne tuvastus.
  - Salvesta ja saada tugevustreeningu tegevus teenuse Garmin Connect kontosse.  
Tegevuse üksikasjade kuvamiseks ja redigeerimiseks võid logida sisse teenuse Garmin Connect kontosse.

## Ujumisandmete salvestamine

**MÄRKUS.** pulsisageduse andmed pole ujumise ajal saadaval. Pulsisageduse andmeid saad vaadata rakenduse Garmin Connect salvestatud tegevustes.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  > .
- 3 Vali basseinipikkus.
- 4 Vali .
- 5 Aktiivsustaimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.  
Seade salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 6 Alusta oma tegevust.  
Seade kuvab sinu vahemaa ja ujumisintervallid või basseinipikkused.
- 7 Tegevuse lõpus puuduta aktiivsustaimeri peatamiseks ekraani kaks korda.
- 8 Tee valik.
  - Tegevuse salvestamiseks vali .
  - Tegevuse kustutamiseks vali  > .
  - Tegevuse jätkamiseks vali .

## Ujumismärguannete seadistamine

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  >  >  > **Hoiatused**.
- 3 Märkuannete kohandamiseks vali **Aeg**, **Vahemaa** või **Kalorid**.
- 4 Märkuannete lubamiseks vali lüliti.

## Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

Jooksulindil vahemaa täpsemaks mõõtmiseks võid kalibreerida jooksulindi vahemaa pärast sellel vähemalt 1,5 km (1 miili) jooksmist. Kui kasutad erinevaid jooksulinte, võid käsitsi kalibreerida jooksulindi vahemaa igal jooksulindil või pärast jooksmist.

- 1 Alusta jooksulindil jooksmist ([Ajastatud tegevuse salvestamine, lehekülg 10](#)).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni sinu kell Lily salvestab vähemalt 1,5 km (1 mi.).
- 3 Pärast jooksmist vali .
- 4 Läbitud vahemaad vaata jooksumatilt.
- 5 Tee valik:
  - Esmakordseks kalibreerimiseks puuduta ekraani ja sisesta kellas jooksulindi vahemaa.
  - Esimese kalibreerimise järel käsitsi uuesti kalibreerimiseks vali  ja sisesta kellas jooksulindi vahemaa.



# Südame pulsisageduse funktsioonid

Seade Lily võimaldab vaadata randme pulsiandmeid.



Jälgib vere hapnikuküllasust. Hapnikuküllastuse teadmine võimaldab näha, kuidas keha kohandub treeningu ja koormusega.

**MÄRKUS.** pulssoksümeetri andur asub seadme tagaosas.



Kuvab su praeguse maksimaalse hapnikutarbimisvõime (sportliku soorituse näitaja), mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb.



Annab märku, kui puhkeoleku ajal on su pulsisagedus seadistatud väärtusest suurem või väiksem.

## Randmel kantava pulsimonitori seaded

Menüü kuvamiseks vajuta ja vali > .

**Olek:** võimaldab randmel kantava pulsimonitori sisse või välja lülitada.

**Pulsisageduse märguanded:** kell saab anda märku, kui pärast puhkeaega on pulsisagedus määratud väärtusest suurem või väiksem ([Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine, lehekülg 14](#)).

**Une pulssoksümeetria:** kell saab salvestada pulssoksümeetri näitused sinu päeval passiivsusajal või pidevalt uneajal. ([Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks, lehekülg 13](#))

## Pulssoksümeeter

Lily kellal on vere hapnikuküllasuse mõõtmiseks randme pulssoksümeeter. Vere hapnikuküllastuse teadmine aitab mõista üldist tervist ja määrata seda, kuidas sinu keha kõrgusega kohaneb. Vere hapnikutaseme määramiseks suunab kell valgusvoo nahale ning mõõdab, kui palju valgust neeldub. Selle lühend on SpO<sub>2</sub>.

Kella pulssoksümeetri näit kuvatakse SpO<sub>2</sub> protsendina. Teenuse Garmin Connect kontol saab pulssoksümeetri näitude kohta näha lisateavet, sh mitme päeva trende ([Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks, lehekülg 13](#)). Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Pulssoksümeetri näitude hankimine

Võid igal ajal seadmes käivitada pulssoksümeetri näidu kuvamise. Nende näitude täpsus võib muutuda vereringe, randmel seadme asetuse ja paigaloleku põhjal ([Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited, lehekülg 29](#)).

1 Kanna seadet randmeluu kohal.

Seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.

2 Nipsa, et näha pulssoksümeetrividinat.

3 Kui seade loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoia seadmega kätt südamega samal kõrgusel.

4 Püsi paigal.

Seade kuvab hapnikuküllastuse protsendina.

**MÄRKUS.** pulssoksümeetri uneandmed saad sisse lülitada ja neid vaadata kontol Garmin Connect account ([Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks, lehekülg 13](#)).

## Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks

Pulssoksümeetriga une jälgimiseks pead seadme Lily kontol Garmin Connect esmaseks seadmeks määrama ([Aktiivsusmonitori seaded, lehekülg 22](#)).

Seadme saab määrata uneajaks pidevalt vere hapnikutaset või SpO<sub>2</sub> taset kuni nelja unetunni jooksul mõõtma ([Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited, lehekülg 29](#)).

**MÄRKUS.** ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO<sub>2</sub> näitu.

1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .

2 Vali > > **Une pulssoksümeetria**.

3 Jälgimise sisselülitamiseks vali lüliti.

## Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime südame-veresoonkonna tugevuse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Kell Lily vajab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks randme või rindkere pulsimeetrit.

Kellas kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv koos kirjeldusega. Teenuse Garmin Connect kontol võid vaadata oma maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täiendavaid üksikasju.

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Firstbeat Analytics™. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed](#), lehekülj 31) ja veebiaadressi [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks vajab kell randmepõhise pulsisageduse andmeid ja ajapõhist (kuni 15 minutit) kiirkõndi või jooksu.

1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .

2 Vali  > .

Kui oled juba salvestanud 15-minutilise kiirkõnni või jooksu, võidakse kuvada sinu maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näit. Kell uuendab sinu maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näitu iga kord, kui ajapõhise kõnni või jooksu lõpetad.

3 Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime saamiseks järgi ekraanijuhiseid.

Kui test on sooritatud, kuvatakse teade.

4 Maksimaalse hapnikutarbimisvõime testi käsitsi käivitamiseks ja uue hinnangulise näidu vaatamiseks puuduta praegust näitu ja järgi juhiseid.

Kell kuvab uue maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näidu.

## Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

### ETTEVAATUST

See funktsioon hoiatab, kui puhkeoleku ajal on su pulsisagedus seadistatud väärtusest suurem või väiksem. Kõnealune funktsioon ei hoiata sind võimalikust südamerikkest ning seda ei saa kasutada meditsiinilise probleemi või haiguse diagnoosimiseks või raviks. Südamevaevuste korral võta alati ühendust arstiga.

1 Menüü kuvamiseks vajuta .

2 Vali  >  > **Pulsisageduse märguanded**.

3 Vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala sageduse hoiatus**.

4 Vali pulsisageduse läve väärtus.

5 Vali .

Kohandatud väärtusest üleval- või allpool olles kuvatakse teade ja seade vibreerib.

## Kellad

### Äratuskella kasutamine

1 Määra äratuse kellaajad ja intervallid teenuse Garmin Connect kontos ([Märguannete seaded](#), lehekülj 21).

2 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .

3 Vali  > .

4 Puuduta, et kerida läbi äratuste.

5 Vali sisse- või väljalülitatav äratus.

## Stopperi kasutamine

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  > .
- 3 Taimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 4 Taimeri kasutamise lõpetamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 5 Vajaduse korral vali , et taimer lähtestada.

## Taimeri käivitamine

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  > .
- 3 Vajaduse korral vali aja määramiseks .
- 4 Taimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 5 Taimeri peatamiseks ja taaskäivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 6 Vajadusel vali taimeri lähtestamiseks .

## Bluetooth ühendusega funktsioonid

Kellal Lily on mitu ühendatud Bluetooth funktsiooni sinu ühilduva telefoni jaoks, kui kasutad rakendust Garmin Connect.

**Tegevuste üleslaadimised:** saadab automaatselt aktiivsusandmed rakendusse Garmin Connect kohe, kui selle avate.

**Abi:** Garmin Connect rakenduse abil saad saata hädaabikontaktidele oma nime ja GPS-asukohaga automatiseeritud tekstisõnumi.

**Leia minu kell:** otsib üles sinu kadunud Lily kella, mis on telefoniga seotud telefoniga ja asub levipiirkonnas.

**Leia minu telefon:** otsib üles sinu kadunud telefoni, mis on seotud sinu Lily kellaga ja asub levipiirkonnas.

**LiveTrack:** sõbrad ja pereliikmed saavad jälgida sinu võistlusi ja treeninguid reaalsajas. Saad e-kirja või sotsiaalmeedia kaudu jälgijaid kutsuda ning lubada neid oma reaalsajas andmeid teenuse Garmin Connect jälgimislehel vaadata.

**Muusika juhtnupud:** võimaldab juhtida telefoni muusikamängijat.

**Teavitused:** annab märku telefoni saabunud teavitustest, nagu kõned, tekstisõnumid, sotsiaalvõrgu uuendused, kalendrisündmused jne, telefonis määratud teavituste seadete alusel.

**Tarkvarauuendused:** kell laadib alla ja installib juhtmevabalt uusima tarkvarauuenduse.

**Ilmateade:** kuvab telefonist praeguse temperatuuri ja ilmaprognoosi.

## Teavituste haldamine

Ühilduva telefoniga saad hallata oma kellas Lily kuvatavaid märguandeid.

Tee valik:

- Kui kasutad iPhone®, ava iOS® teavituste seaded, et valida kellas kuvatavad üksused.
- Kui kasutad telefoni Android, vali rakenduses Garmin Connect suvandid **•••** > **Seaded** > **Märguanded**.

## Kadunud nutitelefoni otsimine

Selle funktsiooniga saad otsida Bluetooth tehnoloogia abil seotud ja levialas asuvat nutitelefoni.

- 1 Juhtelementide menüü kuvamiseks nipsa kellal alla.
- 2 Vali .

Seade Lily hakkab seotud nutitelefoni otsima. Nutitelefoni kohalolekut märguandeid ja seadme Lilyekraanil kuvatakse Bluetooth signaalitugevus. Mida lähemale oma nutitelefonile jõuad, seda tugevamaks muutub Bluetooth signaal.

## Sissetulevale telefonikõnele vastamine

Kui ühendatud nutitelefoni saabub telefonikõne, kuvab kell Lily helistaja nime või telefoninumbri.

- Kõnele vastamiseks vali .
- Kõnest keeldumiseks vali .
- Kõnest keeldumiseks ja kohe tekstisõnumiga vastamiseks vali  ja vali loendist sõnum.

**MÄRKUS.** tekstisõnumiga vastamiseks pead olema ühendatud ühilduva telefoniga Android tehnoloogia Bluetooth abil.

## Häirimise vältimise režiimi kasutamine

Kasuta häirimise vältimise režiimi, et lülitada välja teavitused, viiped ja märguanded. Nt võid seda režiimi kasutada magamise või filmi vaatamise ajal.

**MÄRKUS.** kontol Garmin Connect saab seadme seadistada nii, et see siseneb tavapäraseks uneajaks automaatselt häirimise vältimise režiimi. Kontol Garmin Connect saad seadistada oma tavapärase uneaja ([Kasutajaseaded](#), [lehekülg 22](#)).

- 1 Juhtelementide menüü kuvamiseks nipsa kellal alla.

**MÄRKUS.** juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), [lehekülg 18](#)).

- 2 Vali .

## Hommikuraport

Kell kuvab hommikuraporti, mis põhineb su tavalisel ärkamisajal. Puuduta puuteekraani, et vaadata raportit, mis sisaldab ilma, und, samme, menstruaaltsükli jälgimist või rasedusteavet ja kalendrisündmusi.

**MÄRKUS.** saad oma Garmin Connectkontol ([Üldised seaded](#), [lehekülg 22](#)) kuvatavat nime kohandada.

## Garmin Connect

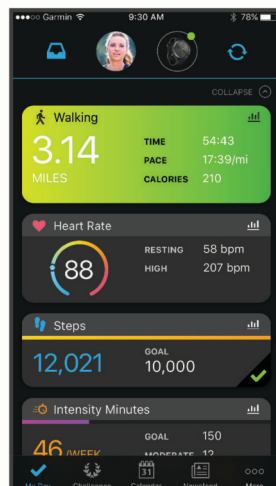
Võid sõpradega Garmin Connect kontol ühendust pidada. Sinu Garmin Connect konto annab vahendid seireks, analüüsiks, jagamiseks ja üksteise julgustamiseks. Võid salvestada eri tegevusi, nagu jooksmine, kõnd, rattasõit, matkamine jne.

Võid luua tasuta Garmin Connect konto, kui seod kella oma telefoniga rakenduse Garmin Connect abil või ava aadress [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

**Edenemise jälgimine:** võid jälgida igapäevaseid samme, võistelda teistega ja saavutada püstitatud eesmärged.

**Tegevuste salvestamine:** pärast ajapõhise tegevuse sooritamist ja kellaga salvestamist võid tegevuse laadida üles teenuse Garmin Connect kontole ja säilitada seda nii kaua, kui soovid.

**Andmete analüüsimine:** saad vaadata oma tegevuse kohta üksikasjalikku teavet, sh aeg, vahemaa, pulsisagedus, põletatud kalorit ja kohandatavad aruanded.



**Tegevuste jagamine:** võid hoida sõpradega ühendust ning jälgida üksteise tegevusi või jagada tegevuste linke.

**Sätete haldamine:** võid kohandada oma kella ja kasutajasätteid oma kontol Garmin Connect.

## Move IQ

Kui su liigutused vastavad tuttavale harjutuste muustrile, siis tuvastab funktsioon Move IQ sündmuse automaatselt ja kuvab selle ajajoonel. Funktsiooni Move IQ sündmused kuvavad tegevuse tüübi ja kestuse, kuid need ei ilmu tegevuste loendis või uudiste voos.

Funktsioon Move IQ võib rakenduses Garmin Connect seadistatud ajaliste piirväärtuste abil kõndimise või jooksmise ajastatud tegevuse automaatselt käivitada. Need tegevused lisatakse tegevuste loendisse.

## Ühendatud GPS

Kui GPS-funktsioon on ühendatud, kasutab kell sinu nutitefonis olevat GPS-antenni, et salvestada GPS-andmeid kõnni-, jooksu- või jalgrattasõidu puhul (*Tegevuse salvestamine ühendatud GPS-iga, lehekülg 11*). GPS-andmed, sh asukoht, vahemaa ja kiirus, kuvatakse kontol Garmin Connect tegevuste andmetes.

Ühendatud GPS-funktsiooni saab kasutada ka abiteenuste ja LiveTrack funktsioonide jaoks.

**MÄRKUS.** ühendatud GPS-funktsiooni kasutamiseks lülita sisse nutitelefoni rakenduste load, et asukohateavet alati Garmin Connect rakendusega jagada.

## Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

### ⚠ ETTEVAATUST

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid on lisafunktsioonid ning need ei tohiks olla esmane viis hädaabi hankimiseks. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

### TEATIS

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kasutamiseks peab kell Lily olema ühendatud rakendusega Garmin Connect tehnoloogia Bluetooth abil. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktid saad oma Garmin Connect kontosse lisada.

Lisateavet ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kohta leiad aadressilt [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

**Abi:** saad saata hädaabikontaktidele oma nime, rakenduse LiveTrack lingi ja GPS-asukohaga tekstisõnumi.

**LiveTrack:** sõbrad ja pereliikmed saavad jälgida sinu võistlusi ja treeninguid reaalselt. Saad e-kirja või sotsiaalmeedia kaudu jälgijaid kutsuda ning lubada neid oma reaalselt andmeid veebilehel vaadata.

## Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand •••.

2 Vali **Ohutus ja jälgimine** > **Ohutusfunktsioonid** > **Hädaabikontaktid** > **Lisa hädaabikontakte**.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Sinu hädaabikontaktid saavad märguande, kui lisad nad hädaabikontaktiks, ja saavad su taotluse vastu võtta või tagasi lükata. Kui kontakt keeldub, pead valima mõne muu hädaabikontakti.

## Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja. Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja liigutusi. Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

**MÄRKUS.** uinakuid ei lisata unestatistikasse. Võid kasutada häirimise vältimise režiimi teavituste ja hoiatuste väljalülitamiseks, v.a äratus (*Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 16*).

## Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect

Sinu kell sünkroonib andmeid rakendusega Garmin Connect automaatselt iga kord, kui rakenduse avad. Kell sünkroonib andmeid rakendusega Garmin Connect perioodiliselt automaatselt. Samuti saad andmed igal hetkel sünkroonida käsitsi.

- 1 Too kell telefoni lähedusse.
- 2 Ava rakendus Garmin Connect.  
**VIHJE:** rakendus võib olla taustal avatud või töötada.
- 3 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 4 Vali  >  > **Sünkrooni**.
- 5 Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.
- 6 Vaata andmeid rakenduses Garmin Connect.

## Andmete sünkroonimine arvutiga

Enne andmete sünkroonimist arvutis oleva rakendusega Garmin Connect pead installima rakenduse Garmin Express™ (*Rakenduse Garmin Expressseadistamine, lehekülg 18*).

- 1 Ühenda USB-kaabli abil kell arvutiga.
- 2 Ava rakendus Garmin Express.  
Kell siseneb massälurežiimi.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 4 Oma andmeid näed kontol Garmin Connect

## Rakenduse Garmin Expressseadistamine

- 1 Ühenda oma seade USB-kaablit kasutades arvutiga.
- 2 Külasta veebilehte [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

# Kella kohandamine

## Kellakuva muutmine

Seadmesse on eellaaditud mitu kellakuva.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali .
- 3 Kellakuvade sirvimiseks nipsa paremale või vasakule.
- 4 Kellakuva valimiseks puuduta puuteekraani.

## Juhtelementide menüü kohandamine

Juhtelementide menüüs saad lisada, eemaldada otseteemenüü valikuid või muuta nende järjekorda (*Vidinate ja menüüde kuvamine, lehekülg 2*).

- 1 Juhtelementide menüü kuvamiseks nipsa kellal alla.  
Kuvatakse juhtelementide menüü.
  - 2 Hoia sõrme puuteekraanil.  
Juhtelementide menüü lülitub redigeerimisrežiimi.
  - 3 Tee valik.
    - Juhtelementide menüüs otsetee asukoha muutmiseks lohista otsetee uude asukohta.
    - Otsetee eemaldamiseks juhtelementide menüüst lohista otsetee nupule .
  - 4 Vajaduse korral otsetee lisamiseks juhtelementide menüüsse vali .
- MÄRKUS.** see suvand on kasutatav vaid siis, kui oled eemaldanud menüüst vähemalt ühe otsetee.

## Andmekuvade kohandamine

Tegevuste seadetes saad kohandada andmekuvasid.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta .
- 2 Vali .
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali  > **Andmekuvad** > **Peamine andmeekraan**.
- 5 Vali kohandamiseks andmeväli.  
**MÄRKUS.** kõik suvandid pole kõigi tegevuste jaoks saadaval.
- 6 Andmeväljade salvestamiseks vali .

## Vedeliku tarbimise märguande määramine

Võid luua märguande vedeliku tarbimise suurendamiseks.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  > .
- 3 Vali **Hoiatus**.
- 4 Vali märguandesagedus.
- 5 Vali .

## Süsteemiseaded

Menüü kuvamiseks vajuta nuppu  ja vali  > .

**Heledus:** seadistab ekraani heledustaseme. Võid kasutada valikut Auto, et automaatselt heledust ümbritsevate valgustingimuste põhjal muuta. Heledustaset saab ka käsitsi muuta. ([Heledustaseme määramine](#), lehekülg 19).

**MÄRKUS.** kõrgem heledustase lühendab aku kasutusaega.

**Märguandevibratsioon:** määra vibratsiooni tase ([Vibratsioonitaseme määramine](#), lehekülg 19).

**MÄRKUS.** kõrgem vibratsioonitase lühendab aku kasutusaega.

**Ajalõpp:** seadistab ekraani väljalülitumise aja. See valik mõjutab aku kasutusaega ja ekraani tööiga.

**Žestide režiim:** ekraan lülitatakse sisse, kui liigutad seadme vaatamiseks rannet enda suunas. Vali suvand Ainult tegevuse ajal, et kasutada seda funktsiooni vaid ajapõhiste tegevuste ajal.

**Žesti tundlikkus:** reguleeri žesti tundlikkust, et lülitada ekraan sisse sagedamini või harvem.

**MÄRKUS.** suurem žesti tundlikkus lühendab aku kasutusaega.

**Juhtnuppude menüü:** võimaldab juhtnuppude menüüsse valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 18).

**Lähtesta:** võimaldab kustutada kasutajaandmed ja lähtestada seaded ([Kõikide vaikeseadete taastamine](#), lehekülg 29).

## Heledustaseme määramine

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  >  > **Heledus**.
- 3 Vali heleduse tase.

**MÄRKUS.** valik Auto kohandab automaatselt ümbritsevate valgustingimuste alusel heledust.

## Vibratsioonitaseme määramine

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta .
- 2 Vali  >  > **Märguandevibratsioon**.
- 3 Vali vibratsioonitase.

**MÄRKUS.** kõrgem vibratsioonitase lühendab aku kasutusaega.



## Kella seaded

Teatud seadeid saab kellas Lily kohandada. Ka kontol Garmin Connect saab seadeid kohandada.

Menüü kuvamiseks vajuta nuppu  ja vali .

: määrab vedeliku tarbimise märguande ([Vedeliku tarbimise märguande määramine, lehekülg 19](#)).

: kuvab sinu maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime ([Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine, lehekülg 14](#)).

: võimaldab muuta randmepõhise pulsisageduse seadeid ([Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 13](#)).

: võimaldab valida hommikuraportis kuvatavad valikud.

: võimaldab telefoni siduda, rakendusega Garmin Connect sünkroonida ja Bluetooth seadeid muuta ([Bluetooth seaded, lehekülg 20](#)).

: võimaldab süsteemiseadeid kohandada ([Süsteemiseaded, lehekülg 19](#)).

: kuvab seadme ID, tarkvara versiooni, regulatiivteabe, litsentsilepingu jne ([Seadme teabe vaatamine, lehekülg 26](#)).

## Bluetooth seaded

Menüü kuvamiseks vajuta nuppu  ja vali  > .

**Olek:** lülita Bluetooth tehnoloogia sisse ja välja.

**MÄRKUS.** mõned Bluetooth seaded kuvatakse ainult siis, kui Bluetooth tehnoloogia on lubatud.

**Paarista telefon:** võimaldab kella ühendada ühilduva Bluetooth toega telefoniga. See seade võimaldab kasutada Bluetooth ühendatud funktsiooni rakendusega Garmin Connect, sh teavitusi ja tegevuste üleslaadimisi.

**Sünkrooni:** võimaldab sünkroonida kella ühilduva Bluetooth toega telefoniga.

## Garmin Connect seaded

Kella seadeid, tegevuste valikuid ja kasutajaseadeid saad kohandada kontos Garmin Connect. Teatud seadeid saad kohandada ka kellas Lily.

- Vali Garmin Connect rakenduses  või , vali **Garmini seadmed**, ja siis oma kell.
- Vali rakenduse Garmin Connect seadmete vidinas oma kell.

Pärast seadete kohandamist pead oma andmed sünkroonima, et need kellas rakendada ([Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect, lehekülg 18](#)) ([Andmete sünkroonimine arvutiga, lehekülg 18](#)).

## Välimuse seaded

Vali kella Garmin Connect menüüs Välimus.

**Vidinad:** võimaldab kellas kuvatavaid vidinaid kohandada ning vidinaid silmuses ümber järjestada.

**Ekraanivalikud:** võimaldab ekraani kohandada.



## Märguannete seaded

Vali seadme menüüs Garmin Connect ja seejärel Märguanded.

**Hoiatused:** võimaldab määrata seadmes äratuse kellaajad ja sagedused.

**Nutiteavitused:** võimaldab lubada ja seadistada ühilduvast nutitelefonist pärit telefoni teavitused. Saad märguandeid Tegevuse ajal vastu võtta

**Ebanormaalse pulsisageduse hoiatused:** seade saab anda märku, kui pärast puhkeaega on pulsisagedus määratud väärtusest suurem või väiksem. Saad määrata märguande läve.

**Liikumisteade:** võimaldab seadmel kuvada teate ja liikumisriba kellaaja kuval, kui oled liiga kaua passiivne olnud.

**Puhk. meeldetuletused:** seade saab anda märku, kui stressitase on ebatavaliselt kõrge. Märguanne ärgitab sind hetkeks puhkama ning seade palub sul alustada juhistega hingamisharjutust.

**Bluetooth-ühenduse hoiatus:** seade saab anda märku, kui seotud nutitelefon ei ole enam Bluetooth-tehnoloogia abil ühendatud.

**Ära sega magamise ajal:** seadistab uneajal režiimi Ära sega automaatse sisselülitumise ([Kasutajaseaded](#), lehekülg 22).

## Tegevuste valikute kohandamine

Võid seadmes kuvamiseks tegevusi valida.

- 1 Vali seadme menüüs Garmin Connect ja seejärel **Aktiivsusvalikud**.
- 2 Vali **Redigeeri**.
- 3 Vali seadmes kuvatavad tegevused.  
**MÄRKUS.** kõnni- ja jooksupuhtevusi ei saa eemaldada.
- 4 Vajaduse korral vali tegevus, mille seadeid (nt märguanded ja andmeväljad) soovid kohandada.

## Ringide tähistamine

Saad seadistada kellas funktsiooni Auto Lap®, mis märgib ringi iga kilomeetri või miili järel automaatselt. See funktsioon aitab su sooritusvõimet võrrelda tegevuse eri etappides.

**MÄRKUS.** funktsioon Auto Lap on saadaval ainult teatud tegevuste puhul.

- 1 Vali kella Garmin Connect menüüs **Tegevused**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Auto Lap**.

## Aktiivsusmonitori seaded

Vali seadme menüüs Garmin Connect ja seejärel Aktiivsusjälgija.

**MÄRKUS.** mõned sätted kuvatakse seadistusmenüü alamkategorias. Rakenduse või veebisaidi uuendused võivad muuta neid sätete menüüsid.

**Pulssoksümeetria:** võimaldab seadmel une ajal salvestada kuni 4 tunni ulatuses pulssoksümeetri andmeid.

**Move IQ:** võid funktsiooni Move IQ sündmused sisse või välja lülitada. Funktsioon Move IQ tuvastab automaatselt tegevuste mustrid, nagu kõndimine ja jooksmine.

**Tegevuse aktiivne käivitamine:** lubab seadmel ajapõhiseid tegevusi automaatselt luua ja salvestada, kui funktsioon Move IQ tuvastab, et oled piisavalt kaua kõndinud või jooksnud. Võid jooksmisele ja kõndimisele luua miinimumajaga läve.

**Igapäevased sammud:** võimaldab määrata sammude päevaeesmärgi. Võid kasutada valikut Eesmärk, et lubada seadmel sammude eesmärgi automaatselt tuvastust.

**Nädalased intensiivsusminutid:** võimaldab sisestada keskmise kuni suure intensiivsusega treeningu minutite nädalaeesmärgi. Seade võimaldab määrata ka keskmise intensiivsusega minutite pulsisageduse tsooni ning suure intensiivsusega minutite jaoks suurema pulsisageduse tsooni. Saad ka vaikealgoritmi kasutada.

**Kohanda sammupikkust:** võimaldab seadmel kohandatud sammupikkuse abil läbitud vahemaad täpsemalt arvutada. Võid sisestada teadaoleva vahemaa ja selle läbimiseks kulunud sammude arvu ning Garmin Connect saab arvutada su sammupikkuse.

**Määra eelistatud aktiivsusjälgijaks:** kui rakendusega on ühendatud mitu seadet, siis seadistab seadme peamiseks aktiivsusmonitoriks.

## Kasutajaseaded

Vali seadme menüüs Garmin Connect ja seejärel Kasutajaseaded..

**Isiklikud andmed:** võid sisestada isikuandmed, nagu sünnikuupäev, sugu, pikkus ja kaal.

**Unerežiim:** võid sisestada tavapärase uneaja.

**Pulsisaged. tsoonid:** võimaldab tuvastada maksimaalse pulsisageduse ja kohandatud pulsisageduse tsoone.

## Üldised seaded

Vali seadme menüüs Garmin Connect ja seejärel Üldine.

**Seadme nimi:** võimaldab määrata seadmele nime.

**Randmel kandmine:** võimaldab valida, kummal randmel kella kannad.

**MÄRKUS.** seda sätet kasutatakse tugevustreeningu ja viibete jaoks.

**Ajavorming:** seadistab kellaaja kuvamise 12 tunni või 24 tunni vormingusse.

**Kuupäevavorming:** seadistab kuupäeva kuvamise kuu/päeva või päeva/kuu vormingusse.

**Keel:** määrab seadme keele.

**Möötühikud:** määrab, kas seade kuvab läbitud vahemaa ja temperatuuri statuudi- või meetermöödustikus.

**Physio TrueUp:** võimaldab seadmel sünkroonida teistest Garmin® seadmetest pärit tegevusi, ajalugu ja andmeid.

# Seadme teave

## Kella laadimine

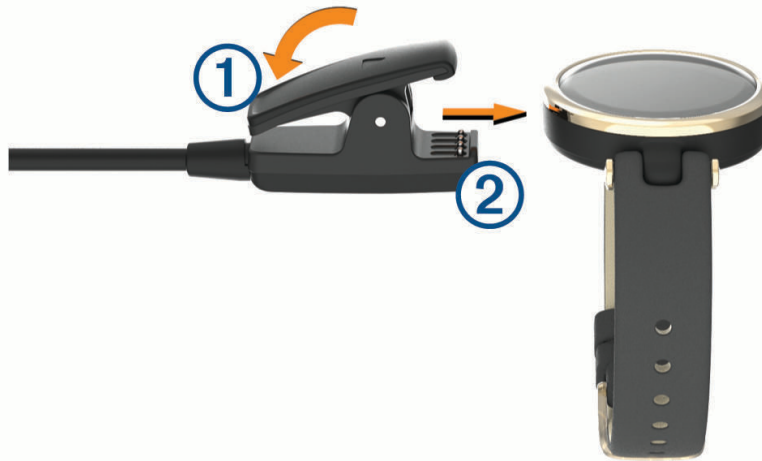
### ⚠ HOIATUS

Seadmes on liitiumpolümeeraku. Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

### TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid (*Kella puhastamine, lehekülg 24*).

- 1 Pigista laadimisklambri külgi ①, et klambri haaratsid avada.



- 2 Joonda klamber klemmidega ② ja vabasta klambri haaratsid.
- 3 Ühenda USB-kaabel toiteallikaga.
- 4 Laadi kell täielikult.

## Kella laadimise nõuanded

- Ühenda laadija kindlalt kellaga, et seda USB-kaabli vahendusel laadida (*Kella laadimine, lehekülg 23*).  
Võid seadme laadimiseks ühendada USB-kaabli ettevõtte Garmin heakskiiduga vahelduvvooluadapteri ja standardse seinakontaktiga või arvuti USB-pordiga.
- Vaata aku laetuse taset kella teabe kuval olevast graafikust (*Seadme teabe vaatamine, lehekülg 26*).

## Seadme hooldamine

### TEATIS

Välgi tugevaid lööke ja hoolimatut käsitsemist, sest see võib seadme tööiga lühendada.

Ära puhasta seadet terava esemega.

Ära kasuta puuteekraani kõva või terava esemega, vastasel juhul võid seda kahjustada.

Välgi keemilisi puhastusvahendeid, lahusteid ja putukatõrjevahendeid, mis võivad plastosi ja viimistlust kahjustada.

Kui seade puutub kokku kloori-, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetikavahendite, alkoholi või muude ohtlike kemikaalidega, loputa seda põhjalikult mageveega. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib korpust kahjustada.

Hoia nahkrihm puhas ja kuiv. Ära nahkrihmaga vette ega duši alla mine. Veega ja higiga kokkupuutumisel võib nahkrihm kahjustuda ja selle värv võib kuluda. Nahkrihmade asemel võid silikoonrihmasid kasutada.

Ära aseta kõrge temperatuuriga keskkonda, nagu riidekuivatisse.

Ära hoia seadet pikka aega äärmuslike temperatuuridega kohas – see võib põhjustada jäädavaid kahjustusi.

## Kella puhastamine

### ⚠ ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmneda nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et kell oleks puhas ja kuiv, ning ära kella randmele liiga tugevalt kinnita.

### TEATIS

Isegi pisut higi või niiskust võib põhjustada seadme elektriklemmidel korrosiooni laadijaga ühendamisel. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

**VIHJE:** lisateavet vt aadressilt [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

- 1 Loputa veega või kasuta niisket ebamevaba lappi.
- 2 Lase kellal täielikult kuivada.

## Nahkrihmade puhastamine

- 1 Puhasta nahkrihma kuiva lapiga.
- 2 Puhasta nahkrihmasid nahahooldusvahendiga.

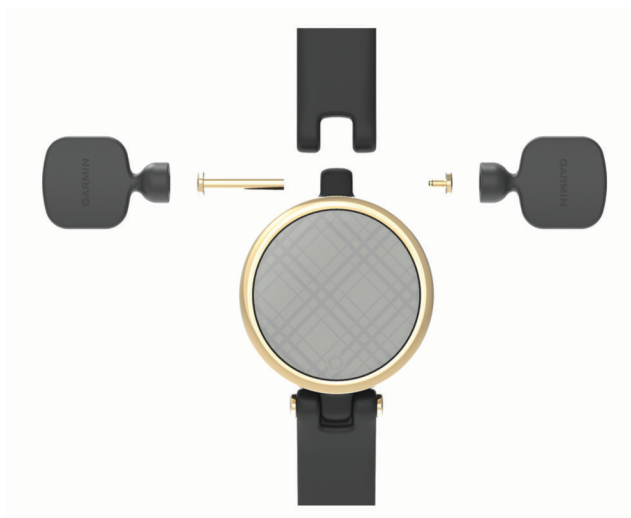
## Rihmade vahetamine

Võid rihmad asendada seadme Lily uute rihmadega.

**1** Kasuta kruvide lõdvendamiseks rihmavahetustööriista.



**2** Eemalda kruvid.



**3** Joonda uus rihm seadmega.

4 Keera kruvid tööriista abil kinni.



**MÄRKUS.** veendu, et rihm oleks kindlalt kinnitunud.

5 Korda toiminguid 1–4, et vahetada ka teine rihm.

## Seadme teabe vaatamine

Vaata seadme ID-d, tarkvara versiooni ja regulatiivteavet.

1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .

2 Vali  > .

3 Teabe kuvamiseks nipsa.

## Tehnilised andmed

|                               |                                          |
|-------------------------------|------------------------------------------|
| Aku tüüp                      | Korduvlaaditav sisse-ehitatud liitiumaku |
| Aku kasutusaeg                | Kuni 5 päeva                             |
| Töötemperatuuri vahemik       | –20 kuni 60 °C (–4 kuni 140 °F)          |
| Laadimise temperatuurivahemik | 0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)            |
| Juhtmeta side sagedus         | 2,4 GHz @ -6,3 dBm maksimaalselt         |
| Veekindluse tase              | 5 ATM <sup>1</sup>                       |

## Tõrkeotsing

### Kas mu telefon ühildub minu kellaga?

Lily kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

Bluetooth ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

<sup>1</sup>\* Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Minu telefon ei ühendu kellaga

- Aseta kell nutitelefonis tööraadiusse.
- Kui telefon on juba seotud, lülita mõlemas seadmes Bluetooth välja ning seejärel uuesti sisse.
- Kui kell ja telefon ei ole seotud, luba oma telefonis tehnoloogia Bluetooth.
- Sidumisrežiimi sisenemiseks ava telefonis rakendus Garmin Connect, vali  või  ja vali **Garmini seadmed > Lisa seade**.
- Menüü kuvamiseks vajuta nuppu  ja sidumisrežiimi sisenemiseks vali  >  > **Paarista telefon**.

## Aktiivsuse jälgimine

Lisateavet aktiivsuse jälgimise kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

- Kanna kella mittedominantsel käel.
- Kanna kella taskus, kui lükkad lapsekäru või muruniidukit.
- Kanna kella taskus, kui kasutad aktiivselt ainult käsi.

**MÄRKUS.** kell võib tõlgendada teatud korduvaid liigutusi (nt nõudepesu, pesu voltimine või plaksutamine) sammudena.

## Minu kella ja konto Garmin Connect sammunäit ei ühti

Sinu konto Garmin Connect sammunäit uueneb siis, kui oma kella sünkroonid.

- 1 Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect ([Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect, lehekülg 18](#)).
- 2 Oota, kuni kell sünkroonib andmeid.  
Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

**MÄRKUS.** rakenduse Garmin Connect värskendamine ei sünkrooni andmeid ega uuenda sammunäitu.

## Minu stressitaset ei kuvata

Enne kui kell saab sinu stressitaset tuvastada, tuleb sisse lülitada randmepõhine pulsisageduse jälgimine.

Stressitaseme määramiseks mõõdab kell päevaste puhkeaegade vältel sinu pulsisageduse muutlikkust. Kell ei määra stressitaset ajastatud tegevuste vältel.

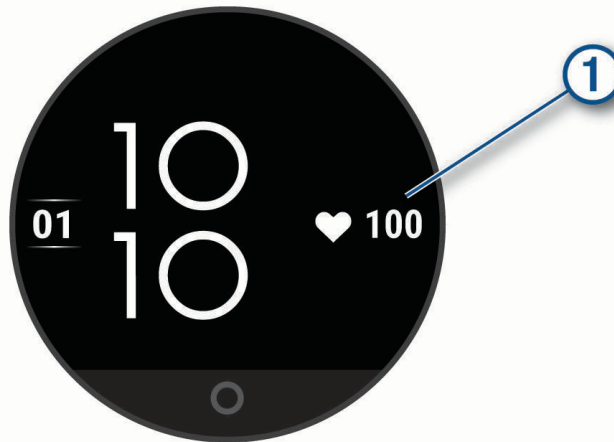
Kui stressitaseme asemel kuvatakse kriipsud, siis püsi paigal ja oota, kuni kell mõõdab sinu pulsisageduse muutlikkuse.

## Mu intensiivsusminutid vilguvad

Kui teed trenni intensiivsustasemel, mis viib sind lähemale intensiivsusminutite sihile, siis intensiivsusminutid vilguvad.

## Puuteekraani näpunäited

- Valimiseks puuduta ekraani.
- Puuduta ajastatud tegevuse ajal taimerit käivitamiseks ja peatamiseks ekraani kaks korda.
- Puuduta kella avakuva, et andmeid, nagu sammude arvu ja pulsisagedust sirvida ①.



- Hoia juhtnuppude menüüs sõrme all, et juhtnuppe lisada, eemaldada ja ümber paigutada.
- Vajuta mis tahes kuval nupp , et eelmisele kuvale naasta.
- Vidina lisaandmete vaatamiseks puuduta vidinakuvat.
- Abi märguande saatmiseks puuduta kindlalt ja kiirelt ekraani, kuni seade vibreerib.



## Näpunäited korrapäratute pulsisageduse andmete puhul

Kui pulsisageduse andmed on korrapäratud või neid ei kuvata, võid proovida järgmist.

- Enne kella käele panemist, pese ja kuivata käsi.
  - Ära kasuta kella all päikesekreemi, ihupiima või putukatõrjevahendit.
  - Välti kella tagumisel poolel asuva pulsisagedusanduri kraapimist.
  - Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt.
  - Tee 5 kuni 10 minutit soojendust ja võta pulsisageduse näit ka enne tegevusega alustamist.
- MÄRKUS.** külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.
- Loputa kella pärast iga trenni puhta veega.
  - Kasuta treeningu ajal silikoonrihma.



## Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

- Täpsema tulemuse saavutamiseks kann kella magamise ajal.
- Hea uni parandab Body Battery näitu.
- Intensiivne tegevus ja liigne stress võivad põhjustada Body Battery taseme langust.
- Funktsiooni Body Battery ei mõjuta toit ja stimulandid, nagu kofeiin.

## Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

Kui pulssoksümeetri andmed on korrapäratud või ei ilmu, proovi järgmist.

- Kui kell loeb vere hapnikuküllastust, ole liikumatult.
- Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt.
- Kui kell loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoia kellaga kätt südamega samal kõrgusel.
- Kasuta silikoon- või nailonrihma.
- Enne kella käele panemist, pese ja kuivata käsi.
- Ära kasuta kella all päikesekreemi, ihupiima või putukatõrjevahendit.
- Ära kriimusta optilist andurit kella tagaosas.
- Loputa kella pärast iga trenni puhta veega.

## Aku kestvuse maksimeerimine

- Vähenda ekraani eredust ja ooterežiimi aktiveerumiseks kuluvat aega ([Süsteemiseaded](#), lehekülg 19).
- Vähenda vibratsiooni taset ([Vibratsioonitaseme määramine](#), lehekülg 19).
- Lülita randmeliigutused välja ([Süsteemiseaded](#), lehekülg 19).
- Piira oma telefoni teavituste sätetes teavitusi, mida kuvatakse kellal Lily ([Teavituste haldamine](#), lehekülg 15).
- Lülita nutiteavitused välja ([Märguannete seaded](#), lehekülg 21).
- Kui sa ei kasuta ühendatud funktsioone, lülita traadita tehnoloogia Bluetooth välja ([Bluetooth seaded](#), lehekülg 20).
- Lülita pulssoksümeetri unejälgimine välja ([Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks](#), lehekülg 13).
- Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja ([Randmel kantava pulsimoni seaded](#), lehekülg 13).

**MÄRKUS.** randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse intensiivsusminuteid, maksimaalset hapnikutarbimisvõimet, keha aku taset, stressitaset ja põletatud kaloreid.

## Kella ekraani nähtavus on õues halb

Kell tuvastab ümbritsevad valgustingimused ja kohandab automaatselt taustvalgustuse eredust, et aku kestvus oleks võimalikult pikk. Otsese päikesevalguse käes muutub ekraan eredamaks, kuid seda võib siiski olla raske lugeda. Automaatne tegevuse tuvastamise funktsioon võib olla abiks välitegevustega alustamisel ([Aktiivsusemonitori seaded](#), lehekülg 22).

## Kõikide vaikeseadete taastamine

Saad taastada seadme kõik seaded tehase vaikeväärtustele.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  >  > **Lähtesta**.
- 3 Tee valik:
  - Kella kõigi seadete tehase vaikeväärtustele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo säilitamiseks vali **Taasta vaikeseaded**.
  - Kella kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

## Tooteuuendused

Installi arvutisse Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Installi nutitelefonil rakendus Garmin Connect. Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.

- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

## Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning kell peab ühilduva telefoniga seotud olema (*Käekella seadistamine, lehekülg 1*).

Sünkrooni kell Garmin Connect rakendusega (*Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect, lehekülg 18*).

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Connect uuenduse automaatselt kella. Uuendus rakendatakse, kui kella aktiivset kasutust ei toimu. Pärast uuendamist kell taaskäivitub.

## Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

Enne seadme tarkvara uuendamist tuleb alla laadida ja installida rakendus Garmin Express ning lisada su kell (*Andmete sünkroonimine arvutiga, lehekülg 18*).

- 1 Ühenda USB-kaabli abil kell arvutiga.  
Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Express selle sinu kella.
- 2 Kui rakendus Garmin Express on uuenduse saatmise lõpetanud, ühenda kell arvuti küljest lahti.  
Kell installib uuenduse.

## Lisateabe hankimine

- Ava [support.garmin.com](http://support.garmin.com), et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.
- Ava [www.garmin.com/kenwood](http://www.garmin.com/kenwood).  
Tegemist ei ole meditsiiniseadmega. Pulssoksümeetrifunktsioon ei ole kõigis riikides saadaval.

## Seadme parandamine

Kui seade vajab parandamist, ava [support.garmin.com](http://support.garmin.com), kust leiad teavet selle kohta, kuidas ettevõtte Garmin tootetele hooldustaotlus esitada.

# Lisa

## Vormisoleku sihid

Pulsisageduse tsoonide tundmine aitab mõõta ja parandada vormisolekut järgmiste põhimõtete mõistmise ja rakendamisega.

- Pulss on treeningu intensiivsuse hea näitaja.
- Pulsisageduse teatud tsoonides treenimine aitab parandada kardiovaskulaarset võimekust ja tugevust.

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit (*Pulsisageduse tsoonide arvutamise, lehekülg 31*), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsisageduse tsoon.

Kui sa ei tea oma maksimaalset pulssi, kasuta Internetis saadaolevat mõnda kalkulaatorit. Teatud spordisaalid ja tervisekeskused võivad teha testi maksimaalse pulsisageduse mõõtmiseks. Vaikimisi kasutatav maksimaalse pulsisagedus on 220 miinus su vanus.

## Pulsisageduse tsoonid

Paljud sportlased kasutavad pulsisageduse tsoone, et oma kardiovaskulaarset ja sportlikku vormi parandada. Pulsisageduse tsoon on teatud vahemikku jääv südamelöökide arv minutis. Viis enim kasutatud pulsisageduse tsooni on tähistatud numbritega 1 kuni 5. Mida suurem number, seda suurem on sagedus. Pulsisageduse tsoone arvutatakse tavaliselt maksimaalse pulsisageduse protsentide alusel.

## Pulsisageduse tsoonide arvutamine

| Tsoon | % maksimaalsest pulsisagedusest | Tajutav pingutus                                                      | Kasud                                               |
|-------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1     | 50–60%                          | Lõdvestunud, rahulik tempo, rütmiline hingamine                       | Algaja tasemel aeroobne treening, vähendab stressi  |
| 2     | 60–70%                          | Mugav tempo, natuke sügavam hingamine, vestlemine on võimalik         | Tavaline kardiotreening, hea taastumistempo         |
| 3     | 70–80%                          | Keskmine tempo, vestlemine on raske-<br>datud                         | Parem aeroobne võimekus, optimaalne kardiotreening  |
| 4     | 80–90%                          | Kiire tempo ja natuke ebamugav, jõuline hingamine                     | Parem anaeroobne võimekus ja lävi, parem kiirus     |
| 5     | 90–100%                         | Sprintimistempo, pole pikema aja vältel jätkusuutlik, raske hingamine | Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus, suurem jõud |

## Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

Nendes tabelites on näidatud maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulised väärtused vanuse ja soo kaupa.

| Mehed        | Protsentiil | 20–29  | 30–39  | 40–49  | 50–59  | 60–69  | 70–79  |
|--------------|-------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Ülihea       | 95          | 55,4   | 54     | 52,5   | 48,9   | 45,7   | 42,1   |
| Suurepä-rane | 80          | 51,1   | 48,3   | 46,4   | 43,4   | 39,5   | 36,7   |
| Hea          | 60          | 45,4   | 44     | 42,4   | 39,2   | 35,5   | 32,3   |
| Rahuldav     | 40          | 41,7   | 40,5   | 38,5   | 35,6   | 32,3   | 29,4   |
| Halb         | 0–40        | < 41,7 | < 40,5 | < 38,5 | < 35,6 | < 32,3 | < 29,4 |

| Naised       | Protsentiil | 20–29  | 30–39  | 40–49 | 50–59  | 60–69  | 70–79  |
|--------------|-------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| Ülihea       | 95          | 49,6   | 47,4   | 45,3  | 41,1   | 37,8   | 36,7   |
| Suurepä-rane | 80          | 43,9   | 42,4   | 39,7  | 36,7   | 33     | 30,9   |
| Hea          | 60          | 39,5   | 37,8   | 36,3  | 33     | 30     | 28,1   |
| Rahuldav     | 40          | 36,1   | 34,4   | 33    | 30,1   | 27,5   | 25,9   |
| Halb         | 0–40        | < 36,1 | < 34,4 | < 33  | < 30,1 | < 27,5 | < 25,9 |

Andmed on trükitud The Cooper Institute loal. Lisateabe saamiseks külasta veebilsaiti [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

