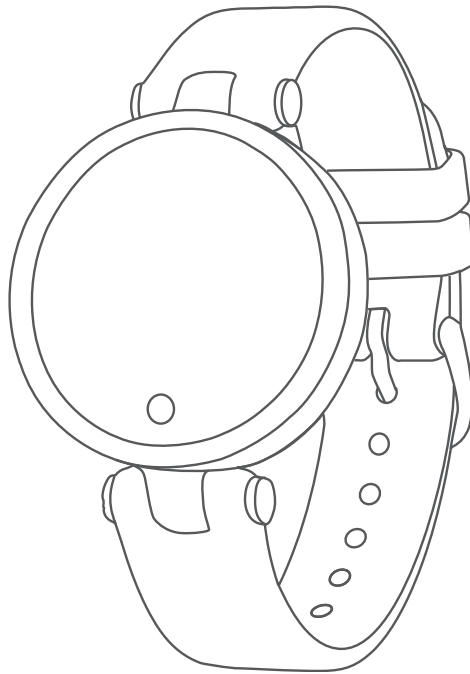


GARMIN®



LILY®

Käyttöopas

© 2021 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa www.garmin.com on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, yhtiön Garmin logo, Auto Lap®, Lily® ja Move IQ® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™ ja Garmin Express™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. BLUETOOTH® sana ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. iPhone® on Apple Inc:n rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

M/N: A03927

Sisällysluettelo

Johdanto.....	1
Kellon määrittäminen.....	1
Kellon käynnistäminen ja sammuttaminen.....	2
Widgetien ja valikkojen tarkasteleminen.....	2
Valikkoasetukset.....	3
Kellon käyttäminen.....	4
Widgetit.....	5
Askeltavoite.....	6
Liikkumispalkki.....	6
Tehominuutit.....	6
Tehominuuttien hankkiminen.....	7
Kalorinlaskennan tarkkuuden parantaminen.....	7
Terveystilastowidget.....	7
Body Battery.....	7
Body Battery -widgetin tarkasteleminen.....	7
Sykevaihtelu ja stressitaso.....	7
Stressitasowidgetin tarkasteleminen.....	7
Rentoutusajastimen käyttäminen.....	8
Sykewidgetin tarkasteleminen.....	8
Nesteytyksen seurantawidgetin käyttäminen.....	8
Kuukautiskierron seuranta.....	8
Kuukautiskierrotietojen kirjaaminen.....	9
Raskauden seuranta.....	9
Raskaustietojen kirjaaminen.....	9
Musiikin toiston hallinta.....	10
Ilmoitusten tarkasteleminen.....	10
Vastaaminen tekstiviestiin.....	10
Harjoittelu.....	10
Ajoitetun suorituksen tallentaminen....	10
Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla.....	11
Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen.....	11
Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen.....	12
Uintisuorituksen tallentaminen.....	12

Uintihälytysten asettaminen.....	12
Juoksumaton matkan kalibrointi.....	13
Sykeominaisuudet.....	13
Rannesykemittarin asetukset.....	13
Pulssioksimetri.....	13
Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	14
Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön.....	14
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	14
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen.....	14
Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	15
Kellot.....	15
Herätyskellon käyttäminen.....	15
Sekuntikellon käyttäminen.....	15
Laskuriajastimen käynnistäminen.....	15
Bluetooth yhteysominaisuudet.....	16
Ilmoitusten hallinta.....	16
Kadonneen älypuhelimien paikantaminen.....	16
Saapuvan puhelun vastaanottaminen.....	16
Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	17
Aamuraportti.....	17
Garmin Connect.....	17
Move IQ®.....	18
Yhdistetty GPS.....	18
Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet....	18
Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen..	18
Unen seuranta.....	18
Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella.....	19
Tietojen synkronointi tietokoneeseen.....	19
Määrittäminen: Garmin Express.....	19
Kellon mukauttaminen.....	19
Kellotaulun vaihtaminen.....	19
Säädinvalikon mukauttaminen.....	20
Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	20

Nesteytyshälytyksen asettaminen...	20
Järjestelmäasetukset.....	20
Kelloasetukset.....	21
Bluetooth Asetukset.....	21
Garmin Connect asetukset.....	21
Ulkoasuasetukset.....	21
Hälytysasetukset.....	22
Suoritusasetusten mukauttaminen..	22
Aktiivisuuden seuranta-asetukset....	23
Käyttäjäasetukset.....	23
Yleiset asetukset.....	23

Laitteen tiedot..... 24

Kellon lataaminen.....	24
Kellon latausvinkkejä.....	24
Laitteen huoltaminen.....	24
Kellon puhdistaminen.....	25
Nahkahihnojen puhdistaminen.....	25
Hihnojen vaihtaminen.....	26
Laitteen tietojen näyttäminen.....	27
Tekniset tiedot.....	27

Vianmääritys..... 27

Tukeeko puhelin kelloa?.....	27
Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon.....	28
Aktiivisuuden seuranta.....	28
Askelmäärä ei näytä oikealta.....	28
Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan...	28
Stressitasoni ei näy.....	28
Tehominuutit vilkkuvat.....	28
Kosketusnäytön käyttövihjeitä.....	29
Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä.....	29
Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	30
Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä.....	30
Akunkeston maksimoiminen.....	30
Kellon näyttö näkyy heikosti ulkona.....	30
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	30
Tuotepäivitykset.....	31
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	31
Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express.....	31

Lisätietojen saaminen.....	31
Laitteen korjaukset.....	31

Liite..... 31

Kuntoilutavoitteet.....	31
Tietoja sykealueista.....	32
Sykealueelaskenta.....	32
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	32

Johdanto

⚠ VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

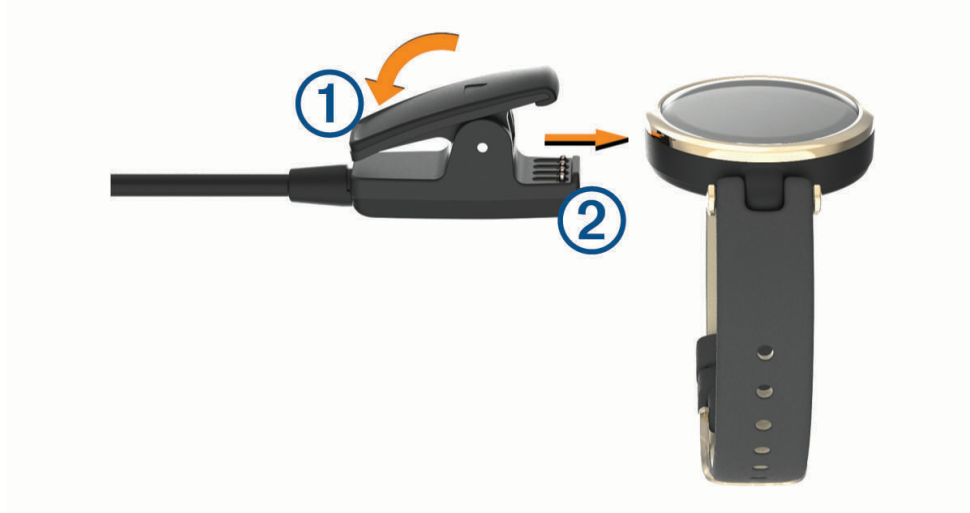
Kellon määrittäminen

Liitä kello virtalähteeseen ennen ensimmäistä käyttökertaa, jotta se käynnistyy.

Jotta voit käyttää Lily kelloa, se on määritettävä älypuhelimella tai tietokoneella. Jos käytät älypuhelimta, kello on pariliitettävä suoraan Garmin Connect™ sovelluksen kautta eikä älypuhelimien Bluetooth® asetuksista.

1 Asenna Garmin Connect sovellus puhelimen sovelluskaupasta.

2 Purista latauspidikettä ①.



3 Kohdista pidike kellon taustapuolen liitinpintoihin ②.

4 Liitä USB-kaapeli virtalähteeseen ja käynnistä kello (*Kellon lataaminen, sivu 24*).

Hello! näkyy, kun kello käynnistyy.



5 Lisää kello Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:

- Jos tämä on ensimmäinen laite, jonka olet pariliittänyt Garmin Connect sovellukseen, seuraa näytön ohjeita.
- Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, valitse ☰ tai ●●● valikosta **Garmin-laitteet** > **Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

Onnistuneen pariliitoksen jälkeen näet ilmoituksen, ja kello synkronoituu puhelimen kanssa automaattisesti.

Kellon käynnistäminen ja sammuttaminen

Lily kello herää automaattisesti, kun alat käyttää sitä.

1 Ota näyttö käyttöön valitsemalla vaihtoehto:

- käännä ja nosta rannetta itseäsi kohti.
- kaksoisnapauta kosketusnäyttöä ①.



2 Sammuta näyttö kääntämällä ranne poispäin kehostasi.

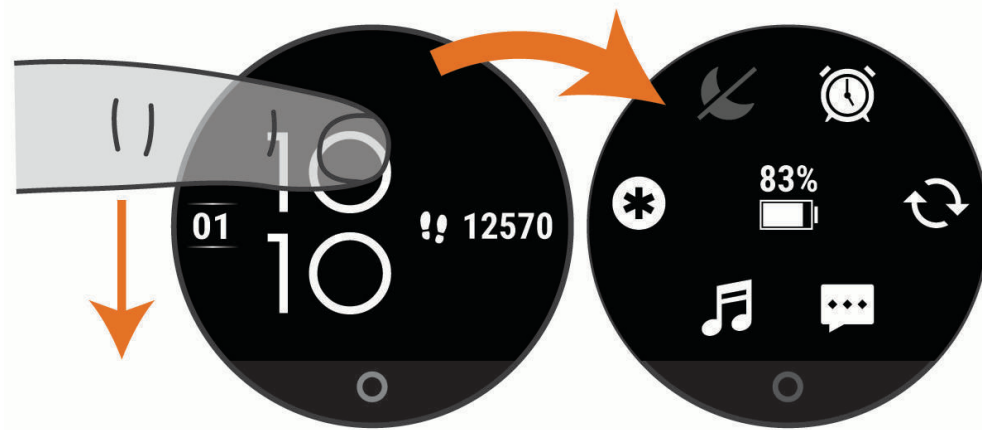
HUOMAUTUS: näyttö sammuu, kun sitä ei käytetä. Kello on silti aktiivinen ja tallentaa tietoja, vaikka näyttö on sammuksissa.

Widgetien ja valikkojen tarkasteleminen

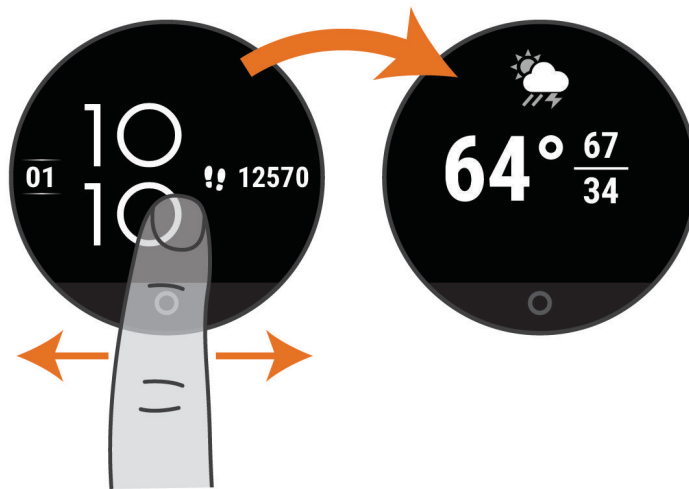
- Avaa päävalikko painamalla kellotaulussa  painiketta.



- Avaa säädinvalikko pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.



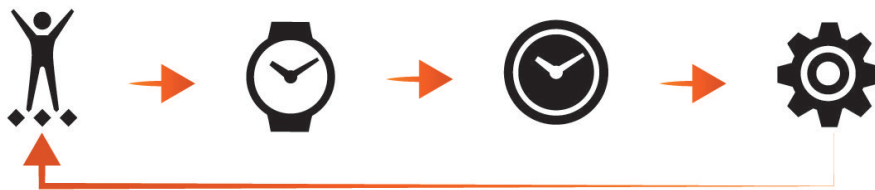
- Näytä widgetit pyyhkäisemällä kellotaulussa vasemmalle tai oikealle.



Valikkoasetukset

Voit avata valikon painamalla  painiketta.

VIHJE: voit selata valikkoasetuksia pyyhkäisemällä.



	Näyttää ajoitetun suorituksen asetukset.
	Näyttää kellotauluasetukset.
	Näyttää hälytyksen, ajanoton ja ajastimen asetukset.
	Näyttää laiteasetukset.

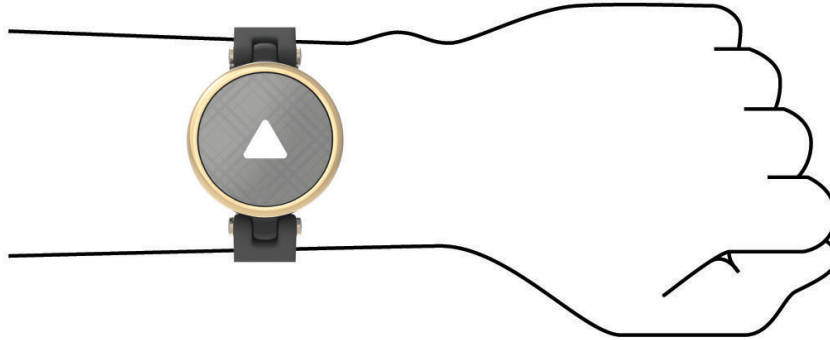
Kellon käyttäminen

⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

HUOMAUTUS: kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä. Kello ei saa päästä liikkumaan juoksun tai harjoittelun aikana, jotta saat tarkat syketiedot. Pysy paikallasi, jos haluat pulssioksimetrilukeman.



HUOMAUTUS: optinen anturi on kellon taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vianmääritys, sivu 27](#).
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä, sivu 30](#).
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Widgetit

Laitteessa on esiladattuna widgetejä, joista näet tietoja yhdellä silmäyksellä. Voit selata widgetejä pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä. Joihinkin widgeteihin tarvitaan pariliitetty älypuhelin.

HUOMAUTUS: widgetejä voi lisätä tai poistaa Garmin Connect sovelluksella.

Aika ja päiväys	Nykyinen aika ja päiväys. Kellonaika ja päiväys asetetaan automaattisesti, kun laite synkronoituu Garmin Connect tilisi kanssa.
	Päivän askelmäärä ja -tavoite. Laite oppii ja ehdottaa kullekin päivälle uutta askeltavoitetta.
	Viikon tehominuuttien määrä ja tavoite.
	Päivän aikana kuljettu matka kilometreinä tai maileina.
	Päivän aikana kulutettu kalorimäärä, joka sisältää sekä aktiiviset kalorit että lepokalorit.
	Nykyinen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja keskimääräinen leposykkeesi seitsemän päivän ajalta.
	Nykyinen stressitasosi. Laite arvioi stressitasosi mittaamalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Stressitaso on sitä alempi, mitä pienempi numero on.
	Nykyinen Body Battery™ energiatasosi. Laite laskee nykyisen energiavarantosi uni-, stressi- ja aktiivisuustietojen perusteella. Energiavaranto on sitä suurempi, mitä suurempi luku on.
	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen.
	Nykyinen lämpötila ja sääennuste pariliitetystä älypuhelimesta.
	Näyttää tapaamiset älypuhelimien kalenterista.
	Älypuhelimien ilmoitusasetusten mukaisesti ilmoitukset esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä.
	Juodun veden kokonaismäärä ja päivän tavoite.
	Älypuhelimien musiikkisoittimen hallinta.
	Nykyinen hengitystahti hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Laite mittaa hengitystahtiasi, kun et ole aktiivinen, havaitakseen epätavallisen hengityksen ja stressin vaikutuksen tahtiin.
NAISEN TERVEYS	Kuukautiskierron nykyinen tila. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi. Lisäksi voit seurata raskauttasi viikoittaisten päivitysten ja terveystietojen avulla.
Terveystilastot	Nykyisten terveystilastojesi dynaaminen yhteenveto. Tässä näkyvät esimerkiksi syke, stressi ja Body Battery taso.
Oma päivä	Kuluvan päivän aktiivisuuden dynaaminen yhteenveto. Tässä näkyvät esimerkiksi askeleet, tehominuutit ja kulutetut kalorit.

Askeltavoite

Kello luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, kello tallentaa edistymisesi suhteessa ① päivätavoitteeseesi ②. Kellon oletusarvoinen askeltavoite on 7 500 askelta päivässä.



Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit poistaa sen käytöstä ja määrittää oman askeltavoitteen Garmin Connect tililläsi ([Aktiivisuuden seuranta-asetukset](#), sivu 23).

Liikkumispalkki

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumispalkki muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liikkumispalkki ① tulee näkyviin, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa ② aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi.



Voit nollata liikkumispalkin kävelemällä vähän.

Tehominuutit

Esimerkiksi maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) suosittelevat viikossa kunnon parantamiseksi vähintään 150 minuuttia keskitehoisia suorituksia, kuten reipasta kävelyä, tai 75 minuuttia erittäin tehokkaita suorituksia, kuten juoksua.

Kello seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Kello laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

Tehominuuttien hankkiminen

Lily kello laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, kello laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmäärääsi minuutissa.

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä kelloa vuorokauden ympäri.

Kalorinlaskennan tarkkuuden parantaminen

Kello näyttää arvion päivän aikana kulutettujen kalorien kokonaismäärästä. Voit parantaa arvion tarkkuutta kävelemällä reippaasti tai juoksemalla ulkona 15 minuutin ajan.

1 Avaa kaloriwidget pyyhkäisemällä.

2 Valitse .

HUOMAUTUS:  näkyy, kun kalorit on kalibroitava. Tämä kalibrointi on tehtävä vain kerran. Jos olet jo tallentanut ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen,  ei välttämättä näy.

3 Seuraa näytön ohjeita.

Terveystilastowidget

Terveystilastot-widgetistä näet terveystietosi yhdellä silmäyksellä. Se on dynaaminen yhteenveto, joka päivittyy koko päivän ajan. Se näyttää tietoja esimerkiksi sykkeestä, stressitasosta ja Body Battery tasosta.

HUOMAUTUS: voit näyttää lisätietoja valitsemalla kunkin tiedon.

Body Battery

Kello analysoi sykevaihtelua, stressitasoa, unen laatua ja aktiivisuustietoja ja määrittää niiden perusteella yleisen Body Battery tason. Kuten auton polttoainemittari, se ilmoittaa jäljellä olevan energiatason. Body Battery tason alue on 5–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: erittäin matala taso 5–25, matala taso 26–50, keskitaso 51–75 ja korkea taso 76–100.

Synkronoimalla kellon Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen](#), sivu 30).

Body Battery -widgetin tarkasteleminen

Body Battery widgetissä näkyy nykyinen Body Battery tasosi.

1 Avaa Body Battery widget pyyhkäisemällä.

2 Näytä Body Battery kaavio napauttamalla kosketusnäyttöä.

Kaaviossa näkyy viimeisin Body Battery toimintasi sekä korkeat ja matalat tasot viimeisimmän kahdeksan tunnin ajalta.

Sykevaihtelu ja stressitaso

Kello arvioi yleisen stressitasosi analysoimalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Harjoittelu, fyysinen toiminta, uni, ravinto ja elämän stressaavuus vaikuttavat stressitasoon. Stressitason alue on 0–100, missä 0–25 tarkoittaa lepotilaa, 26–50 vähäistä stressiä, 51–75 keskitason stressiä ja 76–100 erittäin kovaa stressiä. Stressitason tuntemus helpottaa stressaavien hetkien tunnistamista päivän aikana. Saat parhaat tulokset käyttämällä kelloa nukkuessasi.

Synkronoimalla kellon Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella koko päivän stressitasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja.

Stressitasowidgetin tarkasteleminen

Stressitasowidget näyttää nykyisen stressitason.

1 Avaa stressitasowidget pyyhkäisemällä.

2 Aloita ohjattu hengittelyharjoitus napauttamalla kosketusnäyttöä ([Rentoutusajastimen käyttäminen](#), sivu 8).

Rentoutusajastimen käyttäminen

Käynnistämällä rentoutusajastimen voit aloittaa ohjatun hengitysharjoituksen.

- 1 Avaa stressitasowidget pyyhkäisemällä.
- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
- 3 Käynnistä rentousajanotto valitsemalla ➔.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Hengitä sisään tai ulos, kun laite värisee (*Väriäntason määrittäminen, sivu 21*).

Sykewidgetin tarkasteleminen

Sykewidget näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa. Lisätietoja sykkeen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

- 1 Avaa sykwidget pyyhkäisemällä.

Widget näyttää nykyisen sykkeesi ja keskimääräisen leposykkeesi (RHR) arvon viimeisten 7 päivän ajalta.

- 2 Näytä sykekaavio napauttamalla kosketusnäyttöä.

Kaavio näyttää viimeaikaisen sykkeesi sekä korkeimman ja matalimman sykkeen viimeisten neljän tunnin ajalta.

Nesteytyksen seurantawidgetin käyttäminen

Nesteytyksen seurantawidget näyttää nesteensaannin ja päivittäisen nesteytystavoitteen.

- 1 Avaa nesteytyswidget pyyhkäisemällä.
- 2 Valitse + kutakin nauttimaasi nesteannosta (1 kupillinen, 8 unssia tai 250 ml) kohti.

VIHJE: Garmin Connect tililläsi voit mukauttaa nesteytysasetuksia, kuten nautittuja yksiköitä ja päivätavoitetta.

VIHJE: voit asettaa nesteytysmuistutuksen (*Nesteytyshälytyksen asettaminen, sivu 20*).

Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierron seuranta on tärkeä osa terveyttä. Kellolla voi kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita, sukupuoliviettä, seksuaalista toimintaa ja ovulointipäiviä (*Kuukautiskierron seuranta, sivu 9*). Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

- Kuukautiskierron seuranta ja tiedot
- Fyysiset ja tunnepuolen oireet
- Kuukautis- ja hedelmällisyysennusteet
- Terveys- ja ravintotiedot

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa widgetejä Garmin Connect sovelluksessa.

Kuukautiskierron tietojen kirjaaminen

Jotta voit kirjata kuukautiskierron tietoja Lily kellolla, määritä kuukautiskierron seuranta Garmin Connect sovelluksessa.

- 1 Näytä naisen terveyden seurantawidget pyyhkäisemällä.
- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
- 3 Valitse **+**.
- 4 Jos tänään on kuukautisten päivä, valitse **Kuukautisten päivä** > ✓.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Arvioi vuoto niukasta runsaaseen valitsemalla **Virtaus**.
 - Kirjaa fyysisiä oireita, kuten akne, selkäkipu ja väsymys, valitsemalla **Oireet**.
 - Kirjaa mielialasi valitsemalla **Mieliala**.
 - Kirjaa vuoto valitsemalla **Vuoto**.
 - Määritä nykyinen päivä ovulointipäiväksi valitsemalla **Ovulointipäivä**.
 - Kirjaa seksuaalista toimintaa valitsemalla **Seksuaalinen toiminta**.
 - Arvioi sukupuoliyhteyttä (pieni tai suuri) valitsemalla **Sukupuoliyhteys**.
 - Määritä nykyinen päivä kuukautisten päiväksi valitsemalla **Kuukautisten päivä**.

Raskauden seuranta

Raskauden seurantatoiminto näyttää viikoittaiset päivitykset raskaudesta ja antaa terveys- ja ravintotietoja. Kellolla voi kirjata fyysisiä ja tunnepuolen oireita, verensokerilukemia ja vauvan liikkeitä ([Raskaustietojen kirjaaminen, sivu 9](#)). Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

Raskaustietojen kirjaaminen

Ennen kuin voit kirjata tietoja, sinun tarvitsee määrittää raskauden seuranta Garmin Connect sovelluksessa.

- 1 Näytä naisen terveyden seurantawidget pyyhkäisemällä.



- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Oireet** voit kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita ja mielialoja.
 - Valitsemalla **Verensokeri** voit kirjata verensokeritasosi ennen ja jälkeen aterioiden ja ennen nukkumaanmenoa.
 - Valitsemalla **Liike** voit kirjata vauvan liikkeitä sekuntikellon tai ajastimen avulla.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Musiikin toiston hallinta

Musiikin hallinnan widgetillä voit hallita puhelimesi musiikkia Lily kellosi avulla. Widget hallinnoi puhelimesi aktiivista tai viimeksi aktiivisena ollutta mediasoitinsovellusta. Jos aktiivista mediasoitinta ei ole, widget ei näytä kappaleen tietoja, ja sinun on käynnistettävä toisto puhelimestasi.

- 1 Aloita kappaleen tai soittolistan toistaminen puhelimesilläsi.
- 2 Avaa musiikin hallinnan widget pyyhkäisemällä Lily kellon näyttöä.

Ilmoitusten tarkasteleminen

Kun kello on pariliitetty Garmin Connect sovellukseen, voit tarkastella kellossa puhelimen ilmoituksia esimerkiksi teksti- ja sähköpostiviesteistä.

- 1 Avaa ilmoituswidget pyyhkäisemällä.
- 2 Valitse ilmoitus.
VIHJE: tarkastele vanhempia ilmoituksia pyyhkäisemällä ylöspäin.
- 3 Ohita ilmoitus napauttamalla kosketusnäyttöä ja valitsemalla .

Vastaaminen tekstiviestiin

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan Android™ puhelimissa.

Kun saat tekstiviesti-ilmoituksen Lily kelloon, voit lähettää vastauksen nopeasti valitsemalla viestin luettelosta.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus lähettää tekstiviestejä puhelimesi avulla. Normaalit tekstiviestirajoitukset ja -maksut voivat olla voimassa. Pyydä lisätietoja mobiilioperaattorilta.

- 1 Avaa ilmoituswidget pyyhkäisemällä.
- 2 Valitse tekstiviesti-ilmoitus.
- 3 Näytä ilmoitusasetukset napauttamalla kosketusnäyttöä.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse viesti luettelosta.
Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

Harjoittelu

Ajoitetun suorituksen tallentaminen

Voit tallentaa ajoitetun suorituksen, joka voidaan tallentaa ja lähettää Garmin Connect tilillesi.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse .
- 3 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: ajoitettuja suorituksia voi lisätä tai poistaa Garmin Connect sovelluksella ([Suoritusasetusten mukauttaminen, sivu 22](#)).
- 4 Tarvittaessa voit mukauttaa tietonäyttöä tai suoritusasetuksia valitsemalla .
- 5 Käynnistä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 6 Aloita suoritus.
VIHJE: voit pysäyttää suorituksen ajanoton ja jatkaa sitä kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 7 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Poista suoritus valitsemalla  > .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .

Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla

Voit yhdistää laitteen älypuhelimesi ja tallentaa GPS-tietoja, kun kävelet, juokset tai pyöräilet ulkona.

1 Avaa valikko painamalla .

2 Valitse .

3 Valitse  tai .

4 Avaa Garmin Connect sovellus.

HUOMAUTUS: jos laitteen liittäminen älypuheliin ei onnistu, jatka suoritusta painamalla . GPS-tietoja ei tallenneta.

5 Käynnistä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.

6 Aloita suoritus.

Puhelimen on oltava taajuusalueella suorituksen aikana.

7 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.

8 Valitse vaihtoehto:

- Tallenna suoritus valitsemalla .
- Poista suoritus valitsemalla  > .
- Voit jatkaa suoritusta valitsemalla .

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa sarjoja voimaharjoittelusuorituksen aikana. Sarja tarkoittaa useita saman liikkeen toistoja.

1 Avaa valikko valitsemalla .

2 Valitse  > .

3 Määritä toistojen laskeminen ja automaattinen sarjan tunnistus valitsemalla .

4 Ota kytkimellä käyttöön **Toistojen laskeminen** ja **Automaattinen sarja**.

5 Palaa suorituksen ajanottonäyttöön valitsemalla .

6 Käynnistä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.

7 Aloita ensimmäinen sarja.

Kello laskee tekemäsi toistot.

8 Näytä lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä (valinnainen).

9 Lopeta sarja valitsemalla .

HUOMAUTUS: tarvittaessa voit muokata toistojen määrää pyyhkäisemällä ylös tai alas.

10 Käynnistä lepoajanotto valitsemalla .

Lepoajanotto tulee näkyviin.

11 Aloita seuraava sarja valitsemalla .

12 Toista vaiheita 9–11, kunnes suoritus on valmis.

13 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.

14 Valitse vaihtoehto:

- Tallenna suoritus valitsemalla .
- Poista suoritus valitsemalla  > .
- Jatka suoritusta valitsemalla .

Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen

- Älä katso kelloa toistojen aikana.
Käsittele kelloa kunkin sarjan alussa ja lopussa sekä levon aikana.
- Keskity toistojen aikana asentoosi.
- Tee harjoituksia käyttäen kehon painoa tai vapaita painoja.
- Käytä toistoissa mahdollisimman yhdenmukaisia, laajoja liikkeitä.
Toisto lasketaan aina, kun se käsivarsi, jossa kello on, palaa aloitusasentoon.
HUOMAUTUS: laite ei välttämättä laske jalkaharjoituksia.
- Käynnistä automaattinen sarjan tunnistus, joka aloittaa ja lopettaa sarjat.
- Tallenna ja lähetä voimaharjoittelusuorituksesi Garmin Connect tilillesi.
Voit tarkastella ja muokata suorituksen tietoja Garmin Connect tilin työkaluilla.

Uintisuorituksen tallentaminen

HUOMAUTUS: syketiedot eivät näy uinnin aikana. Voit tarkastella syketietoja tallennetusta suorituksesta Garmin Connect sovelluksessa.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  > .
- 3 Valitse altaan koko.
- 4 Valitse .
- 5 Käynnistä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
Laite tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 6 Aloita suoritus.
Laite näyttää matkan ja uinti-intervallit tai altaanvälit.
- 7 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Poista suoritus valitsemalla  > .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .

Uintihälytysten asettaminen

- 1 Avaa valikko painamalla -painiketta.
- 2 Valitse  >  >  > **Hälytykset**.
- 3 Voit mukauttaa kutakin hälytystä valitsemalla **Aika**, **Etäisyys** tai **Kalorit**.
- 4 Ota kukin hälytys käyttöön valitsemalla kytkin.

Juoksumaton matkan kalibrointi

Voit tallentaa tarkempia juoksumaton matkoja kalibroimalla juoksumaton matkan, kun olet juossut juoksumatolla vähintään 1,5 kilometriä (1 mailin). Jos käytät eri juoksumattoja, voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti kullekin juoksumatolle tai kunkin juoksun jälkeen.

- 1 Aloita juoksumattosuoritus ([Ajoitetun suorituksen tallentaminen, sivu 10](#)).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes Lily on tallentanut vähintään 1,5 km (1 mailin).
- 3 Valitse juoksun jälkeen ✓.
- 4 Tarkista juoksemasi matka juoksumattonäytöstä.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Tee kalibrointi ensimmäisellä kerralla napauttamalla kosketusnäyttöä ja antamalla juoksumaton matka kelloon.
 - Tee manuaalinen kalibrointi ensimmäisen kalibroitikerran jälkeen valitsemalla 🗑️ ja antamalla juoksumaton matka kelloon.

Sykeominaisuudet

Lily laitteella voi tarkastella rannesykemittaustietoja.

	Seuraa veren happisaturaatiota. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu harjoitteluun ja stressiin. HUOMAUTUS: pulssioksimetrin anturi on laitteen taustapuolella.
VO₂	Näyttää nykyisen maksimaalisen hapenottokykyä, joka ilmaisee suorituskykyä ja voi parantua kunnon kasvaessa.
	Hälyttää, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa toimettomuusajan kuluttua.

Rannesykemittarin asetukset

Avaa valikko valitsemalla ○ ja valitse ⚙️ > ❤️.

Tila: voit ottaa rannesykemittarin käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

SY-hälytykset: voit määrittää kellon hälyttämään, kun sykkeesi ylittää tai alittaa asetetun hälytyskynnyksen toimettomuusjakson jälkeen ([Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen, sivu 15](#)).

Pulssioksimetri unen aikana: voit määrittää kellon tallentamaan pulssioksimetrilukemia, kun olet paikallasi päivän aikana, tai jatkuvasti nukkuessasi. ([Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 14](#))

Pulssioksimetri

Lily kellossa on rannepulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota. Happisaturaatietiedosta saattaa olla apua, kun arvioit yleistä terveydentilaasi ja määrität, miten hyvin kehosi sopeutuu korkeaan paikkaan. Kello määrittää veren happitason valaisemalla ihoa ja mittaamalla valon imeytymistä. Tästä käytetään lyhennettä SpO₂.

Pulssioksimetrin mittaukset näkyvät kellossa SpO₂-prosenttina. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta ([Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 14](#)). Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit mitata pulssioksimetrin lukeman laitteella milloin tahansa. Näiden mittausten luotettavuus voi vaihdella riippuen verenkierröstäsi, liikkeistäsi ja laitteen sijainnista ranteessa (*Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä, sivu 30*).

- 1 Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle.
Laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- 2 Näytä pulssioksimetriwidget pyyhkäisemällä.
- 3 Kun laite lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät laitetta.
- 4 Pysy paikallasi.

Laite näyttää happisaturaatiosi prosentteina.

HUOMAUTUS: voit ottaa pulssioksimetrin unitiedot käyttöön ja tarkastella niitä Garmin Connect tililläsi (*Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 14*).

Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön

Ennen kuin voit käyttää pulssioksimetrin unen seurantaa, sinun tarvitsee määrittää Lily laite ensisijaiseksi aktiivisuusrannekkeeksesi Garmin Connect tililläsi (*Aktiivisuuden seuranta-asetukset, sivu 23*).

Voit määrittää laitteen mittaamaan veren happitasoa (SpO2) jatkuvasti enintään 4 tunnin ajan määrittämänsä uniaikana (*Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä, sivu 30*).

HUOMAUTUS: epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen matalia SpO2-lukemia.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > **Pulssioksimetri unen aikana**.
- 3 Ota seuranta käyttöön valitsemalla kytkin.

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee sydämen ja verisuonten voimaa ja voi parantua kunnan kasvaessa. Lily kello edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä.

Kellossa maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy numerona ja kuvauksena. Garmin Connect tilillä voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arvion lisätietoja.

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics™. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä (*Maksimaalisen hapenottokyvyn vakio-
luokitukset, sivu 32*) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen

Kello edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta ja ajoitettua 15 minuutin ripeää kävelyä tai juoksua.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  > .
- Jos olet jo tallentanut 15 minuutin ripeän kävely- tai juoksusuorituksen, maksimaalisen hapenottokyvyn arvio saattaa tulla näyttöön. Kello päivittää maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi aina, kun teet ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen.
- 3 Mittaa maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi seuraamalla näytön ohjeita.
Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.
- 4 Jos haluat päivitetyn arvion, voit käynnistää maksimaalisen hapenottokyvyn testin manuaalisesti napauttamalla nykyistä lukemaa ja noudattamalla ohjeita.
Kelloon päivittyy uusi maksimaalisen hapenottokyvyn arvio.

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, tietyn toimettomuusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita mahdollisesta sydänviasta eikä sitä ole tarkoitettu sairauksien hoitamiseen eikä diagnosoimiseen. Kysy sydänvioista aina lääkäriltä.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > **SY-hälytykset**.
- 3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- 4 Valitse sykkeen kynnysarvo.
- 5 Valitse .

Näyttöön tulee ilmoitus ja laite värisee aina, kun ylität tai alitat mukautetun arvon.

Kellot

Herätyskellon käyttäminen

- 1 Määritä herätysajat ja -tiheydet Garmin Connect tililläsi ([Hälytysasetukset, sivu 22](#)).
- 2 Avaa valikko valitsemalla .
- 3 Valitse  > .
- 4 Voit selata herätyksiä pyyhkäisemällä.
- 5 Voit ottaa herätyksen käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla sen.

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Avaa valikko painamalla  painiketta.
- 2 Valitse  > .
- 3 Aloita ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 4 Pysäytä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 5 Ajanoton voi nollata tarvittaessa valitsemalla .

Laskuriajastimen käynnistäminen

- 1 Avaa valikko painamalla -painiketta.
- 2 Valitse  > .
- 3 Voit asettaa ajan tarvittaessa valitsemalla .
- 4 Aloita ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 5 Voit tarvittaessa keskeyttää ajanoton ja jatkaa sitä kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 6 Ajanoton voi nollata tarvittaessa valitsemalla .

Bluetooth yhteysominaisuudet

Lily kellossa on useita Bluetooth yhteysominaisuuksia, joita voi käyttää yhteensopivan puhelimen Garmin Connect sovelluksella.

Suoritusten lataukset: lähettää suorituksen automaattisesti Garmin Connect sovellukseen heti, kun avaat sovelluksen.

Hätätoiminto: voit lähettää nimesi ja GPS-sijaintisi automaattisella tekstiviestillä hätäyhteyshenkilöille Garmin Connect sovelluksen kautta.

Etsi kello: paikantaa kadonneen Lily kellon, joka on pariliitetty puhelimeen ja on kantoalueella.

Etsi puhelin: paikantaa kadonneen puhelimen, joka on pariliitetty Lily kelloon ja on kantoalueella.

LiveTrack: kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisö sivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi Garmin Connect jäljityssivulla.

Musiikin hallinta: voit hallita puhelimen musiikkisoitinta.

Ilmoitukset: hälyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puhelimen ilmoituksista, kuten puheluista, tekstiviesteistä, yhteisö palvelusovellusten päivityksistä ja kalenteritapaamisista.

Ohjelmistopäivitykset: kello lataa ja asentaa uusimman ohjelmistopäivityksen langattomasti.

Sääpäivitykset: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen puhelimesta.

Ilmoitusten hallinta

Yhteensopivalla puhelimella voi hallita Lily kellossa näkyviä ilmoituksia.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® kelloa, voit valita iOS® ilmoitusasetuksista, mitkä kohteet näkyvät kellossa.
- Jos käytät Android puhelinta, valitse Garmin Connect sovelluksessa ••• > **Asetukset** > **Ilmoitukset**.

Kadonneen älypuhelimien paikantaminen

Tällä toiminnolla voit etsiä kadonneen älypuhelimien, joka on pariliitetty Bluetooth tekniikalla ja on toiminta-alueella.

1 Avaa säädinvalikko pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.

2 Valitse .

Lily laite alkaa etsiä pariliitettyä älypuhelimia. Älypuhelimesta kuuluu hälytys, ja Bluetooth signaalin voimakkuus näkyy Lily laitteen näytössä. Bluetooth signaalin voimakkuus kasvaa, kun siirryt lähemmäs älypuhelimia.

Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn puhelimeesi, Lily kello näyttää soittajan nimen tai puhelinnumeron.

- Hyväksy puhelu valitsemalla .
- Hylkää puhelu valitsemalla .
- Voit hylätä puhelun ja lähettää heti tekstiviestivastauksen valitsemalla  ja valitsemalla viestin luettelosta.

HUOMAUTUS: jotta voit vastata tekstiviestillä, sinun on oltava yhteydessä yhteensopivaan Android puhelimeen Bluetooth tekniikalla.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa ilmoitukset, eleet ja hälytykset käytöstä. Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukkuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

HUOMAUTUS: Garmin Connect tililläsi voit määrittää laitteen siirtymään automaattisesti Älä häiritse -tilaan normaaliksi nukkuma-ajaksesi. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista ([Käyttäjäasetukset, sivu 23](#)).

1 Avaa säädinvalikko pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 20](#)).

2 Valitse .

Aamuraportti

Kellossa näkyy aamuraportti tavallisen heräämisaikasi mukaan. Napauttamalla kosketusnäyttöä voit katsoa raportin, joka sisältää säätilan, unitiedot, askeleet, kuukautiskierron seurannan tai raskauden tiedot sekä kalenteritapahtumat.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa näytön nimeä Garmin Connect tililläsi ([Yleiset asetukset, sivu 23](#)).

Garmin Connect

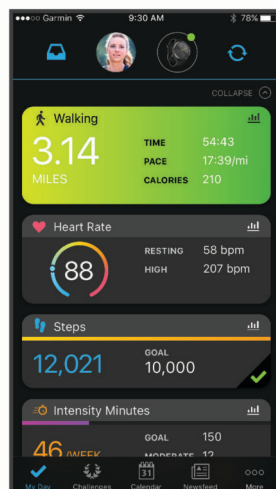
Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect tililläsi. Garmin Connect tili on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä.

Voit luoda maksuttoman Garmin Connect tilin, kun pariliität kellosi ja puhelimesi Garmin Connect sovelluksessa, tai osoitteessa www.garminconnect.com.

Seuraa edistymistäsi: voit seurata päivittäisiä askeliasi, osallistua rentoon kisaan yhteyshenkilöidesi kanssa ja pyrkiä tavoitteisiisi.

Suoritusten tallentaminen: kun olet saanut ajastetun suorituksen valmiiksi ja tallentanut sen kelloon, voit ladata sen Garmin Connect tilillesi ja säilyttää sitä niin kauan kuin haluat.

Tietojen analysoiminen: voit näyttää lisää tietoja suorituksestasi, kuten ajan, matkan, sykkeen, kulutetut kalorit ja mukautettavia raportteja.



Suoritusten jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voit seurata toistenne suorituksia tai jakaa linkkejä suorituksiinne.

Asetusten hallinta: voit mukauttaa kellon asetuksia ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi.

Move IQ

Kun liikkeesi vastaavat tuttuja kaavoja, Move IQ tunnistaa tapahtuman automaattisesti ja näyttää sen aikajanallasi. Move IQ tapahtumissa näkyvät suorituksen tyyppi ja kesto, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi tai uutissyötteessä.

Move IQ voi aloittaa automaattisesti ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen käyttäen aikarajoja, jotka olet määrittänyt Garmin Connect sovelluksessa. Nämä suoritukset lisätään suoritusluetteloon.

Yhdistetty GPS

Kun GPS-toiminto on yhdistetty, kello käyttää puhelimen GPS-antennia kävely-, juoksu- tai pyöräilysuorituksen GPS-tietojen tallentamiseen (*Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla, sivu 11*). GPS-tiedot, kuten sijainti, etäisyys ja nopeus, näkyvät Garmin Connect tilisi suoritustiedoissa.

Yhdistettyä GPS-toimintoa käytetään myös hätätila- ja LiveTrack ominaisuuksissa.

HUOMAUTUS: jos haluat käyttää yhdistettyä GPS-toimintoa, salli puhelimen sovelluksen oikeuksista, että sijainnin jako on aina sallittu Garmin Connect sovellukseen.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

HUOMIO

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ovat lisäominaisuuksia, joihin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, Lily kellon on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Lisätietoja turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksista on osoitteessa www.garmin.com/safety.

Hätätoiminto: voit lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) viestillä hätäyhteyshenkilöille.

LiveTrack: kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisösivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi verkkosivulla.

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Turvaominaisuudet > Hätäyhteyshenkilöt > Lisää hätäyhteyshenkilöitä**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Hätäyhteyshenkilösi saavat ilmoituksen, kun lisäät heidät hätäyhteyshenkilöiksi, ja he voivat hyväksyä tai hylätä pyynnön. Jos hätäyhteyshenkilö hylkää pyynnön, sinun on valittava uusi hätäyhteyshenkilö.

Unen seuranta

Kello tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkumajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet ja liikkeet unen aikana. Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: päiväunia ei lisätä unitilastoihin. Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset (*Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 17*).

Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella

Kello synkronoi tiedot automaattisesti Garmin Connect sovelluksen kanssa aina, kun avaat sovelluksen. Kello synkronoi tiedot ajoittain Garmin Connect sovelluksen kanssa automaattisesti. Voit synkronoida tiedot myös manuaalisesti milloin tahansa.

- 1 Tuo kello puhelimen lähelle.
- 2 Avaa Garmin Connect sovellus.
VIHJE: sovellus voi olla auki tai käynnissä taustalla.
- 3 Avaa valikko valitsemalla .
- 4 Valitse  >  > **Synkronoi**.
- 5 Odota, kun tiedot synkronoituvat.
- 6 Voit tarkastella nykyisiä tietoja Garmin Connect sovelluksessa.

Tietojen synkronointi tietokoneeseen

Jotta voit synkronoida tietoja tietokoneen Garmin Connect sovelluksen kanssa, sinun on asennettava Garmin Express™ sovellus (*Määrittäminen: Garmin Express, sivu 19*).

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Avaa Garmin Express sovellus.
Kello siirtyy massamuistitilaan.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.
- 4 Tarkastele tietoja Garmin Connect tililläsi.

Määrittäminen: Garmin Express

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/express.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kellon mukauttaminen

Kellotaulun vaihtaminen

Laitteessa on esiladattuna useita kellotauluja.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse .
- 3 Voit selata käytettävissä olevia kellotauluja pyyhkäisemällä oikealle tai vasemmalle.
- 4 Valitse kellotaulu napauttamalla kosketusnäyttöä.

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Widgetien ja valikkojen tarkasteleminen, sivu 2](#)).

- 1 Avaa säädinvalikko pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.
Säädinvalikko avautuu.
- 2 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
Säädinvalikko siirtyy muokkaustilaan.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit siirtää pikavalintaa säädinvalikossa vetämällä pikavalinnan uuteen kohtaan.
 - Voit poistaa pikavalinnan säädinvalikosta vetämällä pikavalinnan  kohtaan.
- 4 Tarvittaessa voit lisätä pikavalinnan säädinvalikkoon valitsemalla .

HUOMAUTUS: tämä vaihtoehto on käytettävissä vasta sen jälkeen, kun olet poistanut vähintään yhden pikavalinnan valikosta.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

Voit mukauttaa toimintoasetusten tietonäyttöjä.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse .
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse  > **Tietonäkymät** > **Ensisijainen**.
- 5 Valitse mukautettava tietokenttä.

HUOMAUTUS: kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 6 Tallenna tietokentät valitsemalla .

Nesteytyshälytyksen asettaminen

Voit luoda hälytyksen, joka muistuttaa lisäämään nesteiden nauttimista.

- 1 Avaa valikko painamalla -painiketta.
- 2 Valitse  > .
- 3 Valitse **Hälytys**.
- 4 Valitse hälytystiheys.
- 5 Valitse .

Järjestelmäasetukset

Avaa valikko valitsemalla  ja valitse  > .

Kirkkaus: määrittää näytön kirkkauden. Valitsemalla Automaattinen voit antaa laitteen säätää kirkkauden automaattisesti ympäristön valoisuuden mukaan. Voit säätää kirkkautta myös manuaalisesti ([Kirkkaustason asettaminen, sivu 21](#)).

HUOMAUTUS: akunkesto lyhenee sitä enemmän, mitä suurempaa kirkkausasetusta käytät.

Värinäähälytys: määrittää värinätason ([Värinätason määrittäminen, sivu 21](#)).

HUOMAUTUS: akunkesto lyhenee sitä enemmän, mitä suurempaa värinätasoa käytät.

Aikakatkaisu: määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu. Tämä asetusta vaikuttaa akun ja näytön keston.

Eletila: määrittää näytön syttymään, kun kierrät rannetta kehoa kohti katsoaksesi laitetta. Valitsemalla Vain suorituksen aikana voit käyttää tätä toimintoa ainoastaan ajoitetuissa suorituksissa.

Eleiden herkkyyys: säätää eleiden herkkyyttä, jotta näyttö syttyy useammin tai harvemmin.

HUOMAUTUS: akunkesto lyhenee sitä enemmän, mitä suurempaa eleiden herkkyytystä käytät.

Säädinvalikko: voit muokata säädinvalikkoa ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 20](#)).

Nollaa: voit poistaa käyttäjätiedot ja nollata asetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 30](#)).

Kirkkaustason asettaminen

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > **Kirkkaus**.
- 3 Valitse kirkkaustaso.

HUOMAUTUS: Automaattinen-vaihtoehto säättää kirkkauden automaattisesti ympäristön valoisuuden mukaan.

Väriäntason määrittäminen

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > **Väriäntäilytys**.
- 3 Valitse väriäntaso.

HUOMAUTUS: akunkesto lyhenee sitä enemmän, mitä suurempaa väriäntasoa käytät.

Kelloasetukset

Voit mukauttaa joitakin Lily kellon asetuksia. Muita asetuksia voi lisäksi mukauttaa Garmin Connect tilillä.

Avaa valikko valitsemalla  ja valitse .

: asettaa nesteilytyshäilytyksen ([Nesteilytyshäilytyksen asettaminen, sivu 20](#)).

: näyttää arvion maksimaalisesta hapenottoilyvystä ([Maksimaalisen hapenottoilyvyn arvion määrittäminen, sivu 14](#)).

: voit säätää sykeasetuksia ([Rannesykeittarin asetukset, sivu 13](#)).

: voit valita, mitä aamuraportissa näkyy.

: voit pariliittää puhelimen, synkronoida Garmin Connect sovelluksen kanssa ja säätää Bluetooth asetuksia ([Bluetooth Asetukset, sivu 21](#)).

: voit säätää järjestelmän asetuksia ([Järjestelmäasetukset, sivu 20](#)).

: näyttää esimerkiksi laitteen tunnuksen, ohjelmistoversion, säädöstiedot ja käyttöoikeussopimuksen ([Laitteen tietojen näyttäminen, sivu 27](#)).

Bluetooth Asetukset

Avaa valikko valitsemalla  ja valitse  > .

Tila: ottaa Bluetooth tekniikan käyttöön ja poistaa sen käytöstä.

HUOMAUTUS: jotkin Bluetooth asetukset näkyvät ainoastaan, kun Bluetooth tekniikka on käytössä.

Pariliitä puhelin: voit pariliittää kellon yhteensopivaan Bluetooth puhelimeen. Tällä asetuksella voit käyttää Bluetooth yhteensopivuuksia Garmin Connect sovelluksella. Niitä ovat esimerkiksi ilmoitukset ja suoritusten lataaminen.

Synkronoi: voit synkronoida kellon yhteensopivan Bluetooth puhelimen kanssa.

Garmin Connect asetukset

Voit mukauttaa kellon asetuksia sekä suoritus- ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi. Joitakin asetuksia voi mukauttaa myös Lily kellossa.

- Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai , valitse **Garmin-laitteet** ja valitse kello.
- Valitse kello Garmin Connect sovelluksen laitewidgetistä.

Kun olet mukauttanut asetuksia, ota muutokset käyttöön kellossa synkronoimalla tietosi ([Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 19](#)) ([Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 19](#)).

Ulkoasuasetukset

Valitse kellon Garmin Connect valikosta Ulkoasu.

Widgetit: voit mukauttaa kellossa näkyviä widgetejä ja järjestää silmukan widgetit uudelleen.

Näyttöasetukset: voit mukauttaa näyttöasetuksia.

Hälytysasetukset

Valitse Garmin Connect laitevalikosta Hälytykset.

Herätykset: voit määrittää herätysajan ja -tiheyden laitetta varten.

Älykkäät ilmoitukset: vastaanota ja määritä puhelu- ja tekstiviesti-ilmoituksia yhteensopivasta älypuhelimestasi. Halutessasi voit vastaanottaa ilmoituksia Suorituksen aikana.

Poikkeavan sykkeen hälytykset: voit määrittää laitteen hälyttämään, kun sykkeesi ylittää tai alittaa asetetun hälytyskynnyksen tietyn toimettomuusjakson jälkeen. Voit asettaa hälytyskynnyksen.

Liikuntakannustin: laite näyttää ilmoituksen ja liikkumispalkin kellonaikanäytössä, kun olet ollut liian kauan paikallasi.

Rentoutumismuistutukset: voit määrittää laitteen hälyttämään, kun stressitasosi on poikkeuksellisen korkea. Hälytys kehottaa sinua rauhoittumaan hetken ja aloittamaan ohjatun hengitysharjoituksen.

Bluetooth-yhteyshälytys: voit ottaa käyttöön hälytyksen, joka ilmoittaa, kun pariliitetty älypuhelin ei enää käytä Bluetooth yhteyttä.

Älä häiritse nukkumisen aikana: määrittää laitteen ottamaan käyttöön Älä häiritse -tilan automaattisesti nukkuma-ajaksesi ([Käyttäjäasetukset](#), sivu 23).

Suoritusasetusten mukauttaminen

Voit valita laitteessa näytettävät suoritukset.

1 Valitse Garmin Connect laitevalikosta **Suoritusasetukset**.

2 Valitse **Muokkaa**.

3 Valitse laitteessa näytettävät suoritukset.

HUOMAUTUS: kävely- ja juoksusuorituksia ei voi poistaa.

4 Voit tarvittaessa valita suorituksen ja muokata sen asetuksia, kuten hälytyksiä ja tietokenttiä.

Kierrosten merkitseminen

Voit määrittää kellon käyttämään Auto Lap® ominaisuutta, joka merkitsee kierroksen automaattisesti aina kilometrin tai mailin välein. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri vaiheissa.

HUOMAUTUS: Auto Lap ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

1 Valitse kellon Garmin Connect valikosta **Suoritukset**.

2 Valitse suoritus.

3 Valitse **Auto Lap**.

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

Valitse Garmin Connect laitevalikosta Aktiivisuuden seuranta.

HUOMAUTUS: jotkin asetukset näkyvät aliluokkana asetusvalikossa. Sovellusten tai sivustojen päivitykset voivat muuttaa näitä asetusvalikkoja.

Pulssioksimetri: laite voi tallentaa pulssioksimetrin lukemat enintään 4 tunnin uniajalta.

Move IQ: voit ottaa Move IQ tapahtumat käyttöön tai poistaa ne käytöstä. Move IQ tunnistaa automaattisesti suoritusten kaavoja, kuten kävelyn tai juoksun.

Automaattinen suoritusten aloitus: laite voi luoda ja tallentaa ajoitettuja suorituksia automaattisesti, kun Move IQ toiminto havaitsee, että olet kävellyt tai juossut määritetyn vähimmäisajan. Voit määrittää juoksemiselle ja kävelemiselle vähimmäisajan.

Päivittäiset askeleet: voit määrittää päivittäisen askeltavoitteen. Käyttämällä Automaattinen tavoite -asetusta voit antaa laitteen määrittää askeltavoitteen automaattisesti.

Tehominuuttia viikossa: voit määrittää viikoittaisen aikataivoitteen kohtalaisen tehon tai suuren tehon liikuntaa varten. Laitteessa voit myös määrittää sykealueen kohtalaisen tehon tehominuuteille ja nopeamman sykkeen alueen suuren tehon tehominuuteille. Voit myös käyttää oletusalgoritmia.

Muk. askeleen pituus: laite voi laskea kuljetun matkan tavallistakin tarkemmin mukautetun askeleen pituutesi avulla. Kun annat tietyn matkan ja askelmäärän, joka siihen tarvitaan, Garmin Connect laskee askeleesi pituuden.

Aseta ensisijaiseksi seuraajaksi: määrittää laitteesi ensisijaiseksi aktiivisuusrannekkeeksesi, kun sovellukseen on liitetty useita laitteita.

Käyttäjäasetukset

Valitse Garmin Connect laitevalikosta Käyttäjäasetukset.

Henkilötiedot: voit määrittää omat tietosi, kuten syntymäajan, sukupuolen, pituuden ja painon.

Uni: voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi.

Sykealueet: voit arvioida enimmäissykkeesi ja määrittää mukautettuja sykealueita.

Yleiset asetukset

Valitse Garmin Connect laitevalikosta Yleinen.

Laitteen nimi: voit määrittää laitteen nimen.

Käyttöraanne: voit valita, kummassa ranteessa laitetta käytetään.

HUOMAUTUS: tätä asetusta käytetään voimaharjoittelussa ja eleissä.

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

Päivämäärämuoto: määrittää laitteen päivämäärämuodoksi kuukauden/päivän tai päivän/kuukauden.

Kieli: laitteen kielen määrittäminen.

Mittayksiköt: määrittää laitteen näyttämään kuljetun matkan ja lämpötilan metrisinä yksikköinä tai Yhdysvaltain yksikköinä.

Physio TrueUp: sallii laitteen synkronoida suorituksia, historiatietoja ja muita tietoja muista Garmin® laitteista.

Laitteen tiedot

Kellon lataaminen

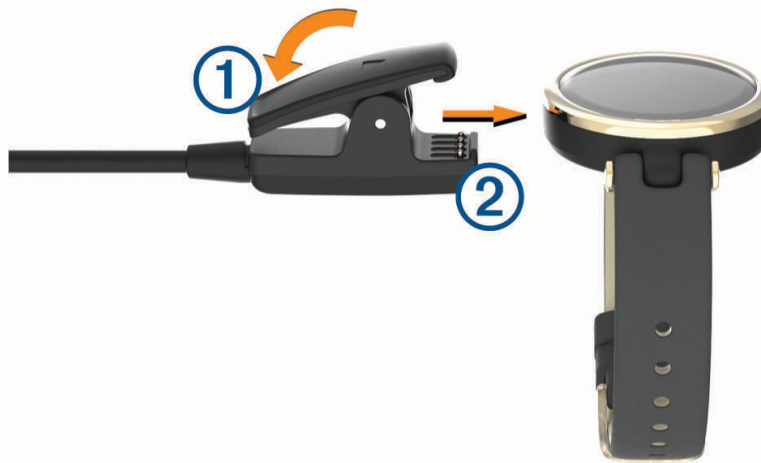
VAROITUS

Laite sisältää litiumioniakun. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnot ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Kellon puhdistaminen*, sivu 25).

- 1 Avaa latauspidikkeen varret puristamalla pidikkeen sivuilta ①.



- 2 Kohdista pidike liitinpintoihin ② ja vapauta pidikkeen varret.
- 3 Liitä USB-kaapeli virtalähteeseen.
- 4 Lataa kello täyteen.

Kellon latausvinkkejä

- Liitä laturi kelloon tukevasti, jotta voit ladata kellon USB-kaapelilla (*Kellon lataaminen*, sivu 24).
Kellon voi ladata liittämällä USB-kaapelin Garmin hyväksyttyyn muuntajaan ja pistorasiaan tai tietokoneen USB-porttiin.
- Akun jäljellä oleva varaus näkyy kellon tietonäytössä (*Laitteen tietojen näyttäminen*, sivu 27).

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

Älä koskaan käytä kosketusnäyttöä kovalla tai terävällä esineellä. Muutoin näyttö voi vahingoittua.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Huuhtele laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laite on altistunut kloori- tai suolavedelle, aurinkovoiteelle, kosmetiikalle, alkoholille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

Pidä nahkahihna puhtaana ja kuivana. Älä käytä nahkahihnaa uidelessasi tai suihkussa. Altistuminen vedelle tai hielelle voi vioittaa nahkahihnaa tai muuttaa sen väriä. Käytä vaihtoehtona silikonihihnoja.

Älä aseta laitetta kuumaan paikkaan, kuten kuivausrumpuun.

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

Kellon puhdistaminen

HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle.

HUOMAUTUS

Pienikin määrä hikeä tai muuta kosteutta voi syövyttää sähköisiä liitinpintoja, kun kello on liitetty laturiin. Korroosio voi estää lataamisen ja tiedonsiirron.

VIHJE: lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Huuhtelee vedellä tai käytä kosteaa, nukkaamatonta liinaa.
- 2 Anna kellon kuivua kokonaan.

Nahkahihnojen puhdistaminen

- 1 Pyyhi nahkahihnat kuivalla liinalla.
- 2 Puhdista nahkahihnat nahanhoitoaineella.

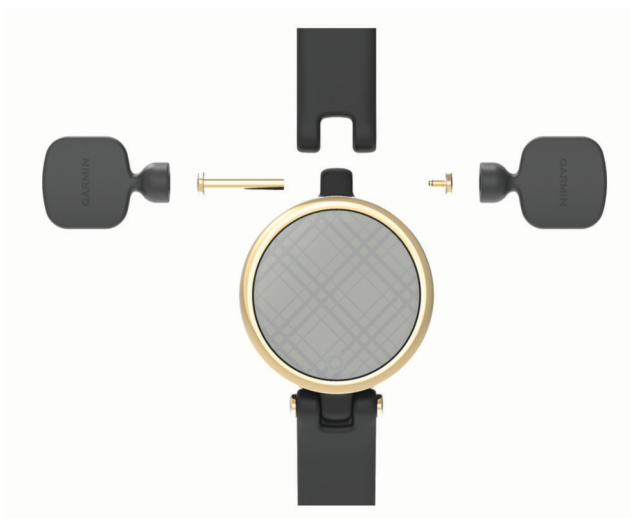
Hihnojen vaihtaminen

Voit vaihtaa hihnat uusiin Lily hihnoinhin.

1 Löysää ruuvit hihnanvaihtotyökalulla.



2 Irrota ruuvit.



3 Kohdista uusi hihna laitteeseen.

4 Kiinnitä ruuvit takaisin työkalulla.



HUOMAUTUS: varmista, että hihna on tukevasti paikallaan.

5 Vaihda toinen hihna toistamalla vaiheet 1–4.

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota ja säädöstietoja.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  > .
- 3 Näytä tiedot pyyhkäisemällä.

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 5 päivää
Käyttölämpötila	–20–60 °C (–4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langaton taajuus	Enintään 2,4 GHz (nimellinen –6,3 dBm)
Vesitiiviys	5 ATM ¹

Vianmääritys

Tukeeko puhelin kelloa?

Lily kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

Osoitteessa www.garmin.com/ble on lisätietoja Bluetooth yhteensopivuudesta.

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon

- Tuo kello puhelimen lähelle.
- Jos kello ja puhelin on jo pariliitetty, poista Bluetooth käytöstä molemmissa laitteissa ja ota se uudelleen käyttöön.
- Jos kelloa ja puhelinta ei ole pariliitetty, ota Bluetooth tekniikka käyttöön puhelimesta.
- Avaa puhelimesta pariliitostila avaamalla Garmin Connect sovellus, valitsemalla  tai  ja valitsemalla **Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Siirrä kello pariliitostilaan avaamalla ensin valikko valitsemalla  ja valitsemalla  >  > **Pariliitä puhelin**.

Aktiivisuuden seuranta

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

- Käytä kelloa eri ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun työnnät lastenrattaita tai ruohonleikkuria.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun käytät ainoastaan käsiä tai käsivarsia aktiivisesti.

HUOMAUTUS: kello saattaa tulkita jotkin toistuvat liikkeet (kuten astianpesun, pyykin viikkaamisen tai taputtamisen) askeliksi.

Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit kellon.

- 1 Synkronoi askelmääräsi Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 19*).
- 2 Odota, kun kello synkronoi tietosi.
Synkronointi voi kestää useita minuutteja.

HUOMAUTUS: Garmin Connect sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

Stressitaso ei näy

Rannesykemittauksen on oltava käytössä, jotta kello tunnistaa stressitason.

Kello määrittää stressitason mittaamalla sykevaihtelua päivän aikana hetkinä, jolloin et tee mitään. Kello ei määritä stressitasoa ajoitettujen suoritusten aikana.

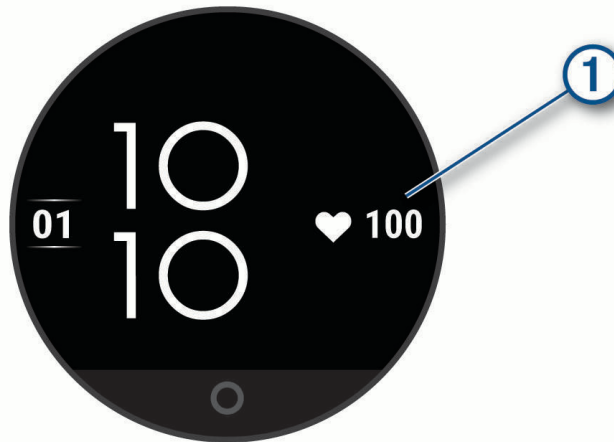
Jos näytössä näkyy stressitason sijasta viivoja, pysy paikallasi ja odota, kun kello mittaa sykevaihtelusi.

Tehominuutit vilkkuvat

Tehominuutit vilkkuvat, kun harjoittelusi tehotaso riittää tehominuuttien laskentaan.

Kosketusnäytön käyttövihjeitä

- Voit tehdä valintoja napauttamalla kosketusnäyttöä.
- Ajoitetun suorituksen aikana voit käynnistää ja pysäyttää ajanoton kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- Napauttamalla kellotaulussa kosketusnäyttöä voit selata tietoja, kuten askeleita ja sykettä ①.



- Koskettamalla säädinvalikossa kosketusnäyttöä pitkään voit lisätä, poistaa ja järjestää säätimiä uudelleen.
- Voit palata edelliseen näyttöön missä tahansa näytössä painamalla  painiketta.
- Voit näyttää widgetin lisätiedot napauttamalla widgetinäyttöä.
- Voit lähettää hätätilahälytyksen napauttamalla kosketusnäyttöä napakasti ja nopeasti, kunnes laite värisee.



Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

Jos syketiedot ovat vääriä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität kellon ranteeseen.
 - Älä käytä kellon alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
 - Älä naarmuta kellon takana olevaa sykeanturia.
 - Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle. Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
 - Lämmittele 5–10 minuutin ajan ja odota, että kello lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.
- HUOMAUTUS:** jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.
- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.
 - Käytä kuntoilun aikana silikonihihnaa.

Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä kelloa nukkuessasi.
- Hyvä uni parantaa Body Battery tasoasi.
- Kovat suoritukset ja stressi voivat heikentää Body Battery tasoasi nopeasti.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Battery lukemiin.

Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä

Jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Pysy paikallasi, kun kello mittaa veresi happisaturaatiota.
- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle. Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Kun kello lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät kelloa.
- Käytä silikoni- tai nailonhihnaa.
- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität kellon ranteeseen.
- Älä käytä kellon alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta kellon takana olevaa optista anturia.
- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Akunkeston maksimoiminen

- Vähennä näytön kirkkautta ja lyhennä aikakatkaisua ([Järjestelmäasetukset, sivu 20](#)).
- Vähennä värinätasoa ([Värinätason määrittäminen, sivu 21](#)).
- Poista ranne-eleet käytöstä ([Järjestelmäasetukset, sivu 20](#)).
- Rajoita Lily kellossa näkyvien ilmoitusten määrää puhelimen ilmoituskeskuksen asetuksista ([Ilmoitusten hallinta, sivu 16](#)).
- Poista älykkäät ilmoitukset käytöstä ([Hälytysasetukset, sivu 22](#)).
- Poista käytöstä langaton Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia ([Bluetooth Asetukset, sivu 21](#)).
- Poista käytöstä pulssioksimetrin unen seuranta ([Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 14](#)).
- Poista käytöstä sykemittaus ranteesta ([Rannesykemittarin asetukset, sivu 13](#)).

HUOMAUTUS: ranteesta mitattujen syketiетоjen avulla lasketaan suuritehoiset tehominuutit, maksimaalisen hapenottokyvyn arvio, Body Battery, stressitaso ja kulutetut kalorit.

Kellon näyttö näkyy heikosti ulkona

Kello tunnistaa ympäröivän valon ja säätää taustavalon kirkkautta automaattisesti akunkeston pidentämiseksi. Suorassa auringonvalossa näyttö kirkastuu, mutta sitä voi silti olla vaikea lukea. Automaattinen suoritusten tunnistustoiminto voi olla kätevä, kun aloitetaan ulkoilusuorituksia ([Aktiivisuuden seuranta-asetukset, sivu 23](#)).

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Kaikki kellon asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > **Nollaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritushistorian valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.
 - Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja poistaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Poista tiedot ja nollaa asetukset**.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Tuotepäivitykset

Asenna tietokoneeseen Garmin Express (www.garmin.com/express). Asenna puhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää kellon ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen (*Kellon määrittäminen, sivu 1*).

Synkronoi kello Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 19*).

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Connect sovellus lähettää sen automaattisesti kelloosi. Päivitys otetaan käyttöön, kun et käytä kelloa aktiivisesti. Kun päivitys on valmis, kello käynnistyy uudelleen.

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää kellon ohjelmiston, sinun on ladattava ja asennettava Garmin Express sovellus ja lisättävä kello (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 19*).

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express sovellus lähettää sen kelloon.
- 2 Kun Garmin Express sovellus on lähettänyt päivityksen, irrota kello tietokoneesta.
Kello asentaa päivityksen.

Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/ataccuracy.
Laite ei ole lääkitälaite. Pulssioksimetrititoiminto ei ole käytettävissä kaikissa maissa.

Laitteen korjaukset

Jos laitteesi on korjattava, siirry osoitteeseen support.garmin.com , jossa voit tehdä huoltopyynnön Garmin-tuotetukeen.

Liite

Kuntoilutavoitteet

Kun tiedät omat sykealueesi, voit paremmin mitata ja kohentaa kuntoasi näiden periaatteiden avulla.

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.
- Harjoittelemisen tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen *Sykealueelaskenta, sivu 32*-osion taulukosta.

Jos et tiedä maksimisykettäsi, käytä jotakin Internet-laskuria. Maksimisyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla. Oletusarvoinen maksimisyke on 220 miinus ikäsi.

Tietoja sykealueista

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoaan sekä sydän- ja verisuonielimistönsä terveyttä. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Sykealueet on yleisesti jaoteltu viiteen ja numeroitu 1-5 sykkeen nousun mukaan. Sykealueet lasketaan yleensä prosentteina maksimisykkeestä.

Sykealuelaskenta

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijatasen aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardiovaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, optimaalinen kardiovaskulaarinen harjoitus
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epä mukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

Nämä taulukot sisältävät maksimaalisen hapenottokyvyn arvioiden standardoidut luokitukset iän ja sukupuolen mukaan.

Miehet	Prosentti-piste	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Ylivertainen	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Erinomainen	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hyvä	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Kohtalainen	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Heikko	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Naiset	Prosentti-piste	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Ylivertainen	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Erinomainen	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hyvä	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Kohtalainen	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Heikko	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Tiedot julkaistu yhtiön The Cooper Institute luvalla. Lisätietoja on osoitteessa www.CooperInstitute.org.

