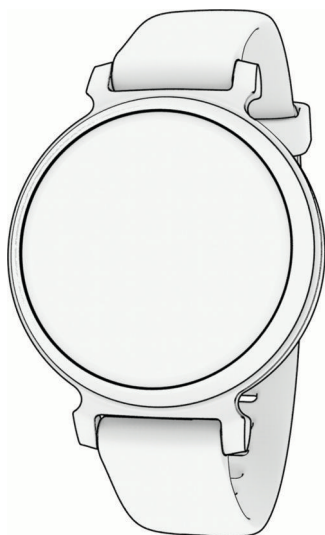


GARMIN®



LILY® 2

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2023 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Σύμφωνα με τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων, απαγορεύεται η αντιγραφή ολόκληρου ή τμήματος του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς τη γραπτή συγκατάθεση της Garmin. Η Garmin διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει ή να βελτιώσει τα προϊόντα της και να πραγματοποιήσει αλλαγές στο περιεχόμενο του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς να είναι υποχρεωμένη να γνωστοποιήσει τις όποιες αλλαγές ή βελτιώσεις σε οποιοδήποτε φυσικό ή νομικό πρόσωπο. Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com για τρέχουσες ενημερώσεις και επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του παρόντος προϊόντος.

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin, οι ονομασίες Auto Lap®, Lily® και Move IQ® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Pay™, και Index™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google Inc. Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία iOS® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Cisco Systems, Inc. και χρησιμοποιείται βάσει αδείας από την Apple Inc. Η ονομασία iPhone® αποτελεί εμπορικό σήμα της Apple Inc. και είναι καταχωρισμένη στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Η ονομασία The Cooper Institute® καθώς και σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

M/N: A04630

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση..... 1

Ρύθμιση του ρολογιού.....	1
Ενεργοποίηση του ρολογιού.....	3
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση του ρολογιού.....	3
Προβολή widget και μενού.....	4
Επιλογές μενού.....	5
Τοποθέτηση του ρολογιού.....	5

Widget..... 6

Στόχος βημάτων.....	8
Γραμμή μετακινήσεων.....	8
Λεπτά έντασης.....	9
Απόκτηση λεπτών έντασης.....	9
Βελτίωση ακρίβειας των θερμίδων.....	9
Widget στατιστικών υγείας.....	9
Body Battery.....	9
Προβολή του widget Body Battery..	10
Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης.....	10
Προβολή του widget επιπέδου πίεσης.....	10
Χρήση της αντίστροφης μέτρησης χαλάρωσης.....	10
Προβολή του widget καρδιακών παλμών.....	10
Χρήση του widget παρακολούθησης ενυδάτωσης.....	11
Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου.....	11
Καταγραφή των πληροφοριών του έμμηνου κύκλου σας.....	11
Παρακολούθηση εγκυμοσύνης.....	11
Καταγραφή των πληροφοριών εγκυμοσύνης σας.....	12
Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής.....	12
Προβολή ειδοποιήσεων.....	12
Απάντηση σε μήνυμα κειμένου.....	13

Μενού στοιχείων ελέγχου..... 13

Garmin Pay.....	14
Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay.....	14
Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay.....	15

Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας.....	15
Διαχείριση των καρτών Garmin Pay.....	15
Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay.....	16

Προπόνηση..... 16

Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης.....	16
Καταγραφή χρονομετρημένης δραστηριότητας.....	16
Καταγραφή μιας δραστηριότητας με τη λειτουργία "Συνδεδεμένο GPS".....	17
Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης.....	17
Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων γυμναστικής ενδυνάμωσης.....	18
Καταγραφή μιας δραστηριότητας διαλογισμού.....	18
Καταγραφή δραστηριότητας χορευτικού.....	19
Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT.....	20
Καταγραφή δραστηριότητας κολύμβησης.....	21
Ορισμός μεγέθους πισίνας.....	21
Ορισμός ειδοποιήσεων κολύμβησης.....	21
Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο.....	21

Λειτουργίες καρδιακών παλμών... 22

Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό.....	22
Παλμικό οξύμετρο.....	22
Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου.....	23
Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο.....	23
Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2.....	23
Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2.....	24
Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης.....	24
Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών.....	24

Ρολόγια.....	25	Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου.....	33
Χρήση του ξυπνητηριού.....	25	Προσαρμογή των οθονών δεδομένων.....	33
Χρήση του χρονομέτρου.....	25	Προσαρμογή του βρόχου widget.....	33
Χρήση της αντίστροφης μέτρησης....	25	Ρυθμίσεις ρολογιού.....	34
Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth.....	26	Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων.....	34
Διαχείριση ειδοποιήσεων.....	26	Ρύθμιση ειδοποίησης ενυδάτωσης.....	34
Εντοπισμός χαμένου τηλεφώνου.....	26	Προσαρμογή ειδοποιήσεων δραστηριοποίησης.....	34
Λήψη εισερχόμενης κλήσης.....	27	Ρυθμίσεις προφίλ χρήστη.....	35
Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε.....	27	Ρυθμίσεις συστήματος.....	35
Πρωινή αναφορά.....	27	Ρυθμίσεις οθόνης.....	36
Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας.....	27	Ρύθμιση του επιπέδου φωτεινότητας.....	36
Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth.....	28	Ρύθμιση του επιπέδου δόνησης..	36
Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας.....	28	Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας.....	36
Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης.....	28	Ρυθμίσεις τηλεφώνου.....	37
Αίτημα βοήθειας.....	29	Ρυθμίσεις Garmin Connect.....	37
Ανίχνευση συμβάντος.....	29	Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων.....	37
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος.....	30	Προσαρμογή επιλογών δραστηριότητας.....	38
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση του LiveTrack.....	30	Επισήμανση γύρων.....	38
Προσθήκη επαφών.....	30	Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας.....	38
Garmin Connect.....	30	Ρυθμίσεις προφίλ χρήστη του Garmin Connect.....	39
Move IQ®.....	31	Ρυθμίσεις φύλου.....	39
Συνδεδεμένο GPS.....	31	Πληροφορίες συσκευής.....	40
Παρακολούθηση ύπνου.....	31	Φόρτιση του ρολογιού.....	40
Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου.....	32	Συμβουλές για τη φόρτιση του ρολογιού σας.....	40
Ρύθμιση του προγράμματος ύπνου.....	32	Φροντίδα της συσκευής σας.....	41
Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect.....	32	Καθαρισμός του ρολογιού.....	41
Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας.....	32	Καθαρισμός - Δερμάτινα λουράκια.....	41
Ρύθμιση του Garmin Express.....	32	Αλλαγή των βραχιολιών.....	42
Προσαρμογή του ρολογιού σας.....	33	Προβολή πληροφοριών συσκευής.....	42
Αλλαγή του καντράν ρολογιού.....	33	Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα.....	42
		Προδιαγραφές.....	43
		Αντιμετώπιση προβλημάτων.....	43

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;.....	43
Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι.....	43
Παρακολούθηση δραστηριότητας	43
Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής	43
Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν	44
Δεν εμφανίζεται το επίπεδο πίεσής μου	44
Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν	44
Συμβουλές για την οθόνη αφής	44
Οι καρδιακοί παλμοί στο ρολόι μου δεν είναι ακριβείς	45
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών	45
Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery	45
Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου	45
Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας	46
Η οθόνη του ρολογιού είναι δυσδιάκριτη σε εξωτερικό χώρο	46
Το ρολόι μου είναι ρυθμισμένο σε λανθασμένη γλώσσα.....	46
Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων	46
Ενημερώσεις προϊόντος	47
Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect.....	47
Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express.....	47
Λήψη περισσότερων πληροφοριών ...	47
Υπηρεσία συσκευής	47

Παράρτημα.....48

Λίστα δραστηριοτήτων	48
Στόχοι φυσικής κατάστασης	50
Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών	50
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών	50
Τυπικές τιμές μέγ. VO2.....	51

Παρουσίαση

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

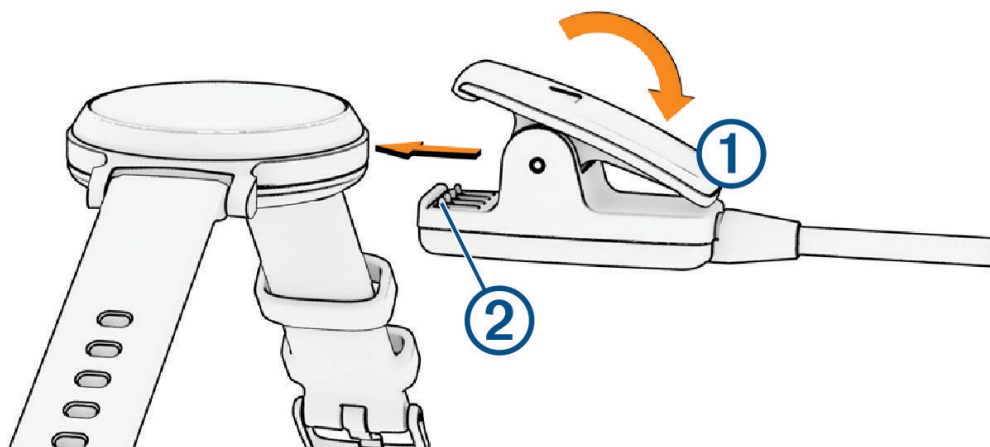
Συνιστάται να συμβουλευέστε πάντοτε το γιατρό σας προτού ξεκινήσετε ή τροποποιήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.

Ρύθμιση του ρολογιού

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας, πρέπει να το συνδέσετε σε τροφοδοσία ρεύματος και να το ενεργοποιήσετε.

Για να χρησιμοποιήσετε τις συνδεδεμένες λειτουργίες του ρολογιού Lily 2, πρέπει να κάνετε σύζευξη του ρολογιού απευθείας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect™ και όχι από τις ρυθμίσεις Bluetooth® του τηλεφώνου σας.

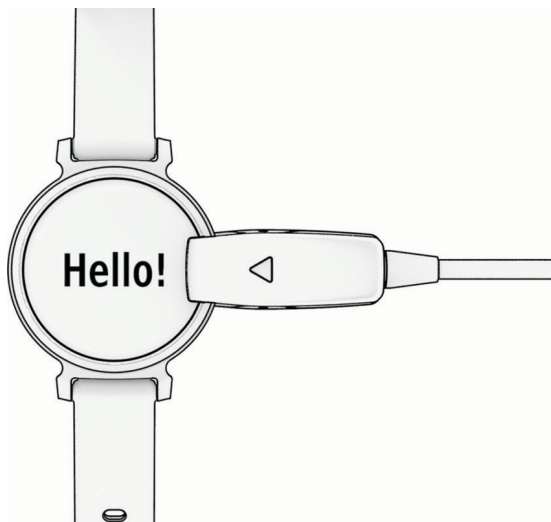
- 1 Από το κατάστημα εφαρμογών του τηλεφώνου σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Connect.
- 2 Πιέστε το κλιπ φόρτισης ①.



- 3 Ευθυγραμμίστε το κλικ με τις επαφές στο πίσω μέρος του ρολογιού ②.

- 4 Συνδέστε το καλώδιο USB σε μια πηγή τροφοδοσίας, για να ενεργοποιήσετε το ρολόι (*Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 40*).

Όταν ενεργοποιείται το ρολόι, εμφανίζεται το μήνυμα Hello!.



- 5 Ορίστε μια επιλογή για να προσθέσετε το ρολόι σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect:
- Αν πρόκειται για την πρώτη συσκευή που αντιστοιχίζετε με την εφαρμογή Garmin Connect, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
 - Αν έχετε ήδη συζεύξει κάποια άλλη συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το **••• > Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη.

Αφού ολοκληρωθεί με επιτυχία η διαδικασία αντιστοίχισης, θα εμφανιστεί ένα μήνυμα και το ρολόι σας θα συγχρονιστεί αυτόματα με το τηλέφωνό σας.

Ενεργοποίηση του ρολογιού

Το ρολόι Lily 2 ενεργοποιείται αυτόματα όταν αλληλεπιδράτε με αυτό ενώ είναι ενεργοποιημένο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Πρέπει να συνδέσετε το ρολόι σε μια πηγή τροφοδοσίας εάν είναι εντελώς απενεργοποιημένο (*Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση του ρολογιού, σελίδα 3*).

1 Για να ενεργοποιήσετε την οθόνη, ορίστε μια επιλογή:

- Στρέψτε και σηκώστε τον καρπό σας προς το σώμα σας.
- Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής ①.



2 Για να απενεργοποιήσετε την οθόνη, στρέψτε τον καρπό σας μακριά από το σώμα σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η οθόνη απενεργοποιείται όταν δεν την χρησιμοποιείτε. Όταν η οθόνη είναι απενεργοποιημένη, το ρολόι παραμένει ενεργό και καταγράφει δεδομένα.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση του ρολογιού

Η οθόνη του ρολογιού ενεργοποιείται αυτόματα όταν αλληλεπιδράτε μαζί της ενώ το ρολόι είναι ενεργοποιημένο (*Ενεργοποίηση του ρολογιού, σελίδα 3*).

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  >  > **Απενεργοποίηση**.
- 3 Συνδέστε το ρολόι σε μια πηγή τροφοδοσίας για το ενεργοποιήσετε ξανά.
Μόλις εμφανιστεί το σύμβολο  στην οθόνη, μπορείτε να αποσυνδέσετε το ρολόι.

Προβολή widget και μενού

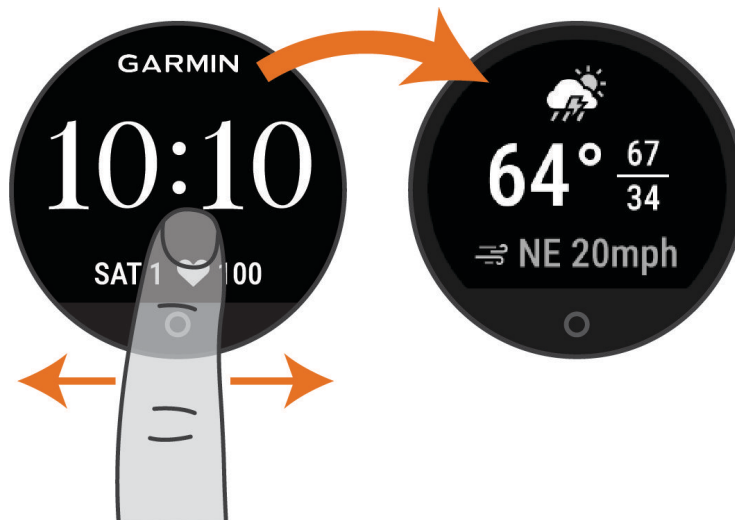
- Από το καντράν ρολογιού, πατήστε  για να προβάλετε το κύριο μενού.



- Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα κάτω για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.



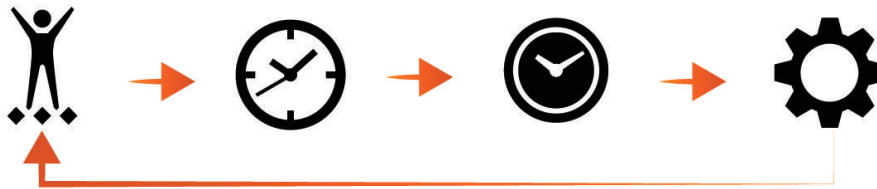
- Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να δείτε τα widget.



Επιλογές μενού

Μπορείτε να πατήσετε το **Ο** για να δείτε το μενού.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Σύρετε για να μετακινηθείτε με κύλιση στις επιλογές μενού.



	Δείχνει τις επιλογές χρονομετρημένης δραστηριότητας.
	Εμφανίζει τις επιλογές του καντράν ρολογιού.
	Εμφανίζει τις επιλογές ειδοποιήσεων, χρονομέτρου και αντίστροφης μέτρησης.
	Δείχνει τις ρυθμίσεις συσκευής.

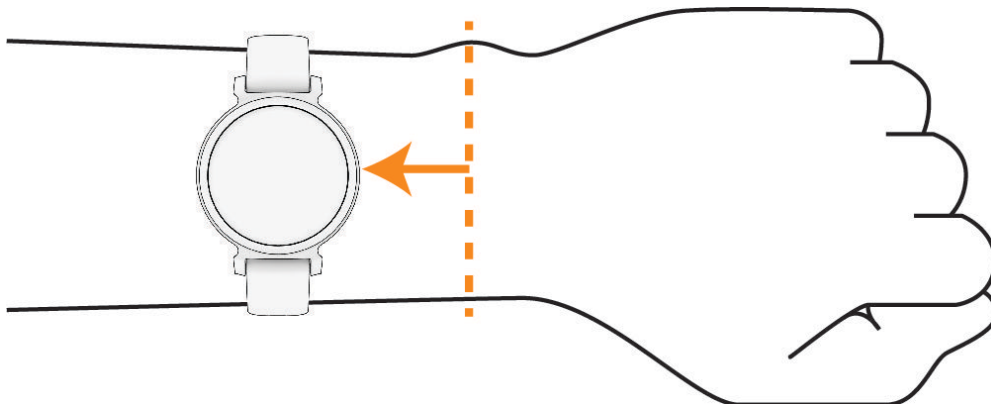
Τοποθέτηση του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίστε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.

- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο. Για να λαμβάνετε ενδείξεις καρδιακών παλμών με μεγαλύτερη ακρίβεια, δεν θα πρέπει να μετακινείτε το ρολόι ενώ τρέχετε ή γυμνάζεστε. Για να λαμβάνετε ενδείξεις από το παλμικό οξύμετρο, θα πρέπει να παραμένετε τελείως ακίνητοι.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο οπτικός αισθητήρας βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό, ανατρέξτε στην ενότητα [Αντιμετώπιση προβλημάτων, σελίδα 43](#).
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 45](#).

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα του ρολογιού, ανατρέξτε στη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

Widget

Το ρολόι σας διαθέτει προεγκατεστημένα widget που παρέχουν πληροφορίες με μια ματιά. Μπορείτε να σύρετε την οθόνη αφής για να πραγματοποιήσετε κύλιση στα widget. Ορισμένα widget απαιτούν σύνδεση Bluetooth με συμβατό τηλέφωνο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τον βρόχο των widget (*Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 33*).

Καντράν του ρολογιού	Το καντράν του ρολογιού περιλαμβάνει την τρέχουσα ώρα και ημερομηνία. Η ημερομηνία και η ώρα ρυθμίζονται αυτόματα όταν το ρολόι συγχρονίζεται με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.
Body Battery	Το τρέχον επίπεδο ενέργειάς σας στο Body Battery™. Το ρολόι υπολογίζει τα τρέχοντα αποθέματα ενέργειας με βάση τα δεδομένα ύπνου, πίεσης και δραστηριότητας. Τυχόν υψηλότερη τιμή υποδεικνύει υψηλότερα αποθέματα ενέργειας.
Ασκήσεις αναπνοής	Ο τρέχων ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό και ο μέσος όρος σε διάστημα επτά ημερών. Το ρολόι μετρά τον ρυθμό αναπνοής ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, για να εντοπίσει τυχόν μη φυσιολογική δραστηριότητα αναπνοής, καθώς και τυχόν αλλαγές σε σχέση με την πίεση.
Ημερολόγιο	Προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του τηλεφώνου σας.
Θερμίδες	Η ποσότητα των συνολικών θερμίδων που καταναλώθηκαν την ημέρα, συμπεριλαμβανομένων των θερμίδων που καταναλώθηκαν από δραστηριότητες και εκείνων που καταναλώθηκαν σε κατάσταση ηρεμίας.
Απόσταση	Η απόσταση που διανύθηκε σε χιλιόμετρα ή μίλια τη συγκεκριμένη ημέρα.
Στατιστικά υγείας	Μια δυναμική σύνοψη των στατιστικών υγείας τη δεδομένη στιγμή. Οι μετρήσεις περιλαμβάνουν τους καρδιακούς παλμούς, το επίπεδο πίεσης και το επίπεδο Body Battery.
Καρδιακοί παλμοί	Οι τρέχοντες καρδιακοί παλμοί σας σε παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.), καθώς και ο μέσος όρος των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης για ένα διάστημα επτά ημερών.
Υδάτωση	Η συνολική ποσότητα νερού που έχετε καταναλώσει και ο ημερήσιος στόχος σας.
Λεπτά έντασης	Τα συνολικά λεπτά έντασης και ο εβδομαδιαίος στόχος.
Τελευταία δραστηριότητα	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας.
Στοιχ. ελέγχ. μουσ.	Στοιχεία ελέγχου για το πρόγραμμα αναπαραγωγής μουσικής στο τηλέφωνό σας.
Η ημέρα μου	Μια δυναμική σύνοψη των σημερινών δραστηριοτήτων σας. Οι μετρήσεις περιλαμβάνουν βήματα, λεπτά έντασης και ύπνο.
Ειδοποιήσεις	Ειδοποιήσεις από το τηλέφωνό σας, όπως κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, σύμφωνα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας.
Παλμικό οξύμετρο	Σας επιτρέπει να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου με μη αυτόματο τρόπο.
Ύπνος	Τα δεδομένα ύπνου σας για την προηγούμενη νύχτα, συμπεριλαμβανομένου του συνολικού χρόνου ύπνου.
Βήματα	Ο συνολικός αριθμός βημάτων που πραγματοποιήσατε και ο ημερήσιος στόχος σας. Το ρολόι μαθαίνει και προτείνει κάθε μέρα έναν νέο προσωπικό στόχο βημάτων.
Στρες	Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας. Το ρολόι μετρά τη μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών σας όταν δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, για να υπολογίσει το επίπεδο πίεσης. Ένας μικρότερος αριθμός υποδεικνύει χαμηλότερο επίπεδο πίεσης.
Καιρός	Η τρέχουσα θερμοκρασία και πρόγνωση του καιρού από ένα αντιστοιχισμένο τηλέφωνο.

Στόχος βημάτων

Το ρολόι σας δημιουργεί αυτόματα έναν ημερήσιο στόχο βημάτων με βάση τα προηγούμενα επίπεδα δραστηριότητας. Καθώς μετακινείστε κατά τη διάρκεια της ημέρας, το ρολόι καταγράφει την πρόοδο ^① προς την επίτευξη του ημερήσιου στόχου ^②. Το ρολόι ξεκινά με έναν προεπιλεγμένο στόχο 7.500 βημάτων ανά ημέρα.



Εάν επιλέξετε να μην χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματου στόχου, μπορείτε να την απενεργοποιήσετε και να ορίσετε έναν εξατομικευμένο στόχο βημάτων στο λογαριασμό σας Garmin Connect ([Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας, σελίδα 38](#)).

Γραμμή μετακινήσεων

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού. Η γραμμή μετακινήσεων σας υπενθυμίζει ότι πρέπει να συνεχίσετε να κινείστε. Μετά από μία ώρα αδράνειας, εμφανίζεται η γραμμή μετακινήσεων ^①. Πρόσθετα τμήματα ^② εμφανίζονται μετά από 15 λεπτά αδράνειας.



Μπορείτε να επαναφέρετε τη γραμμή κίνησης περπατώντας μια μικρή απόσταση ή μπορείτε να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις κίνησης ([Προσαρμογή ειδοποιήσεων δραστηριοποίησης, σελίδα 34](#)).

Λεπτά έντασης

Για να βελτιώσετε την υγεία σας, οργανισμοί όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το γρήγορο περπάτημα, ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το τρέξιμο.

Το ρολόι παρακολουθεί την ένταση της δραστηριότητας και καταγράφει τον χρόνο που αφιερώνετε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης (για τον ποσοτικό προσδιορισμό των δραστηριοτήτων αυξημένης έντασης απαιτούνται δεδομένα καρδιακών παλμών). Το ρολόι αθροίζει τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας μέτριας έντασης με τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας αυξημένης έντασης. Τα συνολικά λεπτά της δραστηριότητας αυξημένης έντασης διπλασιάζονται όταν προστίθενται.

Απόκτηση λεπτών έντασης

Το ρολόι Lily 2 υπολογίζει τα λεπτά έντασης, συγκρίνοντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σε ανάπαυση. Εάν οι καρδιακοί παλμοί είναι απενεργοποιημένοι, το ρολόι υπολογίζει τα λεπτά μέτριας έντασης αναλύοντας τα βήματά σας ανά λεπτό.

- Ξεκινήστε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα για τον πιο ακριβή υπολογισμό των λεπτών έντασης.
- Φορέστε το ρολόι σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας για πιο ακριβή αποτελέσματα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση.

Βελτίωση ακρίβειας των θερμίδων

Το ρολόι εμφανίζει μια εκτίμηση των συνολικών θερμίδων που κάψατε κατά την τρέχουσα ημέρα. Μπορείτε να βελτιώσετε την ακρίβεια αυτής της εκτίμησης, περπατώντας γρήγορα ή τρέχοντας σε εξωτερικό χώρο για 15 λεπτά.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να δείτε το widget θερμίδων.
- 2 Επιλέξτε το .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το  εμφανίζεται όταν πρέπει να βαθμονομηθούν οι θερμίδες. Αυτή η διαδικασία βαθμονόμησης πρέπει να ολοκληρωθεί μία φορά. Εάν έχετε ήδη καταγράψει ένα χρονομετρημένο περπάτημα ή τρέξιμο, το  ενδέχεται να μην εμφανίζεται.

- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Widget στατιστικών υγείας

Το widget Στατιστικά υγείας παρέχει μια συνοπτική παρουσίαση των δεδομένων κατάστασης της υγείας σας. Είναι μια δυναμική σύνοψη που ενημερώνεται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Οι μετρήσεις περιλαμβάνουν τους καρδιακούς παλμούς, το επίπεδο πίεσης και το επίπεδο Body Battery.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να επιλέξετε κάθε μέτρηση για να δείτε επιπλέον πληροφορίες.

Body Battery

Το ρολόι σας αναλύει τη μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού, το επίπεδο πίεσης, την ποιότητα ύπνου και τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας για τον καθορισμό του συνολικού σας επιπέδου Body Battery. Όπως η ένδειξη του ρεζερβουάρ σε ένα αυτοκίνητο, αυτό εμφανίζει το ποσό του αποθέματος ενέργειας. Το εύρος του επιπέδου αποθεμάτων του Body Battery κυμαίνεται από 5 έως 100, όπου 5 έως 25 υποδεικνύει πολύ χαμηλό απόθεμα ενέργειας, 26 έως 50 χαμηλό απόθεμα ενέργειας, 51 έως 75 μεσαίο απόθεμα ενέργειας και 76 έως 100 υψηλό απόθεμα ενέργειας.

Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect για προβολή του πιο ενημερωμένου επιπέδου Body Battery, των μακροπρόθεσμων τάσεων και πρόσθετων λεπτομερειών ([Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery, σελίδα 45](#)).

Προβολή του widget Body Battery

Το widget Body Battery εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget Body Battery.
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής για να δείτε το γράφημα Body Battery.

Το γράφημα εμφανίζει την πρόσφατη δραστηριότητα Body Battery και τα υψηλά και χαμηλά επίπεδα για τις τελευταίες οχτώ ώρες.

Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης

Το ρολόι σας αναλύει τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού σας, ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, για να καθορίσει τη γενική πίεση που ασκείται σε εσάς. Η προπόνηση, η σωματική δραστηριότητα, ο ύπνος, η διατροφή και η συνολική πίεση της καθημερινότητας επηρεάζουν το επίπεδο πίεσης. Το εύρος του επιπέδου πίεσης κυμαίνεται από 0 έως 100, όπου 0 έως 25 υποδεικνύει κατάσταση ανάπαυσης, 26 έως 50 χαμηλή πίεση, 51 έως 75 μέτρια πίεση και 76 έως 100 κατάσταση υψηλής πίεσης. Εάν γνωρίζετε το επίπεδο πίεσής σας, μπορείτε να αναγνωρίσετε τις στιγμές πίεσης κατά τη διάρκεια της ημέρας. Για βέλτιστα αποτελέσματα, θα πρέπει να φοράτε το ρολόι ενώ κοιμάστε.

Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect, για να βλέπετε το επίπεδο πίεσης ολόκληρης της ημέρας, μακροπρόθεσμες τάσεις και πρόσθετες λεπτομέρειες.

Προβολή του widget επιπέδου πίεσης

Το widget επιπέδου πίεσης εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσης.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget του επιπέδου πίεσης.
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής για να ξεκινήσετε μια καθοδηγούμενη άσκηση αναπνοής (*Χρήση της αντίστροφης μέτρησης χαλάρωσης, σελίδα 10*).

Χρήση της αντίστροφης μέτρησης χαλάρωσης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την αντίστροφη μέτρηση χαλάρωσης, για να εκτελέσετε μια άσκηση καθοδηγούμενων αναπνοών.

- 1 Σύρετε για να δείτε το γραφικό στοιχείο στατιστικών υγείας.
- 2 Επιλέξτε **Επίπεδο στρες**.
- 3 Πατήστε την οθόνη αφής.
- 4 Επιλέξτε το ➔ για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο χαλάρωσης.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Το ρολόι δονείται, ειδοποιώντας σας να εισπνεύσετε ή να εκπνεύσετε (*Ρύθμιση του επιπέδου δόνησης, σελίδα 36*).

Προβολή του widget καρδιακών παλμών

Το widget καρδιακών παλμών εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.). Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια των καρδιακών παλμών, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget των καρδιακών παλμών.

Το widget εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς και τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε ανάπαυση (RHR) για τις τελευταίες 7 ημέρες.

- 2 Πατήστε στην οθόνη αφής για να δείτε το γράφημα καρδιακών παλμών.

Το γράφημα εμφανίζει την πρόσφατη δραστηριότητα καρδιακών παλμών και τους υψηλούς και χαμηλούς καρδιακούς παλμούς για τις τελευταίες 4 ώρες.

Χρήση του widget παρακολούθησης ενυδάτωσης

Το widget παρακολούθησης ενυδάτωσης εμφανίζει τη λήψη υγρών και τον στόχο ημερήσιας ενυδάτωσης.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget ενυδάτωσης.
- 2 Επιλέξτε το **+** κάθε φορά που καταναλώνετε κάποιο υγρό (1 ποτήρι, 8 oz. ή 250 mL).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις ενυδάτωσης, όπως τις μονάδες που χρησιμοποιούνται και τον ημερήσιο στόχο, στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ορίσετε μια υπενθύμιση ενυδάτωσης ([Ρύθμιση ειδοποίησης ενυδάτωσης](#), σελίδα 34).

Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου

Ο έμμηνος κύκλος σας είναι ένα σημαντικό κομμάτι της υγείας σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να καταγράψετε σωματικά συμπτώματα, σεξουαλική επιθυμία, σεξουαλική δραστηριότητα, ημέρες ωορρηξίας και πολλά περισσότερα ([Καταγραφή των πληροφοριών του έμμηνου κύκλου σας](#), σελίδα 11). Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect.

- Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου και λεπτομέρειες
- Σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα
- Προβλέψεις περιόδου και γονιμότητας
- Πληροφορίες υγείας και διατροφής

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να προσθέσετε και να καταργήσετε widget.

Καταγραφή των πληροφοριών του έμμηνου κύκλου σας

Για να μπορέσετε να καταγράψετε τις πληροφορίες του έμμηνου κύκλου σας από το ρολόι Lily 2 που διαθέτετε, πρέπει να ρυθμίσετε την παρακολούθηση έμμηνου κύκλου στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget παρακολούθησης υγείας γυναικών.
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής.
- 3 Επιλέξτε το **+**.
- 4 Εάν σήμερα είναι ημέρα περιόδου, επιλέξτε **Ημέρα περιόδου** > **✓**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να βαθμολογήσετε τη ροή σας από ελαφριά έως έντονη, επιλέξτε **Ροή**.
 - Για να καταγράψετε τα σωματικά σας συμπτώματα, όπως ακμή, οσφυαλγία και κόπωση, επιλέξτε **Συμπτώματα**.
 - Για να καταγράψετε τη διάθεσή σας, επιλέξτε **Διάθεση**.
 - Για να καταγράψετε τις εκκρίσεις σας, επιλέξτε **Εκκρίσεις**.
 - Για να ορίσετε την τρέχουσα ημερομηνία ως ημέρα ωορρηξίας, επιλέξτε **Ημέρα ωορρηξίας**.
 - Για να καταγράψετε τη σεξουαλική σας δραστηριότητα, επιλέξτε **Σεξουαλική δραστηριότητα**.
 - Για να βαθμολογήσετε τη σεξουαλική σας επιθυμία από χαμηλή έως υψηλή, επιλέξτε **Σεξουαλική επιθυμία**.
 - Για να ορίσετε την τρέχουσα ημερομηνία ως ημέρα περιόδου, επιλέξτε **Ημέρα περιόδου**.

Παρακολούθηση εγκυμοσύνης

Η λειτουργία παρακολούθησης εγκυμοσύνης εμφανίζει εβδομαδιαίες ενημερώσεις σχετικά με την εγκυμοσύνη σας και παρέχει πληροφορίες για την υγεία και τη διατροφή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να καταγράψετε σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα, μετρήσεις των επιπέδων σακχάρου αίματος και τις κινήσεις του μωρού ([Καταγραφή των πληροφοριών εγκυμοσύνης σας](#), σελίδα 12). Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect.

Καταγραφή των πληροφοριών εγκυμοσύνης σας

Για να καταγράψετε τις πληροφορίες σας, πρέπει να ρυθμίσετε την παρακολούθηση εγκυμοσύνης στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget παρακολούθησης υγείας γυναικών.



- 2 Πατήστε την οθόνη αφής.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Συμπτώματα** για να καταγράψετε τα σωματικά σας συμπτώματα, τη διάθεση και πολλά άλλα.
 - Επιλέξτε **Επίπεδα σακχάρου αίματος** για να καταγράψετε τα επίπεδα σακχάρου πριν και μετά τα γεύματα και πριν από τον ύπνο.
 - Επιλέξτε **Κίνηση** για να χρησιμοποιήσετε ένα χρονόμετρο ή αντίστροφη μέτρηση για να καταγράψετε τις κινήσεις του μωρού.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής

Το widget στοιχείων ελέγχου μουσικής σας επιτρέπει να ελέγχετε τη μουσική στο τηλέφωνό σας χρησιμοποιώντας το ρολόι Lily 2. Το widget ελέγχει την τρέχουσα ενεργή ή την πιο πρόσφατη ενεργή εφαρμογή αναπαραγωγής μέσων στο τηλέφωνό σας. Εάν δεν υπάρχει ενεργό πρόγραμμα αναπαραγωγής μέσων, το widget δεν εμφανίζει πληροφορίες κομματιού και πρέπει να ξεκινήσετε την αναπαραγωγή από το τηλέφωνό σας.

- 1 Στο τηλέφωνό σας, ξεκινήστε την αναπαραγωγή ενός τραγουδιού ή μιας λίστας αναπαραγωγής.
- 2 Στο ρολόι σας Lily 2, σύρετε το δάκτυλό σας για να δείτε το widget ελέγχου μουσικής.

Προβολή ειδοποιήσεων

Όταν το ρολόι σας έχει αντιστοιχιστεί με την εφαρμογή Garmin Connect, μπορείτε να βλέπετε ειδοποιήσεις από το τηλέφωνο στο ρολόι σας, όπως μηνύματα κειμένου και email.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget ειδοποιήσεων.
- 2 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Σύρετε για προβολή παλαιότερων ειδοποιήσεων.
- 3 Πατήστε την οθόνη αφής και επιλέξτε το  για να κλείσετε την ειδοποίηση.

Απάντηση σε μήνυμα κειμένου

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για τηλέφωνα Android™.

Όταν λαμβάνετε μια ειδοποίηση μηνύματος κειμένου στο ρολόι Lily 2, μπορείτε να στείλετε μια γρήγορη απάντηση επιλέγοντας από μια λίστα μηνυμάτων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία στέλνει μηνύματα κειμένου χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας. Μπορεί να ισχύουν οι περιορισμοί και οι χρεώσεις για τα συνηθισμένα μηνύματα κειμένου. Επικοινωνήστε με τον πάροχο κινητής τηλεφωνίας για περισσότερες πληροφορίες.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget ειδοποιήσεων.
 - 2 Επιλέξτε μια ειδοποίηση μηνυμάτων κειμένου.
 - 3 Πατήστε στην οθόνη αφής για να δείτε τις επιλογές ειδοποιήσεων.
 - 4 Επιλέξτε το .
 - 5 Επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.
- Το τηλέφωνό σας στέλνει το επιλεγμένο μήνυμα ως μήνυμα κειμένου.

Μενού στοιχείων ελέγχου

Το μενού στοιχείων ελέγχου σας επιτρέπει να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις λειτουργίες και τις επιλογές του ρολογιού. Μπορείτε να προσθέσετε, να αλλάξετε τη σειρά και να καταργήσετε τις επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου ([Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 33](#)).

Από την εικόνα ρολογιού, σύρετε προς τα κάτω.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Ειδοποιήσεις	Προσθέτει ή επεξεργάζεται μια ειδοποίηση (<i>Χρήση του ξυπνητηριού, σελίδα 25</i>).
	Βοήθεια	Στέλνει ένα αίτημα βοήθειας (<i>Αίτημα βοήθειας, σελίδα 29</i>).
	Μην ενοχλείτε	Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", για να μειώσει τη φωτεινότητα της οθόνης και να απενεργοποιήσει τις ειδοποιήσεις και τις ενημερώσεις. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία ενώ παρακολουθείτε μια ταινία (<i>Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, σελίδα 27</i>).
	Εύρεση του τη λεφώνου μου	Αναπαράγει μια ηχητική ειδοποίηση στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, εάν είναι εντός εμβέλειας Bluetooth. Η ισχύς του σήματος Bluetooth εμφανίζεται στην οθόνη του ρολογιού Lily 2 και αυξάνεται όσο πλησιάζετε στο τηλέφωνό σας.
	Garmin Pay	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το πορτοφόλι σας Garmin Pay™ και να κάνετε πληρωμές για αγορές με το ρολόι σας (<i>Garmin Pay, σελίδα 14</i>).
	Μουσική	Ελέγχει την αναπαραγωγή μουσικής στο τηλέφωνό σας.
	Ειδοποιήσεις	Εμφανίζει ειδοποιήσεις από το τηλέφωνό σας.
	Τηλέφωνο	Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την τεχνολογία Bluetooth και τη σύνδεσή σας με το αντιστοιχισμένο σας τηλέφωνο.
	Απενεργοποίηση	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε το ρολόι.
	Κατάσταση αναστολής λειτουργίας	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε το στοιχείο Κατάσταση αναστολής λειτουργίας (<i>Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου, σελίδα 32</i>).
	Χρονόμετρο	Εκκινεί το χρονόμετρο (<i>Χρήση του χρονομέτρου, σελίδα 25</i>).
	Συγχρονισμός	Συγχρονίζει το ρολόι σας με το αντιστοιχισμένο σας τηλέφωνο.
	Αντίστροφη μέτρηση	Ορίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης (<i>Χρήση της αντίστροφης μέτρησης, σελίδα 25</i>).

Garmin Pay

Η λειτουργία Garmin Pay σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών σε συμμετέχουσες τοποθεσίες με χρήση πιστωτικών ή χρεωστικών καρτών από συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη σε όλα τα μοντέλα του προϊόντος.

Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay

Μπορείτε να προσθέσετε μία ή περισσότερες πιστωτικές ή χρεωστικές κάρτες συμμετοχής στο πορτοφόλι Garmin Pay. Μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/garminpay/banks για να βρείτε συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ●●●.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay** > Έναρξη χρήσης.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay

Μπορείτε να προσθέσετε έως δέκα πιστωτικές ή χρεωστικές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay** >  > **Προσθήκη κάρτας**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Μετά την προσθήκη της κάρτας, μπορείτε να επιλέξετε την κάρτα στο ρολόι σας όταν κάνετε μια πληρωμή.

Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας

Για να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών, πρέπει να ρυθμίσετε τουλάχιστον μία κάρτα πληρωμής.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών σε συμμετέχουσα τοποθεσία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε το μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 33*).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα κάτω για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Εισαγάγετε τον τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν εισαγάγετε εσφαλμένα τον κωδικό πρόσβασης τρεις φορές, το πορτοφόλι σας κλειδώνει και πρέπει να κάνετε επαναφορά του κωδικού πρόσβασης στην εφαρμογή Garmin Connect.
Εμφανίζεται η κάρτα πληρωμής που χρησιμοποιήθηκε πιο πρόσφατα.
- 4 Εάν έχετε προσθέσει πολλές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay, σύρετε το δάκτυλό σας για να επιλέξετε μια άλλη κάρτα (προαιρετικά).
- 5 Εντός 60 δευτερολέπτων, πλησιάστε το ρολόι σας στη συσκευή ανάγνωσης πληρωμής, με το καντράν στραμμένο προς τη συσκευή ανάγνωσης.
Το ρολόι δονείται και εμφανίζεται ένα σημάδι ελέγχου όταν ολοκληρωθεί η επικοινωνία με τη συσκευή ανάγνωσης.
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στη συσκευή ανάγνωσης κάρτας, για να ολοκληρώσετε τη συναλλαγή.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αφού εισαγάγετε επιτυχώς τον κωδικό πρόσβασής σας, μπορείτε να κάνετε πληρωμές χωρίς κωδικό πρόσβασης για 24 ώρες ενώ συνεχίζετε να φοράτε το ρολόι σας. Εάν αφαιρέσετε το ρολόι από τον καρπό σας ή απενεργοποιήσετε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών, πρέπει να εισαγάγετε ξανά τον κωδικό πρόσβασης προτού κάνετε μια πληρωμή.

Διαχείριση των καρτών Garmin Pay

Μπορείτε προσωρινά να αναστείλετε τη χρήση μιας κάρτας ή να τη διαγράψετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ορισμένες χώρες, τα συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα μπορεί να περιορίζουν τη χρήση των δυνατοτήτων του Garmin Pay.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay**.
- 3 Επιλέξτε μια κάρτα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αναστείλετε προσωρινά τη χρήση μιας κάρτας ή για να καταργήσετε την αναστολή χρήσης της, επιλέξτε **Αναστολή κάρτας**.
Η κάρτα πρέπει να είναι ενεργή για να κάνετε αγορές με το ρολόι Lily 2.
 - Για να διαγράψετε μια κάρτα, επιλέξτε το .

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay

Πρέπει να γνωρίζετε τον τρέχοντα κωδικό πρόσβασής σας, για να τον αλλάξετε. Αν ξεχάσετε τον κωδικό πρόσβασής σας, πρέπει να κάνετε επαναφορά της λειτουργίας Garmin Pay για το ρολόι Lily 2, να δημιουργήσετε έναν νέο κωδικό και να συμπληρώσετε ξανά τα στοιχεία της κάρτας σας.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay** > **Αλλαγή κωδικού**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Την επόμενη φορά που θα κάνετε μια πληρωμή με το ρολόι Lily 2, πρέπει να εισαγάγετε τον νέο κωδικό πρόσβασης.

Προπόνηση

Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης

Όταν χρησιμοποιείτε περισσότερες από μία συσκευές Garmin® με τον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να επιλέξετε ποια συσκευή είναι η κύρια προέλευση δεδομένων για καθημερινή χρήση και για σκοπούς προπόνησης.

Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ••• > **Ρυθμίσεις**.

Κύρια συσκευή προπόνησης: Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για μετρήσεις προπόνησης, όπως η κατάσταση προπόνησης και η εστίαση φορτίου.

Κύρια φορετή συσκευή: Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για τις καθημερινές μετρήσεις υγείας, όπως τα βήματα και ο ύπνος. Αυτή θα πρέπει να είναι το ρολόι που φοράτε πιο συχνά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin συνιστά να συγχρονίζετε συχνά με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Καταγραφή χρονομετρημένης δραστηριότητας

Μπορείτε να καταγράψετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα, την οποία έχετε τη δυνατότητα να αποθηκεύσετε και να στείλετε στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Σύρετε για κύλιση στη λίστα δραστηριοτήτων και ορίστε μια επιλογή (*Λίστα δραστηριοτήτων, σελίδα 48*).
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να προσθέσετε ή να διαγράψετε χρονομετρημένες δραστηριότητες (*Προσαρμογή επιλογών δραστηριότητας, σελίδα 38*).
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  για να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων ή τις επιλογές δραστηριότητας.
- 5 Επιλέξτε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 6 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
- 7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε παρατεταμένα το  για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 8 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε το  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  >  για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας με τη λειτουργία "Συνδεδεμένο GPS"

Μπορείτε να συνδέσετε το ρολόι με το τηλέφωνό σας για να καταγράψετε δεδομένα GPS για τη δραστηριότητα περπατήματος, τρεξίματος ή ποδηλασίας.

1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.

2 Επιλέξτε το .

3 Επιλέξτε ,  ή το .

4 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν δεν μπορείτε να συνδέσετε το ρολόι με το τηλέφωνο, μπορείτε να επιλέξετε το  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα. Τα δεδομένα GPS δεν θα καταγραφούν.

5 Επιλέξτε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

6 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.

Το τηλέφωνό σας πρέπει να βρίσκεται εντός εμβέλειας κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε παρατεταμένα το  για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

8 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε το  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε το  >  για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε το  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.

Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης

Μπορείτε να καταγράψετε σετ κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης. Ένα σετ είναι πολλές επαναλήψεις μίας μόνο κίνησης.

1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.

2 Επιλέξτε  > .

3 Επιλέξτε το  για να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις, την καταμέτρηση επαναλήψεων και την αυτόματη ανίχνευση σετ.

4 Επιλέξτε τον διακόπτη εναλλαγής για ενεργοποίηση της επιλογής **Υπολογισμός επαναλήψεων και Αυτόματα σετ**.

5 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις** για να ορίσετε ειδοποιήσεις καρδιακών παλμών, ώρας και θερμίδων.

6 Πατήστε το  για να επιστρέψετε στην οθόνη αντίστροφης μέτρησης δραστηριότητας.

7 Επιλέξτε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

8 Ξεκινήστε το πρώτο σετ.

Το ρολόι μετρά τις επαναλήψεις σας.

9 Σύρετε για να δείτε πρόσθετες οθόνες δεδομένων (προαιρετικά).

10 Πατήστε το  για να ολοκληρώσετε ένα σετ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν είναι απαραίτητο, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να επεξεργαστείτε την καταμέτρηση επαναλήψεων.

11 Επιλέξτε το  για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης.

Εμφανίζεται η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης.

12 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το επόμενο σετ.

13 Επαναλάβετε τα βήματα 9 έως 11, μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.

14 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε παρατεταμένα το  για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

15 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε το  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε το  >  για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε το  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων γυμναστικής ενδυνάμωσης

- Μην κοιτάτε το ρολόι κατά την εκτέλεση των επαναλήψεων.
Η αλληλεπίδραση με το ρολόι πρέπει να γίνεται στην αρχή και στο τέλος κάθε σετ, καθώς και κατά τη διάρκεια των αναπαύσεων.
 - Επικεντρωθείτε στη φόρμα σας κατά την εκτέλεση των επαναλήψεων.
 - Εκτελέστε ασκήσεις με το βάρος του σώματος ή με ελεύθερα βάρη.
 - Εκτελέστε επαναλήψεις με συνέπεια και μεγάλο εύρος κινήσεων.
Κάθε επανάληψη υπολογίζεται όταν το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι επιστρέφει στο σημείο έναρξης.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Δεν είναι δυνατός ο υπολογισμός των ασκήσεων για τα πόδια.
- Ενεργοποιήστε την αυτόματη ανίχνευση σετ ασκήσεων, για την έναρξη και διακοπή των σετ ασκήσεων.
 - Αποθηκεύστε και στείλτε τη δραστηριότητα γυμναστικής ενδυνάμωσης στον λογαριασμό Garmin Connect.
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα εργαλεία στον λογαριασμό σας Garmin Connect, για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις λεπτομέρειες της δραστηριότητας.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας διαλογισμού

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια χρονομετρημένη συνεδρία ή να καταγράψετε μια ανοιχτή, μη δομημένη δραστηριότητα διαλογισμού.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Επιλέξτε τον διακόπτη εναλλαγής για να ενεργοποιήσετε το χρονόμετρο.
- 4 Επιλέξτε **Τερματισμός ειδοποιήσεων**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ειδοποιήσεις λήξης σας ειδοποιούν όταν πλησιάζει το τέλος της χρονομετρημένης συνεδρίας σας.
- 5 Επιλέξτε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
Το ρολόι εμφανίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης ή έναν στόχο.
- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε παρατεταμένα το  για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε το  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  >  για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.

Καταγραφή δραστηριότητας χορευτικού

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  > .
- Την πρώτη φορά που επιλέγετε τη δραστηριότητα χορευτικού, πρέπει να επιλέξετε τον τύπο χορού σας.
- 3 Επιλέξτε το  για να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις, τύπο χορού και πλήθος τραγουδιών.
- 4 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις** για να ορίσετε ειδοποιήσεις καρδιακών παλμών, ώρας και θερμίδων.
- 5 Επιλέξτε **Τύπος χορού** για να ορίσετε τον τύπου χορού.
- 6 Επιλέξτε **Αριθμός τραγουδιών** για να συμπεριλάβετε διαλείμματα μεταξύ των τραγουδιών ή να απενεργοποιήσετε την καταμέτρηση τραγουδιών.
- 7 Πατήστε το  για να επιστρέψετε στην οθόνη αντίστροφης μέτρησης δραστηριότητας.
- 8 Επιλέξτε  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 9 Ξεκινήστε τον πρώτο χορό.
- 10 Σύρετε για να δείτε πρόσθετες οθόνες δεδομένων (προαιρετικά).
- 11 Επιλέξτε το  για να ολοκληρώσετε ένα τραγούδι.
- 12 Εάν συμπεριλάβετε διαλείμματα μεταξύ των τραγουδιών, επιλέξτε το  για να ξεκινήσετε το επόμενο τραγούδι.
- 13 Επαναλάβετε τα βήματα 11 και 12, μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.
- 14 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε παρατεταμένα το  για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 15 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε το  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  >  για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εξειδικευμένα χρονόμετρα για να καταγράψετε μια δραστηριότητα διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης (HIIT).

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  > .
- Την πρώτη φορά που επιλέγετε τη δραστηριότητα HIIT, πρέπει να επιλέξετε τον τύπο της δραστηριότητας HIIT.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ελεύθερη** για την καταγραφή μιας ανοιχτής, μη δομημένης δραστηριότητας HIIT.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > AMRAP** για την καταγραφή όσο το δυνατόν περισσότερων γύρων κατά τη διάρκεια μιας καθορισμένης χρονικής περιόδου.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > EMOM** για την καταγραφή ενός καθορισμένου αριθμού κινήσεων κάθε λεπτό στο λεπτό.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > Tabata** για εναλλαγή μεταξύ διαστημάτων 20 δευτερολέπτων μέγιστης προσπάθειας και 10 δευτερολέπτων ανάπαυσης.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > Προσαρμογή** για τη ρύθμιση του χρόνου κίνησης, του χρόνου ανάπαυσης, του αριθμού των κινήσεων και του αριθμού των γύρων.
- 4 Επιλέξτε το  για να ρυθμίσετε τις ειδοποιήσεις, τις οθόνες δεδομένων και τον τύπο δραστηριότητας HIIT.
- 5 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις** για να ορίσετε ειδοποιήσεις καρδιακών παλμών, ώρας και θερμίδων.
- 6 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων** για να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων.
- 7 Επιλέξτε **Τύπος προπόνησης** για να επιλέξετε τον τύπο δραστηριότητας HIIT.
- 8 Πατήστε το  για να επιστρέψετε στην οθόνη αντίστροφης μέτρησης δραστηριότητας.
- 9 Επιλέξτε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

Το ρολόι εμφανίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης και τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς.
- 10 Ξεκινήστε την πρώτη σας δραστηριότητα.
- 11 Σύρετε για να δείτε πρόσθετες οθόνες δεδομένων (προαιρετικά).
- 12 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε παρατεταμένα το  για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 13 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε το  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  >  για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.

Καταγραφή δραστηριότητας κολύμβησης

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα δεδομένα καρδιακών παλμών δεν εμφανίζονται κατά την κολύμβηση. Μπορείτε να δείτε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στην αποθηκευμένη δραστηριότητα στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  > .
- Την πρώτη φορά που θα επιλέξετε τη δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα, πρέπει να επιλέξετε το μέγεθος της πισίνας.
- 3 Επιλέξτε το .
- 4 Πατήστε δύο φορές στην οθόνη για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.
Το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 5 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
Το ρολόι εμφανίζει τα διαστήματα απόστασης και κολύμβησης ή τα μήκη της πισίνας.
- 6 Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας, πατήστε δύο φορές στην οθόνη για να σταματήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε το  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  >  για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.

Ορισμός μεγέθους πισίνας

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  >  >  > **Μέγεθος πισίνας**.
- 3 Επιλέξτε το μέγεθος της πισίνας σας.

Ορισμός ειδοποιήσεων κολύμβησης

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  >  >  > **Ειδοποιήσεις**.
- 3 Επιλέξτε **Χρόνος**, **Απόσταση** ή **Θερμίδες** για να προσαρμόσετε κάθε ειδοποίηση.
- 4 Επιλέξτε τον διακόπτη εναλλαγής, για να ενεργοποιήσετε κάθε ειδοποίηση.

Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο

Για την καταγραφή αποστάσεων μεγαλύτερης ακρίβειας για το τρέξιμο σε διάδρομο, μπορείτε να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο αφού τρέξετε τουλάχιστον 2,4 km (1,5 mi.) σε διάδρομο. Αν χρησιμοποιείτε διαφορετικούς διαδρόμους, μπορείτε να βαθμονομήσετε μη αυτόματα την απόσταση σε κάθε διάδρομο ή μετά από κάθε τρέξιμο.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα διαδρόμου (*Καταγραφή χρονομετρημένης δραστηριότητας, σελίδα 16*).
- 2 Τρέξτε στον διάδρομο μέχρι το ρολόι σας Lily 2 να καταγράψει τουλάχιστον 2,4 km (1,5 mi.).
- 3 Αφού ολοκληρώσετε τη διαδρομή τρεξίματος, επιλέξτε το .
- 4 Ελέγξτε την οθόνη του διαδρόμου τρεξίματος για να δείτε την απόσταση που διανύσατε.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Την πρώτη φορά που θα κάνετε βαθμονόμηση, αγγίξτε την οθόνη αφής, και καταχωρίστε την απόσταση στον διάδρομο τρεξίματος στο ρολόι σας.
 - Για να εκτελέσετε μη αυτόματη βαθμονόμηση μετά την πρώτη βαθμονόμηση, επιλέξτε το  και καταχωρίστε την απόσταση του διαδρόμου τρεξίματος στο ρολόι σας.

Λειτουργίες καρδιακών παλμών

Το ρολόι Lily 2 σας επιτρέπει να βλέπετε δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό.

	Το τρέχον επίπεδο ενέργειάς σας στο Body Battery. Το ρολόι υπολογίζει τα τρέχοντα αποθέματα ενέργειας με βάση τα δεδομένα ύπνου, πίεσης και δραστηριότητας. Τυχόν υψηλότερη τιμή υποδεικνύει υψηλότερα αποθέματα ενέργειας.
	Σας ειδοποιεί μόνο όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από έναν καθορισμένο αριθμό παλμών ανά λεπτό, μετά από μια περίοδο αδράνειας.
	Παρακολουθεί τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα. Αν γνωρίζετε το ποσοστό κορεσμού του οξυγόνου, μπορείτε να καθορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας διαχειρίζεται την άσκηση και το άγχος. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο αισθητήρας παλμικού οξυμέτρου βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
	Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας. Το ρολόι μετρά τη μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών σας όταν δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, για να υπολογίσει το επίπεδο πίεσης. Ένας μικρότερος αριθμός υποδεικνύει χαμηλότερο επίπεδο πίεσης.
VO₂	Δείχνει την τρέχουσα μέγ. VO ₂ , το οποίο θεωρείται ένδειξη των αθλητικών σας επιδόσεων και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση.

Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό

Πατήστε το  για να δείτε το μενού και επιλέξτε το  > .

ΚΠ στον καρπό: Σας επιτρέπει να ενεργοποιείτε ή να απενεργοποιείτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από ένα καθορισμένο όριο (*Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών, σελίδα 24*).

Παλμικό οξύμετρο για τον ύπνο: Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι σας, ώστε να καταγράφει ενδείξεις παλμικού οξυμέτρου ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα στη διάρκεια της ημέρας ή συνεχόμενα ενώ κοιμάστε. (*Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο, σελίδα 23*)

Παλμικό οξύμετρο

Το ρολόι Lily 2 διαθέτει παλμικό οξύμετρο από τον καρπό για τη μέτρηση του κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζετε τον κορεσμό οξυγόνου προκειμένου να κατανοήσετε τη συνολική σας υγεία και να προσδιορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας προσαρμόζεται στο υψόμετρο. Το ρολόι σας μετρά το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας εκπέμποντας ένα φως στο δέρμα και ελέγχοντας την ποσότητα του φωτός που απορροφάται. Αυτό αναφέρεται ως SpO₂.

Στο ρολόι, οι ενδείξεις του παλμικού οξυμέτρου εμφανίζονται ως ποσοστό SpO₂. Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε επιπλέον λεπτομέρειες για τις ενδείξεις του παλμικού οξυμέτρου, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών (*Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο, σελίδα 23*). Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου στο ρολόι σας ανά πάσα στιγμή. Η ακρίβεια αυτών των ενδείξεων μπορεί να διαφέρει με βάση την κυκλοφορία αίματος, την τοποθέτηση του ρολογιού στον καρπό σας και την ακινησία σας ([Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 45](#)).

- 1 Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού.
Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- 2 Σύρετε για να δείτε το widget παλμικού οξυμέτρου.
- 3 Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- 4 Παραμείνετε ακίνητοι.

Το ρολόι εμφανίζει τον κορεσμό οξυγόνου σε μορφή ποσοστού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να ενεργοποιήσετε και να δείτε τα δεδομένα ύπνου με παλμικό οξύμετρο στον λογαριασμό Garmin Connect που έχετε ([Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο, σελίδα 23](#)).

Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε την παρακολούθηση ύπνου με παλμικό οξύμετρο, πρέπει να ορίσετε το ρολόι Lily 2 ως κύρια φορετή συσκευή στον λογαριασμό Garmin Connect σας ([Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης, σελίδα 16](#)).

Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι σας, ώστε να μετράει συνεχώς το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας, δηλ. το SpO2, για έως 4 ώρες στη διάρκεια του καθορισμένου χρονικού πλαισίου ύπνου ([Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 45](#)).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ασυνήθιστες θέσεις ύπνου μπορούν να προκαλέσουν μη φυσιολογικές, χαμηλές ενδείξεις SpO2 στη διάρκεια του ύπνου.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  >  > **Παλμικό οξύμετρο για τον ύπνο**.
- 3 Επιλέξτε τον διακόπτη εναλλαγής, για να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση.

Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2

Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Με λίγα λόγια, η μέγ. VO2 είναι μια ένδειξη της καρδιαγγειακής αντοχής και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση. Το ρολόι Lily 2 χρειάζεται αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στο στήθος, για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης VO2.

Στο ρολόι, η εκτιμώμενη μέγ. VO2 εμφανίζεται ως αριθμός και περιγραφή. Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε επιπλέον λεπτομέρειες σχετικά με την εκτίμηση μέγ. VO2.

Τα δεδομένα μέγ. VO2 παρέχονται από την Firstbeat Analytics™. Η ανάλυση μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα ([Τυπικές τιμές μέγ. VO2, σελίδα 51](#)) και μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2

Για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης VO2, το ρολόι χρειάζεται δεδομένα μέτρησης καρδιακών παλμών από τον καρπό και χρονομετρημένο γρήγορο περπάτημα ή τρέξιμο 15 λεπτών.

1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.

2 Επιλέξτε το  >  > **Μέγ. VO2**.

Εάν έχετε ήδη καταγράψει ένα γρήγορο περπάτημα ή τρέξιμο 15 λεπτών, μπορεί να εμφανίζεται η εκτίμηση μέγιστης VO2. Το ρολόι ενημερώνει την εκτίμηση μέγιστης VO2 κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα χρονομετρημένο περπάτημα ή τρέξιμο.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να λάβετε την εκτίμηση μέγ. VO2.

Εμφανίζεται ένα μήνυμα κατά την ολοκλήρωση της δοκιμής.

4 Για μη αυτόματη εκκίνηση μιας δοκιμής μέγ. VO2 ώστε να λάβετε μια ενημερωμένη εκτίμηση, πατήστε στην τρέχουσα μέτρηση και ακολουθήστε τις οδηγίες.

Το ρολόι θα ενημερωθεί με τη νέα εκτίμηση μέγιστης VO2.

Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης

Για να μπορεί να υπολογίσει το ρολόι μια ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, πρέπει να ολοκληρώσετε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη από την εφαρμογή Garmin Connect.

Η ηλικία φυσικής κατάστασης σας δίνει μια ιδέα για τη φυσική σας κατάσταση συγκριτικά με ένα άτομο του ίδιου φύλου. Το ρολόι σας χρησιμοποιεί πληροφορίες, όπως η ηλικία, ο δείκτης μάζας σώματος (BMI), τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση και το ιστορικό έντονης δραστηριότητας, για την παροχή της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Αν διαθέτετε μια ζυγαριά Index™, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τη μέτρηση του ποσοστού σωματικού λίπους αντί του BMI για τον προσδιορισμό της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Η άσκηση και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να επηρεάσουν την ηλικία της φυσικής σας κατάστασης.

1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.

2 Επιλέξτε  >  > **Ηλικία φυσικής κατάστασης**.

Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών

ΠΡΟΣΟΧΗ

Αυτή η λειτουργία σας ειδοποιεί μόνο όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από έναν καθορισμένο αριθμό παλμών ανά λεπτό, σύμφωνα με την επιλεγμένη ρύθμιση του χρήστη, μετά από μια περίοδο αδράνειας. Αυτή η λειτουργία δεν σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας πέσουν κάτω από το επιλεγμένο όριο κατά τη διάρκεια του επιλεγμένου παραθύρου ύπνου που έχει ρυθμιστεί στην εφαρμογή Garmin Connect. Αυτή η λειτουργία δεν σας ενημερώνει σχετικά με τυχόν ενδεχόμενα καρδιακά προβλήματα και δεν προορίζεται να χρησιμοποιηθεί για τη διάγνωση ή τη θεραπεία οποιασδήποτε ασθένειας ή πάθησης. Να συμβουλευέστε πάντα τον γιατρό σας για τυχόν καρδιακά προβλήματα.

1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.

2 Επιλέξτε το  >  > **ΚΠ στον καρπό**.

3 Επιλέξτε **Ειδοποίηση υψηλής τιμής** ή **Ειδοποίηση χαμηλής τιμής**.

4 Επιλέξτε μια τιμή ως όριο καρδιακών παλμών.

5 Επιλέξτε το .

Κάθε φορά που η τρέχουσα τιμή υπερβαίνει ή πέφτει κάτω από την προσαρμοσμένη τιμή, εμφανίζεται ένα μήνυμα και το ρολόι δονείται.

Ρολόγια

Χρήση του ξυπνητηριού

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  >  > .
- 3 Επιλέξτε έναν χρόνο και επιλέξτε το .
- 4 Εάν χρειάζεται, επιλέξτε μια ειδοποίηση και κάντε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την ειδοποίηση.
 - Επιλέξτε **Χρόνος** για να επεξεργαστείτε την ώρα.
 - Επιλέξτε **Επανάληψη** για να ρυθμίσετε τη συχνότητα αφύπνισης, όπως καθημερινά ή τα Σαββατοκύριακα.
 - Επιλέξτε **Διαγραφή** για να διαγράψετε την ειδοποίηση.

Χρήση του χρονομέτρου

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  > .
- 3 Επιλέξτε το  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση.
- 4 Επιλέξτε το  για να σταματήσει η αντίστροφη μέτρηση.
- 5 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  για να μηδενίσετε το χρονόμετρο.

Χρήση της αντίστροφης μέτρησης

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  > .
- 3 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  για να ορίσετε την ώρα.
- 4 Επιλέξτε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.
- 5 Επιλέξτε το  για να σταματήσει η αντίστροφη μέτρηση.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε το  για να μηδενίσετε το χρονόμετρο.
 - Επιλέξτε το  για να κλείσετε το χρονόμετρο.
 - Επιλέξτε το  για να συνεχίσει το χρονόμετρο.
- 7 Όταν το χρονόμετρο λήξει, πατήστε την οθόνη αφής, για να σταματήσετε το χρονόμετρο.

Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth

Το ρολόι Lily 2 διαθέτει πολλές συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth για το συμβατό τηλέφωνό σας, τις οποίες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μέσω της εφαρμογής Garmin Connect.

Αποστολές δραστηριοτήτων: Στέλνει αυτόματα τη δραστηριότητά σας στην εφαρμογή Garmin Connect, μόλις ανοίξετε την εφαρμογή.

Βοήθεια: Σας επιτρέπει να στέλνετε ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου με το όνομά σας και τη θέση GPS στις επαφές επείγουσας ανάγκης σας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect.

Εύρεση του ρολογιού μου: Εντοπίζει το χαμένο ρολόι Lily 2 που διαθέτετε, το οποίο έχει αντιστοιχιστεί με το τηλέφωνό σας και βρίσκεται εντός της εμβέλειάς του τη συγκεκριμένη στιγμή.

Εύρεση του τηλεφώνου μου: Εντοπίζει το χαμένο τηλέφωνό σας που έχει αντιστοιχιστεί με το ρολόι Lily 2 που διαθέτετε και βρίσκεται εντός της εμβέλειάς του τη συγκεκριμένη στιγμή.

Ανίχνευση συμβάντος: Επιτρέπει στην εφαρμογή Garmin Connect να στείλει ένα μήνυμα στις επαφές επείγουσας ανάγκης σας, όταν το ρολόι Lily 2 ανιχνεύσει ένα συμβάν.

LiveTrack: Επιτρέπει στους φίλους και την οικογένειά σας να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να προσκαλέσετε ακολούθους μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, επιτρέποντάς τους να προβάλουν τα δεδομένα πραγματικού χρόνου σε μια σελίδα παρακολούθησης Garmin Connect.

Στοιχεία ελέγχου μουσικής: Σας επιτρέπει να ελέγχετε το πρόγραμμα αναπαραγωγής μουσικής στο τηλέφωνό σας.

Ειδοποιήσεις: Σας ενημερώνει για να δείτε ειδοποιήσεις από το τηλέφωνό σας, όπως κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων, συναντήσεις ημερολογίου και πολλά άλλα, σύμφωνα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας.

Ενημερώσεις λογισμικού: Το ρολόι σας πραγματοποιεί ασύρματη λήψη και εγκατάσταση της πιο πρόσφατης ενημέρωσης λογισμικού.

Ενημερώσεις καιρού: Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και πρόγνωση του καιρού από το τηλέφωνό σας.

Διαχείριση ειδοποιήσεων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το συμβατό τηλέφωνό σας, για να διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στο ρολόι Lily 2.

Ορίστε μια επιλογή:

- Αν χρησιμοποιείτε ένα iPhone®, μεταβείτε στις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων iOS® και επιλέξτε τις ειδοποιήσεις που θα εμφανίζονται στο τηλέφωνο και το ρολόι σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το λειτουργικό σύστημα iOS δεν επιτρέπει την εμφάνιση ειδοποιήσεων μόνο στο τηλέφωνό σας.

- Αν χρησιμοποιείτε τηλέφωνο Android, από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις > Ειδοποιήσεις εφαρμογών** και επιλέξτε τις ειδοποιήσεις που θέλετε να δείτε στο ρολόι σας.

Εντοπισμός χαμένου τηλεφώνου

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία για να εντοπίσετε ένα χαμένο τηλέφωνο που έχει συζευχθεί με την τεχνολογία Bluetooth και βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε το μενού στοιχείων ελέγχου ([Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 33](#)).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα κάτω για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε το .

Το ρολόι Lily 2 ξεκινά αναζήτηση για τα αντιστοιχισμένα τηλέφωνά σας. Μια ηχητική ειδοποίηση ακούγεται στο τηλέφωνό σας και η ισχύς του σήματος Bluetooth εμφανίζεται στην οθόνη του ρολογιού Lily 2. Η ισχύς του σήματος Bluetooth αυξάνεται καθώς πλησιάζετε προς το τηλέφωνο.

Λήψη εισερχόμενης κλήσης

Όταν λαμβάνετε μια τηλεφωνική κλήση στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας, το ρολόι Lily 2 εμφανίζει το όνομα ή τον αριθμό τηλεφώνου του καλούντος.

- Για να αποδεχτείτε την κλήση, επιλέξτε .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να μιλήσετε στον καλούντα, πρέπει να χρησιμοποιήσετε το συνδεδεμένο σας τηλέφωνο.

- Για να απορρίψετε την κλήση, επιλέξτε .
- Για να απορρίψετε την κλήση και να στείλετε αμέσως μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, επιλέξτε  και κατόπιν επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να στείλετε μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, πρέπει να είστε συνδεδεμένοι σε ένα συμβατό τηλέφωνο Android που χρησιμοποιεί την τεχνολογία Bluetooth.

Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις, κινήσεις και προειδοποιήσεις. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία όσο κοιμάστε ή βλέπετε μια ταινία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι να μεταβαίνει αυτόματα στη λειτουργία Μην ενοχλείτε, κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου. Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου στις ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect ([Ρυθμίσεις προφίλ χρήστη του Garmin Connect](#), σελίδα 39).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα κάτω για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε το μενού στοιχείων ελέγχου ([Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου](#), σελίδα 33).

- 2 Επιλέξτε το .

Πρωινή αναφορά

Το ρολόι σας εμφανίζει μια πρωινή αναφορά με βάση τη συνήθη ώρα που ξυπνάτε. Πατήστε την οθόνη αφής για να προβάλετε την αναφορά, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει πληροφορίες για τον καιρό, το Body Battery, τα βήματα, τη γυναικεία υγεία, συμβάντα ημερολογίου και πληροφορίες για τον ύπνο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόζετε τις πληροφορίες που θα εμφανίζονται στην πρωινή αναφορά σας ([Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας](#), σελίδα 27).

Μπορείτε να προσαρμόσετε το εμφανιζόμενο όνομά σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect ([Ρυθμίσεις προφίλ χρήστη του Garmin Connect](#), σελίδα 39).

Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε αυτές τις ρυθμίσεις στο ρολόι σας ή στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε  > **Ειδοποιήσεις** > **Πρωινή αναφορά**.
- 3 Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την πρωινή αναφορά.
- 4 Πατήστε **Επιλογές**.
- 5 Επιλέξτε ένα στοιχείο που θέλετε να συμπεριληφθεί ή να εξαιρεθεί από την πρωινή αναφορά.

Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth

Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth από το μενού στοιχείων ελέγχου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε το μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 33*).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα κάτω για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε το  για να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth στο ρολόι Lily 2 που διαθέτετε.

Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το τηλέφωνό σας, για να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

ΠΡΟΣΟΧΗ

Οι λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης είναι συμπληρωματικές λειτουργίες, στις οποίες δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, το ρολόι Lily 2 πρέπει να είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth. Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Μπορείτε να εισαγάγετε επαφές επείγουσας ανάγκης στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/safety.

-  **Βοήθεια:** Σας επιτρέπει να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου με το όνομά σας, έναν σύνδεσμο LiveTrack και τη θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές επείγουσας ανάγκης.
-  **Ανίχνευση συμβάντος:** Όταν το ρολόι Lily 2 εντοπίζει κάποιο συμβάν κατά τη διάρκεια ορισμένων υπαίθριων δραστηριοτήτων, στέλνει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα, ένα σύνδεσμο LiveTrack και μια θέση GPS (εάν είναι διαθέσιμη) στις επαφές έκτακτης ανάγκης σας.
-  **LiveTrack:** Επιτρέπει στους φίλους και την οικογένειά σας να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να προσκαλέσετε ακολούθους μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, παρέχοντάς τους τη δυνατότητα προβολής σε πραγματικό χρόνο των δεδομένων σε μια ιστοσελίδα.

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

Οι αριθμοί τηλεφώνων των επαφών επείγουσας ανάγκης χρησιμοποιούνται για τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ●●●.
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Λειτουργίες ασφάλειας > Επαφές έκτακτης ανάγκης > Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Οι επαφές έκτακτης ανάγκης λαμβάνουν μια ειδοποίηση όταν τις προσθέτετε ως επαφή έκτακτης ανάγκης και μπορούν να αποδεχτούν ή να απορρίψουν το αίτημά σας. Εάν μια επαφή αρνηθεί, πρέπει να επιλέξετε μια άλλη επαφή έκτακτης ανάγκης.

Αίτημα βοήθειας

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Η βοήθεια είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, στην οποία δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect (*Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 28*). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Αγγίξτε την οθόνη αφής γρήγορα και σταθερά μέχρι να δονηθεί το ρολόι.
Εμφανίζεται η οθόνη αντιστροφής μέτρησης.



- 2 Εάν χρειάζεται, επιλέξτε το **X** για να ακυρώσετε το μήνυμα πριν ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση.

Ανίχνευση συμβάντος

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Η ανίχνευση συμβάντος είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, που είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες. Δεν θα πρέπει να βασίζεστε στην ανίχνευση συμβάντος χρησιμοποιώντας την ως κύρια μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντων στο ρολόι σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect (*Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 28*). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  >  > **Ανίχνευση συμβάντος**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανίχνευση συμβάντος είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες.

Όταν ανιχνευτεί ένα συμβάν από το ρολόι Lily 2 και το τηλέφωνό σας είναι συνδεδεμένο, η εφαρμογή Garmin Connect μπορεί να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου και ένα email με το όνομα και τη θέση GPS σας (αν υπάρχει) στις επαφές έκτακτης ανάγκης σας. Εμφανίζεται ένα μήνυμα στο ρολόι και στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, το οποίο υποδεικνύει ότι οι επαφές σας θα ενημερωθούν μετά από 15 δευτερόλεπτα. Αν δεν χρειάζεστε βοήθεια, μπορείτε να ακυρώσετε το αυτοματοποιημένο μήνυμα επείγουσας ανάγκης.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση του LiveTrack

Προτού ξεκινήσετε την πρώτη περίοδο λειτουργίας του LiveTrack, πρέπει να ορίσετε επαφές στην εφαρμογή Garmin Connect ([Προσθήκη επαφών](#), σελίδα 30).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Πρέπει να ενεργοποιήσετε το LiveTrack στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Ασφάλεια & Παρακολούθηση > LiveTrack**.
- 2 Επιλέξτε **Αυτόματη έναρξη > Ενεργό** για το ρολόι σας.
- 3 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 4 Επιλέξτε  >  > **LiveTrack**.
- 5 Επιλέξτε **Αυτόματη έναρξη > Ενεργό** για την έναρξη μιας περιόδου λειτουργίας LiveTrack κάθε φορά που ξεκινάτε μια δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο.

Προσθήκη επαφών

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το **••• > Επαφές**.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού προσθέσετε επαφές, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στο ρολόι Lily 2 ([Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect](#), σελίδα 32).

Garmin Connect

Μπορείτε να συνδέεστε με τους φίλους σας από το λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε. Ο λογαριασμός Garmin Connect σας παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Καταγράψτε τα συμβάντα του δραστήριου τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, διαδρομές με ποδήλατο και άλλα.

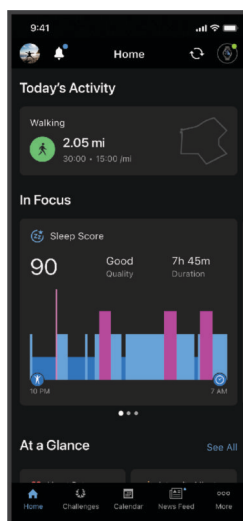
Μπορείτε να δημιουργήσετε τον δωρεάν λογαριασμό σας Garmin Connect όταν πραγματοποιήσετε αντιστοίχιση του ρολογιού με το τηλέφωνό σας, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect. Διαφορετικά, μπορείτε να μεταβείτε στη διεύθυνση www.garminconnect.com.

Παρακολούθηση της προόδου σας: Μπορείτε να παρακολουθείτε τα ημερήσια βήματά σας, να συμμετέχετε σε φιλικούς διαγωνισμούς με τα άτομα με τα οποία σχετίζεστε και να επιτυγχάνετε τους στόχους σας.

Αποθήκευση των δραστηριοτήτων σας: Μετά την ολοκλήρωση και την αποθήκευση μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας στο ρολόι σας, μπορείτε να αποστέλλετε τα δεδομένα αυτής της δραστηριότητας στον λογαριασμό σας Garmin Connect και να διατηρείτε αυτά τα δεδομένα για όσο διάστημα θέλετε.

Ανάλυση των δεδομένων σας: Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητά σας, όπως ο χρόνος, η απόσταση, οι καρδιακοί παλμοί, οι θερμίδες που καταναλώθηκαν, καθώς και αναφορές που μπορούν να προσαρμοστούν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για ορισμένα δεδομένα απαιτείται κάποιο προαιρετικό αξεσουάρ, όπως η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.



Κοινοποίηση των δραστηριοτήτων σας: Μπορείτε να συνδεθείτε με φίλους για να παρακολουθείτε ο ένας τις δραστηριότητες του άλλου ή να μοιράζεστε συνδέσμους για τις δραστηριότητές σας.

Διαχείριση των ρυθμίσεών σας: Μπορείτε να προσαρμόσετε το ρολόι σας και τις ρυθμίσεις χρήστη από τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Move IQ[®]

Όταν οι κινήσεις σας αντιστοιχούν σε οικεία μοτίβα ασκήσεων, η λειτουργία Move IQ εντοπίζει αυτόματα το συμβάν και το εμφανίζει στη λωρίδα χρόνου σας. Τα συμβάντα Move IQ εμφανίζουν τύπο δραστηριότητας και διάρκεια, αλλά δεν εμφανίζονται στη λίστα δραστηριοτήτων ή στη ροή ειδήσεων.

Η λειτουργία Move IQ μπορεί να ξεκινήσει αυτόματα μια χρονομετρημένη δραστηριότητα για περπάτημα και τρέξιμο με τη χρήση χρονικών ορίων που ορίζετε στην εφαρμογή Garmin Connect ή στις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων του ρολογιού. Αυτές οι δραστηριότητες προστίθενται στη λίστα δραστηριοτήτων σας.

Συνδεδεμένο GPS

Με τη λειτουργία συνδεδεμένου GPS, το ρολόι χρησιμοποιεί την κεραία GPS του τηλεφώνου για να καταγράψει δεδομένα GPS σχετικά με δραστηριότητες περπατήματος, τρεξίματος ή ποδηλασίας (*Καταγραφή μιας δραστηριότητας με τη λειτουργία "Συνδεδεμένο GPS", σελίδα 17*). Τα δεδομένα GPS, όπως η τοποθεσία, η απόσταση και η ταχύτητα, εμφανίζονται στις λεπτομέρειες δραστηριότητας του λογαριασμού Garmin Connect.

Η δυνατότητα συνδεδεμένου GPS χρησιμοποιείται επίσης για τις λειτουργίες βοήθειας και LiveTrack.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία συνδεδεμένου GPS, επιτρέψτε να κοινοποιείται πάντα η τοποθεσία σας στην εφαρμογή Garmin Connect από τα δικαιώματα πρόσβασης εφαρμογών στο τηλέφωνο.

Παρακολούθηση ύπνου

Ενώ κοιμάστε, το ρολόι ανιχνεύει αυτόματα τον ύπνο σας και παρακολουθεί την κίνησή σας κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου. Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου στις ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect. Τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο περιλαμβάνουν τις συνολικές ώρες ύπνου, τα στάδια του ύπνου και την κίνηση στον ύπνο. Μπορείτε να δείτε τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα χρονικά διαστήματα σύντομου ύπνου δεν προστίθενται στα στατιστικά ύπνου σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, με εξαίρεση τους συναγερμούς (*Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, σελίδα 27*).

Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου

Μπορείτε να προσαρμόσετε ορισμένες ρυθμίσεις ύπνου στο ρολόι. Μπορείτε να ενημερώσετε το πρόγραμμα ύπνου σας στο Garmin Connect (*Ρύθμιση του προγράμματος ύπνου, σελίδα 32*).

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  >  > **Κατάσταση αναστολής λειτουργίας**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού** για να χρησιμοποιήσετε το καντράν ρολογιού ύπνου.
 - Επιλέξτε **Φωτεινότητα** για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα.
 - Επιλέξτε **Λήξη χρονικού ορίου** για να ορίσετε το χρονικό όριο οπισθοφωτισμού.
 - Επιλέξτε **Μην ενοχλείτε** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε".

Ρύθμιση του προγράμματος ύπνου

Το ρολόι σας χρησιμοποιεί το πρόγραμμα ύπνου σας ως οδηγό για την ακριβή μέτρηση του ύπνου σας. Χρησιμοποιήστε την εφαρμογή Garmin Connect για να ρυθμίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου σας.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Συσκευές Garmin**.
- 2 Επιλέξτε το ρολόι σας.
- 3 Επιλέξτε **Σύστημα > Κατάσταση αναστολής λειτουργίας > Πρόγραμμα ύπνου**.
- 4 Επιλέξτε το εύρος ημερών.
- 5 Επιλέξτε **Ώρα ύπνου** και **Ώρα αφύπνισης** και εισαγάγετε τις συγκεκριμένες ώρες.

Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect

Το ρολόι σας συγχρονίζει αυτόματα τα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect κάθε φορά που ανοίγετε την εφαρμογή. Το ρολόι σας συγχρονίζει κατά διαστήματα τα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect αυτόματα. Μπορείτε επίσης να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας μη αυτόματα ανά πάσα στιγμή.

- 1 Πλησιάστε το ρολόι στο τηλέφωνό σας.
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η εφαρμογή μπορεί να είναι ανοικτή ή να εκτελείται στο παρασκήνιο.
- 3 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 4 Επιλέξτε το  >  > **Τηλέφωνο > Συγχρονισμός**.
- 5 Περιμένετε όσο γίνεται συγχρονισμός των δεδομένων σας.
- 6 Δείτε τα τρέχοντα δεδομένα σας στην εφαρμογή Garmin Connect.

Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας

Για να μπορέσετε να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας με την εφαρμογή Garmin Connect στον υπολογιστή σας, πρέπει να εγκαταστήσετε την εφαρμογή Garmin Express™ (*Ρύθμιση του Garmin Express, σελίδα 32*).

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express.
Το ρολόι μεταβαίνει στη λειτουργία μαζικής αποθήκευσης.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 4 Δείτε τα δεδομένα στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Ρύθμιση του Garmin Express

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/express.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Προσαρμογή του ρολογιού σας

Αλλαγή του καντράν ρολογιού

Το ρολόι διαθέτει προεγκατεστημένα διάφορα καντράν ρολογιού.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα δεξιά ή αριστερά για να μετακινηθείτε με κύλιση στα διαθέσιμα καντράν ρολογιού.
- 4 Πατήστε την οθόνη αφής για να επιλέξετε το καντράν ρολογιού.

Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου

Μπορείτε να προσθέσετε, να καταργήσετε και να αλλάξετε τη σειρά των επιλογών του μενού συντομεύσεων στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προβολή widget και μενού, σελίδα 4*).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα κάτω για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
Εμφανίζεται το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
Το μενού στοιχείων ελέγχου μεταβαίνει στη λειτουργία επεξεργασίας.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε τη θέση μιας συντόμευσης στο μενού στοιχείων ελέγχου, σύρετε τη συντόμευση σε νέα θέση.
 - Για να καταργήσετε μια συντόμευση από το μενού στοιχείων ελέγχου, σύρετε τη συντόμευση στο .
- 4 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το , για να προσθέσετε μια συντόμευση στο μενού στοιχείων ελέγχου.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η επιλογή είναι διαθέσιμη μόνο μετά την κατάργηση τουλάχιστον μίας συντόμευσης από το μενού.

Προσαρμογή των οθονών δεδομένων

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων για τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε το  > **Οθόνες δεδομένων** > **Κύρια**.
- 5 Επιλέξτε το πεδίο δεδομένων που θέλετε να προσαρμόσετε.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι όλες οι επιλογές διαθέσιμες για όλες τις δραστηριότητες.
- 6 Επιλέξτε  για να αποθηκεύσετε κάθε πεδίο δεδομένων.

Προσαρμογή του βρόχου widget

- 1 Από το μενού της συσκευής σας Garmin Connect, επιλέξτε **Widget**.
 - 2 Επιλέξτε το  ή το  δίπλα σε ένα γραφικό στοιχείο για να το προσθέσετε ή να το καταργήσετε από τον βρόχο γραφικών στοιχείων.
 - 3 Επιλέξτε το .
- Ο βρόχος γραφικών στοιχείων ενημερώνεται όταν συγχρονίζετε το ρολόι σας.

Ρυθμίσεις ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε ορισμένες ρυθμίσεις στο ρολόι Lily 2. Μπορείτε να προσαρμόσετε επιπλέον ρυθμίσεις μέσω της εφαρμογής Garmin Connect.

Πατήστε το  για να δείτε το μενού και κατόπιν επιλέξτε .

: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων ([Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων, σελίδα 34](#)).

: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις του αισθητήρα καρδιακών παλμών στον καρπό ([Ρυθμίσεις αισθητήριου καρδιακών παλμών στον καρπό, σελίδα 22](#)), τις ρυθμίσεις του παλμικού οξύμετρου για τον ύπνο ([Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο, σελίδα 23](#)), καθώς και να βαθμονομείτε την πυξίδα.

: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις προφίλ χρήστη ([Ρυθμίσεις προφίλ χρήστη, σελίδα 35](#)).

: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις ασφάλειας και παρακολούθησης ([Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, σελίδα 28](#)).

: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις συστήματος ([Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 35](#)).

Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων

Πατήστε το  για να δείτε το μενού και επιλέξτε το  > .

Πρωινή αναφορά: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις πρωινής αναφοράς ([Πρωινή αναφορά, σελίδα 27](#)).

ΚΠ στον καρπό: Σας επιτρέπει να ενεργοποιείτε και να απενεργοποιείτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό.

Ειδοποίηση μετακίνησης: Σας επιτρέπει να ενεργοποιείτε και να απενεργοποιείτε την ειδοποίηση κίνησης και να ορίζετε τον τύπο και τη διάρκεια κίνησης.

Υπενθύμιση χαλάρωσης: Σας επιτρέπει να ενεργοποιείτε και να απενεργοποιείτε την υπενθύμιση χαλάρωσης.

Ειδοποιήσεις ενυδάτωσης: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις ειδοποίησης ενυδάτωσης ([Ρύθμιση ειδοποίησης ενυδάτωσης, σελίδα 34](#)).

Ρύθμιση ειδοποίησης ενυδάτωσης

Μπορείτε να δημιουργήσετε μια ειδοποίηση που θα σας υπενθυμίζει να αυξήσετε την πρόσληψη υγρών.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  > **Ειδοποιήσεις** > **Ειδοποιήσεις ενυδάτωσης**.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποίηση**.
- 4 Επιλέξτε τη συχνότητα ειδοποίησης.
- 5 Επιλέξτε το .

Προσαρμογή ειδοποιήσεων δραστηριοποίησης

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  >  > **Ειδοποίηση μετακίνησης**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την ειδοποίηση.
 - Επιλέξτε **Τύπος ειδοποίησης κίνησης** για να ορίσετε την ειδοποίηση βάσει βημάτων ή άλλων τύπων κίνησης.
 - Επιλέξτε **Τύποι κίνησης** για να επιτρέψετε τις κινήσεις σε καθιστή θέση ή τις ελεύθερες κινήσεις, για να διαγράψετε την ειδοποίηση.
 - Επιλέξτε **Διάρκεια κίνησης** για να ρυθμίσετε την ειδοποίηση να διαγράφεται μετά από 30, 45 ή 60 δευτερόλεπτα.

Ρυθμίσεις προφίλ χρήστη

Μπορείτε να προσαρμόσετε ορισμένες ρυθμίσεις προφίλ χρήστη στο ρολόι Lily 2 που έχετε. Μπορείτε να προσαρμόσετε πρόσθετες ρυθμίσεις στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Πατήστε το  για να δείτε το μενού και επιλέξτε το  > .

Μέγ. VO2: Σας επιτρέπει να λαμβάνετε την εκτίμηση μέγ. VO2 ([Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2, σελίδα 24](#)).

Ηλικία φυσικής κατάστασης: Εμφανίζει την ηλικία της φυσικής σας κατάστασης ([Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης, σελίδα 24](#)).

Εμφανιζόμενο όνομα: Εμφανίζει το όνομα για το ρολόι σας, το οποίο μπορείτε να ορίσετε στον λογαριασμό σας Garmin Connect ([Ρυθμίσεις προφίλ χρήστη του Garmin Connect, σελίδα 39](#)).

Καρπός: Σας επιτρέπει να επιλέξετε σε ποιον καρπό φοράτε το ρολόι.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η ρύθμιση χρησιμοποιείται για γυμναστική ενδυνάμωσης και κινήσεις.

Ρυθμίσεις συστήματος

Πατήστε το  για να δείτε το μενού και επιλέξτε το  > .

Οθόνη: Ρυθμίζει το επίπεδο φωτεινότητας, τη λειτουργία κινήσεων και την ευαισθησία, και το χρονικό όριο εμφάνισης ([Ρυθμίσεις οθόνης, σελίδα 36](#)).

Δόνηση ειδοποίησης: Ρυθμίζει το επίπεδο δόνησης ([Ρύθμιση του επιπέδου δόνησης, σελίδα 36](#)).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ένα υψηλότερο επίπεδο δόνησης μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Τηλέφωνο: Σας επιτρέπει να ενεργοποιείτε ή να απενεργοποιείτε την τεχνολογία Bluetooth, και να κάνετε σύζευξη και να συγχρονίζετε το τηλέφωνό σας με το ρολόι σας ([Ρυθμίσεις τηλεφώνου, σελίδα 37](#)).

Επιλογές δραστηριότητας: Σας επιτρέπει να ανοίξετε τη σελίδα επιλογών δραστηριότητας στην εφαρμογή Garmin Connect ([Προσαρμογή επιλογών δραστηριότητας, σελίδα 38](#)).

Widget: Σας επιτρέπει να ανοίξετε τις ρυθμίσεις γραφικών στοιχείων στην εφαρμογή Garmin Connect ([Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 33](#)).

Κωδικός: Ρυθμίζει έναν τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης για την ασφάλεια των προσωπικών σας στοιχείων όταν το ρολόι δεν βρίσκεται στον καρπό σας ([Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας, σελίδα 36](#)).

Μενού στοιχείων ελέγχου: Μπορείτε να επεξεργαστείτε το μενού στοιχείων ελέγχου ([Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 33](#)).

Κατάσταση αναστολής λειτουργίας: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τη λειτουργία ύπνου ([Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου, σελίδα 32](#)).

Γλώσσα: Ορίζει τη γλώσσα που εμφανίζεται στο ρολόι.

Μηδενισμός: Σας επιτρέπει να διαγράψετε τα δεδομένα χρήστη και να επαναφέρετε τις ρυθμίσεις ([Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, σελίδα 46](#)).

Απενεργοποίηση: Σας επιτρέπει να απενεργοποιήσετε το ρολόι ([Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση του ρολογιού, σελίδα 3](#)).

Πληροφορίες: Εμφανίζει το αναγνωριστικό της μονάδας, την έκδοση λογισμικού, τις κανονιστικές πληροφορίες, την άδεια χρήσης και άλλα πολλά ([Προβολή πληροφοριών συσκευής, σελίδα 42](#)).

Ρυθμίσεις οθόνης

Πατήστε το  για να δείτε το μενού και επιλέξτε το  >  > **Οθόνη**.

Φωτεινότητα: Ρυθμίζει το επίπεδο φωτεινότητας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Αυτόματα για την αυτόματη ρύθμιση της φωτεινότητας με βάση τον φωτισμό περιβάλλοντος. Διαφορετικά, μπορείτε να ρυθμίσετε το επίπεδο φωτεινότητας με μη αυτόματο τρόπο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ένα υψηλότερο επίπεδο φωτεινότητας μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Λειτουργία κινήσεων: Ρυθμίζει την οθόνη να ενεργοποιείται με κινήσεις του καρπού. Οι κινήσεις περιλαμβάνουν την περιστροφή του καρπού σας προς το σώμα σας, για να δείτε το ρολόι. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Μόνο κατά τη διάρκεια δραστηριότητας για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία μόνο στη διάρκεια χρονομετρημένων δραστηριοτήτων.

Ευαισθησία κινήσεων: Προσαρμόζει την ευαισθησία σε κινήσεις, ώστε η οθόνη να ενεργοποιείται περισσότερο ή λιγότερο συχνά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ένα υψηλότερο επίπεδο ευαισθησίας κινήσεων μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Λήξη χρονικού ορίου: Ρυθμίζει το χρονικό διάστημα πριν από την απενεργοποίηση της οθόνης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η πιο παρατεταμένη λήξη του χρονικού ορίου της οθόνης μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Ρύθμιση του επιπέδου φωτεινότητας

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  >  > **Οθόνη** > **Φωτεινότητα**.
- 3 Επιλέξτε το επίπεδο φωτεινότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επιλογή Αυτόματα ρυθμίζει αυτόματα τη φωτεινότητα, με βάση τον φωτισμό περιβάλλοντος.

Ρύθμιση του επιπέδου δόνησης

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  >  > **Δόνηση ειδοποίησης**.
- 3 Επιλέξτε το επίπεδο δόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ένα υψηλότερο επίπεδο δόνησης μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Εάν εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασής σας τρεις φορές λανθασμένα, το ρολόι κλειδώνει προσωρινά. Μετά από πέντε λανθασμένες προσπάθειες, το ρολόι κλειδώνει μέχρι να επαναφέρετε τον κωδικό πρόσβασής σας στην εφαρμογή Garmin Connect.

Μπορείτε να ρυθμίσετε έναν κωδικό πρόσβασης ρολογιού για να προστατεύσετε τα προσωπικά σας στοιχεία όταν το ρολόι δεν βρίσκεται στον καρπό σας. Εάν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία Garmin Pay, το ρολόι χρησιμοποιεί τον ίδιο τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης που απαιτείται για να ανοίξετε το πορτοφόλι σας ([Garmin Pay](#), σελίδα 14).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε το  >  > **Κωδικός > Ορισμός κωδικού**.
- 3 Εισάγετε έναν τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης.

Την επόμενη φορά που θα βγάλετε το ρολόι από τον καρπό σας, θα πρέπει να εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για να μπορέσετε να δείτε οποιαδήποτε πληροφορία.

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας

Πρέπει να γνωρίζετε τον τρέχοντα κωδικό πρόσβασής σας στο ρολόι, για να τον αλλάξετε. Εάν ξεχάσετε τον κωδικό πρόσβασης ή κάνετε πολλές λανθασμένες προσπάθειες εισαγωγής κωδικού πρόσβασης, πρέπει να τον επαναφέρετε στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε  >  > **Κωδικός > Αλλαγή κωδικού**.
- 3 Εισαγάγετε τον τρέχοντα τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.
- 4 Εισαγάγετε έναν νέο τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης.

Την επόμενη φορά που θα βγάλετε το ρολόι από τον καρπό σας, θα πρέπει να εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για να μπορείτε να δείτε οποιαδήποτε πληροφορία.

Ρυθμίσεις τηλεφώνου

Πατήστε το  για να δείτε το μενού και επιλέξτε το  >  > **Τηλέφωνο**.

Κατάσταση: Ενεργοποιεί και απενεργοποιεί την τεχνολογία Bluetooth.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες ρυθμίσεις Bluetooth εμφανίζονται μόνο όταν είναι ενεργοποιημένη η τεχνολογία Bluetooth.

Αντιστοίχιση τηλεφώνου: Σας επιτρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι σας με ένα συμβατό τηλέφωνο με δυνατότητα Bluetooth. Αυτή η ρύθμιση επιτρέπει τη χρήση συνδεδεμένων λειτουργιών Bluetooth μέσω της εφαρμογής Garmin Connect, όπως ειδοποιήσεις και αποστολές δραστηριοτήτων.

Συγχρονισμός: Σας επιτρέπει να συγχρονίσετε το ρολόι σας με ένα συμβατό τηλέφωνο με δυνατότητα Bluetooth.

Ρυθμίσεις Garmin Connect

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις ρολογιού, τις επιλογές δραστηριότητας και τις ρυθμίσεις χρήστη στον λογαριασμό σας Garmin Connect, χρησιμοποιώντας είτε την εφαρμογή Garmin Connect ή τον ιστότοπο Garmin Connect. Μπορείτε να προσαρμόσετε επίσης ορισμένες ρυθμίσεις στο ρολόι Lily 2.

- Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Συσκευές Garmin** και επιλέξτε το ρολόι σας.
- Από το widget της συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το ρολόι σας.

Αφού προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στο ρολόι σας ([Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 32](#)) ([Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας, σελίδα 32](#)).

Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων

Από το μενού συσκευής Garmin Connect, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.

Έξυπνες ειδοποιήσεις: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε και να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου από το συμβατό τηλέφωνό σας. Μπορείτε να επιλέξετε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις Στη διάρ. μιας δραστ..

Τηλέφωνο: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε και να απενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις σύνδεσης με τηλέφωνο.

Πρωινή αναφορά: Σας επιτρέπει να διαμορφώσετε την πρωινή αναφορά.

ΚΠ στον καρπό: Σας επιτρέπει να ορίσετε μια ειδοποίηση καρδιακών παλμών ([Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών, σελίδα 24](#)).

Ειδοποίηση μετακίνησης: Επιτρέπει στο ρολόι σας την προβολή ενός μηνύματος και τη μετακίνηση της γραμμής στην ώρα της οθόνης ημέρας με μεγάλη χρονική διάρκεια αδράνειας.

Υπενθυμίσεις χαλάρωσης: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε το ρολόι, ώστε να σας ειδοποιεί όταν το επίπεδο πίεσης είναι ασυνήθιστα υψηλό. Η ειδοποίηση σας παροτρύνει να χαλαρώσετε για λίγο και το ρολόι σας προτρέπει να ξεκινήσετε μια άσκηση καθοδηγούμενων αναπνοών.

Ειδοποιήσεις ενυδάτωσης: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε το ρολόι, ώστε να σας ειδοποιεί όταν είναι ώρα να πιείτε νερό.

Προσαρμογή επιλογών δραστηριότητας

Μπορείτε να επιλέξετε δραστηριότητες για να προβάλλονται στο ρολόι σας.

- 1 Από το μενού της συσκευής Garmin Connect, επιλέξτε **Επιλογές δραστηριότητας > Επεξεργασία**.
- 2 Επιλέξτε τις δραστηριότητες που θα προβάλλονται στο ρολόι σας.
- 3 Αν χρειάζεται, επιλέξτε μια δραστηριότητα για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις της, όπως ειδοποιήσεις και πεδία δεδομένων.

Επισήμανση γύρων

Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι σας ώστε να χρησιμοποιεί τη λειτουργία Auto Lap®, η οποία επισημαίνει αυτόματα έναν γύρο σε κάθε χιλιόμετρο ή μίλι. Αυτή η λειτουργία βοηθάει στη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λειτουργία Auto Lap δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 1 Από το μενού της συσκευής σας Garmin Connect, επιλέξτε **Επιλογές δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Επιλέξτε **Auto Lap**.

Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας

Από το μενού της συσκευής Garmin Connect, επιλέξτε **Καταγραφή ημερήσιων δραστηριοτήτων**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες ρυθμίσεις εμφανίζονται σε μια υποκατηγορία στο μενού ρυθμίσεων. Οι ενημερώσεις εφαρμογής ή ιστοτόπου ενδέχεται να αλλάξουν αυτά τα μενού ρυθμίσεων.

Βήματα ημέρας: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε τον ημερήσιο στόχο βημάτων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Αυτόματος στόχος για να επιτρέψετε στο ρολόι σας να καθορίζει αυτόματα το στόχο βημάτων σας.

Εβδομαδιαία λεπτά έντασης: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε έναν εβδομαδιαίο στόχο για τον αριθμό λεπτών έντασης που αφιερώνετε σε δραστηριότητες μέτριας έως και αυξημένης έντασης. Το ρολόι σας επιτρέπει επίσης να ορίσετε μια ζώνη καρδιακών παλμών για λεπτά μέτριας δραστηριότητας, καθώς και μια ζώνη υψηλότερων καρδιακών παλμών για λεπτά έντονης δραστηριότητας. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τον προεπιλεγμένο αλγόριθμο.

Move IQ: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε συμβάντα Move IQ. Η λειτουργία Move IQ ανιχνεύει αυτόματα μοτίβα δραστηριοτήτων, όπως περπάτημα και τρέξιμο.

Αυτόματη έναρξη δραστηριότητας: Επιτρέπει στο ρολόι σας να δημιουργεί και να αποθηκεύει χρονομετρημένες δραστηριότητες αυτόματα όταν η λειτουργία Move IQ ανιχνεύει ότι περπατάτε ή τρέχετε για ένα ελάχιστο χρονικό όριο. Μπορείτε να ορίσετε το ελάχιστο χρονικό όριο για τρέξιμο και περπάτημα.

Προσ. μήκος βημ/σμού: Επιτρέπει στο ρολόι να υπολογίζει με μεγαλύτερη ακρίβεια την απόσταση που διανύθηκε, χρησιμοποιώντας το προσαρμοσμένο μήκος βηματισμού. Μπορείτε να εισαγάγετε μια γνωστή απόσταση και τον αριθμό βημάτων που χρειάζεστε για να τη διανύσετε, ενώ το Garmin Connect μπορεί να υπολογίσει το μήκος του βήματός σας.

Ρυθμίσεις προφίλ χρήστη του Garmin Connect

Από το μενού της συσκευής σας Garmin Connect, επιλέξτε **Προφίλ χρήστη**.

Μέγ. VO2: Σας επιτρέπει να βλέπετε την τρέχουσα μέγ. VO2 και τότε ενημερώθηκε τελευταία φορά ([Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2, σελίδα 24](#)).

Ηλικία φυσικής κατάστασης: Σας επιτρέπει να βλέπετε την τρέχουσα ηλικία της φυσικής σας κατάστασης ([Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης, σελίδα 24](#)).

Εμφανιζόμενο όνομα: Ορίζει το εμφανιζόμενο όνομα που χρησιμοποιείται στην πρωινή αναφορά και στις ειδοποιήσεις σας ([Πρωινή αναφορά, σελίδα 27](#)).

Φύλο: Ορίζει το φύλο σας ([Ρυθμίσεις φύλου, σελίδα 39](#)).

Ημερομηνία γέννησης: Ορίζει την ημερομηνία γέννησής σας.

Ύψος: Ορίζει το ύψος σας.

Βάρος: Ορίζει το βάρος σας.

Καρπός: Σας επιτρέπει να επιλέξετε σε ποιον καρπό φοράτε το ρολόι σας.

Ζώνες καρδιακών παλμών: Σας επιτρέπει να υπολογίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και να καθορίζετε τις προσαρμοσμένες ζώνες καρδιακών παλμών ([Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών, σελίδα 50](#)).

Ρυθμίσεις φύλου

Όταν ρυθμίζετε για πρώτη φορά το ρολόι, πρέπει να επιλέξετε ένα φύλο. Οι περισσότεροι αλγόριθμοι φυσικής κατάστασης και προπόνησης είναι δυαδικοί. Για τα πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin συνιστά να επιλέγετε το φύλο που σας αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Μετά την αρχική ρύθμιση, μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις προφίλ στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Προφίλ και απόρρητο: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τα δεδομένα στο δημόσιο προφίλ σας.

Ρυθμίσεις χρήστη: Ορίζει το φύλο σας. Εάν επιλέξετε Δεν καθορίστηκε, οι αλγόριθμοι που απαιτούν δυαδική καταχώρηση θα χρησιμοποιήσουν το φύλο που καθορίσατε κατά την πρώτη ρύθμιση του ρολογιού.

Πληροφορίες συσκευής

Φόρτιση του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

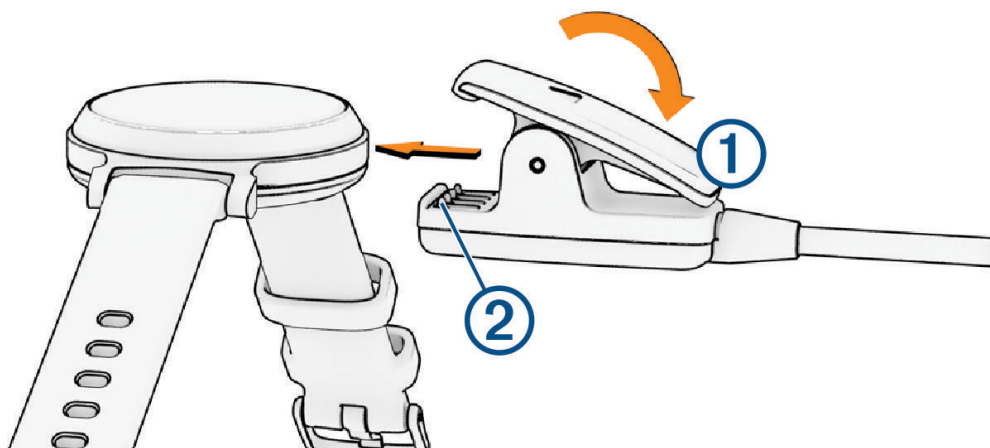
Η παρούσα συσκευή περιλαμβάνει μπαταρία ιόντων λιθίου. Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

Μην χρησιμοποιείτε καλώδιο τροφοδοσίας, καλώδιο δεδομένων ή/και τροφοδοτικό που δεν παρέχεται από την Garmin ή που δεν είναι κατάλληλα πιστοποιημένο.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά και στεγνώστε τις επαφές και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή. Ανατρέξτε στις οδηγίες καθαρισμού (*Καθαρισμός του ρολογιού, σελίδα 41*).

- 1 Πιέστε το κλιπ φόρτισης ①.



- 2 Ευθυγραμμίστε το κλικ με τις επαφές στο πίσω μέρος του ρολογιού ②.
- 3 Συνδέστε το καλώδιο USB σε μια πηγή ηλεκτρικής τροφοδοσίας.
- 4 Φορτίστε πλήρως το ρολόι.

Συμβουλές για τη φόρτιση του ρολογιού σας

- Συνδέστε τον φορτιστή με ασφαλή τρόπο στο ρολόι, για να το φορτίσετε με το καλώδιο USB (*Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 40*).
- Μπορείτε να φορτίσετε το ρολόι, συνδέοντας το καλώδιο USB σε έναν εγκεκριμένο προσαρμογέα AC Garmin με τυπική πρίζα ή μια θύρα USB στον υπολογιστή σας.
- Σύρετε προς τα αριστερά για να δείτε την ένδειξη μπαταρίας που απομένει στο μενού στοιχείων ελέγχου.

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αποφύγετε τους υπερβολικούς κραδασμούς και τη βίαια μεταχείριση του προϊόντος, καθώς ενδέχεται να υποβαθμιστεί η διάρκεια ζωής του.

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

Μην χρησιμοποιείτε ποτέ σκληρά ή αιχμηρά αντικείμενα για τη λειτουργία της οθόνης αφής, επειδή ενδέχεται να προκληθεί βλάβη.

Αποφύγετε τη χρήση χημικών καθαριστικών, διαλυμάτων και εντομοαπωθητικών που ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιά στα πλαστικά μέρη και στα φινιρίσματα.

Ξεπλύνετε καλά τη συσκευή με γλυκό νερό μετά την έκθεση σε χλώριο, αλμυρό νερό, αντηλιακό, καλλυντικά, οινόπνευμα ή άλλες δραστικές χημικές ουσίες. Η παρατεταμένη έκθεση σε αυτές τις ουσίες ενδέχεται να προκαλέσει ζημιά στο περίβλημα.

Διατηρείτε το δερμάτινο λουράκι καθαρό και στεγνό. Αποφεύγετε την κολύμβηση ή το ντους με το δερμάτινο λουράκι. Το δερμάτινο λουράκι μπορεί να φθαρεί ή να αποχρωματιστεί αν έρθει σε επαφή με νερό ή ιδρώτα. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε λουράκια σιλικόνης.

Μην τοποθετείτε σε περιβάλλοντα με υψηλές θερμοκρασίες, όπως στεγνωτήριο ρούχων.

Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε μέρη όπου ενδέχεται να εκτεθεί σε ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, επειδή μπορεί να προκληθεί μόνιμη ζημιά.

Καθαρισμός του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίζετε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ακόμα και μικρές ποσότητες ιδρώτα ή υγρασίας μπορούν να προκαλέσουν διάβρωση των ηλεκτρικών επαφών κατά τη σύνδεση σε φορτιστή. Η διάβρωση μπορεί να εμποδίσει τη φόρτιση και τη μεταφορά δεδομένων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Ξεπλύνετε με νερό ή χρησιμοποιήστε ένα υγρό πανί χωρίς χνούδι.
- 2 Αφήστε το ρολόι να στεγνώσει εντελώς.

Καθαρισμός - Δερμάτινα λουράκια

- 1 Σκουπίστε τα δερμάτινα λουράκια με ένα στεγνό ύφασμα.
- 2 Για να καθαρίσετε τα δερμάτινα λουράκια, χρησιμοποιήστε ένα μαλακτικό προϊόν για δερμάτινα είδη.

Αλλαγή των βραχιολιών

Το ρολόι είναι συμβατό με τυπικά λουράκια γρήγορης απασφάλισης, με πλάτος 14 mm.

- 1 Σύρετε τον πείρο γρήγορης απασφάλισης στη ράβδο με το ελατήριο για να αφαιρέσετε το λουράκι.



- 2 Εισαγάγετε τη μία πλευρά της ράβδου με το ελατήριο για το νέο λουράκι στο ρολόι.
- 3 Σύρετε τον πείρο γρήγορης απασφάλισης και ευθυγραμμίστε τη ράβδο με το ελατήριο με την απέναντι πλευρά του ρολογιού.
- 4 Επαναλάβετε τα βήματα 1 έως 3, για να αλλάξετε το άλλο λουράκι.

Προβολή πληροφοριών συσκευής

Μπορείτε να δείτε το ID, την έκδοση λογισμικού και τις κανονιστικές πληροφορίες της μονάδας.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  >  > Πληροφορίες.
- 3 Σύρετε για να δείτε τις πληροφορίες.

Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα

Η ετικέτα για αυτό το ρολόι παρέχεται ηλεκτρονικά. Η ηλεκτρονική ετικέτα μπορεί να παρέχει κανονιστικές πληροφορίες, όπως αναγνωριστικοί αριθμοί που παρέχονται από την FCC ή τοπικές σημάνσεις συμμόρφωσης, καθώς και ισχύουσες πληροφορίες για το προϊόν και την άδεια χρήσης.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  >  > Πληροφορίες.
- 3 Σύρετε για να δείτε τις πληροφορίες.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως 5 ημέρες ¹
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Ασύρματες συχνότητες	2,4 GHz με μέγιστη τιμή τα -1,9 dBm 13,56 MHz με μέγιστη τιμή τα -40 dBm
Τιμή αντοχής στο νερό	5 ATM ²

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;

Το ρολόι Lily 2 είναι συμβατό με τηλέφωνα που χρησιμοποιούν την τεχνολογία Bluetooth.

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/ble για πληροφορίες συμβατότητας με το Bluetooth.

Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι

- Φέρτε το ρολόι εντός της εμβέλειας του τηλεφώνου σας.
- Αν έχετε ήδη κάνει σύζευξη του ρολογιού και του τηλεφώνου σας, απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth και στις δύο συσκευές και κατόπιν ενεργοποιήστε την ξανά.
- Αν το ρολόι και το τηλέφωνό σας δεν είναι αντιστοιχισμένα, ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.
- Στο τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε **••• > Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε σε λειτουργία αντιστοίχισης.
- Στο ρολόι σας, πατήστε το  για να δείτε το μενού και επιλέξτε το  >  > **Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση τηλεφώνου** για να μεταβείτε στη λειτουργία σύζευξης.
- Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting για πρόσθετα βήματα αντιμετώπισης προβλημάτων.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

Αν ο αριθμός βημάτων σας δεν φαίνεται να είναι ακριβής, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Φοράτε το ρολόι στον καρπό του μη κυρίαρχου χεριού σας.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν σπρώχνετε κάποιο καροτσάκι ή μηχανή γκαζόν.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν χρησιμοποιείτε ενεργά μόνο τις παλάμες ή τους βραχίονές σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι ενδέχεται να ερμηνεύσει ορισμένες επαναλαμβανόμενες κινήσεις, όπως το πλύσιμο των πιάτων, το δίπλωμα των ρούχων ή τα παλαμάκια, ως βήματα.

¹ Η εκτίμηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας βασίζεται σε ορισμένες υποθέσεις χρήσης. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/lily2batteryassumptions.

² Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 50 μέτρων. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση; www.garmin.com/waterrating.

Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν

Ο αριθμός βημάτων στον λογαριασμό σας Garmin Connect ενημερώνεται όταν συγχρονίζετε το ρολόι σας.

1 Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect ([Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 32](#)).

2 Περιμένετε όσο το ρολόι συγχρονίζει τα δεδομένα σας.

Ο συγχρονισμός μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανανέωση της εφαρμογής Garmin Connect δεν συγχρονίζει τα δεδομένα σας και δεν ενημερώνει τον αριθμό βημάτων σας.

Δεν εμφανίζεται το επίπεδο πίεσής μου

Για να είναι δυνατή η ανίχνευση του επιπέδου πίεσής σας από το ρολόι, πρέπει να είναι ενεργοποιημένη η παρακολούθηση των καρδιακών παλμών από τον καρπό.

Το ρολόι λαμβάνει δείγματα από τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, σε περιόδους αδράνειας, για τον προσδιορισμό του επιπέδου πίεσής σας. Το ρολόι δεν προσδιορίζει το επίπεδο πίεσής σας κατά τη διάρκεια χρονομετρημένων δραστηριοτήτων.

Εάν εμφανίζονται παύλες αντί για το επίπεδο πίεσής σας, μείνετε ακίνητοι και περιμένετε μέχρι το ρολόι να μετρήσει τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού σας.

Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν.

Όταν γυμνάζεστε σε οποιοδήποτε επίπεδο έντασης, το οποίο συνυπολογίζεται στο στόχο λεπτών έντασης που έχετε θέσει, τα λεπτά έντασης αναβοσβήνουν.

Συμβουλές για την οθόνη αφής

- Πατήστε την οθόνη αφής για να ορίσετε μια επιλογή.
- Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης, πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσετε και να σταματήσετε το χρονόμετρο.
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε την οθόνη αφής για να μετακινηθείτε στα δεδομένα, όπως τα βήματα και τους καρδιακούς παλμούς ^①.



- Από το μενού στοιχείων ελέγχου, πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής για προσθήκη, κατάργηση και αναδιάταξη των στοιχείων ελέγχου.
- Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε το  για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.
- Πατήστε την οθόνη widget για να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες για το widget.
- Για να στείλετε μια ειδοποίηση βοήθειας, πατήστε την οθόνη αφής σταθερά και γρήγορα μέχρι να δονηθεί το ρολόι ([Αίτημα βοήθειας, σελίδα 29](#)).

Οι καρδιακοί παλμοί στο ρολόι μου δεν είναι ακριβείς

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το αισθητήριο καρδιακών παλμών σας, μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/heartrate.

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν τα δεδομένα καρδιακών παλμών είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον αισθητήρα καρδιακών παλμών που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά και λάβετε μια ένδειξη καρδιακών παλμών πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητά σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ψυχρά περιβάλλοντα, προθερμανθείτε σε εσωτερικό χώρο.

- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.
- Όταν γυμνάζεστε, να χρησιμοποιείτε λουράκι σιλικόνης.

Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery

- Για πιο ακριβή αποτελέσματα, φορέστε το ρολόι κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- Ο καλός ύπνος φορτίζει το Body Battery.
- Η κουραστική δραστηριότητα και η υψηλή πίεση μπορούν να προκαλέσουν τη γρήγορη εξάντληση του Body Battery.
- Η πρόσληψη τροφής, καθώς και διεγερτικά όπως η καφεΐνη, δεν επηρεάζουν απευθείας το Body Battery.

Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου

Αν τα δεδομένα παλμικού οξυμέτρου είναι ασυνεπή ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Παραμείνετε ακίνητοι ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Χρησιμοποιήστε λουράκι σιλικόνης ή νάιλον.
- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον οπτικό αισθητήρα που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

- Μειώστε τη φωτεινότητα και τη λήξη χρονικού ορίου της συσκευής (*Ρυθμίσεις οθόνης, σελίδα 36*).
- Μειώνει το επίπεδο δόνησης (*Ρύθμιση του επιπέδου δόνησης, σελίδα 36*).
- Απενεργοποιήστε τις κινήσεις του καρπού (*Ρυθμίσεις οθόνης, σελίδα 36*).
- Στις ρυθμίσεις του κέντρου ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας, περιορίστε τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στο ρολόι σας Lily 2 (*Διαχείριση ειδοποιήσεων, σελίδα 26*).
- Απενεργοποιήστε τις έξυπνες ειδοποιήσεις (*Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων, σελίδα 37*).
- Απενεργοποιήστε την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις λειτουργίες σε σύνδεση (*Ρυθμίσεις τηλεφώνου, σελίδα 37*).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση ύπνου με παλμικό οξύμετρο (*Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο, σελίδα 23*).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό (*Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό, σελίδα 22*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό των λεπτών αυξημένης έντασης, της μέγ. VO2, του Body Battery, του επιπέδου έντασης και των θερμίδων που καταναλώσατε.

Η οθόνη του ρολογιού είναι δυσδιάκριτη σε εξωτερικό χώρο

Το ρολόι ανιχνεύει τον φωτισμό περιβάλλοντος και προσαρμόζει αυτόματα τη φωτεινότητα του οπίσθιου φωτισμού, για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας. Στο άμεσο ηλιακό φως, η οθόνη γίνεται φωτεινότερη, αλλά μπορεί ακόμα να είναι δυσανάγνωστη. Η λειτουργία αυτόματης ανίχνευσης δραστηριότητας μπορεί να είναι χρήσιμη όταν ξεκινάτε δραστηριότητες σε εξωτερικό χώρο (*Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας, σελίδα 38*).

Το ρολόι μου είναι ρυθμισμένο σε λανθασμένη γλώσσα

Μπορείτε να αλλάξετε την επιλογή γλώσσας, αν επιλέξατε κατά λάθος εσφαλμένη γλώσσα στο ρολόι.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  > .
- 3 Μεταβείτε με κύλιση προς τα κάτω στο ένατο στοιχείο στη λίστα και επιλέξτε το.
- 4 Επιλέξτε γλώσσα.

Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

Μπορείτε να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  >  > **Μηδενισμός**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να αποθηκεύσετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Επαναφορά προεπιλεγμένων ρυθμίσεων**.
 - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να διαγράψετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Διαγραφή δεδομένων και επαναφορά ρυθμίσεων**.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ενημερώσεις προϊόντος

Το ρολόι σας ελέγχει αυτόματα για ενημερώσεις όταν είναι συνδεδεμένο μέσω της τεχνολογίας Bluetooth. Στον υπολογιστή σας, μπορείτε να εγκαταστήσετε το Garmin Express (garmin.com/express). Στο τηλέφωνό σας, μπορείτε να εγκαταστήσετε την εφαρμογή Garmin Connect.

Αυτή η εφαρμογή παρέχει εύκολη πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες για τις συσκευές Garmin:

- Ενημερώσεις λογισμικού

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την καλύτερη δυνατή εμπειρία, θα πρέπει να διατηρείτε το λογισμικό της συσκευής σας ενημερωμένο. Οι ενημερώσεις λογισμικού παρέχουν αλλαγές και βελτιώσεις στο απόρρητο, στην ασφάλεια και στις λειτουργίες.

- Τα δεδομένα αποστέλλονται στο Garmin Connect
- Δήλωση προϊόντος

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας με την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να έχετε λογαριασμό Garmin Connect και να συζεύξετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο (*Ρύθμιση του ρολογιού, σελίδα 1*).

Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect (*Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 32*).

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στο ρολόι σας. Η ενημέρωση εφαρμόζεται όταν δεν χρησιμοποιείτε ενεργά το ρολόι. Όταν η ενημέρωση ολοκληρωθεί, γίνεται επανεκκίνηση του ρολογιού σας.

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας, πρέπει να κάνετε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express και να προσθέσετε το ρολόι σας (*Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας, σελίδα 32*).

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Express το στέλνει στο ρολόι σας.
- 2 Όταν η εφαρμογή Garmin Express ολοκληρώσει την αποστολή της ενημέρωσης, αποσυνδέστε το ρολόι από τον υπολογιστή σας.
Το ρολόι σας εγκαθιστά την ενημέρωση.

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση support.garmin.com για περισσότερα εγχειρίδια, άρθρα και ενημερώσεις λογισμικού.
- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.
- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/ataccuracy.
Η παρούσα συσκευή δεν αποτελεί ιατρική συσκευή. Η λειτουργία παλμικού οξυμέτρου δεν είναι διαθέσιμη σε όλες τις χώρες.

Υπηρεσία συσκευής

Εάν η συσκευή σας πρέπει να επισκευαστεί ή να αντικατασταθεί, μεταβείτε στη διεύθυνση support.garmin.com για πληροφορίες σχετικά με την υποβολή αιτήματος σέρβις με το τμήμα Υποστήριξης προϊόντων της Garmin.

Παράρτημα

Λίστα δραστηριοτήτων

Οι παρακάτω δραστηριότητες είναι διαθέσιμες στο ρολόι σας Lily 2.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Φροντίστε να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας για να λαμβάνετε τις πιο πρόσφατες δραστηριότητες (*Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 47, Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express, σελίδα 47*).

- Προσαρμογή επιλογών δραστηριότητας, σελίδα 38
- Καταγραφή χρονομετρημένης δραστηριότητας, σελίδα 16

	Ποδήλατο
	Ασκήσεις αναπνοής
	Αερόβια
	Χορευτικό
	Ελλειπτικό όργανο
	HIIT
	Σχοινάκι
	Διαλογισμός
	Άλλο
	Πιλάτες
	Πισίνα
	Κωπηλασία εσωτερικού χώρου
	Τρέξιμο
	Stair Stepper
	Ενδυνάμωση
	Διάδρομος
	Περπάτημα
	Περπάτημα σε εσωτερικό χώρο
	Γιόγκα

Στόχοι φυσικής κατάστασης

Η γνώση των ζωνών καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει στη μέτρηση και τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, εάν κατανοήσετε και εφαρμόσετε αυτές τις αρχές.

- Οι καρδιακοί παλμοί αποτελούν ένα καλό μέτρο της έντασης της άσκησης.
- Η προπόνηση σε συγκεκριμένες ζώνες καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την καρδιαγγειακή λειτουργία και αντοχή.

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα ([Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 50](#)) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση.

Εάν δεν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, χρησιμοποιήστε κάποιο από τα προγράμματα υπολογισμού που διατίθενται στο Internet. Ορισμένα γυμναστήρια και κέντρα υγείας παρέχουν μια εξέταση που μετρά τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς. Οι προεπιλεγμένοι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί είναι 220 μείον την ηλικία σας.

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

Πολλοί αθλητές χρησιμοποιούν τις ζώνες καρδιακών παλμών για τη μέτρηση και την αύξηση της καρδιαγγειακής αντοχής και τη βελτίωση του επιπέδου της φυσικής τους κατάστασης. Μια ζώνη καρδιακών παλμών είναι ένα καθορισμένο εύρος παλμών ανά λεπτό. Οι πέντε κοινά αποδεκτές ζώνες καρδιακών παλμών αριθμούνται από το 1 έως το 5, ανάλογα με την αύξηση της έντασης. Γενικά, ο υπολογισμός των ζωνών καρδιακών παλμών βασίζεται σε ποσοστά των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

Ζώνη	% μέγιστων καρδιακών παλμών	Αντιληπτή προσπάθεια	Πλεονεκτήματα
1	50–60%	Σώμα χαλαρό, αβίαστος ρυθμός, ρυθμική αναπνοή	Αερόβια προπόνηση για αρχάριους, μειώνει το στρες
2	60-70%	Άνετος ρυθμός, ελαφρώς βαθύτερη αναπνοή, δυνατότητα συνομιλίας	Βασική καρδιαγγειακή προπόνηση, καλός ρυθμός ανάκαμψης
3	70-80%	Μέτριος ρυθμός, μεγαλύτερη δυσκολία στη συνέχιση μιας συνομιλίας	Βελτιωμένη αερόβια ικανότητα, βέλτιστη καρδιαγγειακή προπόνηση
4	80-90%	Γρήγορος ρυθμός και λίγο άβολη, έντονη αναπνοή	Βελτιωμένη αναερόβια ικανότητα και όριο, βελτιωμένη ταχύτητα
5	90-100%	Ρυθμός σπριντ, χωρίς δυνατότητα διατήρησης για μεγάλο χρονικό διάστημα, δυσκολία στην αναπνοή	Αναερόβια και μυϊκή αντοχή, αυξημένη δύναμη

Τυπικές τιμές μέγ. V02

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τυπικές κατατάξεις για εκτιμήσεις μέγ. V02 ανά ηλικία και φύλο.

Άνδρες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Άριστη	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Καλή	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Μέτρια	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Κακό	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Γυναίκες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Άριστη	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Καλή	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Μέτρια	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Κακό	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Επανεκτύπωση δεδομένων με την άδεια του The Cooper Institute. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

