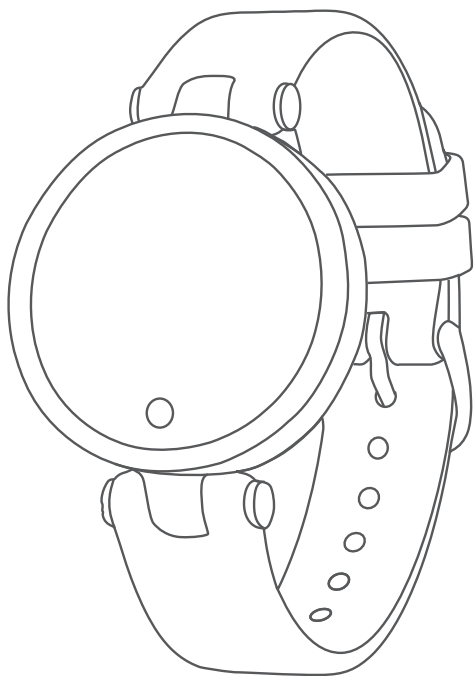


GARMIN®



LILY®

Felhasználói kézikönyv

© 2021 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

Minden jog fenntartva. A szerzői jogi törvények értelmében ez a kézikönyv a Garmin írásos beleegyezése nélkül sem részletében, sem egészében nem másolható. A Garmin fenntartja a jogot termékei módosítására vagy tökéletesítésére, valamint a jelen kézikönyv tartalmának módosítására anélkül, hogy bármilyen értesítési kötelezettsége lenne személyek vagy szervezetek felé. A termékkel kapcsolatban az aktuális frissítéseket és a használatával kapcsolatos információkat a www.garmin.com oldalon találja.

Garmin®, a Garmin logó, Auto Lap®, Lily®, és Move IQ® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™ és Garmin Express™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegyei. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

Az Android™ a Google Inc. védjegye. A BLUETOOTH® szóvédjegy és emblémák a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonai, amelyek használatára a Garmin engedéllyel rendelkezik. Az iOS® a Cisco Systems, Inc. bejegyzett védjegye, melyet az Apple Inc. licenc alapján használ. A iPhone® az Apple Inc. bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A The Cooper Institute® minden kapcsolódó védjeggyel egyetemben a The Cooper Institute tulajdonát képezi. Az egyéb védjegyek és márkanevek a megfelelő tulajdonosok tulajdonát képezik.

M/N: A03927

Tartalomjegyzék

Bevezetés..... 1

Az óra beállítása.....	1
Az óra be- és kikapcsolása.....	2
A widgetek és menük megtekintése.....	3
Menüopciók.....	4
Az óra viselése.....	4

Widgetek..... 5

Lépéscél.....	7
Mozgássáv.....	7
Intenzív percek.....	7
Intenzív percek szerzésének módja.....	8
A kalóriaszámítás pontosságának javítása.....	8
Egészségügyi adatok widget.....	8
Body Battery.....	8
A Body Battery widget megtekintése.....	8
Pulzusszámváltozás és stressz-szint.....	8
A stressz-szint widget megtekintése.....	9
A pihenésidőzítő használata.....	9
A pulzus widget megtekintése.....	9
A hidratáltságvizsgáló widget használata.....	9
Menstruációs ciklus nyomon követése.....	9
A menstruációs ciklus adatainak naplózása.....	10
Terhességkövetés.....	10
A terhességi adatok naplózása.....	10
Zenelejátszás vezérlése.....	11
Értesítések megtekintése.....	11
Szöveges üzenet megválaszolása.....	11

Edzés..... 12

Időzített tevékenység rögzítése.....	12
Tevékenység rögzítése a Csatlakoztatott GPS funkció használatával.....	12
Erősítőedzés-tevékenység rögzítése.....	13
Tipppek az erősítőedzés-tevékenységek rögzítéséhez.....	13
Úszótevékenység rögzítése.....	14

Úszásriasztások beállítása.....	14
A futópádon megtett távolság kalibrálása.....	14

Pulzusfunkciók..... 15

Csuklón viselhető pulzusmérő beállítások.....	15
Pulzoximéter.....	15
A véroxigénszint-mérő leolvasása.....	15
A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása.....	16
A VO2 max. becsült értékekről.....	16
A VO2 Max. becsült értékének megtekintése.....	16
Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása.....	16

Órák..... 17

Az ébresztőóra használata.....	17
A stopper használata.....	17
A visszaszámláló időzítő indítása.....	17

Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók..... 17

Értesítések kezelése.....	18
Elvesztett okostelefon megkeresése.....	18
Bejövő telefonhívás fogadása.....	18
Ne zavarjanak üzemmód használata.....	18
Reggeli jelentés.....	18

Garmin Connect..... 19

Move IQ®.....	19
Csatlakoztatott GPS.....	19
Biztonsági és nyomon követési funkciók.....	20
A baleset esetén értesítendő személyek megadása.....	20
Alváskövetés.....	20
Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással.....	20
Adatok szinkronizálása a számítógéppel.....	21
A Garmin Express beállítása.....	21

Az óra testre szabása..... 21

A számlap cseréje.....	21
A vezérlőmenü testreszabása.....	21

Az adatképernyők testreszabása.....	21	Az óra kijelzője nehezen látható a szabadban.....	33
Hidratálási riasztás beállítása.....	22	Gyári alapbeállítások visszaállítása.....	33
Rendszerbeállítások.....	22	Termékfrissítések.....	33
Az óra beállításai.....	23	Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével.....	33
Bluetooth Beállítások.....	23	Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével.....	33
Garmin Connect Beállítások.....	23	További információk beszerzése.....	34
Megjelenítési beállítások.....	23	A készülék javítása.....	34
Riasztási beállítások.....	24		
A tevékenységbeállítások testreszabása.....	24	Függelék.....	34
Tevékenységek követés beállításai.....	25	Fitneszcélok.....	34
Felhasználói beállítások.....	25	A pulzustartományok ismertetése.....	34
Általános beállítások.....	25	Pulzustartomány-számítások.....	34
Készülékadatok.....	26	A VO2 Max. szabványosított értékelései.....	35
Az óra töltése.....	26		
Tippek az óra feltöltésére.....	26		
Készülék karbantartása.....	27		
Az óra tisztítása.....	27		
A bőrpántok tisztítása.....	27		
A pántok cseréje.....	28		
Eszközadatok megtekintése.....	29		
Specifikációk.....	29		
Hibaelhárítás.....	29		
Kompatibilis a telefonom az órámmal?.....	29		
A telefonom nem csatlakozik az órához.....	30		
Tevékenységek követés.....	30		
Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos.....	30		
Az órán és a Garmin Connect-fiókban látható lépésszám nem egyezik.....	30		
Nem jelenik meg a stressz-szintem.....	30		
Az intenzív percek érték villog.....	30		
Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek.....	31		
Tippek rendellenes pulzusadatok esetére.....	32		
Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez.....	32		
Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére.....	32		
Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása.....	32		

Bevezetés

FIGYELMEZTETÉS!

A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

Az edzésprogram megkezdése, illetve módosítása előtt minden esetben kérje ki orvosa véleményét.

Az óra beállítása

Bekapcsolásához használat előtt csatlakoztassa az órát egy áramforráshoz.

A Lily óra használatához be kell állítania készülékét egy telefon vagy számítógép segítségével. Telefon használata esetén óráját közvetlenül a Garmin Connect™ alkalmazáson keresztül, nem pedig a telefon Bluetooth®-beállításain keresztül kell párosítani.

- 1 Telepítse a Garmin Connect alkalmazást telefonja alkalmazás-áruházából.
- 2 Nyomja össze a töltőcsipeszt .



- 3 Igazítsa a csipeszt az óra hátoldalán található érintkezőkhöz .

- 4 Az óra bekapcsolásához csatlakoztassa az USB-kábelt egy áramforráshoz (*Az óra töltése, 26. oldal*).
Hello! üzenettel üdvözli a bekapcsoló óra.



- 5 Adja hozzá óráját Garmin Connect fiókjához az alábbi lehetőségek egyikével:
- Ha ez az első készülék, amelyet a Garmin Connect alkalmazással párosít, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - Ha már párosított egy másik készüléket a Garmin Connect alkalmazással, a  vagy a  menüben válassza a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** lehetőséget, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A sikeres párosítás után egy üzenet jelenik meg, és az óra automatikusan szinkronizál a telefonnal.

Az óra be- és kikapcsolása

A Lily óra automatikusan felébred interakció esetén.

- 1 A képernyő bekapcsolásához válasszon egy lehetőséget:
- Fordítsa el és emelje a csuklóját a teste felé.
 - Koppintson duplán az érintőképernyőre .

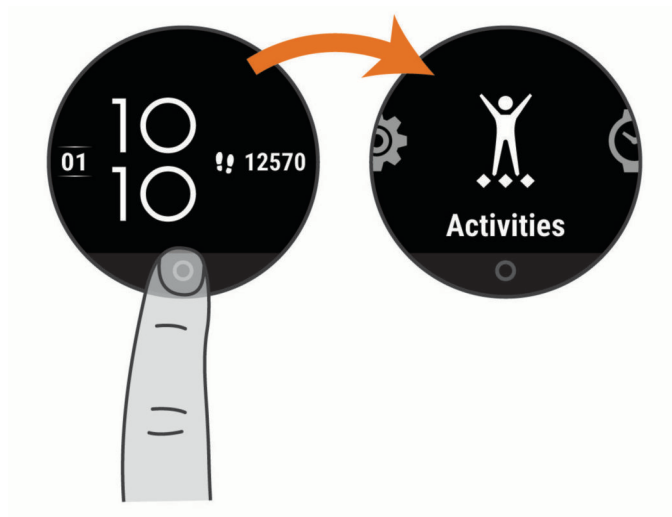


- 2 A képernyő kikapcsolásához fordítsa el csuklóját a testétől.

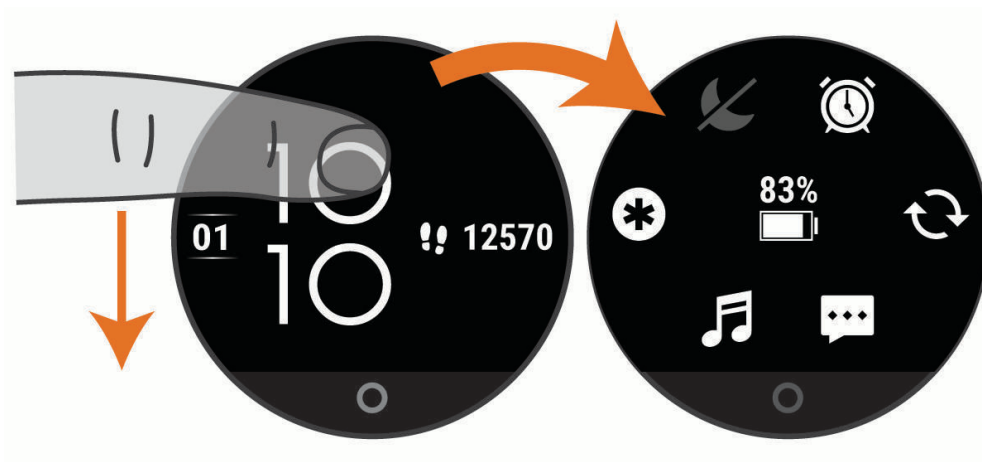
MEGJEGYZÉS: amikor nem használja, a képernyő kikapcsol. Az óra a képernyő kikapcsolt állapota esetén is aktív marad, és rögzíti az adatokat.

A widgetek és menük megtekintése

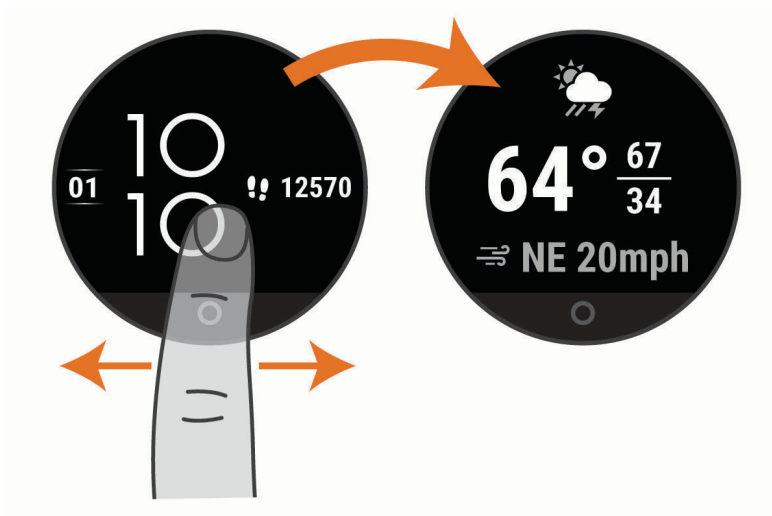
- A számlapon nyomja meg a  gombot a főmenü megtekintéséhez.



- A számlapon húzza lefelé az ujját a vezérlőmenü megtekintéséhez.



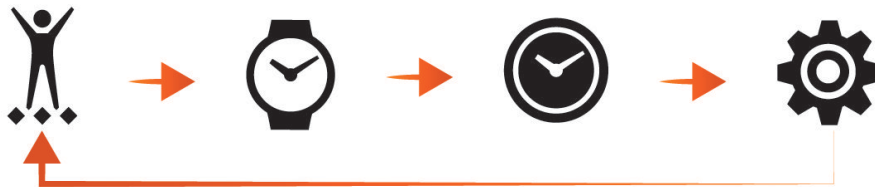
- A számlapon húzza el balra vagy jobbra az ujját a widgetek megtekintéséhez.



Menüopciók

A menü megtekintéséhez nyomja meg a gombot.

TIPP: lapozzon a menüopciók áttekintéséhez.



	Megjeleníti az időzített tevékenységekkel kapcsolatos lehetőségeket.
	Megjeleníti a számlappal kapcsolatos lehetőségeket.
	Megjeleníti a riasztással, a stopperórával és az időzítővel kapcsolatos lehetőségeket.
	Megjeleníti a készülékbeállításokat.

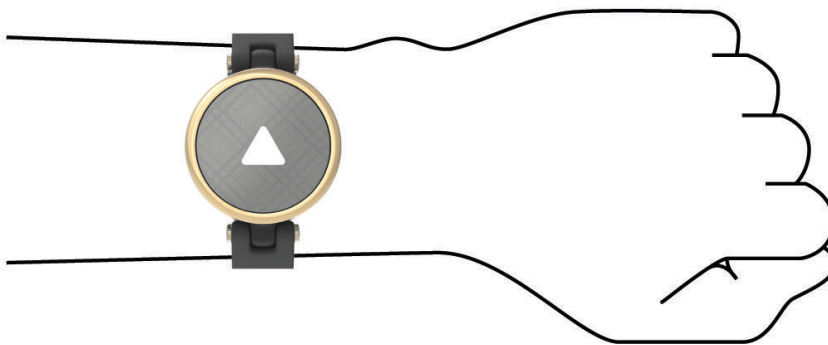
Az óra viselése

VIGYÁZAT!

A karóra hosszan tartó használata esetén egyes felhasználók bőrirritációt tapasztalhatnak, különösen abban az esetben, ha érzékeny bőrének vagy allergiától szenvednek. Amennyiben bármiféle bőrirritációt tapasztal, távolítsa el a karórát, és adjon bőrének időt a gyógyulásra. A bőrirritáció elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy a karóra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl szorosan a csuklóján. További információkért látogasson el a garmin.com/fitandcare weboldalra.

- Viselje az órát a csuklócsont fölött.

MEGJEGYZÉS: az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen. A pontosabb pulzusszám-eredmények érdekében az órának futás vagy edzés közben nem szabad elmozdulnia. A véroxigénszint-méréshez Önnek mozdulatlanoknak kell lennie.



MEGJEGYZÉS: az optikai érzékelő az óra hátoldalán található.

- A csuklóalapú pulzusmérővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a [Hibaelhárítás, 29. oldal](#) című részt.
- A véroxigénszint-érzékelővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a [Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére, 32. oldal](#) című részt.
- A pontosságra vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

- Az óra viselésével és karbantartásával kapcsolatos további információkért látogasson el a www.garmin.com/fitandcare weboldalra.

Widgetek

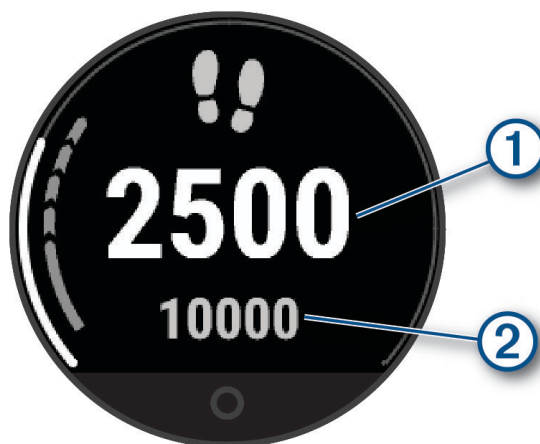
A készüléke lényegre törő tájékoztatást nyújtó előre feltöltött widgeteket tartalmaz. Az érintőképernyőn való lapozással áttekintheti a widgeteket. Néhány widgethez párosított okostelefon szükséges.

MEGJEGYZÉS: a Garmin Connect alkalmazás használatával widgeteket adhat hozzá és távolíthat el.

Idő és dátum	Az aktuális idő és dátum. Az idő és a dátum beállítása automatikusan megtörténik, amikor a készülék szinkronizálódik Garmin Connect fiókjával.
	Az összes megtett lépés és az adott napra vonatkozó cél. A készülék tanul, és új lépésszám célt javasol az Ön számára minden nap.
	Az intenzív tevékenységgel töltött összes perc és a hétre vonatkozó cél.
	A nap során megtett távolság kilométerben vagy mérföldben.
	A nap során elégetett kalóriaösszeg, az aktív és a nyugalmi kalóriákat egyaránt beleszámítva.
	Az aktuális percenkénti pulzusszám (bpm) és az utóbbi hét nap alapján számolt átlagos nyugalmi pulzusszám.
	Az aktuális stressz-szint. A készülék a stressz-szint megbecsléséhez leméri az inaktív állapotban észlelt pulzusszám-változást. Az alacsonyabb szám alacsonyabb stressz-szintet jelez.
	Az aktuális Body Battery™ energiaszint. A készülék az alvás-, stressz- és tevékenységek alapján számítja ki az aktuális energiatartalékokat. A nagyobb szám nagyobb energiatartalékot jelez.
	Lehetővé teszi, hogy manuális pulzoximéter-mérést végezzen.
	Az aktuális hőmérséklet és időjárás-előrejelzés egy párosított okostelefonról.
	Az okostelefon naptárában szereplő közelgő események.
	Az okostelefon értesítési beállításai alapján az okostelefonról érkező értesítések, ideértve a hívásokat, szöveges üzeneteket, közösségi hálókön történő eseményeket stb.
	Az össz folyadékbevitel és az adott napra vonatkozó cél.
	Vezérlőeszközök az okostelefon zenelejátszójához.
	Az aktuális légzésszám légzés/perc értékben megadva, valamint a hétnapos átlagérték. A készülék az inaktív időszakokra jellemző légzés nyomon követésével érzékeli a rendellenes légzési tevékenységeket, illetve hogy stressz hatására mindez hogyan változik.
NŐI EGÉSZSÉG	Az aktuális havi menstruációs ciklus állapota. Lehetővé teszi a napi tünetek megtekintését és naplózását. Terhességét heti frissítések és egészségügyi információk révén is nyomon követheti.
Egészségügyi adatok	Egy dinamikus összefoglaló aktuális egészségügyi adatairól. A mérések többek között pulzusszámát, stressz-szintjét és Body Battery szintjét is magukban foglalják.
Saját nap	Egy dinamikus összefoglaló napi tevékenységeiről. A mérőszámok magukban foglalják a lépéseket, az intenzív percek és az elégetett kalóriákat.

Lépéscél

Az óra a korábbi tevékenységi szintek alapján automatikusan létrehoz egy napi lépéscélt. A napi testmozgás közben az óra rögzíti a napi cél ^② elérése irányában tett előrehaladást ^①. Az óra alapértelmezetten napi 7 500 lépést tűz ki célul Önnek.



Amennyiben nem szeretné használni az automatikus cél funkciót, letilthatja azt, és beállíthat egy személyre szabott lépéscélt Garmin Connect-fiókjában ([Tevékenységek követés beállításai](#), 25. oldal).

Mozgássáv

A hosszú ideig tartó ülés nem kívánt változásokat idézhet elő az anyagcserében. A mozgássáv figyelmezteti Önt, hogy maradjon mozgásban. Egy mozgás nélkül töltött óra után megjelenik a mozgássáv ^①. Minden további mozgás nélkül töltött 15 percet újabb szegmens ^② jelez.



A mozgássáv nullázásához sétáljon egy kicsit.

Intenzív percek

Egészsége javítása érdekében számos szervezet, például az Egészségügyi Világszervezet, legalább heti 150 perc közepes intenzitású testmozgást (pl. gyorsabb séta) vagy heti 75 perc intenzív testmozgást (pl. futás) javasol.

Az óra méri a tevékenységek intenzitását, és rögzíti, hogy Ön hány percet tölt közepes-intenzív testmozgással (pulzusadatok szükségesek hozzá). Az óra összeadja a közepes intenzitású tevékenység perceit a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percekkel. A nagy intenzitású tevékenységgel töltött perceknek teljes összege az összeadáskor megduplázódik.

Intenzív percek szerzésének módja

Lily órája úgy számolja ki az intenzív percek, hogy összehasonlítja a tevékenység közbeni pulzusát az átlagos nyugalmi pulzusával. Ha a pulzus ki van kapcsolva, az óra a percenként megtett lépések elemzése által számolja ki az intenzív percek közepes értékét.

- Az intenzív percek legpontosabb kiszámolásához kezdjen el egy stopperrel mért tevékenységet.
- A nyugalmi pulzusszám lehető legpontosabb értékének érdekében viselje az órát éjjel-nappal.

A kalóriaszámítás pontosságának javítása

Az óra megjeleníti az adott napon elégedett kalóriák számát; ez a szám egy becsült érték. A becslés pontosságának növeléséhez érdemes 15 percig a szabadban gyalogolni vagy futni.

1 Lapozzon a kalória widget megtekintéséhez.

2 Válassza ki a  ikont.

MEGJEGYZÉS: a  akkor jelenik meg, ha a kalóriákat ki kell számítani. Ezt a számítást csak egyszer kell elvégezni. Ha már rögzített egy időzített sétát vagy futást, előfordulhat, hogy a  ikon nem jelenik meg.

3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Egészségügyi adatok widget

Az Egészségügyi adatok widget segítségével egyetlen pillantással áttekintheti egészségügyi adatait. Ez a dinamikus összegzés folyamatosan frissül a nap során. Az adatok többek között pulzusszámát, stressz-szintjét és a Body Battery szintjét is magukban foglalják.

MEGJEGYZÉS: további információk megtekintéséhez válassza ki az egyes mérőszámokat.

Body Battery

Órája a pulzusszám-változás, a stressz-szint, az alvás minősége és a tevékenységadatok alapján állapítja meg az Ön általános Body Battery-szintjét. Az autók üzemanyagmérőjéhez hasonlóan jelzi az elérhető energiatartalék mértékét. A Body Battery-szint skálája 5 és 100 között mozog – 5–25-ig nagyon alacsony, 26–50-ig alacsony, 51–75-ig közepes, 76–100-ig pedig magas energiatartalékról beszélünk.

Szinkronizálja óráját Garmin Connect-fiókjával a legfrissebb Body Battery-szint, a hosszú távú trendek és további részletek megtekintéséhez ([Tipppek a Body Battery adatok rögzítéséhez, 32. oldal](#)).

A Body Battery widget megtekintése

A Body Battery widget a Body Battery aktuális szintjét jeleníti meg.

1 Húzza el az ujját a Body Battery widget megtekintéséhez.

2 Koppintson az érintőképernyőre a Body Battery grafikon megtekintéséhez.

A grafikon az aktuális Body Battery tevékenységet, valamint az elmúlt nyolc órában rögzített legmagasabb és legalacsonyabb értéket jeleníti meg.

Pulzusszámváltozás és stressz-szint

Az óra az általános stressz-szint megállapításához elemzi az inaktív állapotban észlelt pulzusszám-változást. Az edzés, a fizikai tevékenységek, az alvás, a táplálkozás és a mindennapi stressz mind hatással van stressz-szintjére. A stressz-szint skálája 0 és 100 között mozog – 0-25-ig nyugalmi állapotról, 26-50-ig alacsony stressz-szintről, 51-75-ig közepes stressz-szintről, és 76-100-ig magas stressz-szintről beszélünk. Stressz-szintjének ismeretében könnyebben felismerheti a napja során bekövetkező stresszesebb pillanatokat. A legjobb eredmény érdekében viselje az órát alvás közben is.

Szinkronizálja óráját Garmin Connect fiókjával az aktuális napi stressz-szint, a hosszú távú trendek és további részletek megtekintéséhez.

A stressz-szint widget megtekintése

A stressz-szint widget az aktuális stressz-szintet jeleníti meg.

- 1 Lapozzon a stressz-szint widget megtekintéséhez.
- 2 Koppintson az érintőképernyőre egy irányított légzőgyakorlat megkezdéséhez ([A pihenésidőzítő használata, 9. oldal](#)).

A pihenésidőzítő használata

A pihenésidőzítő használatával irányított légzőgyakorlatokat végezhet.

- 1 Lapozzon a stressz-szint widget megtekintéséhez.
- 2 Érintse meg az érintőképernyőt.
- 3 Válassza ki a ➔ ikont a pihenésidőzítő elindításához.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
A készülék rezgéssel jelzi, hogy mikor kell belélegeznie és kifújnia a levegőt ([A rezgés erősségének beállítása, 22. oldal](#)).

A pulzus widget megtekintése

A pulzus widget megjeleníti az aktuális percenkénti pulzusszámot (bpm). A pulzusszám pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

- 1 Lapozzon a pulzus widget megjelenítéséhez.
A widget az aktuális pulzusszámot és az elmúlt 7 nap átlagos nyugalmi pulzusértékét (RHR) jeleníti meg.
- 2 A pulzus grafikon megtekintéséhez koppintson az érintőképernyőre.
A grafikon az aktuális pulzustevékenységet, valamint az elmúlt négy órában rögzített legmagasabb és legalacsonyabb pulzusszámot jeleníti meg.

A hidratáltsággövető widget használata

A hidratáltsággövető widget a napi folyadékbevitelt és a napi folyadékbeviteli célt jeleníti meg.

- 1 Lapozzon a hidratáltsággövető widget megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a + ikont minden adag (1 pohár, 8 uncia vagy 250 ml) folyadék elfogyasztása után.
TIPP: a hidratáltsággal kapcsolatos beállításokat, többek között a mértékegységet és a napi célt Garmin Connect fiókjában állíthatja be.
TIPP: beállíthat egy hidratálási emlékeztetőt ([Hidratálási riasztás beállítása, 22. oldal](#)).

Menstruációs ciklus nyomon követése

Menstruációs ciklusa fontos szerepet játszik egészsége szempontjából. Az óra segítségével naplózhatja a fizikai tüneteket, a libidót, a szexuális aktivitást, a peteérési napokat és egyebeket ([A menstruációs ciklus adatainak naplózása, 10. oldal](#)). További információkért és a funkció beállításához lépjen az Egészségügyi adatok beállításához a Garmin Connect alkalmazásban.

- Menstruációs ciklus nyomon követése és részletek
- Fizikai és lelki tünetek
- Havi vérzés és termékenység előrejelzése
- Egészségügyi és táplálkozási információk

MEGJEGYZÉS: a Garmin Connect alkalmazás használatával widgeteket vehet fel és távolíthat el.

A menstruációs ciklus adatainak naplózása

Ahhoz, hogy az Lily órájáról naplózhasa a menstruációs ciklusa adatait, be kell állítania a menstruációs ciklus nyomon követését a Garmin Connect alkalmazásban.

- 1 Lapozzon a női egészség nyomon követése widget megtekintéséhez.
- 2 Érintse meg az érintőképernyőt.
- 3 Válassza a **+** ikont.
- 4 Ha a mai nap menstruációs nap, válassza a **Mensesz napja** > **✓** ikont.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A vérzés erősségének osztályozásához (gyengétől az erősig) válassza a **Erősség** lehetőséget.
 - A fizikai tünetek (például a pattanások, hátfájás és fáradtság) naplózásához válassza a **Tünetek** lehetőséget.
 - A hangulat naplózásához válassza a **Hangulat** lehetőséget.
 - A folyás naplózásához válassza a **Váladék** lehetőséget.
 - Ha az aktuális napot peteérési napként szeretné megadni, válassza a **Peteérés napja** lehetőséget.
 - A szexuális aktivitás naplózásához válassza a **Szexuális tevékenység** lehetőséget.
 - A libidó alacsony és magas közötti mértékének beállításához válassza a **Libidó** lehetőséget.
 - Ha az aktuális napot menstruációs napként szeretné megadni, válassza a **Mensesz napja** lehetőséget.

Terhességkövetés

A terhességkövetési funkció heti frissítéseket jelenít meg terhességével kapcsolatban, valamint egészségügyi és táplálkozási információkkal szolgál. Órája segítségével naplózhatja a fizikai és érzelmi tüneteket, a vércukorértékeket és a baba mozgását ([A terhességi adatok naplózása, 10. oldal](#)). További információkért és a funkció beállításához lépjen az Egészségügyi adatok beállításához a Garmin Connect alkalmazásban.

A terhességi adatok naplózása

Az adatok naplózása előtt be kell állítani a terhesség nyomon követését a Garmin Connect alkalmazásban.

- 1 Lapozzon a női egészség nyomon követése widget megtekintéséhez.



- 2 Érintse meg az érintőképernyőt.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Tünetek** lehetőséget a fizikai tünetek, a hangulatok és egyéb adatok naplózásához.
 - Válassza a **Vércukor** lehetőséget vércukorszintje étkezések előtt és után, valamint lefekvés előtt történő naplózásához.
 - Válassza a **Mozgás** lehetőséget, hogy egy stopperóra vagy időzítő segítségével naplózza kisbabája mozgásait.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Zenelejátszás vezérlése

A zenevezérlő widget segítségével Lily órája használatával vezérelheti a telefonján tárolt zenéket. A widget az éppen aktív vagy a legutóbb aktív médialejátszó alkalmazást vezérli a telefonon. Ha a telefonon nincs aktív médialejátszó, a widget nem jeleníti meg a zeneszámokkal kapcsolatos információkat, és a zenelejátszást a telefonról kell elindítania.

- 1 Telefonján kezdjen el lejátszani egy dalt vagy lejátszási listát.
- 2 Lily óráján lapozzon a zenevezérlő widget megtekintéséhez.

Értesítések megtekintése

Ha órája párosítva van a Garmin Connect alkalmazással, megtekintheti óráján a telefonjára érkező értesítéseket, például a szöveges üzeneteket és e-maileket.

- 1 Húzza el ujját az értesítési widget megjelenítéséhez.
- 2 Válasszon ki egy értesítést.
TIPP: lapozzon a régebbi értesítések megtekintéséhez.
- 3 Érintse meg az érintőképernyőt, és válassza ki a  ikont az értesítés elutasításához.

Szöveges üzenet megválaszolása

MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak Android™ telefonokhoz érhető el.

Amikor szöveges üzenetben kap értesítést Lily órájára, egy üzenetlistából gyors választ küldhet.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció a telefon használatával küldi el a szöveges üzeneteket. Előfordulhat, hogy a hagyományos szöveges üzenetek hossza korlátozott, valamint díjak felszámítására is sor kerülhet. További információkért forduljon mobilszolgáltatójához.

- 1 Húzza el ujját az értesítési widget megjelenítéséhez.
- 2 Válasszon ki egy szöveges üzenetre vonatkozó értesítést.
- 3 Koppintson az érintőképernyőre az értesítési beállítások megtekintéséhez.
- 4 Válassza ki a  ikont.
- 5 Válasszon egy üzenetet a listából.

A telefon szöveges üzenetként küldi el a kiválasztott üzenetet.

Edzés

Időzített tevékenység rögzítése

Rögzíthet egy stopperrel mért tevékenységet, melyet aztán mentést követően elküldhet Garmin Connect fiókjára.

1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.

2 Válassza ki a  ikont.

3 Válassza ki az egyik tevékenységet.

MEGJEGYZÉS: az időzített tevékenységek hozzáadásához vagy eltávolításához használja a Garmin Connect alkalmazást ([A tevékenységbeállítások testreszabása, 24. oldal](#)).

4 Szükség esetén válassza ki a  ikont az adatképernyők és a tevékenységbeállítások személyre szabásához.

5 A tevékenységidőzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.

6 Kezdje el a tevékenységet.

TIPP: a tevékenységidőzítő leállításához és ismételt elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.

7 A tevékenység befejezésekor érintse meg duplán az érintőképernyőt az időzítő leállításához.

8 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza ki a  ikont a tevékenység elmentéséhez.
- A tevékenység törléséhez válassza ki a  >  ikont.
- A tevékenység folytatásához válassza az  ikont.

Tevékenység rögzítése a Csatlakoztatott GPS funkció használatával

Készülékét az okostelefonhoz csatlakoztatva rögzítheti a gyaloglási, futási vagy kerékpáros tevékenységek GPS-adatait.

1 Nyomja meg a  gombot a menü megtekintéséhez.

2 Válassza ki a  ikont.

3 Válassza ki a  ,  vagy  ikont.

4 Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.

MEGJEGYZÉS: ha nem tudja csatlakoztatni a készüléket az okostelefonhoz, az  kiválasztásával folytathatja a tevékenységet. A rendszer nem rögzíti a GPS-adatokat.

5 Az időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.

6 Kezdje el a tevékenységet.

A tevékenység során a telefonnak hatótávolságon belül kell lennie.

7 A tevékenység befejezésekor érintse meg duplán az érintőképernyőt a tevékenységidőzítő leállításához.

8 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza ki a  ikont a tevékenység elmentéséhez.
- A tevékenység törléséhez válassza ki a  >  ikont.
- A  kiválasztásával folytathatja a tevékenységet.

Erősítőedzés-tevékenység rögzítése

Erősítő edzései során rögzítheti az elvégzett sorozatokat. Egy sorozat ugyanazon mozdulat többszöri ismétléséből épül fel.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  ikont.
- 3 Válassza ki a  ikont az ismétlések számlálásának és az automatikus sorozatérzékelés beállításához.
- 4 Válassza ki a váltókapcsolót az **Ismétlések számlálása** és az **Automatikus sorozat** funkció engedélyezéséhez.
- 5 Nyomja meg az  ikont a tevékenységidőzítő képernyőjére való visszatéréshez.
- 6 Az időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 7 Kezdje el az első sorozatot.
Az óra számolja az ismétlésszámokat.
- 8 A további adatokat megjelenítő képernyők lapozással érhetők el (opcionális).
- 9 Nyomja meg a  ikont a sorozat befejezéséhez.
MEGJEGYZÉS: szükség esetén húzza felfelé vagy lefelé az ujját az ismétlésszám szerkesztéséhez.
- 10 Válassza ki a  ikont a pihenésidőzítő elindításához.
Megjelenik egy pihenésidőzítő.
- 11 Nyomja meg a  ikont a következő sorozat megkezdéséhez.
- 12 Ismétlje a lépéseket 9-től 11-ig, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
- 13 A tevékenység befejezésekor érintse meg duplán az érintőképernyőt a tevékenységidőzítő leállításához.
- 14 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a  ikont a tevékenység elmentéséhez.
 - A tevékenység törléséhez válassza ki a  >  ikont.
 - A tevékenység folytatásához válassza az  ikont.

Tippek az erősítőedzés-tevékenységek rögzítéséhez

- Az ismétlések végzése közben ne nézegesse az órát.
Csak az egyes sorozatok elején és végén, illetve a pihenők során kezelje az órát.
- Az ismétlések végzésekor koncentráljon a helyes testtartásra.
- Végezzen saját testsúlyos vagy kézisúlyzós gyakorlatokat.
- Az ismétléseket következetesen, nagy mozgásterjedelemmel végezze.
Az óra akkor számolja az egyes ismétléseket, amikor az órát viselő kar visszaérkezik a kezdőpozícióba.
MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy az eszköz nem számolja a lábat edző gyakorlatokat.
- Kapcsolja be az automatikus sorozatészlelést a sorozatok kezdéséhez és befejezéséhez.
- Mentse el, majd küldje el erősítőedzés-tevékenységét Garmin Connect fiókjába.
Garmin Connect fiókja eszközeinek segítségével megtekintheti és szerkesztheti tevékenysége adatait.

Úszótevékenység rögzítése

MEGJEGYZÉS: a pulzusszámadatok nem jelennek meg úszás közben. A pulzusszámadatokat a mentett tevékenységnél tekintheti meg a Garmin Connect alkalmazásban.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  lehetőséget.
- 3 Válassza ki a medenceméretet.
- 4 Válassza ki a  ikont.
- 5 Az időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
Az eszköz csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
- 6 Kezdje el a tevékenységet.
A készülék megjeleníti a távolságot és az úszási intervallumokat, vagy a medencehosszokat.
- 7 A tevékenység befejezésekor érintse meg duplán az érintőképernyőt a tevékenységidőzítő leállításához.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a  ikont a tevékenység elmentéséhez.
 - A tevékenység törléséhez válassza ki a  >  ikont.
 - A tevékenység folytatásához válassza az  ikont.

Úszásriasztások beállítása

- 1 Nyomja meg a  gombot a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a  >  >  > **Riasztások** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az **Idő**, **Távolság** vagy **Kalóriaszám** lehetőséget az egyes riasztások személyre szabásához.
- 4 Az egyes riasztásokat a váltókapcsoló kijelölésével engedélyezheti.

A futópádon megtett távolság kalibrálása

Annak érdekében, hogy pontosabb távolságadatokat rögzíthessen a futópádon végzett futások alkalmával, legalább 1,5 km (1 mi.) futás után kalibrálhatja a futópádon megtett távolságot. Ha különböző futópadokat használ, manuálisan kalibrálhatja a futópádon megtett távolságokat minden futópad esetén vagy minden futás után.

- 1 Indítson el egy futópados tevékenységet (*Időzített tevékenység rögzítése, 12. oldal*).
- 2 Fusson a futópádon addig, amíg Lily órája nem rögzít legalább 1,5 km-es (1 mérföldes) távolságot.
- 3 A futás befejeztével válassza ki a  ikont.
- 4 Ellenőrizze a megtett távolságot a futópad kijelzőjén.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha először végzi el a kalibrálást, koppintson az érintőképernyőre, és adja meg óráján a futópádon megtett távolságot.
 - Az első kalibrálás utáni manuális kalibráláshoz válassza ki a  ikont, majd adja meg óráján a futópádon megtett távolságot.

Pulzusfunkciók

A Lily készülék lehetővé teszi a csuklón mért pulzusadatok megtekintését.



Nyomon követi a vér oxigénnel való telítettségét. Az oxigénszaturáció ismeretében nyomon követheti, hogy teste hogyan alkalmazkodik az edzéshez és a stresszhez.

MEGJEGYZÉS: a véroxigénszint-érzékelő az eszköz hátoldalán található.



Megjeleníti az aktuális VO2 max. értéket, amely a sportteljesítmény egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell.



Riasztást küld, ha a pulzusszám egy adott ideig tartó inaktivitást követően egy bizonyos percenkénti ütésszám alá vagy fölé megy.

Csuklón viselhető pulzusmérő beállítások

Nyomja meg a  gombot a menü megtekintéséhez, majd válassza ki a  >  ikont.

Állapot: lehetővé teszi a csuklón viselhető pulzusmérő be- és kikapcsolását.

Pulzusriasztás: beállíthatja óráját, hogy figyelmeztesse, ha pulzusa egy adott ideig tartó inaktivitás után egy bizonyos küszöbérték fölé vagy alá megy ([Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása, 16. oldal](#)).

Alvás közbeni véroxigénszint: lehetővé teszi, hogy az óra akkor is rögzítse a véroxigénszint-mérési adatokat, amikor Ön nap közben inaktív, vagy folyamatosan, amikor alszik. ([A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása, 16. oldal](#))

Pulzoximéter

A Lily óra egy csuklóra rögzíthető pulzoximéterrel rendelkezik, amely a vér oxigénszaturációjának mérésére szolgál. Az oxigénszaturáció ismerete értékes információ lehet az általános egészség felmérésében és annak meghatározásában, hogy teste hogyan alkalmazkodik a magassághoz. Órája úgy határozza meg a véroxigénszintet, hogy fénysugarakat bocsát a bőrbe, majd leméri, hogy a bőr mennyi fényt nyelt el. Az oxigénszaturációt az SpO₂ érték jelöli.

Az órán a pulzoximéter által leolvasott SpO₂ értékek százalékértékként jelennek meg. Garmin Connect fiókjában további részleteket olvashat a pulzoximéter által leolvasott adatokról, így pl. az elmúlt néhány nap tendenciáiról is ([A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása, 16. oldal](#)). A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy oldalra.

A véroxigénszint-mérő leolvasása

Készülékén bármikor elkezdhet egy manuális véroxigénszint-mérést. A leolvasás pontossága a véráramlástól, a készülék a csuklón való elhelyezkedésétől és az Ön mozdulatlanságától függően eltérő lehet ([Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére, 32. oldal](#)).

1 Viselje az eszközt a csuklócsont fölött.

Az eszköznek szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.

2 Lapozzon a véroxigénszint-mérő widget megjelenítéséhez.

3 Tartsa kezét a szíve magasságában, míg a készülék leolvassa a vér oxigénszaturációjának értékét.

4 Ne mozogjon.

Az eszköz százalékértékként jeleníti meg az oxigénszaturációs értéket.

MEGJEGYZÉS: a véroxigénszint alvás közbeni követését Garmin Connect-fiókjában kapcsolhatja be, és a rögzített adatokat is itt tekintheti meg ([A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása, 16. oldal](#)).

A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása

Mielőtt használhatná a véroxigénszint alvás közbeni követése funkciót, be kell állítania Lily készülékét, mint elsődleges tevékenységkövetési készüléket Garmin Connect-fiókjában ([Tevékenységek követés beállításai](#), 25. oldal).

Beállíthatja, hogy készüléke folyamatosan, akár 4 órán keresztül mérje a véroxigénszint (SpO2) értékét a meghatározott alvási időszak folyamán [Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére](#), 32. oldal.

MEGJEGYZÉS: a szokatlan alvászpozíciók abnormálisan alacsony alvásidőhöz és SpO2 értékekhez vezethetnek.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  > **Alvás közbeni véroxigénszint** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a váltókapcsolót a nyomon követés bekapcsolásához.

A VO2 max. becsült értékekről

A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliméterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni az ember maximális teljesítményleadás mellett. Egyszerűbben fogalmazva, a VO2 max. a kardiovaszkuláris erőnlét egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell. Ahhoz, hogy az Lily óra megjelenítse a VO2 max. becsült értékét, csuklón mért pulzusadatokra, illetve egy kompatibilis mellkasi szívritmusmonitorra van szükség.

A VO2 max. becsült értéke számmal és leírással jelenik meg óráján. Garmin Connect fiókjában további adatokat is megtekinthet becsült VO2 max. értékével kapcsolatban.

A VO2 max. adatokat a Firstbeat Analytics™ biztosítja. A VO2 max. elemzés szolgáltatása a The Cooper Institute® engedélyével történik. További információkért tekintse meg a függelék ([A VO2 Max. szabványosított értékelései](#), 35. oldal), és látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

A VO2 Max. becsült értékének megtekintése

Ahhoz, hogy az óra megjelenítse a VO2 max. becsült értékét, csuklón mért pulzusadatokra, valamint egy időzített 15 perces gyorsabb sétára vagy futásra van szükség.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a  >  ikont.
Ha már rögzített egy 15 perces gyorsabb sétát vagy futást, megjelenik a VO2 max. becsült értéke. Az óra minden egyes időzített séta vagy futás után frissíti a VO2 max. becsült értékét.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a VO2 max. becsült értékének megtekintéséhez.
A teszt befejeződése után egy üzenet jelenik meg.
- 4 A VO2 max. becsült értékét frissítő teszt manuális elindításához érintse meg az aktuális értéket, és kövesse az utasításokat.
Az óra az új értékre módosítja a VO2 max. becsült értékét.

Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása

VIGYÁZAT!

Ez a funkció csak akkor küld riasztást, ha a pulzusszám egy adott ideig tartó inaktivitás a felhasználó által megadott percenkénti ütésszám alá vagy fölé megy. A funkció nem értesíti Önt az esetleges szívproblémákról, és nem használható semmilyen panasz vagy betegség diagnosztizálására, illetve kezelésére. Szívproblémáival kapcsolatban mindig kezelőorvosa utasításait kövesse.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  > **Pulzusriasztás** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a **Magas riasztás** vagy **Alacsony riasztás** lehetőséget.
- 4 Állítson be egy pulzusszám-küszöbértéket.
- 5 Válassza ki a  ikont.

Minden alkalommal, amikor a pulzusszám az egyedi érték alá vagy fölé megy, a készülék rezegni kezd és megjelenít egy üzenetet.

Órák

Az ébresztőóra használata

- 1 Az ébresztés idejét és gyakoriságát Garmin Connect fiókjában állíthatja be (*Riasztási beállítások, 24. oldal*).
- 2 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 3 Válassza az  >  lehetőséget.
- 4 Lapozzon az egyes ébresztések áttekintéséhez.
- 5 Válasszon ki egy ébresztést annak be- és kikapcsolásához.

A stopper használata

- 1 Nyomja meg a  gombot a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  >  elemet.
- 3 Az időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 4 Az időzítő leállításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 5 Szükség esetén válassza ki a  ikont az időzítő nullázásához.

A visszaszámláló időzítő indítása

- 1 Nyomja meg a  gombot a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki az  >  lehetőséget.
- 3 Szükség esetén válassza ki a  ikont az idő beállításához.
- 4 Az időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 5 Szükség esetén érintse meg duplán az érintőképernyőt az időzítő szüneteltetéséhez és ismételt elindításához.
- 6 Szükség esetén válassza ki a  ikont az időzítő visszaállításához.

Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók

A Lily óra számos Bluetooth-on keresztül elérhető funkcióval rendelkezik, melyeket a(z) Garmin Connect alkalmazás használatával érhet el kompatibilis telefonján.

Tevékenységek feltöltése: automatikusan elküldi tevékenységét a(z) Garmin Connect alkalmazásnak, rögtön az alkalmazás megnyitásakor.

Segítségkérés: lehetővé teszi, hogy a(z) Garmin Connect alkalmazás segítségével automatikus szöveges üzenetet küldjön a nevével és GPS-helyzetével a baleset esetén értesítendő személyeknek.

Órakeresés: megkeresi a telefonnal párosított, elveszett Lily órát, amennyiben az éppen hatótávolságon belül van.

Telefonkeresés: megkeresi a Lily órával párosított, elveszett telefont, amennyiben az éppen hatótávolságon belül van.

LiveTrack: lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyeit és edzéseit. Követőket is meghívhat e-mailben és közösségi médiaoldalakon keresztül, így ők is élőben láthatják tevékenységét egy Garmin Connect nyomonkövetési oldalon.

Zenevezérlők: lehetővé teszi a telefon zenelejátszójának vezérlését.

Értesítések: a telefon értesítési beállításai alapján figyelmezteti Önt a telefonról érkező értesítések megtekintésére, ideértve a hívásokat, szöveges üzeneteket, közösségi oldalakon történő eseményeket, naptárbejegyzéseket stb.

Szoftverfrissítések: órája vezeték nélküli kapcsolaton keresztül tölti le és telepíti a legújabb szoftverfrissítéseket.

Időjárás-előrejelzések: megjeleníti az aktuális hőmérsékletet és időjárás-előrejelzést telefonjáról.

Értesítések kezelése

Kompatibilis telefonjával kezelheti a Lily órán megjelenő értesítéseket.

Válasszon ki egy lehetőséget:

- iPhone® használata esetén az iOS® értesítési beállításoknál határozhatja meg, hogy mely elemek jelenjenek meg az órán.
- Android telefon használata esetén a Garmin Connect alkalmazásban válassza a **••• > Beállítások > Értesítések** lehetőséget.

Elvesztett okostelefon megkeresése

Ezen funkció használatával megkeresheti elvesztett, Bluetooth technológia használatával párosított okostelefonját, amennyiben az hatótávolságon belül van.

- 1 A számlapon húzza lefelé az ujját a vezérlőmenü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a  ikont.

A Lily készülék elkezd keresni a párosított okostelefont. Hangos riasztás szólal meg az okostelefonon, a Bluetooth-jel erőssége pedig megjelenik a Lily készülék képernyőjén. A Bluetooth-jel egyre erősebb lesz, ahogy közeledik az okostelefonhoz.

Bejövő telefonhívás fogadása

Amikor telefonhívás érkezik a csatlakoztatott telefonra, a Lily óra megjeleníti a hívó fél telefonszámát.

- A hívás fogadásához válassza a  ikont.
- A hívás elutasításához válassza a  ikont.
- A hívás elutasításához és szöveges üzenet küldéséhez válassza a  elemet, majd válasszon egy üzenetet a listából.

MEGJEGYZÉS: szöveges üzenet küldéséhez Android technológiával rendelkező kompatibilis Bluetooth telefonhoz kell csatlakoznia.

Ne zavarjanak üzemmód használata

Ne zavarj üzemmódban az értesítések, mozdulatok és riasztások ki vannak kapcsolva. Az üzemmód használatát például alvás vagy filmnézés közben javasoljuk.

MEGJEGYZÉS: Garmin Connect fiókjában beállíthatja, hogy az általában alvással töltött órák alatt eszköze automatikusan ne zavarj üzemmódba lépjen. Az általában alvással töltött órákat a Garmin Connect-fiók felhasználói beállításai között adhatja meg ([Felhasználói beállítások, 25. oldal](#)).

- 1 A számlapon húzza lefelé az ujját a vezérlőmenü megtekintéséhez.
MEGJEGYZÉS: opciókat adhat a vezérlőmenükhöz ([A vezérlőmenü testreszabása, 21. oldal](#)).
- 2 Válassza ki a  ikont.

Reggeli jelentés

Az óra a szokásos ébredési idő alapján jeleníti meg a reggeli jelentést. Érintse meg az érintőképernyőt a jelentés megtekintéséhez, amely tartalmazza az időjárást, az alvást, a lépéseket, a menstruációs ciklus nyomon követését, illetve a terhességre vonatkozó információkat, valamint a naptáreseeményeket.

MEGJEGYZÉS: a megjelenített nevet Garmin Connect fiókjában állíthatja be ([Általános beállítások, 25. oldal](#)).

Garmin Connect

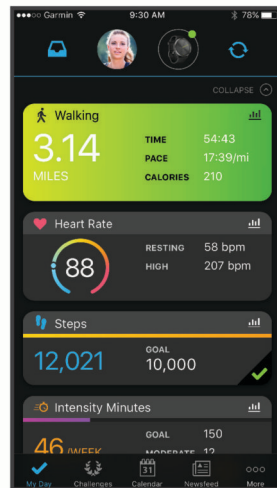
A Garmin Connect fiókon keresztül barátaival is kapcsolatba léphet. Garmin Connect-fiókja számos eszközzel szolgál a nyomon követéshez, elemzéshez, megosztáshoz és egymás ösztönzéséhez. Rögzítse aktív életstílusának különböző eseményeit: futásait, sétáit, túráit stb.

Ingyenes Garmin Connect fiókjának létrehozásához párosítsa az órát telefonjával a Garmin Connect alkalmazás használatával, vagy látogasson el a www.garminconnect.com weboldalra.

Kövesse nyomon fejlődését: nyomon követheti az adott napon megtett lépéseket, baráti versenyt indíthat ismerőseivel, és elérheti kitűzött céljait.

Tárolja tevékenységeit: a karórán befejezett és mentett tevékenységeket feltöltheti Garmin Connect fiókjába, ahol ezek akármeddig megmaradnak.

Elemesse adatait: megtekintheti a tevékenységeire vonatkozó részletes információkat: az időtartamot, a távolságot, a pulzusszámot, az elégetett kalóriák számát és az egyedi jelentéseket.



Ossza meg tevékenységeit: kapcsolatba léphet barátaival, hogy követni tudják egymás tevékenységeit, illetve hivatkozásokat oszthat meg a tevékenységeihez.

Kezelje beállításait: a karóráját és a felhasználói beállításait Garmin Connect fiókjában tudja testre szabni.

Move IQ

Amikor mozgása ismerős testmozgási mintázatoknak feleltethető meg, a Move IQ funkció automatikusan érzékeli a tevékenységet, és megjeleníti az idővonalon. A Move IQ események megjelenítik a tevékenység típusát és időtartamát, de nem jelennek meg a tevékenységlistában és a hírfolyamban.

A Move IQ funkció a Garmin Connect alkalmazásban beállított küszöbértékek segítségével képes egy időzített gyaloglási vagy futási tevékenység automatikus elindítására. Ezek a tevékenységek a tevékenységlistába kerülnek.

Csatlakoztatott GPS

A csatlakoztatott GPS funkcióval az óra a telefon GPS-antennájának segítségével rögzíti a gyaloglási, futási és kerékpáros tevékenységek GPS-adatait ([Tevékenység rögzítése a Csatlakoztatott GPS funkció használatával](#), 12. oldal). A GPS-adatok –például a hely, a távolság és a sebesség – Garmin Connect fiókjában, a tevékenységadatoknál jelennek meg.

A csatlakoztatott GPS emellett használható a segítségkérési és LiveTrack funkciókhoz.

MEGJEGYZÉS: a csatlakoztatott GPS funkció használatához engedélyezze a telefonos alkalmazásengedélyeket, hogy a telefon mindig megossza helyadatait a Garmin Connect alkalmazással.

Biztonsági és nyomon követési funkciók

VIGYÁZAT!

A biztonsági és nyomonkövetési funkciók kiegészítő funkciók, amelyekre nem szabad elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgálatokat az Ön nevében.

ÉRTESÍTÉS

A biztonsági és nyomon követési funkciók használatához csatlakoztatnia kell az Lily órát a Garmin Connect alkalmazáshoz Bluetooth technológia használatával. Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeket Garmin Connect fiókjában adhatja meg.

A biztonsági és nyomonkövetési funkciókkal kapcsolatos további információkért látogasson el a www.garmin.com/safety weboldalra.

Segítségkérés: használatával elküldhet egy, a nevét, LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) tartalmazó üzenetet a baleset esetén értesítendő személyeknek.

LiveTrack: lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyait és edzéseit. Követőket is meghívhat e-mailben és közösségi oldalakon, így megtekinthetik elő adatait egy weboldalon.

A baleset esetén értesítendő személyek megadása

A baleset esetén értesítendő személyek telefonszámait a biztonsági és nyomonkövetési funkciókhoz használjuk.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  ikont.
- 2 Válassza ki a **Biztonság és követés > Biztonsági funkciók > Baleset esetén értesítendő személyek > Adj meg a baleset esetén értesítendő személyeket** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A baleset esetén értesítendő személyek értesítést kapnak, amikor hozzáadja őket baleset esetén értesítendő személyekként, és elfogadhatják vagy elutasíthatják a kérését. Ha egy partner elutasítja, másik baleset esetén értesítendő személyt kell választania.

Alváskövetés

Alvás közben az óra automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását. Az általában alvással töltött órákat a Garmin Connect fiók felhasználói beállításai között adhatja meg. Az alvási statisztikák között szerepel az alvás összideje, az alvási szakaszok és az alvás közbeni mozgás mértéke. Alvási statisztikáit a Garmin Connect fiókban tekintheti meg.

MEGJEGYZÉS: a szundítások nem kerülnek rögzítésre az alvási statisztikákban. A Ne zavarj üzemmóddal kikapcsolhatja az értesítéseket és a riasztásokat, de az ébresztések aktívak maradnak (*Ne zavarjanak üzemmód használata, 18. oldal*).

Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással

Az óra automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással minden alkalommal, amikor megnyitja az alkalmazást. Az óra időről időre automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással. Az adatok manuális szinkronizálását bármikor elvégezheti.

- 1 Vigye az órát a telefon közelébe.
- 2 Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.
TIPP: az alkalmazás már nyitva lehet, vagy a háttérben is futhat.
- 3 A menü megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.
- 4 Válassza ki a  >  > **Szinkronizálás** lehetőséget.
- 5 Várja meg az adatok szinkronizálódását.
- 6 Tekintse meg a naprakész adatokat a Garmin Connect alkalmazásban.

Adatok szinkronizálása a számítógéppel

Mielőtt szinkronizálná adatait számítógépén a Garmin Connect alkalmazás segítségével, telepítenie kell a Garmin Express™ alkalmazást ([A Garmin Express beállítása, 21. oldal](#)).

- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez az USB-kábel használatával.
- 2 Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást.
Az óra háttértár üzemmódba lép.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 4 Tekintse meg adatait Garmin Connect fiókjában.

A Garmin Express beállítása

- 1 Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez USB-kábel használatával.
- 2 Tekintse meg a www.garmin.com/express weboldalt.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Az óra testre szabása

A számlap cseréje

Készüléke számos, előre betöltött számlappal rendelkezik.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  ikont.
- 3 Az elérhető számlapok megtekintéséhez húzza jobbra vagy balra az ujját.
- 4 Érintse meg az érintőképernyőt a számlap kiválasztásához.

A vezérlőmenü testreszabása

A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel a gyorsmenübe, törölheti az aktuálisan ott szereplő elemeket, illetve módosíthatja azok sorrendjét ([A widgetek és menük megtekintése, 3. oldal](#)).

- 1 A számlapon húzza lefelé az ujját a vezérlőmenü megtekintéséhez.
Megjelenik a vezérlőmenü.
- 2 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
A vezérlőmenü szerkesztési módba vált.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha módosítani szeretné egy parancsikon elhelyezkedését a vezérlőmenüben, húzza át a parancsikont a kívánt helyre.
 - Egy parancsikon a vezérlőmenüből való eltávolításához húzza a parancsikont a  ikonra.
- 4 Szükség esetén válassza a  ikont, ha parancsikonokat szeretne hozzáadni a vezérlőmenühöz.
MEGJEGYZÉS: ez a lehetőség csak akkor használható, ha legalább egy parancsikont már eltávolított a menüből.

Az adatképernyők testreszabása

Az adatképernyőket testre szabhatja a tevékenységbeállításoknak megfelelően.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  ikont.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Válassza ki a  > **Adatképernyők** > **Elsődleges** lehetőséget.
- 5 Válassza ki a módosítandó adatmezőt.
MEGJEGYZÉS: nem minden tevékenységhez elérhető az összes opció.
- 6 Válassza ki a  ikont az egyes adatmezők elmentéséhez.

Hidratálási riasztás beállítása

Létrehozhat egy, a folyadékbevitel mértékének növelésére emlékeztető riasztást.

- 1 Nyomja meg a  gombot a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a  >  ikont.
- 3 Válassza ki a **Riasztás** lehetőséget.
- 4 Válassza ki a riasztási gyakoriságot.
- 5 Válassza ki a  ikont.

Rendszerbeállítások

Nyomja meg az  ikont a menü megtekintéséhez, és válassza ki a  >  ikont.

Fényerő: beállítja a kijelző fényerejét. Az Automatikus lehetőség használatával a készülék automatikusan beállítja a fényerőt a környezeti fényviszonyok alapján, de a fényerő manuális beállítására is lehetősége van ([A fényerő beállítása, 22. oldal](#)).

MEGJEGYZÉS: a nagyobb fényerő csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Rezgő riasztás: beállítja a rezgés erősségét ([A rezgés erősségének beállítása, 22. oldal](#)).

MEGJEGYZÉS: az erősebb rezgés csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Időkorlát: beállítja a kijelző kikapcsolásának időkorlátját. Ez a lehetőség befolyásolja az akkumulátor és a kijelző üzemidejét.

Kézmozdulat mód: a lehetőség kiválasztásával a kijelző bekapcsol, amikor Ön a teste felé fordítja csuklóját, hogy megnézze a készüléket. A Csak tevékenység közben beállítás használata esetén az eszköz csak az időzítővel mért tevékenységek esetén használja ezt a funkciót.

Kézmozdulat-érzékenység: a kézmozdulat érzékenysége beállításával meghatározza, hogy a kijelző gyakrabban vagy ritkábban kapcsoljon be.

MEGJEGYZÉS: az erősebb kézmozdulat-érzékenység csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Vezérlőmenü: lehetővé teszi a vezérlőmenü testreszabását ([A vezérlőmenü testreszabása, 21. oldal](#)).

Visszaállítás: itt törölheti a felhasználói adatokat és visszaállíthatja a beállításokat ([Gyári alapbeállítások visszaállítása, 33. oldal](#)).

A fényerő beállítása

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  > **Fényerő** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a fényerősséget.

MEGJEGYZÉS: az Automatikus lehetőség automatikusan beállítja a fényerőt a környezeti fényviszonyok alapján.

A rezgés erősségének beállítása

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  > **Rezgő riasztás** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a rezgés erősségét.

MEGJEGYZÉS: az erősebb rezgés csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Az óra beállításai

Bizonyos beállításokat magán a Lily órán is meghatározhat. A további beállítások konfigurálására a Garmin Connect fiókban van lehetőség.

Nyomja meg az  ikont a menü megtekintéséhez, és válassza ki a  ikont.

: beállíthat egy hidratálási riasztást ([Hidratálási riasztás beállítása, 22. oldal](#)).

: megjeleníti a VO2 max. becsült értékét ([A VO2 Max. becsült értékének megtekintése, 16. oldal](#)).

: lehetővé teszi a pulzusbeállítások módosítását ([Csuklón viselhető pulzusmérő beállítások, 15. oldal](#)).

: lehetővé teszi a reggeli jelentésben megjelenő opciók kiválasztását.

: lehetővé teszi a telefon párosítását, a Garmin Connect alkalmazással történő szinkronizálást és a Bluetooth-beállítások módosítását ([Bluetooth Beállítások, 23. oldal](#)).

: lehetővé teszi a rendszerbeállítások módosítását ([Rendszerbeállítások, 22. oldal](#)).

: itt láthatja a készülék azonosítóját, a szoftververziót, a jogszabályi információkat, a licencszerződést és további adatokat ([Eszközadatok megtekintése, 29. oldal](#)).

Bluetooth Beállítások

Nyomja meg a  gombot a menü megtekintéséhez, és válassza ki a  >  ikont.

Állapot: lehetővé teszi a Bluetooth technológia be- és kikapcsolását.

MEGJEGYZÉS: egyes Bluetooth-beállítások csak akkor jelennek meg, ha a Bluetooth technológia be van kapcsolva.

Telefon párosítása: lehetővé teszi az óra párosítását egy kompatibilis, Bluetooth funkcióval rendelkező telefonnal. Ez a beállítás lehetővé teszi a Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók használatát a Garmin Connect alkalmazáson keresztül. Ide tartoznak többek között az értesítések, valamint a tevékenység-feltöltések.

Szinkronizálás: lehetővé teszi az óra szinkronizálását egy kompatibilis, Bluetooth funkcióval rendelkező telefonnal.

Garmin Connect Beállítások

Garmin Connect fiókjában testre szabhatja az órára és a tevékenységekre vonatkozó, valamint a felhasználói beállításokat is. Egyes beállítások konfigurálására magán a Lily órán is van lehetőség.

- A Garmin Connect alkalmazásban válassza ki a  vagy  ikont, válassza ki a **Garmin készülékek** lehetőséget, majd válassza ki óráját.
- A Garmin Connect alkalmazás eszközwidgettjében válassza ki óráját.

A beállítások konfigurálását követően szinkronizálnia kell adatait: a rendszer ekkor alkalmazza a módosításokat az órára ([Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 20. oldal](#)) ([Adatok szinkronizálása a számítógéppel, 21. oldal](#)).

Megjelenítési beállítások

A Garmin Connect óra menüjében válassza a Megjelenés lehetőséget.

Widgetek: beállíthatja, mely widgetek jelenjenek meg óráján, és átrendezheti a készletben lévő widgeteket.

Megjelenítési opciók: lehetővé teszi a kijelző testreszabását.

Riasztási beállítások

A Garmin Connect készülék menüjében válassza a Riasztások lehetőséget.

Emlékeztetők: itt állíthatja be a készülék által végzett ébresztések idejét és gyakoriságát.

Intelligens értesítések: itt engedélyezheti és konfigurálhatja a kompatibilis okostelefonról érkező értesítéseket. Kiválaszthatja, hogy Tevékenység során kapjon értesítéseket.

Rendellenes pulzusszám riasztások: beállíthatja készülékét, hogy figyelmeztesse, ha pulzusa egy adott ideig tartó inaktivitás után egy bizonyos küszöbérték fölé vagy alá megy. Lehetősége van a riasztási küszöb beállítására.

Mozgásriasztás: a funkció révén a készülék egy üzenetet és mozgássávot jelenít meg a pontos idő képernyőn, ha Ön túl sokáig volt tétlen.

Pihenésemlékeztetők: beállíthatja készülékét, hogy figyelmeztesse, ha stressz-szintje szokatlanul magas szintet ér el. A riasztás arra ösztönzi Önt, hogy pihenjen egy kicsit, a készülék pedig felszólítja egy irányított légzőgyakorlat megkezdésére.

Bluetooth-kapcsolati riasztás: beállíthat egy riasztást, amely figyelmezteti Önt, ha párosított okostelefonja már nem kapcsolódik a Bluetooth-technológia segítségével.

Ne zavarjanak alvás közben: beállíthatja, hogy a készülék az alvással töltött órákban automatikusan bekapcsolja a Ne zavarj üzemmódot ([Felhasználói beállítások, 25. oldal](#)).

A tevékenységbeállítások testreszabása

Kiválaszthatja, mely alkalmazásokat szeretné megjeleníteni készülékén.

1 A Garmin Connect készülék menüjében válassza a **Tevékenység beállítása** lehetőséget.

2 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.

3 Válassza ki a készüléken megjeleníteni kívánt tevékenységeket.

MEGJEGYZÉS: a gyaloglási és futási tevékenységek nem távolíthatók el.

4 Szükség esetén válasszon ki egy tevékenységet az adott tevékenység beállításainak, például riasztásainak és adatmezőinek testreszabásához.

Körök megjelölése

Bekapcsolhatja az Auto Lap® funkció használatát, mely kilométerenként vagy mérföldenként bejelöl egy megtett kört. Ez a funkció hasznos, ha össze kívánja vetni, hogy a tevékenység különböző részein milyen teljesítményt nyújtott.

MEGJEGYZÉS: az Auto Lap funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

1 A Garmin Connect óra menüjében válassza a **Tevékenységek** lehetőséget.

2 Válassza ki az egyik tevékenységet.

3 Válassza az **Auto Lap** lehetőséget.

Tevékenységek követés beállításai

A Garmin Connect készülék menüjében válassza a Tevékenységkövetés lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: egyes beállítások alkategóriákon belül jelennek meg a beállítások menüben. Az alkalmazás- vagy weboldalfrissítések módosíthatják ezeket a menüket.

Pulzoximéter: a funkció révén a készülék akár négy órányi, alvás közben mért véroxigénszint-adat rögzítésére képes.

Move IQ: a Move IQ események be- és kikapcsolására szolgál. A Move IQ funkció automatikusan érzékeli a tevékenységmintákat, pl. a gyaloglást és a futást.

Autom. tevékenységindítás: időzített tevékenységek automatikus létrehozását és mentését teszi lehetővé, amikor a Move IQ funkció azt észleli, hogy a beállított minimális időtartamon keresztül gyalogol vagy fut. A futás és a gyaloglás minimális időtartamát szabadon beállíthatja.

Napi lépések száma: itt adhatja meg a napi lépéscélt. Az Automatikus cél lehetőség segítségével beállíthatja, hogy a készülék automatikusan meghatározzon Önnek egy lépéscélt.

Heti intenzitás (perc): itt adhatja meg, hogy hetente hány percet szeretne közepes és élénk intenzitású testmozgással tölteni. A készülék továbbá azt is lehetővé teszi, hogy beállítson egy pulzustartományt a közepes intenzitási percekhez, és egy magasabb pulzustartományt az élénk intenzitási percekhez. Természetesen az alapértelmezett algoritmust is használhatja.

Egyedi lépéshossz: ezen funkció használata esetén a készülék pontosabban képes kiszámolni a megtett távolságot, mivel ahhoz az Ön egyéni lépéshosszát használja. Adjon meg egy ismert távot, valamint az annak megtételéhez szükséges lépések számát. A Garmin Connect ezek alapján kiszámítja a lépéshosszát.

Beállít preferált tevékenységkövetőként: beállíthatja, hogy az eszköz legyen a tevékenység nyomon követésére szolgáló elsődleges eszköz, amikor egynél több készülék csatlakozik az alkalmazáshoz.

Felhasználói beállítások

A Garmin Connect készülék menüjében válassza a Felhasználói beállítások lehetőséget.

Személyes adatok: itt adhatja meg személyes adatait, például a születési dátumát, nemét, magasságát és testsúlyát.

Alvás: itt adhatja meg az általában alvással töltött órákat.

Pulzusszám-tartományok: itt becsülheti meg a maximális pulzusszámát, mely alapján egyedi pulzusszámtartományokat határozhat meg.

Általános beállítások

A Garmin Connect készülék menüjében válassza az Általános lehetőséget.

Készüléknév: beállíthat egy nevet készülékének.

Bal/jobb csukló: itt adhatja meg, hogy melyik csuklóján szeretné viselni a készüléket.

MEGJEGYZÉS: ez a beállítás erősítő edzések és mozdulatok esetén alkalmazott.

Időformátum: itt adhatja meg, hogy az eszköz 12 vagy 24 órás formátumban jelenítse meg az időt.

Dátumformátum: itt adhatja meg, hogy a készülék hónap/nap vagy nap/hónap formátumban jelenítse meg a dátumot.

Nyelv: itt állíthatja be az eszköz nyelvét.

Mértékegységek: itt adhatja meg, hogy a készülék angolszász vagy metrikus mértékegységek használatával jelenítse meg a megtett távolságot és a hőmérsékletet.

Physio TrueUp: lehetővé teszi a más Garmin® készülékeken található tevékenységek, előzmények és adatok szinkronizálását.

Készülékadatok

Az óra töltése

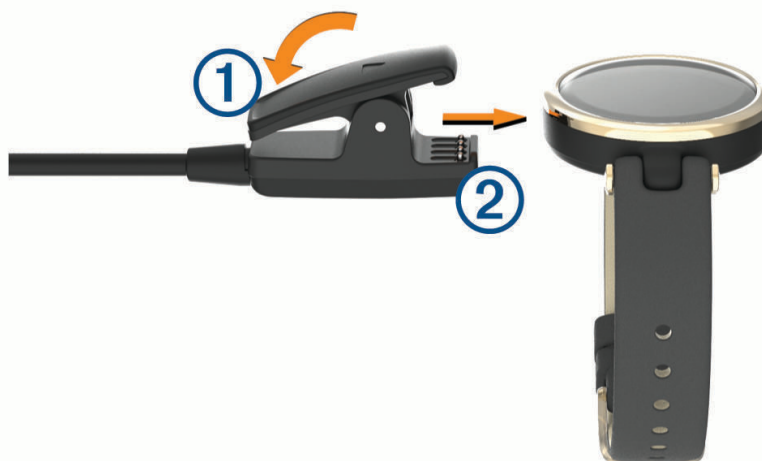
⚠ FIGYELMEZTETÉS!

Az eszköz lítiumion-akkumulátort tartalmaz. A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

ÉRTESÍTÉS

A korrózió megelőzése érdekében alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg a csatlakozókat és a környező területet töltés vagy számítógéphez való csatlakoztatás előtt. Olvassa el tisztítással kapcsolatos utasításokat (*Az óra tisztítása, 27. oldal*).

- 1 Csípje össze a töltőcsipesz ① oldalait a csipesz szárainak szétnyitásához.



- 2 Igazítsa a csipeszt az érintkezőkhöz ②, majd engedje el a csipesz szárait.
- 3 Csatlakoztassa az USB-kábelt egy áramforráshoz.
- 4 Töltse fel teljesen az órát.

Tippek az óra feltöltésére

- Csatlakoztassa a töltőt az órához az USB-kábellel való töltéshez (*Az óra töltése, 26. oldal*).
Az óra töltéséhez csatlakoztassa az USB-kábelt egy Garmin által jóváhagyott AC adapter segítségével egy normál fali aljzatba vagy a számítógép egyik USB-portjához.
- Az akkumulátor töltöttségi szintjének ábráját az óraadatok képernyőn tekintheti meg (*Eszközadatok megtekintése, 29. oldal*).

Készülék karbantartása

ÉRTESÍTÉS

Kerülje az erős ütések és a durva bánásmódot, mert az csökkentheti a termék élettartamát.

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

Az érintőképernyőt ne érintse meg kemény vagy éles eszközzel, ellenkező esetben károsodás léphet fel.

Kerülje a vegyi tisztítószer, oldószerek és rovarirtószer használatát, amelyek kárt okozhatnak a műanyag részekben.

Ha a készülék klórral, sós vízzel, fényvédővel, kozmetikumokkal, alkohollal vagy más erős vegyszerekkel érintkezett, alaposan öblítse le friss vízzel. Az ilyen anyagokkal való hosszan tartó érintkezés károsíthatja a készülék házát.

A bőrszíjat tartsa tisztán és szárazon. Ne ússzon vagy zuhanyozzon a bőrszíjat viselve. A víz és az izzadság a bőrszín sérülését vagy elszíneződését okozhatja. Alternatívaként szilikonszíjat is használhat.

Ne tegye ki magas hőmérsékletnek, így például ne tegye szárítógépbe.

Ne tárolja az eszközt hosszabb időn át magas hőmérsékletnek kitett helyen, mert az a készülék tartós károsodásához vezethet.

Az óra tisztítása

⚠ VIGYÁZAT!

A karóra hosszan tartó használata esetén egyes felhasználók bőrirritációt tapasztalhatnak, különösen abban az esetben, ha érzékeny bőrének vagy allergiától szenvednek. Amennyiben bármiféle bőrirritációt tapasztal, távolítsa el a karórát, és adjon bőrének időt a gyógyulásra. A bőrirritáció elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy a karóra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl szorosra a csuklóján.

ÉRTESÍTÉS

Töltés közben már kevés izzadság vagy nedvesség is korrodálhatja az eszköz elektromos érintkezőit. A korrózió gátolhatja a töltést és az adatátvitelt.

TIPP: további részletekért látogasson el a www.garmin.com/fitandcare weboldalra.

- 1 Öblítse le vízzel, vagy tisztítsa le egy nedves, szőszmentes ronggyal.
- 2 Hagyja, hogy az óra teljesen megszáradjon.

A bőrpántok tisztítása

- 1 Törölje át a bőrpántokat egy száraz törlőruhával.
- 2 A bőrpántok tisztításához használjon bőr termékekhez való ápolószert.

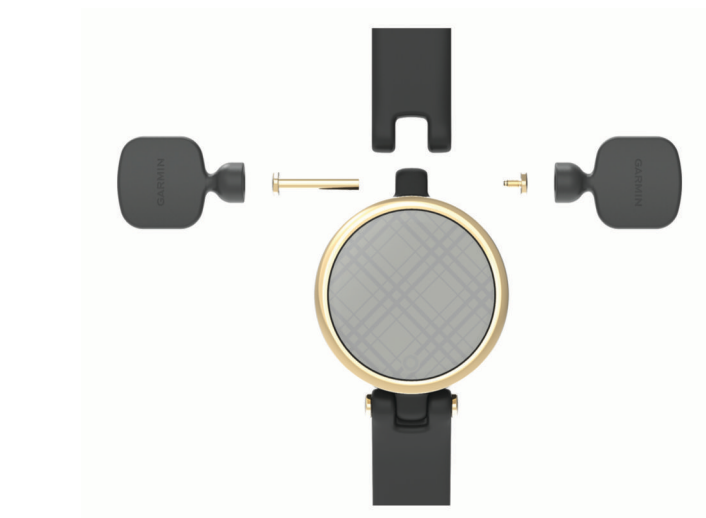
A pántok cseréje

A pántokat új Lily pántokra cserélheti.

- 1 Használja a pántcserélő szerszámot a csavarok meglazításához.



- 2 Távolítsa el a csavarokat.



- 3 Igazítsa az új pántot a készülékhez.

4 Helyezze vissza a csavarokat a szerszámmal.



MEGJEGYZÉS: győződjön meg arról, hogy a pánt megfelelően van-e rögzítve.

5 Ismételje meg az 1-4. lépéseket a másik pánt cseréjéhez is.

Eszközadatok megtekintése

Megtekintheti a készülékazonosítót, a szoftververziót és a jogszabályi adatokat.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  ikont.
- 3 Az információ megtekintéséhez lapozzon.

Specifikációk

Akkumulátor típusa	Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor
Akkumulátor üzemideje	Akár 5 nap
Üzemi hőmérséklet-tartomány	-20 °C-tól 60 °C-ig (-4 °F-tól 140 °F-ig)
Töltési hőmérséklet	0 °C-tól 45 °C-ig (32 °F-tól 113 °F-ig)
Vezeték nélküli frekvencia	2,4 GHz névleges -6,3 dBm max. esetén
Vízbehatolás elleni védelem	5 ATM ¹

Hibaelhárítás

Kompatibilis a telefonom az órámmal?

A Lily óra kompatibilis a Bluetooth technológiát használó telefonokkal.

A Bluetooth kompatibilitásra vonatkozó információkért látogasson el a www.garmin.com/ble weboldalra.

¹ A készülék 50 méteres vízmélységben jelen lévő nyomásnak képes ellenállni. További részletekért látogasson el a www.garmin.com/waterrating weboldalra.

A telefonom nem csatlakozik az órához

- Helyezze az órát a telefon közelébe.
- Amennyiben már párosította az órát és a telefont, mindkét készüléken kapcsolja ki, majd kapcsolja be újra a Bluetooth funkciót.
- Ha az óra és a telefon nincs párosítva, engedélyezze a Bluetooth technológiát telefonján.
- Telefonján nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, válassza ki a  vagy a  ikont, majd válassza a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** lehetőséget a párosítási módba lépéshez.
- Nyomja meg óráján a  gombot a menü megtekintéséhez, és válassza ki a  >  > **Telefon párosítása** lehetőséget a párosítási mód megnyitásához.

Tevékenységek követés

A tevékenységek követés pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos

Ha a lépésszám nem tűnik pontosnak, akkor érdemes kipróbálni ezeket a tippeket.

- Viselje az órát nem domináns csuklóján.
- Tartsa zsebében az órát, ha babakocsit vagy fűnyírót tol.
- Tartsa zsebében az órát, ha csak a kezét vagy karját használja aktívan.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy a mosogatáshoz, a ruhák összehajtogatásához vagy a tapsoláshoz hasonló ismétlődő mozdulatokat az óra lépésként értelmezi.

Az órán és a Garmin Connect-fiókban látható lépésszám nem egyezik

A Garmin Connect fiókban látható lépésszám frissül az óra szinkronizálásakor.

- 1 Szinkronizálja a lépésszámot a Garmin Connect alkalmazással ([Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 20. oldal](#)).
- 2 Várjon, amíg az óra szinkronizálja az adatokat.

A szinkronizálás eltarthat néhány percig.

MEGJEGYZÉS: a Garmin Connect alkalmazás frissítése nem szinkronizálja az adatokat, illetve nem frissíti a lépésszámot.

Nem jelenik meg a stressz-szintem

Ahhoz, hogy az óra észlelni tudja a stressz-szintet, be kell kapcsolni a csuklóalapú pulzusszám-mérést.

Az óra a nap folyamán mintát vesz a pulzusszám változásáról olyankor, amikor hosszabb ideig nyugalmi állapotban van, és így állapítja meg a stressz-szintet. Az óra időzített tevékenységek során nem határozza meg a stressz-szintet.

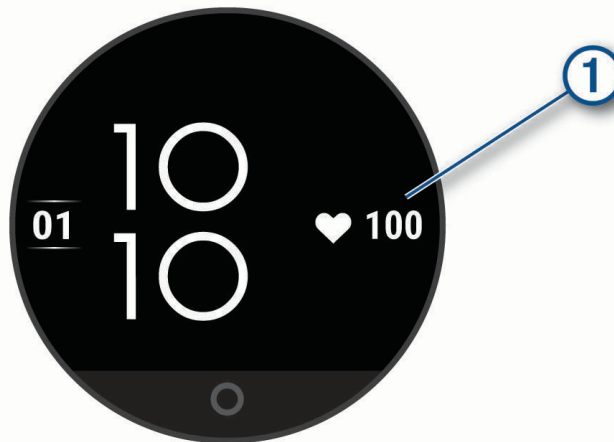
Ha kötőjelek jelennek meg a stressz-szintje helyett, akkor maradjon mozdulatlan, és várjon, amíg az óra nem észleli a pulzusszám-változást.

Az intenzív percek érték villog

Ha az intenzív percek kitűzött értékének elérését elősegítő intenzitási szinten edz, akkor az intenzív percek érték villog.

Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek

- Választáshoz érintse meg az érintőképernyőt.
- Egy időzített tevékenység közben érintse meg duplán az érintőképernyőt az időzítő elindításához és leállításához.
- A számlapon koppintson az érintőképernyőre az olyan adatok végigléptetéséhez, mint a lépések és a pulzusszám ①.



- A vezérlőmenüben tartsa lenyomva az érintőképernyőt a vezérlők hozzáadásához, eltávolításához és átrendezéséhez.
- Nyomja meg a  gombot bármelyik képernyőn, hogy visszatérjen az előző képernyőre.
- Érintse meg a widget képernyőt az adott widget további adatainak megtekintéséhez.
- Segélyriasztás küldéséhez koppintson határozottan és gyorsan az érintőképernyőre addig, amíg a készülék rezegni nem kezd.



Tippek rendellenes pulzusadatok esetére

Rendellenes pulzusadatok megjelenése, illetve a pulzusadatok megjelenésének elmaradása esetén próbálkozzon az alábbi megoldásokkal.

- Tisztítsa és szárítsa meg karját az óra felhelyezése előtt.
- Ne viseljen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az óra alatt.
- Ne karcolja meg az óra hátoldalán lévő pulzusérzékelőt.
- Viselje az órát a csuklócsont fölött. Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- A tevékenység megkezdése előtt melegítsen be 5–10 percig, és kérjen pulzusszámmérést.

MEGJEGYZÉS: ha odakint hideg van, beltéren melegítsen be.

- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az órát.
- Edzés közben használjon szilikonpántot.

Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez

- A pontosabb eredmények érdekében alvás közben is viselje az órát.
- A pihentető alvás közben töltődik a Body Battery.
- A nagy igénybevételt jelentő tevékenységek és a fokozott stressz miatt gyorsabban merül a Body Battery.
- Az elfogyasztott ételek, valamint a stimulánsok (például a koffein) nem befolyásolja a Body Battery szintjét.

Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére

Rendellenes véroxigénszint-mérő adatok megjelenése, illetve az adatok megjelenésének elmaradása esetén próbálkozzon az alábbi megoldásokkal.

- Maradjon mozdulatlan, amíg az óra megméri a vér oxigénszaturációjának értékét.
- Viselje az órát a csuklócsont fölött. Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- Tartsa azt a kezét a szíve magasságában, amelyen az órát hordja, míg az óra leolvassa a vér oxigénszaturációjának értékét.
- Szilikon vagy nejlon pántot használjon.
- Tisztítsa és szárítsa meg karját az óra felhelyezése előtt.
- Ne viseljen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az óra alatt.
- Ne karcolja meg az óra hátoldalán lévő optikai érzékelőt.
- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az órát.

Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása

- Csökkentse a képernyő fényerejét és időkorlátját ([Rendszerbeállítások, 22. oldal](#)).
- Csökkentse a rezgés erősségét ([A rezgés erősségének beállítása, 22. oldal](#)).
- Kapcsolja ki a csuklómozdulatokat ([Rendszerbeállítások, 22. oldal](#)).
- A telefon értesítési központjában korlátozza a Lily órán megjelenő értesítések körét ([Értesítések kezelése, 18. oldal](#)).
- Kapcsolja ki az intelligens értesítéseket ([Riasztási beállítások, 24. oldal](#)).
- Kapcsolja ki a Bluetooth vezeték nélküli technológiát, ha nem használja a kapcsolatot igénylő funkciókat ([Bluetooth Beállítások, 23. oldal](#)).
- Kapcsolja ki a véroxigénszint alvás közbeni követése funkciót ([A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása, 16. oldal](#)).
- Kapcsolja ki a csuklón végzett pulzusmérést ([Csuklón viselhető pulzusmérő beállítások, 15. oldal](#)).

MEGJEGYZÉS: a csuklóalapú pulzusszámmérés a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek, a VO2 max, a Body Battery, a stressz-szint és az elégetett kalóriák számának mérésére szolgál.

Az óra kijelzője nehezen látható a szabadban

Az óra észleli a környezeti fényt, és automatikusan beállítja a háttérvilágítás fényerejét az akkumulátor üzemidejének növelése érdekében. Közvetlen napfényben a képernyő fényereje megnő, de előfordulhat, hogy továbbra is nehezen olvasható. Az automatikus tevékenységfelismerés funkció hasznos lehet kültéri tevékenységek indításakor ([Tevékenységek követés beállításai, 25. oldal](#)).

Gyári alapbeállítások visszaállítása

Az óra összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértékekre.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a  >  > **Visszaállítás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha az összes órabeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint szeretné megtartani a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza a **Gyári beállítások vissza állítása** lehetőséget.
 - Ha az összes órabeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint törölni szeretné a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza az **Adatok törlése és beállítások visszaállítása** lehetőséget.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Termékfrissítések

A számítógépen telepítse a Garmin Express alkalmazást (www.garmin.com/express). Telepítse telefonjára a Garmin Connect alkalmazást.

Ez egyszerű hozzáférést biztosít ezekhez a szolgáltatásokhoz a Garmin készülékek számára:

- Szoftverfrissítések
- Adatfeltöltések: Garmin Connect
- Termékregisztráció

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével

Az óra szoftverének Garmin Connect alkalmazással történő frissítéséhez rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal, illetve el kell végeznie az óra és egy kompatibilis telefon párosítását ([Az óra beállítása, 1. oldal](#)).

Szinkronizálja óráját a Garmin Connect alkalmazással ([Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 20. oldal](#)).

Ha van elérhető új szoftver, akkor a Garmin Connect alkalmazás automatikusan elküldi a frissítést az órának. A frissítés akkor lép érvénybe, amikor Ön nem használja aktívan az órát. A frissítés befejeztével az óra újraindul.

Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével

Az óra szoftverének frissítése előtt töltsse le és telepítse a Garmin Express alkalmazást, majd adja hozzá óráját ([Adatok szinkronizálása a számítógéppel, 21. oldal](#)).

- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez az USB-kábel használatával.
Ha új szoftver jelenik meg, a Garmin Express alkalmazás elküldi azt az órára.
- 2 Amikor a Garmin Express alkalmazás végzett a frissítés küldésével, válassza le óráját a számítógépről.
Az óra ekkor telepíti a frissítést.

További információk beszerzése

- További kézikönyvekért, cikkekért és szoftverfrissítésekért látogasson el a support.garmin.com webhelyre.
 - Az opcionális kiegészítőkre és cserealkatrészekre vonatkozó információkért látogassa meg a buy.garmin.com oldalt vagy forduljon Garmin márkakereskedőjéhez.
 - Látogasson el a www.garmin.com/ataccuracy weboldalra.
- A készülék nem orvosi eszköz. A pulzoximéter funkció nem minden országban elérhető.

A készülék javítása

Amennyiben készüléke javításra szorul, látogasson el a support.garmin.com weboldalra a Garmin ügyfélszolgálatának benyújtandó szolgáltatáskéréssel kapcsolatos információkért.

Függelék

Fitnesscélok

A pulzustartományok ismerete segít az edzettségi állapot mérésében és javításában. Ehhez fontos, hogy megértse és alkalmazza az alábbi elveket:

- A pulzusszám jól mutatja a testedzés intenzitását.
- Bizonyos pulzustartományokban való edzéssel növelheti a szív- és érrendszer kapacitását és erejét.

Ha tisztában van maximális pulzusszámával, a fejezetben található táblázat (*Pulzustartomány-számítások*, 34. oldal) segítségével megállapíthatja, hogy mely tartományban érdemes a leginkább edzenie fitnesscéljai elérése érdekében.

Ha nincs tisztában maximális pulzusszámával, vegye igénybe az interneten elérhető számolóalkalmazások egyikét. Bizonyos edzőtermekben és egészségközpontokban elérhető egy, a maximális pulzusszám mérésére szolgáló teszt. A maximális pulzusszám alapvető számítása: 220 mínusz az Ön kora.

A pulzustartományok ismertetése

Számos sportoló a pulzustartományok segítségével méri és javítja szív- és érrendszerének erősségét és edzettségi szintjét. A pulzustartomány két szívverés/perc érték közé eső tartomány. A rendszerben az öt általánosan elfogadott pulzustartomány 1-től 5-ig számozva (intenzitás szerint növekvő) szerepelnek. A pulzustartományokat általában a maximális pulzusszám különböző százalékos arányai segítségével számítják ki.

Pulzustartomány-számítások

Tartomány	% / max. pulzusszám	Vonatkozó megerőltetési szint	Előnyök
1	50–60%	Nyugodt, könnyed tempó, ritmikus légzés	Kezdő szintű állóképességi edzés, csökkenti a stresszt
2	60–70%	Kényelmes tempó, némileg mélyebb légzés, beszélgetés még lehetséges	Alapvető szív- és érrendszeri edzés, levezetéshez megfelelő tempó
3	70–80%	Közepes tempó, nehezebb közben beszélgetni	Javítja az aerob kapacitást, optimális szív- és érrendszeri edzéshez
4	80–90%	Gyors tempó, némileg kényelmetlen, erőltetett légzés	Javítja az anaerob kapacitást és küszöböt, illetve a sebességet
5	90–100%	Gyors futás, hosszú ideig nem tartható fenn, ziháló légzés	Javítja az anaerob és izom-állóképességet, növeli a teljesítményt

A VO2 Max. szabványosított értékelései

Ezek a táblázatok a VO2 max. életkor és nem alapján becsült szabványosított beosztását tartalmazzák.

Férfiak	Százalék	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Szuper	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Kiváló	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Jó	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Megfelelő	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Gyenge	0 – 40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Nők	Százalék	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Szuper	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Kiváló	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Jó	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Megfelelő	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Gyenge	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Az adatok utánnnyomása a The Cooper Institute engedélyével történt. További tájékoztatásért látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

