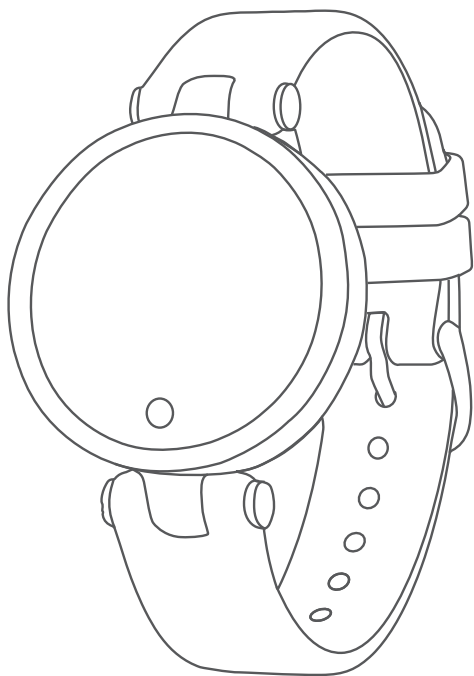


GARMIN®



LILY®

Naudotojo vadovas

© 2021 „Garmin Ltd.“ arba filialai

Visos teisės saugomos. Remiantis autorių teisių įstatymu, be raštiško „Garmin“ sutikimo negalima kopijuoti nei viso, nei dalies šio vadovo. „Garmin“ pasilieka teisę keisti arba tobulinti savo gaminį bei keisti šio vadovo turinį be įsipareigojimo pranešti bet kokiame asmeniui ar organizacijai apie tokius pakeitimus ar patobulinimus. Dabartinių atnaujinimų ir papildomos informacijos dėl šio gaminio naudojimo ieškokite adresu www.garmin.com.

Garmin®, „Garmin“ logotipas, Auto Lap®, Lily® ir Move IQ® yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™ ir Garmin Express™ yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai. Be atskirai duoto „Garmin“ leidimo šiuos prekių ženklus naudoti draudžiama.

Android™ yra „Google Inc.“ prekių ženklas. BLUETOOTH® žodinis prekių ženklas ir logotipai yra „Bluetooth SIG, Inc.“ nuosavybė ir „Garmin“ šiuos ženklus naudoja pagal licenciją. iOS® yra „Cisco Systems, Inc.“ registruotasis prekių ženklas, naudojamas pagal „Apple Inc.“ licenciją. iPhone® yra „Apple Inc.“ prekių ženklas, registruotas JAV ir kitose šalyse. The Cooper Institute® ir kiti susiję prekių ženklai yra „The Cooper Institute“ nuosavybė. Kiti prekių ženklai ir prekių pavadinimai yra atitinkamų savininkų nuosavybė.

M/N: A03927

Turiny

Ižanga	1
Laikrodžio nustatymas.....	1
Laikrodžio įjungimas ir išjungimas.....	2
Valdiklių ir meniu peržiūra.....	2
Meniu parinktys.....	3
Laikrodžio dėvėjimas.....	4

Valdikliai	5
Žingsnio tikslas.....	6
Judesio juosta.....	6
Intensyvumo minutės.....	6
Kaip pelnyti intensyvumo minutes.....	7
Kalorijų tikslumo didinimas.....	7
Sveikatos statistikos valdiklis.....	7
Body Battery.....	7
Kūno baterijos valdiklio peržiūra.....	7
Širdies dažnio kintamumas ir streso lygis.....	7
Streso lygio valdiklio peržiūra.....	7
Atsipalaidavimo laikmačio naudojimas.....	8
Širdies dažnio valdiklio peržiūra.....	8
Hidratacijos stebėjimo valdiklio naudojimas.....	8
Menstruacijų ciklo stebėjimas.....	8
Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas.....	9
Nėštumo stebėjimas.....	9
Nėštumo informacijos registravimas.....	9
Muzikos atkūrimo valdymas.....	10
Pranešimų peržiūra.....	10
Atsakymas į tekstinę žinutę.....	10

Treniruotė	10
Nustatyto laiko veiklos įrašymas.....	10
Veiklos registravimas su GPS ryšio funkcija.....	11
Jėgos treniruotės įrašymas.....	11
Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą.....	12
Plaukimo veiklos įrašymas.....	12
Plaukimo įspėjimų nustatymas.....	12
Bėgtakio atstumo kalibravimas.....	12

Širdies dažnio funkcijos..... 13

Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai.....	13
Pulsoksimetras.....	13
Pulsoksimetro rodmenų gavimas....	13
Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas.....	14
Apie VO2 maksimumo įverčius.....	14
Jūsų VO2 maksimumo įverčio gavimas.....	14
Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas.....	14

Laikrodžiai..... 15

Žadintuvo naudojimas.....	15
Chronometro naudojimas.....	15
Atbulinio laikmačio įjungimas.....	15

Bluetooth ryšio funkcijos..... 15

Pranešimų tvarkymas.....	16
Pamesto telefono radimas.....	16
Atsiliepimas į telefono skambutį.....	16
Režimo „Netrukdyti“ naudojimas.....	16
Rytinė ataskaita.....	16

Garmin Connect..... 17

Move IQ®.....	17
GPS sistema.....	17
Saugumo ir stebėjimo funkcijos.....	18
Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas.....	18
Miego stebėjimas.....	18
Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect.....	18
Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu.....	19
Garmin Express nustatymas.....	19

Laikrodžio tinkinimas..... 19

Ciferblato keitimas.....	19
Valdiklių meniu tinkinimas.....	19
Duomenų ekranų tinkinimas.....	19
Įspėjimo dėl hidratacijos nustatymas.....	20
Sistemos nustatymai.....	20
Laikrodžio nustatymai.....	21
Bluetooth nustatymai.....	21

Garmin Connect nustatymai.....	21
Išvaizdos nustatymai.....	21
Įspėjimų nustatymai.....	22
Veiklos parinkčių tinkinimas.....	22
Veiklos stebėjimo nustatymai.....	23
Naudotojo nustatymai.....	23
Bendrieji nustatymai.....	23

Įrenginio informacija..... 24

Laikrodžio įkrovimas.....	24
Laikrodžio įkrovimo patarimai.....	24
Įrenginio priežiūra.....	25
Laikrodžio valymas.....	25
Odinių dirželių valymas.....	25
Dirželių keitimas.....	26
Įrenginio informacijos peržiūra.....	27
Specifikacijos.....	27

Trikčių šalinimas..... 27

Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?.....	27
Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio.....	28
Veiklos stebėjimas.....	28
Žingsnių skaičius atrodo netikslus..	28
Žingsnių skaičius mano laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa.....	28
Nerodomas mano streso lygis.....	28
Mano intensyvumo minučių rodmuo mirksi.....	28
Patarimai dėl jutiklinio ekrano.....	29
Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų.....	29
Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis.....	30
Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų.....	30
Baterijos veikimo laiko prailginimas....	30
Sunku įžiūrėti laikrodžio ekraną lauke.....	30
Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas.....	30
Produktų naujiniai.....	31
Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect.....	31

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express.....	31
Kaip gauti daugiau informacijos.....	31
Įrenginio remontas.....	31

Priedas..... 31

Fizinio pasirengimo tikslai.....	31
Apie širdies dažnio zonas.....	32
Širdies dažnio zonų skaičiavimas.....	32
VO2 maks. standartiniai įverčiai.....	32

Ižanga

⚠ ĮSPĖJIMAS

Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

Prieš pradėdami naudoti bet kokią pratimų programą ar prieš ją koreguodami visada pasitarkite su gydytoju.

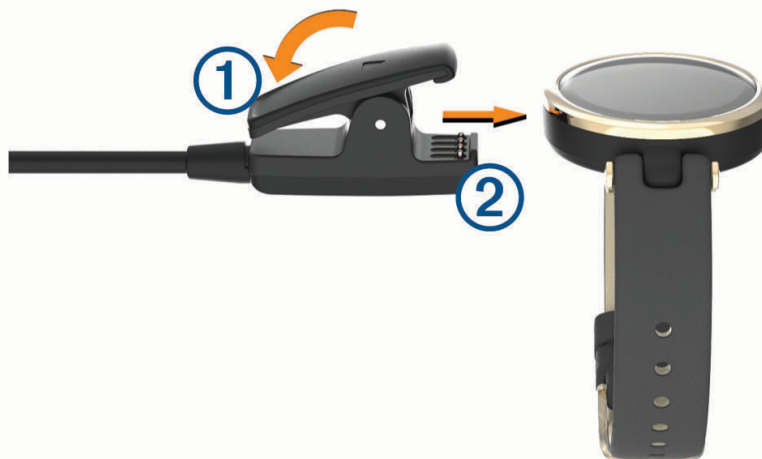
Laikrodžio nustatymas

Kad galėtumėte naudotis laikrodžiu, reikia prijungti jį prie maitinimo šaltinio ir įjungti.

Norint naudoti Lily laikrodį, reikia nustatyti jį telefone arba kompiuteryje. Jei naudositės telefonu, reikia susieti laikrodį tiesiogiai programoje Garmin Connect™, o ne naudojantis Bluetooth® nustatymais išmaniajame telefone.

1 Iš programų parduotuvės telefone įdiekite programą Garmin Connect.

2 Suspauskite įkroviklio apkabą ①.



3 Sulygiuokite apkabą su kontaktais galinėje laikrodžio pusėje ②.

4 Prijunkite USB kabelį prie maitinimo lizdo ir įjunkite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 24 psl.*).

Laikrodžiui įsijungus rodoma Hello!



5 Norėdami pridėti laikrodį prie Garmin Connect paskyros, pasirinkite parinktį:

- Jei įrenginį su programa Garmin Connect susiejate pirmą kartą, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- Jei su programa Garmin Connect jau susiejote kitą įrenginį, ☰ arba ••• meniu pasirinkite „**Garmin**“ įrenginiai > **Pridėti įrenginį** ir vadovaukitės ekrane rodomomis instrukcijomis.

Sėkmingai susiejus, pateikiamas pranešimas, o laikrodis automatiškai sinchronizuojamas su telefonu.

Laikrodžio įjungimas ir išjungimas

Lily laikrodis automatiškai „pabunda“, kai atliekate jame veiksmus.

1 Jei norite įjungti ekraną, atlikite vieną iš šių veiksmų:

- Pasukite ir pakelkite riešą prie kūno.
- Dukart palieskite jutiklinį ekraną **①**.

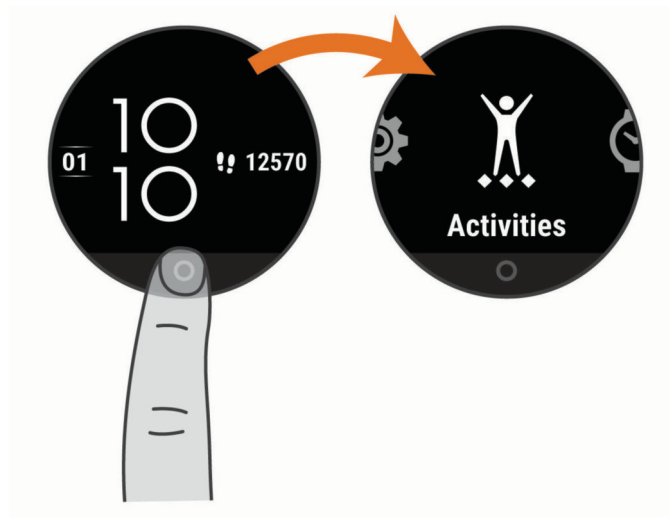


2 Jei norite išjungti ekraną, pasukite riešą nuo kūno.

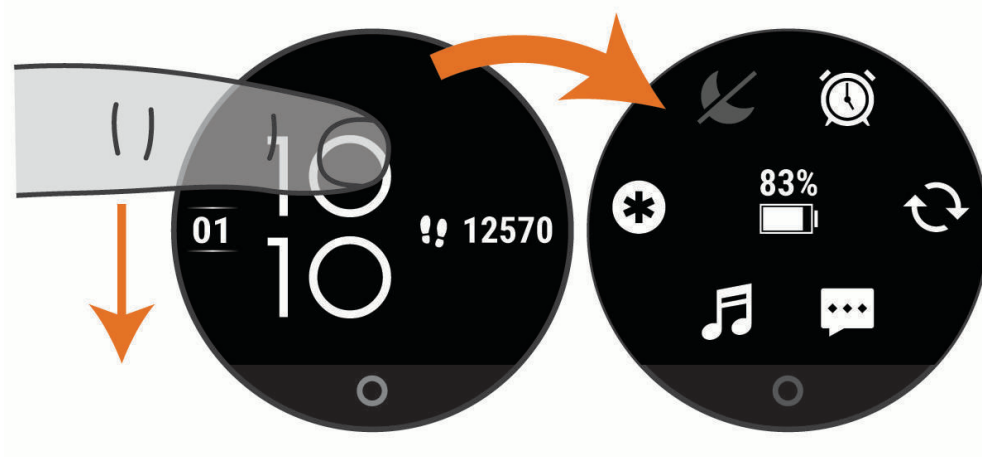
PASTABA: nenaudojamas ekranas užgesta. Laikrodis veikia ir įrašo duomenis net ir kai ekranas neaktyvus.

Valdiklių ir meniu peržiūra

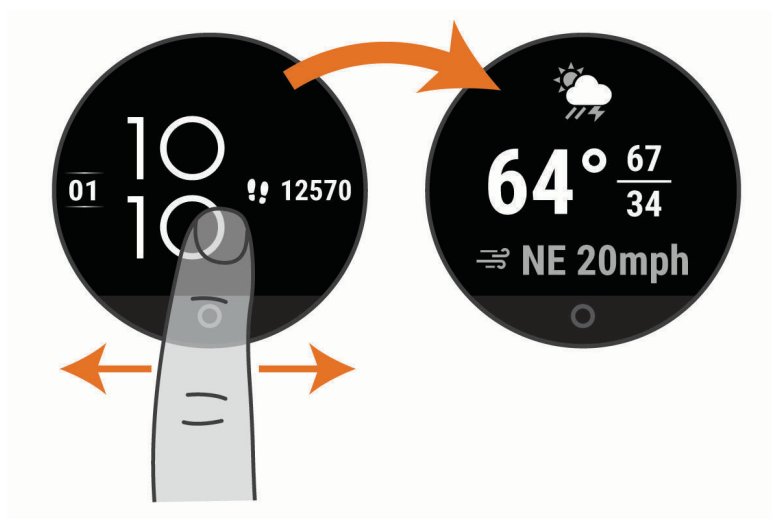
- Ciferblate paspausdami **○** atidarykite pagrindinį meniu.



- Ciferblate braukdami į apačią atidarykite valdiklių meniu.



- Ciferblate braukdami į kairę arba dešinę peržiūrėkite valdiklius.



Meniu parinktys

Paspausdami  galite atidaryti meniu.

PATARIMAS: braukite, jei norite slinkti meniu parinktimis.



	Rodomas nustatyto laiko veiklos parinktys.
	Rodomas ciferblato parinktys.
	Rodomas žadintuvo, chronometro ir laikmačio parinktys.
	Rodomi įrenginio nustatymai.

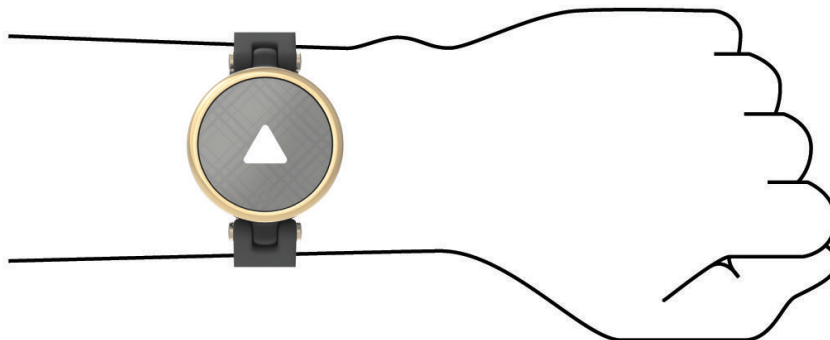
Laikrodžio dėvėjimas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ilgiau naudojus laikrodį, kai kurių naudotojų oda gali sudirgti, ypač jei oda jautri arba jie alergiški. Jei pastebėsite sudirgintą odą, nuimkite laikrodį ir leiskite odai pasveikti. Norėdami išvengti odos dirginimo, pasirūpinkite, kad laikrodis būtų švarus ir sausas, ir nepriveržkite jo prie riešo per stipriai. Daugiau informacijos pateikta adresu garmin.com/fitandcare.

- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko.

PASTABA: laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti. Norint gauti tikslesnius širdies dažnio rodmenis, bėgant ar mankštinantis laikrodis turėtų nejudėti. Norėdami gauti pulsoksimetro rodmenis, turėtumėte nejudėti.



PASTABA: optinis jutiklis yra galinėje laikrodžio pusėje.

- Daugiau informacijos apie širdies dažnio monitorių ant riešo žr. *Trikčių šalinimas, 27 psl.*
- Daugiau informacijos apie pulsoksimetro jutiklį žr. *Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų, 30 psl.*
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.
- Daugiau informacijos apie laikrodžio dėvėjimą ir priežiūrą žr. www.garmin.com/fitandcare.

Valdikliai

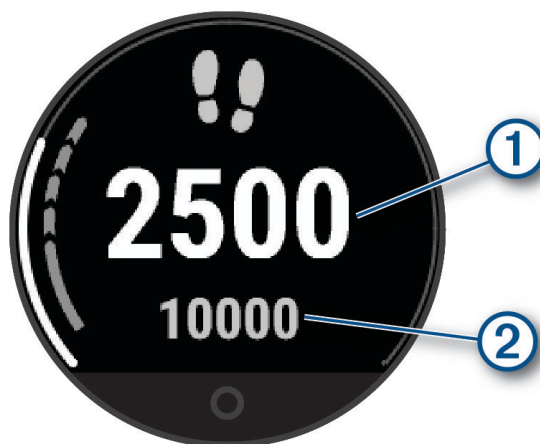
Jūsų įrenginys pateikiamas su iš anksto įkeltais valdikliais, kurie pateikia trumpą informaciją. Braukdami ekranu galite slinkti valdiklius. Tam tikriems valdikliams reikia susieto išmaniojo telefono.

PASTABA: pridėti valdiklių arba juos šalinti galite programoje Garmin Connect.

Laikas ir data	Dabartinis laikas ir data. Laikas ir data nustatomi automatiškai, kai įrenginys sinchronizuojamas su jūsų Garmin Connect paskyra.
	Visas atliktų žingsnių skaičius ir jūsų dienos tikslas. Įrenginys mokosi ir kiekvieną dieną pasiūlo naują nueitų žingsnių tikslą.
	Visos jūsų intensyvumo minutės ir savaitės tikslas.
	Per dieną nueitas atstumas kilometrais arba myliomis.
	Visas per parą sudegintų kalorijų skaičius, įskaitant veiklos kalorijas ir kalorijas ilsintis.
	Jūsų dabartinis širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm) ir širdies dažnio ilsintis septynių dienų vidurkis.
	Jūsų dabartinis streso lygis. Įrenginys matuoja jūsų širdies dažnio svyravimus, kai nesate aktyvūs, kad įvertintų jūsų streso lygį. Mažesnis skaičius rodo žemesnį streso lygį.
	Jūsų dabartinis Body Battery™ energijos lygis. Įrenginys apskaičiuoja jūsų esamą energijos rezervą pagal miego, streso ir aktyvumo duomenis. Didesnis skaičius rodo didesnę energijos rezervą.
	Leidžia nuskaityti rankinio pulsoksimetras rodmenis.
	Dabartinė temperatūra ir orų prognozė iš susieto išmaniojo telefono.
	Artėjantys įvykiai iš jūsų kalendoriaus išmaniajame telefone.
	Pranešimai iš jūsų išmaniojo telefono, įskaitant skambučius, žinutes, atnaujinimus socialiniuose tinkluose ir kt., priklausomai nuo pranešimų nustatymų išmaniajame telefone.
	Visas išgerto vandens kiekis ir jūsų dienos tikslas.
	Muzikos grotuvo jūsų išmaniajame telefone valdikliai.
	Jūsų dabartinis kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę ir septynių dienų vidurkis. Įrenginys matuoja jūsų kvėpavimo dažnį, kai nesate aktyvūs, taip siekiama aptikti neįprastą kvėpavimą ir nustatyti, kaip kvėpavimas keičiasi priklausomai nuo streso.
MOTERŲ SVEIKATA	Jūsų dabartinio mėnesinio menstruacijų ciklo būseną. Galite peržiūrėti ir registruoti kasdienius simptomus. Taip pat galite stebėti nėštumą naudodamiesi kas savaitiniais atnaujinimais ir sveikatos informacija.
Sveikatos statistika	Dinamiška dabartinės sveikatos statistikos santrauka. Matavimai apima širdies dažnį, stresą ir Body Battery lygį.
Mano dien	Dinamiška šiandienos veiklos santrauka. Ši metrika apima žingsnius, intensyvumo minutes ir sudegintas kalorijas.

Žingsnio tikslas

Laikrodis automatiškai sukuria kasdienį žingsnių tikslą remdamasis ankstesniais jūsų aktyvumo lygiais. Kai diena judate, laikrodis registruoja jūsų pažangą ① siekiant dienos tikslo ②. Numatytasis laikrodyje nustatytas tikslas yra 7500 žingsnių per dieną.



Jei nuspręsite nenaudoti automatiškai nustatomo tikslo funkcijos, galite ją išjungti ir nustatyti asmeninį žingsnių tikslą savo Garmin Connect paskyroje ([Veiklos stebėjimo nustatymai, 23 psl.](#)).

Judesio juosta

Sėdėjimas ilgesnį laiką gali paskatinti nepageidautinus metabolinės būklės pokyčius. Judesio juosta primena apie poreikį judėti. Jei nejudate vieną valandą, atsiranda judesio juosta ①. Po kiekvienų 15 minučių neaktyvumo atsiranda papildomų segmentų ②.



Galite nustatyti judesio juostą iš naujo nueidami trumpą atstumą.

Intensyvumo minutės

Tokios sveikatos organizacijos kaip Pasaulinė sveikatos organizacija rekomenduoja per savaitę bent 150 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo veikla, pvz., greitu ėjimu, arba 75 min. per savaitę užsiimti aktyvia veikla, pvz., bėgimu.

Laikrodis stebi jūsų veiklos intensyvumą ir fiksuoja, kiek laiko skiriate vidutinio ir didelio intensyvumo veiklai (siekiant kiekybiškai įvertinti intensyvumą, reikia širdies dažnio duomenų). Laikrodis vidutinio intensyvumo veiklos minutes prideda prie intensyvios veiklos minučių skaičiaus. Visos didelio intensyvumo veiklos minutės pridėjus padvigubėja.

Kaip pelnyti intensyvumo minutes

Lily laikrodis apskaičiuoja intensyvumo minutes palygindamas širdies dažnio duomenis su vidutiniu širdies dažniu ilsintis. Jei širdies dažnio matavimas išjungtas, laikrodis apskaičiuoja vidutinio intensyvumo minutes analizuodamas žingsnius per minutę.

- Pradėkite skaičiuojamo laiko veiklą, kad intensyvumo minutės būtų apskaičiuotos kuo tiksliau.
- Kad širdies dažnis ilsinti būtų kuo tikslesnis, dėvėkite laikrodį visą parą.

Kalorijų tikslumo didinimas

Laikrodyje rodomas apytikslis visų per šią dieną sudegintų kalorijų skaičius. Galite padidinti šio vertinimo tikslumą greitai eidami arba bėgdami lauke 15 minučių.

1 Perbraukę peržiūrėkite kalorijų valdiklį.

2 Pasirinkite .

PASTABA:  rodomas, kai reikia kalibruoti kalorijas. Šį kalibravimą reikia atlikti tik kartą. Jei jau įrašėte matuojamo laiko ėjimą arba bėgimą,  gali būti nerodomas.

3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Sveikatos statistikos valdiklis

Sveikatos statistika valdiklis pateikia glaustą sveikatos duomenų apžvalgą. Tai dinamiška santrauka, kuri atnaujinama visą dieną. Metriką sudaro širdies dažnis, streso lygis ir Body Battery lygis.

PASTABA: galite pasirinkti kiekvieną metriką ir peržiūrėti papildomą informaciją.

Body Battery

Laikrodis analizuoja jūsų širdies dažnio pokyčius, streso lygį, miego kokybę ir veiklos duomenis, kad galėtų nustatyti bendrąjį Body Battery lygį. Lyg degalų matuoklis automobilyje jis rodo, kiek energijos atsargų dar turite. Body Battery lygio diapazonas gali būti nuo 5 iki 100, kur 5–25 reiškia labai mažas energijos atsargas, 26–50 – mažas energijos atsargas, 51–75 – vidutinės energijos atsargas, o 76–100 – dideles energijos atsargas.

Galite sinchronizuoti laikrodį su Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti naujausią Body Battery lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomą informaciją ([Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis, 30 psl.](#)).

Kūno baterijos valdiklio peržiūra

Body Battery valdiklyje rodomas jūsų dabartinis Body Battery lygis.

1 Perbraukę peržiūrėkite Body Battery valdiklį.

2 Bakstelėkite jutiklinį ekraną, jei norite peržiūrėti Body Battery diagramą.

Diagramoje rodomas Body Battery aktyvumas pastaruoju metu ir pastarųjų aštuonių valandų aukštas bei žemas lygis.

Širdies dažnio kintamumas ir streso lygis

Laikrodis analizuoja jūsų širdies dažnio kintamumą, kai neužsiimate fizine veikla, kad nustatytų bendrąjį streso lygį. Treniruotės, fizinis aktyvumas, miegas, mityba ir bendras stresas turi įtakos jūsų streso lygiui. Streso lygio diapazonas svyruoja nuo 0 iki 100, kur 0–25 yra poilsio būseną, 26–50 rodo mažą stresą, 51–75 rodo vidutinį stresą, o 76–100 rodo didelį stresą. Žinodami savo streso lygį galėsite lengviau atpažinti stresą keliančias akimirkas visą dieną. Siekdami geriausių rezultatų nenusiimkite laikrodžio prieš miegą.

Sinchronizavę laikrodį su Garmin Connect paskyra, galite peržiūrėti savo visos paros streso lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomus duomenis.

Streso lygio valdiklio peržiūra

Streso lygio valdiklyje rodomas jūsų dabartinis streso lygis.

1 Perbraukę peržiūrėkite streso lygio valdiklį.

2 Palieskite jutiklinį ekraną ir pradėkite kvėpavimo pratimą su nurodymais ([Atsipalaidavimo laikmačio naudojimas, 8 psl.](#)).

Atsipalaidavimo laikmačio naudojimas

Naudodami atsipalaidavimo laikmatį galite atlikti kvėpavimo pratimą su nurodymais.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite streso lygio valdiklį.
- 2 Bakstelėkite jutiklinį ekraną.
- 3 Pasirinkdami → įjunkite atsipalaidavimo laikmatį.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
Įrenginys suvibruoja duodamas ženklą įkvėpti arba iškvėpti (*Vibracijos stiprumo nustatymas, 20 psl.*).

Širdies dažnio valdiklio peržiūra

Širdies dažnio valdiklyje rodomas dabartinis jūsų širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm). Daugiau informacijos apie širdies dažnio tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite širdies dažnio valdiklį.
Valdiklyje rodomas dabartinis širdies dažnis ir pastarųjų 7 dienų vidutinis širdies dažnis ilsintis (ŠDI).
- 2 Bakstelėkite jutiklinį ekraną, jei norite peržiūrėti širdies dažnio diagramą.
Diagramoje rodomas širdies dažnio aktyvumas pastaruoju metu ir pastarųjų keturių valandų didelis bei mažas širdies dažnis.

Hidratacijos stebėjimo valdiklio naudojimas

Hidratacijos stebėjimo valdiklyje rodomas jūsų skysčių vartojimas ir kasdienis hidratacijos tikslas.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite hidratacijos valdiklį.
- 2 Pasirinkite + kiekvieną kartą, kai išgersite skysčių (1 puodelį, 8 uncijas arba 250 ml).
PATARIMAS: galite tinkinti hidratacijos nustatymus, pvz., naudojamus matavimo vienetus ir dienos tikslą, savo Garmin Connect paskyroje.
PATARIMAS: galite nustatyti hidratacijos priminimą (*Įspėjimo dėl hidratacijos nustatymas, 20 psl.*).

Menstruacijų ciklo stebėjimas

Menstruacijų ciklas yra svarbus sveikatos aspektas. Laikrodyje galite registruoti fizinius simptomus, lytinį potraukį, lytinį aktyvumą, ovuliacijos dienas ir kt. (*Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas, 9 psl.*). Sužinoti daugiau ir nustatyti šią funkciją galite Sveikatos statistika nustatymuose programoje Garmin Connect.

- Menstruacijų ciklo stebėjimas ir duomenys
- Fiziniai ir emociniai simptomai
- Menstruacijų ir vaisingumo prognozės
- Informacija apie sveikatą ir mitybą

PASTABA: naudodamiesi programa Garmin Connect galite pridėti valdiklių ir juos šalinti.

Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas

Norint registruoti informaciją apie menstruacijų ciklą iš Lily laikrodžio, reikia nustatyti menstruacijų ciklo stebėjimą programoje Garmin Connect.

- 1 Braukite ir atidarykite moterų sveikatos stebėjimo valdiklį.
- 2 Palieskite jutiklinį ekraną.
- 3 Pasirinkite **+**.
- 4 Jei šiandien yra ciklo diena, pasirinkite **Menstruacijų diena** > ✓.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įvertinti srautą nuo silpno iki smarkaus, pasirinkite **Tekėjimas**.
 - Jei norite registruoti fizinius simptomus, pvz., aknę, nugaros skausmą ir nuovargį, pasirinkite **Simptomai**.
 - Jei norite registruoti nuotaiką, pasirinkite **Nuotaika**.
 - Jei norite registruoti išskyras, pasirinkite **Išskyros**.
 - Jei norite pažymėti šią datą kaip ovuliacijos dieną, pasirinkite **Ovuliacijos diena**.
 - Jei norite registruoti lytinį aktyvumą, pasirinkite **Lytinis aktyvumas**.
 - Jei norite įvertinti savo lytinį potraukį diapazone nuo mažo iki didelio, pasirinkite **Lytinis potraukis**.
 - Jei norite pažymėti šią datą kaip ciklo dieną, pasirinkite **Menstruacijų diena**.

Nėštumo stebėjimas

Nėštumo stebėjimo funkcija rodo kas savaitę atnaujinamą informaciją apie nėštumą ir teikia informacijos apie sveikatą ir mitybą. Laikrodyje galite registruoti fizinius ir emocinius simptomus, gliukozės kiekio kraujyje rodmenis ir kūdikio judėjimą ([Nėštumo informacijos registravimas, 9 psl.](#)). Sužinoti daugiau ir nustatyti šią funkciją galite Sveikatos statistika nustatymuose programoje Garmin Connect.

Nėštumo informacijos registravimas

Kad galėtumėte registruoti informaciją, reikia nustatyti nėštumo stebėjimą programoje Garmin Connect.

- 1 Braukite ir atidarykite moterų sveikatos stebėjimo valdiklį.



- 2 Bakstelėkite jutiklinį ekraną.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Simptomai**, jei norite registruoti fizinius simptomus, nuotaiką ir kt.
 - Pasirinkite **Gliukozės kiekis kraujyje**, jei norite registruoti gliukozės kiekį prieš valgį ir pavalgius bei prieš einant miegoti.
 - Pasirinkite **Judėjimas**, jei norite naudoti chronometrą arba laikmatį kūdikio judesiams registruoti.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Muzikos atkūrimo valdymas

Muzikos valdiklis suteikia galimybę valdyti muziką telefone naudojantis Lily laikrodžiu. Valdiklis kontroliuoja tuo metu aktyvią arba paskutinę naudotą medijų leistuvo programą jūsų telefone. Jei joks medijų leistuvas nėra aktyvus, valdiklyje nerodoma informacijos apie garso takelį ir reikia pradėti atkūrimą telefone.

- 1 Telefone pradėkite leisti dainą ar grojaraštį.
- 2 Braukdami Lily laikrodyje atidarykite muzikos valdiklį.

Pranešimų peržiūra

Susiję laikrodį su programa Garmin Connect, galite peržiūrėti jame pranešimus iš telefono, pavyzdžiui, tekstines žinutes ir el. laiškus.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite pranešimų valdiklį.
- 2 Pasirinkite pranešimą.
PATARIMAS: braukite, jei norite peržiūrėti senesnius pranešimus.
- 3 Palieskite jutiklinį ekraną ir pasirinkdami  atmeskite pranešimą.

Atsakymas į tekstinę žinutę

PASTABA: ši funkcija veikia tik su Android™ išmaniaisiais telefonais.

Kai Lily laikrodyje gaunate pranešimą apie tekstinę žinutę, galite išsiųsti greitą atsakymą pasirinkdami jį žinučių sąrašė.

PASTABA: ši funkcija siunčia tekstines žinutes naudodama jūsų telefoną. Gali būti taikomi įprasti tekstinių žinučių ilgio apribojimai ir mokesčiai. Daugiau informacijos teiraukitės savo mobiliojo ryšio paslaugų teikėjo.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite pranešimų valdiklį.
- 2 Pasirinkite pranešimą apie tekstinę žinutę.
- 3 Bakstelėdami jutiklinį ekraną peržiūrėkite pranešimų parinktis.
- 4 Pasirinkite .
- 5 Pasirinkite žinutę sąrašė.
Jūsų telefonas pasirinktą žinutę siunčia kaip tekstinę žinutę.

Treniruotė

Nustatyto laiko veiklos įrašymas

Galite įrašyti nustatyto laiko veiklą, kurią galima išsaugoti ir nusiųsti į jūsų Garmin Connect paskyrą.

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite .
- 3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: programoje Garmin Connect galite pridėti arba šalinti skaičiuojamo laiko veiklą ([Veiklos parinkčių tinkinimas, 22 psl.](#)).

- 4 Jei reikia, pasirinkite  ir tinkinkite duomenų ekranus arba veiklos parinktis.
- 5 Dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną įjunkite veiklos laikmatį.
- 6 Pradėkite veiklą.

PATARIMAS: jei norite stabdyti ir vėl įjungti veiklos laikmatį, dukart bakstelėkite jutiklinį ekraną.

- 7 Kai baigsite veiklą, dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną sustabdykite laikmatį.
- 8 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkdami  išsaugokite veiklą.
 - Pasirinkite  > , jei norite panaikinti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite tęsti veiklą.

Veiklos registravimas su GPS ryšio funkcija

Galite prijungti įrenginį prie išmaniojo telefono ir registruoti GPS duomenis eidami, bėgdami ar važiuodami dviračiu.

1 Paspausdami  atidarykite meniu.

2 Pasirinkite .

3 Pasirinkite ,  arba .

4 Atidarykite Garmin Connect programą.

PASTABA: jei negalite prijungti įrenginio prie išmaniojo telefono, galite pasirinkti  ir tęsti veiklą. GPS duomenys nebus įrašomi.

5 Dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną įjunkite veiklos laikmatį.

6 Pradėkite veiklą.

Veiklos metu telefonas turi būti ryšio diapazone.

7 Kai baigsite veiklą, dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną sustabdykite veiklos laikmatį.

8 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkdami  išsaugokite veiklą.
- Pasirinkite  > , jei norite panaikinti veiklą.
- Pasirinkite , jei norite tęsti veiklą.

Jėgos treniruotės įrašymas

Jėgos treniruotėių metu galima įrašyti pratimų serijas. Serija – tai keletas to paties judesio pakartojimų.

1 Paspausdami  atidarykite meniu.

2 Pasirinkite  > .

3 Pasirinkę  nustatykite kartojimų skaičiavimą ir automatinį serijos aptikimą.

4 Pasirinkdami perjungiklį įjunkite **Kartojimų skaičiavimas** ir **Automatiniai rinkiniai**.

5 Paspausdami  grįžkite į veiklos laikmačio ekraną.

6 Dukart paliesdami jutiklinį ekraną įjunkite veiklos laikmatį.

7 Pradėkite pirmąją seriją.

Laikrodis skaičiuos pakartojimus.

8 Perbraukite, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus (pasirinktina).

9 Paspausdami  baikite seriją.

PASTABA: jei reikia, braukdami aukštyn arba žemyn redaguokite kartojimų skaičių.

10 Pasirinkdami  įjunkite poilsio laikmatį.

Atidaromas poilsio laikmatis.

11 Paspausdami  pradėkite kitą seriją.

12 Kartokite 9–11 veiksmus, kol baigsite veiklą.

13 Kai baigsite veiklą, dukart paliesdami jutiklinį ekraną sustabdykite veiklos laikmatį.

14 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite , jei norite išsaugoti veiklą.
- Pasirinkite  > , jei norite panaikinti veiklą.
- Pasirinkite , jei norite tęsti veiklą.

Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą

- Darydami pakartojimus nežiūrėkite į laikrodį.
Veiksmus su laikrodžiu atlikite kiekvienos serijos pradžioje ir pabaigoje bei ilsėdamiesi.
- Darydami pakartojimus visą dėmesį skirkite savo formai.
- Darykite pratimus su kūno svoriu ir su svarmenimis.
- Darykite pakartojimus nuosekliu ir plačiu judesių diapazonu.
Kiekvienas pakartojimas užskaitomas, kai ranka su laikrodžiu grįžta į pradinę padėtį.
PASTABA: pratimai kojoms gali būti neskaičiuojami.
- Įjunkite automatinį sekos aptikimą norėdami pradėti ir stabdyti sekas.
- Išsaugokite savo jėgos treniruotę ir išsiųskite ją į Garmin Connect paskyrą.
Naudodamiesi Garmin Connect paskyroje esančiais įrankiais peržiūrėkite ir redaguokite veiklos duomenis.

Plaukimo veiklos įrašymas

PASTABA: širdies dažnio duomenys nerodomi plaukiant. Galite peržiūrėti širdies dažnio duomenis išsaugotoje veikloje programoje Garmin Connect.

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  > .
- 3 Pasirinkite baseino dydį.
- 4 Pasirinkite .
- 5 Dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną įjunkite veiklos laikmatį.
Įrenginys veiklos duomenis įrašo tik tada, kai veikia veiklos laikmatis.
- 6 Pradėkite veiklą.
Įrenginyje rodomas jūsų atstumas ir plaukimo intervalai arba baseino ilgiai.
- 7 Kai baigsite veiklą, dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną sustabdykite veiklos laikmatį.
- 8 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkdami  išsaugokite veiklą.
 - Pasirinkite  > , jei norite panaikinti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite tęsti veiklą.

Plaukimo įspėjimų nustatymas

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  >  >  > Įspėjimai.
- 3 Pasirinkite **Laikas**, **Atstumas** arba **Kalorijos** ir tinkinkite kiekvieną įspėjimą.
- 4 Pasirinkdami perjungiklį įjunkite kiekvieną įspėjimą.

Bėgtakio atstumo kalibravimas

Norėdami tiksliau registruoti ant bėgtakio nubėgtą atstumą, galite kalibruoti bėgtakio atstumą, kai nubėgsite bent 1,5 km (1 mylią) ant bėgtakio. Jei naudojate skirtingus bėgtakius, galite rankiniu būdu kalibruoti bėgtakio atstumą ant kiekvieno bėgtakio arba po kiekvieno bėgimo.

- 1 Pradėkite bėgtakio veiklą (*Nustatyto laiko veiklos įrašymas, 10 psl.*).
- 2 Bėkite bėgtakiu, kol Lily laikrodis įrašys bent 1,5 km (1 myl.).
- 3 Baigę bėgti, pasirinkite .
- 4 Bėgtakio ekrane patikrinkite įveiktą atstumą.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei kalibruojate pirmą kartą, palieskite jutiklinį ekraną ir įveskite bėgtakyje rodomą atstumą laikrodyje.
 - Jei kalibruojate rankiniu būdu po pirmojo kalibravimo, braukite į viršų, pasirinkite  ir įveskite bėgtakyje rodomą atstumą laikrodyje.

Širdies dažnio funkcijos

Lily įrenginyje galite peržiūrėti širdies dažnio matavimo ant riešo duomenis.



Stebimas jūsų kraujo prisotinimas deguonimi. Žinodami deguonies prisotinimą, galite nustatyti, kaip jūsų organizmas prisitaiko prie fizinio krūvio ir streso.

PASTABA: pulsoksimetro jutiklis yra galinėje įrenginio pusėje.



Rodomas dabartinis jūsų VO2 maks., kuris yra atletiško rodiklis ir turėtų didėti gerėjant fiziniams pasirengimui.



Įspėjama, jei širdies dažnio vertė yra didesnė arba mažesnė nei tam tikras dūžių per minutę skaičius po neaktyvumo laikotarpio.

Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai

Paspausdami  atidarykite meniu ir pasirinkite  > .

Būsena: galite įjungti arba išjungti širdies dažnio monitorių ant riešo.

ŠD įspėjimai: galite nustatyti, kad laikrodį jus įspėtų, kai širdies dažnis tampa didesnis arba mažesnis už nustatytą ribinę vertę po tam tikro neaktyvumo laikotarpio ([Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas, 14 psl.](#)).

Miego pulso oks.: galite nustatyti, kad laikrodį registruotų pulsoksimetro duomenis, kai nesate aktyvus dieną, arba visą laiką, kai miegate. ([Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas, 14 psl.](#))

Pulsoksimetras

Lily laikrodyje yra ant riešo veikiantis pulsoksimetras, kuriuo nustatoma kraujo deguonies saturacija. Žinodami savo deguonies saturaciją galite geriau suprasti bendrąją savo sveikatos būklę ir nustatyti, ar gerai prisitaikote prie didesnio aukščio. Laikrodį nustatys deguonies lygį kraujyje pašviesdamas į odą ir išmatuodamas, kiek šviesos sugerama. Tai vadinama SpO₂.

Laikrodyje jūsų pulsoksimetro rodmenys rodomi kaip SpO₂ procentinė vertė. Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti papildomą informaciją apie savo pulsoksimetro rodmenis, įskaitant kelių dienų tendencijas ([Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas, 14 psl.](#)). Daugiau informacijos apie pulsoksimetro tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Pulsoksimetro rodmenų gavimas

Įrenginyje bet kuriuo metu rankiniu būdu galite paleisti pulsoksimetro rodmenį. Šių rodmenų tikslumas gali skirtis priklausomai nuo kraujo apytakos, įrenginio padėties ant riešo ir jūsų ramumo ([Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų, 30 psl.](#)).

1 Įrenginį dėvėkite virš riešo kaulo.

Įrenginys turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.

2 Perbraukę peržiūrėkite pulsoksimetro valdiklį.

3 Įrenginiui nuskaitant kraujo deguonies saturaciją, ranką, ant kurios dėvite įrenginį, laikykite širdies lygyje.

4 Pabūkite ramiai.

Įrenginys rodo prisotinimą deguonies procentais.

PASTABA: galite įjungti ir peržiūrėti pulsoksimetro duomenis miegant savo Garmin Connect paskyroje ([Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas, 14 psl.](#)).

Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas

Kad galėtumėte naudoti pulsoksimetro miego stebėjimą, reikia nustatyti Lily įrenginį kaip pagrindinį veiklos stebėjimo įrenginį Garmin Connect paskyroje (*Veiklos stebėjimo nustatymai, 23 psl.*).

Galite nustatyti, kad įrenginys matuotų jūsų deguonies lygį kraujyje, arba SpO2, iki 4 valandų jūsų nustatytu miego laikotarpiu (*Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų, 30 psl.*).

PASTABA: neįprastos miegojimo padėtys gali lemti nenormaliai mažus miego laiko SpO2 duomenis.

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  >  > **Miego pulso oks..**
- 3 Pasirinkdami perjungiklį įjunkite stebėjimą.

Apie VO2 maksimumo įverčius

VO2 maksimumas yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų. Paprastai tariant, VO2 maks. yra kardiovaskulinės jėgos rodiklis ir turėtų didėti gerėjant fiziniui pasirengimui. Jei norite matyti VO2 maksimumo įvertį Lily laikrodyje, reikia ant riešo arba ant krūtinės uždedamo suderinamo širdies dažnio monitoriaus.

Laikrodyje VO2 maksimumo įvertis rodomas kaip skaičius ir aprašymas. Savo Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti daugiau informacijos apie VO2 maksimumo įvertį.

VO2 maksimumo duomenis teikia Firstbeat Analytics™. VO2 maksimumo analizė atliekama gavus The Cooper Institute® leidimą. Jei reikia daugiau informacijos, žr. priedą (*VO2 maks. standartiniai įverčiai, 32 psl.*) ir apsilankykite www.CooperInstitute.org.

Jūsų VO2 maksimumo įverčio gavimas

Kad laikrodis galėtų rodyti jūsų VO2 maks. įvertinimą, jam reikia ant riešo matuojamo širdies dažnio duomenų ir matuojamo laiko greito 15 minučių ėjimo arba bėgimo.

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  > **VO2**.
Jei jau užregistravote greitą 15 minučių ėjimą arba bėgimą, gali būti rodomas jūsų VO2 maks. įvertinimas. Laikrodis atnauja jūsų VO2 maksimumo įvertinimą kiekvieną kartą, kai einate arba bėgate matuodami laiką.
- 3 Vadovaudamiesi ekrane rodomomis instrukcijomis gaukite VO2 maksimumo įvertį.
Kai testas baigiamas, pateikiamas pranešimas.
- 4 Jei norite pradėti VO2 maks. testą rankiniu būdu ir gauti atnaujintą įvertį, palieskite dabartinį rodmenį ir vadovaukitės instrukcijomis.
Laikrodis atnauja jūsų naująjį VO2 maksimumo įvertį.

Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas

PERSPĖJIMAS

Ši funkcija tik įspėja jus, kai širdies dažnio vertė yra didesnė arba mažesnė nei tam tikras naudotojo pasirinktas dūžių per minutę skaičius po neaktyvumo laikotarpio. Ši funkcija neinformuoja apie jokią galimą širdies būklę, ji nėra skirta jokiai medicininei būklei ar ligai gydyti arba diagnozuoti. Apie visas su širdimi susijusias problemas būtinai praneškite savo gydytojui.

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  >  > **ŠD įspėjimai**.
- 3 Pasirinkite **Įspėjimas apie padidėjimą** arba **Įspėjimas apie sumažėjimą**.
- 4 Pasirinkite įspėjimo dėl širdies dažnio ribą.
- 5 Pasirinkite .

Kiekvieną kartą, kai rodmuo bus didesnis arba mažesnis už pasirinktinę vertę, bus pateiktas pranešimas ir įrenginys suvibruos.

Laikrodžiai

Žadintuvo naudojimas

- 1 Nustatykite žadintuvo skambėjimo laiką ir dažnumą savo Garmin Connect paskyroje (*Jspėjimų nustatymai, 22 psl.*).
- 2 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 3 Pasirinkite  > .
- 4 Braukite, jei norite slinkti žadintuvo signalais.
- 5 Pasirinkite žadintuvo signalą ir įjunkite arba išjunkite jį.

Chronometro naudojimas

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  > .
- 3 Dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną įjunkite laikmatį.
- 4 Dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną sustabdykite laikmatį.
- 5 Jei reikia, pasirinkdami  nustatykite laikmatį iš naujo.

Atbulinio laikmačio įjungimas

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  > .
- 3 Jei reikia, pasirinkite  ir nustatykite laiką.
- 4 Dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną įjunkite laikmatį.
- 5 Jei reikia, dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną pristabdykite ir vėl įjunkite laikmatį.
- 6 Jei reikia, pasirinkite  ir nustatykite laikmatį iš naujo.

Bluetooth ryšio funkcijos

Lily laikrodyje yra kelios Bluetooth ryšio funkcijos, skirtos suderinamam telefonui, kuriame naudojama programa Garmin Connect.

Veiklos įkėlimas: automatiškai siunčia jūsų veiklą į Garmin Connect programą, kai tik ją atidarote.

Pagalbos funkcija: leidžia automatiškai išsiųsti tekstinę žinutę su jūsų vardu ir GPS vieta skubios pagalbos kontaktams naudojant programą Garmin Connect.

Rasti laikrodį: randa pamestą Lily laikrodį, jei jis susietas su telefonu ir yra ryšio diapazone.

Rasti telefoną: randa pamestą telefoną, jei jis susietas su jūsų Lily laikrodžiu ir yra ryšio diapazone.

LiveTrack: leidžia draugams ir šeimai tikruoju laiku stebėti jūsų varžybas ir treniruotes. Stebėtojus galite pakviesti el. paštu arba socialiniuose tinkluose, leisdami jiems stebėti savo tiesiogiai transliuojamus duomenis Garmin Connect stebėjimo puslapyje.

Muzikos valdikliai: galima valdyti muzikos grotuvą telefone.

Pranešimai: įspėja jus apie pranešimus telefone, įskaitant skambučius, tekstines žinutes, socialinių tinklų naujienas, įvykius kalendoriuje ir kt., priklausomai nuo pranešimų nustatymų telefone.

Programinės įrangos naujiniai: laikrodis belaidžiu ryšiu atsisieničia ir įdiegia naujausią programinės įrangos naujinį.

Naujausia orų informacija: rodoma dabartinė temperatūra ir orų prognozė iš telefono.

Pranešimų tvarkymas

Naudodamiesi suderinamu telefonu galite tvarkyti pranešimus, rodomus Lily laikrodyje.

Pasirinkite parinktį:

- Jei naudojate iPhone®, atidarykite iOS® pranešimų nustatymus ir pasirinkite elementus, kurie turi būti rodomi laikrodyje.
- Jei naudojate Android telefoną, programoje Garmin Connect pasirinkite ●●● > **Nustatymai** > **Pranešimai**.

Pamesto telefono radimas

Naudodami šią funkciją galite rasti pamestą išmanųjį telefoną, kuris susietas naudojant Bluetooth technologiją ir šiuo metu yra ryšio zonoje.

1 Ciferblate braukdami į apačią atidarykite valdiklių meniu.

2 Pasirinkite .

Lily įrenginys pradeda ieškoti susieto išmaniojo telefono. Išmaniajame telefone skamba garsinis signalas, o Lily įrenginio ekrane rodomas Bluetooth signalo stiprumas. Bluetooth signalo stiprumas didėja jums artėjant prie išmaniojo telefono.

Atsiliepimas į telefono skambutį

Kai jums skambina į prijungtą telefoną, Lily laikrodyje rodomas skambintojo vardas arba telefono numeris.

- Jei norite atsiliepti, pasirinkite .
- Jei norite atmesti skambutį, pasirinkite .
- Jei norite atmesti skambutį ir iš karto išsiųsti atsakymą tekstinę žinutę, pasirinkite  ir pasirinkite žinutę sąraše.

PASTABA: jei norite siųsti atsakymą tekstinę žinutę, reikia būti prisijungus prie suderinamo Android telefono naudojant Bluetooth technologiją.

Režimo „Netrukdyti“ naudojimas

Naudodami režimą „Netrukdyti“ galite išjungti pranešimus, gestus ir įspėjimus. Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti miegodami arba žiūrėdami filmą.

PASTABA: savo Garmin Connect paskyroje galite nustatyti, kad įrenginys automatiškai persijungtų į režimą „Netrukdyti“ jūsų įprastomis miego valandomis. Galite nustatyti įprastas miego valandas naudotojo nustatymuose Garmin Connect paskyroje ([Naudotojo nustatymai, 23 psl.](#)).

1 Ciferblate braukdami į apačią atidarykite valdiklių meniu.

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu ([Valdiklių meniu tinkinimas, 19 psl.](#)).

2 Pasirinkite .

Rytinė ataskaita

Remiantis jūsų įprastu kėlimosi laiku laikrodyje pateikiama rytinė ataskaita. Palieskite jutiklinį ekraną ir peržiūrėkite ataskaitą, kuri apima orus, miegą, žingsnius, menstruacijų ciklo stebėjimo arba nėštumo informaciją ir kalendoriaus įvykius.

PASTABA: galite pakeisti savo rodomą vardą Garmin Connect paskyroje ([Bendrieji nustatymai, 23 psl.](#)).

Garmin Connect

Garmin Connect paskyroje galite susisiekti su draugais. Savo Garmin Connect paskyroje rasite įrankių, padedančių stebėti, analizuoti ir bendrinti duomenis bei skatinti vieniems kitus. Registruokite savo aktyvaus gyvenimo būdo įvykius, įskaitant bėgimą, vaikščiojimą, važiavimą dviračiu ir kt.

Galite susikurti nemokamą Garmin Connect paskyrą susiedami laikrodį su telefonu programoje Garmin Connect arba galite apsilankyti www.garminconnect.com.

Stebėkite pažangą: galite stebėti per dieną nueinamus žingsnius, draugiškai varžytis su kontaktais ir siekti savo tikslų.

Išsaugokite veiklas: baigę skaičiuojamo laiko veiklą ir išsaugoję ją laikrodyje, galite įkelti ją į savo Garmin Connect paskyrą ir saugoti tiek, kiek norite.

Analizuokite duomenis: galite peržiūrėti išsamesnę informaciją apie savo veiklą, įskaitant laiką, atstumą, širdies dažnį, sudegintas kalorijas ir tinkinamas ataskaitas.



Bendrinkite savo veiklą: galite susisiekti su draugais ir stebėti vieni kitų veiklas arba bendrinti veiklų nuorodas.

Tvarkykite nustatymus: galite pakeisti laikrodžio ir naudotojo nustatymus Garmin Connect paskyroje.

Move IQ

Jei jūsų judesiai atitinka žinomus treniruočių modelius, Move IQ funkcija automatiškai aptinka įvykį ir rodo jį jūsų laiko juostoje. Prie Move IQ įvykių nurodomas veiklos tipas ir trukmė, bet jie nerodomi jūsų veiklų sąrašė arba naujienų kanale.

Move IQ funkcija gali automatiškai pradėti nustatyto laiko veiklą, ėjimą ir bėgimą, naudodama laiko ribas, kurias nustatėte Garmin Connect programoje. Šios veiklos įtraukiamos į jūsų veiklų sąrašą.

GPS sistema

Jei turite GPS funkciją, jūsų laikrodis, naudodamas telefono GPS anteną, registruoja GPS duomenis jums einant, bėgant arba važiuojant dviračiu (*Veiklos registravimas su GPS ryšio funkcija, 11 psl.*). GPS duomenys, įskaitant vietą, atstumą ir greitį, rodomi veiklos informacijoje jūsų Garmin Connect paskyroje.

GPS funkcija taip pat naudojama pagalbos ir LiveTrack funkcijoms.

PASTABA: jei norite naudoti GPS funkciją, įjunkite programos leidimus telefone, kad buvimo vieta visada būtų bendrinama su programa Garmin Connect.

Saugumo ir stebėjimo funkcijos

PERSPĖJIMAS

Saugumo ir stebėjimo funkcijos yra papildomos, todėl nesikliaukite jomis kaip pagrindine priemone skubiai pagalbai gauti. Programa Garmin Connect nesusisiečia su skubios pagalbos tarnybomis jūsų vardu.

PRANEŠIMAS

Norint naudotis saugumo ir stebėjimo funkcijomis, Lily laikrodis turi būti prijungtas prie programos Garmin Connect naudojant Bluetooth technologiją. Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Skubios pagalbos kontaktus galite įvesti Garmin Connect paskyroje.

Daugiau informacijos apie saugumo ir stebėjimo funkcijas žr. www.garmin.com/safety.

Pagalbos funkcija: leidžia išsiųsti tekstinę žinutę su jūsų vardu, LiveTrack nuoroda ir GPS vieta (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams.

LiveTrack: leidžia draugams ir šeimai tikruoju laiku stebėti jūsų varžybas ir treniruotes. Galite pakviesti stebėtojus el. paštu arba socialiniuose tinkluose, leisdami jiems stebėti jūsų tiesiogiai transliuojamus duomenis interneto puslapyje.

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas

Skubios pagalbos kontaktų telefono numeriai naudojami saugumo ir stebėjimo funkcijoms.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Sauga ir stebėjimas > Saugos funkcijos > Skubios pagalbos kontaktai > Pridėti skubios pagalbos kontaktų**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kai pridėsite skubios pagalbos kontaktų, jie gaus pranešimą ir galės priimti jūsų prašymą arba jį atmesti. Jei kontaktas atmetė prašymą, reikės pasirinkti kitą skubios pagalbos kontaktą.

Miego stebėjimas

Jums miegant, laikrodis automatiškai aptinka miegą ir stebi jūsų judėjimą įprastomis miego valandomis. Garmin Connect paskyros naudotojo nustatymuose galite nustatyti įprastas miego valandas. Miego statistika apima visas miego valandas, miego stadijas ir judėjimą miegant. Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

PASTABA: snaudimas į miego statistiką neįtraukiamas. Naudodamiesi režimu „netrukdyti“ galite išjungti visus pranešimus ir įspėjimus, išskyrus žadintuvo signalus (*Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 16 psl.*).

Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect

Laikrodis automatiškai sinchronizuoja duomenis su programa Garmin Connect kiekvieną kartą, kai ją atidarote. Laikrodis periodiškai sinchronizuoja duomenis su programa Garmin Connect. Taip pat galite bet kada neautomatiškai sinchronizuoti duomenis.

- 1 Laikykite laikrodį šalia telefono.
- 2 Atidarykite programą Garmin Connect.
PATARIMAS: programa gali būti atidaryta arba veikti foniniu režimu.
- 3 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 4 Pasirinkite  >  > **Sinchronizavimas**.
- 5 Palaukite, kol duomenys sinchronizuojami.
- 6 Peržiūrėkite esamus duomenis programoje Garmin Connect.

Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu

Kad galėtumėte sinchronizuoti duomenis su Garmin Connect programa savo kompiuteryje, reikia įdiegti Garmin Express™ programą (*Garmin Express nustatymas, 19 psl.*).

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio USB kabeliu.
- 2 Atidarykite programą Garmin Express.
Laikrodyje įjungiamas didelės talpos laikmenos režimas.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 4 Peržiūrėkite duomenis savo Garmin Connect paskyroje.

Garmin Express nustatymas

- 1 USB laidu įrenginį prijunkite prie kompiuterio.
- 2 Eikite į www.garmin.com/express.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Laikrodžio tinkinimas

Ciferblato keitimas

Jūsų įrenginyje įkelta keletas ciferblatų.

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite .
- 3 Braukdami į dešinę arba į kairę slinkite galimais ciferblatais.
- 4 Bakstelėdami jutiklinį ekraną pasirinkite ciferblatą.

Valdiklių meniu tinkinimas

Valdiklių meniu galite pridėti, pašalinti ir pakeisti nuorodų meniu parinkčių tvarką (*Valdiklių ir meniu peržiūra, 2 psl.*).

- 1 Ciferblate braukdami į apačią atidarykite valdiklių meniu.
Atsidarys valdiklių meniu.
- 2 Laikykite paspaudę jutiklinį ekraną.
Valdiklių meniu persijungia į redagavimo režimą.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite keisti nuorodos vietą valdiklių meniu, nutempkite nuorodą į naująją vietą.
 - Jei norite pašalinti nuorodą iš valdiklių meniu, nutempkite nuorodą ant .
- 4 Jei reikia, pasirinkdami  įtraukite nuorodą į valdiklių meniu.

PASTABA: ši parinktis galima tik pašalinus bent vieną nuorodą iš meniu.

Duomenų ekranų tinkinimas

Galite tinkinti veiklos nustatymų duomenų ekranus.

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite .
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite  > **Duomenų ekranai** > **Pagrindinis**.
- 5 Pasirinkite duomenų lauką, kurį tinkinsite.
PASTABA: kai kurioms veiklos galimos ne visos parinktys.
- 6 Pasirinkdami  išsaugokite kiekvieną duomenų lauką.

Įspėjimo dėl hidratacijos nustatymas

Galite sukurti įspėjimą, kuris primins gerti daugiau skysčių.

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  > .
- 3 Pasirinkite **Įspėjimas**.
- 4 Pasirinkite įspėjimo dažnumą.
- 5 Pasirinkite .

Sistemos nustatymai

Paspausdami  atidarykite meniu ir pasirinkite  > .

Ryškumas: nustatomas ekrano ryškumas. Galite naudoti parinktį Automatinis, kad ryškumas būtų automatiškai reguliuojamas pagal aplinkos šviesą, arba reguliuoti ryškumą rankiniu būdu ([Ryškumo lygio nustatymas, 20 psl.](#)).

PASTABA: pasirinkus didesnį ryškumą, greičiau senka baterija.

Perspėjimo vibracija: nustatomas vibracijos stiprumas ([Vibracijos stiprumo nustatymas, 20 psl.](#)).

PASTABA: pasirinkus stipresnį vibravimą, greičiau eikvojama baterija.

Skirtasis laikas: nustatomas laikas iki ekrano išsijungimo. Ši parinktis sumažina baterijos ir ekrano tinkamumo naudoti laiką.

Gestų režimas: nustatoma, kad ekranas įsijungtų, kai pasukate riešą kūno link norėdami matyti įrenginį. Galite pasirinkti parinktį Tik veiklos metu, jei norite naudoti šią funkciją tik nustatyto laiko veiklose.

Jautrumas gestams: reguliuojamas jautrumas gestams, kad ekranas įsijungtų dažniau arba rečiau.

PASTABA: pasirinkus didesnį jautrumą gestams, greičiau senka baterija.

Valdiklių meniu: galite redaguoti valdiklių meniu ([Valdiklių meniu tinkinimas, 19 psl.](#)).

Nustatyti iš naujo: galite pašalinti naudotojo duomenis ir atkurti nustatymus ([Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas, 30 psl.](#)).

Ryškumo lygio nustatymas

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  >  > **Ryškumas**.
- 3 Pasirinkite ryškumo lygį.

PASTABA: parinktis Automatinis automatiškai reguliuoja ryškumą pagal aplinkos šviesumą.

Vibracijos stiprumo nustatymas

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  >  > **Perspėjimo vibracija**.
- 3 Pasirinkite vibracijos stiprumą.

PASTABA: pasirinkus stipresnį vibravimą, greičiau eikvojama baterija.

Laikrodžio nustatymai

Tam tikrus nustatymus galite tinkinti Lily laikrodyje. Daugiau nustatymų galima tinkinti Garmin Connect paskyroje.

Paspausdami  atidarykite meniu ir pasirinkite .

: nustatomas įspėjimas dėl hidratacijos (*Įspėjimo dėl hidratacijos nustatymas, 20 psl.*).

: rodomas jūsų VO2 maks. įvertis (*Jūsų VO2 maksimumo įvertio gavimas, 14 psl.*).

: galite keisti širdies dažnio nustatymus (*Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai, 13 psl.*).

: galite pasirinkti parinktį, rodomas rytinėje ataskaitoje.

: galite susieti telefoną, sinchronizuoti su programa Garmin Connect ir keisti Bluetooth nustatymus (*Bluetooth nustatymai, 21 psl.*).

: galite keisti sistemos nustatymus (*Sistemos nustatymai, 20 psl.*).

: rodomas įrenginio ID, programinės įrangos versija, teisinė informacija, licencijos sutartis ir kt. (*Įrenginio informacijos peržiūra, 27 psl.*).

Bluetooth nustatymai

Paspausdami  atidarykite meniu ir pasirinkite  > .

Būsena: įjungama ir išjungama Bluetooth technologija.

PASTABA: tam tikri Bluetooth nustatymai rodomi tik įjungus Bluetooth technologiją.

Susieti telefoną: galite susieti laikrodį su suderinamu telefonu su įjungta Bluetooth funkcija. Šis nustatymas suteikia galimybę naudoti Bluetooth ryšio funkcijas programoje Garmin Connect, įskaitant pranešimus ir veiklos įkėlimą.

Sinchronizavimas: galite sinchronizuoti laikrodį su suderinamu telefonu su įjungta Bluetooth funkcija.

Garmin Connect nustatymai

Galite pakeisti laikrodžio nustatymus, veiklos parinktį ir naudotojo nustatymus Garmin Connect paskyroje. Tam tikrus nustatymus galima tinkinti ir Lily laikrodyje.

- Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba , pasirinkite „**Garmin**“ įrenginiai ir pasirinkite savo laikrodį.
- Įrenginių valdiklyje programoje Garmin Connect pasirinkite savo laikrodį.

Pakeitus nustatymus, reikia sinchronizuoti duomenis, kad pakeitimai būtų pritaikyti laikrodyje (*Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 18 psl.*) (*Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu, 19 psl.*).

Išvaizdos nustatymai

Garmin Connect laikrodžio meniu pasirinkite Išvaizda.

Valdikliai: galite tinkinti laikrodyje rodomus valdiklius ir keisti jų rodymo tvarką valdiklių juostoje.

Rodinio parinktys: galite tinkinti ekraną.

Įspėjimų nustatymai

Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite Įspėjimai.

Pavojaus signalai: galite nustatyti žadintuvo laikus ir dažnumus savo įrenginyje.

Išmanieji pranešimai: galite įjungti ir konfigūruoti telefono pranešimus iš suderinamo išmaniojo telefono. Galite pasirinkti gauti pranešimus Veiklos metu.

Įspėjimai dėl nenormalaus širdies dažnio: galite nustatyti, kad įrenginys jus įspėtų, kai širdies dažnis viršija nustatytą slenkstį arba tampa už jį žemesnis tam tikrą laiką neužsiimant jokia veikla. Galite nustatyti įspėjimo ribinę vertę.

Įspėjimas apie judėjimą: jei per ilgai esate neaktyvūs, įrenginys pateikia pranešimą ir rodo judėjimo juostą dienos laiko ekrane.

Priminimai apie poilsį: galite nustatyti, kad įrenginys jus įspėtų, kai jūsų streso lygis neįprastai aukštas. Šis įspėjimas paragina trumpam atsipalaiduoti, įrenginyje rodomas raginimas pradėti kvėpavimo pratimą su nurodymais.

Perspėjimas dėl „Bluetooth“ ryšio: galite įjungti įspėjimą, kuris informuoja, kai susietas išmanusis telefonas nebėra prijungtas naudojant Bluetooth technologiją.

Netrukdyti miegant: nustatoma, kad jūsų miego valandomis įrenginyje automatiškai įsijungtų režimas „Netrukdyti“ (*Naudotojo nustatymai, 23 psl.*).

Veiklos parinkčių tinkinimas

Galite pasirinkti veiklas, kurias bus rodomos įrenginyje.

1 Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite **Veiklos parinktys**.

2 Pasirinkite **Redaguoti**.

3 Pasirinkite veiklas, kurias norite rodyti įrenginyje.

PASTABA: ėjimo ir bėgimo veiklų pašalinti negalima.

4 Jei reikia, pasirinkite veiklą ir tinkinkite jos nustatymus, pvz., įspėjimus ir duomenų laukus.

Ratų žymėjimas

Galite nustatyti, kad laikrodis naudotų Auto Lap® funkciją, kuri automatiškai pažymi ratą kas kilometrą ar mylią. Ši funkcija padeda palyginti savo efektyvumą skirtinguose veiklos etapuose.

PASTABA: Auto Lap funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

1 Garmin Connect laikrodžio meniu pasirinkite **Veiklos**.

2 Pasirinkite veiklą.

3 Pasirinkite **Auto Lap**.

Veiklos stebėjimo nustatymai

Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite Veiklos stebėjimas.

PASTABA: kai kurie nustatymai rodomi nustatymų meniu pakategorėje. Programos arba interneto svetainės naujinimai gali pakeisti šiuos nustatymų meniu.

Pulso oks.: įrenginiui leidžiama įrašyti iki keturių valandų pulsoksimetro rodmenų jums miegant.

Move IQ: galite įjungti ir išjungti Move IQ įvykius. Move IQ funkcija automatiškai aptinka veiklos modelius, pvz., ėjimą ir bėgimą.

Automatinė veiklos pradžia: leidžia įrenginiui automatiškai kurti ir išsaugoti nustatyto laiko veiklas, kai Move IQ funkcija aptinka, kad einate arba bėgate minimalų laiką. Bėgimui ir ėjimui galite nustatyti minimalų laiko slenkstį.

Žingsniai per dieną: galite įvesti savo dienos žingsnių tikslą. Galite naudoti parinktį Automatinis tikslas, kad įrenginys galėtų automatiškai nustatyti, kiek žingsnių turėtumėte nueiti.

Savaitės intensyvumo minutės: galite įvesti savaitės tikslą – kiek minučių norite dalyvauti vidutinio–didelio intensyvumo veikloje. Be to, įrenginyje galite nustatyti širdies dažnio zoną vidutinio intensyvumo minutėms ir didesnio širdies dažnio zoną didelio intensyvumo minutėms. Galite naudoti ir numatytąjį algoritmą.

Tinkintas žingsnio ilgis: įrenginys gali tiksliau skaičiuoti jūsų įveiktą atstumą naudodamas pasirinktinį žingsnio ilgį. Galite įvesti žinomą atstumą ir kiek žingsnių reikia tam atstumui įveikti, ir Garmin Connect apskaičiuos žingsnio ilgį.

Nustatyti kaip pageidaujamą veiklos stebėjimo priemonę: jei prie programos prijungti keli įrenginiai, nustatoma, kad šis įrenginys būtų pagrindinis jūsų aktyvumo stebėjimo įrenginys.

Naudotojo nustatymai

Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite Naudotojo nustatymai.

Asmens informacija: galite įvesti savo asmens duomenis, pvz., gimimo datą, lytį, ūgį ir svorį.

Miegas: galite įvesti savo įprastas miego valandas.

Širdies dažnio zonos: galite įvertinti savo maksimalų širdies dažnį ir nustatyti pasirinktines širdies dažnio zonas.

Bendrieji nustatymai

Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite Bendra.

Įrenginio pavadinimas: galite nustatyti įrenginio pavadinimą.

Riešas, ant kurio nešiojama: galite pasirinkti, ant kurio riešo nešiojamas įrenginys.

PASTABA: šis nustatymas naudojamas jėgos treniruotėms ir gestams.

Laiko formatas: nustatoma, kad įrenginyje laikas būtų rodomas 12 valandų arba 24 valandų formatu.

Datos formatas: nustatoma, kad įrenginyje data rodoma formatu „mėnuo/diena“ arba formatu „diena/mėnuo“.

Kalba: nustatoma įrenginio kalba.

Matavimo vienetai: nustatoma, kad įrenginys rodytų įveiktą atstumą ir temperatūrą britiškais arba metriniais matavimo vienetais.

Physio TrueUp: įrenginys gali sinchronizuoti veiklas, istoriją ir duomenis iš kitų Garmin® įrenginių.

Įrenginio informacija

Laikrodžio įkrovimas

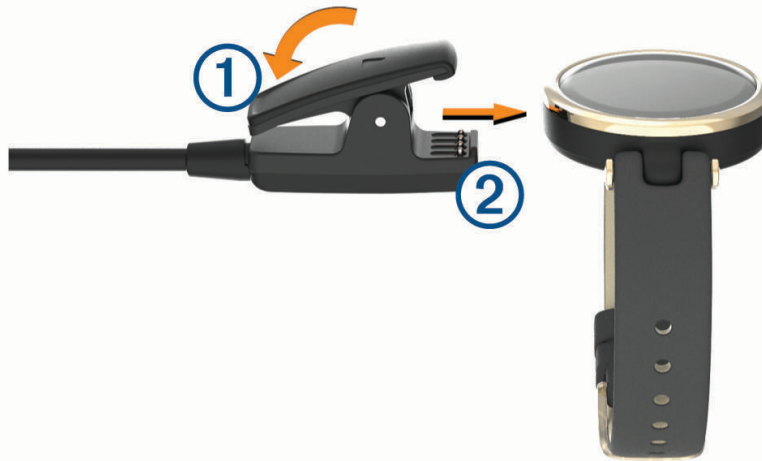
⚠ ĮSPĖJIMAS

Šiame įrenginyje yra ličio jonų baterija. Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

PRANEŠIMAS

Kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami ar jungdami prie kompiuterio kruopščiai išvalykite ir išdžiovinkite kontaktus bei šalia esančią sritį. Žiūrėkite valymo instrukcijas (*Laikrodžio valymas, 25 psl.*).

- 1 Suspausdami įkroviklio apkabos ① kraštus atidarykite apkabos svirteles.



- 2 Sulygiuokite apkabą su kontaktais ② ir atleiskite apkabos svirteles.
- 3 Prijunkite USB kabelį prie maitinimo šaltinio.
- 4 Iki galo įkraukite laikrodį.

Laikrodžio įkrovimo patarimai

- Saugiai prijunkite įkroviklį prie laikrodžio, kad įkrautumėte jį naudodami USB kabelį (*Laikrodžio įkrovimas, 24 psl.*).
Galite įkrauti laikrodį prijungdami USB kabelį prie Garmin patvirtinto AC adapterio su standartiniu sieniniu lizdu arba prie kompiuterio USB prievado.
- Peržiūrėkite likusios baterijos energijos diagramą laikrodžio informacijos ekrane (*Įrenginio informacijos peržiūra, 27 psl.*).

Įrenginio priežiūra

PRANEŠIMAS

Venkite smarkiai trankyti ir neatsargiai elgtis su gaminiu, nes tai gali pabloginti jo tarnavimo laiką.

Nenaudokite aštrių daiktų įrenginiui valyti.

Jutiklinio ekrano niekada nevaldykite kietu ar aštriu daiktu, nes galite jį sugadinti.

Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir vabzdžių repelentų, kurie gali pažeisti plastikines dalis ir apdailą.

Po chloruoto, druskingo vandens, apsaugos nuo saulės, kosmetikos, alkoholio ar kitų stiprių cheminių medžiagų poveikio kruopščiai nuplaukite švariu vandeniu. Ilgalaikis šių medžiagų poveikis gali sugadinti korpusą.

Odinis dirželis turi būti švarus ir sausas. Neplaukiokite ir nesimaudykite po dušu dėvėdami odinį dirželį. Vanduo ir prakaitas gali pakenkti odiniam dirželiui ar pakeisti jo spalvą. Naudokite silikoninius dirželius.

Nelaikykite vietose, kuriose aukšta temperatūra, pvz., skalbinių džiovyklėse.

Įrenginio nelaikykite vietose, kuriose jis gali būti veikiamas ypač didele temperatūra, nes tai gali sukelti ilgalaikių pažeidimų.

Laikrodžio valymas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ilgiau naudojus laikrodį, kai kurių naudotojų oda gali sudirgti, ypač jei oda jautri arba jie alergiški. Jei pastebėsite sudirgintą odą, nuimkite laikrodį ir leiskite odai pasveikti. Norėdami išvengti odos dirginimo, pasirūpinkite, kad laikrodis būtų švarus ir sausas, ir nepriveržkite jo prie riešo per stipriai.

PRANEŠIMAS

Net nedidelis prakaito ar drėgmės kiekis gali sukelti prie įkroviklio prijungtų elektros kontaktų koroziją. Korozija gali trukdyti įkrauti ir perduoti duomenis.

PATARIMAS: daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Skalaukite vandeniu arba naudokite drėgną pūkų nepaliekančią šluostę.
- 2 Leiskite laikrodžiui visiškai išdžiūti.

Odinių dirželių valymas

- 1 Valykite odinius dirželius sausa šluoste.
- 2 Valydami odinius dirželius naudokite odos minkštiklį.

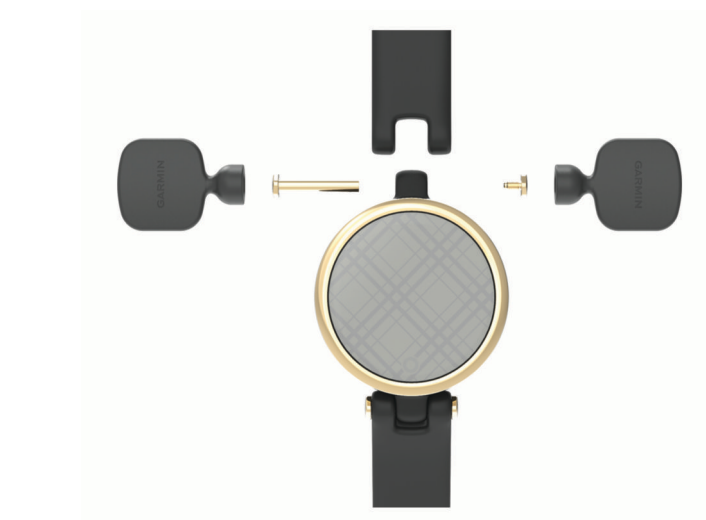
Dirželių keitimas

Dirželius galite pakeisti naujais Lily dirželiais.

1 Naudodamiesi dirželio keitimo įrankiu atsukite varžtus.



2 Išsukite varžtus.



3 Sulygiuokite naują dirželį su įrenginiu.

4 Naudodamiesi įrankiu įsukite varžtus atgal.



PASTABA: patikrinkite, ar dirželis gerai laikosi.

5 Kartodami 1–4 veiksmus pakeiskite kitą dirželį.

Įrenginio informacijos peržiūra

Galite peržiūrėti įrenginio ID, programinės įrangos versiją ir teisinę informaciją.

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  > .
- 3 Braukite ir peržiūrėkite informaciją.

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija.
Baterijos veikimo laikas	Iki 5 dienų
Darbinės temperatūros diapazonas	Nuo –20 iki 60 °C (nuo –4 iki 140 °F)
Įkrovimo temperatūros diapazonas	Nuo 0 iki 45 °C (nuo 32 iki 113 °F)
Belaidžio ryšio dažnis	2,4 GHz esant –6,3 dBm maks.
Pralaidumo vandeniui klasė	5 ATM ¹

Trikčių šalinimas

Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?

Lily laikrodis suderinamas su laikrodžiais, naudojančiais Bluetooth technologiją.

Daugiau informacijos apie Bluetooth suderinamumą rasite adresu www.garmin.com/ble.

¹ * Įrenginys išlieka nesugadintas esant slėgiui, kuris paprastai būna 50 m gylyje. Daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/waterrating.

Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio

- Laikykite laikrodį telefono ryšio diapazone.
- Jei laikrodis ir telefonas jau susieti, išjunkite ir vėl įjunkite Bluetooth abiejuose įrenginiuose.
- Jei laikrodis ir telefonas nesusieti, įjunkite Bluetooth technologiją telefone.
- Telefone atidarykite programą Garmin Connect, pasirinkite  arba  ir pasirinkdami „Garmin“ įrenginiai > **Pridėti įrenginį** įjunkite susiejimo režimą.
- Laikrodyje paspausdami  atidarykite meniu ir pasirinkdami  >  > **Susieti telefoną** įjunkite susiejimo režimą.

Veiklos stebėjimas

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimo tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Žingsnių skaičius atrodo netikslus

Jei žingsnių skaičius atrodo netikslus, galite vadovautis šiais patarimais.

- Dėvėkite laikrodį ne ant pagrindinės rankos.
- Stumdami vežimėlį ar žoliapjovę laikykite laikrodį kišenėje.
- Kai aktyviai judinate plaštakas ar rankas, laikykite laikrodį kišenėje.

PASTABA: tam tikrus pasikartojančius judesius, pvz., indų plovimo, skalbinių lankstymo ar plojimo, laikrodis gali palaikyti žingsniais.

Žingsnių skaičius mano laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa

Žingsnių skaičius jūsų Garmin Connect paskyroje atnaujinamas, kai sinchronizujete laikrodį.

- 1 Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Connect (*[Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 18 psl.](#)*).
- 2 Palaukite, kol laikrodis sinchronizuos jūsų duomenis.

Sinchronizavimas gali trukti kelias minutes.

PASTABA: programos Garmin Connect atnaujinimas nesinchronizuoja jūsų duomenų ir neatnaujina žingsnių skaičiaus.

Nerodomas mano streso lygis

Kad laikrodis galėtų aptikti jūsų streso lygį, reikia įjungti širdies dažnio stebėjimą ant riešo.

Laikrodis fiksuoja jūsų širdies dažnio kintamumą per parą, kai neužsiimate veikla, ir taip nustato streso lygį.

Laikrodis nenustato streso lygio užsiimant matuojamo laiko veiklomis.

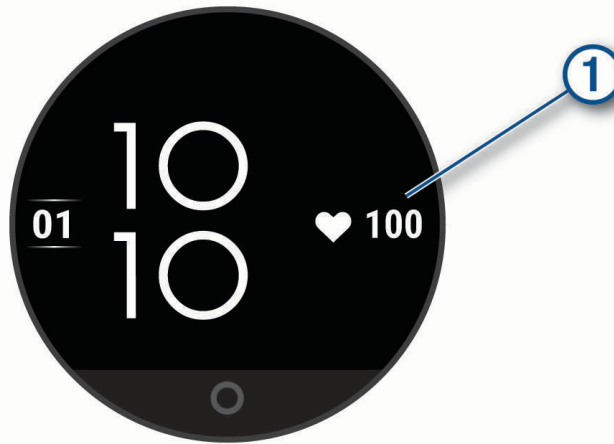
Jei vietoje streso lygio rodomi brūkšneliai, nejudėkite ir palaukite, kol laikrodis išmatuos jūsų širdies dažnio kintamumą.

Mano intensyvumo minučių rodmuo mirksi

Kai mankštinatės tokiu intensyvumo lygiu, kuris skaičiuojamas siekiant intensyvumo minučių tikslo, intensyvumo minučių rodmuo mirksi.

Patarimai dėl jutiklinio ekrano

- Bakstelėkite jutiklinį ekraną, jei norite pasirinkti.
- Užsiimdami skaičiuojamo laiko veikla galite paleisti ir stabdyti laikmatį dukart paliesdami jutiklinį ekraną.
- Ciferblate paliesdami jutiklinį ekraną slinkite tokiais duomenimis kaip žingsniai ir širdies dažnis ①.



- Valdiklių meniu paliesdami ir palaikydami jutiklinį ekraną galite pridėti ir šalinti valdiklių arba juos pertvarkyti.
- Bet kuriame ekrane paspaudę  grįšite į ankstesnį ekraną.
- Palieskite valdiklio ekraną ir peržiūrėkite daugiau informacijos apie valdiklį.
- Jei norite siųsti pagalbos įspėjimą, tvirtai ir greitai lieskite ekraną, kol įrenginys suvibruos.



Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų

Jei širdies dažnis nereguliarus arba nerodomas, galite vadovautis šiais patarimais.

- Prieš užsidėdami laikrodį nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Po laikrodžio nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite ant laikrodžio nugarėlės esančio širdies dažnio jutiklio.
- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko. Laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.
- Prieš pradėdami veiklą prasimankštinkite 5–10 min. ir užfiksuokite širdies dažnio rodmenis.

PASTABA: jei lauke šalta, prasimankštinkite patalpose.

- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.
- Mankštinamiesi naudokite silikono dirželį.

Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis

- Kad rezultatai būtų tikslesni, nenusiimkite laikrodžio eidami miegoti.
- Geras miegas įkrauna jūsų Body Battery.
- Dėl intensyvios veiklos ir didelio streso jūsų Body Battery gali išsikrauti greičiau.
- Suvartotas maistas, taip pat stimulatoriai, pvz., kofeinas, neturi įtakos jūsų Body Battery.

Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų

Jei pulsoksimetro duomenys yra nereguliarūs arba nerodomi, galite išbandyti šiuos patarimus.

- Nejudėkite, kol laikrodis nuskaito jūsų kraujo deguonies saturaciją.
- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko. Laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.
- Laikrodžiui nuskaitant kraujo deguonies saturaciją, ranką, ant kurios dėvite laikrodį, laikykite širdies lygyje.
- Naudokite silikoninę arba nailoninę apyrankę.
- Prieš užsidėdami laikrodį nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Po laikrodžiu nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite galinėje laikrodžio pusėje esančio optinio jutiklio.
- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.

Baterijos veikimo laiko prailginimas

- Sumažinkite ekrano ryškumą ir skirtąjį laiką (*Sistemos nustatymai, 20 psl.*).
- Sumažinkite vibracijos stiprumą (*Vibracijos stiprumo nustatymas, 20 psl.*).
- Išjunkite riešo gestus (*Sistemos nustatymai, 20 psl.*).
- Telefono pranešimų centro nustatymuose apribokite, kokie pranešimai gali būti rodomi jūsų Lily laikrodyje (*Pranešimų tvarkymas, 16 psl.*).
- Išjunkite išmaniuosius pranešimus (*Įspėjimų nustatymai, 22 psl.*).
- Išjunkite Bluetooth belaidę technologiją, kai nenaudojate ryšio funkcijų (*Bluetooth nustatymai, 21 psl.*).
- Išjunkite pulsoksimetro miego stebėjimą (*Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas, 14 psl.*).
- Išjunkite širdies dažnio stebėjimą ant riešo (*Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai, 13 psl.*).

PASTABA: širdies dažnio stebėjimas ant riešo naudojamas skaičiuojant didelio intensyvumo minutes, VO2 maks., kūno bateriją, streso lygį ir sudegintas kalorijas.

Sunku įžiūrėti laikrodžio ekraną lauke

Laikrodis aptinka aplinkos šviesą ir automatiškai sureguliuoja foninio apšvietimo ryškumą taupydamas baterijos energiją. Tiesioginėje saulės šviesoje ekranas tampa šviesesnis, bet vis tiek gali būti sunku skaityti. Automatinio veiklos aptikimo funkcija gali būti naudinga pradedant veiklą lauke (*Veiklos stebėjimo nustatymai, 23 psl.*).

Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas

Galite atkurti gamyklines numatytąsias visų laikrodžio nustatymų vertes.

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  >  > **Nustatyti iš naujo.**
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir išsaugoti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Atkurti numatytuosius nustatymus.**
 - Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir pašalinti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Šalinti duomenis ir atkurti nustatymus.**
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Produktų naujiniai

Kompiuteryje įdiekite Garmin Express (www.garmin.com/express). Telefone įdiekite programą Garmin Connect. Tai užtikrina paprastą prieigą prie šių paslaugų, kurios skirtos Garmin įrenginiams:

- Programinės įrangos naujiniai
- Duomenų įkėlimas į Garmin Connect
- Produktų registravimas

Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect

Kad galėtumėte atnaujinti laikrodžio programinę įrangą naudodami programą Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir susieti laikrodį su suderinamu telefonu (*Laikrodžio nustatymas, 1 psl.*).

Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect (*Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 18 psl.*).

Kai atsiras nauja programinė įranga, programa Garmin Connect automatiškai atsiųs naujinį į jūsų laikrodį. Naujinys pritaikomas, kai nenaudojate laikrodžio aktyviai. Baigus naujinti, laikrodis paleidžiamas iš naujo.

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express

Kad galėtumėte naujinti laikrodžio programinę įrangą, reikia atsisiųsti ir įdiegti programą Garmin Express bei pridėti laikrodį (*Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu, 19 psl.*).

1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio USB kabeliu.

Jei yra nauja programinė įranga, programa Garmin Express siunčią ją į laikrodį.

2 Kai programa Garmin Express baigia naujinio siuntimą, atjunkite laikrodį nuo kompiuterio.

Laikrodis įdiegia naujinį.

Kaip gauti daugiau informacijos

- Papildomų naudojimo vadovų, straipsnių ir programinės įrangos naujinių ieškokite adresu support.garmin.com.
- Informacijos apie pasirinktinius priedus ir atsargines dalis ieškokite adresu buy.garmin.com arba kreipkitės į savo Garmin atstovą.
- Eikite adresu www.garmin.com/kenwood.

Tai nėra medicinos įrenginys. Pulsoksimetro funkcija prieinama ne visose šalyse.

Įrenginio remontas

Jei prireiktų jūsų įrenginį remontuoti, apsilankykite support.garmin.com, kur rasite informacijos, kaip pateikti paslaugos užklausą Garmin produktų palaikymo skyriui.

Priedas

Fizinio pasirengimo tikslai

Žinodami savo širdies dažnio zonas galėsite lengviau vertinti ir gerinti fizinį pasirengimą suprasdami ir taikydami šiuos principus.

- Jūsų širdies dažnis yra geras mankštinimosi intensyvumo rodiklis.
- Treniravimasis tam tikrose širdies dažnio zonose gali padėti padidinti širdies ir kraujagyslių pajėgumą bei jėgą.

Jei žinote savo maksimalų širdies dažnį, naudodamiesi lentele (*Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 32 psl.*) galite nustatyti savo fizinio pasirengimo tikslams tinkamiausią širdies dažnio zoną.

Jei savo maksimalaus širdies dažnio nežinote, naudokitės internete siūlomais skaičiuotuvais. Kai kurie sporto ir sveikatos centrai gali pasiūlyti testą maksimaliam širdies dažniui nustatyti. Numatytasis maksimalus širdies dažnis yra 220 minus jūsų amžius.

Apie širdies dažnio zonas

Daug sportininkų širdies dažnio zonas naudoja siekdami išmatuoti ir padidinti kardiovaskulinę jėgą ir pagerinti fizinį pasirengimą. Širdies dažnio zona yra nustatytas širdies susitraukimo kartų per minutę diapazonas. Penkios įprastai nustatytos širdies dažnio zonos sunumeruotos nuo 1 iki 5, pagal didėjantį intensyvumą. Bendrai kalbant, širdies dažnio zonos apskaičiuojamos pagal maksimalaus širdies dažnio procentinę dalį.

Širdies dažnio zonų skaičiavimas

Zona	Maksimalaus širdies dažnio procentas	Suvokiamas įtempimo lygis	Nauda
1	50–60 proc.	Atsipalaidavimas, lengvas tempas, ritmiškas kvėpavimas	Pradinio lygio aerobinė treniruotė, sumažina stresą
2	60–70 proc.	Patogus tempas, šiek tiek gilesnis kvėpavimas, galimas pokalbis	Bazinė kardiovaskulinė treniruotė, geras atsistatymo tempas
3	70–80 proc.	Vidutinis tempas, šiek tiek sunkiau kalbėti	Didesnis aerobinis pajėgumas, optimali kardiovaskulinė treniruotė
4	80–90 proc.	Greitas tempas, šiek tiek nepatogumo, stiprus kvėpavimas	Didesnis anaerobinis pajėgumas ir slenkstis, didesnis greitis
5	90–100 proc.	Sprinto tempas, neįmanoma išlaikyti ilgesnį laiką, sunkus kvėpavimas	Anaerobinė ir raumenų ištvermė, didesnė galia

VO2 maks. standartiniai įverčiai

Šiose lentelėse pateikta standartizuota VO2 maks. įverčių klasifikacija pagal amžių ir lytį.

Vyrai	Procentiliai	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Geriausias	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Puikus	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Geras	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Patenkinamas	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Prastas	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Moterys	Procentiliai	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Geriausias	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Puikus	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Geras	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Patenkinamas	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Prastas	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Duomenys perspausdinti leidus The Cooper Institute. Daugiau informacijos rasite www.CooperInstitute.org.

