

GARMIN®



LILY® 2

Ръководство за притежателя

© 2023 Garmin Ltd. или нейните филиали

Всички права запазени. По силата на законите за авторски права това ръководство не може да бъде копирано, изцяло или частично, без писмено съгласие от Garmin. Garmin си запазва правото да променя или подобрява продуктите си и да внася промени в съдържанието на това ръководство, без да има задължение да уведомява които и да било лица или организации за такива промени или подобрения. Отидете в www.garmin.com за най-нови актуализации и допълнителна информация по отношение на използването на този продукт.

Garmin®, логото на Garmin, Auto Lap®, Lily® и Move IQ® са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни фирми, регистрирани в САЩ и други държави. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Pay™, и Index™ са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни фирми. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin.

Android™ е търговска марка на Google Inc. Словната марка и логото на BLUETOOTH® са собственост на Bluetooth SIG Inc. и всяко използване на подобни марки от страна на Garmin е по лиценз. iOS® е регистрирана търговска марка на Cisco Systems, Inc., използвана с лиценз от Apple Inc. iPhone® е търговска марка на Apple Inc., регистрирана в САЩ и други държави. The Cooper Institute®, както и други съответни търговски марки са собственост на The Cooper Institute. Другите търговски марки и търговски имена са собственост на съответните им притежатели.

M/N: A04630

Съдържание

Въведение.....	1
Настройка на часовника.....	1
Събуждане на часовника.....	3
Включване и изключване на часовника.....	3
Преглед на графични елементи и менюта.....	4
Опции на менюто.....	5
Носене на часовника.....	5
Графични елементи.....	6
Цел за стъпки.....	8
Лента движение.....	8
Минути на интензивност.....	9
Спечелване на минути на интензивност.....	9
Подобряване на точността на калориите.....	9
Графичен елемент за здравни статистики.....	9
Body Battery.....	9
Преглед на графичния елемент на Body Battery.....	10
Изменение на пулса и ниво на стрес.....	10
Преглеждане на графичния елемент за ниво на стрес.....	10
Използване на таймер за релаксация.....	10
Преглед на графичния елемент за пулс.....	10
Използване на графичния елемент за следене на хидратацията.....	11
Проследяване на менструалния цикъл.....	11
Въвеждане на информация за менструален цикъл.....	11
Проследяване на бременността.....	11
Въвеждане на информация за бременност.....	12
Управляване на възпроизвеждането на музика.....	12
Преглед на известия.....	12
Отговаряне на текстови съобщения.....	13

Меню с контролери.....	13
Garmin Pay.....	14
Настройка на Вашия Garmin Pay	
Портфейл.....	14
Добавяне на карта към Вашия Garmin Pay портфейл.....	15
Извършване на плащане за покупка през Вашия часовник.....	15
Управление на Вашите карти Garmin Pay.....	15
Промяна на паролата Ви за Garmin Pay.....	16
Тренировки.....	16
Състояние на унифицирана тренировка.....	16
Записване на дадена дейност.....	16
Записване на дейност със свързан GPS.....	17
Записване на силова тренировка....	17
Съвети за записване на дейности за силова тренировка.....	18
Записване на дейност по медитация.....	18
Записване на денс фитнес дейност.....	19
Запишете дейност с HIIT.....	19
Записване на дейност на плуване...	20
Настройка на размера на басейна.....	20
Настройка на предупреждения за плуване.....	20
Калибриране на разстоянието на бягащата пътека.....	21
Функции за пулс.....	21
Настройки за монитор на пулса на китката.....	21
Пулсов оксиметър.....	22
Получаване на показания от пулсов оксиметър.....	22
Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър.....	22
Относно изчисления VO2 макс.....	22
Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс.....	23
Преглед на Вашата възраст според физическата подготовка.....	23

Настройка на предупреждение за необичаен пулс.....	23	Персонализиране на часовника... 32
Часовници.....	24	Промяна на циферблата..... 32
Използване на будилник.....	24	Персонализиране на менюто с органи за управление..... 32
Използване на хронометъра.....	24	Персонализиране на екраните за данни..... 32
Използване на таймера за обратно броене.....	24	Персонализиране на цикъл с графични елементи..... 32
Bluetooth свързани функции.....	25	Настройки на часовника..... 33
Управление на известия.....	25	Настройки на предупреждения.... 33
Откриване на изгубен телефон.....	25	Задаване на предупреждение за хидратация..... 33
Получаване на входящи телефонни повиквания.....	26	Персонализиране на предупрежденията за движение..... 33
Използване на режим „Не безпокойте“.....	26	Настройки на потребителски профил..... 34
Сутрешен отчет.....	26	Системни настройки..... 34
Персонализиране на сутрешния Ви отчет.....	26	Настройки на дисплея..... 35
Изключване на Bluetooth връзката с телефона.....	26	Задаване на нивото за яркост.. 35
Функции за безопасност и проследяване.....	27	Задаване на нивото на вибрация..... 35
Добавяне на контакти при спешни случаи.....	27	Задаване на парола за Вашия часовник..... 35
Заявяване на помощ.....	28	Настройки на телефона..... 36
Откриване на инцидент.....	28	Garmin Connect настройки..... 36
Включване и изключване на откриването на инцидент.....	29	Настройки на предупреждения.... 36
Включване и изключване на LiveTrack.....	29	Персонализиране на опции на дейности..... 36
Добавяне на контакти.....	29	Маркиране на обиколки..... 37
Garmin Connect.....	29	Настройки на проследяване на дейности..... 37
Move IQ®.....	30	Настройки на потребителски профил на Garmin Connect..... 37
Свързан GPS.....	30	Настройки на пол..... 38
Проследяване на съня.....	30	Информация за устройството..... 38
Персонализиране на режим на сън.....	31	Зареждане на часовника..... 38
Задаване на Вашия график за сън.....	31	Съвети за зареждане на Вашия часовник..... 38
Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect.....	31	Грижа за устройството..... 39
Синхронизиране на Вашите данни с компютъра Ви.....	31	Почистване на часовника..... 39
Настройване на Garmin Express....	31	Почистване на кожените каишки..... 39
		Смяна на каишките..... 40
		Преглеждане на информация за устройството..... 40

Извежда регулаторна информация и информация за съответствие на електронен етикет	40
Технически характеристики	41

Относно зони за пулс	48
Изчисляване на зоните за пулс	48
Стандартни нива на VO2 макс	49

Проблеми..... 41

Съвместим ли е телефонът ми с моя часовник?	41
Моят телефон не иска да се свърже към часовника	41
Проследяване на дейностите	41
Броят на стъпките ми не изглежда точен	41
Броят на стъпките в часовника не съвпада с броя стъпки в моя акаунт в Garmin Connect	42
Моето ниво на стрес не се показва	42
Минутите на моята интензивност мигат	42
Съвети за сензорния екран	42
Пулсът на часовника ми не е точен	43
Съвети при нестабилни данни за пулса	43
Съвети за подобрени данни за Body Battery	43
Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър	43
Удължаване на живота на батерията	44
Дисплеят на моя часовник се вижда трудно на открито	44
Моят часовник е на грешния език...	44
Възстановяване на всички настройки по подразбиране	44
Актуализации на продукта	45
Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect	45
Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express	45
Получаване на повече информация	45
Услуга на устройството	45

Допълнение..... 46

Списък с дейности	46
Цели за физическата форма	48

Въведение

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

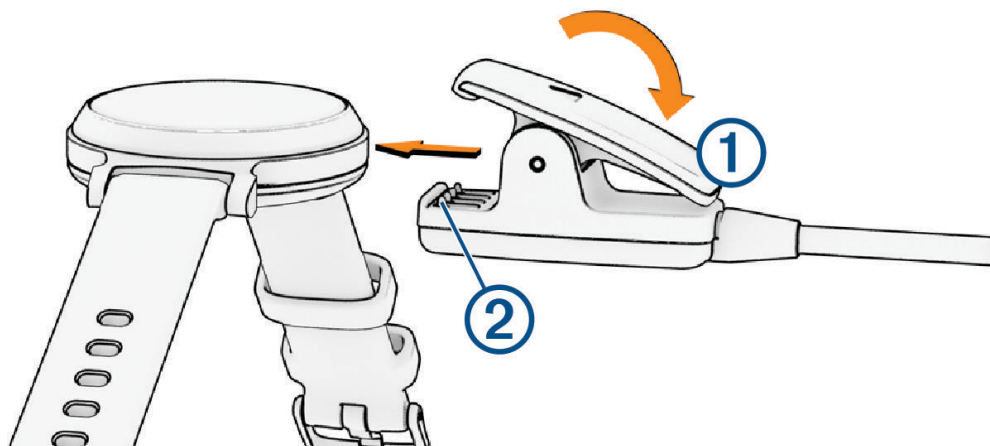
Винаги се консултирайте с Вашия лекар, преди да започнете или да модифицирате тренировъчна програма.

Настройка на часовника

Преди да можете да използвате часовника, трябва да го включите в захранващ източник, за да го включите.

За да използвате свързаните функции на часовника Lily 2, той трябва да бъде свързан директно чрез приложението Garmin Connect™ вместо от настройките за Bluetooth® на Вашия телефон.

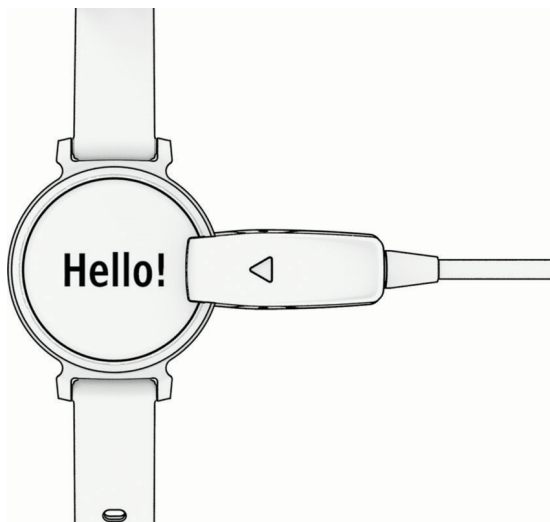
- 1 От магазина с приложения на Вашия телефон инсталирайте приложението Garmin Connect.
- 2 Прищипете скобата за зареждане ①.



- 3 Подравнете скобата с контактите на гърба на часовника ②.

- 4 Включете USB кабела в захранващ източник, за да включите часовника (*Зареждане на часовника, стр. 38*).

Hello! се появява, когато часовникът се включи.



- 5 Изберете опция, за да добавите часовника си към Вашия Garmin Connect акаунт:
- Ако това е първото устройство, което сдвоявате с приложението Garmin Connect, следвайте инструкциите на екрана.
 - Ако вече сте сдвоили друго устройство с приложението Garmin Connect, изберете **••• > Устройства Garmin > Добавяне на устройство** и следвайте инструкциите на екрана.

След успешно сдвояване ще се появи съобщение и часовникът се синхронизира автоматично с Вашия телефон.

Събуждане на часовника

Часовникът Lily 2 се събужда автоматично, когато взаимодействате с него, докато е включен.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако часовникът е напълно изключен, трябва да го включите към източник на захранване ([Включване и изключване на часовника, стр. 3](#)).

- 1 За да включите екрана, изберете опция:
 - Завъртете и повдигнете китката към тялото си.
 - Докоснете два пъти сензорния екран ①.



- 2 За да изключите екрана, завъртете китката в обратна посока на тялото Ви.

ЗАБЕЛЕЖКА: Екранът се изключва, когато не се използва. Когато екранът е заключен, часовникът все още е активен и записва данни.

Включване и изключване на часовника

Екранът на часовника се събужда автоматично, когато взаимодействате с него, докато часовникът е включен ([Събуждане на часовника, стр. 3](#)).

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  >  > **Изключи**.
- 3 Включете часовника към източник на захранване, за да го включите отново.
Щом  се появи на екрана, можете да изключите часовника от електрическата мрежа.

Преглед на графични елементи и менюта

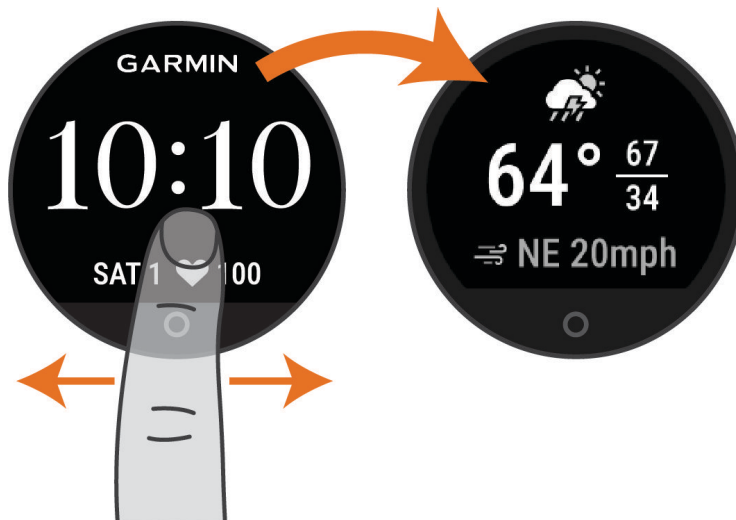
- От циферблата на часовника изберете , за да прегледате главното меню.



- От циферблата на часовника плъзнете надолу, за да прегледате менюто с органи за управление.



- От циферблата на часовника плъзнете наляво или надясно, за да прегледате графичните елементи.



Опции на менюто

Можете да натиснете , за да се покаже менюто.

СЪВЕТ: Плъзнете, за да превъртите през опциите на менюто.



	Показва опциите за дадена дейност.
	Извеждат се опциите на циферблата.
	Извежда се алармата, хронометърът и опциите за таймер.
	Показва настройките на устройството.

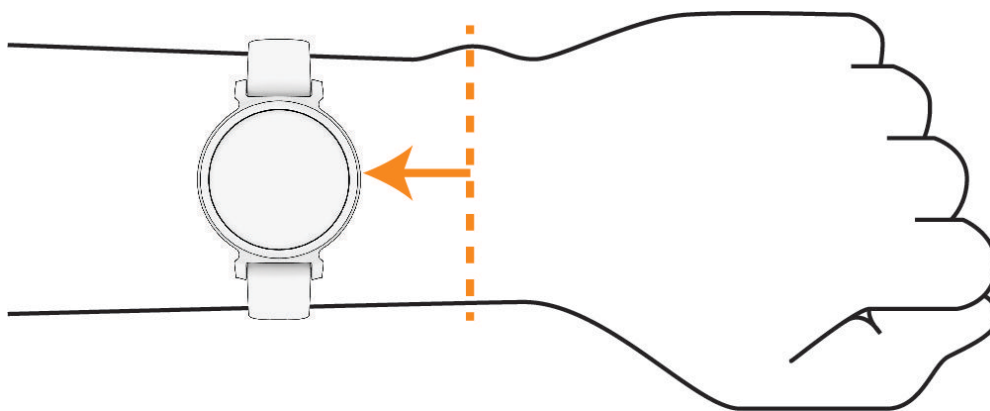
Носене на часовника

ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете часовника и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че часовникът е чист и сух и не го стягайте прекалено много върху китката си. За повече информация отидете на garmin.com/fitandcare.

- Носете часовника над костта на китката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно. За по-точни показания на пулса часовникът не трябва да се движи по време на бягане или упражнения. За показанията на пулсовия оксиметър трябва да останете неподвижни.



ЗАБЕЛЕЖКА: Оптичният сензор се намира на гърба на часовника.

- Вижте [Проблеми, стр. 41](#) за повече информация относно пулс, измерван от китката.
- Вижте [Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър, стр. 43](#) за повече информация относно сензора на пулсовия оксиметър.
- За повече информация относно точността отидете на garmin.com/ataccuracy.

- За повече информация относно износването и грижата за часовника отидете на www.garmin.com/fitandcare.

Графични елементи

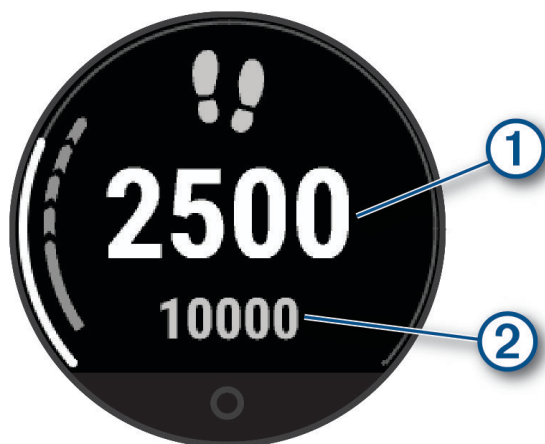
Часовникът Ви се доставя с предварително инсталирани графични елементи, които осигуряват бърза информация. Можете да плъзнете по сензорния екран, за да превъртите през графичните елементи. Някои графични елементи изискват Bluetooth връзка със съвместим телефон.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да персонализирате цикъла с графични елементи (*Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 32*).

Циферблат	Циферблатът включва текущия час и дата. Часът и датата се задават автоматично, когато часовникът се синхронизира с Вашия акаунт в Garmin Connect.
Body Battery	Текущото Ви ниво на енергия Body Battery™. Часовникът изчислява текущите Ви енергийни резерви въз основа на данни за сън, стрес и дейности. По-високо число показва по-висок енергиен резерв.
Дишане	Текущата Ви честота на дишането във вдишвания в минута и средно за седем дни. Часовникът измерва Вашата честота на дишането, докато не сте активни, за да засече необичайна дейност, както и промяна в дишането във връзка със стрес.
Календар	Предстоящи срещи от календара на Вашия телефон.
Калории	Общото количество изгорени калории за деня, включително активни калории и калориите в покой.
Разстояние	Изминатото разстояние за деня в километри или мили.
Здравни статистики	Динамично обобщение на текущите Ви здравни статистики. Измерванията включват пулс, стрес и ниво на Body Battery.
Пулс	Вашият текущ пулс в удара в минута (bpm) и средният пулс в покой за седем дни.
Хидратация	Общото количество консумирана вода и Вашата цел за деня.
Минути на интензивност	Вашият общ брой минути на интензивност и целта за седмицата.
Последна дейност	Показва кратко обобщение на Вашата последна записана дейност.
Орг. за упр. за муз.	Органи за управление за музикалния плейър на Вашия телефон.
Моят ден	Динамично обобщение на дейността Ви днес. Измерванията включват крачки, минути на интензивност и сън.
Известия	Известия от Вашия телефон, включително входящи повиквания, съобщения, актуализации за социални мрежи и други на базата на настройките за известяване на Вашия телефон.
Pulse Ox	Позволява Ви да направите ръчно отчитане с пулсов оксиметър.
Заспиване	Вашият данни за сън за предишната нощ, включително общата продължителност на съня.
Стъпки	Общият брой направени стъпки и Вашата цел за деня. Часовникът научава и предлага нова цел за стъпки за Вас всеки ден.
Стрес	Текущото Ви ниво на стрес. Часовникът измерва изменението на пулса Ви, докато не сте активни, за да изчисли нивото Ви на стрес. По-малко число показва по-ниско ниво на стрес.
Времето	Текущата температура и прогноза за времето от сдвоен телефон.
Женско здраве	Състоянието на текущия Ви месечен менструален цикъл. Можете да прегледате и регистрирате ежедневните си симптоми. Можете също да проследявате бременността си със седмични актуализации и информация, касаеща здравето.

Цел за стъпки

Часовникът Ви автоматично създава цел за стъпки за деня въз основа на предишните нива на активност. Когато се движите през деня, часовникът записва напредъка ① към дневната Ви цел ②. Вашият часовник започва с цел по подразбиране от 7500 стъпки на ден.



Ако решите да не използвате зададената автоматично цел по подразбиране, можете да я изключите и да зададете Ваша персонализирана цел за стъпки в акаунта Ви в Garmin Connect ([Настройки на проследяване на дейности](#), стр. 37).

Лента движение

Седенето за продължителни периоди от време може да предизвика нежелани метаболитни промени. Лентата за движение Ви напомня да продължавате да се движите. След един час бездействие се появява лентата за движение ①. Допълнителни сегменти ② се появяват на всеки 15 минути бездействие.



Можете да нулирате лентата за движение, като походите малко, или да персонализирате предупрежденията за движение ([Персонализиране на предупрежденията за движение](#), стр. 33).

Минути на интензивност

За да подобрите здравето си, организации, като например Световната здравна организация, препоръчват 150 минути умерено интензивна активност на седмица, като например бързо ходене или 75 минути интензивна дейност на седмица, като например бягане.

Устройството следи интензивността на Вашата дейност и отчита времето, което сте прекарвали, занимавайки се с умерени до интензивни дейности (за количествено измерване на интензивна дейност се изискват данни за пулса). Устройството добавя броя минути, прекарани в умерена дейност, към броя минути, прекарани в интензивна дейност. Вашият общ брой минути на интензивност се удвоява след събиране.

Спечелване на минути на интензивност

Вашият часовник Lily 2 изчислява минутите на интензивност, като сравнява данните за Вашия пулс със средния Ви пулс в покой. Ако пулсът е изключен, часовникът изчислява минути на умерена интензивност, като анализира стъпките Ви в минута.

- За най-точно изчисляване на минутите на интензивност започнете дейност за време.
- Носете часовника през целия ден и цялата нощ за най-точен пулс в покой.

Подобряване на точността на калориите

Часовникът показва приблизителна оценка на Вашия общ брой изгорени калории за текущия ден. Можете да подобрите точността на тази приблизителна оценка, като походите с бързо темпо или бягате на открито в продължение на 15 минути.

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичния елемент за калории.
- 2 Изберете .

ЗАБЕЛЕЖКА:  се появява, когато калориите трябва да се калибрират. Този процес на калибриране трябва да се извърши веднъж. Ако вече сте записали разходка или бягане за време, е възможно  да не се появи.

- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Графичен елемент за здравни статистики

Графичният елемент Здравни статистики предлага лесен преглед на Вашите здравни данни. Това е динамично резюме, което се актуализира през деня. Показателите включват Вашия пулс, ниво на стрес и ниво на Body Battery.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да избирате всяко едно от изчисленията, за да прегледате допълнителна информация.

Body Battery

Вашият часовник анализира променливостта в пулса, нивото на стрес, качеството на съня и данните за дейностите, за да определи цялостното ниво на Body Battery. Също като показателя за гориво в автомобила, той показва количеството на Вашата налична резервна енергия. Диапазонът на нивото на Body Battery е от 5 до 100, където 5 до 25 е най-ниското ниво на резервна енергия, 26 до 50 е ниско ниво на резервна енергия, 51 до 75 е средно ниво на резервна енергия, а 76 до 100 е високо ниво на резервна енергия.

Можете да синхронизирате часовника си с Вашия акаунт в Garmin Connect, за да виждате най-актуалното си ниво на Body Battery, дългосрочни тенденции и допълнителни подробности ([Съвети за подобрени данни за Body Battery, стр. 43](#)).

Преглед на графичния елемент на Body Battery

Графичният елемент за Body Battery показва текущото Ви ниво на Body Battery.

- 1 Плъзнете, за да видите графичния елемент за Body Battery.
- 2 Докоснете сензорния екран, за да видите графиката за Body Battery.

Графиката показва скорошната Ви дейност за Body Battery и високите и ниските нива за последните осем часа.

Изменение на пулса и ниво на стрес

Устройството Ви анализира изменението на пулса Ви, докато не сте активни, за да определи общото ниво на стрес. Тренировките, физическата дейност, сънят, храненето и общият стрес оказват въздействие върху Вашето ниво на стрес. Нивото на стреса е в диапазона от 0 до 100, където 0 до 25 е състояние на покой, 26 до 50 е ниско ниво на стрес, 51 до 75 е средно ниво на стрес, а 76 до 100 е високо ниво на стрес. Информацията за нивото на стреса може да Ви помогне да установите кои са стресиращите моменти в ежедневието Ви. За най-добри резултати трябва да носите устройството, докато спите.

Можете да синхронизирате устройството с Вашия акаунт, за да преглеждате нивото на стрес през целия ден, дългосрочни тенденции и допълнителни данни.

Преглеждане на графичния елемент за ниво на стрес

Графичният елемент за ниво на стрес показва текущото Ви ниво на стрес.

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичния елемент за ниво на стрес.
- 2 Докоснете сензорния екран, за да започнете дихателно упражнение с насоки (*Използване на таймер за релаксация, стр. 10*).

Използване на таймер за релаксация

Можете да използвате таймера за релаксация, за да започнете дихателно упражнение с насоки.

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичния елемент за здравни статистики.
- 2 Изберете **Ниво на стрес**.
- 3 Докоснете сензорния екран.
- 4 Изберете ➔, за да стартирате таймера за релаксация.
- 5 Следвайте инструкциите на екрана.

Часовникът вибрира, с което Ви сигнализира да вдишате или издишате (*Задаване на нивото на вибрация, стр. 35*).

Преглед на графичния елемент за пулс

Графичният елемент за пулса показва Вашия текущ пулс в удари в минута (bpm). За повече информация относно точността на пулса отидете на garmin.com/ataccuracy.

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичния елемент за пулс.
Графичният елемент показва стойностите на Вашия текущ пулс и средния Ви пулс в покой (BPM) за последните 7 дни.
- 2 Докоснете сензорния екран, за да прегледате графиката за пулс.
Графиката показва скорошната дейност на пулса и висок и нисък пулс за последните 4 часа.

Използване на графичния елемент за следене на хидратацията

Графичният елемент за следене на хидратацията показва Вашето приемане на течности и дневната Ви цел за хидратация.

1 Плъзнете, за да прегледате графичния елемент за хидратация.

2 Изберете  за всяка порция течности, която консумирате (1 чаша, 8 унции или 250 ml).

СЪВЕТ: Можете да персонализирате Вашите настройки за хидратация, като например използваните мерни единици и дневната цел, във Вашия акаунт в Garmin Connect.

СЪВЕТ: Можете да зададете напомняне за хидратация ([Задаване на предупреждение за хидратация, стр. 33](#)).

Проследяване на менструалния цикъл

Менструалният цикъл е важна част от Вашето здраве. Можете да използвате часовника си, за да регистрирате физически симптоми, сексуално желание, сексуална активност, дни на овулация и други ([Въвеждане на информация за менструален цикъл, стр. 11](#)). Можете да научите повече и да настроите тази функция от настройките на Здравни статистики в приложението Garmin Connect.

- Проследяване на менструалния цикъл и подробности
- Физически и емоционални симптоми
- Предвиждания за менструация и плодовитост
- Информация за здраве и хранене

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да използвате приложението Garmin Connect, за да добавяте или премахвате графични елементи.

Въвеждане на информация за менструален цикъл

Преди да можете да регистрирате информация за менструалния си цикъл от своя часовник Lily 2, трябва да зададете проследяване на менструалния цикъл в приложението Garmin Connect.

1 Плъзнете, за да прегледате графичните елементи за проследяване на женското здраве.

2 Докоснете сензорния екран.

3 Изберете .

4 Ако днес е ден от месечния цикъл, изберете **Ден от месечния цикъл** > .

5 Изберете опция:

- За да оцените Вашето течение от леко до интензивно, изберете **Поток**.
- За регистриране на физически симптоми, като акне, болки в гърба и умора, изберете **Симптоми**.
- За регистриране на настроение изберете **Настроение**.
- За регистриране на секрет изберете **Секрет**.
- За да посочите текущата дата като ден на овулация, изберете **Ден на овулация**.
- За регистриране на сексуалната Ви активност изберете **Сексуална активност**.
- За да оцените сексуалното си желание от ниско до високо, изберете **Сексуално желание**.
- За да посочите текущата дата като ден от месечния цикъл, изберете **Ден от месечния цикъл**.

Проследяване на бременността

Функцията за проследяване на бременност показва седмични актуализации относно бременността Ви и Ви осигурява информация, свързана със здравето и храненето. Можете да използвате часовника си, за да регистрирате физически и емоционални симптоми, показания на кръвната захар и движение на бебето ([Въвеждане на информация за бременност, стр. 12](#)). Можете да научите повече и да настроите тази функция от настройките на Здравни статистики в приложението Garmin Connect.

Въвеждане на информация за бременност

Преди да започнете да въвеждате информация, ще трябва да зададете функцията за проследяване на бременност в приложението Garmin Connect.

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичните елементи за проследяване на женското здраве.



- 2 Докоснете сензорния екран.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Симптоми**, за да въведете физическите си симптоми, настроение и още.
 - Изберете **Кръвна захар**, за да въвеждате нивата си на кръвна захар преди и след хранене и преди лягане.
 - Изберете **Движение**, за да използвате хронометър или таймер, с които да записвате движенията за бебето.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

Управляване на възпроизвеждането на музика

Графичният елемент за управление на музика Ви позволява да управлявате музиката на Вашия телефон, като използвате Вашия часовник Lily 2. Графичният елемент управлява текущото или последното активно приложение за музикален плейър на Вашия телефон. Ако няма активен медиен плейър, графичният елемент не показва информация за песни и Вие трябва да започнете възпроизвеждане от Вашия телефон.

- 1 Започнете възпроизвеждане на песен или списък за изпълнение на Вашия телефон.
- 2 Плъзнете, за да прегледате графичния елемент за управление за музика на Вашия часовник Lily 2.

Преглед на известия

Когато Вашият часовник е сдвоен с приложението Garmin Connect, можете да преглеждате известия от телефона на часовника Ви, като например текстови съобщения и имейли.

- 1 Плъзнете, за да видите графичния елемент за известия.
- 2 Изберете известие.
СЪВЕТ: Плъзнете, за да прегледате стари известия.
- 3 Докоснете сензорния екран и изберете , за да отхвърлите известието.

Отговаряне на текстови съобщения

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само за телефони с Android™.

Когато получите известие за текстово съобщение на Вашия часовник Lily 2, можете да изпратите бърз отговор, като изберете от списък със съобщения.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция изпраща текстови съобщения от Вашия телефон. Възможно е да се прилагат обичайни ограничения за текстовите съобщения и да се начисляват такси. Свържете се с Вашия мобилен оператор за повече информация.

- 1 Плъзнете, за да видите графичния елемент за известия.
- 2 Изберете известие за текстови съобщения.
- 3 Докоснете сензорния екран, за да прегледате опциите за известия.
- 4 Изберете .
- 5 Изберете съобщение от списъка.

Телефонът Ви изпраща избраното съобщение във вид на текстово съобщение.

Меню с контролери

Менюто с органи за управление ви позволява бърз достъп до функции и опции на часовника. Можете да добавяте, пренареждате и премахвате опциите в менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 32](#)).

От циферблата плъзнете надолу.

икони	Име	Описание
	Аларми	Добавя или редактира аларма (<i>Използване на будилник, стр. 24</i>).
	Помощ	Изпраща запитване за помощ (<i>Заявяване на помощ, стр. 28</i>).
	Не безпокойте	Активира или деактивира режима „Не безпокойте“ за затъмняване на екрана и деактивиране на предупреждения и известия. Например можете да използвате този режим, докато гледате филм (<i>Използване на режим „Не безпокойте“, стр. 26</i>).
	Откриване на моя телефон	Възпроизвежда звуков сигнал на вашия сдвоен телефон, ако е в Bluetooth обхват. Силата на Bluetooth сигнала се показва на екрана на часовника Lily 2 и се увеличава, когато се приближавате до телефона си.
	Garmin Pay	Изберете, за да отворите портфейла си Garmin Pay™ и да плащате за покупки с часовника си (<i>Garmin Pay, стр. 14</i>).
	Музика	Управлява възпроизвеждането на музика на вашия телефон.
	Известия	Показва известия от вашия телефон.
	Телефон	Активира или деактивира Bluetooth технологията и връзката Ви със сдвоения телефон.
	Изключи	Изберете, за да изключите часовника.
	Спящ режим	Изберете, за да активирате или деактивирате Спящ режим (<i>Персонализиране на режим на сън, стр. 31</i>).
	Хронометър	Стартира хронометъра (<i>Използване на хронометъра, стр. 24</i>).
	Синхронизиране	Синхронизира Вашия часовник с Вашия сдвоен телефон.
	Таймер	Задава таймер за обратно отброяване (<i>Използване на таймера за обратно броене, стр. 24</i>).

Garmin Pay

Функцията Garmin Pay Ви дава възможност да използвате часовника си, за да плащате за покупки в участващите магазини, като използвате кредитни или дебитни карти от участваща финансова институция.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички модели продукти.

Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл

Можете да добавите една или повече участващи кредитни или дебитни карти във Вашия Garmin Pay портфейл. Отидете на garmin.com/garminpay/banks, за да намерите участващи финансови институции.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Garmin Pay > Да започнем**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Добавяне на карта към Вашия Garmin Pay портфейл

Можете да добавите до 10 кредитни или дебитни карти във Вашия Garmin Pay портфейл.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Garmin Pay** >  > **Добавяне на карта**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

След като картата бъде добавена, можете да я изберете на Вашия часовник, когато правите плащане.

Извършване на плащане за покупка през Вашия часовник

Преди да можете да използвате Вашия часовник за извършване на плащания за покупки, трябва да зададете поне една карта за плащания.

Можете да използвате Вашия часовник, за да плащате за покупки в участващо местоположение.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да редактирате менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 32](#)).

- 1 От циферблата на часовника плъзнете надолу, за да прегледате менюто с органи за управление.
 - 2 Изберете .
 - 3 Въведете четирицифрената си парола.
ЗАБЕЛЕЖКА: Ако въведете три пъти грешна парола, Вашият портфейл ще се заключи и трябва да нулирате паролата си в приложението Garmin Connect.
Извежда се последно използваната карта за плащания.
 - 4 Ако сте добавили няколко карти към Вашия портфейл Garmin Pay, плъзнете, за да преминете на друга карта (опция).
 - 5 В рамките на следващите 60 секунди задръжте часовника си близо до четеца за разплащания така, че часовникът да е с лице към четеца.
Часовникът вибрира и показва знак за отметка, когато завърши обменът на данни с четеца.
 - 6 При необходимост следвайте инструкциите на четеца за карти, за да завършите трансакцията.
- СЪВЕТ:** След като сте въвели успешно паролата си, можете да извършвате плащания без парола в рамките на 24 часа, докато все още носите часовника си. Ако свалите часовника от китката или ако изключите проследяването на пулса, трябва отново да въведете паролата, преди да извършите плащане.

Управление на Вашите карти Garmin Pay

Можете временно да спрете или да изтриете карта.

ЗАБЕЛЕЖКА: В някои държави участващи финансови институции могат да ограничат функциите на Garmin Pay.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Garmin Pay**.
- 3 Изберете карта.
- 4 Изберете опция:
 - За временно спиране или премахване на спирането на карта изберете **Прекратяване на карта**.
Картата трябва да е активна за осъществяване на покупки през часовника Lily 2.
 - За да изтриете картата, изберете .

Промяна на паролата Ви за Garmin Pay

Трябва да знаете текущата си парола, за да я промените. Ако сте забравили паролата си, трябва да рестартирате функцията Garmin Pay за часовника Lily 2, да създадете нова парола и наново да въведете информацията за картата си.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Garmin Pay > Промяна на паролата**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

При следващото Ви плащане с часовника Lily 2 трябва да въведете новата парола.

Тренировки

Състояние на унифицирана тренировка

Когато използвате повече от едно устройство Garmin® с акаунта Ви в Garmin Connect, можете да избирате кое устройство да бъде основният източник на данни за ежедневна употреба и за тренировъчни цели.

От приложението Garmin Connect изберете ●●● > **Настройки**.

Основно устройство за трениране: Задава приоритетен източник на данни за показатели за тренировка като Вашето тренировъчно състояние и фокус върху натоварването.

Основно устройство за носене: Задава приоритетен източник на данни за ежедневните показатели за здраве, като стъпки и сън. Това трябва да е часовникът, който носите най-често.

СЪВЕТ: За най-точни резултати Garmin препоръчва да синхронизирате често с Вашия акаунт в Garmin Connect.

Записване на дадена дейност

Можете да записвате дадена дейност, която може да бъде запаметена и изпратена на Вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете .
- 3 Плъзнете, за да превъртите през списъка списък с дейности, и изберете опция (*Списък с дейности, стр. 46*).

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да използвате приложението Garmin Connect, за да добавяте или премахвате дейности за време (*Персонализиране на опции на дейности, стр. 36*).

- 4 Ако е необходимо, изберете , за да персонализирате екраните за данни или опциите за дейности.
- 5 Изберете , за да стартирате таймера за дейност.
- 6 Започнете дейността си.
- 7 След като сте завършили своята дейност, задръжте , за да спрете таймера за дейност.
- 8 Изберете опция:
 - Изберете , за да запазите дейността.
 - Изберете  > , за да изтриете дейността.
 - Изберете , за да възобновите дейността.

Записване на дейност със свързан GPS

Можете да свържете часовника към телефона си, за да записвате GPS данни за Вашата дейност на ходене, бягане или колхозене.

1 Натиснете , за да видите менюто.

2 Изберете .

3 Изберете  или .

4 Отворете приложението Garmin Connect.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако не можете да свържете часовника към телефона си, можете да изберете , за да продължите дейността. GPS данните няма да се запишат.

5 Изберете , за да стартирате таймера за дейност.

6 Започнете дейността си.

Телефонът Ви трябва да е в обхват по време на дейността.

7 След като сте завършили своята дейност, задръжте , за да спрете таймера за дейност.

8 Изберете опция:

- Изберете , за да запазите дейността.
- Изберете  > , за да изтриете дейността.
- Изберете , за да възобновите дейността.

Записване на силова тренировка

Можете да записвате комплекси от упражнения по време на силова тренировка. Комплекс е множество повторения (бройки) на едно движение.

1 Натиснете , за да видите менюто.

2 Изберете  > .

3 Изберете , за да зададете предупреждения, брояч на повторения и автоматично откриване на набор от упражнения.

4 Изберете превключвателя, за да включите **Брояч на повторения** и **Автоматичен набор от упражнения**.

5 Изберете **Предупреждения**, за да зададете предупреждения за пулс, време и калории.

6 Натиснете , за да се върнете към екрана за таймер за дейност.

7 Изберете , за да стартирате таймера за дейност.

8 Започнете първия комплекс.

Часовникът брои повторенията Ви.

9 Плъзнете, за да прегледате екраните с допълнителни данни (опция).

10 Натиснете , за да завършите набор от упражнения.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако е необходимо, плъзнете нагоре или надолу, за да редактирате брояча на повторения.

11 Изберете , за да включите таймера за почивка.

Ще се появи таймер за почивка.

12 Натиснете , за да започнете следващия набор от упражнения.

13 Повторете стъпки 9 – 11, докато не завършите дейността си.

14 След като сте завършили своята дейност, задръжте , за да спрете таймера за дейност.

15 Изберете опция:

- Изберете , за да запазите дейността.
- Изберете  > , за да изтриете дейността.
- Изберете , за да възобновите дейността.

Съвети за записване на дейности за силова тренировка

- Не поглеждайте към часовника, докато извършвате повторения.
Взаимодействайте си с часовника в началото и в края на всяка серия и по време на почивките.
- Съсредоточете са върху техниката си, докато извършвате повторения.
- Извършвайте упражнения с телесно тегло и свободни тежести.
- Извършвайте повторенията с постоянни широкообхватни движения.
Всяко повторение се отброява, когато ръката, на която е часовникът, се върне в началната позиция.
ЗАБЕЛЕЖКА: Упражненията за крака може да не се отброяват.
- Включете автоматичното разпознаване на сета, за да стартирате и спрете Вашите сетове.
- Запазете и изпратете дейностите на силова тренировка към Вашия акаунт в Garmin Connect.
Можете да използвате инструментите във Вашия акаунт в Garmin Connect, за да разглеждате и редактирате данните за дейности.

Записване на дейност по медитация

Можете да използвате времева сесия или да запишете отворена, неструктурирана дейност по медитация.

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  > .
- 3 Изберете превключвателя, за да активирате таймера.
- 4 Изберете **Предупреждения за прекратяване**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Предупрежденията за прекратяване Ви уведомяват, когато приближава края на Вашата времева сесия.
- 5 Изберете  за стартиране на таймера за дейността.
Часовникът показва таймер за обратно отброяване или цел.
- 6 След като сте завършили своята дейност, задръжте , за да спрете таймера за дейност.
- 7 Изберете опция:
 - Изберете , за да запазите дейността.
 - Изберете  > , за да изтриете дейността.
 - Изберете , за да възобновите дейността.

Записване на денс фитнес дейност

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  > .
- При първото избиране на денс фитнес дейност трябва да изберете вида на танца.
- 3 Изберете , за да зададете предупреждения, тип танц и брой песни.
- 4 Изберете **Предупреждения**, за да зададете предупреждения за пулс, време и калории.
- 5 Изберете **Тип танц**, за да зададете тип танц.
- 6 Изберете **Брой песни**, за да включите почивките между песните или да изключите отчитането на песните.
- 7 Натиснете , за да се върнете към екрана за таймер за дейност.
- 8 Изберете , за да стартирате таймера за дейност.
- 9 Започнете първия си танц.
- 10 Плъзнете, за да прегледате екраните с допълнителни данни (опция).
- 11 Натиснете , за да завършите песен.
- 12 Ако включвате почивки между песните, изберете , за да започнете следващата песен.
- 13 Повторете стъпки 11 и 12, докато не завършите дейността си.
- 14 След като сте завършили своята дейност, задръжте , за да спрете таймера за дейност.
- 15 Изберете опция:
 - Изберете , за да запазите дейността.
 - Изберете  > , за да изтриете дейността.
 - Изберете , за да възобновите дейността.

Запишете дейност с HIIT

Можете да използвате специализирани таймери за запис на високоинтензивна интервална тренировка (HIIT).

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  > .
- При първото избиране на дейност с HIIT трябва да изберете вида на дейност с HIIT.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Свободна**, за да запишете отворена, неструктурирана дейност с HIIT.
 - Изберете **HIIT таймери** > **AMRAP** за записване на възможно най-много кръгове през определен период от време.
 - Изберете **HIIT таймери** > **EMOM** за записване на определен брой движения всяка минута на минутата.
 - Изберете **HIIT таймери** > **Табата**, за да редувате 20-секундни интервали на максимално усилие с 10-секундна почивка.
 - Изберете **HIIT таймери** > **По избор**, за да зададете Вашето време на движение, време за почивка, брой движения и брой кръгове.
- 4 Изберете , за да настроите предупреждения, екрани с данни и вид на дейността HIIT.
- 5 Изберете **Предупреждения**, за да зададете предупреждения за пулс, време и калории.
- 6 Изберете **Екрани за данни**, за да персонализирате екраните с данни.
- 7 Изберете **Тип тренировка**, за да изберете вида на дейността с HIIT.
- 8 Натиснете , за да се върнете към екрана за таймер за дейност.
- 9 Изберете  за стартиране на таймера за дейността.
Часовникът показва таймер за обратно броене и текущия Ви пулс.
- 10 Започнете първата си дейност.
- 11 Плъзнете, за да прегледате екраните с допълнителни данни (опция).

12 След като сте завършили своята дейност, задръжте , за да спрете таймера за дейност.

13 Изберете опция:

- Изберете , за да запазите дейността.
- Изберете  > , за да изтриете дейността.
- Изберете , за да възобновите дейността.

Записване на дейност на плуване

ЗАБЕЛЕЖКА: Данните за пулс не се показват по време на плуване. Можете да видите данните за пулс в запаменатата дейност в приложението Garmin Connect.

1 Натиснете , за да видите менюто.

2 Изберете  > .

Първият път, когато изберете дейност за плуване в басейн, трябва да изберете размера на басейна.

3 Изберете .

4 Натиснете два пъти екрана, за да стартирате таймера за дейност.

Часовникът записва данни за дейността само докато таймерът за дейност е пуснат.

5 Започнете дейността си.

Часовникът показва разстоянието Ви и интервалите на плуване или дължини на басейна.

6 След като сте завършили своята дейност, натиснете два пъти екрана, за да спрете таймера за дейност.

7 Изберете опция:

- Изберете , за да запазите дейността.
- Изберете  > , за да изтриете дейността.
- Изберете , за да възобновите дейността.

Настройка на размера на басейна

1 Натиснете , за да видите менюто.

2 Изберете  >  >  > **Размер на басейна**.

3 Изберете размера на басейна.

Настройка на предупреждения за плуване

1 Натиснете , за да се покаже менюто.

2 Изберете  >  >  > **Предупреждения**.

3 Изберете **Време**, **Разстояние** или **Калории**, за да персонализирате всяко едно предупреждение.

4 Изберете превключвателя, за да включите всяко от предупрежденията.

Калибриране на разстоянието на бягащата пътека

За да записвате по-точно изминатите от Вас разстояния на бягащата пътека, можете да калибрирате разстоянието на бягащата пътека след като сте пробягали поне 2,4 km (1,5 mi) на бягащата пътека. Ако използвате различни бягащи пътеки, можете ръчно да калибрирате разстоянието на бягащата пътека на всяка бягаща пътека или след всяко бягане.

- 1 Започнете дейност с бягаща пътека ([Записване на дадена дейност, стр. 16](#)).
- 2 Бягайте на бягаща пътека, докато Вашият часовник Lily 2 запише поне 2,4 km (1,5 mi).
- 3 След като приключите с бягането, изберете ✓.
- 4 Проверете дисплея на бягащата пътека за изминатото разстояние.
- 5 Изберете опция:
 - За да калибрирате за първи път, докоснете сензорния екран и въведете разстоянието на бягащата пътека на часовника си.
 - За да калибрирате ръчно след първото калибриране, изберете ✓ и въведете разстоянието на бягащата пътека на часовника си.

Функции за пулс

Часовникът Lily 2 Ви позволява да прегледате данните за пулса, измерван от китката.

	Текущото Ви ниво на енергия Body Battery. Часовникът изчислява текущите Ви енергийни резерви въз основа на данни за сън, стрес и дейности. По-високо число показва по-висок енергиен резерв.
	Предупреждава Ви, когато пулсът Ви надвишава или пада под определен брой удари в минута след период на неактивност.
	Наблюдава кислородното насищане в кръвта Ви. Познаването на кислородното насищане може да Ви помогне да определите как тялото Ви се адаптира към упражнения и стрес. ЗАБЕЛЕЖКА: Сензорът на пулсовия оксиметър се намира на гърба на часовника.
	Текущото Ви ниво на стрес. Часовникът измерва изменението на пулса Ви, докато не сте активни, за да изчисли нивото Ви на стрес. По-малко число показва по-ниско ниво на стрес.
	Показва текущия Ви VO2 макс., който е показател за атлетичната производителност и трябва да се увеличава, когато нивото на физическата Ви подготовка се подобрява.

Настройки за монитор на пулса на китката

Натиснете , за да прегледате менюто, и изберете  > .

Пулс на китка: Позволява Ви да включвате и изключвате монитора за пулса на китката.

СЪВЕТ: Можете да настроите часовникът да Ви предупреждава, когато пулсът Ви надвиши или падне под целева стойност ([Настройка на предупреждение за необичаен пулс, стр. 23](#)).

Pulse Ox при сън: Позволява Ви да настроите часовника си да записва показанията на пулсовия оксиметър, докато сте неактивни през деня или непрекъснато, докато спите. ([Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър, стр. 22](#))

Пулсов оксиметър

Устройството Lily 2 има пулсов оксиметър за китката, за да се измери кислородното насищане в кръвта Ви. Може да бъде ценно да знаете кислородното си насищане, за да разбирате цялостното си здравословно състояние и това да Ви помогне да определите как тялото Ви се адаптира към надморската височина. Устройството измерва нивото на кислорода в кръвта, като насочва светлина към кожата и проверява колко светлина се абсорбира. Това се нарича SpO₂.

На устройството показанията на пулсовия оксиметър се появяват като процент на SpO₂. Във Вашия акаунт в Garmin Connect можете да видите допълнителни подробности за показанията на пулсовия оксиметър, включително тенденциите за няколко дни ([Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър, стр. 22](#)). За повече информация относно точността на пулсовия оксиметър отидете на garmin.com/ataccuracy.

Получаване на показания от пулсов оксиметър

Можете ръчно да започнете измерване с пулсов оксиметър на часовника си по всяко време. Точността на тези отчитания може да варира в зависимост от кръвообращението Ви, разположението на часовника на китката и неподвижността Ви ([Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър, стр. 43](#)).

- 1 Носете часовника над костта на китката.

Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно.

- 2 Плъзнете, за да прегледате графичния елемент за пулсов оксиметър.
- 3 Дръжте ръката с часовника на нивото на сърцето, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.
- 4 Стойте неподвижно.

Часовникът показва кислородното насищане като процент.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да включите и прегледате данните на пулсовия оксиметър по време на сън в акаунта Ви в Garmin Connect ([Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър, стр. 22](#)).

Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър

Преди да можете да използвате проследяване на съня с пулсов оксиметър, трябва да настроите своя часовник Lily 2 като основно устройство за носене във Вашия акаунт в Garmin Connect ([Състояние на унифицирана тренировка, стр. 16](#)).

Можете да настроите часовника си да измерва постоянно нивото на кислород в кръвта Ви или SpO₂ за до 4 часа през определения прозорец на съня Ви ([Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър, стр. 43](#)).

ЗАБЕЛЕЖКА: Необичайните пози за сън могат да причинят необичайно ниски стойности на SpO₂ по време на сън.

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  >  > **Pulse Ox** при сън.
- 3 Изберете превключвателя, за да включите проследяването.

Относно изчисления VO₂ макс.

VO₂ макс. е максималният обем кислород (в милилитри), който можете да изразходите на килограм телесно тегло при максимална производителност. Казано по-просто, VO₂ макс. е показател за сърдечносъдова издръжливост и трябва да се увеличава, когато нивото на физическата Ви подготовка се подобрява. Часовникът Lily 2 изисква пулс, базиран на китката, или съвместим пулсомер за гръдния кош, за да покаже оценка на VO₂ max.

На часовника изчислението на Вашия VO₂ макс. се извежда като цифра и описание. Във Вашия Garmin Connect акаунт можете да видите допълнителни подробности за изчислението на Вашия VO₂ макс.

Данните за VO₂ макс. се предоставят от Firstbeat Analytics™. Анализът на VO₂ макс. се предоставя с разрешение от The Cooper Institute®. За повече информация вижте приложението ([Стандартни нива на VO₂ макс., стр. 49](#)) и отидете на www.CooperInstitute.org.

Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс.

Часовникът изисква данни за пулса от китката и засечена 15-минутна разходка с бързо темпо или бягане, за да може да покаже изчислението за Вашия VO2 макс.

1 Натиснете , за да видите менюто.

2 Изберете  >  > **VO2 макс..**

Ако вече сте записали 15-минутна разходка с бързо темпо или бягане, изчислението на Вашия VO2 макс. може да се покаже. Часовникът актуализира изчислението на Вашия VO2 макс. всеки път, когато завършите разходка или бягане за време.

3 Следвайте инструкциите на екрана, за да получите изчислението на Вашия VO2 макс.

След завършване на теста ще се изведе съобщение.

4 За да стартирате ръчно тест за VO2 макс. за получаване на актуализирано изчисление, докоснете текущото отчитане и следвайте инструкциите.

Часовникът Ви ще се актуализира с новата Ви оценка за VO2 макс.

Преглед на Вашата възраст според физическата подготовка

Преди часовникът да може да изчисли точна възраст според физическата подготовка, трябва да завършите настройката на потребителския профил в приложението Garmin Connect.

Вашата възраст според физическата подготовка предоставя най-общо сравнение между Вашата физическа подготовка и лице от същия пол. Вашият часовник използва информация, като например възрастта Ви, индекс на телесна маса (ИТМ), данни за сърдечния ритъм в покой и история на интензивна активност, за да предостави възраст според физическата подготовка. Ако имате кантар Index™, Вашият часовник използва показателя за процент на телесните мазнини вместо ИТМ, за да определи възрастта Ви според физическата подготовка. Промените в упражненията и начина на живот могат да повлияят на възрастта Ви според физическата подготовка.

1 Натиснете , за да видите менюто.

2 Изберете  >  > **Възраст според физ. подгот..**

Настройка на предупреждение за необичаен пулс

ВНИМАНИЕ

Тази функция Ви предупреждава само когато пулсът Ви надвишава или пада под определен брой удари в минута, избрани от потребителя, след период на неактивност. Тази функция не Ви уведомява, когато пулсът Ви падне под избрания праг по време на избрания от Вас времеви прозорец за сън, конфигуриран в приложението Garmin Connect. Тази функция не Ви уведомява за потенциално сърдечно заболяване и не е предназначена за лечение или диагностициране на каквото и да е медицинско състояние или заболяване. Винаги се допитвайте до Вашия лекар за всякакви проблеми, свързани със сърцето.

1 Натиснете , за да видите менюто.

2 Изберете  >  > **Пулс на китка.**

3 Изберете **Висока степен на предупреждение** или **Ниска степен на предупреждение**.

4 Изберете стойността за прага на пулса.

5 Изберете .

При всяко превишаване или падане под персонализираната стойност ще се извежда съобщение и часовникът ще вибрира.

Часовници

Използване на будилник

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  >  > .
- 3 Изберете време и изберете .
- 4 Ако е необходимо, изберете предупреждение и изберете опция:
 - Изберете **Състояние** за включване или изключване на алармата.
 - Изберете **Време** за редактиране на часа на алармата.
 - Изберете **Повтаряне** за задаване на честотата на алармата, например всеки ден или през почивните дни.
 - Изберете **Изтриване** за изтриване на алармата.

Използване на хронометъра

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  > .
- 3 Изберете , за да включите таймера.
- 4 Изберете  за спиране на таймера.
- 5 Ако е нужно, изберете  за нулиране на таймера.

Използване на таймера за обратно броене

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  > .
- 3 Ако е необходимо, изберете , за да зададете времето.
- 4 Изберете  за стартиране на таймера.
- 5 Изберете  за спиране на таймера.
- 6 Изберете опция:
 - Изберете  за нулиране на таймера.
 - Изберете  за излизане от таймера.
 - Изберете  за подновяване на таймера.
- 7 Когато таймерът приключи, докоснете сензорния екран, за да спрете таймера.

Bluetooth свързани функции

Часовникът Lily 2 разполага с няколко свързани чрез Bluetooth функции за Вашия съвместим телефон, който използва приложението Garmin Connect.

Качване на дейности: Автоматично изпраща дейността Ви към приложението Garmin Connect веднага щом отворите приложението.

Помощ: Позволява Ви да изпращате автоматично текстово съобщение с Вашето име и GPS местоположение на Вашите контакти при спешни случаи чрез приложението Garmin Connect.

Откриване на моя часовник: Локализира Вашия изгубен часовник Lily 2, който е сдвоен с телефона Ви и в момента е в обхват.

Откриване на моя телефон: Локализира изгубения Ви телефон, който е сдвоен с Вашия часовник Lily 2 и в момента е в обхват.

Откриване на инцидент: Позволява на приложението Garmin Connect да изпрати съобщение на Вашите контакти при спешни случаи, когато часовникът Lily 2 открие инцидент.

LiveTrack: Позволява на приятели и семейство да следят Вашите състезания и тренировки в реално време. Можете да поканите последователи, като използвате имейл или социални медии, позволявайки им да преглеждат Вашите данни в реално време на страницата за проследяване на Garmin Connect.

Органи за управление за музика: Позволява Ви да управлявате музикалния плейър на Вашия телефон.

Известия: Предупреждава Ви за известия от Вашия телефон, включително повиквания, съобщения, актуализации на социални мрежи, срещи в календара и други, на базата на настройките за известяване на Вашия телефон.

Актуализации на софтуера: Вашият часовник безжично изтегля и инсталира най-новата актуализация на софтуера.

Актуализиране на времето: Показва текущата температура и прогноза за времето от Вашия телефон.

Управление на известия

Можете да използвате Вашия съвместим телефон, за да управлявате известията, които се появяват на Вашия часовник Lily 2.

Изберете опция:

- Ако използвате iPhone®, отидете на настройките за известия на iOS® и изберете известията, които да се показват на телефона и часовника.

ЗАБЕЛЕЖКА: Операционната система iOS не позволява известията да се появяват само на телефона.

- Ако използвате телефон с Android, от приложението Garmin Connect изберете **••• > Настройки > Известия > Известия на приложения** и изберете известията, които искате да видите на часовника си.

Откриване на изгубен телефон

Можете да използвате тази функция, за да се улесни намирането на изгубен смартфон, който е сдвоен чрез Bluetooth технология и в момента е в границите на обхвата.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да редактирате менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 32](#)).

- 1 От циферблата на часовника плъзнете надолу, за да прегледате менюто с органи за управление.
- 2 Изберете .

Часовникът Lily 2 започва да търси Вашия сдвоен телефон. Ще се чуе звуково предупреждение на Вашия телефон и силата на сигнала на Bluetooth ще се появи на екрана на часовника Lily 2. Силата на сигнала на Bluetooth се увеличава, докато се приближавате към Вашия телефон.

Получаване на входящи телефонни повиквания

Когато получите телефонно повикване на Вашия свързан телефон, часовникът Lily 2 показва името или телефонния номер на обаждащия се.

- За да приемете повикването, изберете .

ЗАБЕЛЕЖКА: За да разговаряте с обаждащия се, трябва да използвате свързания си телефон.

- За да откажете повикването, изберете .
- За да откажете повикването и да изпратите веднага текстово съобщение с отговор, изберете  и след това изберете съобщения от списъка.

ЗАБЕЛЕЖКА: За да изпратите отговор на текстово съобщение, трябва да сте свързани със съвместим телефон с Android чрез Bluetooth технология.

Използване на режим „Не безпокойте“

Можете да използвате режима „Не безпокойте“, за да изключите известия, жестове и аларми. Например можете да използвате този режим, докато спите или гледате филм.

ЗАБЕЛЕЖКА: Във Вашия акаунт в Garmin Connect можете да зададете часовникът автоматично да влиза в режим „Не безпокойте“ по време на обичайните Ви часове за сън. Можете да зададете Вашите обичайни часове за сън в потребителските настройки на Вашия акаунт в Garmin Connect ([Настройки на потребителски профил на Garmin Connect, стр. 37](#)).

- 1 От циферблата на часовника плъзнете надолу, за да прегледате менюто с органи за управление.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да редактирате менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 32](#)).

- 2 Изберете .

Сутрешен отчет

Часовникът Ви показва сутрешен отчет въз основа на обичайното Ви време за събуждане. Докоснете сензорния екран, за да видите отчета, който може да включва информация за времето, Body Battery, стъпки, информация за женското здраве, събития от календара и информация за съня.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да персонализирате информацията в сутрешния си отчет ([Персонализиране на сутрешния Ви отчет, стр. 26](#)).

Можете да персонализирате името на екранното име на Вашия акаунт в Garmin Connect ([Настройки на потребителски профил на Garmin Connect, стр. 37](#)).

Персонализиране на сутрешния Ви отчет

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да персонализирате тези настройки на Вашия часовник или във Вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете  > **Предупреждения** > **Сутрешен отчет**.
- 3 Изберете **Състояние** за включване или изключване на сутрешния отчет.
- 4 Изберете **Опции**.
- 5 Изберете опция, за да я включите или изключите от сутрешния си отчет.

Изключване на Bluetooth връзката с телефона

Можете да изключите Bluetooth връзката с телефона от менюто с органи за управление.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да редактирате менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 32](#)).

- 1 От циферблата на часовника плъзнете надолу, за да прегледате менюто с органи за управление.
- 2 Изберете , за да изключите Bluetooth връзката с телефона на Вашия часовник Lily 2.

Моля, вижте ръководството на притежателя за телефона, за да изключите Bluetooth технологията на телефона си.

Функции за безопасност и проследяване

ВНИМАНИЕ

Функциите за безопасност и проследяване са допълнителни функции и не трябва да се разчита на тях като основен метод за помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

За да използвате функциите за безопасност и проследяване, часовникът Lily 2 трябва да е свързан към приложението Garmin Connect чрез Bluetooth технология. Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Можете да въведете контакти при спешни случаи във Вашия акаунт в Garmin Connect.

За повече информация относно функциите за безопасност и проследяване отидете на www.garmin.com/safety.

 **Помощ:** Позволява Ви да изпращате съобщение с Вашето име, връзка към LiveTrack и GPS местоположение (ако е налично) на Вашите контакти при спешни случаи.

 **Откриване на инцидент:** Когато часовникът Lily 2 открие инцидент по време на определени дейности на открито, часовникът изпраща автоматично съобщение, връзка към LiveTrack и GPS местоположение (ако е налично) на Вашите контакти при спешни случаи.

 **LiveTrack:** Позволява на приятели и семейство да следят Вашите състезания и тренировки в реално време. Можете да поканите последователи, като използвате имейл или социални медии, позволявайки им да преглеждат Вашите данни в реално време на уеб страницата.

Добавяне на контакти при спешни случаи

Телефонните номера на контактите при спешни случаи се използват за функциите за сигурност и проследяване.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Безопасност и проследяване > Функции за безопасност > Контакти при спешни случаи > Добавяне на контакти при спешни случаи**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Вашите контакти за спешни случаи получават известие, когато ги добавите като контакт за спешни случаи, и могат да приемат или отхвърлят Вашата заявка. Ако даден контакт откаже, трябва да изберете друг контакт за спешни случаи.

Заявяване на помощ

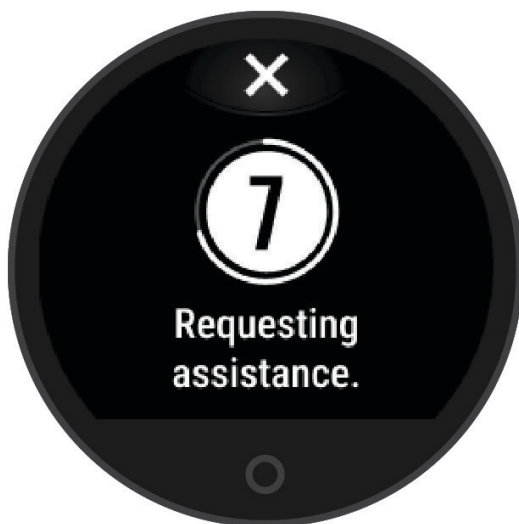
⚠ ВНИМАНИЕ

Assistance е допълнителна функция и не трябва да се разчита на нея като основен метод за помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

Преди да можете да заявите помощ, трябва да зададете контакти при спешни случаи в приложението Garmin Connect ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 27](#)). Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

- 1 Натискайте силно и бързо сензорния екран, докато часовникът започне да вибрира.
Появява се екранът за обратно броене.



- 2 При необходимост изберете **X**, за да отмените съобщението, преди обратното отброяване да е приключило.

Откриване на инцидент

⚠ ВНИМАНИЕ

Откриването на инциденти е допълнителна функция, достъпна само за определени дейности на открито. Не трябва да се разчита на функцията за откриването на инциденти като на основен метод за получаване на помощ при спешни случаи.

БЕЛЕЖКА

Преди да можете да активирате откриването на инцидент на часовника, трябва да зададете контакти при спешни случаи в приложението Garmin Connect ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 27](#)). Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

Включване и изключване на откриването на инцидент

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  >  > **Откриване на инцидент**.
- 3 Изберете дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Откриването на инциденти е достъпно само за определени дейности на открито.

Когато Вашият часовник Lily 2 открие инцидент и телефонът Ви е свързан, приложението Garmin Connect може да изпрати автоматично текстово съобщение и имейл с Вашето име и GPS местоположение (ако е налично) до Вашите контакти за спешни случаи. На часовника и сдвоения телефон се появява съобщение, в което се посочва, че контактите Ви ще бъдат информирани след изтичането на 15 секунди. Ако не е необходима помощ, можете да отмените автоматичното съобщение за спешна ситуация.

Включване и изключване на LiveTrack

Преди да започнете първата си LiveTrack сесия, трябва да зададете контакти в приложението Garmin Connect ([Добавяне на контакти, стр. 29](#)).

ЗАБЕЛЕЖКА: Трябва да включите LiveTrack в приложението Garmin Connect.

- 1 В приложението Garmin Connect изберете **••• > Безопасност и проследяване > LiveTrack**.
- 2 Изберете **Автоматичен старт > Включено** за Вашия часовник.
- 3 Натиснете , за да видите менюто.
- 4 Изберете  >  > **LiveTrack**.
- 5 Изберете **Автоматичен старт > Включено**, за да стартирате LiveTrack сесия всеки път, когато започвате дейност на открито.

Добавяне на контакти

- 1 От приложението Garmin Connect изберете **••• > Контакти**.
- 2 Следвайте инструкциите на екрана.

След като сте добавили контакти, трябва да синхронизирате Вашите данни, за да приложите промените към Вашия часовник Lily 2 ([Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect, стр. 31](#)).

Garmin Connect

Можете да се свържете с приятелите си във Вашия акаунт в Garmin Connect. Garmin Connect Ви предоставя инструментите, за да следите, анализирате, споделяте и да се окуражавате едни други. Запишете събитията от активния си начин на живот, включително бягане, ходене, колхозене и други.

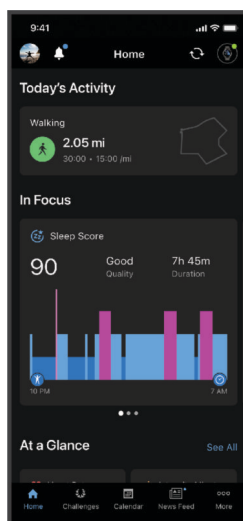
Можете да създадете Вашия безплатен акаунт в Garmin Connect, когато сдвоите часовника с телефона си, като използвате приложението Garmin Connect, или можете да отидете на www.garminconnect.com.

Следете своя напредък: Можете да проследите ежедневните си стъпки, да се присъедините към приятелско състезание с връзките си и да постигнете целите си.

Съхранявайте дейностите си: След като завършите и запаметите дейност за време на часовника си, можете да качите тази дейност в акаунта си в Garmin Connect и да я пазите толкова дълго, колкото искате.

Анализирайте данните си: Можете да преглеждате по-подробна информация относно Вашата дейност, включително време, разстояние, пулс, изгорени калории и доклади с възможност за персонализиране.

ЗАБЕЛЕЖКА: Някои данни се нуждаят от допълнителен аксесоар, като устройство за следене на пулса.



Споделете дейностите си: Можете да се свържете с приятели, за да следите дейностите на другите или да споделяте връзки към дейностите си.

Управлявайте настройките си: Можете да персонализирате настройките на часовника си и потребителските настройки в акаунта си в Garmin Connect.

Move IQ®

Когато Вашите движения съответстват на познати модели на упражнения, функцията Move IQ автоматично открива събитието и го показва на Вашата времева линия. Събитията в Move IQ показват вида и продължителността на дейността, но не се показват в списъка Ви с дейности или в информационния канал за новини.

Функцията Move IQ може автоматично да стартира дейност за време при ходене или бягане, като използва времевите прагове, които сте задали в приложението Garmin Connect или в настройките за дейност на часовника. Тези дейности се добавят към Вашия списък с дейности.

Свързан GPS

Чрез функцията за свързан GPS часовникът Ви използва GPS антената на Вашия телефон, за да записва GPS данни за дейности на ходене, бягане или колоездене ([Записване на дейност със свързан GPS, стр. 17](#)). GPS данните, включително местоположение, разстояние и скорост, се появяват в подробностите за дейност във Вашия акаунт в Garmin Connect.

Свързаният GPS се използва също и за функциите за помощ и LiveTrack.

ЗАБЕЛЕЖКА: За да използвате функцията за свързан GPS, активирайте разрешенията за приложения за телефон винаги да споделят местоположението с приложението Garmin Connect.

Проследяване на съня

Докато спите, часовникът автоматично засича съня Ви и следи движението Ви по време на обичайните Ви часове за сън. Можете да зададете Вашите обичайни часове за сън в потребителските настройки на Вашия Garmin Connect акаунт. Статистиките за съня включват общия брой на часовете сън, етапи на съня и движение по време на сън. Можете да прегледате Вашите статистики за съня във Вашия Garmin Connect акаунт.

ЗАБЕЛЕЖКА: Дрямките не се прибавят към статистиките за съня. Можете да използвате режима „Не безпокойте“, за да изключите известията и предупрежденията с изключение на алармите ([Използване на режим „Не безпокойте“, стр. 26](#)).

Персонализиране на режим на сън

Можете да персонализирате някои настройки за сън в часовника. Можете да актуализирате графика си за сън в Garmin Connect ([Задаване на Вашия график за сън, стр. 31](#)).

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  >  > **Спящ режим**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Циферблат**, за да изберете циферблата за сън.
 - Изберете **Яркост**, за да зададете яркостта.
 - Изберете **Изтичане на времето**, за да зададете продължителността на подсветката.
 - Изберете **Не безпокойте**, за да активирате или дезактивирате режима „Не безпокойте“.

Задаване на Вашия график за сън

Вашият часовник използва графика Ви за сън като ръководство за точно измерване на съня Ви. Използвайте приложението Garmin Connect, за да зададете типичните си часове за сън.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете **••• > Устройства Garmin**.
- 2 Изберете своя часовник.
- 3 Изберете **Система > Спящ режим > График за сън**.
- 4 Изберете диапазона от дни.
- 5 Изберете **Време за лягане** и **Време на събуждане** и въведете специфичното време.

Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect

Вашият часовник автоматично синхронизира данни с приложението Garmin Connect всеки път, когато отворите приложението. Вашият часовник периодично синхронизира автоматично данни с приложението Garmin Connect. Можете също така и ръчно да синхронизирате данни по всяко време.

- 1 Доближете часовника до Вашия телефон.
- 2 Отворете приложението Garmin Connect.
СЪВЕТ: Приложението може да бъде отворено или да работи на фонов режим.
- 3 Натиснете , за да видите менюто.
- 4 Изберете  >  > **Телефон > Синхронизиране**.
- 5 Изчакайте, докато данните Ви се синхронизират.
- 6 Прегледайте текущите си данни в приложението Garmin Connect.

Синхронизиране на Вашите данни с компютъра Ви

Преди да синхронизирате данните си с приложението Garmin Connect на компютъра Ви, трябва да инсталирате приложението Garmin Express™ ([Настройване на Garmin Express, стр. 31](#)).

- 1 Свържете часовника към компютъра си с помощта на USB кабел.
- 2 Отворете приложението Garmin Express.
Часовникът ще влезе в режим на външна памет.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.
- 4 Прегледайте данните си във Вашия акаунт в Garmin Connect.

Настройване на Garmin Express

- 1 Свържете устройството към компютъра с помощта на USB кабела.
- 2 Отидете на www.garmin.com/express.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Персонализиране на часовника

Промяна на циферблата

Часовникът Ви се предлага с няколко циферблата, които са предварително заредени.

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете .
- 3 Плъзнете надясно или наляво, за да прелистите наличните циферблати.
- 4 Докоснете сензорния екран, за да изберете циферблата.

Персонализиране на менюто с органи за управление

Можете да добавяте, премахвате и променяте реда на опциите за пряк път в менюто от менюто с органи за управление ([Преглед на графични елементи и менюта, стр. 4](#)).

- 1 От циферблата на часовника плъзнете надолу, за да прегледате менюто с органи за управление.
Появява се менюто с органи за управление.
- 2 Задръжте сензорния екран.
Менюто с органи за управление превключва в режим на редактиране.
- 3 Изберете опция:
 - За да промените местоположението на пряк път в менюто с органи за управление, плъзнете прекия път към ново местоположение.
 - За да премахнете пряк път от менюто с органи за управление, плъзнете прекия път към .
- 4 Ако е необходимо, изберете , за да добавите пряк път към менюто с органи за управление.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази опция е достъпна само след като премахнете поне един пряк път от менюто.

Персонализиране на екраните за данни

Можете да персонализирате екраните за данни за Вашите настройки за дейност.

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете .
- 3 Изберете дейност.
- 4 Изберете  > **Екрани за данни > Основен.**
- 5 Изберете поле за данни за персонализиране.
ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.
- 6 Изберете , за да запаметите всяко едно поле за данни.

Персонализиране на цикъл с графични елементи

- 1 От менюто на Вашето устройство Garmin Connect изберете **Графични елементи.**
- 2 Изберете  или  до графичен елемент, за да го добавите или премахнете от цикъла с графични елементи.
- 3 Изберете .

Цикълът с графични елементи се актуализира, когато синхронизирате часовника си.

Настройки на часовника

Можете да персонализирате някои настройки на Вашия часовник Lily 2. Могат да се персонализират допълнителни настройки в приложението Garmin Connect.

Натиснете , за да се покаже менюто, и изберете .

: Позволява Ви да коригирате настройките за предупреждения (*Настройки на предупреждения, стр. 33*).

: Позволява Ви да регулирате настройките на сензора за пулс на китката (*Настройки за монитор на пулса на китката, стр. 21*), настройките на пулсовия оксиметър по време на сън (*Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър, стр. 22*) и да калибрирате компаса.

: Позволява Ви да коригирате настройките на потребителския профил (*Настройки на потребителски профил, стр. 34*).

: Позволява Ви да коригирате настройките за безопасност и проследяване (*Функции за безопасност и проследяване, стр. 27*).

: Позволява Ви да задавате настройките на системата (*Системни настройки, стр. 34*).

Настройки на предупреждения

Натиснете , за да се покаже менюто, и изберете  > .

Сутрешен отчет: Позволява Ви да регулирате настройките за сутрешния отчет (*Сутрешен отчет, стр. 26*).

Пулс на китка: Позволява Ви да включвате и изключвате монитора за пулса на китката.

Предупреждение за движение: Позволява Ви да включвате и изключвате предупреждението за движение и да задавате типа и продължителността на движението.

Напомняне за релакс: Позволява Ви да включвате и изключвате напомнянето за релакс.

Предупреждения за хидратиране: Позволява Ви да регулирате настройките за предупреждение за хидратация (*Задаване на предупреждение за хидратация, стр. 33*).

Задаване на предупреждение за хидратация

Можете да създадете предупреждение, което да ви напомня да приемате повече течности.

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  > **Предупреждения** > **Предупреждения за хидратиране**.
- 3 Изберете **Аларма**.
- 4 Изберете честота на предупреждения.
- 5 Изберете .

Персонализиране на предупрежденията за движение

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  >  > **Предупреждение за движение**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Състояние** за включване или изключване на предупреждението.
 - Изберете **Предупреждение за тип движение**, за да настроите предупреждението въз основа на стъпки или други видове движение.
 - Изберете **Типове движение**, за да разрешите движения в седнало положение или свободно движение за изчистване на предупреждението.
 - Изберете **Продължителност на движението**, за да зададете изчистване на сигнала след 30, 45 или 60 секунди.

Настройки на потребителски профил

Можете да персонализирате някои настройки на потребителския профил на Вашия часовник Lily 2. Могат да се персонализират допълнителни настройки във Вашия акаунт в Garmin Connect.

Натиснете , за да прегледате менюто, и изберете  > .

VO2 макс.: Позволява да получавате Вашата оценка за VO2 макс. ([Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс., стр. 23](#)).

Възраст според физ. подгот.: Показва Вашата възраст според физическата подготовка ([Преглед на Вашата възраст според физическата подготовка, стр. 23](#)).

Име за показване: Показва името на Вашия часовник, което можете да зададете във Вашия акаунт в Garmin Connect ([Настройки на потребителски профил на Garmin Connect, стр. 37](#)).

Китка: Позволява Ви да избирате на коя ръка да се носи часовникът.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази настройка се използва за силови тренировки и жестове.

Системни настройки

Натиснете , за да прегледате менюто, и изберете  > .

Екран: Задава нивото на яркост, режим и чувствителност на жестовите и продължителност на дисплея ([Настройки на дисплея, стр. 35](#)).

Вибрация при предупреждение: Задаване на нивото на вибрация ([Задаване на нивото на вибрация, стр. 35](#)).

ЗАБЕЛЕЖКА: По-високото ниво на вибрация понижава живота на батерията.

Телефон: Позволява Ви да включите или изключите технологията Bluetooth, както и да сдвоите и синхронизирате телефона си с часовника ([Настройки на телефона, стр. 36](#)).

Опции за дейностите: Позволява Ви да отворите страницата с опции за дейностите в приложението Garmin Connect ([Персонализиране на опции на дейности, стр. 36](#)).

Графични елементи: Позволява Ви да отворите настройките за графични елементи в приложението Garmin Connect ([Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 32](#)).

Парола: Задава четирицифрена парола, за да защити личната Ви информация, когато часовникът не е на китката Ви ([Задаване на парола за Вашия часовник, стр. 35](#)).

Меню с контролери: Позволява Ви да редактирате менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 32](#)).

Спящ режим: Позволява Ви да персонализирате режима на сън ([Персонализиране на режим на сън, стр. 31](#)).

Език: Задава езика, показван на часовника.

Нулирай: Позволява Ви да изтривате потребителски данни и да нулирате настройки ([Възстановяване на всички настройки по подразбиране, стр. 44](#)).

Изключи: Позволява Ви да изключите часовника ([Включване и изключване на часовника, стр. 3](#)).

Относно: Показва ИД на устройството, версия на софтуера, регулаторна информация, лицензионно споразумение и още ([Преглеждане на информация за устройството, стр. 40](#)).

Настройки на дисплея

Натиснете , за да прегледате менюто, и изберете  >  > **Екран**.

Яркост: Задава нивото на яркост. Можете да използвате опцията Автоматично, за да регулирате автоматично яркостта въз основа на околната светлина, или регулирайте ръчно нивото на яркостта.

ЗАБЕЛЕЖКА: По-високото ниво на яркост понижава живота на батерията.

Режим с жестове: Настройва екранът да се включва за жестове с китката. Жестовите включват завъртане на китката към тялото за преглед на часовника. Можете да използвате опцията Само по време на дейност, за да използвате жестове само при извършване на дейности за време.

Чувствителност на жестовите: Регулира чувствителността към жестове, за да включвате дисплей по-често или по-рядко.

ЗАБЕЛЕЖКА: По-голямата чувствителност към жестове намалява издръжливостта на батерията.

Изтичане на времето: Задава продължителността на времето, преди екранът да се изключи.

ЗАБЕЛЕЖКА: По-дългото време за изчакване на екрана намалява живота на батерията.

Задаване на нивото за яркост

1 Натиснете , за да видите менюто.

2 Изберете  >  > **Екран** > **Яркост**.

3 Изберете нивото на яркост.

ЗАБЕЛЕЖКА: Опцията Автоматично автоматично настройва яркостта спрямо околната светлина.

Задаване на нивото на вибрация

1 Натиснете , за да видите менюто.

2 Изберете  >  > **Вибрация при предупреждение**.

3 Изберете нивото на вибрация.

ЗАБЕЛЕЖКА: По-високото ниво на вибрация понижава живота на батерията.

Задаване на парола за Вашия часовник

БЕЛЕЖКА

Ако въведете паролата си неправилно три пъти, часовникът се заключва временно. След пет неправилни опита часовникът се заключва, докато не нулирате паролата си в приложението Garmin Connect.

Можете да настроите парола за часовник, за да защитите личната си информация, когато часовникът не е на китката Ви. Ако използвате функцията Garmin Pay, часовникът използва същата четирицифрена парола, необходима за отваряне на портфейла Ви ([Garmin Pay](#), стр. 14).

1 От циферблата натиснете .

2 Изберете  >  > **Парола** > **Задаване на парола**.

3 Въведете четирицифрена парола.

Следващият път, когато свалите часовника от китката си, трябва да въведете паролата, преди да можете да видите информация.

Промяна на паролата на Вашия часовник

Трябва да знаете съществуващата си парола за часовника, за да я промените. Ако забравите паролата си или направите твърде много неправилни опити за въвеждане на парола, трябва да я нулирате в приложението Garmin Connect.

1 От циферблата натиснете .

2 Изберете  >  > **Парола** > **Промяна на паролата**.

3 Въведете съществуващата си четирицифрена парола.

4 Въведете нова четирицифрена парола.

Следващият път, когато свалите часовника от китката си, трябва да въведете паролата, преди да можете да видите информация.

Настройки на телефона

Натиснете , за да прегледате менюто, и изберете  >  > **Телефон**.

Състояние: Включва и изключва Bluetooth технологията.

ЗАБЕЛЕЖКА: Някои настройки на Bluetooth се появяват само когато Bluetooth технологията е включена.

Сдвояване на телефона: Позволява Ви да сдвоите часовника си със съвместим телефон с активиран Bluetooth. Тази настройка Ви позволява да използвате функции, свързани чрез Bluetooth, като използвате приложението Garmin Connect, включително известия и качвания на дейности.

Синхронизиране: Позволява Ви да синхронизирате часовника си със съвместим телефон с активиран Bluetooth.

Garmin Connect настройки

Можете да персонализирате настройките на часовника, опциите за дейност и потребителските настройки в акаунта си в Garmin Connect, като използвате приложението Garmin Connect или уебсайта на Garmin Connect. Някои настройки могат също така да се персонализират и на Вашия часовник Lily 2.

- От приложението Garmin Connect изберете **••• > Устройства Garmin** и изберете Вашия часовник.
- Изберете Вашия часовник от графичния елемент за устройства в приложението Garmin Connect.

След персонализирането на настройки трябва да синхронизирате Вашите данни, за да се приложат промените в часовника Ви ([Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect, стр. 31](#)) ([Синхронизиране на Вашите данни с компютъра Ви, стр. 31](#)).

Настройки на предупреждения

От менюто на Вашето устройство Garmin Connect изберете **Предупреждения**.

Интелигентни известявания: Позволява Ви да активирате и конфигурирате известията на телефона от Вашия съвместим телефон. Можете да изберете да получавате известия по време на дейност – По време на дейност.

Телефон: Позволява Ви да включвате и изключвате предупрежденията за телефонна връзка.

Сутрешен отчет: Позволява Ви да конфигурирате сутрешния отчет.

Пулс на китка: Позволява Ви да зададете предупреждение за пулс ([Настройка на предупреждение за необичаен пулс, стр. 23](#)).

Предупреждение за движение: Позволява на часовника Ви да изведе съобщение и лента за движение на екрана за час от денонощието, когато не сте били активни дълго време.

Напомняния за релакс: Позволява Ви да настроите часовника да Ви предупреждава, когато нивото Ви на стрес е необичайно високо. Предупреждението Ви насърчава да се отпуснете за момент, а часовникът Ви подканва да започнете упражнение за дишане с насоки.

Предупреждения за хидратиране: Позволява Ви да настроите часовника да Ви предупреждава, когато е време да пиете вода.

Персонализиране на опции на дейности

Можете да изберете дейности, които да се показват на часовника Ви.

- 1 От менюто на Вашето устройство Garmin Connect изберете **Опции за дейностите > Редактиране**.
- 2 Изберете дейностите за показване на Вашия часовник.
- 3 Ако е нужно, изберете дейност, за да персонализирате настройките ѝ, като предупреждения и полета за данни.

Маркиране на обиколки

Можете да настроите Вашия часовник да използва функцията Auto Lap®, която автоматично маркира обиколка на всеки километър или миля. Тази функция е полезна за сравняване на представянето Ви в различните етапи от дадена дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Функцията Auto Lap не е налична за всички дейности.

- 1 От менюто на Вашето устройство Garmin Connect изберете **Опции за дейностите**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Изберете **Auto Lap**.

Настройки на проследяване на дейности

От менюто на Вашето устройство Garmin Connect изберете **Проследяване на дейностите**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Някои настройки се показват в подкатегория в менюто за настройки. Актуализации на приложението или на уебсайта могат да променят тези менюта за настройки.

Стъпки за деня: Позволява Ви да въведете цел за Вашите стъпки за деня. Можете да използвате опцията Автоматична цел, за да позволите на часовника да определи автоматично Вашата цел за стъпки.

Интензивни минути за седмицата: Позволява Ви да въвеждате седмична цел за броя минути, за да участвате в дейности от умерена до висока интензивност. Часовникът също така Ви позволява да зададете зона на пулса за минути на умерена интензивност и зона на по-висок пулс за минути на висока интензивност. Можете също да използвате алгоритъма по подразбиране.

Move IQ: Позволява да включвате и изключвате събития Move IQ. Функцията Move IQ автоматично засича модели на дейности, като ходене и бягане.

Автоматичен старт на дейност: Позволява на часовника Ви автоматично да създава и запазва дейности за време, когато функцията за Move IQ засече, че сте ходили или бягали за минимален времеви праг. Можете да зададете минималния времеви праг за бягане и ходене.

Дължина на крачка по избор: Позволява на часовника Ви да изчислява по-точно изминатото разстояние, като използва персоналната дължина на крачката Ви. Можете да въведете известно разстояние и броя стъпки, необходими за изминаване на разстоянието, и Garmin Connect може да изчисли дължината на Вашата крачка.

Настройки на потребителски профил на Garmin Connect

От менюто на устройството Garmin Connect изберете **Потребителски профил**.

VO2 макс.: Позволява Ви да видите текущата си стойност за VO2 макс. и кога е била последно актуализирана ([Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс., стр. 23](#)).

Възраст според физическата подготовка: Позволява Ви да видите Вашата възраст според физическата подготовка ([Преглед на Вашата възраст според физическата подготовка, стр. 23](#)).

Име за показване: Задава името за показване, използвано в сутрешния отчет и предупрежденията ([Сутрешен отчет, стр. 26](#)).

Пол: За задаване на пола Ви ([Настройки на пол, стр. 38](#)).

Дата на раждане: За задаване на рождената Ви дата.

Височина: За задаване на височината Ви.

Тегло: За задаване на теглото Ви.

Китка: Позволява Ви да избирате на коя китка носите часовника си.

Зони за пулс: Позволява да изчислите максималния си пулс и да определите персонализирани зони за пулс ([Относно зони за пулс, стр. 48](#)).

Настройки на пол

Когато за първи път настройвате часовника, трябва да изберете пол. Повечето алгоритми за физическо състояние и тренировки важат и за двата пола. За най-добри резултати Garmin препоръчва да зададете пола си по рождение. След първоначалната настройка можете да персонализирате настройките на профила във Вашия Garmin Connect акаунт.

Профил & поверителност: Позволява Ви да персонализирате данните във Вашия обществен профил.

Потребителски настройки: Задава пола Ви. Ако изберете Не е указано, алгоритмите, които изискват въвеждане на неопределен пол, ще използват пола, който сте посочили при първоначалната настройка на часовника.

Информация за устройството

Зареждане на часовника

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

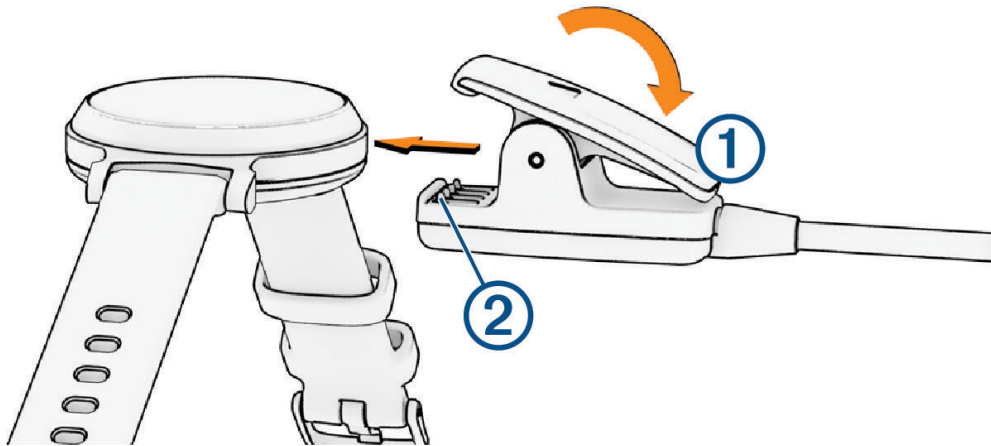
Това устройство съдържа литиево-йонна батерия. Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

Не използвайте захранващ кабел, кабел за прехвърляне на данни и/или захранващ адаптер, които не са предоставени от Garmin или не са надлежно сертифицирани.

БЕЛЕЖКА

За да избегнете корозия, щателно почиствайте и подсушавайте контактите и зоната около тях, преди да зареждате или свързвате към компютър. Вижте инструкциите за почистване ([Почистване на часовника](#), стр. 39).

- 1 Прищипете скобата за зареждане ①.



- 2 Подравнете скобата с контактите на гърба на часовника ②.
- 3 Включете USB кабела в захранващ източник.
- 4 Заредете часовника напълно.

Съвети за зареждане на Вашия часовник

- Свържете сигурно зарядното устройство към часовника, за да го заредите с помощта на USB кабела ([Зареждане на часовника](#), стр. 38).
Можете да заредите часовника, като включите USB кабела в одобрен от Garmin AC адаптер със стандартен електрически контакт или USB порт на Вашия компютър.
- Плъзнете наляво, за да видите графиката на оставащата батерия в менюто с органи за управление.

Грижа за устройството

БЕЛЕЖКА

Избягвайте екстремни удари и груба обработка, тъй като това може да влоши експлоатационния живот на продукта.

Не използвайте остър предмет за почистване на устройството.

Никога не използвайте твърди или остри предмети за работа със сензорния екран, защото може да го повредят.

Избягвайте използването на химикали за почистване, разтворители и репеленти за насекоми, които могат да повредят пластмасовите компоненти и покритията.

Изплакнете старателно устройството с прясна вода след излагане на хлор, солена вода, слънцезащитен крем, козметика, алкохол или други агресивни химикали. Продължителното излагане на тези вещества може да повреди корпуса.

Пазете кожената лента чиста и суха. Не плувайте и не се къпете с кожената лента. Излагането на вода или пот може да повреди или обезцвети кожената лента. Като алтернатива може да използвате силиконови ленти.

Не поставяйте в среда с висока температура, като например в сушилня за дрехи.

Не съхранявайте устройството на места, където може да има продължително излагане на екстремални температури, защото това ще доведе до невъзстановими повреди.

Почистване на часовника

⚠ ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете часовника и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че часовникът е чист и сух и не го стягайте прекалено много върху китката си.

БЕЛЕЖКА

Дори малки количества пот или влага могат да причинят корозия на електрическите контакти, когато са свързани към зарядно устройство. Корозията може да попречи на зареждането и прехвърлянето на данни.

СЪВЕТ: За повече информация отидете на www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Изплакнете с вода или използвайте влажна кърпа без власинки.
- 2 Оставете часовника да изсъхне напълно.

Почистване на кожените каишки

- 1 Избършете кожените каишки със суха кърпа.
- 2 Използвайте препарат за кожа, за да почистите кожените каишки.

Смяна на каишките

Часовникът е съвместим със стандартни каишки с бързо освобождаване с широчина от 14 mm.

- 1 Плъзнете щифта за бързо освобождаване на цилиндъра с пружина, за да свалите каишката.



- 2 Поставете в часовника едната страна на пружинния щифт за новата каишка.
- 3 Плъзнете щифта за бързо освобождаване и подравнете пружинния щифт със срещуположната страна на часовника.
- 4 Повторете стъпки от 1 до 3, за да смените другата каишка.

Преглеждане на информация за устройството

Можете да прегледате ИД на устройството, версията на софтуера и регулаторната информация.

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  >  > **Относно**.
- 3 Плъзнете, за да прегледате информацията.

Извежда регулаторна информация и информация за съответствие на електронен етикет

Етикетът за този часовник се предоставя в електронен формат. Електронният етикет може да предоставя регулаторна информация, като например идентификационни номера, предоставени от FCC, или регионални маркировки за съответствие, както и приложима продуктова и лицензионна информация.

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  >  > **Относно**.
- 3 Плъзнете, за да прегледате информацията.

Технически характеристики

Тип батерия	Вградена акумулаторна литиево-йонна батерия
Издръжливост на батерията	До 5 дни ¹
Диапазон на работната температура	От -20 ° до 60 °C (от -4 ° до 140 °F)
Диапазон на температурата за зареждане	От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F)
Честоти за безжична връзка	2,4 GHz при -1,9 dBm максимум 13,56 MHz при -40 dBm максимум
Клас на защита от вода	5 ATM ²

Проблеми

Съвместим ли е телефонът ми с моя часовник?

Часовникът Lily 2 е съвместим с телефони, които използват Bluetooth технология.

Отидете на www.garmin.com/ble за информация относно съвместимостта с Bluetooth.

Моят телефон не иска да се свърже към часовника

- Приближете часовника в обхвата на Вашия телефон.
- Ако часовникът и телефонът Ви вече са сдвоени, изключете технологията Bluetooth и на двете устройства и пак я включете.
- Ако часовникът и телефонът Ви не са сдвоени, активирайте Bluetooth технологията на Вашия смартфон.
- На Вашия телефон отворете приложението Garmin Connect и изберете **••• > Устройства Garmin > Добавяне на устройство**, за да влезете в режим на сдвояване.
- На часовника си натиснете **O**, за да се покаже менюто, и изберете **⚙ > ⚙ > Телефон > Сдвояване на телефона**, за да влезете в режим на сдвояване.
- Отидете на www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting за допълнителни стъпки за отстраняване на неизправности.

Проследяване на дейностите

За повече информация относно точността при проследяване на дейностите отидете на garmin.com/ataccuracy.

Броят на стъпките ми не изглежда точен

Ако броят на стъпките Ви не изглежда точен, можете да опитате следните съвети.

- Носете устройството на недоминиращата китка.
- Носете устройството в джоба си, когато бутате детска количка или косачка за трева.
- Носете устройството в джоба си, когато използвате активно само ръцете си.

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството може да интерпретира някои повтарящи се движения, като например миенето на съдове, сгъването на пране или пляскането с ръце за стъпки.

¹ Изчисленият живот на батерията се базира на определени предположения за използване. За повече информация отидете на www.garmin.com/lily2batteryassumptions.

² Устройството издържа на налягане, еквивалентно на дълбочина от 50 m. За повече информация отидете на www.garmin.com/waterrating.

Броят на стъпките в часовника не съвпада с броя стъпки в моя акаунт в Garmin Connect

Броят на стъпките във Вашия акаунт в Garmin Connect се актуализира, когато синхронизирате часовника си.

- 1 Синхронизирайте броя на стъпките Ви с приложението Garmin Connect ([Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect, стр. 31](#)).
- 2 Изчакайте, докато часовникът синхронизира Вашите данни.
Синхронизирането може да отнеме няколко минути.

ЗАБЕЛЕЖКА: Опресняването на приложението Garmin Connect няма да синхронизира данните Ви или да актуализира броя на стъпките Ви.

Моето ниво на стрес не се показва

Следенето на пулса, измервано от китката, трябва да е включено, преди часовникът да може да засече нивото Ви на стрес.

Часовникът отчита измененията на пулса Ви през деня по време на периоди на неактивност, за да определи нивото Ви на стрес. Часовникът не определя нивото Ви на стрес по време на дейности за време.

Ако се появяват тирета вместо нивото Ви на стрес, стойте неподвижно и изчакайте часовникът да измери изменението на пулса Ви.

Минутите на моята интензивност мигат

Когато се упражнявате на интензивно ниво, което се причислява към целта за минути на интензивност, минутите на интензивност мигат.

Съвети за сензорния екран

- Натиснете сензорния екран, за да направите избор.
- По време на дейност за плуване, докоснете два пъти сензорния екран, за да стартирате и спрете таймера.
- От циферблата докоснете сензорния екран, за да преминете през данни, като стъпки и пулс ①.



- От менюто с органи за управление задръжте сензорния екран, за да добавите, премахнете и препоредите органите за управление.
- От който и да е екран натиснете , за да се върнете на предишния екран.
- Докоснете екрана с графични елементи, за да прегледате допълнителните детайли за графичните елементи.
- За да изпратите сигнал за помощ, натискайте силно и бързо сензорния екран, докато часовникът не извibriра ([Заявяване на помощ, стр. 28](#)).

Пулсът на часовника ми не е точен

За повече информация относно сензора за пулс посетете www.garmin.com/heartrate.

Съвети при нестабилни данни за пулса

Ако данните за пулса са нестабилни или не се показват, можете да опитате следните съвети.

- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите часовника.
- Избягвайте носенето на слънцезащитни продукти, лосиони и репеленти срещу насекоми под часовника.
- Пазете от надраскване сензора за пулс на гърба на часовника.
- Носете часовника над костта на китката. Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно.
- Загрейте за 5 до 10 минути и се уверете, че има отчитане на пулса, преди да започнете Вашата дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако навън е студено, загрейте на закрито.

- Изплаквайте часовника с чиста вода след всяка тренировка.
- По време на тренировки използвайте силиконова лента.

Съвети за подобрени данни за Body Battery

- За по-точни резултати носете устройството, докато спите.
- Хубавият сън зарежда Body Battery.
- Натоварващата активност и високите нива на стрес могат да доведат до по-бързото изтощаване на Body Battery.
- Приемът на храна, както и стимуланти като кофеин, не влияят на Вашата Body Battery.

Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър

Ако данните от пулсовия оксиметър са променливи или не се появяват, можете да опитате тези съвети.

- Останете неподвижни, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.
- Носете часовника над костта на китката. Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно.
- Дръжте ръката с часовника на нивото на сърцето, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.
- Използвайте силиконова или найлонова каишка.
- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите часовника.
- Избягвайте носенето на слънцезащитни продукти, лосиони и репеленти срещу насекоми под часовника.
- Избягвайте надраскване на оптичния сензор на гърба на часовника.
- Изплаквайте часовника с чиста вода след всяка тренировка.

Удължаване на живота на батерията

- Намаляване на яркостта и изчакването на екрана (*Настройки на дисплея, стр. 35*).
- Намаляване на нивото на вибрации (*Задаване на нивото на вибрация, стр. 35*).
- Изключване на жестовите с китка (*Настройки на дисплея, стр. 35*).
- В настройките на центъра за известия на телефона Ви ограничете известията, показващи се на Вашия часовник Lily 2 (*Управление на известия, стр. 25*).
- Изключване на интелигентните известия (*Настройки на предупреждения, стр. 36*).
- Изключете безжичната технология Bluetooth, когато не използвате свързани функции (*Настройки на телефона, стр. 36*).
- Изключете проследяване на пулсовия оксиметър по време на сън (*Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър, стр. 22*).
- Изключете следенето на пулса, измерван от китката (*Настройки за монитор на пулса на китката, стр. 21*).

ЗАБЕЛЕЖКА: Следенето на пулса, измерван от китката, се използва за изчисляване на минутите на висока интензивност, VO2 макс., статистики за body battery, ниво на стрес и изгорени калории.

Дисплеят на моя часовник се вижда трудно на открито

Часовникът засича околната светлина и автоматично регулира яркостта на подсветката, за да увеличи максимално живота на батерията. Под директна слънчева светлина екранът става по-светъл, но все още може да се разчита трудно. Функцията за автоматично откриване на дейност може да бъде полезна, когато започвате дейности на открито (*Настройки на проследяване на дейности, стр. 37*).

Моят часовник е на грешния език

Можете да промените избрания език, ако случайно сте избрали грешния език на часовника.

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  > .
- 3 Превъртете надолу до деветия елемент в списъка и го изберете.
- 4 Изберете Вашия език.

Възстановяване на всички настройки по подразбиране

Можете да върнете всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране.

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  >  > Нулирай.
- 3 Изберете опция:
 - За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране и да запазите цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Възстановяване на настройките по подразбиране**.
 - За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране и да изтриете цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Изтриване на данните и възстановяване на настройките**.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

Актуализации на продукта

Вашият часовник автоматично проверява за актуализации, когато е свързан чрез технология Bluetooth. На Вашия компютър можете да инсталирате Garmin Express (garmin.com/express). На телефона Ви можете да инсталирате приложението Garmin Connect.

Това осигурява лесен достъп до тези услуги за устройства Garmin:

- Актуализации на софтуера

ЗАБЕЛЕЖКА: За най-добро изживяване трябва да поддържате софтуера на устройството си актуален. Актуализациите на софтуера предоставят промени и подобрения на поверителността, сигурността и функциите.

- Качване на данни в Garmin Connect
- Регистриране на продукт

Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect, трябва да имате Garmin Connect акаунт и да сдвоите устройството със съвместим смартфон ([Настройка на часовника, стр. 1](#)).

Синхронизирайте Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect ([Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect, стр. 31](#)).

Когато има наличен нов софтуер, приложението Garmin Connect автоматично изпраща актуализацията до Вашето устройство. Актуализацията се прилага, когато не използвате активно устройството. След завършване на актуализацията Вашето устройство ще се рестартира.

Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство, трябва да изтеглите и инсталирате приложението Garmin Express и да добавите Вашето устройство ([Синхронизиране на Вашите данни с компютъра Ви, стр. 31](#)).

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.

Когато има наличен нов софтуер, приложението Garmin Express го изпраща до Вашето устройство.

- 2 След като приложението Garmin Express завърши изпращането на актуализацията, разкачете устройството от компютъра.

Устройството Ви инсталира актуализацията.

Получаване на повече информация

- Отидете на support.garmin.com за допълнителни ръководства, статии и актуализации на софтуера.
- Отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия Garmin дилър за повече информация за допълнителни аксесоари и части за смяна.
- Отидете на www.garmin.com/ataccuracy.

Това не е медицинско устройство. Пулсовият оксиметър не се предлага във всички държави.

Услуга на устройството

Ако устройството трябва да се ремонтира или замени, отидете на support.garmin.com за информация относно изпращането на заявка за обслужване на отдела за поддръжка на продукти на Garmin.

Допълнение

Списък с дейности

Дейностите по-долу са достъпни на Вашия часовник Lily 2.

ЗАБЕЛЕЖКА: Уверете се, че сте актуализирали софтуера на часовника си, за да получите най-новите дейности ([Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect, стр. 45](#), [Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express, стр. 45](#)).

- [Персонализиране на опции на дейности, стр. 36](#)
- [Записване на дадена дейност, стр. 16](#)

	Велосипед
	Дишане
	Кардио тренировка
	Денс фитнес
	Елиптично
	ННТ
	Скачане на въже
	Медитиране
	Други
	Пилатес
	Плуване в басейн
	Гребане на закрито
	Бягане
	Степер за стълби
	Сила
	Бягаща пътека
	Ходене
	Разходка на закрито
	Йога

Цели за физическата форма

Информацията за Вашите зони за пулс може да Ви помогне да измервате и подобрявате физическата си форма чрез разбиране и прилагане на тези принципи.

- Пулсът Ви е добър индикатор за интензивността на упражнението.
- Тренирането в определени зони за пулс може да Ви помогне да повишите сърдечносъдовия си капацитет и издръжливост.

Ако знаете максималния си пулс, можете да използвате таблицата ([Изчисляване на зоните за пулс, стр. 48](#)), за да определите най-добрата зона за пулс за целите Ви за физическата форма.

Ако не знаете максималния си пулс, използвайте един от калкулаторите, налични в интернет. Някои фитнес зали и здравни центрове могат да предложат тест, който измерва максималния пулс. Максималният пулс по подразбиране е 220 минус възрастта Ви.

Относно зони за пулс

Много атлети използват зоните за пулс, за да измерват и повишават сърдечносъдовата издръжливост и да подобряват физическата си форма. Зона за пулс е определен диапазон от удари на сърцето в минута. Петте общоприети зони са номерирани от 1 до 5 според увеличаването на интензивността. По принцип зоните за пулс се изчисляват като процент от максималния Ви пулс.

Изчисляване на зоните за пулс

Верига	% от максималния пулс	Възприемано усилие	Предимства
1	50 – 60%	Отпуснати, лесно темпо, ритмично дишане	Начинаещо ниво на аеробна тренировка, намалява стреса
2	60 – 70%	Комфортно темпо, леко дълбоко дишане, възможно е провеждане на разговор	Основна сърдечно-съдова тренировка, добро темпо за възстановяване
3	70 – 80%	Умерено темпо, по-трудно поддържане на разговор	Подобрен аеробен капацитет, оптимална сърдечно-съдова тренировка
4	80 – 90%	Бързо темпо и малко некомфортно, усилено дишане	Подобрен анаеробен капацитет и праг, подобрена скорост
5	90 – 100%	Темпо на спринт, неустойчив за дълъг период от време, затруднено дишане	Анаеробна и мускулна издръжливост, повишена енергия

Стандартни нива на VO2 макс.

Тези таблици съдържат стандартизирани класификации на изчисленията на VO2 макс. по възраст и пол.

Мъже	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Отлично	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Добро	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Средно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Слабо	0 – 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Жени	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Отлично	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Добро	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Средно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Слабо	0 – 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Данните са препечатани с разрешение от The Cooper Institute. За повече информация отидете на www.CooperInstitute.org.

