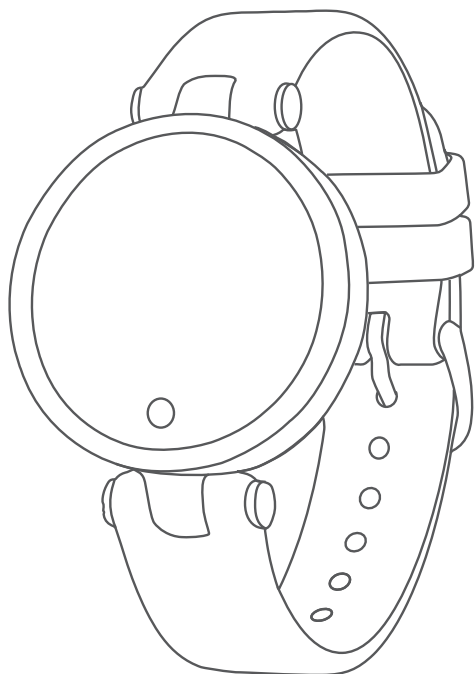


GARMIN®



LILY®

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2021 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

Visas tiesības paturētas. Saskaņā ar autortiesību likumiem šo rokasgrāmatu nedrīkst ne pilnībā, ne daļēji kopēt bez Garmin rakstiskas piekrišanas. Garmin patur tiesības veikt savu produktu izmaiņas vai uzlabojumus un mainīt šīs rokasgrāmatas saturu, par šādām izmaiņām vai uzlabojumiem nepaziņojot nevienai personai vai organizācijai. Lai saņemtu nesenākos atjauninājumus un papildinformāciju par šī produkta lietošanu, dodieties uz www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logotips, Auto Lap®, Lily® un Move IQ® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™ un Garmin Express™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes. Šīs preču zīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Android™ ir Google Inc. preču zīme. Vārdiskā preču zīme BLUETOOTH® un logotips ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin izmanto šīs zīmes saskaņā ar licenci. iOS® ir reģistrēta Cisco Systems, Inc. preču zīme, ko izmanto saskaņā ar Apple Inc. licenci. iPhone® ir Apple Inc. ASV un citās valstīs reģistrēta preču zīme. The Cooper Institute®, kā arī visas saistītās preču zīmes ir The Cooper Institute īpašums. Citas preču zīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

M/N: A03927

Saturs

Ievads..... 1

Pulksteņa iestatīšana.....	1
Pulksteņa ieslēgšana un izslēgšana.....	2
Logrīku un izvēlņu skatīšana.....	2
Izvēlnes opcijas.....	3
Pulksteņa valkāšana.....	4

Logrīki..... 5

Soļu mērķis.....	6
Kustību josla.....	6
Intensitātes minūtes.....	6
Intensitātes minūšu pelnīšana.....	7
Kaloriju precizitātes uzlabošana.....	7
Logrīks Veselības statistika.....	7
Body Battery.....	7
Ķermeņa enerģijas līmeņa logrīka skatīšana.....	7
Pulsa mainība un stresa līmenis.....	7
Stresa līmeņa logrīka skatīšana.....	7
Atpūtas taimera lietošana.....	8
Sirdsdarbības ritma logrīka skatīšana.....	8
Logrīka sekošanai ūdens balansam izmantošana.....	8
Sekošana menstruālajam ciklam.....	8
Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana.....	9
Sekošana grūtniecībai.....	9
Grūtniecības informācijas reģistrēšana.....	9
Mūzikas atskaņošanas pārvaldība.....	10
Paziņojumu skatīšana.....	10
Atbilde uz teksta ziņojumu.....	10

Treniņi..... 10

Laikkontrolētas aktivitātes ierakstīšana.....	10
Aktivitātes ierakstīšana, izmantojot savienojumā esošu GPS.....	11
Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana.....	11
Padomi izturības treniņa aktivitāšu ierakstīšanai.....	12
Peldēšanas aktivitātes ierakstīšana....	12

Peldēšanas brīdinājumu iestatīšana.....	12
Trenažiera attāluma kalibrēšana.....	13

Sirdsdarbības ritma funkcijas..... 13

Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi.....	13
Pulsa oksimetrija.....	13
Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana.....	14
Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana.....	14
Par VO2 Max. aplēsēm.....	14
Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses... 14	
Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana.....	15

Pulksteņi..... 15

Modinātājpulksteņa izmantošana.....	15
Hronometra lietošana.....	15
Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana.....	15

Bluetooth pievienotās funkcijas..... 16

Paziņojumu pārvaldība.....	16
Pazaudēta viedtālruņa atrašanās vietas noteikšana.....	16
Ienākoša tālruņa zvana saņemšana....	16
Netraucēšanas režīma lietošana.....	17
Rīta pārskats.....	17

Garmin Connect..... 17

Move IQ®.....	18
Pievienotais GPS.....	18
Drošības un izsekošanas funkcijas.....	18
Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana.....	18
Sekošana miegā.....	18
Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect lietotni.....	19
Jūsu datu sinhronizēšana ar datoru....	19
Garmin Express iestatīšana.....	19

Pulksteņa pielāgošana..... 19

Pulksteņa ciparnīcas maiņa.....	19
Vadības izvēlnes pielāgošana.....	19
Datu ekrānu pielāgošana.....	20

Ūdens lietošanas brīdinājuma iestatīšana	20
Sistēmas iestatījumi	20
Pulksteņa iestatījumi	21
Bluetooth iestatījumi	21
Garmin Connect iestatījumi	21
Izskata iestatījumi	21
Brīdinājumu iestatījumi	22
Aktivitāšu opciju pielāgošana	22
Aktivitātes izsekošanas iestatījumi	23
Lietotāja iestatījumi	23
Vispārīgi iestatījumi	23

Informācija par ierīci..... 24

Pulksteņa uzlāde	24
Padomi pulksteņa uzlādei	24
Ierīces apkope	25
Pulksteņa tīrīšana	25
Ādas saišu tīrīšana	25
Pulksteņa siksnīņu maiņa	26
Ierīces informācijas skatīšana	27
Specifikācijas	27

Traucējummeklēšana..... 27

Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?	27
Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni	28
Aktivitāšu izsekošana	28
Mans soļu skaits nešķiet precīzs	28
Soļu skaits manā ierīcē un manā Garmin Connect kontā neatbilst	28
Mans stresa līmenis nav redzams	28
Manas intensitātes minūtes mirgo	28
Ieteikumi skārienekrānam	29
Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā	29
Padomi uzlabotiem Body Battery datiem	30
Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā	30
Akumulatora darbības laika maksimizēšana	30
Mana pulksteņa displejs ārā ir grūti redzams	30
Visu noklusējuma iestatījumu atjaunošana	31

Produkta atjauninājumi	31
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect	31
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express	31
Papildu informācijas iegūšana	31
Ierīces remonts	31

Pielikums..... 32

Fiziskās formas mērķi	32
Par sirdsdarbības ritma zonām	32
Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini	32
VO2 Max. standarta parametri	33

Ievads

⚠ BRĪDINĀJUMS

Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

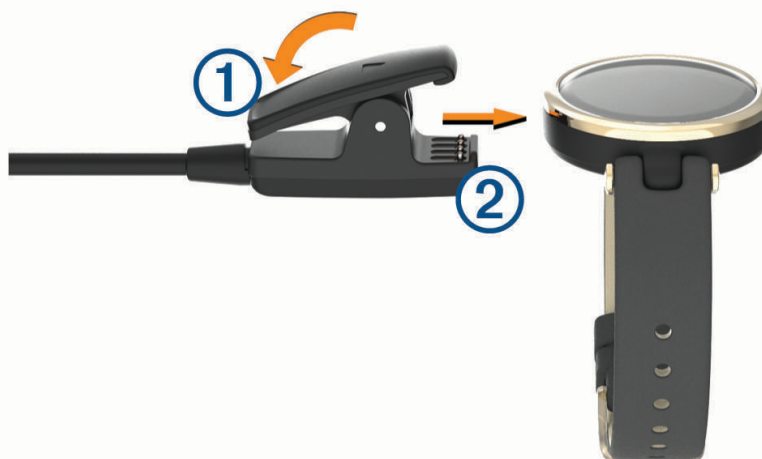
Pirms sākat vai pārveidojat jebkuru treniņu programmu, vienmēr konsultējieties ar ārstu.

Pulksteņa iestatīšana

Lai pulksteni varētu lietot, tas ir jāpievieno barošanas avotam, lai to ieslēgtu.

Lai lietotu Lily pulksteni, jums tas ir jāiestata, izmantojot viedtālruni vai datoru. Lietojot viedtālruni, pulkstenim ir jāizveido pāra savienojums, izmantojot lietotni Garmin Connect™, nevis Bluetooth® iestatījumus viedtālrunī.

- 1 No sava tālruņa lietotņu veikala instalējiet lietotni Garmin Connect.
- 2 Saspiediet uzlādes spaili ①.



- 3 Izlīdziniet spaili ar kontaktiem pulksteņa aizmugurē ②.
- 4 Iespraudiet USB kabeli barošanas avotā, lai ieslēgtu pulksteni (*Pulksteņa uzlāde, 24. lappuse*).
Hello! Ir redzams, kad pulkstenis ieslēdzas.



- 5 Atlasiet opciju, lai pievienotu pulksteni savam Garmin Connect kontam:
 - Ja šī ir pirmā ierīce, kurai izveidojāt pāra savienojumu, izmantojot lietotni Garmin Connect, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
 - Ja jūs jau izveidojāt pāra savienojumu citai ierīcei, izmantojot lietotni Garmin Connect izvēlnē ≡ vai •••, atlasiet **Garmin ierīces** > **Pievienot ierīci** un izpildiet ekrānā redzamās norādes.

Pēc sekmīgas pāra savienojuma izveidošanas ir redzams paziņojums, un pulkstenis automātiski sinhronizējas ar viedtālruni.

Pulksteņa ieslēgšana un izslēgšana

Lily pulkstenis automātiski pamostas, kad jūs ar to mijiedarbojaties.

1 Lai ieslēgtu ekrānu, atlasiet opciju:

- Pagrieziet un paceliet plauksta locītavu pret ķermeni.
- Divreiz pieskarieties skārienekrānam ①.

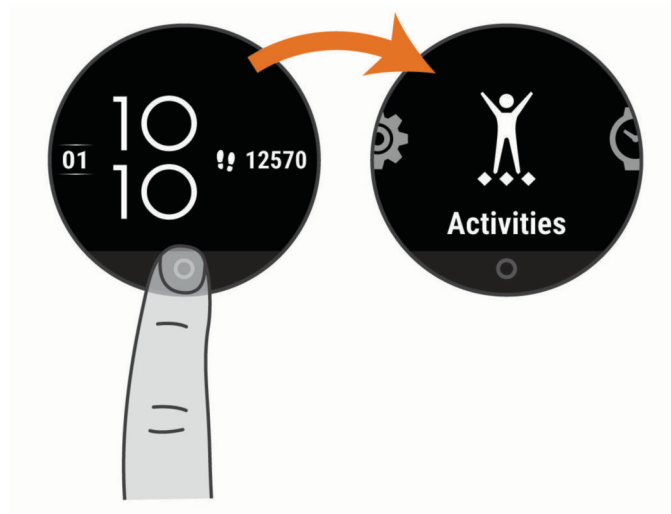


2 Lai izslēgtu ekrānu, pagrieziet plauksta locītavu prom no ķermeņa.

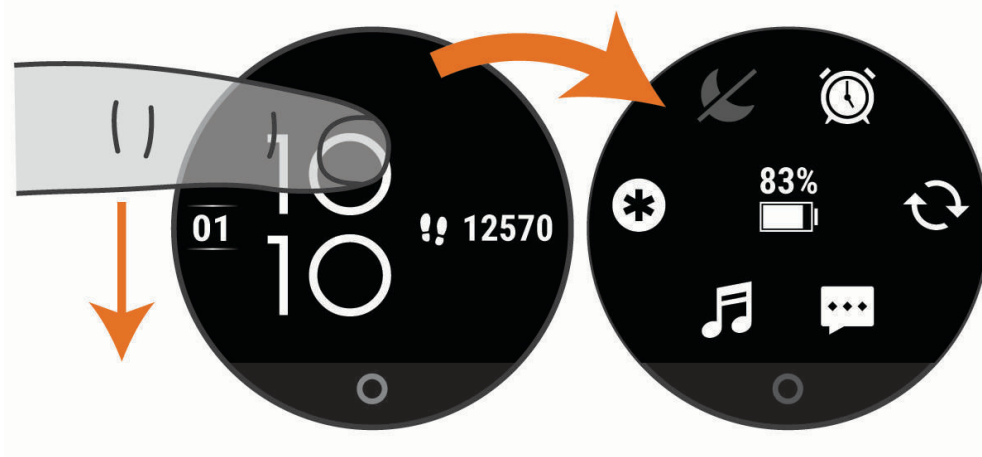
PIEZĪME. kad ierīci nelieto, ekrāns izslēdzas. Kad ekrāns ir izslēgts, pulkstenis joprojām ir aktīvs un ieraksta datus.

Logrīku un izvēlņu skatīšana

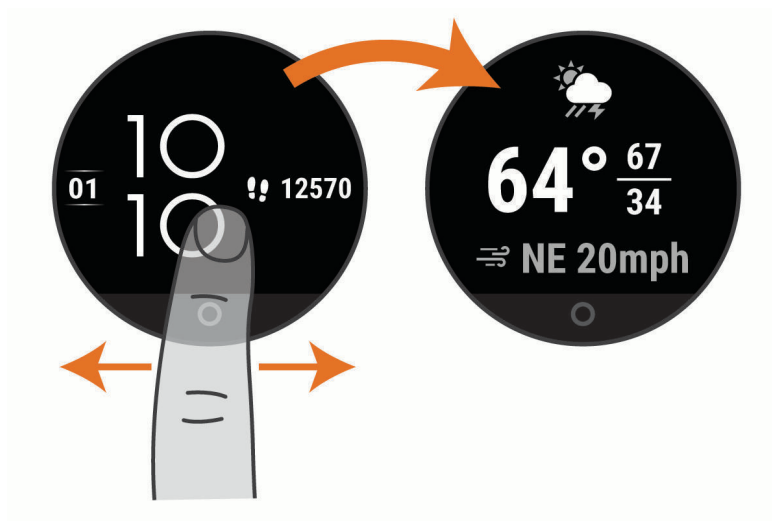
- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , lai skatītu galveno izvēlni.



- Pulksteņa ciparnīcā velciet uz leju, lai skatītu vadības izvēlni.



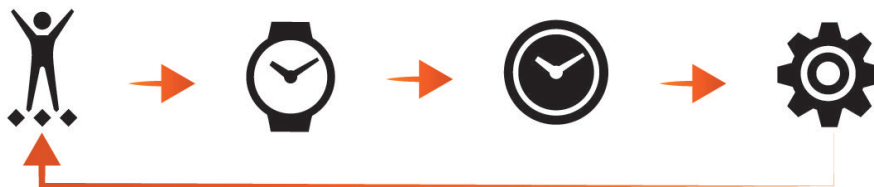
- Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi vai pa labi, lai skatītu logrīkus.



Izvēlnes opcijas

Lai skatītu izvēlni, varat nospiest .

IETEIKUMS. pavelciet, lai ritinātu pa izvēlnes opcijām.



	Rāda laikkontrolētu aktivitāšu opcijas.
	Displays the watch face options.
	Displays the alarm, stopwatch, and timer options.
	Rāda ierīces iestatījumus.

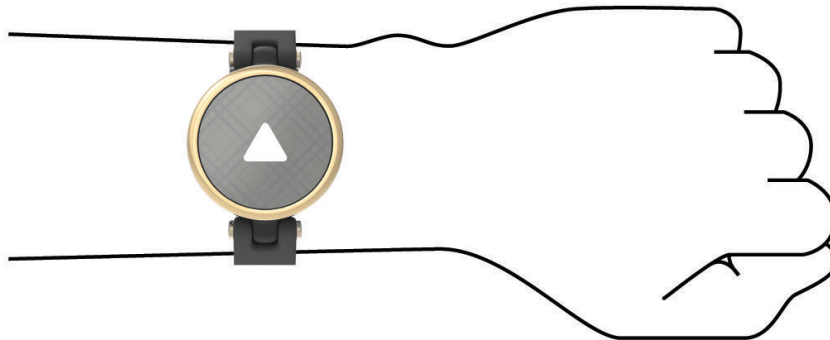
Pulksteņa valkāšana

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plauksta locītavas pārāk stingri. Lai iegūtu vairāk informācijas, dodieties uz garmin.com/fitandcare.

- Valkājiet pulksteni virs plauksta locītavas kaula.

PIEZĪME. pulkstenim ir jāpieguļ rocai cieši, taču ērti. Lai iegūtu precīzākus sirdsdarbības ritma lasījumus, pulkstenis skriešanas vai vingrinājumu laikā nedrīkst izkustēties. Lai iegūtu pulsa oksimetra lasījumus, jums ir jāsauglabā nekustīgs stāvoklis.



PIEZĪME. optiskais sensors atrodas pulksteņa aizmugurē.

- Lai iegūtu vairāk informācijas par sirdsdarbības ritma mērījumu uz plauksta locītavas, skatiet [Traucējummeklēšana, 27. lappuse](#).
- Lai iegūtu vairāk informācijas par pulsa oksimetra sensoru, skatiet [Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā, 30. lappuse](#).
- Papildu informāciju par precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.
- Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par pulksteņa valkāšanu un kopšanu, dodieties uz vietni www.garmin.com/fitandcare.

Logrīki

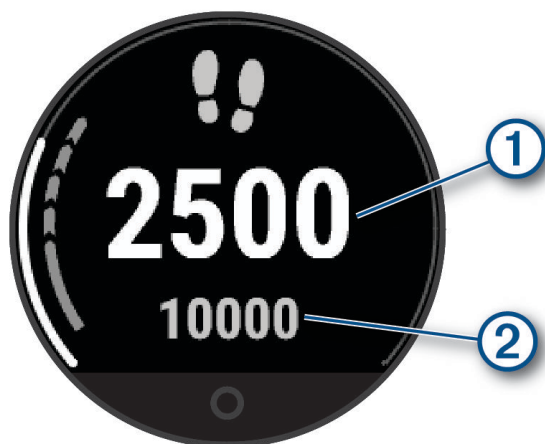
Ierīcē ir sākotnēji ielādēti logrīki, kas nodrošina ātru piekļuvi informācijai. Lai ritinātu pa logrīkiem, varat pavilkt skārienekrānu. Dažiem logrīkiem ir nepieciešams pārī savienots viedtālrunis.

PIEZĪME. lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai pievienotu vai noņemtu logrīkus.

Laiks un datums	Pašreizējais laiks un datums Laiks un datums tiek iestatīts automātiski, kad ierīce sinhronizējas ar jūsu Garmin Connect kontu.
	Veikto soļu kopējais skaits un jūsu mērķis dienai. Ierīce mēra un piedāvā jums katrai dienai jaunu soļu mērķi.
	Jūsu intensitātes minūšu kopējais skaits un mērķis nedēļai.
	Dienā veiktais attālums kilometros vai jūdzes.
	Kopējais dienā sadedzināto kaloriju daudzums, ietverot aktīvās kalorijas un kalorijas miera stāvoklī.
	Jūsu pašreizējais sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.) un septiņu dienu vidējais sirdsdarbības ritms miera stāvoklī.
	Jūsu pašreizējais stresa līmenis. Ierīce mēra jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, kamēr neesat aktīvs, lai aplēstu jūsu stresa līmeni. Zemāks rādītājs norāda zemāku stresa līmeni.
	Jūsu pašreizējais Body Battery™ enerģijas līmenis. Ierīce aprēķina jūsu pašreizējās enerģijas rezerves, pamatojoties uz miega, stresa un aktivitātes datiem. Augstāks rādītājs norāda augstākas enerģijas rezerves.
	Ļauj veikt manuālus pulsa oksimetra lasījumus.
	Pašreizējā temperatūra un laikapstākļu prognozes no pārī savienota viedtālruņa.
	Tikšanās drīzumā no jūsu viedtālruņa kalendāra.
	Paziņojumi no jūsu viedtālruņa, ietverot zvanus, īsziņas, sociālo tīklu jaunumus u. c., pamatojoties uz viedtālruņa paziņojumu iestatījumiem.
	Kopējais izdzertā ūdens daudzums un jūsu mērķis dienai.
	Pārvalda mūzikas atskaņotāju viedtālrunī.
	Jūsu pašreizējais elpošanas temps elpas vilcienos minūtē un vidējais septiņu dienu rādītājs. Ierīce mēra jūsu elpošanas tempu, kamēr esat miera stāvoklī, lai noteiktu kādu neparastu elpošanas darbību, kā arī to, kā elpošana mainās saistībā ar stresu.
SIEVIEŠU VESELĪBA	Pašreizējais mēneša menstruālā cikla statuss. Jūs varat skatīt un reģistrēt savus ikdienas simptomus. Grūtniecībai varat sekot arī, izmantojot iknedēļas atjauninājumus un veselības informāciju.
Veselības stāvokļa statistika	Jūsu pašreizējā veselības stāvokļa statistikas dinamisks kopsavilkums. Mērījumi ietver sirdsdarbības ritmu, stresa un Body Battery līmeni.
Mana diena	Jūsu šodienas aktivitāšu dinamisks kopsavilkums. Mērījumi ietver soļus, intensitātes minūtes un sadedzinātās kalorijas.

Soļu mērķis

Pulkstenis automātiski izveido dienas soļu mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeņiem. Dienas laikā pārvietojoties, pulkstenis ieraksta jūsu virzību ① uz dienas mērķi ②. Jūsu pulkstenis sāk darbību ar noklusējuma mērķi 7500 soļu dienā.



Ja izvēlaties nelietaut automātisko mērķa funkciju, varat to atspējot un iestatīt personalizētu soļu mērķi savā Garmin Connect kontā ([Aktivitātes izsekošanas iestatījumi, 23. lappuse](#)).

Kustību josla

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas vielmaiņas izmaiņas. Kustību josla atgādina par to, ka ir jāturpina kustēties. Pēc vienas stundas bez aktivitātēm tiek parādīta kustību josla ①. Pēc katrām 15 minūtēm bez aktivitātes tiek parādīti papildu segmenti ②.



Kustību joslu varat atiestatīt, ejot nelielu attālumu.

Intensitātes minūtes

Lai uzlabotu veselību, tādas organizācijas kā Pasaules Veselības organizācija iesaka vismaz 150 minūtes nedēļā veltīt vidējas intensitātes aktivitātei, piemēram, pastaigai ātrā gaitā, vai 75 minūtes nedēļā veltīt enerģiskas intensitātes aktivitātei, piemēram, skriešanai.

Pulkstenis seko jūsu aktivitātes intensitātei un laikam, kuru veltāt, lai veiktu vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes (lai skaitliski novērtētu enerģisku intensitāti, ir nepieciešami sirdsdarbības ritma dati). Pulkstenis enerģiskas intensitātes aktivitātes minūtēm pieskaita vidējas intensitātes aktivitāšu minūtes. Rezultātā jūsu enerģiskas intensitātes minūšu kopskaits dubultojas.

Intensitātes minūšu pelnīšana

Lily pulkstenis aprēķina intensitātes minūtes, salīdzinot jūsu pulsa datus ar vidējo pulsu miera stāvoklī. Ja sirdsdarbības ritms ir izslēgts, pulkstenis aprēķina vidējo intensitāti minūtēs, analizējot jūsu soļus minūtē.

- Lai iegūtu visprecīzāko intensitātes minūšu aprēķinu, sāciet lauknoteiktu aktivitāti.
- Lai iegūtu visprecīzāko sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī, valkājiet pulksteni visu dienu un nakti.

Kaloriju precizitātes uzlabošana

Pulkstenis rāda šodien sadedzināto kopējo kaloriju aplēses. Jūs varat uzlabot šo aprēķinu precizitāti, ātri ejot vai skrienot brīvā dabā 15 minūtes.

1 Pavelciet, lai skatītu kaloriju logrīku.

2 Atlasiet .

PIEZĪME.  parādās, ja nepieciešams kalibrēt kalorijas. Šis kalibrēšanas process ir jāveic tikai vienu reizi. Ja jūs jau ierakstījāt laukkontrolētu iešanu vai skriešanu,  iespējams, netiks rādīts.

3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Logrīks Veselības statistika

Logrīks Veselības stāvokļa statistika nodrošina ātru piekļuvi veselības datiem. Šis ir dinamisks kopsavilkums, kurš dienas gaitā tiek atjaunināts. Metrikā tiek ietverts sirdsdarbības ritms, stresa līmenis un Body Battery līmenis.

PIEZĪME. jūs varat atlasīt katru mērījumu, lai skatītu papildu informāciju.

Body Battery

Pulkstenis analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, stresa līmeni, miega kvalitāti un aktivitātes datus, lai noteiktu jūsu vispārējo Body Battery līmeni. Tāpat kā mērinstruments automašīnā, ierīce norāda jūsu pieejamās enerģijas rezerves apjomu. Body Battery līmeņa diapazons ir no 5 līdz 100, kur 5 līdz 25 ir ļoti zems, 26 līdz 50 zems, 51 līdz 75 ir vidējs, bet 76 līdz 100 ir augsts enerģijas rezerves līmenis.

Jūs varat sinhronizēt pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visjaunāko Body Battery līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju ([Padomi uzlabotiem Body Battery datiem, 30. lappuse](#)).

Ķermeņa enerģijas līmeņa logrīka skatīšana

Logrīks Body Battery rāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni.

1 Pavelciet, lai skatītu logrīku Body Battery.

2 Pieskarities skārienekrānam, lai skatītu diagrammu Body Battery.

Diagramma atspoguļo jūsu pēdējo aktivitāti Body Battery un augstu un zemu līmeni pēdējās astoņās stundās.

Pulsa mainība un stresa līmenis

Pulkstenis analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainību, kamēr esat miera stāvoklī, lai noteiktu jūsu vispārējo stresu. Treniņi, fiziskā aktivitāte, miegs, uzturs un vispārējs dzīves stress — tas viss ietekmē jūsu stresa līmeni. Stresa līmeņa diapazons ir no 0 līdz 100, kur 0–25 ir miera stāvoklis, 26–50 ir zems stress, 51–75 ir vidējs stress, bet 76–100 ir augsts stresa līmenis. Zināšanas par savu stresa līmeni var palīdzēt jums dienas gaitā noteikt brīžus, kad stresa līmenis ir augsts. Lai iegūtu vislabākos rezultātus, pulkstenis ir jāvalkā miega laikā.

Jūs varat sinhronizēt pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visas dienas stresa līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju.

Stresa līmeņa logrīka skatīšana

Stresa līmeņa logrīks rāda jūsu pašreizējo stresa līmeni.

1 Pavelciet, lai skatītu stresa līmeņa logrīku.

2 Pieskarities skārienekrānam, lai sāktu vadītu elpošanas vingrinājumu ([Atpūtas taimera lietošana, 8. lappuse](#)).

Atpūtas taimera lietošana

Jūs varat izmantot atpūtas taimeru, lai veiktu vadītu elpošanas vingrinājumu.

- 1 Pavelciet, lai skatītu stresa līmeņa logrīku.
- 2 Pieskarieties skārienekrānam.
- 3 Atlasiet →, lai palaistu atpūtas taimeru.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Ierīce vibrē, lai norādītu jums ieelpu vai izelpu (*Vibrācijas līmeņa iestatīšana*, 20. lappuse).

Sirdsdarbības ritma logrīka skatīšana

Sirdsdarbības ritma logrīks rāda jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu, mērot sirdspukstu skaitu minūtē (sirdsp./min.). Papildu informāciju par sirdsdarbības ritma precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

- 1 Pavelciet, lai skatītu sirdsdarbības ritma logrīku.

Logrīks rāda jūsu pašreizējā sirdsdarbības ritma un vidējās sirdsdarbības ritma miera stāvoklī (SR miera stāvoklī) vērtības pēdējām 7 dienām.

- 2 Pieskarieties skārienekrānam, lai skatītu sirdsdarbības ritma diagrammu.

Diagramma atspoguļo jūsu pēdējo sirdsdarbības ritma aktivitāti un augstu un zemu sirdsdarbības ritmu pēdējās četrās stundās.

Logrīka sekošanai ūdens balansam izmantošana

Logrīks sekošanai ūdens balansam rāda jūsu šķidruma uzņemšanu un ikdienas ūdens balansa mērķi.

- 1 Pavelciet, lai skatītu ūdens balansa logrīku.
- 2 Atlasiet + katrai šķidruma uzņemšanas reizei (1 tase, 8 unces vai 250 ml).

IETEIKUMS. ūdens balansa iestatījumus, piemēram, izmantotās mērvienības vai dienas mērķi, varat pielāgot savā Garmin Connect kontā.

IETEIKUMS. jūs varat iestatīt ūdens lietošanas atgādinājumu (*Ūdens lietošanas brīdinājuma iestatīšana*, 20. lappuse).

Sekošana menstruālajam ciklam

Menstruālais cikls ir svarīga veselības daļa. Varat izmantot savu pulksteni, lai reģistrētu fiziskos simptomus, seksuālo dziņu, seksuālo aktivitāti, ovulācijas dienas un citus datus (*Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana*, 9. lappuse). Vairāk par šo funkciju uzzināt un to iestatīt varat iestatījumos Veselības stāvokļa statistika lietotnē Garmin Connect.

- Sekošana menstruālajam ciklam un informācija par to
- Fiziskie un emocionālie simptomi
- Menstruāciju un auglības prognozes
- Veselības stāvokļa un uztura informācija

PIEZĪME. lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai pievienotu un noņemtu logrīkus.

Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana

Lai savā Lily pulkstenī varētu reģistrēt menstruālā cikla informāciju, lietotnē Garmin Connect ir jāiestata menstruālā cikla izsekošana.

- 1 Velciet, lai skatītu sieviešu veselības izsekošanas logrīku.
- 2 Pieskarieties skārienekrānam.
- 3 Atlasiet **+**.
- 4 Ja šodien ir menstruāciju diena, atlasiet **Menstruāciju diena** > ✓.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai novērtētu plūsmu no vieglas līdz stiprai, atlasiet **Menstruācija**.
 - Lai reģistrētu savus fiziskos simptomus, piemēram, akni, muguras sāpes un nogurumu, atlasiet **Simptomi**.
 - Lai reģistrētu savu garastāvokli, atlasiet **Garastāvoklis**.
 - Lai reģistrētu savus izdalījumus, atlasiet **Izdalījumi**.
 - Lai šodienas datumu norādītu kā ovulācijas dienu, atlasiet **Ovulācijas diena**.
 - Lai reģistrētu savu seksuālo aktivitāti, atlasiet **Seksuālā aktivitāte**.
 - Lai novērtētu savu seksuālo dziņu no zemas līdz augstai, atlasiet **Seksuālā dziņa**.
 - Lai šodienas datumu norādītu kā menstruāciju dienu, atlasiet **Menstruāciju diena**.

Sekošana grūtniecībai

Sekošanas grūtniecībai funkcija rāda iknedēļas atjauninājumus jūsu grūtniecībai un veselības un uztura informāciju. Pulksteni varat izmantot, lai reģistrētu fiziskus un emocionālus simptomus, glikozes līmeņa asinīs rādījumus un mazuļa kustības ([Grūtniecības informācijas reģistrēšana, 9. lappuse](#)). Vairāk par šo funkciju uzzināt un to iestatīt varat iestatījumos Veselības stāvokļa statistika lietotnē Garmin Connect.

Grūtniecības informācijas reģistrēšana

Lai reģistrētu savu informāciju, jums ir jāiestata grūtniecības izsekošana lietotnē Garmin Connect.

- 1 Velciet, lai skatītu sieviešu veselības izsekošanas logrīku.



- 2 Pieskarieties skārienekrānam.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Simptomi**, lai reģistrētu savus fiziskos simptomus, garastāvokli un citu informāciju.
 - Atlasiet **Glikoze asinīs**, lai reģistrētu glikozes līmeni pirms un pēc maltītēm un pirms ejat gulēt.
 - Atlasiet **Kustība**, lai izmantotu hronometru vai taimeri un reģistrētu mazuļa kustības.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Mūzikas atskaņošanas pārvaldība

Mūzikas pārvaldības logrīks ļauj pārvaldīt mūziku viedtālrunī, izmantojot Lily pulksteni. Logrīks pārvalda pašlaik aktīvo vai pēdējā laikā biežāk aktīvo multivides atskaņotāja lietotni jūsu viedtālrunī. Ja neviens multivides atskaņotājs nav aktīvs, logrīks nerāda izsekošanas informāciju, un jums ir jāsāk atskaņošana no sava tālruņa.

- 1 Viedtālrunī sāciet atskaņot dziesmu vai atskaņošanas sarakstu.
- 2 Lily pulkstenī pavelciet, lai skatītu mūzikas pārvaldības logrīku.

Paziņojumu skatīšana

Kamēr jūsu pulkstenis ir pāra savienojumā ar lietotni Garmin Connect, paziņojumus no viedtālruņa, piemēram, teksta ziņojumus un e-pasta vēstules, varat skatīt savā pulkstenī.

- 1 Pavelciet, lai skatītu paziņojumu logrīku.
- 2 Atlasiet paziņojumu.
IETEIKUMS. velciet, lai skatītu vecākus paziņojumus.
- 3 Pieskarieties skārienekrānam un atlasiet , lai noraidītu paziņojumu.

Atbilde uz teksta ziņojumu

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai Android™ tālruniem.

Kad jūs savā Lily pulkstenī saņemat teksta ziņojumu, varat nosūtīt ātru atbildi, atlasot to ziņojumu sarakstā.

PIEZĪME. šī funkcija sūta teksta ziņojumus, izmantojot jūsu tālruni. Var tikt piemēroti regulāru teksta ziņojumu ierobežojumi un maksa. Lai uzzinātu vairāk, sazinieties ar savu mobilo pakalpojumu sniedzēju.

- 1 Pavelciet, lai skatītu paziņojumu logrīku.
- 2 Atlasiet teksta ziņojuma paziņojumu.
- 3 Pieskarieties skārienekrānam, lai skatītu ziņojumu izvēles iespējas.
- 4 Atlasiet .
- 5 Atlasiet sarakstā ziņojumu.
Jūsu tālrunis sūta atlasīto ziņojumu kā teksta ziņojumu.

Treniņi

Laikkontrolētas aktivitātes ierakstīšana

Jūs varat ierakstīt laikkontrolētu aktivitāti, kuru varat saglabāt un nosūtīt uz savu Garmin Connect kontu.

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet .
- 3 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai pievienotu vai noņemtu aktivitātes ([Aktivitāšu opciju pielāgošana, 22. lappuse](#)).

- 4 Ja vajadzīgs, atlasiet , lai pielāgotu datu ekrānus vai aktivitāšu opcijas.
- 5 Lai ieslēgtu aktivitātes taimeri, divreiz pieskarieties skārienekrānam.
- 6 Sāciet aktivitāti.

IETEIKUMS. lai apturētu vai atjaunotu aktivitātes taimera darbību, varat divreiz pieskarties skārienekrānam.

- 7 Kad pabeidzat aktivitāti, divreiz pieskarieties skārienekrānam, lai apturētu taimera darbību.
- 8 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet , lai saglabātu aktivitāti.
 - Atlasiet  > , lai dzēstu aktivitāti.
 - Atlasiet , lai atjaunotu aktivitāti.

Aktivitātes ierakstīšana, izmantojot savienojumā esošu GPS

Jūs varat izveidot ierīces un viedtālruņa savienojumu, lai ierakstītu GPS datus savai iešanas, skriešanas vai riteņbraukšanas aktivitātei.

1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.

2 Atlasiet .

3 Atlasiet ,  vai .

4 Atveriet lietotni Garmin Connect.

PIEZĪME. ja nevarat izveidot ierīces un viedtālruņa savienojumu, varat atlasīt , lai turpinātu aktivitāti. GPS dati netiks ierakstīti.

5 Lai ieslēgtu aktivitātes taimeri, divreiz pieskarieties skārienekrānam.

6 Sāciet aktivitāti.

Jūsu tālrunim aktivitātes laikā ir jābūt diapazonā.

7 Kad pabeidzat aktivitāti, divreiz pieskarieties skārienekrānam, lai apturētu aktivitātes taimeri.

8 Atlasiet opciju:

- Atlasiet , lai saglabātu aktivitāti.
- Atlasiet  > , lai dzēstu aktivitāti.
- Atlasiet , lai atjaunotu aktivitāti.

Spēka treniņa aktivitātes registrēšana

Jūs varat reģistrēt piegājienu spēka treniņa aktivitātes laikā. Piegājiens ir vienas kustības vairāki atkārtojumi.

1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.

2 Atlasiet  > .

3 Atlasiet , lai iestatītu atkārtojumu skaitīšanu un iestatītu automātisku noteikšanu.

4 Atlasiet pārlēgu, lai iespējotu **Atk. skaitīšana** un **Automātiski iestatīt**.

5 Nospiediet , lai atgrieztos aktivitātes taimera ekrānā.

6 Lai ieslēgtu aktivitātes taimeri, divreiz pieskarieties skārienekrānam.

7 Sāciet pirmo piegājienu.

Pulkstenis skaita atkārtojumus.

8 Velciet, lai skatītu papildu datu ekrānus (papildu izvēle).

9 Nospiediet , lai pabeigtu iestatīšanu.

PIEZĪME. ja vajadzīgs, pavelciet augšup vai lejup, lai rediģētu atkārtojumu skaitu.

10 Atlasiet , lai palaistu atpūtas taimeri.

Redzams atpūtas taimeris.

11 Nospiediet , lai sāktu nākamo kopu.

12 Atkārtojiet 9.–11. darbību, līdz aktivitāte ir pabeigta.

13 Kad pabeidzat aktivitāti, divreiz pieskarieties skārienekrānam, lai apturētu aktivitātes taimeri.

14 Atlasiet opciju:

- Atlasiet , lai saglabātu aktivitāti.
- Atlasiet  > , lai dzēstu aktivitāti.
- Atlasiet , lai atjaunotu aktivitāti.

Padomi izturības treniņa aktivitāšu ierakstīšanai

- Laikā, kad veicat atkārtojumus, pulkstenī neskatieties.
Jūs varat mijiedarboties ar pulksteni katras vingrojumu kopas sākumā un beigās, kā arī atpūtas laikā.
- Vingrojumu atkārtojumu izpildes laikā koncentrējieties uz savu fizisko formu.
- Veiciet vingrojumus, izmantojot sava ķermeņa svaru vai papildu svaru.
- Veiciet vingrojumu atkārtojumus, izpildot saskanīgas, daudzveidīgas kustības.
Katrs atkārtojums tiek uzskaitīts, kad roka, uz kuras ir pulkstenis, atgriežas sākuma pozīcijā.
PIEZĪME. kāju vingrojumi, iespējams, netiks uzskaitīti.
- Lai sāktu un beigtu vingrojumu kopas, ieslēdziet automātisku kopu noteikšanu.
- Saglabājiēt un nosūtiet savu izturības treniņa aktivitāti uz savu Garmin Connect kontu.
Lai skatītu un rediģētu aktivitātes detaļas, varat izmantot rīkus savā Garmin Connect kontā.

Peldēšanas aktivitātes ierakstīšana

PIEZĪME. peldēšanas laikā sirdsdarbības ritma dati netiek rādīti. Sirdsdarbības ritma datus varat skatīt saglabātajā aktivitātē lietotnē Garmin Connect.

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet  > .
- 3 Atlasiet peldbaseina lielumu.
- 4 Atlasiet .
- 5 Lai ieslēgtu aktivitātes taimeri, divreiz pieskarieties skārienekrānam.
Ierīce reģistrē aktivitātes datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.
- 6 Sāciet aktivitāti.
Ierīce rāda jūsu attālumu un peldēšanas intervālus vai peldbaseina garumu.
- 7 Kad pabeidzat aktivitāti, divreiz pieskarieties skārienekrānam, lai apturētu aktivitātes taimeri.
- 8 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet , lai saglabātu aktivitāti.
 - Atlasiet  > , lai dzēstu aktivitāti.
 - Atlasiet , lai atjaunotu aktivitāti.

Peldēšanas brīdinājumu iestatīšana

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet  >  >  > **Brīdinājumi**.
- 3 Atlasiet **Laiks**, **Attālums** vai **Kalorijas**, lai pielāgotu katru brīdinājumu.
- 4 Atlasiet pārslēgšanas slēdzi, lai iespējotu katru brīdinājumu.

Trenažiera attāluma kalibrēšana

Lai ierakstītu precīzus attālumus skrējieniem uz trenažiera, jūs varat kalibrēt trenažiera attālumu pēc tam, kad veicat uz trenažiera vismaz 1,5 km (1 jūdzi). Ja izmantojat dažādus trenažierus, varat manuāli kalibrēt trenažiera attālumu uz katra trenažiera vai pēc katra skrējiena.

- 1 Sāciet trenažiera aktivitāti ([Laikkontrolētas aktivitātes ierakstīšana, 10. lappuse](#)).
- 2 Skrieniet uz trenažiera, līdz Lily pulkstenis ir ierakstījis vismaz 1,5 km (1 jūdzi).
- 3 Pēc skrējiena pabeigšanas atlasiet ✓.
- 4 Pārbaudiet trenažiera displejā redzamo veikto attālumu.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai kalibrētu pirmo laiku, pieskarieties skārienekrānam un ievadiet trenažiera displejā redzamo attālumu savā pulkstenī.
 - Lai veiktu manuālu kalibrēšanu pēc pirmā laika kalibrēšanas velciet uz augšu, atlasiet ✓ un pulkstenī ievadiet trenažiera displejā redzamo attālumu.

Sirdsdarbības ritma funkcijas

Lily ierīce ļauj skatīt plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma datus.

	Seko skābekļa līmenim jūsu asinīs. Informācija par jūsu skābekļa līmeni asinīs var palīdzēt noteikt, kā ķermenis pielāgojas treniņam un stresam. PIEZĪME. pulsa oksimetra sensors atrodas ierīces aizmugurē.
VO₂	Rāda jūsu pašreizējo VO ₂ max, kas ir jūsu fiziskās veikspējas rādītājs, un, fiziskajai formai uzlabojoties, arī šim rādītājam ir jāuzlabojas.
	Brīdina vienīgi, kad jūsu sirdsdarbības ritms pēc neaktīva perioda pārsniedz noteiktu sirdspukstu skaitu minūtē vai krītas zem noteikta rādītāja.

Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi

Nospiediet , lai skatītu izvēlni, un atlasiet  > .

Statuss: ļauj ieslēgt vai izslēgt plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitoru.

SR brīdinājumi: ļauj iestatīt pulksteni, lai tas brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms pārsniedz iestatīto sliktāko vērtību vai krītas zem tās pēc neaktīva perioda ([Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana, 15. lappuse](#)).

Miega Pulse Ox: ļauj iestatīt pulksteni, lai tas ierakstītu pulsa oksimetra rādījumus, kamēr dienas laikā neesat aktīvs, vai pastāvīgi, kamēr guļat. ([Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana, 14. lappuse](#))

Pulsa oksimetrija

Lily pulkstenim ir uz plaukstu locītavas balstīts pulsometrs, lai mērītu skābekļa piesātinājumu asinīs. Zināt savu skābekļa piesātinājuma asinīs līmeni var būt noderīgi, lai izprastu savu vispārējo veselību un noteiktu, kā organisms pielāgojas augstumam. Pulkstenis izmēra skābekļa līmeni asinīs, spīdinot gaismu ādā un pārbaudot, cik daudz gaismas tiek absorbēts. To attēlo kā SpO₂.

Pulkstenī pulsa oksimetra rādījumi parādās kā SpO₂ procentos. Savā Garmin Connect kontā varat skatīt papildu informāciju par pulsometra rādījumiem, tostarp tendencēm vairāku dienu periodā ([Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana, 14. lappuse](#)). Papildu informāciju par pulsa oksimetra precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana

Jūs jebkurā laikā varat manuāli sākt pulsa oksimetra rādījumu iegūšanu savā ierīcē. Šo rādījumu precizitāte var mainīties, balstoties uz jūsu asins plūsmu, ierīces novietojumu uz plaukstu locītavas un jūsu nekustīgumu (*Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā, 30. lappuse*).

- 1 Valkājiet ierīci virs plaukstu locītavas kaula.
Ierīcei ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- 2 Pavelciet, lai skatītu sirdsdarbības ritma logrīku.
- 3 Turiet roku, uz kuras valkājat ierīci, sirds līmenī, kamēr ierīce nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- 4 Nekustieties.

Ierīce parāda skābekļa piesātinājumu procentos.

PIEZĪME. pulsa oksimetra miega datus varat ieslēgt un skatīt savā Garmin Connect kontā (*Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana, 14. lappuse*).

Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana

Lai izmantotu pulsa oksimetrijas izsekošanu miegā, Lily ierīce ir jāiestata kā primārā aktivitāšu izsekošanas ierīce Garmin Connect kontā (*Aktivitātes izsekošanas iestatījumi, 23. lappuse*).

Varat iestatīt, lai ierīce pastāvīgi mēra skābekļa līmeni asinīs vai SpO2 līdz 4 stundām jūsu noteiktajā miega periodā (*Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā, 30. lappuse*).

PIEZĪME. neparastas pozas guļot var veicināt ārkārtīgi zemus SpO2 rādījumus miega laikā.

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet  >  > **Miega Pulse Ox**.
- 3 Atlasiet pārslēgšanas slēdzi, lai ieslēgtu izsekošanu.

Par VO2 Max. aplēsēm

VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē. Vienkāršāk sakot, VO2 Max ir sirds un asinsvadu izturības rādītājs, un, fiziskajai formai uzlabojoties, arī šim rādītājam ir jāuzlabojas. Lily pulkstenim ir vajadzīgs pulsa plaukstu locītavas vai saderīgs krūšu pulsa monitors, lai rādītu jūsu VO2 max. aplēses.

Pulkstenī jūsu VO2 max. aplēses ir redzamas kā skaitlis un apraksts. Savā Garmin Connect kontā jūs varat skatīt papildu informāciju par sava VO2 max. aplēsēm.

VO2 max. datus nodrošina Firstbeat Analytics™. VO2 max. analīze tiek nodrošināta ar The Cooper Institute® atļauju. Papildu informāciju skatiet pielikumā (*VO2 Max. standarta parametri, 33. lappuse*), kā arī vietnē www.CooperInstitute.org.

Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses

Lai pulkstenis varētu rādīt jūsu VO2 max. aplēses, tai ir nepieciešami plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma dati un laikkontrolēta 15 minūšu ātra iešana vai skriešana.

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet  > **VO2**.

Ja jums jau ir ierakstīti 15 minūšu ātras iešanas vai skriešanas dati, iespējams, ka ierīce parādīs VO2 max. aplēses. Pulkstenis atjaunina jūsu VO2 max. aplēses katru reizi, kad jūs veicat laikkontrolētu iešanu vai skriešanu.

- 3 Lai iegūtu savas VO2 max. aplēses, izpildiet ekrānā redzamās norādes.
Kad tests būs pabeigts, tiks parādīts ziņojums.
- 4 Lai manuāli sāktu VO2 max. pārbaudi un iegūtu atjauninātas aplēses, pieskarieties pašreizējam rādījumam un izpildiet redzamās norādes.
Pulkstenis atjauninās jūsu jaunās VO2 max. aplēses.

Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana

⚠ UZMANĪBU

Šī funkcija brīdina vienīgi, kad jūsu sirdsdarbības ritms pēc neaktīva perioda pārsniedz noteiktu sirdspukstu skaitu minūtē vai krītas zem šī lietotāja atlasītā rādītāja. Šī funkcija nebrīdina par kādu iespējamu sirds stāvokli, un tā nav paredzēta ārstēšanas vai medicīniska stāvokļa vai slimības diagnosticēšanas nolūkam. Par jebkuriem ar sirdi saistītiem jautājumiem konsultējieties ar savu ārstu.

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet ○.
- 2 Atlasiet ⚙ > ❤ > **SR brīdinājumi**.
- 3 Atlasiet **Augsts brīdinājums** vai **Zems brīdinājums**.
- 4 Atlasiet brīdinājuma sliekšņvērtības vērtību.
- 5 Atlasiet ✓.

Katru reizi, kad pārsniegsit pielāgoto vērtību vai rādījums kritīsies zem tās, tiks parādīts brīdinājums, un ierīce vibrēs.

Pulksteņi

Modinātājpulksteņa izmantošana

- 1 Iestatiet modinātājpulksteņa laikus un biežumu savā Garmin Connect kontā (*Brīdinājumu iestatījumi*, 22. lappuse).
- 2 Lai skatītu izvēlni, nospiediet ○.
- 3 Atlasiet ⌚ > ⌚.
- 4 Pavelciet, lai ritinātu pa modinātājiem.
- 5 Atlasiet modinātāju, lai to ieslēgtu vai izslēgtu.

Hronometra lietošana

- 1 Nospiediet ○, lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet ⌚ > ⌚.
- 3 Lai ieslēgtu taimeri, divreiz pieskarieties skārienekrānam.
- 4 Lai apturētu aktivitātes taimeri, divreiz pieskarieties skārienekrānam.
- 5 Ja vajadzīgs, atlasiet ↺, lai atiestatītu taimeri.

Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana

- 1 Nospiediet ○, lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet ⌚ > ⌚.
- 3 Ja vajadzīgs, atlasiet ⚙, lai iestatītu laiku.
- 4 Lai ieslēgtu taimeri, divreiz pieskarieties skārienekrānam.
- 5 Ja vajadzīgs, pieskarieties skārienekrānam, lai apturētu un atjaunotu taimera darbību.
- 6 Ja vajadzīgs, atlasiet ↺, lai atiestatītu taimeri.

Bluetooth pievienotās funkcijas

Lily pulkstenim ir vairākas Bluetooth pievienotās funkcijas jūsu saderīgajam viedtālrunim, izmantojot lietotni Garmin Connect.

Aktivitāšu augšupielādes: automātiski sūta jūsu aktivitāti uz lietotni Garmin Connect, tikko atverat lietotni.

Palīdzība: ļauj jums sūtīt savām kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem automātisku īsziņu ar jūsu vārdu un GPS atrašanās vietu, izmantojot lietotni Garmin Connect.

Meklēt manu pulksteni: atrod jūsu pazudušo Lily pulksteni, kas ir savienots pāri ar viedtālruni un šobrīd atrodas uztveršanas diapazonā.

Meklēt manu tālruni: atrod jūsu pazudušo viedtālruni, kas ir savienots pāri ar Lily pulksteni un šobrīd atrodas uztveršanas diapazonā.

LiveTrack: draugiem un ģimenei ļauj sekot jūsu sacensībām un treniņu aktivitātēm reāllaikā. Jūs varat uzaicināt sekotājus, izmantojot e-pastu vai sociālos tīklus, ļaujot tiem skatīt jūsu aktuālos datus Garmin Connect izsekošanas lapā.

Mūzikas pārvaldība: ļauj jums pārvaldīt mūzikas atskaņotāju savā viedtālrunī.

Paziņojumi: brīdina, ka jums jāapskata paziņojumi jūsu viedtālrunī, tostarp zvan, īsziņas, sociālo tīklu jaunumi, kalendārā iekļautās tikšanās utt., pamatojoties uz viedtālruņa paziņojumu iestatījumiem.

Programmatūras atjauninājumi: pulkstenis bezvadu savienojumā lejupielādē un instalē jaunāko programmatūras atjauninājumu.

Laikapstākļu atjauninājumi: rāda pašreizējo temperatūru un laikapstākļu prognozes no jūsu viedtālruņa.

Paziņojumu pārvaldība

Varat izmantot saderīgu tālruni, lai pārvaldītu paziņojumus, kas ir redzami jūsu Lily pulkstenī.

Atlasiet opciju:

- Ja izmantojat iPhone®, dodieties uz iOS® paziņojumu iestatījumiem, lai atlasītu pulkstenī rādāmos vienumus.
- Ja izmantojat Android tālruni, lietotnē Garmin Connect atlasiet **••• > Iestatījumi > Paziņojumi**.

Pazaudēta viedtālruņa atrašanās vietas noteikšana

Jūs varat izmantot šo funkciju, lai palīdzētu noteikt tāda pazaudēta viedtālruņa atrašanās vietu, kas ir savienots pāri, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju, un pašlaik atrodas diapazonā.

1 Pulksteņa ciparnīcā velciet uz leju, lai skatītu vadības izvēlni.

2 Atlasiet .

Lily ierīce sāk meklēt jūsu pāra savienojumā esošo tālruni. Viedtālrunī atskan brīdinājuma skaņa, un Bluetooth signāla stiprums ir redzams Lily ierīces ekrānā. Bluetooth signāla stiprums palielinās, jums tuvojoties viedtālrunim.

Ienākoša tālruņa zvana saņemšana

Kad savienojumā esošā tālrunī saņemat tālruņa zvanu, Lily pulkstenis rāda zvanītāja vārdu vai tālruņa numuru.

- Lai pieņemtu zvanu, atlasiet .
- Lai noraidītu zvanu, atlasiet .
- Lai noraidītu zvanu un tūlīt nosūtītu teksta ziņojuma atbildi, atlasiet  un sarakstā atlasiet ziņojumu.

PIEZĪME. lai nosūtītu atbildes īsziņu, jābūt izveidotam savienojumam ar saderīgu Android tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Netraucēšanas režīma lietošana

Netraucēšanas režīmu varat izmantot, lai izslēgtu paziņojumus, rokas kustību uztveršanu un brīdinājumus. Piemēram, jūs varat lietot šo režīmu, kamēr guljat vai skatāties filmu.

PIEZĪME. savā Garmin Connect kontā jūs varat iestatīt, lai ierīce automātiski pāriet netraucēšanas režīmā jūsu ierastā miega laikā. Sava ierastā miega stundas varat iestatīt lietotāja iestatījumos savā Garmin Connect kontā (*Lietotāja iestatījumi, 23. lappuse*).

1 Pulksteņa ciparnīcā velciet uz leju, lai skatītu vadības izvēlni.

PIEZĪME. vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 19. lappuse*).

2 Atlasiet .

Rīta pārskats

Jūsu pulkstenis parāda rīta pārskatu, ņemot vērā jūsu ierasto celšanās laiku. Pieskarieties skārienekrānam, lai skatītu pārskatu, kurā ir informācija par laikapstākļiem, miegu, soļiem, menstruālo ciklu vai grūtniecību, kā arī kalendāra notikumi.

PIEZĪME. savu parādāmo vārdu varat pielāgot savā Garmin Connect kontā (*Vispārīgi iestatījumi, 23. lappuse*).

Garmin Connect

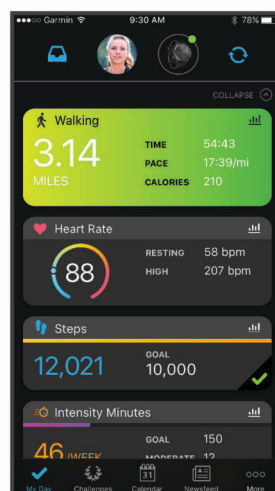
Jūs varat veidot savienojumu ar saviem draugiem, izmantojot savu Garmin Connect kontu. Jūsu Garmin Connect kontā ir rīki, lai jūs varētu sekot cits citam, analizēt datus, koplietot tos un atbalstīt cits citu. Ierakstiet sava aktīvā dzīvesveida notikumus, tostarp skrējienus, pastaigas, velobraucienus u. c.

Jūs varat izveidot savu bezmaksas Garmin Connect kontu, kad ir izveidots pulksteņa pāra savienojums ar viedtālruni, izmantojot Garmin Connect lietotni, vai arī varat doties uz vietni www.garminconnect.com.

Sekojiēt savam progresam: jūs varat sekot ikdienas soļu skaitam, iesaistīties draudzīgās sacensībās ar pievienotajām personām un sasniegt savus mērķus.

Saglabājiēt savas aktivitātes: pēc laikkontrolētas aktivitātes pabeigšanas un saglabāšanas savā tālrunī varat augšupielādēt šo aktivitāti savā Garmin Connect kontā un saglabāt to, cik ilgi vēlaties.

Analizējiēt savus datus: jūs varat skatīt sīkāku informāciju par savu aktivitāti, tostarp laiku, attālumu, sirdsdarbības ritmu, sadedzinātajām kalorijām, un pielāgojamus pārskatus.



Kopīgojiēt savas aktivitātes: jūs varat veidot savienojumu ar draugiem, lai sekotu cits cita aktivitātēm, kopīgotu saites uz savām aktivitātēm.

Pārvaldiēt savus iestatījumus: jūs varat pielāgot savu pulksteni un lietotāja iestatījumus savam Garmin Connect kontam.

Move IQ

Kad jūsu kustības atbildīs pazīstamiem vingrojumu paraugiem, Move IQ funkcija automātiski noteiks notikumu un rādīs to jūsu laika skalā. Move IQ notikumi rāda aktivitātes veidu un ilgumu, bet nav redzami jūsu aktivitāšu sarakstā vai jaunumu plūsmā.

Funkcija Move IQ var automātiski sākt laikkontrolētu aktivitāti iešanai un skriešanai, izmantojot laika sliekšņvērtības, kuras jūs iestatāt lietotnē Garmin Connect. Šīs aktivitātes ir pievienotas jūsu aktivitāšu sarakstam.

Pievienotais GPS

Ar pievienotu GPS funkciju pulkstenis izmanto tālruņa GPS antenu, lai ierakstītu GPS datus iešanas, skriešanas vai ritenbraukšanas aktivitātēm (*Aktivitātes ierakstīšana, izmantojot savienojumā esošu GPS, 11. lappuse*). GPS dati, tostarp atrašanās vieta, attālums un ātrums, ir redzami aktivitātes informācijā jūsu Garmin Connect kontā.

Pievienotais GPS tiek izmantots arī palīdzībai un LiveTrack funkcijām.

PIEZĪME. lai lietotu pievienota GPS funkciju, iespējojiet tālruņa lietotņu atļaujās vienmēr koplietot atrašanās vietu ar Garmin Connect lietotni.

Drošības un izsekošanas funkcijas

⚠ UZMANĪBU

Drošības un izsekošanas funkcijas ir papildu funkcijas, un uz tām nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu drošības un izsekošanas funkcijas, Lily pulkstenis ir jāsavieno ar Garmin Connect lietotni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju. Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem varat ievadīt savā Garmin Connect kontā.

Lai skatītu pilnīgāku informāciju par drošības un izsekošanas funkcijām, dodieties uz vietni www.garmin.com/safety.

Palīdzība: ļauj sūtīt ziņojumu ar jūsu vārdu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

LiveTrack: draugiem un ģimenei ļauj sekot jūsu sacensībām un treniņu aktivitātēm reāllaikā. Jūs varat uzaicināt sekotājus, izmantojot e-pasta vēstuli vai sociālos tīklus, ļaujot tiem skatīt jūsu aktuālos datus tīmekļa vietnes lapā.

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem tālruņa numurus izmanto drošības un izsekošanas funkcijām.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Drošība & sekošana > Drošības funkcijas > Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem > Pievienot kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem.**
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Jūsu kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem saņem paziņojumu, kad esat tās pievienojis kā kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem, un var pieņemt vai noraidīt jūsu pieprasījumu. Ja kontaktpersona atsakās, jums jāizvēlas cita kontaktpersona ārkārtas gadījumiem.

Sekošana miegā

Kamēr jūs gulāt, pulkstenis automātiski nosaka jūsu miegu un seko jūsu kustībām ierastā miega laikā. Sava ierastā miega stundas varat iestatīt lietotāja iestatījumos savā Garmin Connect kontā. Miega statistika ietver kopējo miega stundu skaitu, miega fāzes un kustības miegā. Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

PIEZĪME. snaudas brīži netiek ietverti miega statistikā. Jūs varat izmantot režīmu Netraucēt!, lai izslēgtu paziņojumus un trauksmes signālus, izņemot brīdinājumus (*Netraucēšanas režīma lietošana, 17. lappuse*).

Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect lietotni

Jūsu pulkstenis automātiski sinhronizē datus ar Garmin Connect lietotni ikreiz, kad atverat lietotni. Pulkstenis automātiski periodiski sinhronizē datus ar Garmin Connect lietotni. Jebkurā laikā datus varat sinhronizēt arī manuāli.

- 1 Pielieciet pulksteni pie viedtālruņa.
- 2 Atveriet lietotni Garmin Connect.
IETEIKUMS. lietotne var būt atvērta vai darboties fonā.
- 3 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 4 Atlasiet  >  > **Sinhronizācija**.
- 5 Pagaidiet, līdz jūsu dati tiek sinhronizēti.
- 6 Skatiet pašreizējos datus Garmin Connect lietotnē.

Jūsu datu sinhronizēšana ar datoru

Lai sinhronizētu datus ar lietojumprogrammu Garmin Connect datorā, jums ir jāinstalē lietotne Garmin Express™ (*Garmin Express iestatīšana*, 19. lappuse).

- 1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot USB kabeli.
- 2 Atveriet lietojumprogrammu Garmin Express.
Pulkstenis pāriet ārējās atmiņas režīmā.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 4 Skatiet savus datus savā Garmin Connect kontā.

Garmin Express iestatīšana

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz www.garmin.com/express.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pulksteņa pielāgošana

Pulksteņa ciparnīcas maiņa

Ierīce tiek piegādāta ar vairākām iepriekš ielādētām pulksteņa ciparnīcām.

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet .
- 3 Velciet pa labi vai pa kreisi, lai ritinātu pa pieejamajām pulksteņa ciparnīcām.
- 4 Pieskarieties skārienekrānam, lai atlasītu pulksteņa ciparnīcu.

Vadības izvēlnes pielāgošana

Vadības izvēlnē (*Logrīku un izvēlņu skatīšana*, 2. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet uz leju, lai skatītu vadības izvēlni.
Ir redzama vadības izvēlne.
- 2 Turiet nospiestu skārienekrānu.
Vadības izvēlne pārslēdzas rediģēšanas režīmā.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai mainītu saīsnas atrašanās vietu vadības izvēlnē, velciet saīsni uz jaunu atrašanās vietu.
 - Lai noņemtu saīsni no vadības izvēlnes, velciet saīsni uz .
- 4 Ja nepieciešams, atlasiet , lai pievienotu saīsni vadības izvēlnē.
PIEZĪME. šī opcija būs pieejama vienīgi pēc tam, kad noņemsit no izvēlnes vismaz vienu saīsni.

Datu ekrānu pielāgošana

Datu ekrānus varat pielāgot savas aktivitātes iestatījumos.

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet .
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet  > **Datu ekrāni** > **Primārais**.
- 5 Atlasiet pielāgojamo datu lauku.
PIEZĪME. ne visas opcijas visām aktivitātēm ir pieejamas.
- 6 Atlasiet , lai saglabātu katru datu lauku.

Ūdens lietošanas brīdinājuma iestatīšana

Jūs varat izveidot brīdinājumu, kurš atgādinās, ka jāpalielina lietotā šķidruma daudzums.

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet  > .
- 3 Atlasiet **Brīdinājums**.
- 4 Atlasiet brīdinājuma frekvenci.
- 5 Atlasiet .

Sistēmas iestatījumi

Nospiediet , lai skatītu izvēlni, un atlasiet  > .

Spilgtums: iestata fona displeja spilgtuma līmeni. Jūs varat izmantot opciju Automātiski, lai automātiski koriģētu spilgtumu, pamatojoties uz apkārtējās vides apgaismojumu, vai manuāli pielāgojiet spilgtuma līmeni ([Spilgtuma līmeņa iestatīšana, 20. lappuse](#)).

PIEZĪME. augstāks spilgtuma līmenis saīsina akumulatora darbības laiku.

Brīdinājuma vibrācija: iestata vibrācijas līmeni ([Vibrācijas līmeņa iestatīšana, 20. lappuse](#)).

PIEZĪME. augstāks vibrācijas līmenis saīsina akumulatora darbības laiku.

Noildze: iestata laika periodu, pirms displejs tiek izslēgts. Šī opcija ietekmē akumulatora un displeja darbības laiku.

Žestu režīms: iestata fona displeja ieslēgšanu, kad jūs pagriežat plaukstu locītavu pret ķermeni, lai skatītu ierīci. Lai izmantotu šo funkciju tikai laikkontrolētu aktivitāšu laikā, varat izmantot opciju Tikai aktivitātes laikā.

Žestu sensitivitāte: koriģē jutīgumu uz plaukstu locītavas kustību, lai ieslēgtu displeju biežāk vai retāk.

PIEZĪME. augstāks žestu jutīguma līmenis saīsina akumulatora darbības laiku.

Vadību izvēlne: ļauj rediģēt vadības izvēlni ([Vadības izvēlnes pielāgošana, 19. lappuse](#)).

Atiestatīt: ļauj dzēst lietotāja datus un atiestatīt iestatījumus ([Visu noklusējuma iestatījumu atjaunošana, 31. lappuse](#)).

Spilgtuma līmeņa iestatīšana

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet  >  > **Spilgtums**.
- 3 Atlasiet spilgtuma līmeni.
PIEZĪME. opcija Automātiski automātiski koriģē spilgtumu, pamatojoties uz apkārtējās vides apgaismojumu.

Vibrācijas līmeņa iestatīšana

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet  >  > **Brīdinājuma vibrācija**.
- 3 Atlasiet vibrācijas līmeni.
PIEZĪME. augstāks vibrācijas līmenis saīsina akumulatora darbības laiku.

Pulksteņa iestatījumi

Dažus iestatījumus varat pielāgot savā Lily pulkstenī. Papildu iestatījumus varat pielāgot savā Garmin Connect kontā.

Nospiediet , lai skatītu izvēlni, un atlasiet .

: iestata ūdens lietošanas brīdinājumu (*Ūdens lietošanas brīdinājuma iestatīšana, 20. lappuse*).

: rāda jūsu VO2 max. aplēsi (*Legūstiet savas VO2 Max. aplēses, 14. lappuse*).

: ļauj koriģēt sirdsdarbības ritma iestatījumus (*Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi, 13. lappuse*).

: ļauj atlasīt opcijas, kas tiek rādītas rīta pārskatā.

: ļauj veidot pāra savienojumu ar viedtālruni, sinhronizēt ar lietotni Garmin Connect un koriģēt Bluetooth iestatījumus (*Bluetooth iestatījumi, 21. lappuse*).

: ļauj koriģēt sistēmas iestatījumus (*Sistēmas iestatījumi, 20. lappuse*).

: rāda ierīces ID, programmatūras versiju, reglamentējošu informāciju, licences līgumu u. c. (*Ierīces informācijas skatīšana, 27. lappuse*).

Bluetooth iestatījumi

Nospiediet , lai skatītu izvēlni, un atlasiet  > .

Statuss: ieslēdz un izslēdz Bluetooth tehnoloģiju.

PIEZĪME. daži Bluetooth iestatījumi ir redzami vienīgi, kad iespējota Bluetooth tehnoloģija.

Izveidot pāra savienojumu ar tālruni: ļauj izveidot ierīces pāra savienojumu ar saderīgu Bluetooth iespējotu viedtālruni. Šis iestatījums ļauj izmantot Bluetooth pievienotās funkcijas, izmantojot Garmin Connect lietotni, tostarp paziņojumus un aktivitāšu augšupielādes.

Sinhronizācija: ļauj sinhronizēt ierīci ar saderīgu Bluetooth iespējotu viedtālruni.

Garmin Connect iestatījumi

Jūs varat pielāgot sava pulksteņa iestatījumus, aktivitātes opcijas un lietotāja iestatījumus savā Garmin Connect kontā. Dažus iestatījumus varat pielāgot arī savā Lily pulkstenī.

- Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai , atlasiet **Garmin ierīces** un savu pulksteni.
- Ierīču logrīkā lietotnē Garmin Connect atlasiet savu pulksteni.

Pēc iestatījumu pielāgošanas dati ir jāsinhronizē, lai pielāgotu izmaiņas pulkstenim (*Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect lietotni, 19. lappuse*) (*Jūsu datu sinhronizēšana ar datoru, 19. lappuse*).

Izskata iestatījumi

Garmin Connect Pulksteņa izvēlnē atlasiet Izskats.

Logrīki: ļauj pielāgot logrīkus, kuri redzami pulkstenī, un pārkārtot logrīkus kopā.

Displeja opcijas: ļauj pielāgot displeju.

Brīdinājumu iestatījumi

Garmin Connect ierīces izvēlnē atlasiet Brīdinājumi.

Brīdinājuma signāli: ļauj iestatīt jūsu ierīcei modinātājpulksteņa laikus un biežumu.

Viedie paziņojumi: ļauj iespējot un konfigurēt tālruņa paziņojumu no saderīga viedtālruņa. Jūs varat izvēlēties saņemt paziņojumus Aktivitātes laikā.

Sirdsdarbības ritma novirzes no normas brīdinājumi: ļauj iestatīt ierīci, lai tā brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms pārsniedz iestatīto sliekšņvērtību vai krītas zem tās pēc neaktīva perioda. Jūs varat iestatīt brīdinājuma sliekšņvērtību.

Kustības brīdinājums: ļauj ierīcei dienas laika ekrānā rādīt paziņojumu un kustību joslu, kad esat neaktīvs pārāk ilgu laiku.

Atpūtas atgādinājumi: ļauj iestatīt ierīces brīdinājumu, kad jūsu stresa līmenis ir neparasti augsts. Brīdinājums rosina jūs brīdi atpūsties, un ierīce aicina sākt vadītu elpošanas vingrinājumu.

Bluetooth savienojuma brīdinājums: ļauj iespējot brīdinājumu, informējot jūs, kad pārī savienotais tālrunis vairs nav savienojumā, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Netraucēt miega laikā: iestata ierīci, lai tā automātiski ieslēdz netraucēšanas režīmu laikā, kad jūs guļat ([Lietotāja iestatījumi, 23. lappuse](#)).

Aktivitāšu opciju pielāgošana

Jūs varat atlasīt aktivitātes, lai rādītu tās ierīcē.

1 Garmin Connect ierīces izvēlnē atlasiet **Aktivitātes opcijas**.

2 Atlasiet **Rediģēt**.

3 Atlasiet aktivitātes, lai rādītu tās ierīcē.

PIEZĪME. iešanas un skriešanas aktivitātes nevar noņemt.

4 Ja vajadzīgs, atlasiet aktivitāti, lai pielāgotu tās iestatījumus, piemēram, brīdinājumus un datu laukus.

Distanču atzīmēšana

Jūs varat iestatīt pulksteni, lai izmantotu funkciju Auto Lap®, kas automātiski atzīmē apli pēc katra kilometra vai jūdzes. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu savu izpildi dažādās aktivitātes daļās.

PIEZĪME. funkcija Auto Lap nav pieejama visām aktivitātēm.

1 Garmin Connect Pulksteņa izvēlnē atlasiet **Aktivitātes**.

2 Atlasiet aktivitāti.

3 Atlasiet **Auto Lap**.

Aktivitātes izsekošanas iestatījumi

Garmin Connect ierīces izvēlnē atlasiet Aktivitātes izsekošana.

PIEZĪME. daži iestatījumi ir redzami iestatījumu izvēlnes apakš kategorijā. Lietotņu vai tīmekļa atjauninājumi var mainīt šīs iestatījumus izvēlnes.

Pulse Ox: ļauj jūsu ierīcei ierakstīt līdz pat četrām stundām pulsa oksimetra rādījumus, kamēr guljat.

Move IQ: ļauj ieslēgt vai izslēgt Move IQ notikumus. Funkcija Move IQ automātiski nosaka aktivitātes modeļus, piemēram, iešanu un skriešanu.

Automātiska aktivitātes sākšana: ļauj ierīcei automātiski izveidot un saglabāt laikkontrolētas aktivitātes, kad Move IQ funkcija nosaka, ka jūs ejat vai skrienat minimālā laika sliekšņvērtības robežās. Jūs varat iestatīt minimālo laika sliekšni skriešanai un staigāšanai.

Dienā veikto soļu skaits: ļauj ievadīt dienas soļu mērķi. Jūs varat izmantot opciju Automātisks mērķis, lai ļautu ierīcei automātiski noteikt jūsu soļu mērķi.

Intensitātes minūtes nedēļā: ļauj ievadīt nedēļas mērķi minūšu skaitam, lai piedalītos vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātēs. Ierīce ļauj iestatīt arī sirdsdarbības ritma zonu vidējas intensitātes minūtēm un augstāku sirdsdarbības ritma zonu enerģiskas intensitātes minūtēm. Jūs varat izmantot arī noklusējuma algoritmu.

Pielāgots soļa garums: ļauj ierīcei precīzāk aprēķināt attālumu, kas veikts, izmantojot jūsu pielāgotu soļa garumu. Jūs varat ievadīt zināmu attālumu un soļu skaitu, kāds nepieciešams šā attāluma veikšanai, un Garmin Connect var aprēķināt jūsu soļu garumu.

Iestatīt kā prioritāro aktivitātes izsekošanu: iestata šo ierīci kā galveno aktivitātes izsekošanas ierīci, ja lietotnei ir pievienotas vairākas ierīces.

Lietotāja iestatījumi

Garmin Connect ierīces izvēlnē atlasiet Lietotāja iestatījumi.

Personiskā informācija: ļauj ievadīt personas informāciju, piemēram, dzimšanas datumu, dzimumu, augumu un svaru.

Miegs: ļauj ievadīt jūsu ierasto miega laiku.

Sirdsdarbības ritma zonas: ļauj jums aplēst savu maksimālo sirdsdarbības ritmu un noteikt pielāgotas sirdsdarbības ritma zonas.

Vispārīgi iestatījumi

Garmin Connect ierīces izvēlnē atlasiet Vispārīgi.

Ierīces nosaukums: ļauj jums iestatīt ierīces nosaukumu.

Valkājama uz rokas: ļauj atlasīt, uz kuras rokas ierīci vēlaties valkāt.

PIEZĪME. šo iestatījumu izmanto izturības treniņiem un žestiem.

Laika formāts: iestata ierīci, lai rādītu laiku 12 vai 24 stundu formātā.

Datuma formāts: iestata ierīci, lai tā rāda datumu mēneša/dienas vai dienas/mēneša formātā.

Valoda: iestata ierīces valodu.

Mērvienības: iestata ierīci, lai tā rāda veikto attālumu un temperatūru angļu mērvienību sistēmas vai metriskās sistēmas mērvienībās.

Physio TrueUp: ļauj ierīcei sinhronizēt aktivitātes, vēsturi un datus no citām Garmin® ierīcēm.

Informācija par ierīci

Pulksteņa uzlāde

⚠ BRĪDINĀJUMS

Šī ierīce satur litija jonu bateriju. Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

IEVĒRĪBAI

Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi notīriet un nožāvējiet kontaktus un apkārtējo zonu. Skatiet tīrīšanas norādes (*Pulksteņa tīrīšana*, 25. lappuse).

- 1 Saspiediet uzlādes spaiļs sānus ①, lai atvērtu spaili.



- 2 Izlīdziniet spaili ar kontaktiem ② un atveriet spaili.
- 3 Iespraudiet USB kabeli barošanas avotā.
- 4 Uzlādējiet pulksteni pilnībā.

Padomi pulksteņa uzlādei

- Droši pievienojiet lādētāju pulkstenim, lai to uzlādētu, izmantojot USB kabeli (*Pulksteņa uzlāde*, 24. lappuse). Pulksteni var uzlādēt, pievienojot USB kabeli Garmin apstiprinātam maiņstrāvas adapterim ar parasto ligzdu vai datora USB portam.
- Skatiet akumulatora atlikušā uzlādes līmeņa grafisko atspoguļojumu pulksteņa informācijas ekrānā (*Ierīces informācijas skatīšana*, 27. lappuse).

Ierīces apkope

IEVĒRĪBAI

Izvairieties no triecieniem un asām darbībām, jo tā varat saīsināt produkta darbmūžu.

Nelietojiet ierīces tīrīšanai asu priekšmetu.

Nekad neskariet skārienekrānu ar cietiem vai asiem priekšmetiem, jo tie var izraisīt bojājumu.

Izvairieties no tādu ķīmisku tīrīšanas līdzekļu, šķīdinātāju un insektu repelentu lietošanas, kas var bojāt plastmasas sastāvdaļas un apdari.

Ja ierīce ir bijusi pakļauta hlorētam vai sālsūdenim, sauļošanās vai kosmētikas līdzekļiem, spirtam vai citām asām ķīmiskām vielām, rūpīgi noskalojiet to ar tīru ūdeni. Ilgstoša šādu vielu iedarbība var bojāt korpusu.

Ādas saiti uzturiet tīru un sausu. Nepeldieties un neejiet dušā ar ādas saiti. Ūdens vai sviedru ietekme var bojāt ādas saiti vai mainīt tās krāsu. Kā alternatīvu izmantojiet silikona saites.

Nenovietojiet vidē, kurā ir augsta temperatūra, piemēram apģērbu žāvētājā.

Neglabājiet ierīci ilgstoši vietās, kur tā var būt pakļauta ārkārtējām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezenisku bojājumu.

Pulksteņa tīrīšana

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstu locītavas pārāk stingri.

IEVĒRĪBAI

Pat neliels daudzums sviedru vai mitruma var radīt koroziju elektriskajiem kontaktiem, kad tiek izveidots savienojums ar lādētāju. Korozija var traucēt uzlādi un datu pārsūtīšanu.

IETEIKUMS. lai uzzinātu vairāk, dodieties uz www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Noskalojiet ar ūdeni vai izmantojiet mitru plūksnas nesaturošu drānu.
- 2 Ļaujiet pulkstenim pilnībā nožūt.

Ādas saišu tīrīšana

- 1 Noslaukiet ādas saites ar sausu drānu.
- 2 Tīriet ādas saites ar līdzekli ādas tīrīšanai.

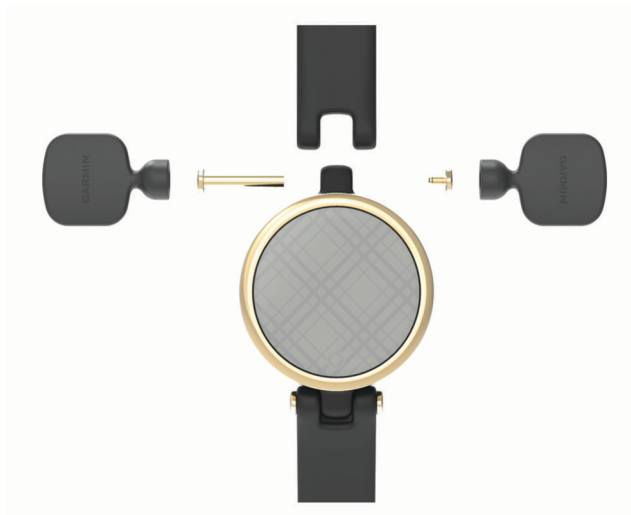
Pulksteņa siksnīņu maiņa

Jūs varat aizstāt pulksteņa siksnīņas ar jaunām Lily pulksteņa siksnīņām.

1 Lai atskrūvētu skrūves, izmantojiet pulksteņa siksnīņu nomaiņas rīku.



2 Izņemiet skrūves.



3 Izlīdziniet jauno pulksteņa siksnīņu ar ierīci.

4 Ar rīku ieskrūvējiet atpakaļ skrūves.



PIEZĪME. pārbaudiet, vai pulksteņa siksnīša ir stingra.

5 Lai nomainītu citu pulksteņa, atkārtojiet 1.–4. darbību.

Ierīces informācijas skatīšana

Jūs varat skatīt ierīces ID, programmatūras versiju un reglamentējošu informāciju.

1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .

2 Atlasiet  > .

3 Velciet, lai skatītu informāciju.

Specifikācijas

Bateriju veids	Atkārtoti lādējams, iebūvēts litija jonu akumulators
Bateriju darbības laiks	Līdz 5 dienām
Darba temperatūras diapazons	No -20° līdz 60° C (no -4° līdz 140° F)
Uzlādes temperatūras diapazons	No 0° līdz 45° C (no 32° līdz 113° F)
Bezvadu frekvence	2,4 GHz ar -6,3 dBm maks.
Ūdens iedarbība	5 ATM ¹

Traucējummeklēšana

Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?

Lily pulkstenis ir saderīgs ar tālruņiem, kuros ir izmantota Bluetooth tehnoloģija.

Informāciju par Bluetooth saderību skatiet vietnē www.garmin.com/ble.

¹ Ierīce iztur spiedienu, kas līdzvērtīgs 50 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni

- Novietojiet pulksteni sava viedtālruņa diapazonā.
- Ja jūsu pulkstenis un viedtālrunis jau ir pāra savienojumā, izslēdziet Bluetooth abās ierīcēs un vēlreiz ieslēdziet.
- Ja jūsu pulkstenis un viedtālrunis nav pāra savienojumā, iespējojiet Bluetooth tehnoloģiju savā viedtālrunī.
- Tālrunī atveriet lietotni Garmin Connect, atlasiet  vai  un atlasiet **Garmin ierīces > Pievienot ierīci**, lai atvērtu pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- Savā pulkstenī nospiediet , lai skatītu izvēlni un atlasiet  >  > **Izveidot pāra savienojumu ar tālruni**, lai pārietu pāra savienojuma režīmā.

Aktivitāšu izsekošana

Papildinformāciju par aktivitāšu izsekošanas datu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Mans soļu skaits nešķiet precīzs

Ja jūsu soļu skaits nešķiet precīzs, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Uzlieciet pulksteni uz nedominējošās plauksts locītavas.
- Stumjot ratiņus vai zāles plāvēju, ievietojiet pulksteni kabatā.
- Ja aktīvi veicat kādas darbības tikai ar rokām, ievietojiet pulksteni kabatā.

PIEZĪME. pulkstenis kā soļus var interpretēt dažas atkārtotas kustības, piemēram, trauku mazgāšanu, veļas locīšanu vai aplausus.

Soļu skaits manā ierīcē un manā Garmin Connect kontā neatbilst

Soļu skaits jūsu Garmin Connect kontā tiek atjaunināts, kad sinhronizējat savu pulksteni.

- 1 Sinhronizējiet soļu skaitu ar Garmin Connect lietotni (*Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect lietotni, 19. lappuse*).
- 2 Pagaidiet, līdz pulkstenis sinhronizē jūsu datus.

Sinhronizācija var ilgt vairākas minūtes.

PIEZĪME. lietotnes Garmin Connect atsvaidzināšana nesinhronizē datus vai neatjaunina soļu skaitu.

Mans stresa līmenis nav redzams

Lai pulkstenis varētu noteikt jūsu stresa līmeni, ir jāieslēdz plauksts locītavas sirdsdarbības ritma monitors.

Pulkstenis analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu dienas laikā miera periodos, lai noteiktu stresa līmeni. Pulkstenis nenosaka stresa līmeni laikkontrolētu aktivitāšu laikā.

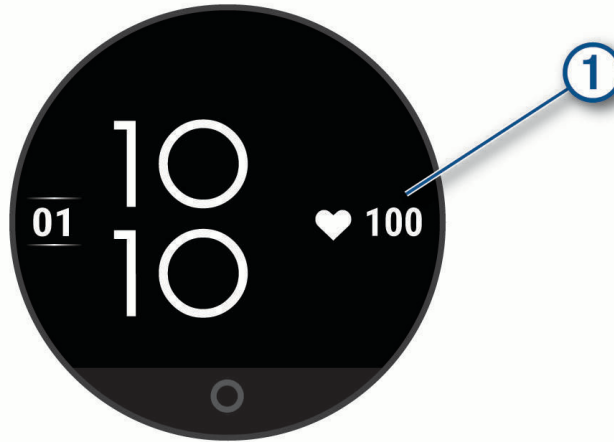
Ja stresa līmeņa vietā ir redzamas svītrīņas, saglabājiet miera stāvokli un gaidiet, līdz pulkstenis izmēra jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu.

Manas intensitātes minūtes mirgo

Kad veicat fiziskas aktivitātes intensitātes līmenī, lai sasniegtu savu intensitātes minūšu mērķi, intensitātes minūtes mirgo.

Ieteikumi skārienekrānam

- Pieskarieties skārienekrānam, lai veiktu atlasī.
- Laikkontrolētas aktivitātes laikā divreiz pieskarieties skārienekrānam, lai palaistu un apturētu taimeri.
- Pulksteņa ciparnīcā pieskarieties skārienekrānam, lai ritinātu pa datiem, piemēram, soļiem un sirdsdarbības ritma datiem ①.



- Vadības izvēlnē turiet piespiestu skārienekrānu, lai pievienotu, noņemtu un pārkārtotu vadību.
- Jebkurā ekrānā nospiediet , lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.
- Pieskarieties logrīku ekrānam, lai skatītu logrīka papildu detaļas.
- Lai nosūtītu palīdzības brīdinājumu, stingri un ātri pieskarieties skārienekrānam, līdz ierīce vibrē.



Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

Ja sirdsdarbības ritma dati ir mainīgi vai neparādās, varat izmēģināt tālāk redzamos ieteikumus.

- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Nepieļaujiet pulksteņa aizmugurē esošā sirdsdarbības ritma monitora saskrāpēšanu.
- Valkājiet pulksteni virs plaukstas locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Pirms sākat aktivitāti, iesildieties 5–10 minūtes un iegūstiet sirdsdarbības ritma rādījumu.

PIEZĪME. ja ārā ir auksts, iesildieties iekštelpā.

- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.
- Treniņa laikā lietojiet silikona saiti.

Padomi uzlabotiem Body Battery datiem

- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, valkājiet pulksteni, kamēr guļat.
- Labs miegs uzlādē jūsu Body Battery.
- Fiziskā slodze un augsts stresa līmenis var veicināt ātrāku Body Battery līmeņa samazināšanos.
- Uzņemtais uzturs, kā arī tādi stimulējoši līdzekļi kā kofeīns, neietekmē jūsu Body Battery.

Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā

Ja pulsa oksimetra dati ir neparasti vai neparādās, varat izmantot sniegtos padomus.

- Palieciet nekustīgs, kamēr pulkstenis nolasa jūsu skābekļa piesātinājumu asinīs.
- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Turiet roku, uz kuras valkājat pulksteni, sirds līmenī, kamēr pulkstenis nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- Izmantojiet silikona vai neilona siksnīņu.
- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Izvairieties radīt skrāpējumus optiskajam sensoram, kas atrodas pulksteņa aizmugurē.
- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Akumulatora darbības laika maksimizēšana

- Samaziniet ekrāna spilgtumu un noildzi (*Sistēmas iestatījumi*, 20. lappuse).
- Samaziniet vibrācijas līmeni (*Vibrācijas līmeņa iestatīšana*, 20. lappuse).
- Izslēdziet plaukstu locītavas kustības (*Sistēmas iestatījumi*, 20. lappuse).
- Viedtālruna paziņojumu centra iestatījumos ierobežojiet paziņojumus, kas ir redzami Lily pulkstenī (*Paziņojumu pārvaldība*, 16. lappuse).
- Izslēdziet viedos paziņojumus (*Brīdinājumu iestatījumi*, 22. lappuse).
- Izslēdziet Bluetooth bezvadu tehnoloģiju, ja neizmantojat pievienotās funkcijas (*Bluetooth iestatījumi*, 21. lappuse).
- Izslēdziet pulsa oksimetrijas izsekošanu miegā (*Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana*, 14. lappuse).
- Izslēdziet plaukstu locītavas sirds darbības ritma uzraudzību (*Plaukstu locītavas sirds darbības ritma monitora iestatījumi*, 13. lappuse).

PIEZĪME. plaukstu locītavas sirds darbības ritma uzraudzība tiek izmantota, lai aprēķinātu enerģiskas intensitātes minūtes, VO2 max., ķermeņa enerģijas līmeni, stresa līmeni un sadedzinātās kalorijas.

Mana pulksteņa displejs ārā ir grūti redzams

Pulkstenis nosaka apkārtējās vides apgaismojumu un automātiski koriģē fona apgaismojuma spilgtumu, lai maksimāli pagarinātu akumulatora lietošanas laiku. Tiešā saules gaismā ekrāns kļūst spilgtāks, taču rādījumi joprojām var būt grūti redzami. Automātiskā aktivitātes noteikšanas funkcija var būt noderīga, uzsākot āra aktivitātes (*Aktivitātes izsekošanas iestatījumi*, 23. lappuse).

Visu noklusējuma iestatījumu atjaunošana

Varat atjaunot visus pulksteņa iestatījumus rūpnīcas noklusējuma vērtībās.

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet  >  > **Atiestatīt**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un saglabātu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Atiestatīt noklusējuma iestatījumus**.
 - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un dzēstu visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Dzēst datus un atiestatīt iestatījumus**.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Produkta atjauninājumi

Datorā instalējiet Garmin Express (www.garmin.com/express). Savā tālrunī instalējiet Garmin Connect lietotni. Tā nodrošina vienkāršu piekļuvi šiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- Programmatūras atjauninājumi
- Datu augšupielāde Garmin Connect
- Produkta reģistrēšana

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect

Lai pulksteņa programmatūru atjauninātu, izmantojot lietotni Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam, un pulkstenis ir jāsavieno pārī ar saderīgu tālruni (*Pulksteņa iestatīšana, 1. lappuse*).

Sinhronizējiet pulksteni ar lietotni Garmin Connect (*Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect lietotni, 19. lappuse*).

Kad ir pieejama jauna programmatūra, lietotne Garmin Connect to automātiski nosūta uz jūsu pulksteni. Atjauninājums tiek piemērots, kad jūs aktīvi neizmantojat pulksteni. Kad atjaunināšana ir pabeigta, pulkstenis tiek restartēts.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express

Lai atjauninātu pulksteņa programmatūru, vispirms ir jāielādē un jāinstalē lietotne Garmin Express un jāpievieno pulkstenis (*Jūsu datu sinhronizēšana ar datoru, 19. lappuse*).

- 1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot USB kabeli.
Kad ir pieejama jauna programmatūra, lietotne Garmin Express nosūta to uz jūsu pulksteni.
- 2 Kad lietotne Garmin Express ir pabeigusi atjauninājuma sūtīšanu, atvienojiet pulksteni no datora.
Pulkstenis instalē atjauninājumu.

Papildu informācijas iegūšana

- Dodieties uz vietni support.garmin.com, lai iegūtu papildu rokasgrāmatas, informāciju un programmatūras atjauninājumus.
- Dodieties uz vietni buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par izvēles piederumiem un rezerves detaļām.
- Dodieties uz www.garmin.com/ataccuracy.
Šī nav medicīnas ierīce. Pulsa oksimetrijas funkcija nav pieejama visās valstīs.

Ierīces remonti

Ja ierīcei ir veikams remonts, dodieties uz support.garmin.com, lai skatītu informāciju par pakalpojuma pieprasījuma iesniegšanu Garmin produkta atbalsta dienestā.

Pielikums

Fiziskās formas mērķi

Informācija par sirdsdarbības ritma zonām var palīdzēt jums mērīt un uzlabot savu fizisko formu, izprotot un piemērojot šos principus.

- Sirdsdarbības ritms ir labs treniņa intensitātes mērs.
- Treniņš noteiktās sirdsdarbības ritma zonās var palīdzēt uzlabot sirds un asinsvadu spēju un izturību.

Ja jūs zināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, varat izmantot tabulu ([Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 32. lappuse](#)), lai noteiktu vispiemērotāko sirdsdarbības ritma zonu savas fiziskās formas mērķiem.

Ja nezināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, izmantojiet kādu no internetā pieejamajiem aprēķiniem. Dažas sporta zāles un veselības centri var piedāvāt testu, lai izmērītu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Noklusējuma maksimālais sirdsdarbības ritms ir 220 mīnus jūsu vecums.

Par sirdsdarbības ritma zonām

Daudzi sportisti sirdsdarbības ritma zonas izmanto, lai izmērītu un palielinātu savu kardiovaskulāro spēku un uzlabotu savu fiziskās sagatavotības līmeni. Sirdsdarbības ritma zona ir iestatītais sirdspukstu minūtē diapazons. Piecas vispārpieņemtās sirdsdarbības ritma zonas tiek numurētas no 1 līdz 5 atbilstoši pieaugošajai intensitātei. Parasti sirdsdarbības ritma zonas tiek aprēķinātas, ņemot vērā maksimālās sirdsdarbības ritma procentuālās daļas.

Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini

Zona	% no maksimālā sirdsdarbības ritma	Noteiktā izpilde	Ieguvumi
1	50–60%	Brīvs, viegls temps, ritmiska elpošana	Sākuma līmeņa aerobais treniņš, mazina stresu
2	60–70%	Ērts temps, nedaudz dziļāka elpošana, iespējams sarunāties	Pamata treniņš sirds un asinsvadu sistēmai, labs atgūšanās temps
3	70–80%	Mērens temps, grūtāk sarunāties	Uzlabota aerobā spēja, optimāls treniņš sirds un asinsvadu sistēmai
4	80–90%	Ātrs un nedaudz neērts temps, spēcīga elpošana	Uzlabota anaerobā spēja un sliekšņvērtība, uzlabots ātrums
5	90–100%	Sprinta temps, nav uzturams ilgu laiku, apgrūtināta elpošana	Anaerobā un muskuļu izturība, uzlabota jauda

VO2 Max. standarta parametri

Šajās tabulās ir iekļauta standartizēta klasifikācija VO2 maks. aplēsēm pēc vecuma un dzimuma.

Vīrieši	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Teicami	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Labi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Viduvēji	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Vāji	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Sievietes	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Teicami	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Labi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Viduvēji	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Vāji	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dati izmantoti ar The Cooper Institute atļauju. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz vietni www.CooperInstitute.org.

