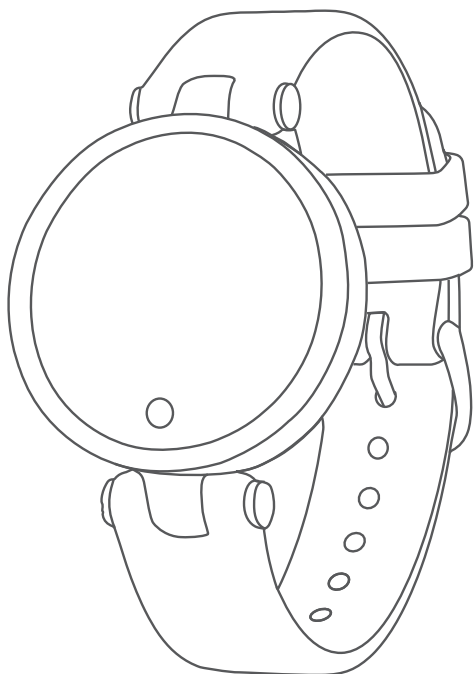


GARMIN®



LILY®

Manual de utilizare

© 2021 Garmin Ltd. sau filialele sale

Toate drepturile rezervate. Conform legilor privind drepturile de autor, acest manual nu poate fi copiat, în întregime sau parțial, fără acordul scris al Garmin. Garmin își rezervă dreptul de a-și modifica sau îmbunătăți produsele și de a aduce schimbări conținutului acestui manual fără obligația de a înștiința vreă persoană sau organizație cu privire la asemenea modificări sau îmbunătățiri. Vizitați www.garmin.com pentru actualizări curente și informații suplimentare cu privire la utilizarea produsului.

Garmin®, sigla Garmin, Auto Lap®, Lily® și Move IQ® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™ și Garmin Express™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este o marcă comercială a Google Inc. Numele mărcii BLUETOOTH® și siglele sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. iOS® este o marcă comercială înregistrată a Cisco Systems, Inc. utilizată sub licență de Apple Inc. iPhone® este o marcă comercială a Apple Inc., înregistrată în S.U.A. și în alte țări. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

M/N: A03927

Cuprins

Introducere.....	1
Configurarea ceasului.....	1
Pornirea și oprirea ceasului.....	2
Vizualizarea widgeturilor și meniurilor.....	3
Opțiuni meniu.....	4
Purtarea ceasului.....	4
Widgeturi.....	5
Obiectiv de pași.....	6
Bara de mișcare.....	6
Minute de exerciții.....	6
Acumularea de minute de activitate intensă.....	7
Îmbunătățirea acurateței calculului numărului de calorii.....	7
Widget statistici sănătate.....	7
Body Battery.....	7
Vizualizarea widgetului Body Battery.....	7
Variațiile pulsului și nivelul de stres.....	7
Vizualizarea widgetului pentru nivelul de stres.....	8
Utilizarea cronometrului exercițiilor de relaxare.....	8
Vizualizarea widgetului Puls.....	8
Utilizarea widgetului de monitorizare a nivelului de hidratare.....	8
Monitorizare ciclu menstrual.....	8
Înregistrarea informațiilor despre ciclul dvs. menstrual.....	9
Monitorizarea sarcinii.....	9
Înregistrarea datelor despre sarcină.....	9
Controlarea redării muzicii.....	10
Vizualizarea notificărilor.....	10
Răspuns la un mesaj text.....	10
Antrenament.....	11
Înregistrarea unei activități cronometrate.....	11
Înregistrarea unei activități cu funcția GPS conectată.....	11
Înregistrarea unei activități de antrenament de forță.....	12

Sfaturi pentru înregistrarea activităților de antrenament de forță.....	12
Înregistrarea unei activități de înot.....	13
Setarea alertelor pentru înot.....	13
Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare.....	13
Funcții pentru puls.....	13
Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii.....	14
Pulsoximetrul.....	14
Obținerea de citiri cu pulsoximetrul.....	14
Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului.....	14
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	15
Afișarea volumului VO2 max. estimat.....	15
Setarea unei alerte de puls anormal....	15
Ceasuri.....	16
Utilizarea ceasului deșteptător.....	16
Utilizarea cronometrului.....	16
Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă.....	16
Caracteristici conectate Bluetooth..	16
Administrarea notificărilor.....	17
Localizarea unui smartphone pierdut..	17
Primirea unui apel telefonic.....	17
Utilizarea modului Nu deranjați.....	17
Raport de dimineață.....	17
Garmin Connect.....	18
Move IQ®.....	18
GPS conectat.....	18
Funcții de siguranță și monitorizare....	19
Adăugare contacte de urgență.....	19
Monitorizarea somnului.....	19
Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect.....	19
Sincronizarea datelor cu computerul dvs.....	20
Configurarea Garmin Express.....	20
Personalizarea ceasului dvs.....	20

Schimbarea feței de ceas	20
Personalizarea meniului de comenzi...	20
Personalizarea ecranelor de date	20
Setarea unei alerte pentru hidratare	21
Setări de sistem	21
Setările ceasului	22
Setări Bluetooth	22
Setări Garmin Connect	22
Setările aspectului	22
Setări pentru alerte	23
Particularizarea opțiunilor pentru activități	23
Setări pentru monitorizarea activității	24
Setări pentru utilizator	24
Setări generale	24

Informații dispozitiv25

Încărcarea ceasului	25
Sfaturi pentru încărcarea ceasului...	25
Întreținerea dispozitivului	26
Curățarea ceasului	26
Curățarea benzilor din piele	26
Schimbarea brățărilor	27
Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv	28
Specificații	28

Depanare28

Este telefonul meu compatibil cu ceasul?	28
Telefonul meu nu se conectează la ceas	29
Monitorizarea activității	29
Contorul de pași pare imprecis	29
Numărul de pași de pe ceas și cel din contul meu Garmin Connect nu corespund	29
Nivelul meu de stres nu este afișat ..	29
Minutele mele de activitate intensă clilesc	29
Sfaturi pentru ecranul tactil	30
Sfaturi pentru un puls neregulat	30
Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite	31
Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate	31

Maximizarea duratei de viață a bateriei	31
Afișajul ceasului meu este dificil de citit când mă aflu în aer liber	31
Restabilirea tuturor setărilor implicite	32
Actualizări ale produsului	32
Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect	32
Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express	32
Cum obțineți mai multe informații	32
Repararea dispozitivului	32

Anexă 33

Obiective fitness	33
Despre zonele de puls	33
Calculul zonelor de puls	33
Clasificările standard ale volumului maxim de O ₂	34

Introducere

AVERTISMENT

Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

Luați legătura întotdeauna cu medicul dvs. înainte de a începe sau a modifica orice program de exerciții.

Configurarea ceasului

Înainte de a putea utiliza ceasul, trebuie să îl conectați la o sursă de alimentare pentru a-l porni.

Pentru a utiliza ceasul Lily, trebuie să îl configurați utilizând un telefon sau un computer. Atunci când utilizați un telefon, ceasul trebuie asociat direct prin intermediul aplicației Garmin Connect™ și nu din setările Bluetooth® de pe telefon.

- 1 Din magazinul de aplicații al telefonului, instalați aplicația Garmin Connect.
- 2 Prindeți clema de încărcare ①.



- 3 Aliniați clema cu contactele de pe spatele ceasului ②.

- 4 Conectați cablul USB la o sursă de alimentare pentru a porni ceasul (*Încărcarea ceasului, pagina 25*).
La pornirea ceasului, este afișat mesajul Hello!.



- 5 Selectați o opțiune pentru adăugarea ceasului la contul dvs. Garmin Connect:
- Dacă acesta este primul dispozitiv asociat cu ajutorul aplicației Garmin Connect, urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Dacă ați asociat deja un alt dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect din meniul  sau , selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

După ce asocierea se realizează cu succes, apare un mesaj și ceasul dvs. se sincronizează automat cu telefonul dvs.

Pornirea și oprirea ceasului

Ceasul Lily se pornește automat atunci când interacționați cu acesta.

- 1 Pentru a porni ecranul, selectați o opțiune:
- Ridicați și rotiți încheietura mâinii spre corpul dvs.
 - Atingeți de două ori ecranul tactil .

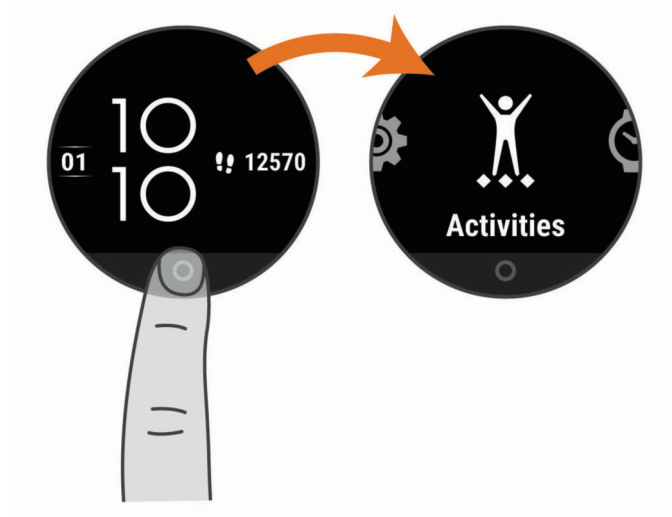


- 2 Pentru a opri ecranul, rotiți încheietura mâinii în direcția opusă corpului.

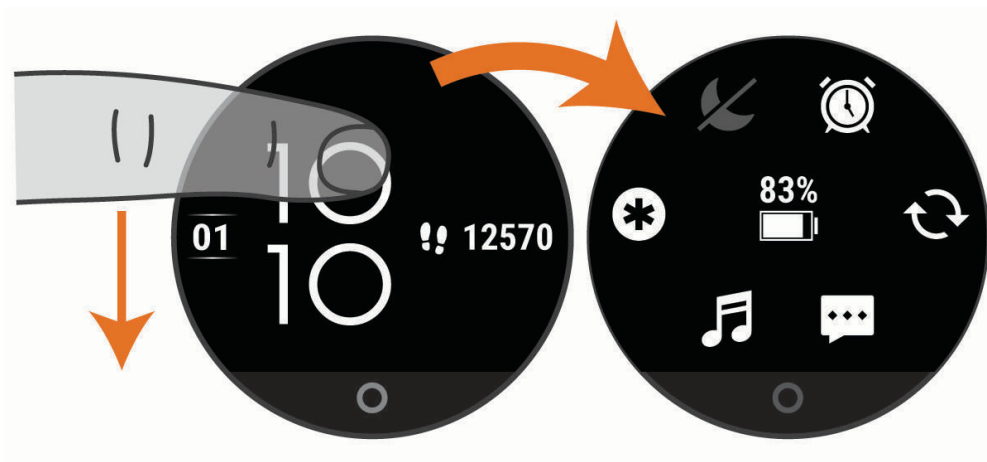
NOTĂ: ecranul se dezactivează atunci când nu este utilizat. Când ecranul este oprit, dispozitivul este încă activ și înregistrează date.

Vizualizarea widgeturilor și meniurilor

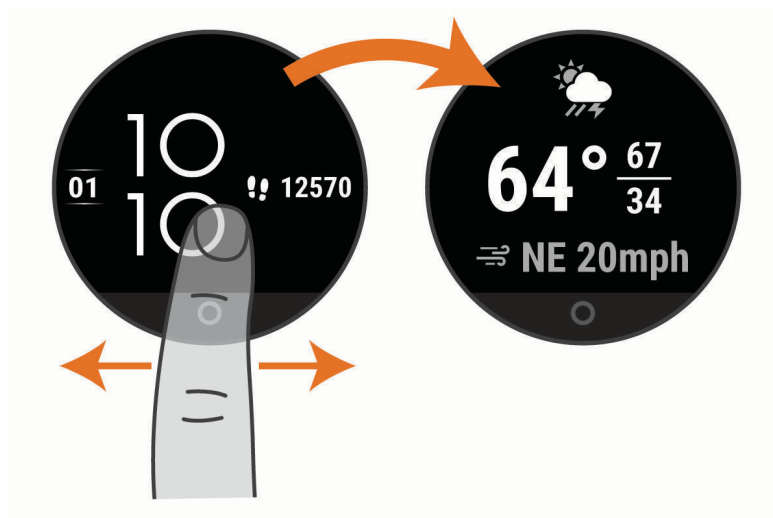
- De pe fața ceasului, apăsați  pentru a vizualiza meniul principal.



- De pe fața ceasului, glisați în jos pentru a vizualiza meniul de comenzi.



- De pe fața ceasului, glisați la stânga sau la dreapta pentru a vizualiza widgeturile.



Opțiuni meniu

Puteți apăsa  pentru a vedea meniul.

SUGESTIE: glisați pentru a derula opțiunile de meniu.



	Afișează opțiunile pentru activități cronometrate.
	Afișează opțiunile de fețe de ceas.
	Afișează opțiunile pentru alarmă, temporizator și cronometru.
	Afișează setările dispozitivului.

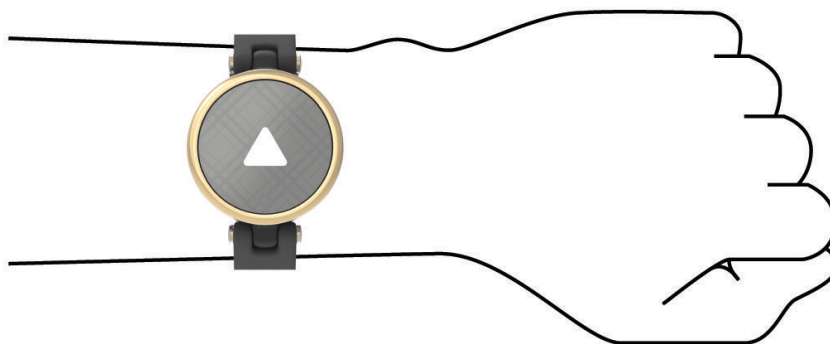
Purtarea ceasului

ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați orice iritație a pielii, scoateți ceasul și lăsați pielea să se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că ceasul este curat și uscat și nu-l strângeți prea tare în jurul încheieturii. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/fitandcare.

- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână.

NOTĂ: ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil. Pentru citiri mai precise ale pulsului, ceasul nu trebuie să se miște în timpul alergării sau al exercițiilor. Pentru citiri ale pulsoximetrului, trebuie să rămâneți nemișcat(ă).



NOTĂ: senzorul optic este localizat pe partea din spate a ceasului.

- Consultați [Depanare, pagina 28](#) pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați [Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate, pagina 31](#) pentru mai multe informații despre senzorul pulsoximetrului.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați garmin.com/ataccuracy.
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea ceasului, accesați www.garmin.com/fitandcare.

Widgeturi

Dispozitivul dvs. este livrat preîncărcat cu widgeturi care oferă informații instantaneu. Puteți glisa pe ecranul tactil pentru a derula widget-urile. Pentru unele widget-uri este necesar un smartphone asociat.

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a adăuga sau a șterge widgeturi.

Ora și data	Ora și data curente. Ora și data sunt setate automat când dispozitivul se sincronizează cu contul dvs. Garmin Connect.
	Numărul total de pași parcurși și obiectivul dvs. pentru ziua respectivă. Dispozitivul învață și propune un nou obiectiv de pași pentru dvs. în fiecare zi.
	Numărul total de minute de activitate intensă din săptămâna respectivă și numărul de minute stabilit ca obiectiv.
	Distanța parcursă în ziua respectivă, în kilometri sau în mile.
	Numărul total de calorii arse în ziua respectivă, inclusiv în timpul activității și al repausului.
	Pulsul curent, în bătăi pe minut (bpm), și valoarea medie a pulsului în repaus de pe durata a șapte zile.
	Nivelul curent de stres. Dispozitivul măsoară variația pulsului pe durata de inactivitate pentru a estima nivelul de stres. Un număr mai mic indică un nivel de stres mai redus.
	Nivelul curent de energie Body Battery™. Dispozitivul dvs. calculează rezervele curente de energie pe baza somnului, stresului și datelor privind activitatea. Un număr mai mare indică o rezervă de energie mai mare.
	Vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului.
	Afișează temperatura curentă și prognoza meteo de la un smartphone asociat.
	Întâlniri ulterioare din calendarul smartphone-ului dvs.
	Notificări de la smartphone, inclusiv notificări pentru apeluri, mesaje text, actualizări din rețele sociale și altele, pe baza setărilor de notificare ale smartphone-ului.
	Cantitatea totală de apă consumată și obiectivul dvs. pentru ziua respectivă.
	Comenzi pentru playerul muzical de pe smartphone.
	Rata respiratorie curentă în respirații pe minut și media pe 7 zile. Dispozitivul vă măsoară frecvența respiratorie în timp ce sunteți în repaus pentru a detecta orice activitate neobișnuită legată de respirație, dar și cum se modifică aceasta în funcție de nivelul de stres.
SĂNĂTATEA FEMEILOR	Starea ciclului menstrual lunar curent Puteți vizualiza și înregistra simptomele dvs. zilnice. De asemenea, puteți monitoriza sarcina cu informări săptămânale și informații despre starea de sănătate.
Statistici sănătate	Un rezumat dinamic al statisticilor dvs. curente privind sănătatea. Măsurătorile includ pulsul, nivelul de stres și nivelul Body Battery.
Ziua mea	Un rezumat dinamic al activității dvs. din ziua curentă. Statisticile includ pașii, minutele de activitate intensă și numărul de calorii arse.

Obiectiv de pași

Ceasul dvs. creează automat un obiectiv zilnic de pași, pe baza nivelurilor dvs. anterioare de activitate. În timpul activităților diurne, ceasul înregistrează progresul dvs. ① în îndeplinirea obiectivului zilnic ②. Ceasul începe cu un obiectiv implicit de 7.500 de pași pe zi.



Dacă alegeți să nu folosiți funcția de obiectiv automat, puteți să o dezactivați și să setați un obiectiv personalizat pentru numărul de pași în contul Garmin Connect ([Setări pentru monitorizarea activității, pagina 24](#)).

Bara de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Bara de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, apare bara de mișcare ①. După fiecare 15 minute de inactivitate apar segmente suplimentare ②.



Puteți reseta bara de deplasare prin deplasări pe distanțe scurte.

Minute de exerciții

Pentru ameliorarea stării dvs. de sănătate, organizații precum Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin 150 de minute pe săptămână de activitate de intensitate moderată, cum ar fi plimbarea în pas vioi sau 75 de minute de activitate intensă pe săptămână, cum ar fi alergarea.

Ceasul monitorizează intensitatea activității dvs. și urmărește timpul dedicat participării la activități de intensitate medie spre ridicată (datele privind pulsul sunt solicitate pentru estimarea activităților de intensitate ridicată). Ceasul însumează datele din activitățile de intensitate medie cu cele din activitățile de intensitate ridicată. În cazul activităților de intensitate ridicată, minutele adăugate sunt dublate.

Acumularea de minute de activitate intensă

Ceasul dvs. Lily calculează minutele de activitate intensă comparând datele privind pulsul cu pulsul dvs. mediu în repaus. Dacă opțiunea pentru puls este oprită, ceasul calculează minutele de activitate moderată, analizând pașii dvs. pe minut.

- Începeți o activitate cronometrată pentru calcularea cea mai precisă a minutelor de activitate intensă.
- Purtați ceasul pe parcursul întregii zile și nopți pentru cea mai precisă valoare a pulsului în repaus.

Îmbunătățirea acurateței calculului numărului de calorii

Ceasul afișează o estimare a numărului total de calorii arse în ziua curentă. Puteți îmbunătăți acuratețea acestei estimări prin mers rapid sau alergare timp de 15 minute.

1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru calorii.

2 Selectați .

NOTĂ:  se afișează atunci când kaloriile trebuie calibrate. Acest proces de calibrare trebuie efectuat o singură dată. Dacă ați înregistrat deja o plimbare sau o alergare cronometrată, este posibil ca  să nu se afișeze.

3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Widget statistici sănătate

Widgetul Statistici sănătate vă oferă o imagine rapidă a datelor dvs. privind starea de sănătate. Acesta este un rezumat dinamic care se actualizează pe parcursul zilei. Aceste statistici includ pulsul, nivelul de stres și nivelul Body Battery.

NOTĂ: puteți selecta fiecare statistică pentru a vedea informații suplimentare.

Body Battery

Ceasul analizează variabilitatea pulsului, nivelul de stres, calitatea somnului și datele privind activitatea pentru a vă determina nivelul Body Battery general. Ca indicatorul nivelului de combustibil din mașină, acesta indică rezerva disponibilă de energie. Nivelul Body Battery variază între 5 și 100, unde intervalul de valori 5 - 25 reprezintă o rezervă foarte redusă de energie, 26 - 50 reprezintă o rezervă redusă de energie, 51 - 75 reprezintă o rezervă medie de energie, iar 76 - 100 reprezintă o rezervă ridicată de energie.

Vă puteți sincroniza ceasul cu contul Garmin Connect pentru a vizualiza cel mai nou nivel Body Battery, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare ([Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite, pagina 31](#)).

Vizualizarea widgetului Body Battery

Widgetul Body Battery indică nivelul curent Body Battery.

1 Glisați pentru a vedea widgetul Body Battery.

2 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza graficul Body Battery.

Graficul afișează activitatea recentă Body Battery și nivelul ridicat, precum și cel redus din ultimele opt ore.

Variațiile pulsului și nivelul de stres

Ceasul analizează variația pulsului pe durata de inactivitate pentru a stabili nivelul general al stresului. Antrenamentele, activitatea fizică, somnul, alimentația și stresul general afectează, toate, nivelul dvs. de stres. Nivelul de stres variază între 0 și 100, unde intervalul de valori 0-25 reprezintă o stare de repaus, 26-50 reprezintă un nivel de stres redus, 51-75 reprezintă un nivel de stres mediu, iar 76-100 reprezintă o stare accentuată de stres. Cunoașterea nivelului dvs. de stres vă poate ajuta să identificați momentele stresante de pe parcursul unei zile. Pentru cele mai bune rezultate, trebuie să purtați ceasul în timpul somnului.

Puteți sincroniza ceasul cu contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza nivelul dvs. de stres de pe durata întregii zile, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare.

Vizualizarea widgetului pentru nivelul de stres

Widgetul pentru nivelul de stres indică nivelul curent de stres.

- 1 Glisați pentru a vizualiza widgetul nivelului de stres.
- 2 Atingeți ecranul tactil pentru a începe un exercițiu de respirație controlată (*Utilizarea cronometrului exercițiilor de relaxare, pagina 8*).

Utilizarea cronometrului exercițiilor de relaxare

Puteți utiliza cronometrul exercițiilor de relaxare pentru a efectua un exercițiu de respirație controlată.

- 1 Glisați pentru a vizualiza widgetul nivelului de stres.
- 2 Atingeți ecranul tactil.
- 3 Selectați → pentru a porni cronometrul exercițiilor de relaxare.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
Dispozitivul vibrează, semnalându-vă să inspirați și să expirați (*Setarea nivelului de vibrație, pagina 21*).

Vizualizarea widgetului Puls

Widgetul pentru puls afișează pulsul curent în bătăi pe minut (bpm). Pentru mai multe informații privind acuratețea pulsului, accesați garmin.com/ataccuracy.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru puls.
Widgetul afișează pulsul curent și valoarea pentru pulsul mediu de odihnă (RHR) pentru ultimele 7 zile.
- 2 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza graficul pulsului.
Graficul afișează activitatea recentă privind pulsul și pulsul mare, precum și cel mic din ultimele patru ore.

Utilizarea widgetului de monitorizare a nivelului de hidratare

Widgetul pentru nivelul de hidratare afișează consumul de fluide și obiectivul zilnic de hidratare.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru nivelul de hidratare.
- 2 Apăsați + de fiecare dată când consumați o porție de fluide (1 ceașcă, 8 oz. sau 250 ml).
SUGESTIE: puteți personaliza setările pentru nivelul de hidratare, precum unitățile folosite și obiectivul zilnic, din contul Garmin Connect.
SUGESTIE: puteți seta un memento pentru hidratare (*Setarea unei alerte pentru hidratare, pagina 21*).

Monitorizare ciclul menstrual

Ciclul dvs. menstrual reprezintă un aspect important al sănătății dvs. Puteți folosi ceasul pentru a înregistra simptomele fizice, libidoul, activitatea sexuală, zilele de ovulație și multe altele (*Înregistrarea informațiilor despre ciclul dvs. menstrual, pagina 9*). Puteți să aflați mai multe și să configurați această funcție în setările Statistici sănătate din aplicația Garmin Connect.

- Monitorizare și detalii ciclu menstrual
- Simptome fizice și emoționale
- Estimările privind ciclul și fertilitatea
- Informații despre sănătate și nutriție

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a adăuga sau a șterge widgeturi.

Înregistrarea informațiilor despre ciclul dvs. menstrual

Pentru a putea înregistra aceste date pe ceasul Lily, trebuie să vă configurați monitorizarea ciclului menstrual în aplicația Garmin Connect.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru monitorizarea sănătății femeilor.
- 2 Atingeți ecranul tactil.
- 3 Selectați **+**.
- 4 Dacă sunteți într-o zi de menstruație, selectați **Ziua menstruației** > ✓.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a evalua fluxul, de la redus la abundent, selectați **Flux**.
 - Pentru a înregistra simptomele fizice, precum acnee, dureri de spate și oboseală, selectați **Simptome**.
 - Pentru a vă înregistra dispoziția, selectați **Stare**.
 - Pentru a vă înregistra scurgerile, selectați **Secreții**.
 - Pentru a seta data curentă ca zi de ovulație, selectați **Ziua ovulației**.
 - Pentru a înregistra activitatea sexuală, selectați **Activitate sexuală**.
 - Pentru a vă evalua libidoul de la redus la ridicat, selectați **Libido**.
 - Pentru a seta data curentă ca zi de menstruație, selectați **Ziua menstruației**.

Monitorizarea sarcinii

Funcția de monitorizare a sarcinii afișează informații săptămânale despre sarcina dvs. și furnizează informații despre sănătate și nutriție. Puteți să utilizați ceasul pentru a înregistra simptome fizice și emoționale, pentru a citi glicemia și mișcările bebelușului ([Înregistrarea datelor despre sarcină, pagina 9](#)). Puteți să aflați mai multe și să configurați această funcție în setările Statistici sănătate din aplicația Garmin Connect.

Înregistrarea datelor despre sarcină

Înainte de a putea înregistra datele, trebuie să configurați monitorizarea sarcinii din aplicația Garmin Connect.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru monitorizarea sănătății femeilor.



- 2 Atingeți ecranul tactil.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Simptome** pentru a înregistra simptomele fizice, dispoziția și multe altele.
 - Selectați **Glicemia** pentru a înregistra nivelurile de glucoză înainte și după mese și înainte de culcare.
 - Selectați **Mișcare** pentru a utiliza un temporizator sau un cronometru pentru a înregistra mișcările bebelușului.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Controlarea redării muzicii

Widgetul comenzilor pentru muzică vă permite să controlați muzica de pe telefon utilizând ceasul Lily. Widgetul controlează aplicația activă în prezent sau aplicația cu player media activă cel mai recent de pe telefonul dvs. Dacă nu este activ niciun player media, widgetul nu afișează informațiile despre melodie și trebuie să începeți redarea de pe telefon.

- 1 Pe telefonul dvs., începeți redarea unei melodii sau liste de redare.
- 2 Pe ceasul dvs. Lily, glisați pentru a vizualiza widgetul comenzilor pentru muzică.

Vizualizarea notificărilor

Când ceasul este asociat cu aplicația Garmin Connect, puteți vizualiza pe acesta notificări de pe telefon, cum ar fi mesaje text și e-mailuri.

- 1 Glisați pentru a vizualiza widgetul de notificări.
- 2 Selectați o notificare.
SUGESTIE: glisați pentru a vedea notificările mai vechi.
- 3 Atingeți ecranul tactil și selectați  pentru a elimina notificarea.

Răspuns la un mesaj text

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru telefoanele cu Android™.

Când primiți o notificare prin mesaj text pe ceasul Lily, puteți trimite un răspuns rapid selectându-l dintr-o listă de mesaje.

NOTĂ: această funcție trimite mesaje text folosind telefonul dvs. Se pot aplica limite și taxe pentru mesajele text obișnuite. Contactați operatorul de telefonie mobilă pentru mai multe informații.

- 1 Glisați pentru a vizualiza widgetul de notificări.
- 2 Selectați o notificare prin mesaj text.
- 3 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza opțiunile pentru notificări.
- 4 Selectați .
- 5 Selectați un mesaj din listă.
Telefonul dvs. trimite mesajul selectat ca mesaj text.

Antrenament

Înregistrarea unei activități cronometrate

Puteți înregistra o activitate cronometrată, înregistrare care poate fi salvată în contul dvs. Garmin Connect.

1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați .

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a adăuga sau șterge activitățile cronometrate ([Particularizarea opțiunilor pentru activități, pagina 23](#)).

4 Dacă este necesar, selectați  pentru a personaliza ecranele de date sau opțiunile de activitate.

5 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul de activitate.

6 Începeți activitatea.

SUGESTIE: puteți atinge de două ori ecranul tactil pentru a opri și pentru a lăsa cronometrul de activitate să continue.

7 După ce finalizați activitatea, atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri cronometrul.

8 Selectați o opțiune:

- Selectați  pentru a salva activitatea.
- Selectați  >  pentru a șterge activitatea.
- Selectați  pentru a relua activitatea.

Înregistrarea unei activități cu funcția GPS conectată

Puteți conecta dispozitivul la smartphone-ul dvs. pentru a înregistra datele GPS pentru activitatea dvs. de mers pe jos, alergare sau mers pe bicicletă.

1 Apăsați  pentru a vedea meniul.

2 Selectați .

3 Selectați ,  sau .

4 Deschideți aplicația Garmin Connect.

NOTĂ: dacă nu puteți conecta dispozitivul la smartphone-ul dvs., puteți selecta  pentru a continua activitatea. Datele GPS nu vor fi înregistrate.

5 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul de activitate.

6 Începeți activitatea.

Telefonul dvs. trebuie să fie în raza de acoperire în timpul activității.

7 După ce finalizați activitatea, atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri cronometrul de activitate.

8 Selectați o opțiune:

- Selectați  pentru a salva activitatea.
- Selectați  >  pentru a șterge activitatea.
- Selectați  pentru a relua activitatea.

Înregistrarea unei activități de antrenament de forță

Puteți înregistra seturile din timpul unei activități de antrenament de forță. Un set constă din mai multe repetări ale unei singure mișcări.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Selectați  pentru a configura contorizarea repetițiilor și detectarea automată a seturilor.
- 4 Selectați comutatorul pentru a activa **Contorizarea repetițiilor** și **Set automat**.
- 5 Apăsați  pentru a reveni la ecranul timerului de activitate.
- 6 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni timerul de activitate.
- 7 Începeți primul set.
Ceasul numără repetițiile.
- 8 Glisați pentru a vedea ecrane de date suplimentare (opțional).
- 9 Apăsați  pentru a finaliza un set.
NOTĂ: dacă este cazul, glisați în sus sau în jos pentru a edita contorizarea repetițiilor.
- 10 Selectați  pentru a porni timerul pentru repaus.
Este afișat un timer pentru repaus.
- 11 Apăsați  pentru a începe următorul set.
- 12 Repetați pașii 9-11 până când activitatea este completă.
- 13 După ce finalizați activitatea, atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri timerul de activitate.
- 14 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a salva activitatea.
 - Selectați  >  pentru a șterge activitatea.
 - Selectați  pentru a relua activitatea.

Sfaturi pentru înregistrarea activităților de antrenament de forță

- Nu priviți ceasul în timp ce efectuați repetiții.
Trebuie să interacționați cu ceasul la începutul și la finalul fiecărui set și în timpul perioadelor de repaus.
- Concentrați-vă asupra ținutei dvs. în timp ce efectuați repetițiile.
- Efectuați exerciții utilizând greutatea corporală sau greutate liber alese.
- Efectuați repetițiile cu mișcări constante, utilizând o gamă largă de mișcări.
Fiecare repetiție este numărată când brațul care poartă ceasul revine în poziția inițială.
NOTĂ: este posibil ca exercițiile pentru picioare să nu fie numărate.
- Porniți detectarea automată a seturilor pentru a porni și a opri seturile.
- Salvați și trimiteți activitățile de antrenament de forță în contul dvs. Garmin Connect.
Puteți utiliza instrumentele din contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza și edita detaliile activităților.

Înregistrarea unei activități de înot

NOTĂ: datele despre puls nu sunt afișate în timpul înotului. Puteți vizualiza datele despre puls în activitatea salvată din aplicația Garmin Connect.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Selectați o dimensiune de bazin.
- 4 Selectați .
- 5 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul de activitate.
Dispozitivul înregistrează date privind activitatea numai când cronometrul de activitate este pornit.
- 6 Începeți activitatea.
Dispozitivul afișează distanța și intervalele de înot sau lungimile de bazin.
- 7 După ce finalizați activitatea, atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri cronometrul de activitate.
- 8 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a salva activitatea.
 - Selectați  >  pentru a șterge activitatea.
 - Selectați  pentru a relua activitatea.

Setarea alertelor pentru înot

- 1 Apăsați  pentru a vedea meniul.
- 2 Selectați  >  >  > **Alerte**.
- 3 Selectați **Temp**, **Distanță** sau **Calorii** pentru a personaliza fiecare alertă.
- 4 Selectați comutatorul pentru a activa fiecare alertă.

Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare

Pentru a înregistra distanțe mai exacte pentru alergările dvs. pe bandă, puteți calibra distanța parcursă pe banda de alergare după ce alergați cel puțin 1,5 km (1 milă) pe o bandă de alergare. Dacă utilizați diferite benzi de alergare, puteți să calibrați manual distanța parcursă pe banda de alergare de pe fiecare bandă de alergare sau după fiecare alergare.

- 1 Începeți o activitate de alergare pe bandă ([Înregistrarea unei activități cronometrate, pagina 11](#)).
- 2 Alergați pe bandă până când ceasul Lily înregistrează cel puțin 1,5 km (1 milă).
- 3 După finalizarea alergării, selectați .
- 4 Consultați afișajul benzii de alergare pentru a afla distanța parcursă.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru prima calibrare, atingeți ecranul tactil și introduceți distanța indicată de banda de alergare pe ceas.
 - Pentru a calibra manual după prima calibrare, selectați  și introduceți distanța indicată de banda de alergare pe ceas.

Funcții pentru puls

Dispozitivul Lily vă permite să vizualizați date despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.



Monitorizează saturația de oxigen din sânge. Cunoscând saturația oxigenului puteți stabili cum se adaptează corpul dvs. la mișcare fizică și stres.

NOTĂ: senzorul de pulsoximetru este localizat pe partea din spate a dispozitivului.



Afișează volumul VO2 max. curent, care este un indicator al performanței atletice și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea condiției dvs. fizice.



Vă alertează atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un anumit număr de bătăi pe minut după o perioadă de inactivitate.

Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii

Apăsați  pentru a vizualiza meniul și selectați  > .

Stare: vă permite să porniți sau să opriți monitorul cardiac purtat la încheietura mâinii.

Alerte puls: vă permite să setați ceasul să vă alerteze atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un prag setat după o perioadă de inactivitate ([Setarea unei alerte de puls anormal, pagina 15](#)).

Pulse Ox în timpul somnului: vă permite să setați ceasul să înregistreze măsurătorile de pulsoximetrie atunci când sunteți inactiv în timpul zilei sau în mod continuu în timp ce dormiți. ([Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului, pagina 14](#))

Pulsoximetrul

Ceasul Lily dispune de un pulsoximetru la încheietura mâinii pentru a măsura saturația oxigenului din sânge. Cunoașterea saturației oxigenului din sânge poate fi importantă pentru înțelegerea stării generale de sănătate și vă poate ajuta să stabiliți cum se adaptează corpul dvs. la altitudine. Ceasul măsoară nivelul de oxigen din sânge emitând lumină pe piele și verificând cantitatea de lumină absorbită. Valoarea măsurată este cunoscută ca SpO₂.

Pe ceas, citirile pulsoximetrului apar ca procentaj de SpO₂. În contul Garmin Connect, puteți vedea detalii suplimentare despre măsurătorile pulsoximetrului, inclusiv tendințe pe mai multe zile ([Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului, pagina 14](#)). Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați garmin.com/ataccuracy.

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul

Puteți iniția manual o citire cu pulsoximetrul pe dispozitiv în orice moment. Acuratețea acestor măsurători poate varia în funcție de fluxul dvs. sanguin, de amplasarea dispozitivului la încheietura mâinii și de cât de nemișcat stați ([Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate, pagina 31](#)).

- 1 Purtați dispozitivul deasupra osului încheieturii de la mână.
Dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- 2 Glisați pentru a vizualiza widgetul pentru pulsoximetru.
- 3 Țineți mâna pe care purtați dispozitivul în dreptul inimii în timp ce dispozitivul citește saturația de oxigen din sânge.
- 4 Stați nemișcat.

Dispozitivul afișează saturația oxigenului ca procent.

NOTĂ: puteți activa și vizualiza datele despre somn din pulsoximetru, în contul Garmin Connect ([Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului, pagina 14](#)).

Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului

Înainte de a putea utiliza funcția de monitorizare a somnului cu ajutorul pulsoximetrului, trebuie să setați dispozitivul Lily drept dispozitiv principal de monitorizare a activității în contul dvs. Garmin Connect ([Setări pentru monitorizarea activității, pagina 24](#)).

Puteți seta dispozitivul să vă măsoare continuu nivelul de oxigen din sânge sau SpO₂ pentru până la 4 ore în timpul ferestrei de somn definite. ([Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate, pagina 31](#)).

NOTĂ: pozițiile neobișnuite din somn pot cauza citiri de valori SpO₂ neobișnuit de reduse în timpul somnului.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Pulse Ox în timpul somnului**.
- 3 Selectați comutatorul pentru a activa monitorizarea.

Despre estimarea volumelor VO2 max.

VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Simplu spus, volumul VO2 max. este un indicator al rezistenței cardiovasculare și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic. Ceasul Lily necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa estimarea volumului VO2 max.

Pe ceas, estimarea VO2 max. apare sub forma unui număr și a unei descrieri. În contul dvs. Garmin Connect, puteți vizualiza detalii suplimentare despre estimarea VO2 max.

Datele despre volumul VO2 max. sunt furnizate de Firstbeat Analytics™. Analiza volumului VO2 max. este furnizată cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa (*Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 34*) și accesați www.CooperInstitute.org.

Afișarea volumului VO2 max. estimat

Pentru a afișa valoarea estimată VO2 max., ceasul necesită datele privind pulsul măsurat la încheietura mâinii și datele colectate în timpul unei plimbări rapide sau alergări de 15 minute.

1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați  > **VO2**.

Dacă ați înregistrat deja un mers rapid sau o alergare de 15 minute, este posibil să fie afișată estimarea volumului VO2 max. Ceasul actualizează valoarea estimată VO2 max. de fiecare dată când finalizați o plimbare sau o alergare cronometrată.

3 Urmați instrucțiunile afișate pe ecran pentru a obține o estimare a valorii VO2 max.

Când testul este finalizat, este afișat un mesaj.

4 Pentru a iniția manual un test al valorii VO2 max. pentru a primi o estimare actualizată, atingeți citirea curentă și urmați instrucțiunile.

Ceasul se va actualiza cu noua valoare estimată VO2 max.

Setarea unei alerte de puls anormal

ATENȚIE

Această funcție doar vă alertează atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un anumit număr de bătăi pe minut, așa cum este selectată de către utilizator, după o perioadă de inactivitate. Această funcție nu vă notifică cu privire la nicio o posibilă afecțiune a inimii și nu are ca scop tratarea sau diagnosticarea vreunei afecțiuni medicale sau boli. Adresați-vă întotdeauna furnizorului dvs. de servicii medicale pentru orice probleme legate de sănătatea inimii.

1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați  >  > **Alerte puls**.

3 Selectați **Alertă ritm ridicat** sau **Alertă ritm scăzut**.

4 Selectați o valoare limită a pulsului.

5 Selectați .

De fiecare dată când depășiți sau coborâți sub valoarea personalizată, apare un mesaj și dispozitivul vibrează.

Ceasuri

Utilizarea ceasului deșteptător

- 1 Setati orele și frecvențele alarmelor pentru ceasul deșteptător în contul dvs. Garmin Connect ([Setări pentru alerte, pagina 23](#)).
- 2 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 3 Selectați  > .
- 4 Glisați pentru a derula alarmele.
- 5 Selectați o alarmă pentru a o activa sau dezactiva.

Utilizarea cronometrului

- 1 Apăsați  pentru a vedea meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul.
- 4 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri cronometrul.
- 5 Dacă este necesar, selectați  pentru a reseta cronometrul.

Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă

- 1 Apăsați  pentru a vedea meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Dacă este necesar, selectați  pentru a seta ora.
- 4 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul.
- 5 Dacă este necesar, atingeți de două ori ecranul tactil pentru a întrerupe și a relua numărătoare inversă cu cronometrul.
- 6 Dacă este necesar, selectați  pentru a reseta cronometrul.

Caracteristici conectate Bluetooth

Ceasul Lily dispune de mai multe funcții conectate Bluetooth pentru telefonul dvs. compatibil utilizând aplicația Garmin Connect.

Încărcări de activități: transmite automat datele privind activitatea dvs. la aplicația Garmin Connect imediat ce o deschideți.

Asistență: vă permite să trimiteți un mesaj text automat cu numele dvs. și locația GPS către contactele dvs. pentru cazuri de urgență utilizând aplicația Garmin Connect.

Căutare ceas: vă localizează ceasul Lily pierdut asociat cu telefonul și aflat în raza de acoperire.

Localizare telefon: localizează telefonul pierdut care este asociat cu ceasul Lily și aflat în raza de acoperire.

LiveTrack: permite prietenilor și familiei să urmărească activitățile și cursele dvs. în timp real. Puteți invita persoanele care vă urmăresc și care utilizează poșta electronică sau mediile sociale, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real pe o pagină de monitorizare Garmin Connect.

Comenzi pentru muzică: vă permite să controlați playerul muzical de pe telefon.

Notificări: vă alertează pentru a vizualiza notificări de pe telefon, inclusiv apeluri, mesaje text, actualizări din rețele sociale, programul de întâlniri și altele, pe baza setărilor de notificare ale telefonului dvs.

Actualizări software: ceasul descărcă și instalează wireless cea mai recentă actualizare de software.

Actualizări meteo: afișează temperatura curentă și prognoza meteo de pe telefon.

Administrarea notificărilor

Puteți utiliza telefonul dvs. compatibil pentru a gestiona notificările care apar pe ceasul dvs. Lily.

Selectați o opțiune:

- Dacă utilizați un iPhone®, utilizați setările privind notificările iOS® pentru a selecta elementele care se vor afișa pe ceas.
- Dacă utilizați un telefon Android, din aplicația Garmin Connect, selectați ●●● > **Setări** > **Notificări**.

Localizarea unui smartphone pierdut

Puteți utiliza această funcție pentru a facilita localizarea unui smartphone pierdut aflat în aria de acoperire utilizând tehnologia Bluetooth.

1 De pe fața ceasului, glisați în jos pentru a vizualiza meniul de comenzi.

2 Selectați .

Dispozitivul Lily începe să caute smartphone-ul asociat. Smartphone-ul emite o alertă sonoră, iar intensitatea semnalului Bluetooth este afișată pe ecranul dispozitivului Lily. Intensitatea semnalului Bluetooth crește odată cu apropierea de smartphone.

Primirea unui apel telefonic

Atunci când sunteți apelat(ă) pe telefonul conectat, ceasul Lily afișează numele sau numărul de telefon al apelantului.

- Pentru a primi apelul, selectați .
- Pentru a respinge apelul, selectați .
- Pentru a respinge apelul și a trimite imediat un mesaj text ca răspuns, selectați  și selectați un mesaj din listă.

NOTĂ: pentru a trimite un răspuns sub formă de mesaj text, trebuie să fiți conectat(ă) la un telefon Android compatibil utilizând tehnologia Bluetooth.

Utilizarea modului Nu deranjați

Puteți utiliza modul Nu deranjați pentru a dezactiva notificările, gesturile și alertele. De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când dormiți sau atunci când vizionați un film.

NOTĂ: în contul dvs. Garmin Connect, puteți seta ca dispozitivul să intre automat în modul Nu deranjați în timpul orelor dvs. normale de somn. Puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect ([Setări pentru utilizator, pagina 24](#)).

1 De pe fața ceasului, glisați în jos pentru a vizualiza meniul de comenzi.

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 20](#)).

2 Selectați .

Raport de dimineață

Ceasul afișează un raport de dimineață în funcție de ora de trezire normală. Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza raportul, care include informații despre vreme, somn, pași, ciclul menstrual sau sarcină și evenimentele din calendar.

NOTĂ: puteți personaliza numele de afișare în contul dvs. Garmin Connect ([Setări generale, pagina 24](#)).

Garmin Connect

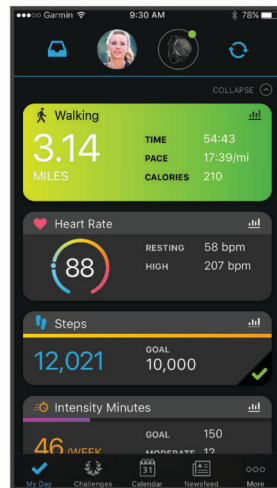
Vă puteți conecta cu prietenii în contul dvs. Garmin Connect. Contul dvs. Garmin Connect vă oferă instrumentele pentru a monitoriza, analiza, partaja și pentru a vă încuraja reciproc. Înregistrați evenimentele stilului dvs. de viață activ, inclusiv alergări, plimbări, curse și altele.

Puteți crea un cont Garmin Connect gratuit atunci când asociați ceasul cu telefonul utilizând aplicația Garmin Connect sau puteți accesa www.garminconnect.com.

Monitorizați-vă progresul: puteți urmări pașii dvs. zilnici, puteți intra într-o competiție amicală cu contactele dvs. și vă puteți atinge obiectivele.

Stocați-vă activitățile în memorie: după finalizarea și salvarea unei activități cronometrate cu ceasul dvs., puteți încărca activitatea respectivă în contul dvs. Garmin Connect și o puteți păstra oricât timp doriți.

Analizați-vă datele: puteți vizualiza mai multe informații detaliate privind activitatea dvs., inclusiv timpul, distanța, pulsul, numărul de calorii arse și rapoarte personalizabile.



Partajați-vă activitățile: vă puteți conecta cu prietenii pentru a urmări activitățile celuilalt sau pentru a vă partaja activitățile.

Gestionați-vă setările: puteți personaliza setările pentru ceas și de utilizator în contul dvs. Garmin Connect.

Move IQ

Când mișcările dvs. urmează modele familiare, funcția Move IQ detectează automat evenimentul și îl afișează în cronologie. Evenimentele Move IQ afișează tipul și durata activității, dar nu apar în lista dvs. de activități sau în fluxul de știri.

Funcția Move IQ poate să înceapă automat o activitate cronometrată pentru mers și alergare folosind intervale de timp pe care le setați în aplicația Garmin Connect. Aceste activități sunt adăugate în lista de activități.

GPS conectat

Cu funcția GPS conectată, ceasul dvs. utilizează antena GPS din telefonul dvs. pentru a înregistra date GPS pentru activități de mers pe jos, alergare sau mers pe bicicletă (*Înregistrarea unei activități cu funcția GPS conectată, pagina 11*). Datele GPS, inclusiv locația, distanța și viteza, apar în detaliile activității din contul dvs. Garmin Connect.

GPS-ul conectat este folosit și pentru asistență și funcții LiveTrack.

NOTĂ: pentru a folosi funcția GPS conectată, activați permisiunile aplicației de pe telefon pentru a partaja întotdeauna locația cu aplicația Garmin Connect.

Funcții de siguranță și monitorizare

⚠ ATENȚIE

Funcțiile de siguranță și monitorizare sunt funcții suplimentare și nu trebuie să vă bazați pe acestea ca modalități principale de obținere a asistenței de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza funcțiile de siguranță și monitorizare, ceasul Lily trebuie conectat la aplicația Garmin Connect prin tehnologia Bluetooth. Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Puteți introduce contactele de urgență în contul dvs. Garmin Connect.

Pentru mai multe informații despre funcțiile de siguranță și monitorizare, accesați www.garmin.com/safety.

Asistență: vă permite să trimiteți un mesaj cu numele dvs., linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

LiveTrack: permite prietenilor și familiei să urmărească activitățile și cursele dvs. în timp real. Puteți invita persoanele care vă urmăresc și care utilizează poșta electronică sau rețelele sociale, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real pe o pagină web.

Adăugare contacte de urgență

Numerele de telefon ale contactelor de urgență sunt utilizate pentru funcțiile de siguranță și monitorizare.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Siguranță și monitorizare > Funcții de siguranță > Contacte de urgență > Adăugare contacte de urgență**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Contactele dvs. de urgență primesc o notificare atunci când le adăugați ca persoană de contact de urgență și pot accepta sau refuza solicitarea dvs. Dacă un contact refuză, trebuie să alegeți alt contact de urgență.

Monitorizarea somnului

În timp ce dormiți, ceasul vă detectează automat somnul și vă monitorizează mișcările în timpul orelor normale de somn. Puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Statisticile privind repausul includ numărul total de ore de somn, etapele somnului și mișcările în somn. Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

NOTĂ: somnul de scurtă durată nu se adaugă la statisticile privind somnul. Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor (*Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 17*).

Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect

Ceasul sincronizează automat datele cu aplicația Garmin Connect de fiecare dată când deschideți aplicația. Periodic, ceasul sincronizează automat datele cu aplicația Garmin Connect. De asemenea, vă puteți sincroniza manual datele în orice moment.

- 1 Poziționați ceasul lângă telefon.
- 2 Deschideți aplicația Garmin Connect.
SUGESTIE: aplicația poate fi deschisă sau poate rula în fundal.
- 3 Apăsăți  pentru a vizualiza meniul.
- 4 Selectați  >  > **Sincronizare**.
- 5 Așteptați până când datele dvs. se sincronizează.
- 6 Vizualizați datele dvs. curente în aplicația Garmin Connect.

Sincronizarea datelor cu computerul dvs.

Înainte de a putea sincroniza datele cu aplicația Garmin Connect pe computer, trebuie să instalați aplicația Garmin Express™ ([Configurarea Garmin Express, pagina 20](#)).

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB.
- 2 Deschideți aplicația Garmin Express.
Ceasul intră în modul de stocare în masă.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.
- 4 Vizualizați datele în contul dvs. Garmin Connect.

Configurarea Garmin Express

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând un cablu USB.
- 2 Vizitați www.garmin.com/express.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Personalizarea ceasului dvs.

Schimbarea feței de ceas

Dispozitivul dvs. este livrat preîncărcat cu mai multe fețe de ceas.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați .
- 3 Glisați la dreapta sau la stânga pentru a parcurge fețele de ceas disponibile.
- 4 Atingeți ecranul tactil pentru a selecta fața de ceas.

Personalizarea meniului de comenzi

Puteți adăuga, elimina și modifica ordinea opțiunilor de meniu cu comandă rapidă din meniul de comenzi ([Vizualizarea widgeturilor și meniurilor, pagina 3](#)).

- 1 De pe fața ceasului, glisați în jos pentru a vizualiza meniul de comenzi.
Apare meniul de comenzi.
- 2 Țineți apăsat ecranul tactil.
Meniul de comenzi comută la modul de editare.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a modifica locația unei comenzi rapide din meniul de comenzi, trageți comanda rapidă într-o locație nouă.
 - Pentru a elimina o comandă rapidă din meniul de comenzi, trageți comanda rapidă către .
- 4 Dacă este necesar, selectați  pentru a adăuga o comandă rapidă în meniul de comenzi.
NOTĂ: această opțiune este disponibilă numai după ce eliminați cel puțin o comandă rapidă din meniu.

Personalizarea ecranelor de date

Puteți particulariza ecranele de date pentru setările dvs. de activitate.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați .
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați  > **Ecrane de date** > **Principal**.
- 5 Selectați un câmp de date de personalizat.
NOTĂ: nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate activitățile.
- 6 Selectați  pentru a salva fiecare câmp de date.

Setarea unei alerte pentru hidratare

Puteți crea o alertă pentru a vă reaminti să creșteți consumul de lichide.

- 1 Apăsați  pentru a vedea meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Selectați **Alarmă**.
- 4 Selectați frecvența alertei.
- 5 Selectați .

Setări de sistem

Apăsați  pentru a vizualiza meniul și selectați  > .

Luminozitate: setează nivelul de luminozitate al afișajului. Puteți utiliza opțiunea Automat pentru a ajusta automat luminozitatea în funcție de lumina ambiantă sau puteți ajusta manual nivelul de luminozitate ([Setarea nivelului de luminozitate, pagina 21](#)).

NOTĂ: un nivel de luminozitate mai ridicat reduce durata de viață a bateriei.

Vibrație alertă: setează nivelul de vibrație ([Setarea nivelului de vibrație, pagina 21](#)).

NOTĂ: un nivel de vibrație mai ridicat reduce rata de viață a bateriei.

Pauză: setează intervalul de timp după care afișajul se dezactivează. Această opțiunea afectează autonomia bateriei și a afișajului.

Mod gesturi: setează pornirea afișajului atunci când roțiți încheietura mâinii înspre corp pentru a vizualiza dispozitivul. Puteți utiliza opțiunea Numai în timpul activității pentru a utiliza această funcție numai în timpul activităților cronometrate.

Sensibilitate gesturi: ajustează sensibilitatea la gesturi pentru a porni afișajul mai mult sau mai puțin frecvent.

NOTĂ: un nivel de sensibilitate la gesturi mai ridicat reduce durata de viață a bateriei.

Meniul de comenzi: vă permite să editați meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 20](#)).

Resetare: vă permite să ștergeți datele de utilizator și să resetați setările ([Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 32](#)).

Setarea nivelului de luminozitate

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Luminozitate**.
- 3 Selectați nivelul de luminozitate.

NOTĂ: opțiunea Automat ajustează automat luminozitatea în funcție de lumina ambiantă.

Setarea nivelului de vibrație

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Vibrație alertă**.
- 3 Selectați nivelul de vibrație.

NOTĂ: un nivel de vibrație mai ridicat reduce rata de viață a bateriei.

Setările ceasului

Puteți personaliza unele setări de pe ceasul Lily. În contul dvs. Garmin Connect se pot personaliza unele setări suplimentare.

Apăsați  pentru a vizualiza meniul și selectați .

: setează o alertă pentru hidratare ([Setarea unei alerte pentru hidratare, pagina 21](#)).

: afișează volumul VO2 max. estimat ([Afișarea volumului VO2 max. estimat, pagina 15](#)).

: vă permite să modificați setările pentru puls ([Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 14](#)).

: vă permite să selectați opțiunile care apar în raportul de dimineață.

: vă permite să asociați telefon, să îl sincronizați cu aplicația Garmin Connect și să modificați setările Bluetooth ([Setări Bluetooth, pagina 22](#)).

: vă permite să modificați setările de sistem ([Setări de sistem, pagina 21](#)).

: afișează codul ID al dispozitivului, versiunea de software, informații de reglementare, acordul de licență și multe altele ([Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv, pagina 28](#)).

Setări Bluetooth

Apăsați  pentru a vizualiza meniul și selectați  > .

Stare: activează și dezactivează tehnologia Bluetooth.

NOTĂ: anumite setări Bluetooth apar numai atunci când este activată tehnologia Bluetooth.

Asociere telefon: vă permite să asociați ceasul cu un telefon compatibil Bluetooth. Această setare permite utilizarea unor funcții conectate Bluetooth cu ajutorul aplicației Garmin Connect, inclusiv notificările și încărcările de activități.

Sincronizare: vă permite să sincronizați ceasul cu un telefon compatibil Bluetooth.

Setări Garmin Connect

Puteți personaliza setările ceasului, opțiunile pentru activități și setările de utilizator în contul Garmin Connect. Unele setări pot fi personalizate și pe ceasul Lily.

- Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau , selectați **Dispozitive Garmin** și selectați ceasul.
- Selectați-vă ceasul în widgetul de dispozitive din aplicația Garmin Connect.

După personalizarea setărilor, trebuie să sincronizați datele pentru a aplica modificările ceasului ([Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect, pagina 19](#)) ([Sincronizarea datelor cu computerul dvs., pagina 20](#)).

Setările aspectului

Din meniul ceasului Garmin Connect, selectați Aspect.

Widgeturi: vă permite să personalizați widgeturile care apar pe ceas și să reordonați widgeturile în buclă.

Opțiuni afișaj: vă permite să personalizați afișajul.

Setări pentru alerte

Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați Alerte.

Alerte: vă permite să setați orele ceasului deșteptător și frecvențele alarmelor pentru dispozitivul dvs.

Notificări inteligente: vă permite să activați și să configurați notificările de pe smartphone-ul dvs. compatibil. Puteți să o selectați pentru a primi notificări în timpul unei activități.

Alerte de puls anormal: vă permite să setați dispozitivul să vă alerteze atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un prag setat după o perioadă de inactivitate. Puteți să setați pragul de alertă.

Alertă mișcare: permite dispozitivului să afișeze un mesaj și bara de mișcare pe ecranul care afișează momentul zilei atunci când sunteți inactiv de prea mult timp.

Mementouri de relaxare: vă permite să setați dispozitivul să vă alerteze atunci când nivelul dvs. de stres este neobișnuit de mare. Alerta vă încurajează să luați o mică pauză de relaxare, iar dispozitivul vă solicită să începeți un exercițiu ghidat de respirație controlată.

Alertă de conexiune prin Bluetooth: vă permite să activați o alertă prin care sunteți informat că smartphone-ul asociat nu mai este conectat utilizând tehnologia Bluetooth.

Nu mă deranja pe perioada somnului: setează dispozitivul să activeze automat modul Nu deranjați în timpul orelor dvs. de somn ([Setări pentru utilizator, pagina 24](#)).

Particularizarea opțiunilor pentru activități

Puteți selecta activitățile care să fie afișate pe dispozitiv.

- 1 Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați **Opțiuni activitate**.
- 2 Selectați **Editare**.
- 3 Selectați activitățile care să fie afișate pe dispozitiv.
NOTĂ: activitățile de mers pe jos și alergare nu pot fi eliminate.
- 4 Dacă este necesar, selectați o activitate pentru a-i personaliza setările, cum ar fi alertele și câmpurile de date.

Marcarea turelor

Puteți seta ceasul să utilizeze funcția Auto Lap®, ce marchează automat o tură la fiecare kilometru sau milă. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități.

NOTĂ: această Auto Lap caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 Din meniul ceasului Garmin Connect, selectați **Activități**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Selectați **Auto Lap**.

Setări pentru monitorizarea activității

Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați Monitorizarea activității.

NOTĂ: unele setări apar într-o subcategorie în meniul de setări. Este posibil ca actualizările aplicației și site-ului web să modifice aceste meniuri cu setări.

Pulsoximetrie: permite dispozitivului să înregistreze până la patru ore de citiri cu pulsoximetrul în timp ce dormiți.

Move IQ: permite activarea și dezactivarea evenimentelor Move IQ. Funcția Move IQ detectează automat modele de activități, precum mersul pe jos și alergarea.

Pornire automată activitate: permite dispozitivului să creeze și să salvezi automat activitățile cronometrate atunci când funcția Move IQ detectează dacă ați mers sau alergat pentru un prag de timp minim. Puteți seta limita minimă de timp pentru alergare și mers pe jos.

Etape zilnice: vă permite să introduceți obiectivul de pași zilnici. Puteți utiliza opțiunea Obiectiv automat pentru a permite dispozitivului să determine automat obiectivul de pași.

Minute de activitate intensă săptămânală: permite introducerea unui obiectiv săptămânal pentru numărul de minute de participare la exerciții fizice de intensitate moderată spre viguroasă. Dispozitivul vă permite, de asemenea, să setați o zonă de puls pentru minutele de activitate moderată și o zonă de puls superioară pentru minutele de activitate intensă. De asemenea, puteți să utilizați algoritmul implicit.

Lungime pas personalizată: permite dispozitivului să calculeze mai precis distanța parcursă, utilizând lungimea personalizată a pasului dvs. Puteți introduce o distanță cunoscută și numărul de pași necesari pentru a acoperi acea distanță, iar Garmin Connect poate calcula lungimea pasului dvs.

Setați ca tracker de activitate preferat: setează dispozitivul să fie principalul dvs. dispozitiv de monitorizare a activității, atunci când mai multe dispozitive sunt conectate la aplicație.

Setări pentru utilizator

Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați Setări utilizator.

Informații personale: vă permite să introduceți detalii personale, de exemplu data nașterii, sexul, înălțimea și greutatea.

Somn: vă permite să introduceți orele dvs. normale de somn.

Zone de puls: permite estimarea pulsului maxim și determinarea zonelor personalizate de puls.

Setări generale

Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați Generale.

Nume dispozitiv: vă permite să setați un nume pentru dispozitiv.

Dispozitiv la încheietură pornit: vă permite să selectați încheietura pe care se poartă dispozitivul.

NOTĂ: această setare este utilizată pentru antrenamente de rezistență și pentru gesturi.

Format oră: setează dispozitivul să afișeze ora în format de 12 sau de 24 de ore.

Format dată: setează dispozitivul să afișeze data într-un format lună/zi sau zi/lună.

Limbă text: setează limba dispozitivului.

Unități de măsură: setează dispozitivul să afișeze distanța parcursă și temperatura în unități metrice sau imperiale.

TrueUp pentru date Physio: permiteți dispozitivului să sincronizeze activitățile, istoricul și datele de pe alte dispozitive Garmin®.

Informații dispozitiv

Încărcarea ceasului

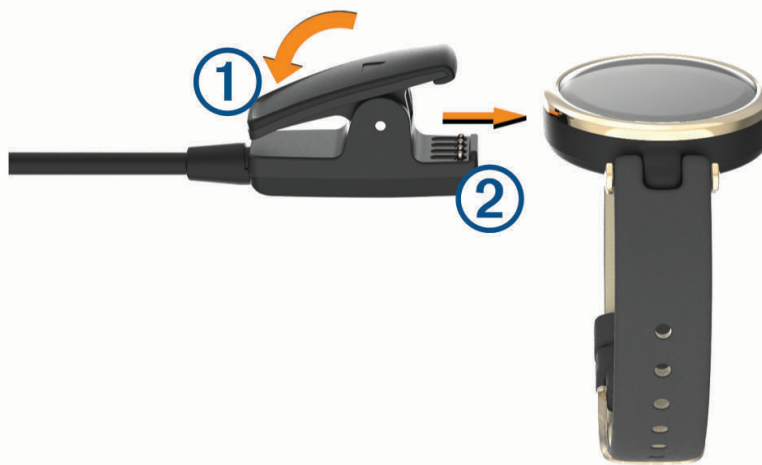
⚠️ AVERTISMENT

Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine contactele și zona învecinată, înainte de a încărca sau de a conecta dispozitivul la un computer. Consultați instrucțiunile de curățare ([Curățarea ceasului, pagina 26](#)).

- 1 Prindeți părțile laterale ale clemei de încărcare ① pentru a deschide brațele clemei.



- 2 Aliniați clema cu contactele ② și eliberați brațele clemei.
- 3 Conectați cablul USB la o sursă de alimentare.
- 4 Încărcați complet ceasul.

Sfaturi pentru încărcarea ceasului

- Conectați bine încărcătorul la ceas și încărcați-l folosind cablul USB ([Încărcarea ceasului, pagina 25](#)).
Puteți încărca ceasul conectând cablul USB la un adaptor c.a. aprobat de Garmin, folosind o priză standard de perete sau un port USB de pe computer.
- Vedeți graficul cu nivelul de încărcare rămas al bateriei pe ecranul cu informații al ceasului ([Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv, pagina 28](#)).

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

Evitați șocuri extreme și tratamente brutale, deoarece acestea pot diminua durata de viață a produsului.

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

Nu atingeți niciodată ecranul tactil cu un obiect dur sau ascuțit; în caz contrar, ecranul poate fi deteriorat.

Evitați agenții chimici de curățare, solvenții și insecticidele care pot deteriora componentele din plastic și finisajele.

Clătiți bine dispozitivul cu apă proaspătă după expunerea la clor, apă sărată, soluție de protecție solară, produse cosmetice, alcool sau alte substanțe chimice agresive. Expunerea prelungită la aceste substanțe poate conduce la deteriorarea carcasei.

Mentineți brățara din piele curată și uscată. Evitați să înotați sau să faceți duș cu brățara de piele. Brățara de piele se poate deteriora sau decolora ca urmare a expunerii la apă sau transpirație. Utilizați brățările din silicon ca alternativă.

Nu amplasați produsul în medii cu temperaturi ridicate, cum ar fi uscătorul de rufe.

Nu depozitați dispozitivul în locuri în care poate fi expus timp îndelungat la temperaturi extreme; în caz contrar, dispozitivul poate fi deteriorat ireversibil.

Curățarea ceasului

⚠ ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați orice iritație a pielii, scoateți ceasul și lăsați pielea să se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că ceasul este curat și uscat și nu-l strângeți prea tare în jurul încheieturii.

ATENȚIONARE

Chiar și cantități reduse de transpirație sau de umiditate pot cauza coroziunea contactelor electrice atunci când dispozitivul este conectat la un încărcător. Coroziunea poate împiedica încărcarea și transferul de date.

SUGESTIE: pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Clătiți cu apă sau utilizați o lavetă umedă, fără scame.
- 2 Lăsați ceasul să se usuce complet.

Curățarea benzilor din piele

- 1 Ștergeți benzile din piele cu o cârpă uscată.
- 2 Folosiți un balsam pentru piele pentru a curăța benzile din piele.

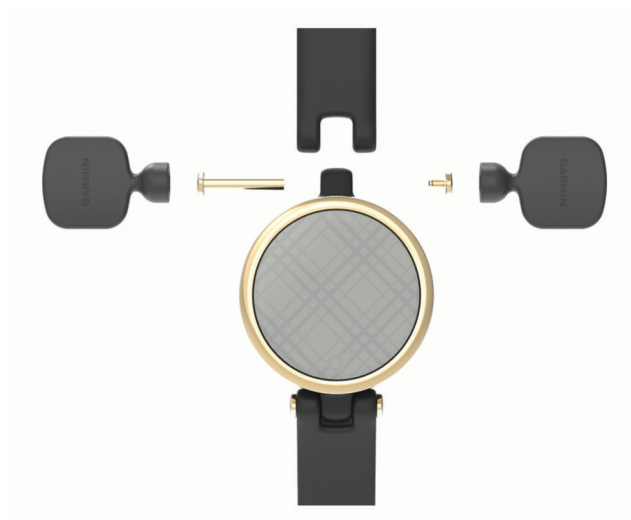
Schimbarea brățarilor

Puteți înlocui brățara cu o brățară Lily nouă.

- 1 Utilizați instrumentul pentru înlocuirea brățării pentru a slăbi șuruburile.



- 2 Scoateți șuruburile.



- 3 Aliniați noua curea cu dispozitivul.

4 Înlocuiți șuruburile utilizând instrumentul.



NOTĂ: asigurați-vă că ați fixat curea.

5 Repetați pașii de la 1 la 4 pentru a înlocui cealaltă parte a curelei.

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

Puteți vizualiza ID-ul aparatului, versiunea de software și informațiile de reglementare.

1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați  > .

3 Glisați pentru a vizualiza informațiile.

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei	Până la 5 zile
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 60 °C (de la -4° la 140 °F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45 °C (de la 32° la 113 °F)
Frecvență wireless	2,4 GHz @ -6,3 dBm maxim
Rezistența la apă	5 ATM ¹

Depanare

Este telefonul meu compatibil cu ceasul?

Ceasul Lily este compatibil cu telefoanele care dispun de tehnologia Bluetooth.

Pentru informații despre compatibilitatea Bluetooth, accesați www.garmin.com/ble.

¹ Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 50 m. Pentru informații suplimentare, vizitați www.garmin.com/waterrating.

Telefonul meu nu se conectează la ceas

- Poziționați ceasul în raza de acțiune a telefonului.
- Dacă ceasul și telefonul sunt asociate deja, opriți și reporniți Bluetooth pe ambele dispozitive.
- Dacă ceasul și telefonul nu sunt asociate, activați tehnologia Bluetooth de pe telefon.
- Pe telefon, deschideți aplicația Garmin Connect, selectați  sau  și selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** pentru a intra în modul de asociere.
- Pe ceas, apăsați  pentru a vizualiza meniul și selectați  >  > **Asociere telefon** pentru a intra în modul de asociere.

Monitorizarea activității

Pentru mai multe informații privind precizia monitorizării activității, accesați garmin.com/ataccuracy.

Contorul de pași pare imprecis

În cazul în care contorul de pași pare imprecis, puteți încerca aceste sfaturi.

- Puneți-vă ceasul la încheietura non-dominantă.
 - Țineți ceasul în buzunar când împingeți un cărucior pentru copii sau un aparat de tuns iarba.
 - Țineți ceasul în buzunar numai când vă utilizați mâinile sau brațele.
- NOTĂ:** este posibil ca ceasul să interpreteze unele mișcări repetitive, precum spălatul vaselor, împăturirea rufelor sau aplaudatul ca fiind pași.

Numărul de pași de pe ceas și cel din contul meu Garmin Connect nu corespund

Numărul de pași din contul Garmin Connect se actualizează la sincronizarea ceasului.

- 1 Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect (*[Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect, pagina 19](#)*).
- 2 Așteptați ca ceasul să vă sincronizeze datele.

Sincronizarea poate dura câteva minute.

NOTĂ: reîmprospătarea aplicației Garmin Connect nu vă sincronizează datele și nu vă actualizează contorul de pași.

Nivelul meu de stres nu este afișat

Înainte ca ceasul să poată detecta nivelul dvs. de stres, trebuie să porniți funcția de monitorizare a pulsului măsurat la încheietura mâinii.

Ceasul colectează variațiile pulsului dvs. de pe durata zilei, din timpul perioadelor de inactivitate, pentru a determina nivelul dvs. de stres. Ceasul nu determină nivelul dvs. de stres în timpul activităților cronometrate.

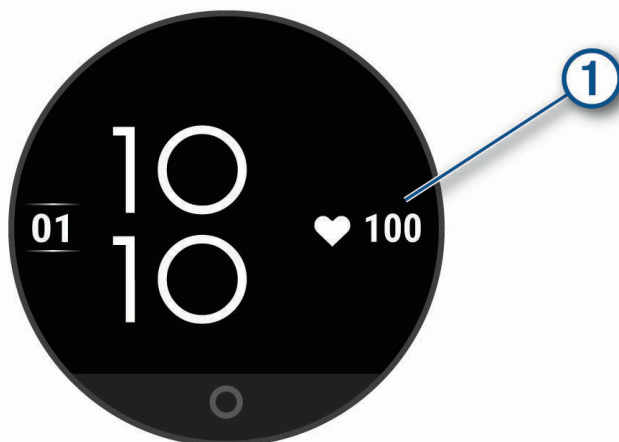
Dacă în locul nivelului de stres sunt afișate liniuțe, rămâneți nemișcat și așteptați în timp ce ceasul măsoară variația pulsului.

Minutele mele de activitate intensă clipesc

Atunci când vă antrenați la un nivel de intensitate care indică faptul că vă apropiați de obiectivul dvs. de minute de activitate intensă, acestea vor lumina intermitent.

Sfaturi pentru ecranul tactil

- Apăsați pe ecranul tactil pentru a efectua o selecție.
- Pe durata unei activități cronometrate, atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni și a opri cronometrul.
- De pe fața ceasului, atingeți ecranul tactil pentru a parcurge datele, precum pașii și pulsul ①.



- Din meniul de comenzi, țineți apăsat ecranul tactil pentru a adăuga sau a elimina comenzi și pentru a le reordona.
- Din orice ecran, apăsați  pentru a reveni la ecranul anterior.
- Atingeți ecranul widgetului pentru a vizualiza detalii suplimentare despre acesta.
- Pentru a trimite o solicitare de asistență, atingeți ecranul tactil ferm și rapid până când dispozitivul vibrează.



Sfaturi pentru un puls neregulat

Dacă datele care indică pulsul sunt haotice sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă pune ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul de puls situat în partea din spate a ceasului.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Încălziți-vă timp de 5 - 10 minute și obțineți o valoare a pulsului înainte de a începe activitatea.

NOTĂ: în medii reci, încălziți-vă în locații interioare.

- Clătiți ceasul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.
- În timpul exercițiilor, utilizați o brățară din silikon.

Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite

- Pentru rezultate mai precise, purtați ceasul în timpul somnului.
- Somnul odihnitor vă încarcă Body Battery.
- Activitatea extenuantă și stresul ridicat pot cauza epuizarea mai rapidă a Body Battery.
- Aportul alimentar, precum și excitanții precum cafeina, nu au impact asupra Body Battery.

Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate

Dacă datele pulsoximetrului sunt neregulate sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Rămâneți nemișcat(ă) atunci când ceasul citește saturația de oxigen din sânge.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Țineți mâna pe care purtați ceasul în dreptul inimii în timp ce acesta citește saturația de oxigen din sânge.
- Utilizați o brățară din silicon sau nailon.
- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă pune ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul optic de pe spatele ceasului.
- Clătiți ceasul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Diminuați luminozitatea ecranului și reduceți durata de așteptare până la dezactivarea acestuia ([Setări de sistem, pagina 21](#)).
- Reduceți nivelul de vibrație ([Setarea nivelului de vibrație, pagina 21](#)).
- Dezactivați utilizarea gesturilor ([Setări de sistem, pagina 21](#)).
- În setările centrului de notificări ale telefonului, limitați notificările care apar pe ceasul dvs. Lily ([Administrarea notificărilor, pagina 17](#)).
- Dezactivați notificările inteligente ([Setări pentru alerte, pagina 23](#)).
- Dezactivați tehnologia wireless Bluetooth când nu utilizați caracteristici conectate ([Setări Bluetooth, pagina 22](#)).
- Dezactivați monitorizarea somnului cu ajutorul pulsoximetrului ([Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului, pagina 14](#)).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii ([Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 14](#)).

NOTĂ: monitorizarea pulsului măsurat la încheietura mâinii este utilizată pentru a calcula minutele de activitate fizică de intensitate ridicată, VO2 max., nivelul de energie, nivelul de stres și numărul de calorii arse.

Afișajul ceasului meu este dificil de citit când mă aflu în aer liber

Ceasul detectează lumina ambiantă și reglează automat luminozitatea luminii de fundal pentru a maximiza durata de viață a bateriei. În lumina directă a soarelui, ecranul devine mai luminos, dar poate fi totuși greu lizibil. Funcția de detecție automată a activității poate fi utilă când începeți activități în aer liber ([Setări pentru monitorizarea activității, pagina 24](#)).

Restabilirea tuturor setărilor implicite

Puteți restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Resetare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a salva toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Resetare setări implicite**.
 - Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Ștergere date și resetare setări**.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Actualizări ale produsului

Pe computer, instalați Garmin Express (www.garmin.com/express). Pe telefon instalați aplicația Garmin Connect.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

- Actualizări software
- Datele se vor încărca în Garmin Connect
- Înregistrarea produsului

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Pentru a putea actualiza software-ul ceasului, utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și să asociați ceasul cu un telefon compatibil ([Configurarea ceasului, pagina 1](#)).

Sincronizați-vă ceasul cu aplicația Garmin Connect ([Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect, pagina 19](#)).

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Connect trimite automat actualizarea către ceasul dvs. Actualizarea este aplicată când nu folosiți ceasul în mod activ. Când actualizarea este completă, ceasul dvs. repornește.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

Înainte de a actualiza software-ul ceasului dvs., trebuie să descărcați și să instalați aplicația Garmin Express și să vă adăugați ceasul ([Sincronizarea datelor cu computerul dvs., pagina 20](#)).

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB.
Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Express îl trimite la ceasul dvs.
- 2 După ce aplicația Garmin Express finalizează trimiterea actualizărilor, deconectați ceasul de la computer.
Ceasul dvs. instalează actualizările.

Cum obțineți mai multe informații

- Accesați support.garmin.com pentru manuale, articole și actualizări de software suplimentare.
- Accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.
- Accesați www.garmin.com/ataccuracy.

Acesta nu este un dispozitiv medical. Funcția de pulsoximetru nu este disponibilă în toate țările.

Repararea dispozitivului

Dacă dispozitivul trebuie reparat, accesați support.garmin.com pentru informații despre trimiterea unei cereri de service către departamentul de Garmin Asistență pentru produse.

Anexă

Obiective fitness

Cunoașterea zonelor dvs. de puls vă poate ajuta să vă măsurați și să vă îmbunătățiți condiția fizică prin înțelegerea și aplicarea acestor principii.

- Pulsul dvs. este o măsură excelentă a intensității exercițiilor.
- Antrenamentele desfășurate în anumite zone de puls vă pot ajuta să vă îmbunătățiți capacitatea și rezistența cardiovasculară.

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonelor de puls, pagina 33](#)) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

Dacă nu vă cunoașteți pulsul maxim, utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet. Unele săli de sport și centre de sănătate pot asigura un test de măsurare a pulsului maxim. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs.

Despre zonele de puls

Numeroși sportivi utilizează zonele de puls pentru a măsura și a-și mări rezistența cardiovasculară și pentru a-și îmbunătăți nivelul de fitness. O zonă de puls este un interval setat de bătăi pe minut. Cele cinci zone de puls comun acceptate sunt numerotate de la 1 la 5, în ordinea crescătoare a intensității. În general, zonele de puls sunt calculate sub formă de procente din pulsul maxim.

Calculul zonelor de puls

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
1	50-60%	Respirație ritmică, relaxată, în ritm ușor	Antrenament aerob de nivel începător, stres redus
2	60-70%	Ritm confortabil, respirație ușor mai profundă, conversație posibilă	Antrenament cardiovascular de bază, ritm bun de recuperare
3	70-80%	Ritm moderat, menținerea conversației este mai dificilă	Capacitate aerobă îmbunătățită, antrenament cardiovascular optim
4	80-90%	Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată	Capacitate anaerobă și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobă și musculară, putere crescută

Clasificările standard ale volumului maxim de O₂

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea VO₂ max. în funcție de vârstă și sex.

Bărbați	Procent	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelent	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bun	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Suficient	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slab	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Femei	Procent	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelent	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bun	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Suficient	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slab	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Date retipărite cu permisiunea The Cooper Institute. Pentru mai multe informații, vizitați www.CooperInstitute.org.

