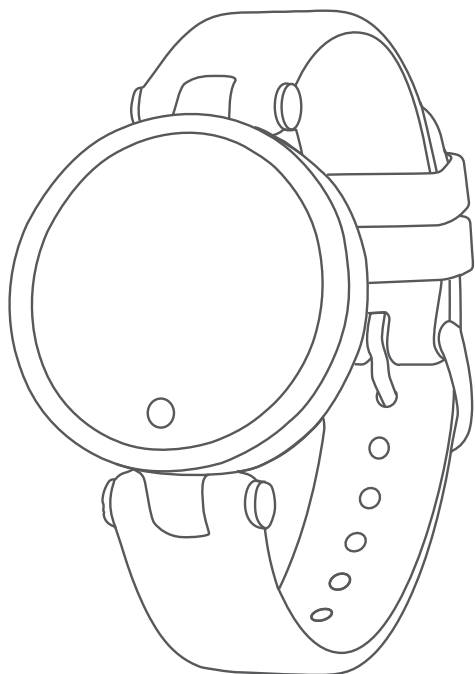


GARMIN®



LILY®

Priročnik za uporabo

© 2021 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

Vse pravice pridržane. V skladu z zakoni o avtorskih pravicah tega priročnika ni dovoljeno kopirati, v celoti ali delno, brez pisnega dovoljenja družbe Garmin. Garmin si pridržuje pravico do sprememb in izboljšav izdelkov ter sprememb vsebine tega priročnika, ne da bi o tem obvestil osebe ali organizacije. Najnovejše posodobitve in dodatne informacije glede uporabe izdelka lahko poiščete na www.garmin.com.

Garmin®, logotip Garmin, Auto Lap®, Lily® in Move IQ® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™ in Garmin Express™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Android™ je blagovna znamka družbe Google Inc. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc., ki jo v skladu z licenco uporablja Apple Inc. iPhone® je blagovna znamka družbe Apple Inc., registrirana v ZDA in drugih državah. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

M/N: A03927

Kazalo vsebine

Uvod	1	Funkcije za srčni utrip	13
Nastavitev ure.....	1	Nastavitve merilnika srčnega utripa na	
Vklon in izklon ure.....	2	zapestju.....	13
Ogled pripomočkov in menijev.....	2	Pulzni oksimeter.....	13
Možnosti menija.....	3	Pridobivanje vrednosti pulznega	
Nošenje ure.....	4	oksimetra.....	13
Pripomočki	5	Vklon merjenja s pulznim oksimetrom	
Cilj korakov.....	6	med spanjem.....	14
Vrstica gibanja.....	6	O ocenah najvišjega VO ₂	14
Minute intenzivnosti.....	6	Pridobivanje ocene najvišjega VO ₂ ..	14
Zbiranje minut intenzivnosti.....	7	Nastavitev opozorila o nenormalnem	
Izboljšanje natančnosti ocene kalorij....	7	srčnem utripu.....	14
Pripomoček za statistične podatke o		Ure	15
zdravju.....	7	Uporaba budilke.....	15
Body Battery.....	7	Uporaba štoparice.....	15
Ogled pripomočka za merjenje		Vklon odštevalnika.....	15
energije Body Battery.....	7	Povezane funkcije Bluetooth	15
Spremenljivost srčnega utripa in raven		Upravljanje obvestil.....	16
stresa.....	7	Iskanje izgubljenega pametnega	
Ogled pripomočka za raven stresa....	8	telefona.....	16
Uporaba časovnika za sproščanje....	8	Prejetje dohodnega telefonskega	
Ogled pripomočka za srčni utrip.....	8	klica.....	16
Uporaba pripomočka za spremljanje		Uporaba načina Ne moti.....	16
hidracije.....	8	Jutranje poročilo.....	16
Spremljanje menstruacijskega cikla.....	8	Garmin Connect	17
Beleženje podatkov o menstrualnem		Move IQ®.....	17
ciklu.....	9	Povezani GPS.....	17
Spremljanje nosečnosti.....	9	Funkcije za varnost in sledenje.....	18
Beleženje podatkov o nosečnosti.....	9	Dodajanje stikov v sili.....	18
Upravljanje predvajanja glasbe.....	10	Spremljanje spanja.....	18
Ogled obvestil.....	10	Sinhronizacija podatkov s programom	
Odgovarjanje na besedilno		Garmin Connect.....	18
sporočilo.....	10	Sinhronizacija podatkov z	
Vadba	10	računalnikom.....	19
Beleženje dejavnosti z merjenjem		Nastavitev programa Garmin	
časa.....	10	Express.....	19
Beleženje dejavnosti s povezanim		Prilagajanje ure	19
GPS.....	11	Spreminjanje videza ure.....	19
Beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	11	Prilagoditev menija upravljalnih	
Namigi za beleženje dejavnosti vadbe		elementov.....	19
za moč.....	12	Prilagajanje podatkovnih zaslonov.....	19
Beleženje dejavnosti plavanja.....	12		
Nastavljanje opozoril za plavanje.....	12		

Nastavitev opozorila za hidracijo.....	20
Nastavitve sistema.....	20
Nastavitve ure.....	21
Nastavitve Bluetooth.....	21
Nastavitve Garmin Connect.....	21
Nastavitve videza.....	21
Nastavitve opozoril.....	22
Prilagajanje možnosti dejavnosti.....	22
Nastavitve merjenja aktivnosti.....	23
Uporabniške nastavitve.....	23
Splošne nastavitve.....	23

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express.....	31
Pridobivanje dodatnih informacij.....	31
Popravila naprave.....	31

Dodatek..... 31

Cilji pripravljenosti.....	31
O območjih srčnega utripa.....	32
Izračuni območij srčnega utripa.....	32
Standardne ocene za najvišji VO2.....	32

Informacije o napravi..... 24

Polnjenje ure.....	24
Nasveti za polnjenje ure.....	24
Nega naprave.....	25
Čiščenje ure.....	25
Čiščenje usnjenih paščkov.....	25
Zamenjava paščkov.....	26
Ogled informacij o napravi.....	27
Specifikacije.....	27

Odpravljanje težav..... 27

Ali je telefon združljiv z uro?.....	27
Telefon ne vzpostavi povezave z uro... ..	28
Merjenje aktivnosti.....	28
Moje število korakov ni točno.....	28
Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v uporabniškem računu Garmin Connect.....	28
Raven stresa se ne prikaže.....	28
Minute intenzivnosti utripajo.....	28
Nasveti za zaslon na dotik.....	29
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	29
Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery.....	30
Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra.....	30
Podaljševanje napajanja z baterijo.....	30
Zaslon ure je na prostem slabo viden.....	30
Obnovitev vseh privzetih nastavitev....	30
Posodobitve izdelkov.....	31
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect.....	31

Uvod

⚠ OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

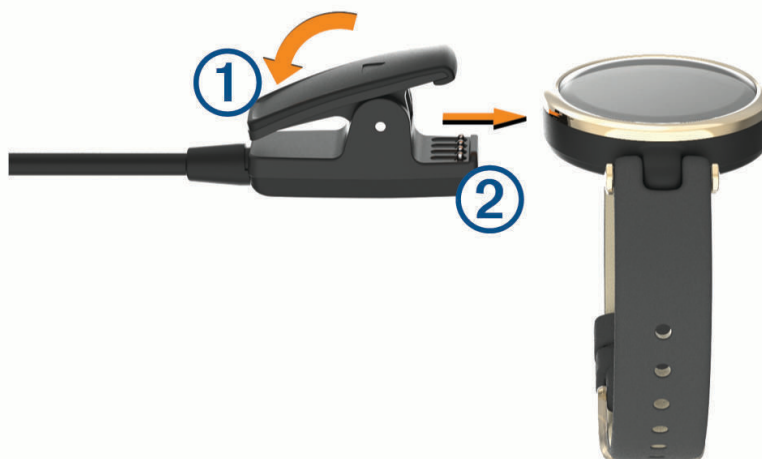
Preden začnete izvajati ali spreminjati kateri koli program vadbe, se obrnite na svojega zdravnika.

Nastavitev ure

Preden lahko uro uporabljate, jo morate priklopiti na vir napajanja, da jo lahko vklopite.

Uro Lily morate nastaviti s pametnim telefonom ali računalnikom. Če uporabite telefon, morate uro združiti neposredno v programu Garmin Connect™ in ne v nastavitvah Bluetooth® v telefonu.

- 1 Iz trgovine s programi v telefonu namestite program Garmin Connect.
- 2 Zatakните zaponko za polnjenje ①.



- 3 Zaponko poravnajte s stiki na hrbtni strani ure ②.
- 4 Priklopite kabel USB v vir napajanja, da se ura vklopi (*Polnjenje ure, stran 24*).
Ob vklopu ure se prikaže sporočilo Hello!.



- 5 Izberite možnost za dodajanje ure v račun Garmin Connect:
 - Če je to prva naprava, ki ste jo združili s programom Garmin Connect, upoštevajte navodila na zaslonu.
 - Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo napravo, v meniju ☰ ali ••• izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo** in upoštevajte navodila na zaslonu.

Po uspešni združitvi se prikaže sporočilo in ura se samodejno sinhronizira s telefonom.

Vklop in izklop ure

Ura Lily se samodejno prebudi ob interakciji.

1 Če želite vklopiti zaslon, izberite eno od možnosti:

- Zasukajte in dvignite uro proti telesu.
- Dvotapnite zaslon na dotik **1**.

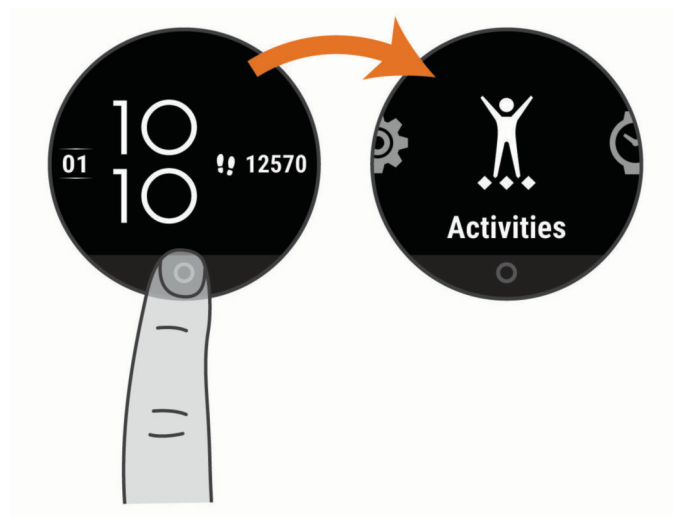


2 Če želite izklopiti zaslon, zapestite zasukajte stran od telesa.

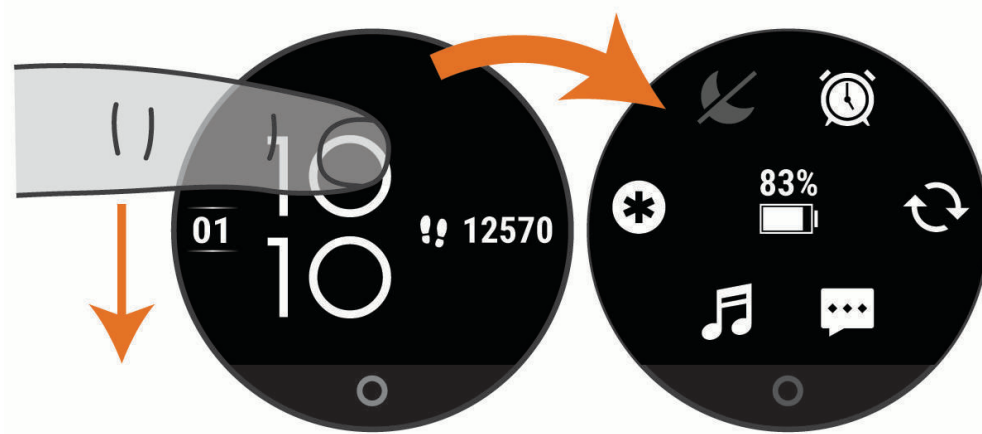
OPOMBA: zaslon se izklopi, ko ga ne uporabljate. Ko je zaslon izklopljen, je ura še vedno aktivna in beleži podatke.

Ogled pripomočkov in menijev

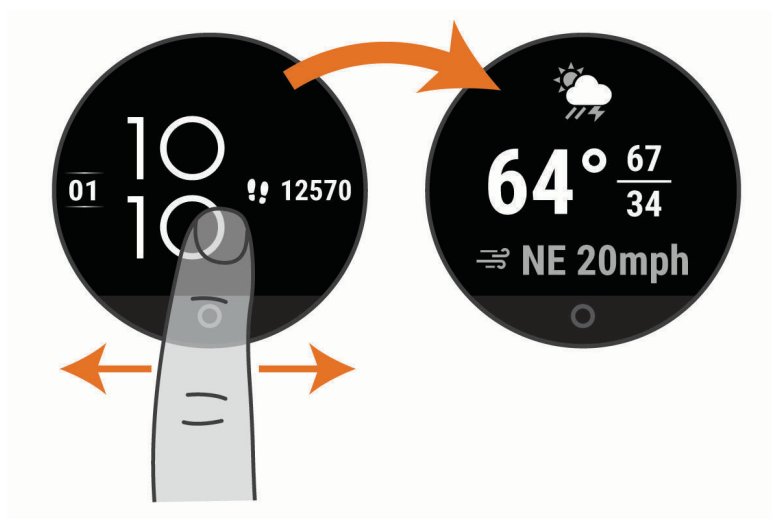
- Za ogled glavnega menija v videzu ure pritisnite **O**.



- Za ogled menija upravljalnih elementov v videzu ure podrsajte navzdol.



- Za ogled pripomočkov v videzu ure podrsajte levo ali desno.



Možnosti menija

Če si želite ogledati meni, lahko pritisnete .

NAMIG: če se želite pomakniti med možnostmi menija, podrsajte.



	Prikaže možnosti za dejavnost z merjenjem časa.
	Prikaže možnosti videza ure.
	Prikaže možnosti za alarm, štoparico in časovnik.
	Prikaže nastavitve naprave.

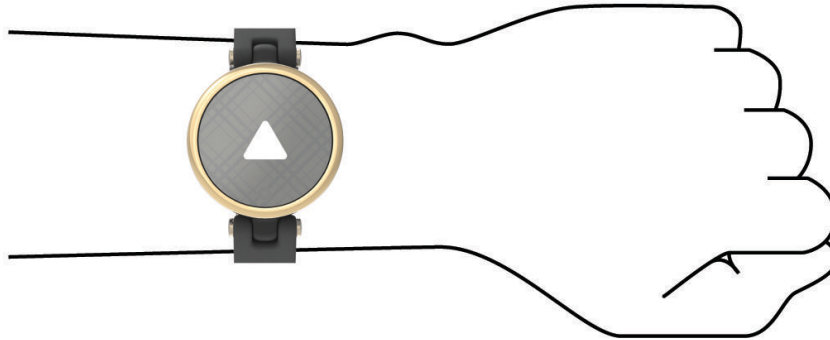
Nošenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

- Uro nosite nad zapestno kostjo.

OPOMBA: ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati. Če želite, da so izmerjene vrednosti srčnega utripa natančnejše, se ura med tekom ali vadbo ne sme premikati. Za izmerjene vrednosti pulznega oksimetra se ne premikajte.



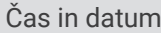
OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani ure.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek *Odpravljanje težav*, stran 27.
- Za več informacij o senzorju pulznega oksimetra si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra*, stran 30.
- Za več informacij o natančnosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi ure obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

Pripomočki

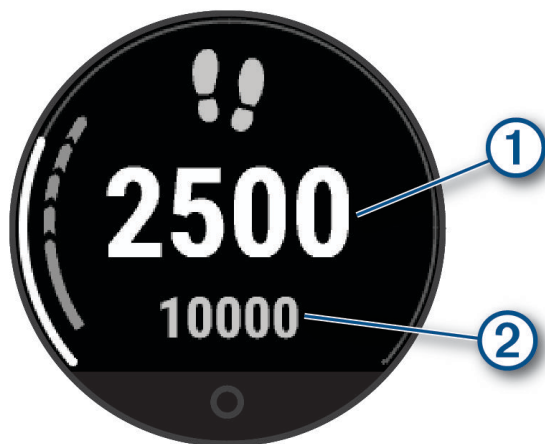
V napravo so prednaloženi pripomočki, ki omogočajo hiter prikaz informacij. Za pomikanje med pripomočki podrsajte po zaslonu na dotik. Za nekatere pripomočke je potrebna združitev s pametnim telefonom.

OPOMBA: pripomočke lahko dodate ali odstranite s programom Garmin Connect.

	Trenutni čas in datum. Čas in datum se nastavita samodejno, ko se naprava sinhronizira z računalnikom Garmin Connect.
	Skupno število korakov, ki ste jih naredili, in cilj za trenutni dan. Naprava se uči in vam vsak dan predlaga novo ciljno število korakov.
	Skupno število in cilj minut intenzivnosti za trenutni teden.
	Opravljen razdalja v kilometrih ali miljah za trenutni dan.
	Skupno število kalorij, ki ste jih porabili v trenutnem dnevu, kar vključuje tako aktivne kalorije kot kalorije v mirovanju.
	Trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in sedemdnevno povprečje srčnega utripa v mirovanju.
	Trenutna raven učinka na telo. Naprava meri spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega oceni raven učinka na telo. Nižja številka pomeni nižjo raven učinka na telo.
	Trenutna raven energije Body Battery™. Naprava izračuna trenutne rezerve energije na podlagi podatkov o spanju, stresu in dejavnosti. Višje število pomeni več rezerve energije.
	Omogoči ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra.
	Trenutna temperatura in vremenska napoved iz združenega pametnega telefona.
	Prihodnji sestanki na koledarju pametnega telefona.
	Obvestila pametnega telefona, vključno s klici, besedilnimi sporočili, novimi objavami na družabnih omrežjih in drugimi informacijami, v skladu z nastavitvami obvestil pametnega telefona.
	Skupna količina zaužite vode in cilj za trenutni dan.
	Upravljanje predvajalnika glasbe v pametnem telefonu.
	Trenutna hitrost dihanja s številom dihov na minuto in sedemdnevno povprečje. Naprava meri hitrost dihanja, ko niste aktivni, da zazna morebitno neobičajno dihanje, in spreminjanje dihanja v povezavi s stresom.
ZDRAVJE ŽENSK	Stanje trenutnega mesečnega menstruacijskega cikla. Ogledate si lahko dnevne simptome in jih zabeležite. Beležite lahko tudi nosečnost s tedenskimi obvestili in informacijami o zdravju.
Statistični podatki o zdravju	Dinamični povzetek trenutnih statističnih podatkov o zdravju. Meritve vključujejo srčni utrip, stres in raven energije Body Battery.
Moj dan	Dinamični povzetek dejavnosti za trenutni dan. Parametri vključujejo korake, minute intenzivnosti in porabljene kalorije.

Cilj korakov

Ura samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Ko se podnevi gibate, ura beleži vaš napredek ① pri doseganju dnevnega cilja ②. Ura prične s privzetim ciljem 7.500 korakov na dan.



Če se odločite, da ne boste uporabljali funkcije samodejnega cilja, jo lahko onemogočite in nastavite prilagojen cilj korakov v uporabniškem računu Garmin Connect ([Nastavitve merjenja aktivnosti, stran 23](#)).

Vrstica gibanja

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Vrstica gibanja vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se pojavi vrstica gibanja ①. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se pojavijo dodatni deli ②.



Vrstico gibanja lahko ponastavite tako, da prehodite krajšo razdaljo.

Minute intenzivnosti

Organizacije, kot je Svetovna zdravstvena organizacija, za izboljšanje zdravja priporočajo, da na teden opravite najmanj 150 minut zmerne dejavnosti, kot je hitra hoja, ali 75 minut živahne dejavnosti, kot je tek.

Ura spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo (za količinsko opredelitev živahne intenzivnosti so potrebni podatki o srčnem utripu). Ura sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Zbiranje minut intenzivnosti

Ura Lily izračuna minute intenzivnosti tako, da podatke o vašem srčnem utripu primerja z vašim povprečnim srčnim utripom v mirovanju. Če je merjenje srčnega utripa izklopljeno, ura izračuna minute zmerne intenzivnosti tako, da analizira število korakov na minuto.

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu v mirovanju uro nosite podnevi in ponoči.

Izboljšanje natančnosti ocene kalorij

Ura prikaže oceno skupnega števila kalorij, ki jih porabite v trenutnem dnevu. Natančnost te ocene lahko izboljšate tako, da 15 minut hitro hodite ali tečete na prostem.

- 1 Podrsnite za ogled pripomočka za kalorije.
- 2 Izberite .

OPOMBA:  se prikaže, ko je treba umeriti kalorije. Postopek umerjanja je treba izvesti samo enkrat. Če ste že zabeležili hojo ali tek z merjenjem časa, se ikona  morda ne bo prikazala.

- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Pripomoček za statistične podatke o zdravju

Pripomoček za Statistični podatki o zdravju pregledno prikaže vaše podatke o zdravju. To je dinamičen povzetek, ki se posodablja čez ves dan. Parametri vključujejo srčni utrip, raven stresa in raven energije Body Battery.

OPOMBA: za ogled dodatnih informacij lahko izberete posamezni parameter.

Body Battery

Ura z analizo spremenljivosti srčnega utripa, ravni stresa, kakovosti spanja in podatkov o dejavnosti določi splošno raven vaše energije Body Battery. Tako kot števec za gorivo pri avtomobilih tudi ta naprava prikazuje količino vaših razpoložljivih zalog energije. Raven energije Body Battery se meri v območju od 5 do 100, pri čemer od 5 do 25 označuje zelo nizko zalogo energije, od 26 do 50 nizko zalogo energije, od 51 do 75 srednjo zalogo energije, od 76 do 100 pa visoko zalogo energije.

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti ([Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery](#), stran 30).

Ogled pripomočka za merjenje energije Body Battery

Pripomoček Body Battery prikaže vašo trenutno raven energije Body Battery.

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka Body Battery.
- 2 Če si želite ogledati grafikon ravni energije Body Battery, tapnite zaslon na dotik.
Grafikon prikazuje zadnjo dejavnost z merjenjem ravni energije Body Battery ter visoko in nizko raven za zadnjih osem ur.

Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa

Ura analizira spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega določi splošen stres. Vadba, fizična dejavnost, spanje, prehrana in vsakodnevni stres vplivajo na vašo raven stresa. Raven stresa se meri v območju od 0 do 100, pri čemer od 0 do 25 označuje stanje v mirovanju, od 26 do 50 nizko raven stresa, od 51 do 75 srednje visoko raven stresa, od 76 do 100 pa visoko raven stresa. Če poznate svojo raven stresa, lahko lažje prepoznate trenutke v dnevu, ko ste pod stresom. Za najboljše rezultate uro nosite med spanjem.

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect za ogled ravni celodnevne stresa, dolgoročnih trendov in dodatnih podrobnosti.

Ogled pripomočka za raven stresa

Pripomoček za raven stresa prikazuje trenutno raven stresa.

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka za raven stresa.
- 2 Če želite začeti vodeno dihalno vajo, tapnite zaslon na dotik (*Uporaba časovnika za sproščanje, stran 8*).

Uporaba časovnika za sproščanje

Če želite izvesti vodeno dihalno vajo, lahko uporabite časovnik za sproščanje.

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka za raven stresa.
- 2 Tapnite zaslon na dotik.
- 3 Izberite → za vklop časovnika za sproščanje.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Naprava vam z vibriranjem sporoča, da vdihnete ali izdihnete (*Nastavitev stopnje vibriranja, stran 20*).

Ogled pripomočka za srčni utrip

Pripomoček za srčni utrip prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm). Za več informacij o natančnosti merjenja srčnega utripa obiščite garmin.com/ataccuracy.

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka za srčni utrip.
Pripomoček prikazuje trenutni srčni utrip in povprečni srčni utrip v mirovanju za zadnjih 7 dni.
- 2 Če si želite ogledati grafikon srčnega utripa, tapnite zaslon na dotik.
Grafikon prikazuje zadnjo dejavnost z merjenjem srčnega utripa ter visok in nizek srčni utrip v zadnjih štirih urah.

Uporaba pripomočka za spremljanje hidracije

Pripomoček za spremljanje hidracije prikazuje vnos tekočine in dnevni cilj za hidracijo.

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka za hidracijo.
- 2 Izberite + za vsako porcijo tekočine, ki jo zaužijete (1 cup, 8 oz ali 250 ml).
NAMIG: nastavitve hidracije, kot so uporabljene enote in dnevni cilj, lahko prilagodite v računu Garmin Connect.
NAMIG: nastavite lahko opomnik za hidracijo (*Nastavitev opozorila za hidracijo, stran 20*).

Spremljanje menstruacijskega cikla

Menstruacijski cikel je pomemben del zdravja. Z uro lahko beležite telesne simptome, spolno poželenje, spolno aktivnost, dneve ovulacije in številne druge podrobnosti (*Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu, stran 9*). V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

- Spremljanje menstruacijskega cikla in podrobnosti o njem
- Fizični in čustveni simptomi
- Napovedi obdobja menstruacije in plodnosti
- Informacije o zdravju in prehrani

OPOMBA: pripomočke lahko dodate in odstranite s programom Garmin Connect.

Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu

Preden lahko beležite podatke o menstrualnem ciklu v uri Lily, morate v programu Garmin Connect nastaviti spremljanje menstrualnega cikla.

- 1 Podrsnite za ogled pripomočka za spremljanje zdravja žensk.
- 2 Tapnite zaslon na dotik.
- 3 Izberite **+**.
- 4 Če je trenutni dan dan menstruacije, izberite **Dan menstruacije** > ✓.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite oceniti tok z oceno od blago do močno, izberite **Tok**.
 - Če želite zabeležiti telesne simptome, kot so mozolji, bolečine v hrbtu in utrujenost, izberite **Simptomi**.
 - Če želite zabeležiti razpoloženje, izberite **Razpoloženje**.
 - Če želite zabeležiti iztekanje, izberite **Iztekanje**.
 - Če želite označiti trenutni datum kot dan ovulacije, izberite **Dan ovulacije**.
 - Če želite zabeležiti spolno aktivnost, izberite **Spolna aktivnost**.
 - Če želite oceniti spolno poželenje z oceno od nizko do visoko, izberite **Spolno poželenje**.
 - Če želite označiti trenutni datum kot dan menstruacije, izberite **Dan menstruacije**.

Spremljanje nosečnosti

Funkcija za spremljanje nosečnosti prikazuje tedenska obvestila o vaši nosečnosti ter informacije o zdravju in prehrani. Z uro lahko beležite telesne in čustvene simptome, izmerjene vrednosti glukoze v krvi in premikanje otroka ([Beleženje podatkov o nosečnosti, stran 9](#)). V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

Beleženje podatkov o nosečnosti

Predn lahko beležite podatke, morate v programu Garmin Connect nastaviti spremljanje nosečnosti.

- 1 Podrsnite za ogled pripomočka za spremljanje zdravja žensk.



- 2 Tapnite zaslon na dotik.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite zabeležiti telesne simptome, razpoloženje in druge posebnosti, izberite **Simptomi**.
 - Če želite zabeležiti ravni glukoze pred obroki ali po njih in pred spanjem, izberite **Glukoza v krvi**.
 - Če želite s štoparico ali časovnikom zabeležiti premikanje otroka, izberite **Premik**.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Upravljanje predvajanja glasbe

Pripomoček za upravljanje glasbe vam omogoča upravljanje glasbe v telefonu z uro Lily. Pripomoček upravlja trenutno aktivni ali nazadnje aktivni program predvajalnika v telefonu. Če ni aktiven noben predvajalnik, pripomoček ne prikaže informacij o skladbi, zato morate predvajanje začeti v telefonu.

- 1 V telefonu zaženite predvajanje skladbe ali seznama predvajanja.
- 2 Podrsnite po uri Lily, da se prikaže pripomoček za upravljanje glasbe.

Ogled obvestil

Ko je ura združena s programom Garmin Connect, si lahko v njej ogledate obvestila telefona, kot so besedilna in e-poštna sporočila.

- 1 Za ogled pripomočka za obvestila podrsajte.
- 2 Izberite obvestilo.
NAMIG: podrsajte za ogled starejših obvestil.
- 3 Če želite opustiti obvestilo, tapnite zaslon na dotik in izberite .

Odgovarjanje na besedilno sporočilo

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo za telefone Android™.

Ko v uri Lily prejmete obvestilo o besedilnem sporočilu, lahko pošljete hiter odgovor, ki ga izberete na seznamu sporočil.

OPOMBA: funkcija pošilja besedilna sporočila z uporabo vašega telefona. Pri tem lahko veljajo omejitve in stroški za besedilna sporočila. Za več informacij se obrnite na operaterja mobilnega omrežja.

- 1 Za ogled pripomočka za obvestila podrsajte.
- 2 Izberite obvestilo o besedilnem sporočilu.
- 3 Če si želite ogledati možnosti za obvestila, tapnite zaslon na dotik.
- 4 Izberite .
- 5 Na seznamu izberite sporočilo.
Telefon pošlje izbrano sporočilo kot besedilno sporočilo.

Vadba

Beleženje dejavnosti z merjenjem časa

Časovno merjeno dejavnost lahko beležite ter shranite in pošljete v račun Garmin Connect.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite .
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: dejavnosti z merjenjem časa lahko dodate ali odstranite s programom Garmin Connect ([Prilagajanje možnosti dejavnosti, stran 22](#)).
- 4 Po potrebi izberite , da prilagodite podatkovne zaslone ali možnosti dejavnosti.
- 5 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika dejavnosti.
- 6 Začnite z dejavnostjo.
NAMIG: če želite ustaviti ali spet vklopiti časovnik dejavnosti, dvotapnite zaslon na dotik.
- 7 Ko končate dejavnost, dvotapnite zaslon na dotik, da ustavite časovnik.
- 8 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite izbrisati dejavnost, izberite  > .
 - Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .

Beleženje dejavnosti s povezanim GPS

Napravo lahko povežete s pametnim telefonom in beležite podatke GPS za dejavnost hoje, teka ali kolesarjenja.

1 Pritisnite  za ogled menija.

2 Izberite .

3 Izberite ,  ali .

4 Odprite program Garmin Connect.

OPOMBA: če ne morete vzpostaviti povezave med napravo in pametnim telefonom, lahko za nadaljevanje dejavnosti izberete . Podatki GPS se ne bodo beležili.

5 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika dejavnosti.

6 Začnite z dejavnostjo.

Telefon mora biti med dejavnostjo v dosegu.

7 Ko končate dejavnost, dvotapnite zaslon na dotik, da ustavite časovnik dejavnosti.

8 Izberite možnost:

- Če želite shraniti dejavnost, izberite .
- Če želite izbrisati dejavnost, izberite  > .
- Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

Beležite lahko serije dejavnosti vadbe za moč. Serija je sestavljena iz več ponovitev enega giba.

1 Pritisnite , da se prikaže meni.

2 Izberite  > .

3 Izberite , da nastavite štetje ponovitev in samodejno zaznavanje serij.

4 Izberite preklopno stikalo, da omogočite možnosti **Štetje ponovitev** in **Samodejna serija**.

5 Pritisnite , da se vrnete na zaslon časovnika dejavnosti.

6 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika dejavnosti.

7 Začnite prvo serijo.

Ura šteje ponovitve.

8 Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, podrsajte (izbirno).

9 Za končanje serije pritisnite .

OPOMBA: po potrebi podrsajte navzgor ali navzdol, da uredite število ponovitev.

10 Za vklop časovnik počitka izberite .

Prikaže se časovnik počitka.

11 Za začetek naslednje serije pritisnite .

12 Ponavljajte korake od 9 do 11, dokler dejavnost ni končana.

13 Ko končate dejavnost, dvotapnite zaslon na dotik, da ustavite časovnik dejavnosti.

14 Izberite možnost:

- Če želite shraniti dejavnost, izberite .
- Če želite izbrisati dejavnost, izberite  > .
- Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .

Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč

- Med izvajanjem ponovitev ne glejte na uro.
Uro uporabljajte na začetku in na koncu posamezne serije ter med počitki.
- Med izvajanjem ponovitev se osredotočite na držo.
- Izvajajte vaje z lastno težo ali vaje s prostimi utežmi.
- Ponovitve izvajajte z doslednim, širokim obsegom gibanja.
Posamezna ponovitev se zabeleži, ko se roka, na kateri imate uro, vrne v začetni položaj.
OPOMBA: vaje za noge se morda ne bodo zabeležile.
- Vključite samodejno zaznavanje serij za vklop in izklop serij.
- Dejavnost vadbe za moč shranite in pošljite v svoj račun Garmin Connect.
Podatke o dejavnosti si lahko ogledate in urejate z orodji v računu Garmin Connect.

Beleženje dejavnosti plavanja

OPOMBA: podatki o srčnem utripu med plavanjem niso na voljo. Podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v shranjeni dejavnosti v programu Garmin Connect.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > .
- 3 Izberite velikost bazena.
- 4 Izberite .
- 5 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika dejavnosti.
Naprava beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.
- 6 Začnite z dejavnostjo.
Naprava prikaže razdaljo in intervale plavanja ali dolžine bazena.
- 7 Ko končate dejavnost, dvotapnite zaslon na dotik, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 8 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite izbrisati dejavnost, izberite  > .
 - Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .

Nastavljanje opozoril za plavanje

- 1 Pritisnite  za ogled menija.
- 2 Izberite  >  >  > **Alarmi**.
- 3 Za prilagoditev posameznega opozorila izberite **Čas**, **Razdalja** ali **Kalorije**.
- 4 Posamezno opozorilo vklopite s preklopnim stikalom.

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

Za natančnejše meritve razdalje pri teku na tekalni stezi lahko umerite razdaljo na tekalni stezi, ko na njej pretečete vsaj 1,5 km (1 mi). Pri uporabi različnih tekalnih stez lahko ročno umerite razdaljo na vsaki tekalni stezi ali po vsakem teku.

- 1 Začnite dejavnost teka na tekalni stezi ([Beleženje dejavnosti z merjenjem časa, stran 10](#)).
- 2 Tecite na tekalni stezi, dokler ura Lily ne zabeleži razdalje najmanj 1,5 km (1 mi).
- 3 Po končanem teku izberite .
- 4 Na zaslonu tekalne steze si oglejte, koliko ste pretekli.
- 5 Izberite možnost:
 - Za prvo umerjanje tapnite zaslon na dotik in v uro vnesite razdaljo na tekalni stezi.
 - Za ročno umerjanje po prvem umerjanju izberite  in v uro vnesite razdaljo na tekalni stezi.

Funkcije za srčni utrip

Naprava Lily omogoča ogled podatkov o srčnem utripu na zapestju.



Spremlja nasičenost krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje ugotovite, kako se vaše telo prilagaja vadbi in stresu.

OPOMBA: senzor pulznega oksimetra je na hrbtni strani naprave.



Prikazuje trenutni najvišji VO₂, ki je kazalnik vaših telesnih zmožnosti in bi se moral povišati, ko se izboljšuje vaša pripravljenost.



Opozori vas, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto.

Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju

Pritisnite , da se prikaže meni, nato pa izberite  > .

Stanje: omogoča vklop ali izklop merilnika srčnega utripa na zapestju.

Opozorila o srčnem utripu: omogoča, da uro nastavite tako, da vas opozori, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od nastavljenega praga ([Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu, stran 14](#)).

Pulzni oksimeter med spanjem: omogoča, da uro nastavite tako, da beleži izmerjene vrednosti pulznega oksimetra med nedejavnostjo čez dan ali neprekinjeno med spanjem. ([Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 14](#))

Pulzni oksimeter

Ura Lily ima pulzni oksimeter na zapestju za merjenje nasičenosti krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje razumete, kakšno je vaše splošno zdravstveno stanje, in lažje ugotovite, kako se vaše telo prilagaja nadmorski višini. Ura meri raven kisika v krvi tako, da oddaja svetlobo v kožo in preverja, koliko svetlobe se absorbira. To se imenuje SpO₂.

V napravi so vrednosti pulznega oksimetra prikazane kot odstotek SpO₂. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate dodatne podrobnosti o izmerjenih vrednostih pulznega oksimetra, vključno z s trendi v obdobju več dni ([Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 14](#)). Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

V napravi lahko kadar koli vklopite ročno odčitavanje vrednosti pulznega oksimetra. Natančnost izmerjenih vrednosti je odvisna od pretoka krvi, položaja naprave na vašem zapestju in vašega mirovanja ([Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra, stran 30](#)).

1 Napravo nosite nad zapestno kostjo.

Naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati.

2 Podrsajte za ogled pripomočka pulznega oksimetra.

3 Roko, na kateri nosite napravo, držite v višini srca, ko naprava odčitava nasičenost krvi s kisikom.

4 Mirujte.

Naprava prikaže vrednost nasičenosti s kisikom v odstotkih.

OPOMBA: podatke pulznega oksimetra med spanjem lahko vklopite in si jih ogledate v uporabniškem računu Garmin Connect ([Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 14](#)).

Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem

Preden lahko uporabite merjenje s pulznim oksimetrom med spanjem, morate napravo Lily nastaviti kot primarno napravo za merjenje aktivnosti v uporabniškem računu Garmin Connect ([Nastavitve merjenja aktivnosti, stran 23](#)).

Napravo lahko nastavite tako, da neprekinjeno meri raven kisika v krvi ali SpO2 do 4 ure v določenem obdobju spanja [Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra, stran 30](#).

OPOMBA: nenavadni položaji med spanjem lahko povzročijo abnormalno nizke vrednosti meritev SpO2 med spanjem.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  >  > **Pulzni oksimeter med spanjem**.
- 3 Izberite preklopno stikalo, da vklopite merjenje.

O ocenah najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano, najvišji VO2 prikazuje vašo kardiovaskularno moč in bi se moral povišati, ko se izboljša raven vaše telesne pripravljenosti. Ura Lily za prikazovanje ocene najvišjega VO2 potrebuje merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa.

V uri je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana kot številka in opis. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni najvišjega VO2.

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat Analytics™. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek ([Standardne ocene za najvišji VO2, stran 32](#)) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2

Za prikazovanje ocene najvišjega VO2 v uri so potrebni podatki o srčnem utripu na zapestju in 15-minutna hitra hoja ali tek z merjenjem časa.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > **VO2**.
Če ste že zabeležili 15-minutno hitro hojo ali tek, se lahko prikaže ocena najvišjega VO2. Ura oceno najvišjega VO2 posodobi po vsaki končani hoji ali teku z merjenjem časa.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu, da pridobite oceno najvišjega VO2.
Ko je test končan, se prikaže sporočilo.
- 4 Če želite ročno začeti test najvišjega VO2, da pridobite posodobljeno oceno, tapnite trenutne izmerjene vrednosti in sledite navodilom.
Ura bo posodobila oceno najvišjega VO2.

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

POZOR

Ta funkcija vas opozori samo, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto, ki ga nastavite sami. Ta funkcija vas ne opozori na morebitna stanja srca in ni namenjena zdravljenju ali diagnozi zdravstvenega stanja ali bolezni. Pri vseh težavah s srcem vedno upoštevajte navodila svojega zdravnika.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  >  > **Opozorila o srčnem utripu**.
- 3 Izberite **Opozorilo o visoki vrednosti** ali **Opozorilo o nizki vrednosti**.
- 4 Izberite vrednost praga za srčni utrip.
- 5 Izberite .

Vsakič, ko je vaša izmerjena vrednost višja ali nižja od vrednosti po meri, se prikaže sporočilo in naprava vibrira.

Ure

Uporaba budilke

- 1 Nastavite čas in pogostost budilke v računu Garmin Connect (*Nastavitve opozoril, stran 22*).
- 2 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 3 Izberite  > .
- 4 Podrsajte za pomikanje po alarmih.
- 5 Izberite alarm, da ga vklopite ali izklopite.

Uporaba štoparice

- 1 Pritisnite  za ogled menija.
- 2 Izberite  > .
- 3 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika.
- 4 Dvotapnite zaslon na dotik za zaustavitev časovnika.
- 5 Če je treba, izberite , da ponastavite časovnik.

Vklop odštevalnika

- 1 Pritisnite  za ogled menija.
- 2 Izberite  > .
- 3 Po potrebi izberite , da nastavite čas.
- 4 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika.
- 5 Po potrebi za zaustavitev in nadaljevanje časovnika dvotapnite zaslon na dotik.
- 6 Po potrebi izberite , da ponastavite časovnik.

Povezane funkcije Bluetooth

Ura Lily ima več povezanih funkcij Bluetooth za združljiv telefon, v katerem se uporablja program Garmin Connect.

Prenosi dejavnosti: samodejno pošlje vašo dejavnost v program Garmin Connect, takoj ko ga odprete.

Pomoč: omogoča, da s programom Garmin Connect svojim stikom v sili pošljete samodejno besedilno sporočilo s svojim imenom in lokacijo GPS.

Poišči moje uro: poišče izgubljeno uro Lily, ki je združena z vašim telefonom in je trenutno v dosegu.

Poišči moj telefon: poišče izgubljen telefon, ki je združen z uro Lily in je trenutno v dosegu.

LiveTrack: prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite sledilce, naj si na strani za sledenje storitve Garmin Connect v živo ogledajo vaše podatke.

Upravljanje glasbe: omogoča upravljanje predvajalnika glasbe v telefonu.

Obvestila: opozorijo vas, da si lahko ogledate obvestila telefona, vključno s klici, besedilnimi sporočili, novimi objavami na družabnih omrežjih, sestanki na koledarju in drugimi informacijami, v skladu z nastavitvami obvestil v telefonu.

Posodobitve programske opreme: ura brezžično prenese in namesti najnovejšo posodobitev programske opreme.

Posodobitve vremenskih informacij: prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved iz telefona.

Upravljanje obvestil

Z združljivim telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v uri Lily.

Izberite možnost:

- Če uporabljate napravo iPhone®, v nastavitvah obvestil sistema iOS® izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.
- Če uporabljate telefon Android, v programu Garmin Connect izberite **••• > Nastavitve > Obvestila**.

Iskanje izgubljenega pametnega telefona

S to funkcijo lahko poiščete izgubljen pametni telefon, ki je združen s tehnologijo Bluetooth in je trenutno v dosegu.

1 V videzu ure podrsajte navzdol, da se prikaže meni upravljalnih elementov.

2 Izberite .

Naprava Lily začne iskati združeni pametni telefon. Pametni telefon se oglasi z zvočnim opozorilom, na zaslonu naprave Lily pa se prikaže moč signala Bluetooth. Ko se približujete pametnemu telefonu, se moč signala Bluetooth povečuje.

Prejetje dohodnega telefonskega klica

Ko v povezani telefon prejmete telefonski klic, ura Lily prikaže ime ali telefonsko številko klicatelja.

- Za sprejetje telefonskega klica izberite .
- Za zavrnitev telefonskega klica izberite .
- Za zavrnitev klica in takojšnje pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom izberite , nato pa na seznamu izberite sporočilo.

OPOMBA: za pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom mora biti vzpostavljena povezava z združljivim telefonom Android prek tehnologije Bluetooth.

Uporaba načina Ne moti

Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil, gibov in opozoril. Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

OPOMBA: v računu Garmin Connect lahko nastavite, da naprava samodejno preklopi v način Ne moti v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v uporabniškem računu Garmin Connect ([Uporabniške nastavitve, stran 23](#)).

1 V videzu ure podrsajte navzdol, da se prikaže meni upravljalnih elementov.

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 19](#)).

2 Izberite .

Jutranje poročilo

Ura prikaže jutranje poročilo ob času, ko se zjutraj običajno zbudite. Tapnite zaslon na dotik in si oglejte poročilo, ki vključuje podatke o vremenu, spanju, številu korakov, spremljanju menstrualnega cikla ali nosečnosti ter dogodke na koledarju.

OPOMBA: ime za prikaz lahko prilagodite v računu Garmin Connect ([Splošne nastavitve, stran 23](#)).

Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v računu Garmin Connect. Račun Garmin Connect omogoča uporabo orodij za spremljanje, analizo, deljenje in medsebojno spodbujanje. Zabeležite dogodke svojega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, kolesarskimi vožnjami in drugimi dejavnostmi.

Brezplačni račun Garmin Connect lahko ustvarite, če združite uro in telefon s programom Garmin Connect ali obiščete spletno mesto www.garminconnect.com.

Spremljanje napredka: spremljate lahko svoje dnevne korake, sodelujete v prijateljskem tekmovanju s svojimi povezavami in dosegate svoje cilje.

Shranjevanje dejavnosti: ko z uro končate in shranite dejavnost z merjenjem časa, lahko to dejavnost naložite v račun Garmin Connect in jo tam hranite, dokler želite.

Analiza podatkov: ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaši dejavnosti, vključno s časom, razdaljo, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami in prilagodljivimi poročili.



Objavljanje dejavnosti: povežete se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim drug drugega ali delite povezave do svojih dejavnosti.

Upravljanje nastavitev: v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve ure in uporabniške nastavitve.

Move IQ

Če se vaše gibanje ujema z znanimi vzorci vadbe, funkcija Move IQ samodejno zazna dogodek in ga prikaže na vaši časovni premici. Pri dogodkih funkcije Move IQ sta navedena vrsta in trajanje, vendar dogodki niso prikazani na seznamu dejavnosti ali v viru novic.

Funkcija Move IQ lahko samodejno začne dejavnost z merjenjem časa za hojo in tek na podlagi mejnih vrednosti za čas, ki jih nastavite v programu Garmin Connect. Te dejavnosti se dodajo na seznam dejavnosti.

Povezani GPS

S funkcijo povezanega GPS ura uporablja anteno GPS v telefonu za beleženje podatkov GPS za dejavnosti hoje, teka ali kolesarjenja (*Beleženje dejavnosti s povezanim GPS, stran 11*). Podatki GPS, vključno z lokacijo, razdaljo in hitrostjo, so prikazani v podrobnostih dejavnosti v računu Garmin Connect.

Povezani GPS se uporablja tudi za funkciji pomoči in LiveTrack.

OPOMBA: če želite uporabljati funkcijo povezanega GPS, omogočite dovoljenja programa v telefonu, da se bo lokacija ves čas delila s programom Garmin Connect.

Funkcije za varnost in sledenje

⚠ POZOR

Funkciji varnosti in sledenja sta dodatni funkciji, na kateri se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcije za varnost in sledenje, mora biti ura Lily povezana s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth. Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stike v sili lahko vnesete v računu Garmin Connect.

Za več informacij o funkcijah varnosti in sledenja obiščite spletni naslov www.garmin.com/safety.

Pomoč: omogoča pošiljanje sporočila z vašim imenom, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

LiveTrack: prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite sledilce, naj si na spletni strani v živo ogledajo vaše podatke.

Dodajanje stikov v sili

Telefonske številke stikov v sili se uporabljajo za funkcije varnosti in sledenja.

- 1 V programu Garmin Connect izberite •••.
- 2 Izberite **Varnost in sledenje** > **Varnostne funkcije** > **Stiki v sili** > **Dodaj stike v sili**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Stiki v sili prejmejo obvestilo, ko jih dodate kot stik v sili, in lahko sprejmejo ali zavrnejo vašo zahtevo. Če stik zavrne zahtevo, morate izbrati drug stik v sili.

Spremljanje spanja

Ko spite, ura samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Statistika o spanju vključuje skupno število ur spanja, faze spanja in premikanje med spanjem. Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

OPOMBA: dremeži se ne dodajo v statistične podatke o spanju. Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov (*Uporaba načina Ne moti, stran 16*).

Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

Ura samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect vsakič, ko ga odprete. Ura v rednih časovnih presledkih samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect. Podatke lahko kadar koli sinhronizirate tudi ročno.

- 1 Uro postavite v bližino telefona.
- 2 Odprite program Garmin Connect.
NAMIG: program je lahko odprt ali se izvaja v ozadju.
- 3 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 4 Izberite  >  > **Sinhronizacija**.
- 5 Počakajte, da se podatki sinhronizirajo.
- 6 Trenutne podatke si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Sinhronizacija podatkov z računalnikom

Preden lahko sinhronizirate podatke s programom Garmin Connect v računalniku, morate namestiti program Garmin Express™ ([Nastavitev programa Garmin Express, stran 19](#)).

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Odprite program Garmin Express.
Ura preklopi v način za množično shranjevanje.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 4 Oglejte si svoje podatke v računu Garmin Connect.

Nastavitev programa Garmin Express

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite www.garmin.com/express.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Prilagajanje ure

Spreminjanje videza ure

V napravi je predhodno naloženih več videzov ure.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite .
- 3 Za pomikanje med razpoložljivimi videzi ure podrsajte desno ali levo.
- 4 Za izbiro videza ure tapnite zaslon na dotik.

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite možnosti bližnjicega menija ([Ogled pripomočkov in menijev, stran 2](#)).

- 1 V videzu ure podrsajte navzdol, da se prikaže meni upravljalnih elementov.
Prikaže se meni upravljalnih elementov.
- 2 Pridržite zaslon na dotik.
Meni upravljalnih elementov preklopi v način urejanja.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti mesto bližnjice v meniju upravljalnih elementov, povlecite bližnjico na novo mesto.
 - Če želite bližnjico odstraniti iz menija upravljalnih elementov, jo povlecite v .
- 4 Če želite v meni upravljalnih elementov dodati bližnjico, izberite .

OPOMBA: ta možnost je na voljo šele, ko iz menija odstranite najmanj eno bližnjico.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

Podatkovne zaslone lahko prilagodite nastavitvam dejavnosti.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite .
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite  > **Podatkovni zasloni** > **Glavni**.
- 5 Izberite podatkovno polje, ki ga želite prilagoditi.
OPOMBA: vse možnosti niso na voljo za vse dejavnosti.
- 6 Izberite , da shranite posamezno podatkovno polje.

Nastavitev opozorila za hidracijo

Ustvarite lahko opozorilo, ki vas opomni, da morate povečati vnos tekočine.

- 1 Pritisnite  za ogled menija.
- 2 Izberite  > .
- 3 Izberite **Opozorilo**.
- 4 Izberite pogostost opozoril.
- 5 Izberite .

Nastavitve sistema

Pritisnite , da se prikaže meni, nato pa izberite  > .

Svetlost: nastavi raven svetlosti zaslona. Uporabite lahko možnost Samodejno za samodejno prilagajanje svetlosti glede na osvetljenost okolice ali pa raven svetlosti prilagodite ročno ([Nastavitev ravni svetlosti, stran 20](#)).

OPOMBA: višja raven svetlosti skrajša trajanje baterije.

Vibriranje ob opozorilu: nastavi stopnjo vibriranja ([Nastavitev stopnje vibriranja, stran 20](#)).

OPOMBA: višja stopnja vibriranja skrajša trajanje baterije.

Premor: nastavi čas, po katerem se izklopi zaslon. Ta možnost vpliva na trajanje napajanja z baterijo in življenjsko dobo zaslona.

Način gibov: nastavi zaslon tako, da se vklopi, ko zasukate zapestje proti telesu, da bi pogledali na napravo. Uporabite lahko možnost Samo med dejavnostjo, da to funkcijo uporabljate samo med dejavnostmi z merjenjem časa.

Občutljivost na gibe: prilagodi občutljivost na gibe, če želite, da se zaslon pogosteje ali redkeje vklaplja.

OPOMBA: višja raven občutljivost na gibe skrajša trajanje baterije.

Meni upravljalnih elementov: omogoča, da uredite meni upravljalnih elementov ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 19](#)).

Ponastavi: omogoča izbris uporabniških podatkov in ponastavitev nastavitev ([Obnovitev vseh privzetih nastavitev, stran 30](#)).

Nastavitev ravni svetlosti

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  >  > **Svetlost**.
- 3 Izberite raven svetlosti.

OPOMBA: možnost Samodejno samodejno prilagodi svetlost glede na osvetljenost okolice.

Nastavitev stopnje vibriranja

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  >  > **Vibriranje ob opozorilu**.
- 3 Izberite stopnjo vibriranja.

OPOMBA: višja stopnja vibriranja skrajša trajanje baterije.

Nastavitve ure

Nekatere nastavitve lahko prilagodite v uri Lily. Dodatne nastavitve lahko prilagodite v računu Garmin Connect. Pritisnite , da se prikaže meni, nato pa izberite .

: nastavi opozorilo za hidracijo ([Nastavitev opozorila za hidracijo, stran 20](#)).

: prikaže oceno najvišjega VO2 ([Pridobivanje ocene najvišjega VO2, stran 14](#)).

: omogoča, da prilagodite nastavitve srčnega utripa ([Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 13](#)).

: omogoča, da izberete možnosti, ki so prikazane v jutranjem poročilu.

: omogoča, da združite telefon, opravite sinhronizacijo s programom Garmin Connect in prilagodite nastavitve tehnologije Bluetooth ([Nastavitve Bluetooth, stran 21](#)).

: omogoča, da prilagodite sistemske nastavitve ([Nastavitve sistema, stran 20](#)).

: prikaže ID enote, različico programske opreme, zakonsko predpisane informacije, licenčno pogodbo in druge informacije ([Ogled informacij o napravi, stran 27](#)).

Nastavitve Bluetooth

Pritisnite , da prikaže meni, nato pa izberite  > .

Stanje: vklopi in izklopi tehnologijo Bluetooth.

OPOMBA: nekatere nastavitve Bluetooth so prikazane le, če je omogočena tehnologija Bluetooth.

Združi s telefonom: omogoča združitev ure z združljivim telefonom, ki podpira tehnologijo Bluetooth. Ta nastavev omogoča uporabo povezanih funkcij Bluetooth s programom Garmin Connect, vključno z obvestili in nalaganjem dejavnosti.

Sinhronizacija: omogoča sinhronizacijo ure z združljivim telefonom, ki podpira tehnologijo Bluetooth.

Nastavitve Garmin Connect

V uporabniškem računu Garmin Connect lahko prilagodite nastavitve ure, možnosti dejavnosti in uporabniške nastavitve. Nekatere nastavitve lahko prilagodite tudi v uri Lily.

- V programu Garmin Connect izberite  ali , izberite **Naprave Garmin** in izberite svojo uro.
- V pripomočku za naprave v programu Garmin Connect izberite svojo uro.

Po prilagoditvi nastavitve morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v uri ([Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 18](#)) ([Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 19](#)).

Nastavitve videza

V meniju ure v programu Garmin Connect izberite Videz.

Pripomočki: omogoča, da po meri prilagodite pripomočke, ki so prikazani v uri, in prerazporedite pripomočke na kolesu.

Možnosti prikaza: omogoča prilagoditev zaslona.

Nastavitve opozoril

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite Opozorila.

Alarmi: omogoča nastavitve časa in pogostost budilke v napravi.

Pametna obvestila: s to nastavitvijo lahko omogočite in konfigurirate obvestila iz združljivega pametnega telefona. Izberete lahko prejemanje obvestil Med dejavnostjo.

Opozorila o nenormalnem srčnem utripu: omogoča, da napravo nastavite tako, da vas opozori, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od nastavljenega praga. Nastavite lahko prag za opozorilo.

Opozorilo o premiku: omogoča, da naprava prikaže sporočilo in vrstico gibanja na zaslonu z uro, če ste predolgo neaktivni.

Opomniki za sprostitvev: napravo lahko nastavite tako, da vas opozori, če je raven stresa neobičajno visoka. Opozorilo vas opomni, da si morate vzeti trenutek za sprostitvev, naprava pa vas opozori, da lahko začnete z vodenno dihalno vajo.

Opozorilo o povezavi Bluetooth: omogoča vklop opozorila, ki vas obvesti, da združeni pametni telefon ni več povezan prek tehnologije Bluetooth.

Ne moti med spanjem: nastavi, da naprava samodejno vklopi način Ne moti v času, ko spite ([Uporabniške nastavitve, stran 23](#)).

Prilagajanje možnosti dejavnosti

Lahko izberete dejavnosti, ki bodo prikazane v napravi.

1 V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite **Možnosti dejavnosti**.

2 Izberite **Urejanje**.

3 Izberete dejavnosti, ki bodo prikazane v napravi.

OPOMBA: dejavnosti hoje in teka ni mogoče odstraniti.

4 Po potrebi lahko izberete dejavnost, da prilagodite njene nastavitve, kot so opozorila in podatkovna polja.

Označevanje krogov

V uri lahko nastavite uporabo funkcije Auto Lap®, ki samodejno označi krog na vsak kilometer ali miljo. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti.

OPOMBA: funkcija Auto Lap ni na voljo za vse dejavnosti.

1 V meniju ure v programu Garmin Connect izberite **Dejavnosti**.

2 Izberite dejavnost.

3 Izberite **Auto Lap**.

Nastavitve merjenja aktivnosti

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite Merjenje aktivnosti.

OPOMBA: nekatere nastavitve so prikazane v podkategoriji v meniju z nastavitvami. Posodobitve programa ali spletnega mesta lahko te menije z nastavitvami spremenijo.

Pulzni oksimeter: omogoča, da naprava beleži do štiri ure vrednosti pulznega oksimetra, medtem ko spite.

Move IQ: omogoča vklop in izklop dogodkov Move IQ. Funkcija Move IQ samodejno zazna vzorce dejavnosti, kot so hoja in tek.

Samodejni začetek dejavnosti: v vaši napravi omogoča samodejno ustvarjanje in shranjevanje dejavnosti z merjenjem časa, ko funkcija Move IQ zazna, da hodite ali tečete več časa od najmanjšega praga. Najmanjši časovni prag lahko določite za hojo in tek.

Dnevni koraki: omogoča vnos dnevnega cilja korakov. Z možnostjo Samodejni cilj lahko naprava samodejno določi cilj korakov.

Tedenske minute intenzivnosti: omogoča vnos tedenskega cilja za število minut dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo. Naprava omogoča tudi nastavitve območja srčnega utripa za minute zmerne intenzivnosti ter območja višjega srčnega utripa za minute živahne intenzivnosti. Uporabite lahko tudi privzeti algoritem.

Dolž. koraka po meri: omogoča, da naprava natančneje izračuna prepotovano razdaljo z dolžino koraka po meri. Vnesete lahko znano razdaljo in število korakov, s katerimi jo prehodite, storitev Garmin Connect pa izračuna dolžino vašega koraka.

Nastavi kot zeleni merilnik aktivnosti: napravo nastavi kot primarno napravo za merjenje aktivnosti, ko je s programom povezanih več naprav.

Uporabniške nastavitve

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite Uporabniške nastavitve.

Osebni podatki: omogoča vnos osebnih podatkov, kot so datum rojstva, spol, višina in teža.

Spanje: omogoča vnos običajnih ur spanja.

Območja srčnega utripa: omogoča vam, da ocenite svoj najvišji srčni utrip in določite območja srčnega utripa po meri.

Splošne nastavitve

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite Splošno.

Ime naprave: omogoča vam, da napravi določite ime.

Zapestje za napravo: omogoča, da izberete, na katerem zapestju nosite napravo.

OPOMBA: ta nastavek se uporablja za vadbo za moč in uporabo gibov.

Oblika zapisa časa: nastavi napravo tako, da prikazuje čas v obliki 12 ali 24 ur.

Oblika zapisa datuma: nastavi obliko zapisa datuma v formatu mesec/dan ali dan/mesec, ki je prikazana v napravi.

Jezik: nastavi jezik naprave.

Merske enote: nastavi napravo tako, da prikazuje prepotovano razdaljo in temperaturo v imperialnih ali metričnih enotah.

Funkcija TrueUp za fiziološke podatke: omogoča, da naprava sinhronizira dejavnosti, zgodovino in podatke drugih naprav Garmin®.

Informacije o napravi

Polnjenje ure

⚠ OPOZORILO

Ta naprava vsebuje litij-ionsko baterijo. Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje (*Čiščenje ure, stran 25*).

- 1 Stisnite stranici zaponke za polnjenje ①, da razširite ročici.



- 2 Poravnajte zaponko s stiki ② in spustite ročici.
- 3 Priklopite kabel USB na vir napajanja.
- 4 Uro popolnoma napolnite.

Nasveti za polnjenje ure

- Za polnjenje polnilnik priklopite na uro s kablom USB (*Polnjenje ure, stran 24*).
Uro lahko napolnite tako, da kabel USB priklopite na napajalnik, ki ga je odobrila družba Garmin, in uporabite standardno stensko vtičnico ali pa ga priklopite na vrata USB v računalniku.
- Slika napolnjenosti baterije je prikazana na zaslonu z informacijami o uri (*Ogled informacij o napravi, stran 27*).

Nega naprave

OBVESTILO

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

Zaslona na dotik ne upravljajte s trdim ali ostrim predmetom, ker ga lahko poškodujete.

Ne uporabljajte kemičnih čistil, topil in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Prav tako napravo sperite s sladko vodo, če je bila izpostavljena kloru, slani vodi, zaščitnim sredstvom proti soncu, kozmetiki, alkoholu ali drugim grobim kemikalijam. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje ohišje.

Poskrbite, da je usnjen pašček čist in suh. Ne plavajte in ne prhajate se z usnjenim paščkom. Če usnjen pašček izpostavite vodi ali potu, se lahko poškoduje ali obledi. Uporabljajte lahko tudi silikonske paščke.

Izdelka ne postavljajte v okolja z visoko temperaturo, na primer v sušilni stroj.

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

Čiščenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno.

OBVESTILO

Tudi majhna količina znoja ali vlage lahko povzroči rjavenje električnih stikov, ko je naprava povezana s polnilnikom. Rjavenje lahko prepreči polnjenje in prenašanje podatkov.

NAMIG: za več informacij obiščite www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Izperite z vodo ali uporabite vlažno krpo, ki ne pušča vlaken.
- 2 Počakajte, da se ura popolnoma posuši.

Čiščenje usnjenih paščkov

- 1 Usnjena paščka obrišite s suho krpo.
- 2 Za čiščenje usnjenih paščkov uporabite sredstvo za nego usnja.

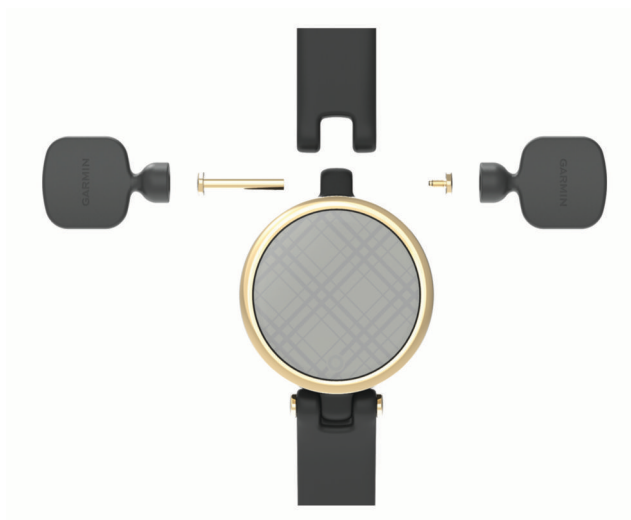
Zamenjava paščkov

Paščke lahko zamenjate z novimi paščki Lily.

1 Z orodjem za zamenjavo paščkov odvijte vijake.



2 Odstranite vijake.



3 Novi pašček poravnajte z napravo.

4 Z orodjem znova privijte vijake.



OPOMBA: preverite, ali je pašček varno pritrjen.

5 Za zamenjavo drugega paščka ponovite korake od 1 do 4.

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko ID naprave, različico programske opreme in zakonsko predpisane podatke.

1 Pritisnite , da se prikaže meni.

2 Izberite  > .

3 Podrsajte za ogled informacij.

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Življenjska doba baterije	Do 5 dni
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvenca brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri največji moči -6,3 dBm
Nazivna vodotesnost	5 ATM ¹

Odpravljanje težav

Ali je telefon združljiv z uro?

Ura Lily je združljiva s telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti s tehnologijo Bluetooth obiščite spletni naslov www.garmin.com/ble.

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 50 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Telefon ne vzpostavi povezave z uro

- Uro postavite v doseg telefona.
- Če sta ura in telefon že združena, izklopite tehnologijo Bluetooth v obeh napravah in jo znova vklopite.
- Če ura in telefon še nista združena, omogočite tehnologijo Bluetooth v telefonu.
- V telefonu odprite program Garmin Connect, izberite  ali , nato pa izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo**, da vklopite način združevanja.
- Na uri pritisnite , da prikažete meni, nato pa izberite  >  > **Združi s telefonom**, da vklopite način združevanja.

Merjenje aktivnosti

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Moje število korakov ni točno

Če menite, da število korakov ni točno, poskusite s temi namigi.

- Uro nosite na zapestju, ki ni dominantno.
 - Ko potiskate voziček ali kosilnico, uro nosite v žepu.
 - Ko aktivno uporabljate le roke, uro nosite v žepu.
- OPOMBA:** ura lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v uporabniškem računu Garmin Connect

Število korakov v uporabniškem računu Garmin Connect se posodobi, ko sinhronizirate uro.

- 1 Sinhronizirajte število korakov s programom Garmin Connect (*[Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect](#), stran 18*).
- 2 Počakajte, da ura sinhronizira podatke.
Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

OPOMBA: če osvežite program Garmin Connect, se podatki ne sinhronizirajo in število korakov se ne posodobi.

Raven stresa se ne prikaže

Vklopiti morate merjenje srčnega utripa na zapestju, preden lahko ura zazna raven stresa.

Ura raven stresa določi z vzorčenjem spremenljivosti srčnega utripa čez dan v obdobjih nedejavnosti. Ura ravni stresa ne določa med dejavnostmi z merjenjem časa.

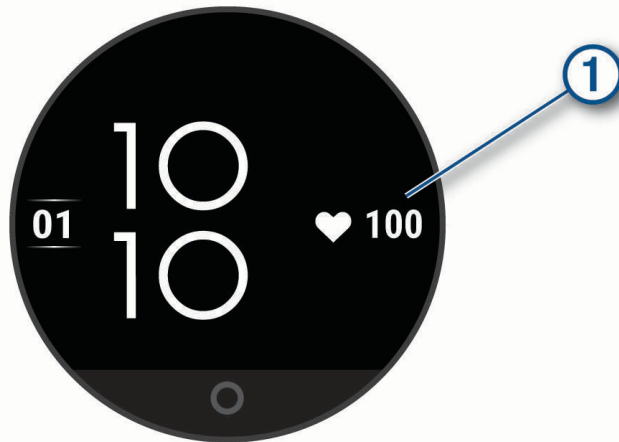
Če so namesto ravni stresa prikazane črtice, se ne premikajte in počakajte, da ura izmeri spremenljivost srčnega utripa.

Minute intenzivnosti utripajo

Če vadite z ravno intenzivnosti, ki se upošteva pri doseganju cilja za minute intenzivnosti, minute intenzivnosti utripajo.

Nasveti za zaslon na dotik

- Če želite izbrati, tapnite zaslon na dotik.
- Med dejavnostjo z merjenjem časa dvotapnite zaslon na dotik za vklop in izklop časovnika.
- V videzu ure tapnite zaslon na dotik za pomikanje med podatki, kot so koraki in srčni utrip ①.



- V meniju upravljalnih elementov pridržite zaslon na dotik, da dodate, odstranite ali prerazporedite upravljalne elemente.
- Na katerem koli zaslonu pritisnite  za vrnitev na prejšnji zaslon.
- Tapnite zaslon pripomočkov za ogled dodatnih podrobnosti pripomočka.
- Če želite poslati opozorilo za pomoč, večkrat hitro zapored in močno tapnite zaslon, dokler naprava ne zavibrira.



Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

Če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte merilnika srčnega utripa na spodnji strani ure.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Ogrevajte se 5 do 10 minut in si izmerite srčni utrip, preden začnete z dejavnostjo.

OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.
- Med vadbo uporabljajte silikonski pašček.

Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

- Za točnejše rezultate uro nosite med spanjem.
- Z dobrim spancem boste napolnili merilnik Body Battery.
- Ob naporni dejavnosti in visoki ravni stresa se bo merilnik Body Battery hitreje izpraznil.
- Vnos hrane in počivil, kot je kofein, na energijo Body Battery nimajo neposrednega vpliva.

Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra

Če so podatki pulznega oksimetra nepravilni ali se ne prikažejo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Ne premikajte se, ko ura meri nasičenost krvi s kisikom.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom, roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca.
- Uporabljajte silikonski pasček ali najlonski pasček.
- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte optičnega senzorja na spodnji strani ure.
- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

Podaljševanje napajanja z baterijo

- Znižajte svetlost zaslona in skrajšajte časovno omejitev ([Nastavitve sistema, stran 20](#)).
- Znižajte stopnjo vibriranja ([Nastavitev stopnje vibriranja, stran 20](#)).
- Izklopite gibe zapestja ([Nastavitve sistema, stran 20](#)).
- V nastavitvah središča za obvestila v telefonu omejite obvestila, ki se prikažejo v uri Lily ([Upravljanje obvestil, stran 16](#)).
- Izklopite pametna obvestila ([Nastavitve opozoril, stran 22](#)).
- Izklopite brezžično tehnologijo Bluetooth, ko ne uporabljate povezanih funkcij ([Nastavitve Bluetooth, stran 21](#)).
- Izklopite merjenje s pulznim oksimetrom med spanjem ([Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 14](#)).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju ([Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 13](#)).

OPOMBA: merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti, najvišjega VO2, ravni energije Body Battery, ravni stresa in porabljenih kalorij.

Zaslon ure je na prostem slabo viden

Ura zazna osvetljenost okolice in samodejno prilagodi svetlost osvetlitve zaslona, s čimer se podaljša napajanje z baterijo. Na neposredni sončni svetlobi zaslon postane svetlejši, vendar je morda še vedno težko berljiv.

Funkcija samodejnega zaznavanja dejavnosti je priročna, ko začnete dejavnosti na prostem ([Nastavitve merjenja aktivnosti, stran 23](#)).

Obnovitev vseh privzetih nastavitev

Vse nastavitve ure lahko obnovite na tovarniške privzete vrednosti.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  >  > **Ponastavi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter shraniti vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Ponastavi privzete nastavitve**.
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter izbrisati vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Izbriši podatke in ponastavi nastavitve**.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Posodobitve izdelkov

V računalniku namestite program Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefonu namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

- Posodobitve programske opreme
- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo ure s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, prav tako pa morate uro združiti z združljivim telefonom (*Nastavitev ure, stran 1*).

Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 18*).

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v uro. Posodobitev se namesti, ko ure ne uporabljate aktivno. Ko je posodobitev končana, se ura znova zažene.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo ure, morate prenesti in namestiti program Garmin Express in dodati uro (*Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 19*).

1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.

Ko je na voljo nova programska oprema, jo program Garmin Express pošlje v uro.

2 Ko program Garmin Express konča pošiljanje posodobitve, odklopite uro z računalnika.

Ura namesti posodobitev.

Pridobivanje dodatnih informacij

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.
- Obiščite www.garmin.com/ataccuracy.

Ta naprava ni medicinski pripomoček. Funkcija pulznega oksimetra ni na voljo v vseh državah.

Popravila naprave

Če vaša naprava potrebuje popravilo, obiščite spletno mesto support.garmin.com, kjer boste pridobili informacije o oddaji zahteve za servis pri podpori za izdelke Garmin.

Dodatek

Cilji pripravljenosti

Poznavanje svojih območij srčnega utripa vam lahko pomaga pri merjenju in izboljšanju pripravljenosti z razumevanjem in uporabo teh načel.

- srčni utrip je dobro merilo intenzivnosti vadbe;
- z vadbo v določenih območjih srčnega utripa lahko izboljšate kardiovaskularno zmogljivost in moč;

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico (*Izračuni območij srčnega utripa, stran 32*) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

Če ne poznate svojega najvišjega srčnega utripa, uporabite enega od izračunov, ki so na voljo na internetu. Nekateri telovadnice in športni centri nudijo teste za merjenje najvišjega srčnega utripa. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost.

O območjih srčnega utripa

Številni športniki uporabljajo območja srčnega utripa za merjenje in povečanje kardiovaskularne moči in izboljšanje pripravljenosti. Območje srčnega utripa je nastavljen obseg srčnih utripov na minuto. Pet splošno sprejetih območij srčnega utripa je oštevilčenih z od 1 do 5 glede na naraščajočo intenzivnost. Na splošno so območja srčnega utripa izmerjena na osnovi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa.

Izračuni območij srčnega utripa

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zaznan napor	Prednosti
1	50–60 %	Sproščen, lahek tempo, ritmično dihanje	Aerobna vadba začetne ravni, zmanjšuje stres
2	60–70 %	Udoben tempo, rahlo poglobljeno dihanje, pogovor je mogoč	Osnovna kardiovaskularna vadba, dober tempo okrevanja
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba
4	80–90 %	Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdržen, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

Standardne ocene za najvišji VO2

V teh tabelah je približna standardizirana razvrstitev najvišjega VO2 po starosti in spolu.

Moški	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemni	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Odlično	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Zmerno	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabo	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Ženske	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Odlično	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Zmerno	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabo	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podatki so bili znova natisnjeni z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij obiščite spletno mesto www.CooperInstitute.org.

