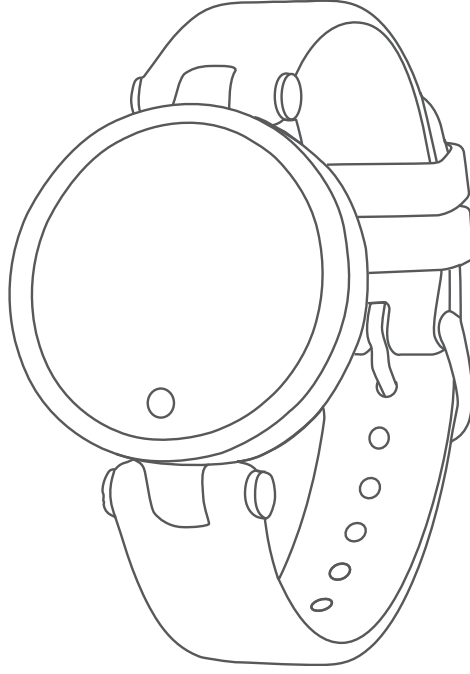


GARMIN®



LILY®

Kullanma Kılavuzu

© 2021 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

Tüm hakları saklıdır. Telif hakkı yasaları kapsamında bu kılavuzun tamamı veya bir kısmı Garmin'in yazılı izni olmadan kopyalanamaz. Garmin, herhangi bir kişi veya kuruma haber vermeden ürünlerini değiştirme veya iyileştirme ve bu kılavuzun içeriği üzerinde değişiklik yapma hakkını saklı tutar. Mevcut güncellemeler ve bu ürünün kullanımıyla ilgili ek bilgiler için www.garmin.com adresine gidin.

Garmin®, Garmin logosu, Auto Lap®, Lily® ve Move IQ®, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerde tescilli ticari markalarıdır. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™ ve Garmin Express™ Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markalarıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™, Google Inc. kuruluşunun tescilli markasıdır. BLUETOOTH® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. iOS®, Cisco Systems, Inc. kuruluşunun tescilli markasıdır ve Apple Inc. tarafından kullanımı lisanslıdır. iPhone®, Apple Inc. kuruluşunun ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli markasıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

M/N: A03927

İçindekiler

Giriş.....	1
Saati Ayarlama.....	1
Saati Açma ve Kapatma.....	2
Pencere Öğelerini ve Menüleri	
Görüntüleme.....	2
Menü Seçenekleri.....	3
Saati Takma.....	4
Pencere öğeleri.....	5
Adım Hedefi.....	6
Hareket Çubuğu.....	6
Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	6
Yoğun Olduğunuz Dakikaları	
Hesaplama.....	7
Kalori Doğruluğunu Artırma.....	7
Sağlık İstatistikleri Pencere Öğesi.....	7
Body Battery.....	7
Body Battery Pencere Öğesini	
Görüntüleme.....	7
Kalp Hızı Değişikliği ve Stres	
Seviyesi.....	7
Stres Seviyesi Pencere Öğesini	
Görüntüleme.....	7
Rahatlama Zamanlayıcısını	
Kullanma.....	8
Kalp Hızı Pencere Öğesini	
Görüntüleme.....	8
Sıvı Tüketimi Takibi Pencere Öğesini	
Kullanma.....	8
Adet Döngüsü İzleme.....	8
Adet Döngüsü Bilgilerinizi	
Kaydetme.....	9
Gebelik Takibi.....	9
Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme.....	9
Müzik Oynatmayı Kontrol Etme.....	10
Bildirimleri Görüntüleme.....	10
Bir Kısa Mesajı Cevaplama.....	10
Antrenman.....	10
Sürekli Etkinlik Kaydetme.....	10
GPS Bağlantısı ile Etkinlik Kaydetme...	11
Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini	
Kaydetme.....	11
Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini	
Kaydetme Hakkında İpuçları.....	12

Yüzme Etkinliği Kaydetme.....	12
Yüzme Uyarılarını Ayarlama.....	12
Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme...	12

Kalp Hızı Özellikleri.....	13
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü	
Ayarları.....	13
Nabız Oksimetresi.....	13
Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma..	13
Nabız Oksimetresi Uyku İzleme	
Özellikliğini Etkinleştirme.....	14
VO2 Maksimum Tahminleri	
Hakkında.....	14
VO2 Maksimum Tahmininizi	
Görüntüleme.....	14
Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama....	14
Saatler.....	15
Alarm Saatini Kullanma.....	15
Kronometreyi Kullanma.....	15
Geri Sayım Süreölçerini Başlatma.....	15
Bluetooth Bağlantılı Özellikler.....	15
Bildirimleri Yönetme.....	16
Kayıp Bir Akıllı Telefonu Bulma.....	16
Gelen Telefon Araması Alma.....	16
Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma...	16
Sabah Raporu.....	16
Garmin Connect.....	17
Move IQ®.....	17
GPS Bağlantısı.....	17
Güvenlik ve İzleme Özellikleri.....	18
Acil Durum Kişileri Ekleme.....	18
Uyku İzleme.....	18
Verilerinizi Garmin Connect	
Uygulamasıyla Senkronize Etme.....	18
Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize	
Etme.....	19
Garmin Express Uygulamasını	
Ayarlama.....	19
Saatinizi Özelleştirme.....	19
Saat Yüzünü Değiştirme.....	19
Kontroller Menüünü Özelleştirme.....	19
Veri Ekranlarını Özelleştirme.....	19
Sıvı Tüketimi Uyarısı Ayarlama.....	20

Sistem Ayarları.....	20	Garmin Express Kullanarak Yazılımı	
Saat Ayarları.....	21	Güncelleme.....	31
Bluetooth Ayarları.....	21	Daha Fazla Bilgi Alma.....	31
Garmin Connect Ayarları.....	21	Cihaz Onarımı.....	31
Görünüm Ayarları.....	21		
Uyarı Ayarları.....	22	Ek.....	32
Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme..	22	Fitness Hedefleri.....	32
Etkinlik İzleme Ayarları.....	23	Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	32
Kullanıcı Ayarları.....	23	Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları.....	32
Genel Ayarlar.....	23	VO2 Maksimum Standart	
		Değerlendirmeleri.....	33
Cihaz Bilgileri.....	24		
Saati Şarj Etme.....	24		
Saatinizin Şarj Edilmesiyle ilgili			
İpuçları.....	24		
Cihaz Bakımı.....	25		
Saati Temizleme.....	25		
Deri Kayışları Temizleme.....	25		
Kayışları Değiştirme.....	26		
Cihaz Bilgilerini Görüntüleme.....	27		
Teknik Özellikler.....	27		
Sorun Giderme.....	27		
Telefonum saatimle uyumlu mu?.....	27		
Telefonum, saate bağlanmıyor.....	28		
Etkinlik İzleme.....	28		
Adım sayım doğru olmayabilir.....	28		
Saatimdeki ve Garmin Connect			
hesabımdaki adım sayısı			
eşleşmiyor.....	28		
Stres seviyem görüntülenmiyor.....	28		
Yoğun olduğum dakikalar yanıp			
sönüyor.....	28		
Dokunmatik Ekran İpuçları.....	29		
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair			
İpuçları.....	29		
Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin			
İpuçları.....	30		
Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair			
İpuçları.....	30		
Pil Ömrünü Artırma.....	30		
Saatimin ekranı dış mekanda zor			
görülüyor.....	30		
Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika			
Ayarlarına Döndürme.....	30		
Ürün Güncellemeleri.....	31		
Garmin Connect Uygulamasını			
Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	31		

Giriş

⚠ UYARI

Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın. Egzersiz programına başlamadan veya programı değiştirmeden önce her zaman doktorunuza danışın.

Saati Ayarlama

Saati açmak ve kullanabilmek için bir güç kaynağına takmanız gerekir.

Lily saati kullanmak için saati, bir telefon veya bilgisayar kullanarak kurmanız gerekir. Telefon kullanırken saat, telefonunuzdaki Bluetooth® ayarlarından değil, doğrudan Garmin Connect™ uygulaması üzerinden eşleştirilmelidir.

- 1 Telefonunuzda bulunan uygulama mağazasından Garmin Connect uygulamasını indirin.
- 2 Şarj klipsini sıkın ①.



- 3 Klipsi, saatin arkasındaki bağlantılarla hizalayın ②.
- 4 Saati açmak için USB kablosunu bir güç kaynağına takın (*Saati Şarj Etme, sayfa 24*). Saat açıldığında Hello! mesajı görüntülenir.



- 5 Saatinizi Garmin Connect hesabınıza eklemek için bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect uygulamasıyla ilk kez bir cihaz eşleştiriyorsanız ekrandaki talimatları uygulayın.
 - Garmin Connect uygulamasıyla daha önce başka bir cihaz eşleştirdiyse  veya  menüsünden **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** öğesini seçip ekrandaki talimatları uygulayın.

Eşleştirme işlemini başarılı bir şekilde gerçekleştirdikten sonra bir mesaj görüntülenir ve saatiniz otomatik olarak telefonunuzla senkronize edilir.

Saati Açma ve Kapatma

Lily saat, etkileşim kurduğunuzda otomatik olarak uyanır.

1 Ekranı açmak için bir seçenek belirleyin:

- Bileğinizi döndürerek vücudunuza doğru kaldırın.
- Dokunmatik ekrana iki kez dokunun ①.

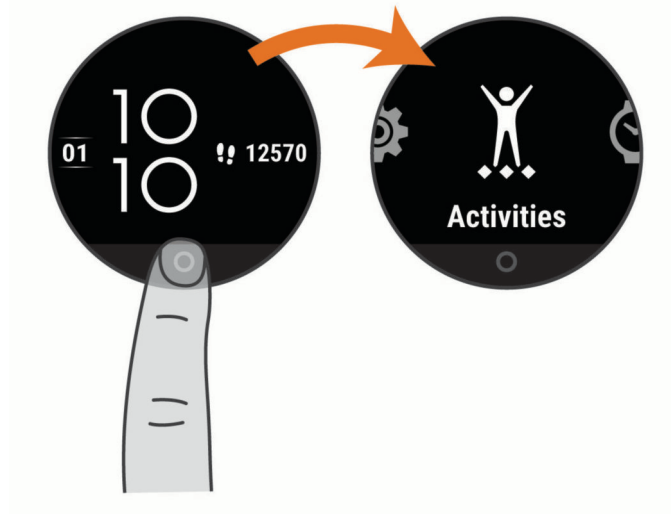


2 Ekranı kapatmak için bileğinizi vücudunuzdan uzağa doğru döndürün.

NOT: Kullanılmadığında ekran kapanır. Ekran kapalıyken saat hala etkindir ve verileri kaydeder.

Pencere Öğelerini ve Menüleri Görüntüleme

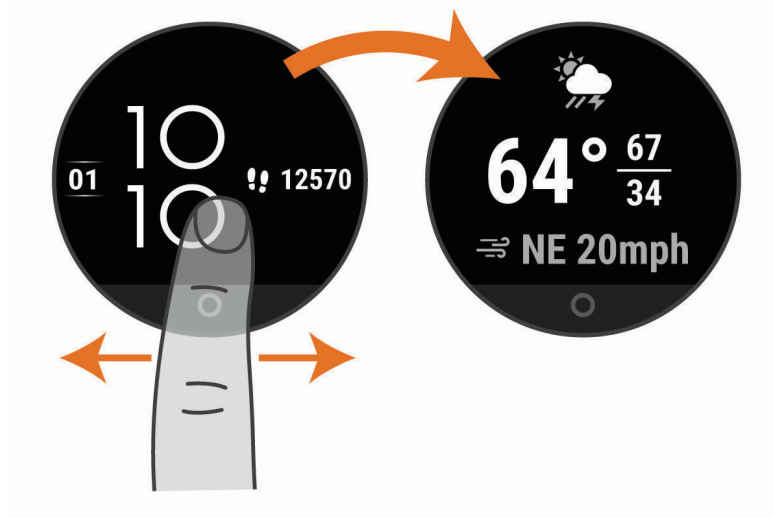
- Saat görünümünde, ana menüyü görüntülemek için  ögesine basın.



- Kontroller menüsünü görüntülemek için saat görünümünde aşağı kaydırın.



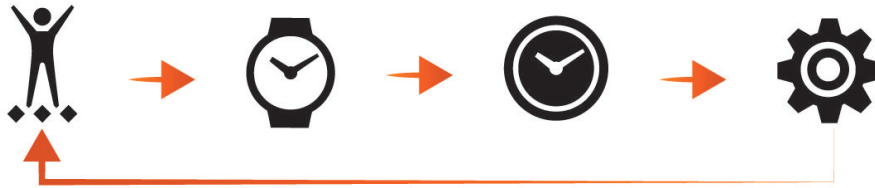
- Pencere öğelerini görüntülemek için saat görünümünde sola veya sağa kaydırın.



Menü Seçenekleri

Menüyü görüntülemek için  öğesine basabilirsiniz.

İPUCU: Menü seçeneklerinde gezinmek için kaydırın.



	Sürekli etkinlik seçeneklerini görüntüler.
	Saat görünümü seçeneklerini görüntüler.
	Alarm, kronometre ve süreölçer seçeneklerini görüntüler.
	Cihaz ayarlarını görüntüler.

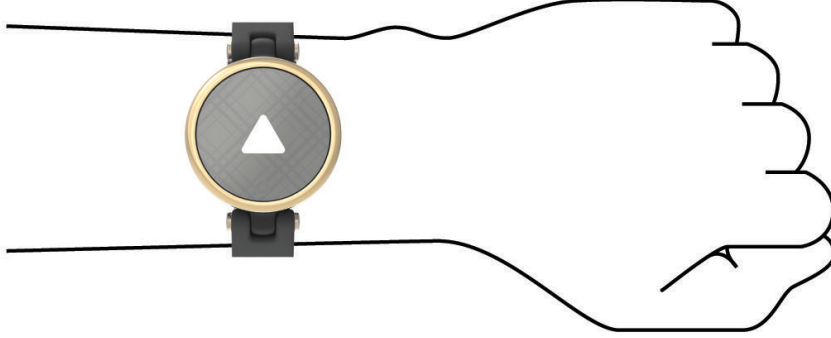
Saati Takma

⚠ DİKKAT

Bazı kullanıcılar, özellikle hassas cilde sahiplerse veya alerjileri varsa saati uzun süre kullandıktan sonra cilt tahrişi ile karşılaşabilirler. Cildinizin tahriş olduğunu görürseniz saati çıkarın ve cildinizin iyileşmesi için zaman tanıyın. Cilt tahrişini önlemek için saatin temiz ve kuru olduğundan ve bileğinize çok sıkı takılmamış olduğundan emin olun. Daha fazla bilgi için garmin.com/fitandcare adresine gidin.

- Saati bilek kemiğinin üzerine takın.

NOT: Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır. Kalp hızının daha doğru bir şekilde ölçülmesi için saatin koşu veya egzersiz sırasında bileğinizde kaymaması gerekir. Nabız oksimetresi ölçümleri için hareket etmemeniz gerekir.



NOT: Optik sensör, saatin arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Sorun Giderme, sayfa 27](#).
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 30](#).
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için www.garmin.com/fitandcare adresini ziyaret edin.

Pencere öğeleri

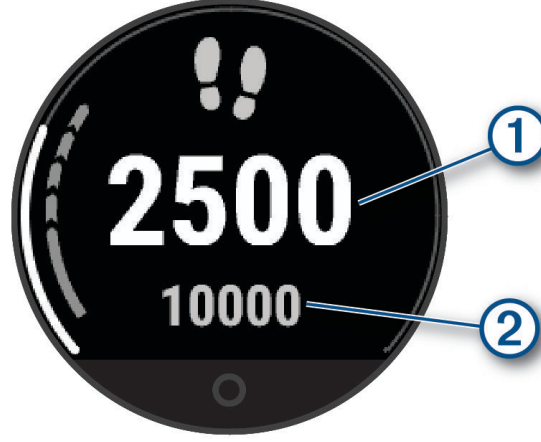
Cihazınız, bir bakışta bilgi sağlayan pencere öğeleri önceden yüklenmiş olarak gelir. Pencere öğeleri arasında gezinmek için dokunmatik ekranı kaydırabilirsiniz. Bazı pencere öğeleri eşleştirilmiş bir akıllı telefon gerektirir.

NOT: Pencere öğeleri eklemek veya silmek için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz.

Saat ve tarih	Mevcut saat ve tarih. Saat ve tarih, cihaz Garmin Connect hesabınızla senkronize edildiğinde otomatik olarak ayarlanır.
	Gün içinde atılan toplam adım sayısı ve günlük hedefiniz. Cihaz, sizin için her gün yeni bir adım hedefi hesaplar ve sunar.
	Hafta içinde toplam yoğun olduğunuz dakikalar ve hedefiniz.
	Gün içinde kat edilen mesafe, kilometre veya mil cinsinden.
	Aktif ve dinlenme kalorileriniz dahil olmak üzere gün içinde yakılan toplam kalori miktarı.
	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınız ve yedi günlük ortalama dinlenme kalp hızınız.
	Mevcut stres seviyeniz. Cihaz, stres seviyenizi hesaplamak üzere aktif olmadığınızda kalp hızı değişikliklerinizi ölçer. Düşük rakam daha düşük stres seviyesini gösterir.
	Mevcut Body Battery™ enerji seviyeniz. Cihaz; uyku, stres ve etkinlik verilerinizi temel alarak mevcut enerji rezervlerinizi hesaplar. Sayı ve enerji rezervi doğru orantılı olarak artış veya azalma gösterir.
	Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır.
	Eşleştirilmiş bir akıllı telefondan alınan geçerli sıcaklık ve hava durumu tahminleri.
	Akıllı telefonunuzun takvimindeki yaklaşan randevular.
	Akıllı telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlası dahil aldığınız tüm bildirimler.
	Gün içindeki toplam su tüketiminiz ve günlük su tüketimi hedefiniz.
	Akıllı telefonunuzdaki müzik çalar için kontroller.
	Yedi günlük ortalamada dakika başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Cihaz, siz hareketsizken olağan dışı herhangi bir nefes alıp verme faaliyetini ve nefes alıp vermenizin strese göre değişimini algılamak için nefes alıp verme hızınızı ölçer.
KADIN SAĞLIĞI	Mevcut aylık adet döngünüzün durumu. Günlük belirtilerinizi görüntüleyebilir ve kaydedebilirsiniz. Gebeliğinizi haftalık güncellemeler ve sağlık bilgileriyle de takip edebilirsiniz.
Sağlık İstatistikleri	Mevcut sağlık istatistiklerinizin dinamik bir özeti. Ölçümlere kalp hızınız, stres ve Body Battery seviyeniz dahildir.
Günüm	Gün içinde gerçekleştirdiğiniz etkinliklerin dinamik bir özeti. Ölçümler arasında adımlar, yoğun olduğunuz dakikalar ve yakılan kaloriler yer alır.

Adım Hedefi

Saatiniz, önceki etkinlik düzeylerinize göre otomatik olarak günlük adım hedefi oluşturur. Siz gün içinde hareket ettikçe saat, günlük hedefinize ulaşma doğrultusundaki ① ilerlemenizi kaydeder ②. Saatiniz günlük 7500 adım varsayılan hedefiyle başlar.



Otomatik hedef özelliğini kullanmak istemiyorsanız özelliği Garmin Connect hesabınızda devre dışı bırakıp kişiselleştirilmiş bir adım hedefi belirleyebilirsiniz ([Etkinlik İzleme Ayarları, sayfa 23](#)).

Hareket Çubuğu

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket çubuğu, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saat hareketsizlik sonrasında hareket çubuğu ① görünür. Hareketsiz kaldığınız her 15 dakika için ek bir bölüm ② görüntülenir.



Kısa bir mesafe yürüyerek hareket çubuğunu sıfırlayabilirsiniz.

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

Sağlık durumunuzu iyileştirmek için Dünya Sağlık Örgütü gibi kuruluşlar haftalık en az 150 dakika tempolu yürüyüş gibi orta yoğunluklu etkinlik veya haftalık en az 75 dakika koşu gibi hareketli yoğunluklu etkinlik tavsiye eder.

Saat, etkinlik yoğunluğunuzu izler ve orta ya da hareketli yoğunluktaki etkinliklerde harcadığınız süreyi takip eder (hareketli yoğunluğu ölçmek için kalp hızı verileri gerekir). Saat, orta yoğunluktaki etkinlik dakikalarını hareketli etkinlik dakikalarına ekler. Toplam hareketli yoğunluktaki etkinlik dakikalarınız eklenirken iki katına çıkarılır.

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

Lily saatiniz, kalp hızı verilerinizi ortalama dinlenme kalp hızınızla karşılaştırarak yoğun olduğunuz dakikaları hesaplar. Kalp hızı özelliği kapalıysa saat, dakikadaki adım sayınızı analiz ederek orta yoğunluktaki dakikaları hesaplar.

- Yoğun olduğunuz dakikaların en doğru şekilde hesaplanması için süreli bir etkinlik başlatın.
- Dinlenme halindeki kalp hızınızın en doğru şekilde hesaplanabilmesi için saati gün ve gece boyu takmalısınız.

Kalori Doğruluğunu Artırma

Saat, geçerli gün içinde yaktığınız tahmini toplam kalori sayısını görüntüler. 15 dakika dışarıda tempolu yürüyerek veya koşarak bu tahminin doğruluğunu artırabilirsiniz.

1 Kaloriler pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.

2  simgesini seçin.

NOT:  kalorilerin kalibre edilmesi gerektiğinde görüntülenir. Bu kalibrasyon işleminin bir kez yapılması yeterlidir. Daha önce süreli yürüyüş ya da koşu verisi kaydettiyseniz  simgesi görüntülenmeyebilir.

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Sağlık İstatistikleri Pencere Ögesi

Sağlık İstatistikleri pencere ögesi, sağlık verilerinizi tek bakışta görebileceğiniz bir ekranda sunar. Bu pencere ögesi, gün boyunca güncellenen dinamik bir özettir. Bu ölçümlere kalp hızınız, stres seviyeniz ve Body Battery seviyeniz dahildir.

NOT: Ek bilgileri görüntülemek için her bir metriği seçebilirsiniz.

Body Battery

Saatiniz, genel Body Battery düzeyinizi belirlemek için kalp hızınızın değişkenliğini, stres düzeyinizi, uyku kalitenizi ve etkinlik verilerinizi analiz eder. Cihazınız, tıpkı taşıtlardaki yakıt göstergesi gibi mevcut enerji rezervinizi belirtir. Body Battery seviyesi 5 ile 100 arasında değişir. 5 ile 25 arası çok düşük, 26 ile 50 arası düşük, 51 ile 75 arası orta, 76 ile 100 arası ise yüksek enerji rezervini belirtir.

En güncel Garmin Connect düzeyiniz ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için saatinizi Body Battery hesabınızla senkronize edebilirsiniz ([Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları, sayfa 30](#)).

Body Battery Pencere Ögesini Görüntüleme

Body Battery pencere ögesi mevcut Body Battery seviyenizi görüntüler.

1 Body Battery pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.

2 Body Battery grafiğini görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.

Grafik, son Body Battery etkinliğinizin yanı sıra son sekiz saatteki yüksek ve düşük seviyelerinizi gösterir.

Kalp Hızı Değişikliği ve Stres Seviyesi

Saatiniz, genel stres seviyenizi hesaplamak üzere aktif olmadığınızda kalp hızı değişikliklerinizi ölçer. Antrenman, egzersiz, uyku, beslenme ve genel yaşam stresi, stres seviyenizi etkileyebilir. Stres seviyesi 0 ile 100 arası değişir. 0 ile 25 arası dinlenme durumunu, 26 ile 50 arası düşük stresi, 51 ile 75 arası orta düzey stresi, 76 ile 100 arası ise yüksek stresi belirtir. Stres seviyenizi öğrenerek gün içindeki stresli anlarınızı saptayabilirsiniz. En iyi sonuçları almak için saati uyurken de takmalısınız.

Gün boyu stres seviyenizi, uzun süreli eğilimleri ve ek bilgileri öğrenmek için saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edebilirsiniz.

Stres Seviyesi Pencere Ögesini Görüntüleme

Stres seviyesi pencere ögesi, mevcut stres seviyenizi görüntüler.

1 Stres seviyesi pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.

2 Rehberli nefes alma egzersizini başlatmak için dokunmatik ekrana dokununuz ([Rahatlama Zamanlayıcısını Kullanma, sayfa 8](#)).

Rahatlama Zamanlayıcısını Kullanma

Rehberli nefes alma egzersizi yapmak için rahatlama zamanlayıcısını kullanabilirsiniz.

- 1 Stres seviyesi pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3 Rahatlama zamanlayıcısını başlatmak için → simgesini seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Cihaz titreyerek nefes almanız veya vermeniz için işaret verir (*Titreşim Seviyesini Ayarlama, sayfa 20*).

Kalp Hızı Pencere Ögesini Görüntüleme

Kalp hızı pencere ögesi, dakika başına atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı görüntüler. Kalp hızı doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

- 1 Kalp hızı pencere ögesini görüntülemek için ekranı kaydırın.
Pencere ögesi mevcut kalp hızınızı ve son 7 gündeki ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntüler.
- 2 Kalp hızı grafiğini görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.
Grafik, son kalp hızı etkinliğinizi, ayrıca son dört saatteki yüksek ve düşük kalp hızınızı görüntüler.

Sıvı Tüketimi Takibi Pencere Ögesini Kullanma

Sıvı tüketimi takibi pencere ögesi, sıvı alımınızı ve günlük sıvı alımı hedefinizi gösterir.

- 1 Sıvı tüketimi pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Tükettiğiniz her sıvı için (1 bardak, 8 oz veya 250 ml) + simgesine basın.
İPUCU: Garmin Connect hesabınızda kullanılan birimler ve günlük hedef gibi sıvı tüketimi ayarlarınızı özelleştirebilirsiniz.
İPUCU: Sıvı tüketimi hatırlatıcısı kurabilirsiniz (*Sıvı Tüketimi Uyarısı Ayarlama, sayfa 20*).

Adet Döngüsü İzleme

Adet döngüsü, sağlığınızın önemli bir parçasıdır. Saatinizi fiziksel belirtileri, cinsel isteği, cinsel aktiviteyi, ovülasyon günlerini ve daha fazlasını kaydetmek için kullanabilirsiniz (*Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 9*). Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

- Adet döngüsü izleme ve ayrıntılar
- Fiziksel ve duygusal belirtiler
- Adet dönemi ve doğurganlık tahminleri
- Sağlık ve beslenme bilgileri

NOT: Pencere öğeleri eklemek veya silmek için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz.

Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme

Lily saatinizden adet döngüsü bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect uygulamasında adet döngüsü izleme özelliğini ayarlamanız gerekir.

- 1 Kadın sağlık takibi pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3 **+** ögesini seçin.
- 4 Geçerli gün, bir adet günüyse **Adet Günü** > **✓** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Kanama miktarınızı hafiften ağıra doğru puanlamak için **Akış** ögesini seçin.
 - Akne, sırt ağrısı ve yorgunluk gibi fiziksel belirtilerinizi kaydetmek için **Belirtiler** ögesini seçin.
 - Ruh halinizi kaydetmek için **Ruh Hali** ögesini seçin.
 - Akıntınızı kaydetmek için **Deşarj** ögesini seçin.
 - Geçerli tarihi ovülasyon günü olarak belirlemek için **Ovülasyon Günü** ögesini seçin.
 - Cinsel aktivitenizi kaydetmek için **Cinsel Aktivite** ögesini seçin.
 - Cinsel isteğinizi düşükten yükseğe doğru puanlandırmak için **Cinsel Dürtü** ögesini seçin.
 - Geçerli tarihi adet günü olarak belirlemek için **Adet Günü** ögesini seçin.

Gebelik Takibi

Gebelik takibi özelliği, gebeliğinizle ilgili haftalık güncellemeleri görüntüler ve sağlık ve beslenmeyle ilgili bilgileri sağlar. Fiziksel ve duygusal belirtileri, kan şekeri değerlerinizi ve bebek hareketlerini kaydetmek için saatinizi kullanabilirsiniz ([Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 9](#)). Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme

Bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect uygulamasında gebelik takibi özelliğini ayarlamalısınız.

- 1 Kadın sağlık takibi pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.



- 2 Dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Fiziksel belirtilerinizi, ruh halinizi ve daha fazlasını kaydetmek için **Belirtiler** ögesini seçin.
 - Yemeklerden önce ve sonra ve uyumadan önce kan şekeri düzeyinizi kaydetmek için **Kandaki Glikoz** ögesini seçin.
 - Bebeğin hareketlerini kaydetmek üzere kronometre veya süreölçer kullanmak için **Hareket** ögesini seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Müzik Oynatmayı Kontrol Etme

Müzik kontrolü pencere ögesi, Lily saatinizi kullanarak telefonunuzdaki müziği kontrol etmenizi sağlar. Pencere ögesi, telefonunuzda güncel olarak etkin durumda olan veya en son etkin olarak kullanılmış ortam oynatıcısı uygulamasını kontrol eder. Herhangi bir ortam oynatıcısı etkin değilse pencere ögesi şarkı bilgilerini görüntüleyemez ve ortamı telefonunuzdan oynatmanız gerekir.

- 1 Telefonunuzda bir parça veya parça listesi çalmaya başlayın.
- 2 Lily saatinizde müzik kontrolü pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.

Bildirimleri Görüntüleme

Saatiniz Garmin Connect uygulamasıyla eşleştirildiğinde telefonunuzdan gelen kısa mesaj ve e-posta bildirimleri gibi öğeleri saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Bildirimler pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Bir bildirim seçin.
İPUCU: Daha eski bildirimleri görüntülemek için ekranı kaydırın.
- 3 Bildirimi kapatmak için dokunmatik ekrana dokununuz ve  simgesini seçin.

Bir Kısa Mesajı Cevaplama

NOT: Bu özellik yalnızca Android™ telefonlarda kullanılabilir.

Lily Saatinize bir kısa mesaj bildirimi geldiğinde mesajlar listesinden bir seçim yaparak bir hızlı yanıt gönderebilirsiniz.

NOT: Bu özellik, telefonunuzu kullanarak kısa mesajlar gönderir. Normal kısa mesaj sınırları ve ücretleri uygulanabilir. Daha fazla bilgi almak için mobil operatörünüzle iletişime geçin.

- 1 Bildirimler pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Bir kısa mesaj bildirimi seçin.
- 3 Bildirim seçeneklerini görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.
- 4  ögesini seçin.
- 5 Listedeki bir mesaj seçin.
Telefonunuz seçilen mesajı kısa mesaj olarak gönderir.

Antrenman

Süreli Etkinlik Kaydetme

Süreli bir etkinliği kaydedebilirsiniz. Bu etkinlikler kaydedildikten sonra Garmin Connect hesabınıza gönderilebilir.

- 1 Menüü görüntülemek için  simgesine basın.
- 2  simgesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.

NOT: Süreli etkinlikleri eklemek veya kaldırmak için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz ([Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme, sayfa 22](#)).

- 4 Gerekirse  ögesini seçerek veri ekranlarını veya etkinlik seçeneklerini özelleştirin.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokununuz.
- 6 Etkinliğinizi başlatın.

İPUCU: Dokunmatik ekrana iki kez dokunarak etkinlik zamanlayıcısını durdurabilir ve devam ettirebilirsiniz.

- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra zamanlayıcıyı durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokununuz.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için  ögesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  >  ögesini seçin.
 - Etkinliğe devam etmek için  simgesini seçin.

GPS Bağlantısı ile Etkinlik Kaydetme

Yürüyüş, koşu veya bisiklet etkinlikleriniz için GPS verilerini kaydetmek üzere cihazınızı akıllı telefonunuza bağlayabilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  simgesini seçin.
- 3  veya  ögesini seçin.
- 4 Garmin Connect uygulamasını açın.
NOT: Cihazı akıllı telefonunuza bağlayamıyorsanız etkinliğe devam etmek için  simgesini seçebilirsiniz. GPS verileri kaybolmayacaktır.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
- 6 Etkinliğinizi başlatın.
Etkinlik sırasında telefonunuz kapsama alanında olmalıdır.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için  ögesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  >  ögesini seçin.
 - Etkinliği devam ettirmek için  ögesini seçin.

Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

Güçlenme antrenmanı etkinliğindeki setleri kaydedebilirsiniz. Bir set, tek bir hareketin birden çok defa tekrarlanmasından oluşur.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  ögesini seçin.
- 3 Tekrarları saymayı ve otomatik set algılamayı ayarlamak için  ögesini seçin.
- 4 **Tekrarları Sayma** ve **Otomatik Set** özelliklerini etkinleştirmek için açma kapama düğmesini seçin.
- 5 Etkinlik zamanlayıcısı ekranına geri dönmek için  ögesine basın.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
- 7 İlk setinize başlayın.
Saat, tekrarlarınızı sayar.
- 8 Ek veri ekranlarını görüntülemek için kaydırın (isteğe bağlı).
- 9 Seti bitirmek için  ögesine basın.
NOT: Gerekirse tekrar sayınızı düzenlemek için sayfayı yukarı veya aşağı kaydırın.
- 10 Dinlenme süreölçerini başlatmak için  ögesini seçin.
Dinlenme süreölçeri görüntülenir.
- 11 Sonraki sete başlamak için  ögesine basın.
- 12 Etkinliğiniz tamamlanana kadar 9 - 11 arası adımları tekrarlayın.
- 13 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
- 14 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  >  ögesini seçin.
 - Etkinliğe devam etmek için  ögesini seçin.

Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini Kaydetme Hakkında İpuçları

- Tekrar sırasında saate bakmayın.
Saatle etkileşiminiz yalnızca set öncesi, sonrası ve dinlenme sırasında olmalıdır.
- Tekrar sırasında yaptığınız harekete odaklanın.
- Kendi vücut ağırlığınızla ya da ilave ağırlıkla çalışabilirsiniz.
- Her tekrarı aynı şekilde, en geniş noktaya ulaşmaya çalışarak yapın.
Her tekrar, saatin takılı olduğu kol başlangıç pozisyonuna döndüğünde sayılır.
NOT: Bacak egzersizleri sayılmayabilir.
- Setlerinizi başlatmak ve durdurmak için otomatik set algılamayı açın.
- Güçlenme antrenmanı etkinliklerinizi kaydederek Garmin Connect hesabınıza gönderin.
Etkinlik bilgilerini görüntülemek ve düzenlemek için Garmin Connect hesabınızdaki araçları kullanabilirsiniz.

Yüzme Etkinliği Kaydetme

NOT: Kalp hızı verileri yüzerken gösterilmez. Kalp hızı verilerini Garmin Connect uygulamasındaki kayıtlı etkinlikten görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için  simgesine basın.
- 2  >  simgesini seçin.
- 3 Bir havuz boyutu seçin.
- 4  simgesini seçin.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokununuz.
Cihaz etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.
- 6 Etkinliğinizi başlatın.
Cihaz, mesafe ve yüzme aralıklarınızı veya havuz uzunluklarını görüntüler.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokununuz.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için  ögesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  >  ögesini seçin.
 - Etkinliğe devam etmek için  simgesini seçin.

Yüzme Uyarılarını Ayarlama

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  >  > **Uyarılar** ögesini seçin.
- 3 Her bir uyarıyı özelleştirmek için **Saat**, **Mesafe** veya **Kalori** ögesini seçin.
- 4 Her bir uyarıyı etkinleştirmek için açma kapama düğmesini seçin.

Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme

Koşu bandı üzerindeki koşularınızda mesafeleri daha doğru şekilde kaydetmek için koşu bandı üzerinde en az 1,5 km (1 mil) koşuttuktan sonra koşu bandı mesafesini kalibre edebilirsiniz. Farklı koşu bantları kullanıyorsanız her bir koşu bandında veya her bir koşu sonrasında koşu bandı mesafesini manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

- 1 Bir koşu bandı etkinliği başlatın (*Sürekli Etkinlik Kaydetme, sayfa 10*).
- 2 Lily saatiniz en az 1,5 km (1 mil) mesafe kaydedene kadar koşu bandında koşun.
- 3 Koşunuzu tamamladıktan sonra  ögesini seçin.
- 4 Kat edilen mesafe için koşu bandı ekranını kontrol edin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - İlk kez kalibre etmek için dokunmatik ekrana dokunarak saatinizde koşu bandı mesafesini girin.
 - İlk kalibrasyondan sonra manuel kalibrasyon için  ögesini seçin ve saatinizde koşu bandı mesafesini girin.

Kalp Hızı Özellikleri

Lily cihazı, bilekten kalp hızı verilerinizi incelemenize olanak sağlar.

	Kanınızdaki oksijen satürasyonunu izler. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, vücudunuzun egzersiz ve strese nasıl uyum sağladığını belirlemenize yardımcı olabilir. NOT: Darbe oksimetresi sensörü, cihazın arkasında bulunmaktadır.
	Atletik performansın bir göstergesi olan ve fitness seviyeniz geliştikçe artması gereken mevcut VO2 maksimum değerinizi görüntüler.
	Bu özellik, hareketsiz geçen bir süreden sonra, kalp atış hızınız belirli bir dakika başına atış sayısını aştığında veya altına düştüğünde sizi uyarır.

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları

Menüyü görüntülemek için  ögesine basın ve  >  ögesini seçin.

Durum: Bilekten kalp hızı ölçme monitörünü açmanızı veya kapatmanızı sağlar.

Kalp Hızı Uyarıları: Saati, hareketsiz geçirdiğiniz bir sürenin ardından kalp hızınızın belirli bir eşiğin üzerine çıkması veya altına düşmesi durumunda sizi uyaracak biçimde ayarlamanızı sağlar ([Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 14](#)).

Uyku Pulse Ox: Saatinizi, gün içinde hareketsiz olduğunuz zamanlarda veya aralıksız uyurken nabız oksimetresi ölçümlerini kaydedecek şekilde ayarlamanızı olanak sağlar. ([Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 14](#))

Nabız Oksimetresi

Lily saatinizde, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçmek için bileğinizden veri alan bir nabız oksimetresi bulunmaktadır. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, genel sağlık durumunuzu anlamanız için değerli bir ölçümdür ve vücudunuzun rakıma nasıl adapte olduğunu belirlemenize yardımcı olabilir. Saatiniz, kanınızdaki oksijen seviyesini tespit etmek için cildinize ışık tutar ve ne kadar ışığın emildiğini ölçer. Bu, SpO₂ olarak adlandırılır.

Nabız oksimetresi ölçümleri, saat üzerinde SpO₂ yüzdesi olarak görünür. Garmin Connect hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nabız oksimetresi ölçümleri ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz ([Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 14](#)). Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

Cihazınızda istediğiniz zaman manuel olarak bir nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz. Bu ölçümlerin doğruluğu kan akışınıza, cihazın bileğinizdeki konumuna ve sabitliğinize göre değişiklik gösterebilir ([Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 30](#)).

- 1 Cihazı bilek kemiğinizin üzerine takın.
Cihaz sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- 2 Nabız oksimetresi pencere ögesini görüntülemek için ekranı kaydırın.
- 3 Cihaz kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken cihazın takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- 4 Hareket etmeyin.

Cihaz, oksijen satürasyonunuzu yüzde olarak görüntüler.

NOT: Garmin Connect hesabınızdaki nabız oksimetresi uyku verilerini açabilir ve görüntüleyebilirsiniz ([Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 14](#)).

Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme

Nabız oksimetresi uyku izleme özelliğini kullanabilmeniz için Lily cihazınızı Garmin Connect hesabınızdan birincil etkinlik izleme cihazı olarak belirlemeniz gerekir (*Etkinlik İzleme Ayarları, sayfa 23*).

Cihazınızı, tanımladığınız uyku aralığı içinde 4 saate kadar kanınızdaki oksijen seviyesini veya SpO2 oranını devamlı olarak ölçecek şekilde ayarlayabilirsiniz (*Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 30*).

NOT: Olağan dışı uyku pozisyonları, uyku sırasında anormal derecede düşük SpO2 sonuçları alınmasına neden olabilir.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  > **Uyku Pulse Ox** ögesini seçin.
- 3 İzlemeyi açmak için açma kapama düğmesini seçin.

VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında

VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden). Basitçe ifade etmek gerekirse VO2 maksimum, bir kardiyovasküler güç göstergesidir ve fitness seviyeniz geliştikçe bu değerin de artması gerekir. Lily saatinin VO2 maksimum tahmininizi görüntülemesi için bilekten kalp hızı ölçümü ya da uyumlu bir göğüsten kalp hızı ölçme monitörü gerekir.

VO2 maksimum tahmininiz saatinizde sayı ve açıklama olarak görüntülenir. Garmin Connect hesabınızda, VO2 maksimum tahmininiz hakkında ek bilgileri görüntüleyebilirsiniz.

VO2 maksimum verileri Firstbeat Analytics™ tarafından sağlanmaktadır. VO2 maksimum analizi, The Cooper Institute® izni alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için eki inceleyin: (*VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri, sayfa 33*) ve www.CooperInstitute.org adresine gidin.

VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Saat, VO2 maksimum tahmininizi görüntülemek için bilekten kalp hızı ölçme verilerini ve süreli 15 dakikalık tempolu bir yürüyüşün veya koşunun verilerini gerektirir.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  ögesini seçin.
15 dakikalık tempolu yürüyüş veya koşu verilerini zaten kaydettiyseniz VO2 maksimum tahmininiz görüntülenebilir. Saat, tamamladığınız her yürüyüş veya koşunun ardından, VO2 maksimum tahmininizi günceller.
- 3 VO2 maksimum tahmininizi görüntülemek için ekrandaki talimatları izleyin.
Test tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.
- 4 Manuel olarak VO2 maksimum testi başlatıp güncel tahmini öğrenmek için geçerli değerinize dokununuz ve talimatları uygulayın.
Saatte, yeni VO2 maksimum testi tahmininiz güncellenir.

Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

DİKKAT

Bu özellik, herhangi bir etkinlik olmadan geçen bir süreden sonra yalnızca kullanıcı tarafından seçildiği şekilde kalp atış hızınız belirli bir dakika başına atış sayısını aştığında veya altına düştüğünde sizi uyarır. Bu özellik, herhangi bir potansiyel kalp rahatsızlığını bildirmez ve herhangi bir tıbbi durumu veya hastalığı tedavi etmek veya teşhis etmek için tasarlanmamıştır. Kalp ile ilgili sorunlar için her zaman sağlık uzmanınıza başvurun.

- 1 Menüü görüntülemek için  simgesine basın.
- 2  >  > **Kalp Hızı Uyarıları** ögesini seçin.
- 3 **Yüksek Uyarısı** veya **Düşük Uyarısı** ögesini seçin.
- 4 Kalp hızı eşiği için bir değer seçin.
- 5  simgesini seçin.

Belirlenen değeri aştığınızda veya değerin altına düştüğünüzde bir mesaj gösterilir ve cihaz titrer.

Saatler

Alarm Saatini Kullanma

- 1 Garmin Connect hesabınızdan alarm saatini ve sıklığını belirleyin (*Uyarı Ayarları, sayfa 22*).
- 2 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 3  >  simgesini seçin.
- 4 Alarmlar arasında gezinmek için kaydırın.
- 5 Alarmı kapatmak için alarmlardan birini seçin.

Kronometreyi Kullanma

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  ögesini seçin.
- 3 Zamanlayıcıyı başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokununuz.
- 4 Zamanlayıcıyı durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokununuz.
- 5 Gerekirse zamanlayıcıyı sıfırlamak için  ögesini seçin.

Geri Sayım Süreölçerini Başlatma

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  simgesini seçin.
- 3 Gerekirse zamanı ayarlamak için  simgesini seçin.
- 4 Süreölçeri başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokununuz.
- 5 Gerekirse dokunmatik ekrana iki kez dokunarak süreölçeri durdurun ve devam ettirin.
- 6 Gerekirse süreölçeri sıfırlamak için  simgesini seçin.

Bluetooth Bağlantılı Özellikler

Lily saati, Garmin Connect uygulamasını kullanarak uyumlu akıllı telefonunuz için birçok Bluetooth bağlantılı özellik sunar.

Etkinlik yüklemeleri: Uygulamayı açtığınız anda etkinliğinizi otomatik olarak Garmin Connect uygulamasına gönderir.

Yardım: Garmin Connect uygulamasını kullanarak acil durum kişilerinize adınız ve GPS konumunuzla birlikte otomatik bir metin mesajı göndermenize olanak sağlar.

Saatimi bul: Telefonunuzla eşleştirilmiş ve güncel olarak menzil içinde yer alan kayıp Lily saatinizin konumunu belirler.

Telefonumu bul: Lily saatinizle eşleştirilmiş ve güncel olarak menzil içinde yer alan kayıp telefonunuzun konumunu belirler.

LiveTrack: Arkadaşlarınızın ve ailenizin yarışlarınızı ve antrenman etkinliklerinizi gerçek zamanlı olarak takip etmesini sağlar. Canlı verilerinizi Garmin Connectizleme sayfasından görüntüleyebilmeleri için takipçilerinizi e-postayla veya sosyal medya aracılığıyla davet edebilirsiniz.

Müzik kontrolleri: Telefonunuzdaki müzik çaları kontrol etmenizi sağlar.

Bildirimler: Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri, takvim görevleri ve daha fazlası dahil aldığınız bildirimleri görüntülemeniz için sizi uyarır.

Yazılım güncellemeleri: Saatiniz, son yazılım güncellemelerini kablosuz olarak indirir ve yükler.

Hava durumu güncellemeleri: Telefonunuzdan alınan geçerli sıcaklık ve hava durumu tahminlerini görüntüler.

Bildirimleri Yönetme

Lily saatinizde görünen bildirimleri, uyumlu telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.

Bir seçenek belirleyin:

- Bir iPhone® saat kullanıyorsanız saatte gösterilecek öğeleri seçmek için iOS® bildirim ayarlarına gidin.
- Bir Android telefon kullanıyorsanız Garmin Connect uygulamasında **••• > Ayarlar > Bildirimler** ögesini seçin.

Kayıp Bir Akıllı Telefonu Bulma

Bu özelliği, Bluetooth teknolojisi kullanılarak eşleştirilmiş, menzil dışında olmayan kayıp bir akıllı telefonu bulmak için kullanabilirsiniz.

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için saat görünümünde aşağı kaydırın.
- 2  ögesini seçin.

Lily cihazı, eşleştirilmiş olan akıllı telefonu aramaya başlar. Akıllı telefonunuzda bir uyarı sesi çalınır ve Lily cihaz ekranında Bluetooth sinyal gücü gösterilir. Bluetooth sinyal gücü akıllı telefonunuza yaklaştıkça artar.

Gelen Telefon Araması Alma

Bağlı telefonunuza bir arama yapıldığında Lily saat, arayan kişinin ismini veya telefon numarasını görüntüler.

- Aramayı kabul etmek için  simgesini seçin.
- Aramayı reddetmek için  simgesini seçin.
- Aramayı reddetmek ve anında bir kısa mesaj ile yanıt vermek için  seçeneğini belirleyin ve listeden bir mesaj seçin.

NOT: Kısa mesaj ile yanıt vermek için Android teknolojisini kullanarak uyumlu bir Bluetooth telefona bağlı olmanız gerekir.

Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma

Rahatsız etmeyin modunu kullanarak bildirimleri, hareketleri ve uyarıları kapatabilirsiniz. Bu modu, örneğin uyurken veya film izlerken kullanabilirsiniz.

NOT: Garmin Connect hesabınızdan, cihazı normal uyku saatlerinizde otomatik olarak rahatsız etmeyin moduna girecek şekilde ayarlayabilirsiniz. Garmin Connect hesabınızdaki kullanıcı ayarlarından normal uyku saatlerinizi ayarlayabilirsiniz ([Kullanıcı Ayarları, sayfa 23](#)).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için saat görünümünde aşağı kaydırın.
NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 19](#)).
- 2  ögesini seçin.

Sabah Raporu

Saatiniz, normal uyanma saatinize göre bir sabah raporu görüntüler. Hava durumu, uyku, adım sayısı, adet döngüsü izleme veya gebelik bilgileri ile takvim etkinliklerini içeren raporu görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.

NOT: Garmin Connect hesabınızdan görünen adınızı özelleştirebilirsiniz ([Genel Ayarlar, sayfa 23](#)).

Garmin Connect

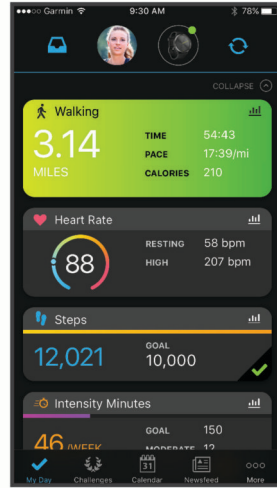
Garmin Connect hesabınızdan arkadaşlarınızla bağlantı kurabilirsiniz. Garmin Connect hesabınız; izlemeniz, analiz etmeniz, paylaşmanız ve birbirinizi teşvik etmeniz için gerekli araçları sağlar. Koşu, yürüyüş, bisiklet ve daha fazlası dahil olmak üzere aktif yaşam tarzınızdaki etkinlikleri kaydedin.

Garmin Connect uygulamanızı kullanıp saatinizi telefonunuzla eşleştirerek ya da www.garminconnect.com adresine giderek ücretsiz Garmin Connect hesabınızı oluşturabilirsiniz.

İlerlemenizi takip edin: Günlük attığınız adımları izleyebilir, bağlantı kurduğunuz arkadaşlarınızla dostça yarışlara girebilir ve hedeflerinize ulaşabilirsiniz.

Etkinliklerinizi saklayın: Süreli bir etkinliği tamamladıktan ve saatinize kaydettikten sonra etkinliğinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyebilir ve dilediğiniz kadar uzun süreyle saklayabilirsiniz.

Verilerinizi analiz edin: Süre, mesafe, kalp hızı, yakılan kalori gibi etkinliğinizle ilgili daha ayrıntılı bilgileri görüntüleyebilir ve raporları özelleştirebilirsiniz.



Etkinliklerinizi paylaşın: Arkadaşlarınızla bağlantı kurarak birbirinizin etkinliklerini takip edebilir veya etkinliklerinizin bağlantılarını paylaşabilirsiniz.

Ayarlarınızı yönetin: Garmin Connect hesabınızdan saat ve kullanıcı ayarlarınızı özelleştirebilirsiniz.

Move IQ

Hareketleriniz benzer egzersiz düzenleriyle eşleştiği zaman Move IQ özelliği, etkinliği otomatik olarak algılar ve zaman çizelgenizde görüntüler. Move IQ etkinlikleri, etkinlik türünü ve süresini görüntüler ancak bunlar etkinlik listenizde veya haber akışınızda görüntülenmez.

Move IQ özelliği, Garmin Connect uygulamasında süre eşikleri kullanarak ayarladığınız yürüyüş ve koşu için otomatik olarak süreli bir etkinlik başlatabilir. Bunlar, etkinlik listenize eklenir.

GPS Bağlantısı

GPS bağlantısı özelliği sayesinde saatinizi, yürüyüş, koşu veya bisiklet etkinlikleri için GPS verilerini kaydetmek amacıyla telefonunuzdaki GPS antenini kullanır ([GPS Bağlantısı ile Etkinlik Kaydetme, sayfa 11](#)). Konum, mesafe ve hız da dahil olmak üzere GPS verileri Garmin Connect hesabınızdaki etkinlik ayrıntılarında görünür.

GPS bağlantısı, yardım ve LiveTrack özellikleri için de kullanılır.

NOT: GPS bağlantısı özelliğini kullanmak için telefonunuzun konumunu her zaman Garmin Connect uygulamasıyla paylaşmasına yönelik uygulama izinlerini etkinleştirin.

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

⚠ DİKKAT

Güvenlik ve izleme özellikleri ek özelliklerdir ve acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem olmamalıdır. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

Güvenlik ve takip özelliklerini kullanmak için Lily saati Bluetooth teknolojisini kullanarak Garmin Connect uygulamasına bağlamanız gerekir. Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizi Garmin Connect hesabınıza girebilirsiniz.

Güvenlik ve izleme özellikleri ile ilgili daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin: www.garmin.com/safety.

Yardım: Acil durum kişilerinize adınız, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumunuzla birlikte bir metin mesajı göndermenize olanak sağlar.

LiveTrack: Arkadaşlarınızın ve ailenizin yarışlarınızı ve antrenman etkinliklerinizi gerçek zamanlı olarak takip etmesini sağlar. Canlı verilerinizi web sayfasından görüntüleyebilmeleri için takipçilerinizi e-postayla veya sosyal medya aracılığıyla davet edebilirsiniz.

Acil Durum Kişileri Ekleme

Acil durum kişisi telefon numaraları, güvenlik ve izleme özellikleri için kullanılır.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Güvenlik ve İzleme > Güvenlik Özellikleri > Acil Durum Kişileri > Acil Durum Kişileri Ekleme** öğelerini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Acil durum kişileriniz, onları acil durum kişisi olarak eklediğinizde bir bildirim alır ve isteğinizi kabul edebilir veya reddedebilirler. Bir kişi, isteğinizi reddederse başka bir acil durum kişisi seçmeniz gerekir.

Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect hesabınızda kullanıcı ayarlarından belirleyebilirsiniz. Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları ve uyku hareketi bulunur. Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Kısa uykular, uyku istatistiklerinize eklenmez. Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz (*Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 16*).

Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme

Saatiniz Garmin Connect uygulamasını her açtığınızda verileri otomatik olarak uygulamayla senkronize eder. Saatiniz, verileri Garmin Connect uygulamasıyla düzenli aralıklarla otomatik olarak senkronize eder. Verilerinizi istediğiniz zaman manuel olarak da senkronize edebilirsiniz.

- 1 Saati telefonunuza yaklaştırın.
- 2 Garmin Connect uygulamasını açın.
İPUCU: Uygulama, arka planda açık olabilir ya da çalışabilir.
- 3 Menüü görüntülemek için  öğesine basın.
- 4  >  > **Eşitle** öğesini seçin.
- 5 Verileriniz senkronize edilirken bekleyin.
- 6 Mevcut verilerinizi Garmin Connect uygulamasında görüntüleyin.

Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme

Verilerinizi, bilgisayarınızdaki Garmin Connect uygulamasıyla senkronize etmeden önce, Garmin Express™ uygulamasını yüklemeniz gerekir (*Garmin Express Uygulamasını Ayarlama, sayfa 19*).

- 1 USB kablosu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 Garmin Express uygulamasını açın.
Saat yığın depolama moduna girer.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 4 Verilerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyin.

Garmin Express Uygulamasını Ayarlama

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 www.garmin.com/express adresine gidin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Saatinizi Özelleştirme

Saat Yüzünü Değiştirme

Cihazınız, önceden yüklenmiş birkaç saat görünümüyle gelir.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  simgesini seçin.
- 3 Kullanılabilir saat görünümleri arasında gezinmek için sağa veya sola kaydırın.
- 4 Saat görünümünü seçmek için dokunmatik ekrana dokununuz.

Kontroller Menüsünü Özelleştirme

Kontroller menüsündeki kısayol menüsü için ekleme, kaldırma veya düzen değiştirme işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz (*Pencere Öğelerini ve Menüleri Görüntüleme, sayfa 2*).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için saat görünümünde aşağı kaydırın.
Kontroller menüsü görüntülenir.
- 2 Dokunmatik ekranı basılı tutun.
Kontroller menüsü düzenleme moduna geçer.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Kontroller menüsündeki bir kısayolun konumunu değiştirmek için kısayolu yeni bir konuma sürükleyin.
 - Kısayolu kontroller menüsünden kaldırmak için kısayolu  ögesine sürükleyin.
- 4 Gerekirse kontroller menüsüne bir kısayol eklemek için  simgesini seçin.
NOT: Bu seçenek, yalnızca menüden en az bir kısayol kaldırdığınızda kullanılabilir.

Veri Ekranlarını Özelleştirme

Etkinlik ayarlarınız için veri ekranlarını özelleştirebilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için  simgesine basın.
- 2  simgesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4  > **Veri Ekranları** > **Birincil** ögesini seçin.
- 5 Özelleştirmek için bir veri alanı seçin.
NOT: Bütün seçenekler her etkinlikte kullanılamaz.
- 6 Her bir veri alanını kaydetmek için  simgesini seçin.

Sıvı Tüketimi Uyarısı Ayarlama

Sıvı alımınızı artırmanızı hatırlatması için bir uyarı oluşturabilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  simgesini seçin.
- 3 **Uyarı** ögesini seçin.
- 4 Uyarı frekansını seçin.
- 5  simgesini seçin.

Sistem Ayarları

Menüü görüntülemek için  ögesine basın ve  >  ögesini seçin.

Parlaklık: Ekran parlaklığı seviyesini ayarlar. Parlaklığın ortam ışığına göre otomatik olarak ayarlanması için Otomatik seçeneğini belirleyebilirsiniz veya parlaklık seviyesini manuel olarak ayarlayabilirsiniz ([Parlaklık Seviyesini Ayarlama, sayfa 20](#)).

NOT: Yüksek ekran parlaklığı, pil ömrünü azaltır.

Uyarı Titreşimi: Titreşim seviyesini ayarlar ([Titreşim Seviyesini Ayarlama, sayfa 20](#)).

NOT: Yüksek titreşim düzeyi, pil ömrünü azaltır.

Mola: Ekran kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlar. Bu seçenek pili ve ekran ömrünü etkiler.

Hareket Modu: Ekranı, bileğinizi cihazı görüntülemek üzere vücudunuza doğru döndürdüğünüzde açacak şekilde ayarlar. Bu özelliği yalnızca sürekli etkinlikler esnasında kullanmak için Yalnızca Etkinlik Sırasında seçeneğini kullanabilirsiniz.

Hareket Hassasiyeti: Ekranı daha sık veya daha az sıklıkla açmak için hareket hassasiyetini ayarlar.

NOT: Daha yüksek hareket hassasiyeti düzeyi, pil ömrünü azaltır.

Kontroller Menüsü: Kontroller menüsünü düzenlemenizi sağlar ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 19](#)).

Sıfırla: Kullanıcı verilerini silmenizi ve ayarları sıfırlamanızı sağlar ([Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme, sayfa 30](#)).

Parlaklık Seviyesini Ayarlama

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  > **Parlaklık** ögesini seçin.
- 3 Parlaklık seviyesini seçin.

NOT: Otomatik seçeneği, parlaklığı ortam ışığına göre otomatik olarak ayarlar.

Titreşim Seviyesini Ayarlama

- 1 Menüü görüntülemek için  simgesine basın.
- 2  >  > **Uyarı Titreşimi** ögesini seçin.
- 3 Titreşim düzeyini seçin.

NOT: Yüksek titreşim düzeyi, pil ömrünü azaltır.

Saat Ayarları

Bazı ayarları Lily saatinizden özelleştirebilirsiniz. Ek ayarlar Garmin Connect hesabınızdan özelleştirilebilir. Menüü görüntülemek için  ögesine basın ve  ögesini seçin.

: Sıvı tüketimi uyarısı kurar (*Sıvı Tüketimi Uyarısı Ayarlama, sayfa 20*).

: VO2 maksimum tahmininizi görüntüler (*VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 14*).

: Kalp hızı ayarlarını düzenlemenize imkan tanır (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 13*).

: Sabah raporunda görüntülenen seçenekleri belirlemenizi sağlar.

: Akıllı telefonunuzu eşleştirmenizi, Garmin Connect uygulamasıyla eşitlemenizi ve Bluetooth ayarlarını düzenlemenizi sağlar (*Bluetooth Ayarları, sayfa 21*).

: Sistem ayarlarını düzenleyebilmenizi sağlar (*Sistem Ayarları, sayfa 20*).

: Birim numarasını, yazılım sürümünü, lisans sözleşmesini ve daha fazlasını gösterir (*Cihaz Bilgilerini Görüntüleme, sayfa 27*).

Bluetooth Ayarları

 simgesine basarak menüyü görüntüleyin ve ardından  >  ögesini seçin.

Durum: Bluetooth teknolojisini açar ve kapatır.

NOT: Bazı Bluetooth ayarları yalnızca Bluetooth teknolojisi etkinleştirildiğinde görünür.

Telefonu Eşleştir: Saatinizi, uyumlu bir Bluetooth özellikli telefonla eşleştirmenizi sağlar. Bu ayar, Garmin Connect uygulamasını kullanarak bildirimler ve etkinlik yüklemeleri dahil olmak üzere Bluetooth bağlantılı özellikleri kullanmanızı sağlar.

Eşitle: Saatinizi, Bluetooth özellikli uyumlu bir telefonla senkronize etmenizi sağlar.

Garmin Connect Ayarları

Saat ayarlarınızı, etkinlik seçeneklerinizi ve kullanıcı ayarlarınızı Garmin Connect hesabınız üzerinden özelleştirebilirsiniz. Bazı ayarlar Lily saatinizin üzerinden de özelleştirilebilir.

- Garmin Connect uygulamasından  simgesini veya  simgesini seçin, **Garmin Cihazları** ögesini ve ardından saatinizi seçin.
- Garmin Connect uygulamasındaki cihazlar pencere ögesinden saatinizi seçin.

Ayarları özelleştirdikten sonra, değişiklikleri saatinize uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir (*Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 18*) (*Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 19*).

Görünüm Ayarları

Garmin Connect saat menünüzden Görünüş ögesini seçin.

Pencere öğeleri: Saatinizde görünen pencere öğelerini özelleştirmenizi ve pencere öğelerini döngüde yeniden sıralamanızı sağlar.

Ekran Seçenekleri: Ekranınızı özelleştirmenizi sağlar.

Uyarı Ayarları

Garmin Connect cihaz menünüzden Uyarılar ögesini seçin.

Alarmlar: Cihazınız için alarm saati zamanlarını ve sıklıklarını ayarlamanızı sağlar.

Akıllı Bildirimler: Uyumlu akıllı telefonunuzdan telefon bildirimlerini etkinleştirmenizi ve yapılandırmanızı sağlar. Etkinlik Sırasında bildirim almak için seçebilirsiniz.

Anormal Kalp Hızı Uyarıları: Cihazı, hareketsiz geçirdiğiniz bir sürenin ardından kalp hızınızın belirli bir eşiğin üzerine çıkması veya altına düşmesi durumunda sizi uyaracak biçimde ayarlamanızı sağlar. Uyarı eşiğini ayarlayabilirsiniz.

Hareket Uyarısı: Çok uzun süre hareketsiz kaldığınız zaman cihazın, günün saati ekranında bir mesaj ve hareket çubuğu görüntülemesini sağlar.

Rahatlama Hatırlatıcıları: Cihazı, stres seviyeniz olağandışı yükseldiğinde sizi uyaracak biçimde ayarlamanızı sağlar. Uyarı sizi rahatlamaya teşvik eder ve cihaz, rehberli nefes alma egzersizine başlamanızı ister.

Bluetooth Bağlantısı Uyarısı: Eşleştirilmiş olan akıllı telefonunuzun artık Bluetooth teknolojisiyle bağlı olmadığını bildiren bir uyarıyı etkinleştirmenizi sağlar.

Uyku Sırasında Rahatsız Etme: Cihazı, uyku saatleriniz sırasında otomatik olarak rahatsız etmeyin modunu açacak şekilde ayarlar ([Kullanıcı Ayarları, sayfa 23](#)).

Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme

Cihazınızda hangi etkinliklerin gösterileceğini seçebilirsiniz.

- 1 Garmin Connect cihaz menünüzden **Etkinlik Seçenekleri** ögesini seçin.
- 2 **Düzenle**'yi seçin.
- 3 Cihazınızda gösterilecek etkinlikleri seçin.
NOT: Yürüme ve koşma etkinlikleri kaldırılamaz.
- 4 Gerekirse uyarılar ve veri alanları gibi, ayarlarını özelleştirmek istediğiniz etkinliği seçin.

Turları İşaretleme

Saatinizi, her kilometre veya milde turu işaretleyen Auto Lap® özelliğini kullanacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı karşılaştırmak için kullanışlıdır.

NOT: Auto Lap özelliği tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Garmin Connect saat menünüzden **Etkinlikler** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **Auto Lap** ögesini seçin.

Etkinlik İzleme Ayarları

Garmin Connect cihaz menünüzden Etkinlik İzleme ögesini seçin.

NOT: Bazı ayarlar, ayarlar menüsündeki alt kategoride görüntülenir. Uygulama veya web sitesi güncellemeleri, bu ayarlar menülerini değiştirebilir.

Nabız Oksimetresi: Cihazınızın uyku sırasında en fazla dört saatlik nabız oksimetresi ölçümünü kaydetmesini sağlar.

Move IQ: Move IQ etkinliklerini açmanızı ve kapatmanızı sağlar. Move IQ özelliği, yürüme ve koşma gibi etkinlik düzenlerini otomatik olarak algılar.

Otomatik Etkinlik Başlatma: Move IQ özelliği, minimum süre eşliğinde yürüdüğünüzü veya koştuğunuzu tespit ederse cihazın zamanlı etkinlikleri otomatik olarak oluşturmalarını ve kaydetmesini sağlar. Yürüyüş ve koşu için minimum süre eşliğini ayarlayabilirsiniz.

Günlük Adımlar: Günlük adım hedefinizi girmenizi sağlar. Cihazınızın hedefinizi otomatik olarak belirlemesine izin vermek için Otomatik Hedef seçeneğini kullanabilirsiniz.

Haftalık Yoğun Olduğunuz Dakikalar: Orta ile hareketli yoğunluklu etkinlikler için dakika cinsinden haftalık hedefinizi girmenizi sağlar. Cihaz ayrıca orta yoğunluktaki dakikalar için bir kalp hızı bölgesi ve yüksek yoğunluklu dakikalar için daha yüksek bir kalp hızı bölgesi ayarlamayı sağlar. Ayrıca varsayılan algoritmayı da kullanabilirsiniz.

Özel Adım Uzunluğu: Cihazınızın özel adım uzunluğunu kullanarak kat edilen mesafeyi daha doğru hesaplamasını sağlar. Bilinen bir mesafeyi ve bu mesafeyi kat etmek için gerekli adım sayısını girebilirsiniz, böylece Garmin Connect, adım uzunluğunuzu hesaplayabilir.

Tercih Edilen Etkinlik İzleyicisi Olarak Ayarla: Uygulamaya birden fazla uygulama bağlı olduğunda bu cihazın birincil etkinlik izleme cihazınız olarak ayarlanmasını sağlar.

Kullanıcı Ayarları

Garmin Connect cihaz menünüzden Kullanıcı Ayarları ögesini seçin.

Kişisel Bilgiler: Doğum tarihi, cinsiyet, boy ve kilo gibi kişisel bilgilerinizi girmenizi sağlar.

Uyku: Normal uyku saatlerinizi girmenizi sağlar.

Kalp Hızı Bölgeleri: Maksimum kalp hızınızı hesaplamayı ve özel kalp hızı bölgeleri belirlemenizi sağlar.

Genel Ayarlar

Garmin Connect cihaz menünüzden Genel ögesini seçin.

Cihaz Adı: Cihaz için bir ad belirlemenizi sağlar.

Takılan Bilek: Cihazın hangi bileğe takılacağını seçmenizi sağlar.

NOT: Bu ayar, güçlenme antrenmanı ve hareketler için kullanılır.

Saat Formatı: Cihazın saati 12 saat veya 24 saat formatında görüntüleyeceğini belirler.

Tarih Formatı: Cihazı, tarihi ay/gün veya gün/ay formatında görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Dil: Cihazın dilini ayarlar.

Ölçü Birimleri: Cihazın kat edilen mesafeyi ve sıcaklığı mil veya metrik birimlerle görüntüleyeceğini belirler.

TrueUp Fizyoloji: Cihazınızın diğer Garmin® cihazlarından etkinlikleri, geçmişi ve verileri senkronize etmesine izin verir.

Cihaz Bilgileri

Saati Şarj Etme

⚠ UYARI

Bu cihaz lityum-iyon pil içerir. Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın.

DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulaşın. Temizleme talimatlarına bakın (*Saati Temizleme, sayfa 25*).

- 1 Klipsin kollarını açmak için şarj klipsinin ① iki ucunu birbirine yakınlaştıran.



- 2 Klipsi bağlantılarla ② hizalayıp klipsin kollarını serbest bırakın.
- 3 USB kablosunu güç kaynağına takın.
- 4 Saati tamamen şarj edin.

Saatinizin Şarj Edilmesiyle ilgili İpuçları

- USB kablosunu kullanarak saati şarj etmek için şarj cihazını saate güvenli bir şekilde takın (*Saati Şarj Etme, sayfa 24*).
USB kablosunu Garmin onaylı bir AC adaptörüyle standart bir elektrik prizine takarak veya bilgisayarınızdaki USB girişine yerleştirerek saati şarj edebilirsiniz.
- Kalan pil düzeyini saatin bilgi ekranından görüntüleyin (*Cihaz Bilgilerini Görüntüleme, sayfa 27*).

Cihaz Bakımı

DUYURU

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

Dokunmatik ekranı çalıştırmak için asla sert veya sivri nesneler kullanmayın; ekran hasar görebilir.

Plastik bileşenlere ve aksamara zarar verebilecek kimyasal temizlik malzemeleri, çözelti ve böcek ilaçları kullanmaktan kaçının.

Klor, tuzlu su, güneş kremi, kozmetik ürünleri, alkol veya diğer sert kimyasallara maruz kaldıktan sonra cihazı temiz suyla iyice durulayın. Bu maddelere uzun süreli maruz kalmak kılıfa zarar verebilir.

Deri bandı temiz ve kuru tutun. Deri bantla yüzmeyin veya duş almayın. Suya veya tere maruz kalmak deri bandı zarar verebilir. Alternatif olarak silikon bantları kullanabilirsiniz.

Kurutucu gibi yüksek sıcaklıklı ortamlarda bırakmayın.

Kalıcı hasara yol açabileceğinden cihazı aşırı sıcaklığa maruz kalabileceği yerlerde depolamayın.

Saati Temizleme

⚠ DİKKAT

Bazı kullanıcılar, özellikle hassas cilde sahiplerse veya alerjileri varsa saati uzun süre kullandıktan sonra cilt tahrişi ile karşılaşabilirler. Cildinizin tahriş olduğunu görürseniz saati çıkarın ve cildinizin iyileşmesi için zaman tanıyın. Cilt tahrişini önlemek için saatin temiz ve kuru olduğundan ve bileğinize çok sıkı takılmamış olduğundan emin olun.

DUYURU

Bir şarj cihazına bağlandığında az miktarlardaki ter veya nem bile elektrikli bağlantılarda paslanmaya yol açabilir. Paslanma şarj alımını ve veri aktarımını engelleyebilir.

İPUCU: Daha fazla bilgi için www.garmin.com/fitandcare adresine gidin.

- 1 Suyla durulayın veya nemli, tüy bırakmayan bir bez kullanın.
- 2 Saatin tamamen kurumasını sağlayın.

Deri Kayışları Temizleme

- 1 Deri kayışları kuru bir bezle silin.
- 2 Deri kayışları temizlemek için deri bakım ürünü kullanın.

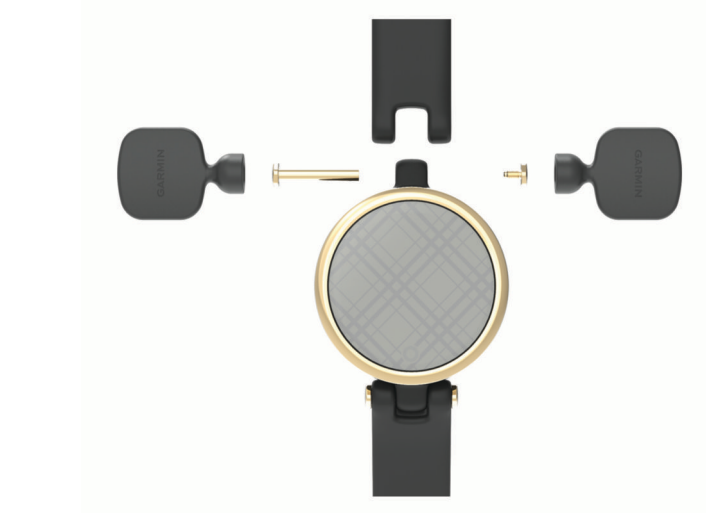
Kayışları Değiştirme

Kayışları yeni Lily kayışlarıyla değiştirebilirsiniz.

1 Vidaları gevşetmek için kayış değiştirme aletini kullanın.



2 Vidaları ıkarın.



3 Yeni kayışı cihazla hizalayın.

4 Aleti kullanarak vidaları değiştirin.



NOT: Kayışın tam oturduğundan emin olun.

5 Diğer kayışı değiştirmek için 1-4 arasındaki adımları tekrarlayın.

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

Birim kimliğini, yazılım sürümünü ve düzenleyici bilgileri görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Menüye görüntülemek için ögesine basın.
- 2 > simgesini seçin.
- 3 Bilgileri görüntülemek için kaydırın.

Teknik Özellikler

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Pil ömrü	En fazla 5 gün
Çalışma sıcaklığı aralığı	-20° - 60°C (-4° - 140°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F)
Kablosuz frekansı	-6,3 dBm maksimumda 2,4 GHz
Suya karşı dayanıklılık derecesi	5 ATM ¹

Sorun Giderme

Telefonum saatimle uyumlu mu?

Lily saat, Bluetooth teknolojisine sahip telefonlarla uyumludur.

Bluetooth uyumluluk bilgileri için www.garmin.com/ble adresine gidin.

¹ Cihaz 50 m derinliğe kadar basınca dayanıklıdır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/waterrating adresine gidin.

Telefonum, saate bağlanmıyor

- Saati telefonunuzun yakınına getirin.
- Saatiniz ile telefonunuz önceden eşleştirildiyse her iki cihazda da Bluetooth özelliğini kapatın ve tekrar açın.
- Saatiniz ile telefonunuz eşleştirilmediyse akıllı telefonunuzda Bluetooth teknolojisini etkinleştirin.
- Eşleştirme moduna girmek için telefonunuzda Garmin Connect uygulamasını açın,  simgesini veya  simgesini seçin ve **Garmin Cihazları** > **Cihaz Ekle** seçeneğini belirleyin.
- Saatinizde menüyü görüntülemek için  simgesine basın ve eşleştirme moduna girmek için  >  > **Telefonu Eşleştir** ögesini seçin.

Etkinlik İzleme

Etkinlik izleme doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Adım sayım doğru olmayabilir

Adım sayısının doğru olmadığını düşünüyorsanız aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati, daha az kullandığınız el bileğinize takın.
- Bebek arabası ya da çim biçme makinesini sürerken saati cebinize koyun.
- Yalnızca ellerinizi ya da kollarınızı aktif bir şekilde kullanırken saati cebinize koyun.

NOT: Saat; çamaşır yıkama, çamaşır katlama ya da el çırpma gibi tekrarlayan hareketleri adım olarak algılayabilir.

Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayısı eşleşmiyor

Garmin Connect hesabınızdaki adım sayısı, saatinizi senkronize ettiğinizde güncellenir.

- 1 Garmin Connect uygulamasıyla adım sayınızı senkronize edin (*Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 18*).
- 2 Saatinizin verilerinizi senkronize etmesini bekleyin.

Senkronizasyon birkaç dakika sürebilir.

NOT: Garmin Connect uygulamasını yenilemek, verilerinizi senkronize etmez veya adım sayınızı güncellemez.

Stres seviyem görüntülenmiyor

Saatin stres seviyenizi tespit edebilmesi için bilekten kalp hızı izleme özelliği açık olmalıdır.

Saat, stres seviyenizi hesaplamak için gün boyu aktif olmadığınız farklı zamanlarda kalp hızı değişikliklerinizi kaydeder. Saat, sürekli etkinliklerde stres seviyenizi ölçmez.

Stres seviyeniz yerine kısa çizgiler görüntülenirse sabit durun ve saatin kalp hızı değişikliklerinizi ölçmesini bekleyin.

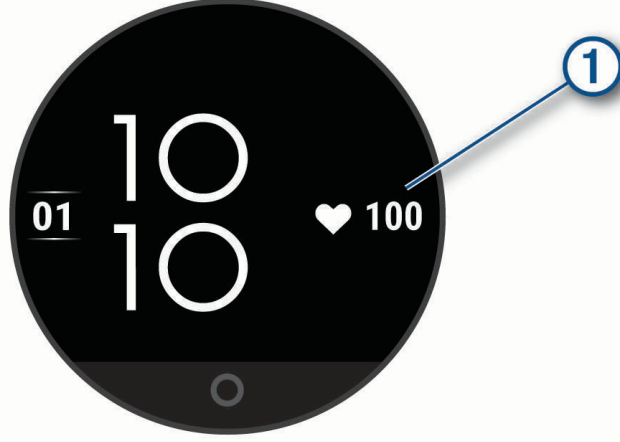
Yoğun olduğum dakikalar yanıp sönüyor

Yoğun olduğunuz dakikalar hedefinize yakın bir yoğunluk düzeyinde egzersiz yaptığınızda yoğun olduğunuz dakikalar yanıp söner.

Dokunmatik Ekran İpuçları

- Bir seçim yapmak için dokunmatik ekrana dokununuz.
- Süreli etkinlik sırasında, zamanlayıcıyı başlatmak veya durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokununuz.
- Adımlar ve kalp atış hızı gibi veriler arasında gezinmek için saat görünümünden dokunmatik ekrana dokununuz.

①



- Kontrolleri eklemek, kaldırmak ve yeniden sıralamak için kontroller menüsünden dokunmatik ekranı basılı tutunuz.
- Herhangi bir ekrandan, önceki ekrana geri dönmek için  ögesine basın.
- Bir pencere ögesine ilişkin ek ayrıntıları görüntülemek için pencere ögesi ekranına dokununuz.
- Yardım uyarısı göndermek için cihaz titreşene kadar dokunmatik ekrana sert ve hızlı bir şekilde dokununuz.



Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati takmadan önce kolunuzu silin ve kurulaayın.
- Saati kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Saatin arkasındaki kalp hızı sensörünü çizmeyin.
- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın. Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Etkinliğinize başlamadan önce 5 - 10 dakika ısının ve kalp hızınızı ölçün.

NOT: Soğuk ortamlarda, iç mekanlarda ısının.

- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulaayın.
- Egzersiz yaparken silikon bir bant kullanın.

Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

- Daha doğru sonuçlar almak için saati uyurken de takın.
- Güzel bir uyku, Body Battery seviyenizi yükseltir.
- Yorucu etkinlik ve yüksek stres, Body Battery seviyenizin daha hızlı düşmesine neden olabilir.
- Aldığınız besinler ve kafein gibi uyarıcıların Body Battery seviyeniz üzerinde etkisi olmaz.

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saat kanınızdaki oksijen saturasyonunu ölçerken hareket etmeyin.
- Saati bilek kemiğinin üzerine takın. Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Saat, kanınızdaki oksijen saturasyonunu ölçerken saatin takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- Silikon veya naylon kayış kullanın.
- Saati takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Saati kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Saatin arkasındaki optik sensörü çizmeyin.
- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.

Pil Ömrünü Artırma

- Ekran parlaklığını ve kapanma süresini azaltın ([Sistem Ayarları, sayfa 20](#)).
- Titreşim seviyesini azaltın ([Titreşim Seviyesini Ayarlama, sayfa 20](#)).
- Bilek hareketlerini devre dışı bırakın ([Sistem Ayarları, sayfa 20](#)).
- Telefonunuzun bildirim merkezi ayarlarından, Lily saatinizde gösterilen bildirim sayısını sınırlandırın ([Bildirimleri Yönetme, sayfa 16](#)).
- Akıllı bildirimleri devre dışı bırakın ([Uyarı Ayarları, sayfa 22](#)).
- Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth kablosuz teknolojisini kapatın ([Bluetooth Ayarları, sayfa 21](#)).
- Nabız oksimetresi uyku izleme özelliğini devre dışı bırakın ([Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 14](#)).
- Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın ([Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 13](#)).

NOT: Bilekten kalp hızı izleme özelliği: yüksek yoğunluklu dakikaları, VO2 maksimum değerini, body battery'i, stres seviyesini ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır.

Saatimin ekranı dış mekanda zor görülüyor

Saat, pil ömrünü uzatmak için ortam ışığını algılar ve otomatik olarak ekran parlaklığını ayarlar. Doğrudan güneş ışığı aldığında ekran parlaklaşır ancak ekranın okunması hala zor olabilir. Otomatik etkinlik algılama özelliği, dış mekan etkinliklerine başlarken kullanışlı olabilir ([Etkinlik İzleme Ayarları, sayfa 23](#)).

Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme

Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için  öğesine basın.
- 2  >  > **Sıfırla** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini kaydetmek için **Varsayılan Ayarları Sıfırla** öğesini seçin.
 - Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini silmek için **Verileri Sil ve Ayarları Sıfırla** öğesini seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Ürün Güncellemeleri

Bilgisayarınıza Garmin Express (www.garmin.com/express) yükleyin. Akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

- Yazılım güncellemeleri
- Garmin Connect hesabına veri yüklemeleri
- Ürün kaydı

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak saat yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Saati Ayarlama, sayfa 1](#)).

Saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 18](#)).

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Connect uygulaması, güncellemeyi otomatik olarak saatinize gönderir. Güncelleme, saati aktif olarak kullanmadığınız zaman uygulanır. Güncelleme tamamlandığında saatiniz yeniden başlatılır.

Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Saat yazılımınızı güncellemeden önce Garmin Express uygulamasını indirip yüklemeniz ve saatinizi eklemeniz gerekir ([Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 19](#)).

- 1 USB kablosu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza bağlayın.
Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Express uygulaması bunu saatinize gönderir.
- 2 Garmin Express uygulaması güncelleme gönderimini tamamladıktan sonra saatin bilgisayar bağlantısını kesin.
Saatiniz güncellemeyi yükler.

Daha Fazla Bilgi Alma

- Ek kılavuzlar, makaleler ve yazılım güncellemeleri için support.garmin.com adresine gidin.
- İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.
- www.garmin.com/ataccuracy adresine gidin.
Bu, tıbbi bir cihaz değildir. Nabız oksimetresi özelliği tüm ülkelerde mevcut değildir.

Cihaz Onarımı

Cihazınızın onarılması gerekiyorsa Garmin Ürün Desteği aracılığıyla hizmet isteği gönderme hakkında bilgi edinmek için support.garmin.com adresine gidin.

Fitness Hedefleri

Kalp hızı bölgelerinizi bilmek, ilkeleri anlamanızı ve uygulamanızı sağlayarak fitness durumunuzu ölçmenize ve geliştirmenize yardımcı olur.

- Kalp hızınız egzersiz yoğunluğunuz açısından önemli bir ölçüttür.
- Belli kalp hızı bölgelerinde antrenman yapmak kardiyovasküler kapasitenizi ve gücünüzü artırmanıza yardımcı olur.

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu ([Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 32](#)) kullanabilirsiniz.

Maksimum kalp hızınızı bilmiyorsanız internet üzerinde bulunan hesaplama araçlarından birini kullanın. Bazı spor salonları ve sağlık merkezleri maksimum kalp hızınızı ölçen bir test uygulayabilir. Varsayılan maksimum kalp hızı, 220'den yaşınızın çıkarılmasıyla elde edilir.

Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

Birçok sporcu, kardiyovasküler güçlerini ölçüp artırmak ve fitness düzeylerini geliştirmek için kalp hızı bölgelerini kullanır. Kalp hızı bölgesi, belirli bir kalp atışı/dakika aralığıdır. Genel olarak kabul edilen beş kalp hızı bölgesi, yoğunluk artışına göre 1 ile 5 arasında numaralandırılır. Kalp hızı bölgeleri genellikle maksimum kalp hızınızın yüzdesine göre hesaplanır.

Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları

Bölge	Maksimum Kalp Hızı %'si	Algılanan Güç Harcama Miktarı	Faydalar
1	%50–60	Rahat, yavaş ritim, ritmik solunum	Başlangıç düzey aerobik antrenmanı stresi azaltır
2	%60–70	Rahat ritim, biraz derin nefes, konuşabilir	Temel kardiyovasküler antrenman, dinlenme hızı iyi
3	%70–80	Orta derece ritim, konuşmayı sürdürmekte zorluk çekiyor	Daha iyi aerobik kapasite, optimum kardiyovasküler antrenman
4	%80–90	Hızlı ve yoğun ritim ve nefes almakta güçlük çekiyor	Daha iyi anaerobik kapasite ve eşik, daha yüksek hız
5	%90–100	Çok hızlı ritim, uzun süre sürdürülemez, nefes darlığı	Anaerobik dayanıklılık ve kas dayanıklılığı, güç artışı

VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre VO2 maksimum tahminleri standart olarak sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Mükemmel	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
İyi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Orta	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Zayıf	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kadınlar	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Mükemmel	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
İyi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Orta	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Zayıf	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Veriler, The Cooper Institute kurumundan izin alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için www.CooperInstitute.org adresine gidin.

