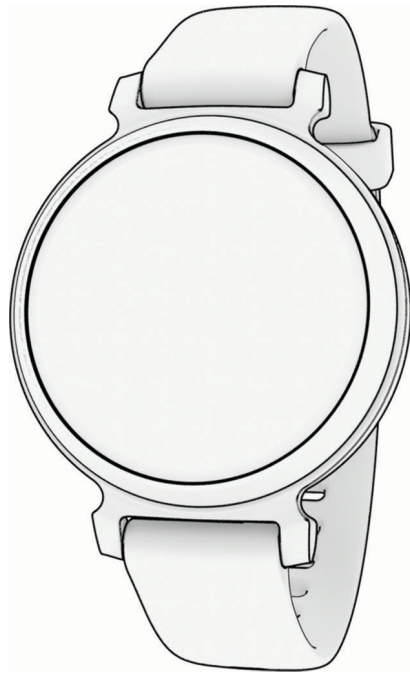


GARMIN®



LILY® 2

Käyttöopas

© 2023 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa www.garmin.com on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin-logo, Auto Lap®, Lily® ja Move IQ® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Pay™ ja Index™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. BLUETOOTH® sana ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja Garmin käyttää niitä lisenssillä. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. iPhone® on Apple Inc:n rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

M/N: A04630

Sisällysluettelo

Johdanto.....	1
Kellon määrittäminen.....	1
Kellon herättäminen.....	2
Kellon käynnistäminen ja sammuttaminen.....	2
Widgetien ja valikkojen tarkasteleminen.....	3
Valikkoasetukset.....	4
Kellon käyttäminen.....	4
Widgetit.....	5
Askeltavoite.....	6
Liikkumispalkki.....	6
Tehominuutit.....	6
Tehominuuttien hankkiminen.....	7
Kalorinlaskennan tarkkuuden parantaminen.....	7
Terveystilastowidget.....	7
Body Battery.....	7
Body Battery -widgetin tarkasteleminen.....	7
Sykevaihtelu ja stressitaso.....	7
Stressitasowidgetin tarkasteleminen.....	7
Rentoutusajastimen käyttäminen.....	8
Sykewidgetin tarkasteleminen.....	8
Nesteytyksen seurantawidgetin käyttäminen.....	8
Kuukautiskierron seuranta.....	8
Kuukautiskierrotietojen kirjaaminen.....	9
Raskauden seuranta.....	9
Raskaustietojen kirjaaminen.....	9
Musiikin toiston hallinta.....	10
Ilmoitusten tarkasteleminen.....	10
Vastaaminen tekstiviestiin.....	10
Säädinvalikko.....	11
Garmin Pay.....	11
Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen.....	11
Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon.....	12
Ostoksen maksaminen kellon avulla.....	12

Garmin Pay korttien hallitseminen...	12
Garmin Pay salasanan vaihtaminen.....	12

Harjoittelu.....	13
Yhtenäinen harjoittelun tila.....	13
Ajoitetun suorituksen tallentaminen....	13
Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla.....	13
Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen.....	14
Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen.....	14
Meditointisuorituksen tallentaminen..	15
Tanssikuntoilusuorituksen tallentaminen.....	15
HIIT-suorituksen tallentaminen.....	16
Uintisuorituksen tallentaminen.....	16
Altaan koon määrittäminen.....	17
Uintihälytysten asettaminen.....	17
Juoksumaton matkan kalibrointi.....	17

Sykeominaisuudet.....	17
Rannesykemittarin asetukset.....	17
Pulssioksimetri.....	18
Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	18
Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön.....	18
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	18
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen.....	19
Kuntoiän tarkasteleminen.....	19
Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	19

Kellot.....	20
Herätyskellon käyttäminen.....	20
Sekuntikellon käyttäminen.....	20
Laskuriajastimen käyttäminen.....	20

Bluetooth yhteysominaisuudet.....	21
Ilmoitusten hallinta.....	21
Kadonneen puhelimen paikantaminen.....	21
Saapuvan puhelun vastaanottaminen.....	21

Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	22
Aamuraportti.....	22
Aamuraportin mukauttaminen.....	22
Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä.....	22

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet..... 22

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen.....	23
Avun pyytäminen.....	23
Tapahtumantunnistus.....	23
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä....	24
LiveTrack toiminnon ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	24
Yhteystietojen lisääminen.....	24

Garmin Connect.....24

Move IQ®.....	25
Yhdistetty GPS.....	25
Unen seuranta.....	25
Unitilan mukauttaminen.....	26
Uniaikataulun asettaminen.....	26
Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella.....	26
Tietojen synkronointi tietokoneeseen.....	26
Määrittäminen: Garmin Express.....	26

Kellon mukauttaminen.....27

Kellotaulun vaihtaminen.....	27
Säädinvalikon mukauttaminen.....	27
Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	27
Widgetsilmukan mukauttaminen.....	27
Kelloasetukset.....	28
Hälytysasetukset.....	28
Nesteytyshälytyksen asettaminen.....	28
Liikkumishälytysten mukauttaminen.....	28
Käyttäjäprofiiliasetukset.....	28
Järjestelmäasetukset.....	29
Näyttöasetukset.....	29
Kirkkaustason asettaminen.....	29
Väriäntason määrittäminen.....	29
Kellon pääsykoodin asettaminen.....	30

Puhelinasetukset.....	30
Garmin Connect asetukset.....	30
Hälytysasetukset.....	31
Suoritusasetusten mukauttaminen..	31
Kierrosten merkitseminen.....	31
Aktiivisuudenseuranta-asetukset....	31
Garmin Connect käyttäjäprofiilin asetukset.....	32
Sukupuoliasetukset.....	32

Laitteen tiedot..... 33

Kellon lataaminen.....	33
Kellon latausvinkkejä.....	33
Laitteen huoltaminen.....	33
Kellon puhdistaminen.....	34
Nahkahihnojen puhdistaminen.....	34
Hihnojen vaihtaminen.....	34
Laitteen tietojen tarkasteleminen.....	34
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen.....	35
Tekniset tiedot.....	35

Vianmääritys..... 35

Tukeeko puhelin kelloa?.....	35
Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon.....	35
Aktiivisuuden seuranta.....	35
Askelmäärä ei näytä oikealta.....	35
Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan...	36
Stressitasoni ei näy.....	36
Tehominuutit vilkkuvat.....	36
Kosketusnäytön käyttövihjeitä.....	36
Kellon näyttämä syke ei ole tarkka.....	36
Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä.....	37
Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	37
Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä.....	37
Akunkeston maksimoiminen.....	37
Kellon näyttö näkyy heikosti ulkona.....	37
Kellon kieli on väärä.....	38
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	38
Tuotepäivitykset.....	38
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	38

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella	
Garmin Express.....	38
Lisätietojen saaminen.....	39
Laitteen huolto.....	39

Liite..... 39

Suoritusluettelo.....	39
Kuntoilutavoitteet.....	41
Tietoja sykealueista.....	41
Sykeaelaskenta.....	41
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	42

Johdanto

⚠ VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

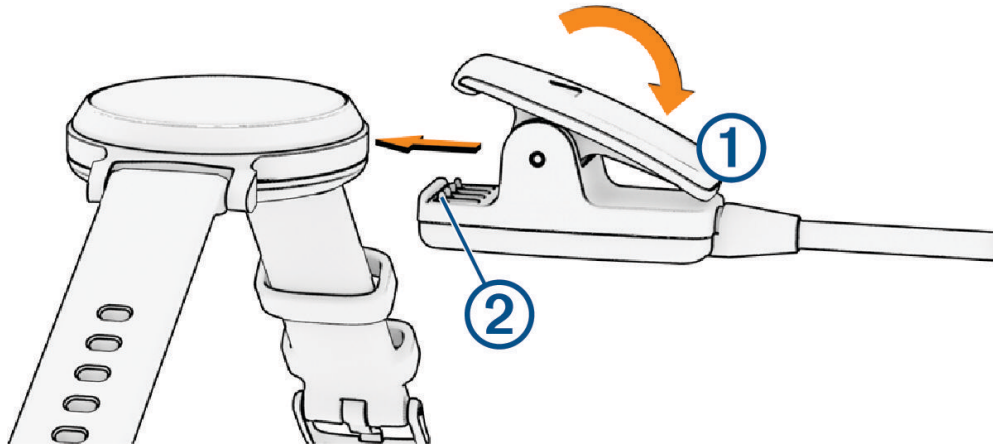
Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Kellon määrittäminen

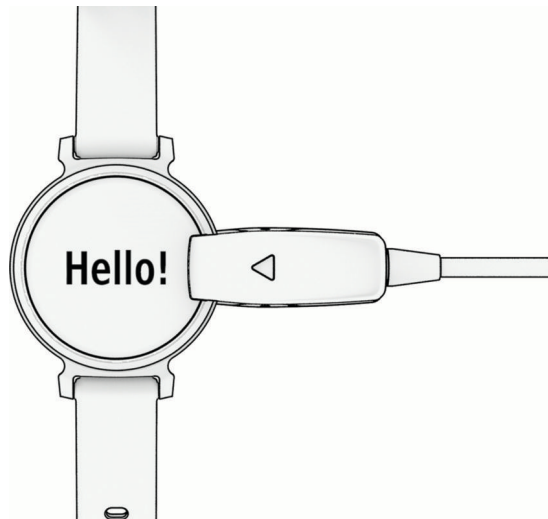
Liitä kello virtalähteeseen ennen ensimmäistä käyttökertaa, jotta se käynnistyy.

Jos haluat käyttää Lily 2 kellon yhteysominaisuuksia, se on pariliitettävä suoraan Garmin Connect™ sovelluksessa, ei puhelimen Bluetooth® asetuksista.

- 1 Asenna Garmin Connect sovellus puhelimen sovelluskaupasta.
- 2 Purista latauspidikettä ①.



- 3 Kohdista pidike kellon taustapuolen liitinpintoihin ②.
- 4 Liitä USB-kaapeli virtalähteeseen ja käynnistä kello (*Kellon lataaminen, sivu 33*).
Hello! näkyy, kun kello käynnistyy.



- 5 Lisää kello Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:
 - Jos tämä on ensimmäinen laite, jonka olet pariliittänyt Garmin Connect sovellukseen, seuraa näytön ohjeita.
 - Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, valitse ••• > **Garmin-laitteet** > **Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

Onnistuneen pariliitoksen jälkeen näet ilmoituksen, ja kello synkronoituu puhelimen kanssa automaattisesti.

Kellon herättäminen

Lily 2 kello herää automaattisesti, kun siinä on virtaa ja alat käyttää sitä.

HUOMAUTUS: kello on kytkettävä virtalähteeseen, jos se on sammunut kokonaan ([Kellon käynnistäminen ja sammuttaminen, sivu 2](#)).

1 Ota näyttö käyttöön valitsemalla vaihtoehto:

- käännä ja nosta rannetta itseäsi kohti.
- kaksoisnapauta kosketusnäyttöä ①.



2 Sammuta näyttö kääntämällä ranne poispäin kehostasi.

HUOMAUTUS: näyttö sammuu, kun sitä ei käytetä. Kello on silti aktiivinen ja tallentaa tietoja, vaikka näyttö on sammuksissa.

Kellon käynnistäminen ja sammuttaminen

Kellonäyttö herää automaattisesti, kun käytät sitä ja kellossa on virtaa ([Kellon herättäminen, sivu 2](#)).

- 1 Avaa valikko valitsemalla ○.
- 2 Valitse ⚙️ > ⚙️ > Sammuta.
- 3 Käynnistä kello uudelleen kytkemällä se virtalähteeseen.
Voit irrottaa kellon heti, kun ▲ tulee näyttöön.

Widgetien ja valikkojen tarkasteleminen

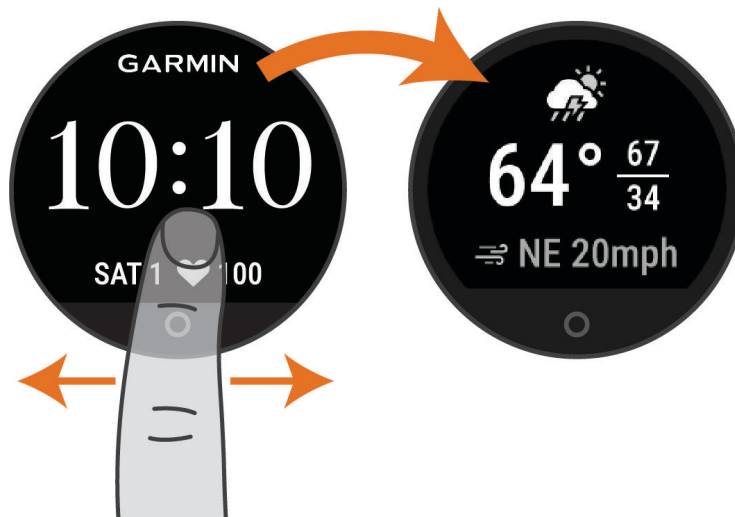
- Avaa päävalikko painamalla kellotaulussa  painiketta.



- Avaa säädinvalikko pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.



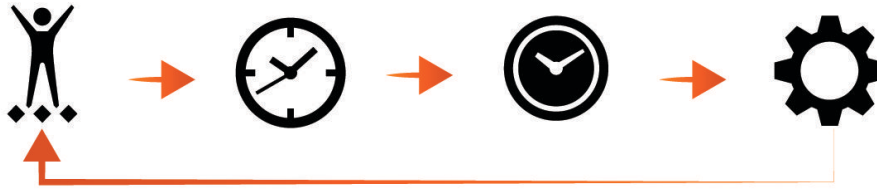
- Näytä widgetit pyyhkäisemällä kellotaulussa vasemmalle tai oikealle.



Valikkoasetukset

Voit avata valikon painamalla  painiketta.

VIHJE: voit selata valikkoasetuksia pyyhkäisemällä.



	Näyttää ajoitetun suorituksen asetukset.
	Näyttää kellotauluasetukset.
	Näyttää hälytyksen, ajanoton ja ajastimen asetukset.
	Näyttää laiteasetukset.

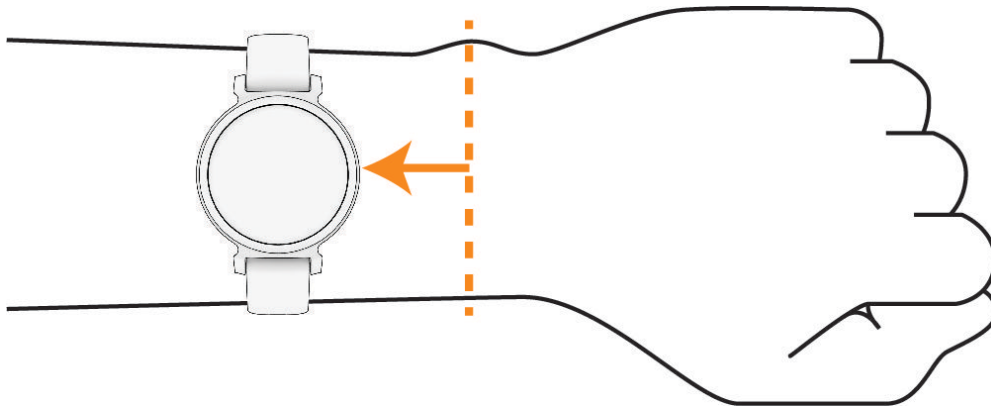
Kellon käyttäminen

HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

HUOMAUTUS: kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä. Kello ei saa päästä liikkumaan juoksun tai harjoittelun aikana, jotta saat tarkat syketiedot. Pysy paikallasi, jos haluat pulssioksimetrilukeman.



HUOMAUTUS: optinen anturi on kellon taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vianmääritys, sivu 35](#).
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä, sivu 37](#).
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Widgetit

Kellossa on esiladattuna widgetejä, joista näet tietoja yhdellä silmäyksellä. Voit selata widgetejä pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä. Jotkin widgetit tarvitsevat Bluetooth yhteyden yhteensopivaan puhelimeen.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa widgetsilmukkaa ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 27).

Kellotaulu	Kellotaulussa näkyy nykyinen aika ja päiväys. Kellonaika ja päiväys asetetaan automaattisesti, kun kello synkronoituu Garmin Connect tilisi kanssa.
Body Battery	Nykyinen Body Battery™ energiatasosi. Kello laskee nykyisen energiavarantosi uni-, stressi- ja aktiivisuustietojen perusteella. Energiavaranto on sitä suurempi, mitä suurempi luku on.
Hengittely	Nykyinen hengitystahtisi hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Kun et ole aktiivinen, kello havaitsee epätavallisen hengityksen ja stressin vaikutuksen tahtiin mittaamalla hengitystahtiasi.
Kalenteri	Näyttää tapaamiset puhelimen kalenterista.
Kalorit	Päivän aikana kulutettu kalorimäärä, joka sisältää sekä aktiiviset kalorit että lepokalorit.
Etäisyys	Päivän aikana kuljettu matka kilometreinä tai mailleina.
Terveystilastot	Nykyisten terveystilastojesi dynaaminen yhteenveto. Tässä näkyvät esimerkiksi syke, stressi ja Body Battery taso.
Syke	Nykyinen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja keskimääräinen leposykkeesi seitsemän päivän ajalta.
Nesteytys	Juodun veden kokonaismäärä ja päivän tavoite.
Tehominuutit	Viikon tehominuuttien määrä ja tavoite.
Viimeisin suoritus	Näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta.
Musiikin hallinta	Puhelimen musiikkisoittimen hallinta.
Oma päivä	Kuluvan päivän aktiivisuuden dynaaminen yhteenveto. Mittauksia ovat esimerkiksi askeleet, tehominuutit ja uni.
Ilmoitukset	Puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti ilmoitukset esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä.
Pulssioksimetri	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen.
Uni	Edellisen yön unitiedot, mukaan lukien unen määrä yhteensä.
vaihetta	Päivän askelmäärä ja -tavoite. Kello oppii ja ehdottaa kullekin päivälle uutta askeltavoitetta.
Stressi	Nykyinen stressitasosi. Kello arvioi stressitasosi mittaamalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Stressitaso on sitä alempi, mitä pienempi numero on.
Sää	Nykyinen lämpötila ja sääennuste pariliitetystä puhelimesta.
Naisen terveys	Kuukautiskierron nykyinen tila. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi. Lisäksi voit seurata raskauttasi viikoittaisten päivitysten ja terveystietojen avulla.

Askeltavoite

Kello luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, kello tallentaa edistymisesi suhteessa ① päivätavoitteeseesi ②. Kellon oletusarvoinen askeltavoite on 7 500 askelta päivässä.



Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit poistaa sen käytöstä ja määrittää oman askeltavoitteen Garmin Connect tililläsi ([Aktiivisuudenseuranta-asetukset, sivu 31](#)).

Liikkumispalkki

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumispalkki muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liikkumispalkki ① tulee näkyviin, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi ②.



Voit nollata liikkumispalkin kävelemällä lyhyen matkan tai voit mukauttaa liikkumishälytyksiä ([Liikkumishälytysten mukauttaminen, sivu 28](#)).

Tehominuutit

Esimerkiksi maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) suosittelevat viikossa kunnon parantamiseksi vähintään 150 minuuttia keskitehoisia suorituksia, kuten reipasta kävelyä, tai 75 minuuttia erittäin tehokkaita suorituksia, kuten juoksua.

Kello seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Kello laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

Tehominuuttien hankkiminen

Lily 2 kello laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, kello laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmäärääsi minuutissa.

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä kelloa vuorokauden ympäri.

Kalorinlaskennan tarkkuuden parantaminen

Kello näyttää arvion päivän aikana kulutettujen kalorien kokonaismäärästä. Voit parantaa arvion tarkkuutta kävelemällä reippaasti tai juoksemalla ulkona 15 minuutin ajan.

1 Avaa kaloriwidget pyyhkäisemällä.

2 Valitse .

HUOMAUTUS:  näkyy, kun kalorit on kalibroitava. Tämä kalibrointi on tehtävä vain kerran. Jos olet jo tallentanut ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen,  ei välttämättä näy.

3 Seuraa näytön ohjeita.

Terveystilastowidget

Terveystilastot-widgetistä näet terveystietosi yhdellä silmäyksellä. Se on dynaaminen yhteenveto, joka päivittyy koko päivän ajan. Se näyttää tietoja esimerkiksi sykkeestä, stressitasosta ja Body Battery tasosta.

HUOMAUTUS: voit näyttää lisätietoja valitsemalla kunkin tiedon.

Body Battery

Kello analysoi sykevaihtelua, stressitasoa, unen laatua ja aktiivisuustietoja ja määrittää niiden perusteella yleisen Body Battery tason. Kuten auton polttoainemittari, se ilmoittaa jäljellä olevan energiatason. Body Battery tason alue on 5–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: erittäin matala taso 5–25, matala taso 26–50, keskitaso 51–75 ja korkea taso 76–100.

Synkronoimalla kellon Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen, sivu 37](#)).

Body Battery -widgetin tarkasteleminen

Body Battery widgetissä näkyy nykyinen Body Battery tasosi.

1 Avaa Body Battery widget pyyhkäisemällä.

2 Näytä Body Battery kaavio napauttamalla kosketusnäyttöä.

Kaaviossa näkyy viimeisin Body Battery toimintasi sekä korkeat ja matalat tasot viimeisimmän kahdeksan tunnin ajalta.

Sykevaihtelu ja stressitaso

Kello arvioi yleisen stressitasosi analysoimalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Harjoittelu, fyysinen toiminta, uni, ravinto ja elämän stressaavuus vaikuttavat stressitasoon. Stressitason alue on 0–100, missä 0–25 tarkoittaa lepotilaa, 26–50 vähäistä stressiä, 51–75 keskitason stressiä ja 76–100 erittäin kovaa stressiä. Stressitason tuntemus helpottaa stressaavien hetkien tunnistamista päivän aikana. Saat parhaat tulokset käyttämällä kelloa nukkuessasi.

Synkronoimalla kellon Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella koko päivän stressitasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja.

Stressitasowidgetin tarkasteleminen

Stressitasowidget näyttää nykyisen stressitason.

1 Avaa stressitasowidget pyyhkäisemällä.

2 Aloita ohjattu hengittelyharjoitus napauttamalla kosketusnäyttöä ([Rentoutusajastimen käyttäminen, sivu 8](#)).

Rentoutusajastimen käyttäminen

Käynnistämällä rentoutusajastimen voit aloittaa ohjatun hengitysharjoituksen.

- 1 Pyyhkäisemällä saat näkyviin terveystietowidgetin.
- 2 Valitse **Stressitaso**.
- 3 Napauta kosketusnäyttöä.
- 4 Käynnistä rentousajanotto valitsemalla →.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Hengitä sisään tai ulos, kun kello värisee (*Värinätason määrittäminen, sivu 29*).

Sykewidgetin tarkasteleminen

Sykewidget näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa. Lisätietoja sykkeen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

- 1 Avaa sykwidget pyyhkäisemällä.
Widget näyttää nykyisen sykkeesi ja keskimääräisen leposykkeesi (RHR) arvon viimeisten 7 päivän ajalta.
- 2 Näytä sykekaavio napauttamalla kosketusnäyttöä.
Kaavio näyttää viimeaikaisen sykkeesi sekä korkeimman ja matalimman sykkeen viimeisten neljän tunnin ajalta.

Nesteytyksen seurantawidgetin käyttäminen

Nesteytyksen seurantawidget näyttää nesteensaannin ja päivittäisen nesteytystavoitteen.

- 1 Avaa nesteytyswidget pyyhkäisemällä.
- 2 Valitse + kutakin nauttimaasi nesteannosta (1 kupillinen, 8 unssia tai 250 ml) kohti.
VIHJE: Garmin Connect tililläsi voit mukauttaa nesteytysasetuksia, kuten nautittuja yksiköitä ja päivätavoitetta.
VIHJE: voit asettaa nesteytysmuistutuksen (*Nesteytyshälytyksen asettaminen, sivu 28*).

Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierto on tärkeä osa terveyttä. Kellolla voi kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita, sukupuoliviettä, seksuaalista toimintaa ja ovulointipäiviä (*Kuukautiskierron tietojen kirjaaminen, sivu 9*). Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

- Kuukautiskierron seuranta ja tiedot
- Fyysiset ja tunnepuolen oireet
- Kuukautis- ja hedelmällisyysennusteet
- Terveys- ja ravintotiedot

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa widgetejä Garmin Connect sovelluksessa.

Kuukautiskierron tietojen kirjaaminen

Jotta voit kirjata kuukautiskierron tietoja Lily 2 kellolla, määritä kuukautiskierron seuranta Garmin Connect sovelluksessa.

- 1 Näytä naisen terveyden seurantawidget pyyhkäisemällä.
- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
- 3 Valitse **+**.
- 4 Jos tänään on kuukautisten päivä, valitse **Kuukautisten päivä** > ✓.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Arvioi vuoto niukasta runsaaseen valitsemalla **Virtaus**.
 - Kirjaa fyysisiä oireita, kuten akne, selkäkipu ja väsymys, valitsemalla **Oireet**.
 - Kirjaa mielialasi valitsemalla **Mieliala**.
 - Kirjaa vuoto valitsemalla **Vuoto**.
 - Määritä nykyinen päivä ovulointipäiväksi valitsemalla **Ovulointipäivä**.
 - Kirjaa seksuaalista toimintaa valitsemalla **Seksuaalinen toiminta**.
 - Arvioi sukupuoliyhteyttä (pieni tai suuri) valitsemalla **Sukupuoliyhteys**.
 - Määritä nykyinen päivä kuukautisten päiväksi valitsemalla **Kuukautisten päivä**.

Raskauden seuranta

Raskauden seurantatoiminto näyttää viikoittaiset päivitykset raskaudesta ja antaa terveys- ja ravintotietoja. Kellolla voi kirjata fyysisiä ja tunnepuolen oireita, verensokerilukemia ja vauvan liikkeitä ([Raskaustietojen kirjaaminen, sivu 9](#)). Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

Raskaustietojen kirjaaminen

Ennen kuin voit kirjata tietoja, sinun tarvitsee määrittää raskauden seuranta Garmin Connect sovelluksessa.

- 1 Näytä naisen terveyden seurantawidget pyyhkäisemällä.



- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Oireet** voit kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita ja mielialoja.
 - Valitsemalla **Verensokeri** voit kirjata verensokeritasosi ennen ja jälkeen aterioiden ja ennen nukkumaanmenoa.
 - Valitsemalla **Liike** voit kirjata vauvan liikkeitä sekuntikellon tai ajastimen avulla.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Musiikin toiston hallinta

Musiikin hallinnan widgetillä voit hallita puhelimesi musiikkia Lily 2 kellosi avulla. Widget hallinnoi puhelimesi aktiivista tai viimeksi aktiivisena ollutta mediasoitinsovellusta. Jos aktiivista mediasoitinta ei ole, widget ei näytä kappaleen tietoja, ja sinun on käynnistettävä toisto puhelimestasi.

- 1 Aloita kappaleen tai soittolistan toistaminen puhelimesilläsi.
- 2 Avaa musiikin hallinnan widget pyyhkäisemällä Lily 2 kellon näyttöä.

Ilmoitusten tarkasteleminen

Kun kello on pariliitetty Garmin Connect sovellukseen, voit tarkastella kellossa puhelimen ilmoituksia esimerkiksi teksti- ja sähköpostiviesteistä.

- 1 Avaa ilmoituswidget pyyhkäisemällä.
- 2 Valitse ilmoitus.
VIHJE: tarkastele vanhempia ilmoituksia pyyhkäisemällä ylöspäin.
- 3 Ohita ilmoitus napauttamalla kosketusnäyttöä ja valitsemalla .

Vastaaminen tekstiviestiin

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan Android™ puhelimissa.

Kun saat tekstiviesti-ilmoituksen Lily 2 kelloon, voit lähettää vastauksen nopeasti valitsemalla viestin luettelosta.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus lähettää tekstiviestejä puhelimesi avulla. Normaalit tekstiviestirajoitukset ja -maksut voivat olla voimassa. Pyydä lisätietoja mobiilioperaattorilta.

- 1 Avaa ilmoituswidget pyyhkäisemällä.
- 2 Valitse tekstiviesti-ilmoitus.
- 3 Näytä ilmoitusasetukset napauttamalla kosketusnäyttöä.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse viesti luettelosta.

Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

Säädinvalikko

Säädinvalikosta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 27](#)).

Pyyhkäise kellotaulussa alaspäin.

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Hälytykset	Lisää hälytyksen tai muokkaa sitä (Herätyskellon käyttäminen, sivu 20).
	Opastus	Lähetää avunpyynnön (Avun pyytäminen, sivu 23).
	Älä häiritse	Ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset. Voit käyttää tilaa esimerkiksi katsoessasi elokuvaa (Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 22).
	Etsi puhelin	Toistaa hälytysäänen pariliitetyssä puhelimessa, jos se on Bluetooth alueella. Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy Lily 2 kellon näyttöön, ja se vahvistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta.
	Garmin Pay	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay™ lompakkosi ja maksaa ostoksia kellolla (Garmin Pay, sivu 11).
	Musiikki	Hallitsee puhelimen musiikin toistoa.
	Ilmoitukset	Näyttää puhelimen ilmoitukset.
	Puhelin	Ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan ja yhteyden pariliitettyyn puhelimeen.
	Sammuta	Sammuta kello valitsemalla tämä.
	Lepotila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Lepotila (Unitilan mukauttaminen, sivu 26).
	Sekuntikello	Käynnistää sekuntikellon (Sekuntikellon käyttäminen, sivu 20).
	Synkronoi	Synkronoi kellon pariliitetyn puhelimen kanssa.
	Ajastin	Asettaa laskuriajastimen (Laskuriajastimen käyttäminen, sivu 20).

Garmin Pay

Garmin Pay toiminnolla voit maksaa ostoksia kellon avulla toimintoa tukevissa paikoissa käyttämällä toimintoa tukevan rahoituslaitoksen luotti- tai maksukortteja.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytössä kaikissa tuotemalleissa.

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen

Voit lisätä toimintoa tukevia luotto- tai maksukortteja Garmin Pay lompakkoosi. Toimintoa tukevien rahoituslaitosten luettelo on osoitteessa garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Garmin Pay > Aloita**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon

Voit lisätä enintään 10 luotto- tai maksukorttia Garmin Pay lompakkoosi.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Garmin Pay** >  > **Lisää kortti**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kun kortti on lisätty, voit valita kortin kellostasi, kun suoritat maksun.

Ostoksen maksaminen kellon avulla

Ennen kuin voit käyttää kelloasi ostosten maksamiseen, sinun on määritettävä vähintään yksi maksukortti.

Voit maksaa ostoksista kellon avulla paikoissa, jotka tukevat toimintoa.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoa ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 27](#)).

- 1 Avaa säädinvalikko pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.
- 2 Valitse .
- 3 Anna nelinumeroinen salasana.

HUOMAUTUS: jos annat salasanan väärin kolme kertaa, lompakkosi lukitaan, ja sinun on vaihdettava salasanasasi Garmin Connect sovelluksessa.

Viimeksi käyttämäsi maksukortti tulee näkyviin.

- 4 Jos olet lisännyt useita kortteja Garmin Pay lompakkoosi, voit vaihtaa toiseen korttiin pyyhkäisemällä (valinnainen).
- 5 Pidä 60 sekunnin kuluessa kelloa maksupäätteen lähellä niin, että kello osoittaa kohti maksupäätettä. Kello värisee ja näyttää valintamerkin, kun tiedonsiirto maksupäätteeseen on valmis.
- 6 Noudata tarvittaessa kortinlukijan ohjeita tapahtuman suorittamiseksi loppuun.

VIHJE: kun olet antanut salasanan, voit maksaa antamatta salasanaa 24 tunnin ajan, kun pidät kelloa koko ajan. Jos irrotat kellon ranteesta tai poistat sykemittauksen käytöstä, sinun on annettava salasana uudelleen ennen maksamista.

Garmin Pay korttien hallitseminen

Kortin käytön voi keskeyttää tilapäisesti tai kortin voi poistaa kokonaan.

HUOMAUTUS: joissakin maissa toimintoa tukevat rahoituslaitokset saattavat rajoittaa Garmin Pay ominaisuuksia.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Garmin Pay**.
- 3 Valitse kortti.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Keskeytä kortin käyttö väliaikaisesti tai jatka kortin käyttöä valitsemalla **Keskeytä kortin käyttö**. Kortin on oltava aktiivinen, jotta voit tehdä ostoksia Lily 2 kellolla.
 - Poista kortti valitsemalla .

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasasi, sinun on nollattava Lily 2 kellon Garmin Pay ominaisuus, luotava uusi salasana ja annettava kortin tiedot uudelleen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Garmin Pay** > **Vaihda salasana**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Seuraavan kerran, kun maksat Lily 2 kellollasi, sinun on annettava uusi salasanasasi.

Harjoittelu

Yhtenäinen harjoittelun tila

Jos käytät Garmin Connect tililläsi useaa Garmin® laitetta, voit valita laitteen, joka on ensisijainen tietolähde päivittäisessä käytössä ja harjoittelussa.

Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Asetukset**.

Ensisijainen harjoittelulaite: määrittää ensisijaisen tietolähteen harjoittelutiedoille, kuten harjoittelun tilalle ja kuormituksen kohdistukselle.

Ensisijainen puettava laite: määrittää päivittäisten terveystietojen, kuten askelten ja unen, päättietolähteen. Tämän pitäisi olla useimmiten käyttämäsi kello.

VIHJE: jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee synkronoimaan laitteen usein Garmin Connect tilin kanssa.

Ajoitetun suorituksen tallentaminen

Voit tallentaa ajoitetun suorituksen, joka voidaan tallentaa ja lähettää Garmin Connect tilillesi.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse .
- 3 Selaa suoritusluetteloa pyyhkäisemällä ja valitse vaihtoehto (*Suoritusluettelo, sivu 39*).
HUOMAUTUS: ajoitettuja suorituksia voi lisätä tai poistaa Garmin Connect sovelluksella (*Suoritusasetusten mukauttaminen, sivu 31*).
- 4 Tarvittaessa voit mukauttaa tietonäyttöä tai suoritusasetuksia valitsemalla .
- 5 Käynnistä ajanotto valitsemalla .
- 6 Aloita suoritus.
- 7 Lopeta suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen pitämällä  painettuna.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Poista suoritus valitsemalla  > .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .

Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnoilla

Voit yhdistää kellon puhelimeesi ja tallentaa GPS-tietoja, kun kävelet, juokset tai pyöräilet ulkona.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse .
- 3 Valitse ,  tai .
- 4 Avaa Garmin Connect sovellus.
HUOMAUTUS: jos kellon liittäminen puhelimeen ei onnistu, jatka suoritusta valitsemalla . GPS-tietoja ei tallenneta.
- 5 Käynnistä ajanotto valitsemalla .
- 6 Aloita suoritus.
Puhelimen on oltava taajuusalueella suorituksen aikana.
- 7 Lopeta suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen pitämällä  painettuna.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Poista suoritus valitsemalla  > .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa sarjoja voimaharjoittelusuorituksen aikana. Sarja tarkoittaa useita saman liikkeen toistoja.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  > .
- 3 Määritä hälytykset, toistojen laskeminen ja automaattinen sarjan tunnistus valitsemalla .
- 4 Ota kytkimellä käyttöön **Toistojen laskeminen** ja **Automaattinen sarja**.
- 5 Määritä syke-, aika- ja kalorihälytykset valitsemalla **Hälytykset**.
- 6 Palaa suorituksen ajanottonäyttöön valitsemalla .
- 7 Käynnistä ajanotto valitsemalla .
- 8 Aloita ensimmäinen sarja.
Kello laskee tekemäsi toistot.
- 9 Näytä lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä (valinnainen).
- 10 Lopeta sarja valitsemalla .
- HUOMAUTUS:** tarvittaessa voit muokata toistojen määrää pyyhkäisemällä ylös tai alas.
- 11 Käynnistä lepoajanotto valitsemalla .
- Lepoajanotto tulee näkyviin.
- 12 Aloita seuraava sarja valitsemalla .
- 13 Toista vaiheita 9–11, kunnes suoritus on valmis.
- 14 Lopeta suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen pitämällä  painettuna.
- 15 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Poista suoritus valitsemalla  > .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .

Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen

- Älä katso kelloa toistojen aikana.
Käsittele kelloa kunkin sarjan alussa ja lopussa sekä levon aikana.
- Keskity toistojen aikana asentoosi.
- Tee harjoituksia käyttäen kehon painoa tai vapaita painoja.
- Käytä toistoissa mahdollisimman yhdenmukaisia, laajoja liikkeitä.
Toisto lasketaan aina, kun se käsivarsi, jossa kello on, palaa aloitusasentoon.
- HUOMAUTUS:** laite ei välttämättä laske jalkaharjoituksia.
- Käynnistä automaattinen sarjan tunnistus, joka aloittaa ja lopettaa sarjat.
- Tallenna ja lähetä voimaharjoittelusuorituksesi Garmin Connect tilillesi.
Voit tarkastella ja muokata suorituksen tietoja Garmin Connect tilin työkaluilla.

Meditointisuorituksen tallentaminen

Voit valita ajoitetun istunnon tai tallentaa avoimen, jäsentämättömän meditointisuorituksen.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  > .
- 3 Ota ajanotto käyttöön kytkimellä.
- 4 Valitse **Lopetushälytykset**.
HUOMAUTUS: lopetushälytykset ilmoittavat, kun ajoitettu istunto on päättymässä.
- 5 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .
- Kellossa näkyy laskurijastin tai istunnon tarkoitus.
- 6 Lopeta suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen pitämällä  painettuna.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Poista suoritus valitsemalla  > .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .

Tanssikuntoilusuorituksen tallentaminen

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  > .
- Kun valitset tanssikuntoilusuorituksen ensimmäistä kertaa, sinun on valittava tanssityyppi.
- 3 Valitse , niin voit määrittää hälytyksiä, tanssityypin ja kappaleiden määrän.
- 4 Valitsemalla **Hälytykset** voit määrittää sykkeen, ajan ja kalorihälytykset.
- 5 Määritä tanssityyppi valitsemalla **Tanssityyppi**.
- 6 Valitse **Kappaleiden määrä**, niin voit lisätä taukoja kappaleiden välille tai poistaa kappaleiden määrän käytöstä.
- 7 Palaa suorituksen ajanottonäyttöön valitsemalla .
- 8 Käynnistä ajanotto valitsemalla .
- 9 Aloita ensimmäinen tanssi.
- 10 Näytä lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä (valinnainen).
- 11 Voit lopettaa kappaleen valitsemalla .
- 12 Jos olet lisännyt taukoja kappaleiden välille, voit aloittaa seuraavan kappaleen valitsemalla .
- 13 Toista vaiheita 11–12, kunnes suoritus on valmis.
- 14 Lopeta suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen pitämällä  painettuna.
- 15 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Poista suoritus valitsemalla  > .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .

HIIT-suorituksen tallentaminen

Voit tallentaa HIIT (High-Intensity Interval Training) -harjoituksen erityisten ajastinten avulla.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  > .
- Kun valitset HIIT-suorituksen ensimmäistä kertaa, sinun on valittava HIIT-suorituksen tyyppi.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Vapaa** voit tallentaa avoimen, jäsentämättömän HIIT-suorituksen.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot** > **AMRAP** voit tallentaa mahdollisimman monta kierrosta tietyllä ajanjaksolla.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot** > **EMOM** voit tallentaa tietyn määrän liikkeitä tasan minuutin välein.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot** > **Tabata** voit vaihdella 20 sekunnin tehokkaiden intervallien ja 10 sekunnin levon välillä.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot** > **Mukautettu** voit määrittää itse liikkeen ajan, lepoajan sekä liikkeiden ja kierrosten määrän.
- 4 Valitsemalla  voit määrittää hälytykset, tietonäytöt ja HIIT-suorituksen tyyppin.
- 5 Määritä syke-, aika- ja kalorihälytykset valitsemalla **Hälytykset**.
- 6 Mukauta tietonäyttöjä valitsemalla **Tietonäkymät**.
- 7 Valitse HIIT-suorituksen tyyppi valitsemalla **Harjoittelun tyyppi**.
- 8 Palaa suorituksen ajanottonäyttöön valitsemalla .
- 9 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .
- Kello näyttää lähtölaskenta-ajastimen ja nykyisen sykkeesi.
- 10 Aloita ensimmäinen suoritus.
- 11 Näytä lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä (valinnainen).
- 12 Lopeta suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen pitämällä  painettuna.
- 13 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Poista suoritus valitsemalla  > .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .

Uintisuorituksen tallentaminen

HUOMAUTUS: syketiedot eivät näy uinnin aikana. Voit tarkastella syketietoja tallennetusta suorituksesta Garmin Connect sovelluksessa.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  > .
- Kun valitset allasuintisuorituksen ensimmäisen kerran, sinun on valittava altaan koko.
- 3 Valitse .
- 4 Käynnistä ajanotto kaksoisnapauttamalla näyttöä.
- Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 5 Aloita suoritus.
- Kello näyttää matkan ja uinti-intervallit tai altaanvälit.
- 6 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen kaksoisnapauttamalla näyttöä.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Poista suoritus valitsemalla  > .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .

Altaan koon määrittäminen

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  >  > **Altaan koko**.
- 3 Valitse altaan koko.

Uintihälytysten asettaminen

- 1 Avaa valikko painamalla -painiketta.
- 2 Valitse  >  >  > **Hälytykset**.
- 3 Voit mukauttaa kutakin hälytystä valitsemalla **Aika**, **Etäisyys** tai **Kalorit**.
- 4 Ota kukin hälytys käyttöön valitsemalla kytin.

Juoksumaton matkan kalibrointi

Voit tallentaa tarkempia juoksumaton matkoja kalibroimalla juoksumaton matkan, kun olet juossut juoksumatolla vähintään 2,4 kilometriä (1,5 mailia). Jos käytät eri juoksumattoja, voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti kullekin juoksumatolle tai kunkin juoksun jälkeen.

- 1 Aloita juoksumattosuoritus ([Ajoitetun suorituksen tallentaminen, sivu 13](#)).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes Lily 2 kello on tallentanut vähintään 2,4 km (1,5 mailia).
- 3 Valitse juoksun jälkeen .
- 4 Tarkista juoksemasi matka juoksumattonäytöstä.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Tee kalibrointi ensimmäisellä kerralla napauttamalla kosketusnäyttöä ja antamalla juoksumaton matka kelloon.
 - Tee manuaalinen kalibrointi ensimmäisen kalibroitikerran jälkeen valitsemalla  ja antamalla juoksumaton matka kelloon.

Sykeominaisuudet

Lily 2 kellolla voi tarkastella rannesykemittaustietoja.

	Nykyinen Body Battery energiatasosi. Kello laskee nykyisen energiavarantosi uni-, stressi- ja aktiivisuus-tietojen perusteella. Energiavaranto on sitä suurempi, mitä suurempi luku on.
	Hälyttää, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa toimettomuusajan kuluttua.
	Seuraa veren happisaturaatiota. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu harjoitteluun ja stressiin. HUOMAUTUS: pulssioksimetrin anturi on kellon taustapuolella.
	Nykyinen stressitasosi. Kello arvioi stressitasosi mittaamalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Stressi-taso on sitä alempi, mitä pienempi numero on.
	Näyttää nykyisen maksimaalisen hapenottokykyä, joka ilmaisee suorituskykyä ja voi parantua kunnon kasvaessa.

Rannesykemittarin asetukset

Avaa valikko valitsemalla  ja valitse  > .

Rannesykemittari: voit ottaa rannesykemittarin käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

VIHJE: voit asettaa kellon hälyttämään, kun syke on tavoitearvon ylä- tai alapuolella ([Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen, sivu 19](#)).

Pulssioksimetri unen aikana: voit määrittää kellon tallentamaan pulssioksimetrilukemia, kun olet paikallasi päivän aikana, tai jatkuvasti nukkuessasi. ([Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 18](#))

Pulssioksimetri

Lily 2 kellossa on rannepulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota. Happisaturaatitiedosta saattaa olla apua, kun arvioit yleistä terveydentilaasi ja määrität, miten hyvin kehosi sopeutuu korkeaan paikkaan. Kello määrittää veren happitason valaisemalla ihoa ja mittaamalla valon imeytymistä. Tästä käytetään lyhennettä SpO₂.

Pulssioksimetrin mittaukset näkyvät kellossa SpO₂-prosenttina. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta ([Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 18](#)). Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit mitata pulssioksimetrilukeman kellolla milloin tahansa. Näiden mittausten luotettavuus voi vaihdella riippuen verenkierron tasosta, liikkeistäsi ja kellon sijainnista ranteessa ([Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat vääriä, sivu 37](#)).

1 Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.

2 Näytä pulssioksimetriwidget pyyhkäisemällä.

3 Kun kello lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät kelloa.

4 Pysy paikallasi.

Kello näyttää happisaturaatiosi prosentteina.

HUOMAUTUS: voit ottaa pulssioksimetrin unitiedot käyttöön ja tarkastella niitä Garmin Connect tililläsi ([Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 18](#)).

Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön

Ennen kuin voit käyttää pulssioksimetrin unen seurantaa, sinun tarvitsee määrittää Lily 2 kello ensisijaiseksi puettavaksi laitteeksi Garmin Connect tililläsi ([Yhtenäinen harjoittelun tila, sivu 13](#)).

Voit määrittää kellon mittaamaan veren happitasoa (SpO₂) jatkuvasti enintään 4 tunnin ajan määrittämänäsi uniaikana ([Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat vääriä, sivu 37](#)).

HUOMAUTUS: epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen matalia SpO₂-lukemia.

1 Avaa valikko valitsemalla .

2 Valitse  >  > **Pulssioksimetri unen aikana**.

3 Ota seuranta käyttöön valitsemalla kytin.

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee sydämen ja verisuonten voimaa ja voi parantua kunnon kasvaessa. Lily 2 kello edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä.

Kellossa maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy numerona ja kuvauksena. Garmin Connect tilillä voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arvion lisätietoja.

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics™. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 42](#)) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen

Kello edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta ja ajoitettua 15 minuutin ripeää kävelyä tai juoksua.

1 Avaa valikko valitsemalla .

2 Valitse  >  > **VO2max**.

Jos olet jo tallentanut 15 minuutin ripeän kävely- tai juoksusuorituksen, maksimaalisen hapenottokyvyn arvio saattaa tulla näyttöön. Kello päivittää maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi aina, kun teet ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen.

3 Mittaa maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi seuraamalla näytön ohjeita.

Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.

4 Jos haluat päivitetyn arvion, voit käynnistää maksimaalisen hapenottokyvyn testin manuaalisesti napauttamalla nykyistä lukemaa ja noudattamalla ohjeita.

Kelloon päivittyy uusi maksimaalisen hapenottokyvyn arvio.

Kuntoiän tarkasteleminen

Määritä käyttäjäprofiili Garmin Connect sovelluksessa, jotta kello voi laskea tarkan kuntoiän.

Kuntoikäsi perusteella näet, miten kuntosi vertautuu muihin sukupuolesi edustajiin. Kello laskee kuntoiän esimerkiksi ikäsi, painoindeksisi (BMI), leposykkeesi ja kovien suoritusten historian avulla. Jos sinulla on Index™ vaaka, kello laskee kuntoikäsi kehon rasvaprosentin perusteella painoindeksin sijasta. Liikunnan ja elämäntyylin muutokset voivat vaikuttaa kuntoikääsi.

1 Avaa valikko painamalla  painiketta.

2 Valitse  >  > **Kuntoikä**.

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, tietyn toimettomuusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita sykkeen putoamisesta valitun kynnsarvon alapuolelle Garmin Connect sovelluksessa määrittämäsi uni-ikkunan aikana. Ominaisuus ei ilmoita mahdollisista sydänvaivoista, ja sitä ei ole tarkoitettu minkään lääketieteellisen vaivan tai taudin hoitoon tai diagnosointiin. Kysy sydänvaivoista aina lääkäriltä.

1 Avaa valikko valitsemalla .

2 Valitse  >  > **Rannesykemittari**.

3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.

4 Valitse sykkeen kynnsarvo.

5 Valitse .

Näyttöön tulee ilmoitus ja kello värisee aina, kun ylität tai alitat mukautetun arvon.

Kellot

Herätyskellon käyttäminen

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > .
- 3 Valitse aika ja sitten .
- 4 Valitse tarvittaessa hälytys ja valitse vaihtoehto:
 - Ota hälytys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
 - Valitse **Aika** ja muokkaa hälytysaikaa.
 - Valitse **Toisto** ja aseta herätyksen toistoväli, kuten päivittäin tai viikonloppuisin.
 - Poista herätys valitsemalla **Poista**.

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  > .
- 3 Aloita ajanotto valitsemalla .
- 4 Pysäytä ajanotto valitsemalla .
- 5 Ajanoton voi nollata tarvittaessa valitsemalla .

Laskuriajastimen käyttäminen

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  > .
- 3 Voit asettaa ajan tarvittaessa valitsemalla .
- 4 Käynnistä ajanotto valitsemalla .
- 5 Pysäytä ajanotto valitsemalla .
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Nollaa ajanotto valitsemalla .
 - Sulje ajanotto valitsemalla .
 - Jatka ajanottoa valitsemalla .
- 7 Pysäytä ajanotto napauttamalla näyttöä, kun ajanotto on käynnissä.

Bluetooth yhteysominaisuudet

Lily 2 kellossa on useita Bluetooth yhteysominaisuuksia, joita voi käyttää yhteensopivan puhelimen Garmin Connect sovelluksella.

Suoritusten lataukset: lähettää suorituksen automaattisesti Garmin Connect sovellukseen heti, kun avaat sovelluksen.

Hätätoiminto: voit lähettää nimesi ja GPS-sijaintisi automaattisella tekstiviestillä hätäyhteyshenkilöille Garmin Connect sovelluksen kautta.

Etsi kello: paikantaa kadonneen Lily 2 kellon, joka on pariliitetty puhelimeen ja on kantoalueella.

Etsi puhelin: paikantaa kadonneen puhelimen, joka on pariliitetty Lily 2 kelloon ja on kantoalueella.

Tapahtumantunnistus: sallii Garmin Connect sovelluksen lähettää viestin hätäyhteyshenkilöille, kun Lily 2 kello havaitsee tapahtuman.

LiveTrack: kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisö sivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi Garmin Connect jäljityssivulla.

Musiikin hallinta: voit hallita puhelimen musiikkisoitinta.

Ilmoitukset: hälyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puhelimen ilmoituksista, kuten puheluista, tekstiviesteistä, yhteisö palvelusovellusten päivityksistä ja kalenteritapaamisista.

Ohjelmistopäivitykset: kello lataa ja asentaa uusimman ohjelmistopäivityksen langattomasti.

Sääpäivitykset: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen puhelimesta.

Ilmoitusten hallinta

Yhteensopivalla puhelimella voi hallita Lily 2 kellossa näkyviä ilmoituksia.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® puhelinta, valitse iOS® ilmoitusasetuksista, mitkä ilmoitukset näkyvät puhelimessa ja kellossa.

HUOMAUTUS: iOS käyttöjärjestelmä ei salli ilmoitusten näkymistä pelkästään puhelimessa.

- Jos käytät Android puhelinta, valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Asetukset > Ilmoitukset > Sovellusilmoitukset** ja valitse kellossa näytettävät ilmoitukset.

Kadonneen puhelimen paikantaminen

Tällä toiminnolla voit etsiä kadonneen puhelimen, joka on pariliitetty Bluetooth tekniikalla ja on toiminta-alueella.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoa ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 27](#)).

1 Avaa säädinvalikko pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.

2 Valitse .

Lily 2 kello alkaa etsiä pariliitettyä puhelinta. Puhelimesta kuuluu hälytys, ja Bluetooth signaalin voimakkuus näkyy Lily 2 kellon näytössä. Bluetooth signaalin voimakkuus kasvaa, kun siirryt lähemmäs puhelinta.

Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn puhelimeesi, Lily 2 kello näyttää soittajan nimen tai puhelinnumeron.

- Hyväksy puhelu valitsemalla .

HUOMAUTUS: jos haluat puhua soittajalle, käytä yhdistettyä puhelinta.

- Hylkää puhelu valitsemalla .

- Voit hylätä puhelun ja lähettää heti tekstiviestivastauksen valitsemalla  ja valitsemalla viestin luettelosta.

HUOMAUTUS: jotta voit vastata tekstiviestillä, sinun on oltava yhteydessä yhteensopivaan Android puhelimeen Bluetooth tekniikalla.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa ilmoitukset, eleet ja hälytykset käytöstä. Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukkuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

HUOMAUTUS: Garmin Connect tililläsi voit määrittää kellon siirtymään automaattisesti Älä häiritse -tilaan normaaliksi nukkuma-ajaksesi. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista ([Garmin Connect käyttäjäprofiilin asetukset](#), sivu 32).

- 1 Avaa säädinvalikko pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoa ([Säädinvalikon mukauttaminen](#), sivu 27).

- 2 Valitse .

Aamuraportti

Kellossa näkyy aamuraportti tavallisen heräämisaikasi mukaan. Napauttamalla kosketusnäyttöä voit katsoa raportin, joka sisältää säätilan, Body Battery, askeleet, naisen terveystiedot, kalenteritapahtumat sekä unitiedot.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa aamuraportin tietoja ([Aamuraportin mukauttaminen](#), sivu 22).

Voit mukauttaa näyttönimeä Garmin Connect tilillä ([Garmin Connect käyttäjäprofiilin asetukset](#), sivu 32).

Aamuraportin mukauttaminen

HUOMAUTUS: voit muuttaa näitä asetuksia kellossa tai Garmin Connect tililläsi.

- 1 Paina .
- 2 Valitse  > Hälytykset > Aamuraportti.
- 3 Voit ottaa aamuraportin käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla **Tila**.
- 4 Valitse **Asetukset**.
- 5 Sisällytä asetus aamuraporttiin tai poista se raportista valitsemalla se.

Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden puhelimeen säädinvalikosta.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoa ([Säädinvalikon mukauttaminen](#), sivu 27).

- 1 Avaa säädinvalikko pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.
- 2 Valitsemalla  voit poistaa Bluetooth puhelinyhteyden käytöstä Lily 2 kellossa.
Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimesta puhelimen käyttöoppaan mukaisesti.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

HUOMIO

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ovat lisäominaisuuksia, joihin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, Lily 2 kellon on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Pariliitetyssä puhelimesta on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Lisätietoja turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksista on osoitteessa www.garmin.com/safety.

 **Opastus:** voit lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) viestillä hätäyhteyshenkilöille.

 **Tapahtumantunnistus:** kun Lily 2 kello havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) hätäyhteyshenkilöillesi.

 **LiveTrack:** kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisö sivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi verkkosivulla.

Hätäyhteys henkilöiden lisääminen

Hätäyhteys henkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitys ominaisuuksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Turvaominaisuudet > Hätäyhteys henkilöt > Lisää hätäyhteys henkilöitä.**
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Hätäyhteys henkilösi saavat ilmoituksen, kun lisäät heidät hätäyhteys henkilöiksi, ja he voivat hyväksyä tai hylätä pyynnön. Jos hätäyhteys henkilö hylkää pyynnön, sinun on valittava uusi hätäyhteys henkilö.

Avun pyytäminen

⚠ HUOMIO

Tämä on lisäominaisuus, eikä sitä pidä käyttää ensisijaisena menetelmänä hätäavun saamiseksi. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteys henkilöiden määrittämistä Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteys henkilöiden lisääminen, sivu 23*). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteys henkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

- 1 Napauta kosketusnäyttöä napakasti ja nopeasti, kunnes kello värisee.
Laskurinäyttö avautuu.



- 2 Valitse **X**, jos haluat peruuttaa viestin ennen kuin laskurin aika on kulunut.

Tapahtumantunnistus

⚠ HUOMIO

Tapahtumantunnistus on lisäominaisuus, joka on käytettävissä vain tietyissä ulkoilusuorituksissa. Tapahtumantunnistukseen ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa.

HUOMAUTUS

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön kellossa, määritä hätäyhteys henkilöt Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteys henkilöiden lisääminen, sivu 23*). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteys henkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > **Tapahtumantunnistus**.
- 3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun Lily 2 kello havaitsee tapahtuman ja puhelin on yhdistetty, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti teksti- ja sähköpostiviestin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi (jos se on käytettävissä). Kellossasi ja pariliitetyssä puhelimesi näkyy viesti, että yhteyshenkilöillesi lähetetään ilmoitus 15 sekunnin kuluttua. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähetyksen.

LiveTrack toiminnon ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Ennen kuin voit aloittaa ensimmäisen LiveTrack istunnon, sinun on määritettävä yhteystiedot Garmin Connect sovelluksessa ([Yhteystietojen lisääminen](#), sivu 24).

HUOMAUTUS: ota LiveTrack käyttöön Garmin Connect sovelluksessa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **•••** > **Turvallisuus & jäljitys** > **LiveTrack**.
- 2 Valitse kellolle **Automaattinen aloitus** > **Käytössä**.
- 3 Avaa valikko valitsemalla .
- 4 Valitse  >  > **LiveTrack**.
- 5 Valitsemalla **Automaattinen aloitus** > **Käytössä** voit aloittaa LiveTrack istunnon aina, kun aloitat ulkoilusuorituksen.

Yhteystietojen lisääminen

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **•••** > **Yhteystiedot**.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön Lily 2 kellossa synkronoimalla tiedot ([Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella](#), sivu 26).

Garmin Connect

Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect tililläsi. Garmin Connect tili on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä.

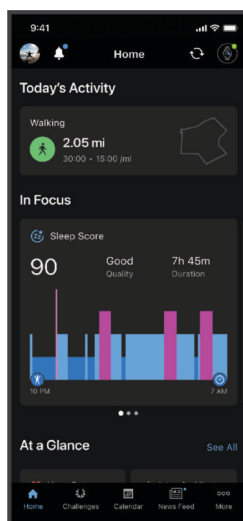
Voit luoda maksuttoman Garmin Connect tilin, kun pariliität kellosi ja puhelimesi Garmin Connect sovelluksessa, tai osoitteessa www.garminconnect.com.

Seuraa edistymistäsi: voit seurata päivittäisiä askeliasi, osallistua rentoon kisaan yhteyshenkilöidesi kanssa ja pyrkiä tavoitteisiisi.

Suoritusten tallentaminen: kun olet saanut ajastetun suorituksen valmiiksi ja tallentanut sen kelloon, voit ladata sen Garmin Connect tilillesi ja säilyttää sitä niin kauan kuin haluat.

Tietojen analysoiminen: voit näyttää lisää tietoja suorituksestasi, kuten ajan, matkan, sykkeen, kulutetut kalorit ja mukautettavia raportteja.

HUOMAUTUS: joitakin tietoja varten tarvitaan valinnainen lisävaruste, kuten sykemittari.



Suoritusten jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voitte seurata toistenne suorituksia tai jakaa linkkejä suorituksiinne.

Asetusten hallinta: voit mukauttaa kellon asetuksia ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi.

Move IQ[®]

Kun liikkeesi vastaavat tuttuja kaavoja, Move IQ tunnistaa tapahtuman automaattisesti ja näyttää sen aikajanallasi. Move IQ tapahtumissa näkyvät suorituksen tyyppi ja kesto, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi tai uutissyötteessä.

Move IQ toiminto aloittaa ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen automaattisesti käyttäen aikakynnyksiä, jotka olet määrittänyt Garmin Connect sovelluksessa tai kellon suoritusasetuksissa. Nämä suoritukset lisätään suoritusluettelosi.

Yhdistetty GPS

Kun GPS-toiminto on yhdistetty, kello käyttää puhelimen GPS-antennia kävely-, juoksu- tai pyöräilysuorituksen GPS-tietojen tallentamiseen ([Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla, sivu 13](#)). GPS-tiedot, kuten sijainti, etäisyys ja nopeus, näkyvät Garmin Connect tilisi suoritustiedoissa.

Yhdistettyä GPS-toimintoa käytetään myös hätätila- ja LiveTrack ominaisuuksissa.

HUOMAUTUS: jos haluat käyttää yhdistettyä GPS-toimintoa, salli puhelimen sovelluksen oikeuksista, että sijainnin jako on aina sallittu Garmin Connect sovellukseen.

Unen seuranta

Kello tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkumajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkumajan Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet ja liikkeet unen aikana. Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: päiväunia ei lisätä unitilastoihin. Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset ([Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 22](#)).

Unitilan mukauttaminen

Voit mukauttaa joitakin kellon uniasetuksia. Voit päivittää uniaikataulun Garmin Connect ([Uniaikataulun asettaminen, sivu 26](#)).

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > **Lepotila**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit käyttää unikellotaulua valitsemalla **Kellotaulu**.
 - Määritä kirkkaus valitsemalla **Kirkkaus**.
 - Määritä taustan aikakatkaisu valitsemalla **Aikakatkaisu**.
 - Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan valitsemalla **Älä häiritse**.

Uniaikataulun asettaminen

Kello mittaa untasi tarkasti uniaikataulusi avulla. Määritä tyypillinen nukkuma-aikasi Garmin Connect sovelluksella.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **•••** > **Garmin-laitteet**.
- 2 Valitse kello.
- 3 Valitse **Järjestelmä** > **Lepotila** > **Uniaikataulu**.
- 4 Valitse päivät.
- 5 Valitse **Aloitusaika** ja **Heräämisaika** ja määritä ajat.

Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella

Kello synkronoi tiedot Garmin Connect sovelluksen kanssa automaattisesti aina, kun avaat sovelluksen. Kello synkronoi tiedot Garmin Connect sovelluksen kanssa automaattisesti ajoittain. Voit synkronoida tiedot myös manuaalisesti milloin tahansa.

- 1 Tuo kello puhelimen lähelle.
- 2 Avaa Garmin Connect sovellus.
VIHJE: sovellus voi olla auki tai käynnissä taustalla.
- 3 Avaa valikko valitsemalla .
- 4 Valitse  >  > **Puhelin** > **Synkronoi**.
- 5 Odota, kun tiedot synkronoituvat.
- 6 Voit tarkastella nykyisiä tietoja Garmin Connect sovelluksessa.

Tietojen synkronointi tietokoneeseen

Jotta voit synkronoida tietoja tietokoneen Garmin Connect sovelluksen kanssa, sinun on asennettava Garmin Express™ sovellus ([Määrittäminen: Garmin Express, sivu 26](#)).

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Avaa Garmin Express sovellus.
Kello siirtyy massamuistitilaan.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.
- 4 Tarkastele tietoja Garmin Connect tililläsi.

Määrittäminen: Garmin Express

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/express.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kellon mukauttaminen

Kellotaulun vaihtaminen

Kellossa on esiladattuna useita kellotauluja.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse .
- 3 Voit selata käytettävissä olevia kellotauluja pyyhkäisemällä oikealle tai vasemmalle.
- 4 Valitse kellotaulu napauttamalla kosketusnäyttöä.

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Widgetien ja valikkojen tarkasteleminen, sivu 3](#)).

- 1 Avaa säädinvalikko pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.
Säädinvalikko avautuu.
 - 2 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
Säädinvalikko siirtyy muokkaustilaan.
 - 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit siirtää pikavalintaa säädinvalikossa vetämällä pikavalinnan uuteen kohtaan.
 - Voit poistaa pikavalinnan säädinvalikosta vetämällä pikavalinnan  kohtaan.
 - 4 Tarvittaessa voit lisätä pikavalinnan säädinvalikkoon valitsemalla .
- HUOMAUTUS:** tämä vaihtoehto on käytettävissä vasta sen jälkeen, kun olet poistanut vähintään yhden pikavalinnan valikosta.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

Voit mukauttaa toimintoasetusten tietonäyttöjä.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse .
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse  > **Tietonäkymät** > **Ensisijainen**.
- 5 Valitse mukautettava tietokenttä.
HUOMAUTUS: kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 6 Tallenna tietokentät valitsemalla .

Widgetsilmukan mukauttaminen

- 1 Valitse Garmin Connect laitevalikosta **Widgetit**.
 - 2 Voit lisätä widgetin silmukkaan tai poistaa sen siitä valitsemalla widgetin vierestä  tai .
 - 3 Valitse .
- Widgetsilmukka päivittyy, kun synkronoit kellon.

Kelloasetukset

Voit mukauttaa joitakin Lily 2 kellon asetuksia. Muita asetuksia voi mukauttaa Garmin Connect sovelluksessa.

Avaa valikko valitsemalla  ja valitse .

: voit säätää hälytysasetuksia ([Hälytysasetukset, sivu 28](#)).

: voit säätää rannesykemittausanturin asetuksia ([Rannesykemittarin asetukset, sivu 17](#)) ja Pulssioksimetri unen aikana -asetuksia ([Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 18](#)) sekä kalibroida kompassin.

: voit säätää käyttäjäprofiilin asetuksia ([Käyttäjäprofiiliasetukset, sivu 28](#)).

: voit säätää turvallisuus- ja jäljitysasetuksia ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 22](#)).

: voit säätää järjestelmän asetuksia ([Järjestelmäasetukset, sivu 29](#)).

Hälytysasetukset

Avaa valikko valitsemalla  ja valitse  > .

Aamuraportti: voit säätää aamuraporttiasetuksia ([Aamuraportti, sivu 22](#)).

Rannesykemittari: voit ottaa rannesykemittarin käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

Liikuntakannustin: voit ottaa liikkumishälytyksen käyttöön tai poistaa sen käytöstä ja määrittää liikkeen tyyppin ja keston.

Rentoutumismuistutus: voit ottaa rentoutumismuistutuksen käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

Nesteytyshälytykset: voit säätää nesteytyshälytysasetuksia ([Nesteytyshälytyksen asettaminen, sivu 28](#)).

Nesteytyshälytyksen asettaminen

Voit luoda hälytyksen, joka muistuttaa lisäämään nesteiden nauttimista.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  > **Hälytykset** > **Nesteytyshälytykset**.
- 3 Valitse **Hälytys**.
- 4 Valitse hälytystiheys.
- 5 Valitse .

Liikkumishälytysten mukauttaminen

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > **Liikuntakannustin**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Ota hälytys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
 - Määritä hälytykset askelten tai muunlaisen liikkeen perusteella valitsemalla **Liikkumishälytyksen tyyppi**.
 - Anna istuen suoritettujen liikkeiden tai vapaiden liikkeiden poistaa hälytykset valitsemalla **Liikkeen tyyppit**.
 - Määritä hälytys poistumaan 30, 45 tai 60 sekunnin kuluttua valitsemalla **Liikkeen kesto**.

Käyttäjäprofiiliasetukset

Voit mukauttaa joitakin Lily 2 kellon käyttäjäprofiiliasetuksia. Muita asetuksia voi lisäksi mukauttaa Garmin Connect tilillä.

Avaa valikko valitsemalla  ja valitse  > .

VO2max: näyttää arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen, sivu 19](#)).

Kuntoikä: näyttää kuntoiän ([Kuntoiän tarkasteleminen, sivu 19](#)).

Näyttönimi: näyttää kellon nimen, jonka voit määrittää Garmin Connect tilillä ([Garmin Connect käyttäjäprofiilin asetukset, sivu 32](#)).

Ranne: voit valita, kummassa ranteessa kelloa käytetään.

HUOMAUTUS: tätä asetusta käytetään voimaharjoittelussa ja eleissä.

Järjestelmäasetukset

Avaa valikko valitsemalla  ja valitse  > .

Näyttö: määrittää kirkkaustason, eletilan, herkkyyden ja näytön aikakatkaisun ([Näyttöasetukset](#), sivu 29).

Värinähälytys: määrittää värinätason ([Värinätason määrittäminen](#), sivu 29).

HUOMAUTUS: akunkesto lyhenee sitä enemmän, mitä suurempaa värinätasoa käytät.

Puhelin: voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan sekä pariliittää ja synkronoida puhelimesi kellon kanssa ([Puhelinasetukset](#), sivu 30).

Suoritusasetukset: voit avata suoritusasetussivun Garmin Connect sovelluksessa ([Suoritusasetusten mukauttaminen](#), sivu 31).

Widgetit: voit avata widget-asetukset Garmin Connect sovelluksessa ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 27).

Salasana: määrittää nelinumeroisen pääsykoodin, joka suojaa henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi ([Kellon pääsykoodin asettaminen](#), sivu 30).

Säädinvalikko: voit muokata säädinvalikkoa ([Säädinvalikon mukauttaminen](#), sivu 27).

Lepotila: voit mukauttaa unitilaa ([Unitilan mukauttaminen](#), sivu 26).

Kieli: määrittää kellon näyttökielen.

Nollaa: voit poistaa käyttäjätiedot ja nollata asetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen](#), sivu 38).

Sammuta: voit sammuttaa kellon ([Kellon käynnistäminen ja sammuttaminen](#), sivu 2).

Tietoja: näyttää esimerkiksi laitteen tunnuksen, ohjelmistoversion, säädöstiedot ja käyttöoikeussopimuksen ([Laitteen tietojen tarkasteleminen](#), sivu 34).

Näyttöasetukset

Avaa valikko valitsemalla  ja valitse  >  > **Näyttö**.

Kirkkaus: asettaa kirkkaustason. Valitsemalla Automaattinen voit antaa laitteen säätää kirkkauden automaattisesti ympäristön valoisuuden mukaan. Voit säätää kirkkautta myös manuaalisesti.

HUOMAUTUS: akunkesto lyhenee sitä enemmän, mitä suurempaa kirkkausasetusta käytät.

Eletila: määrittää näytön käynnistymään ranne-eleillä. Esimerkki eleestä on ranteen kääntäminen kehoa kohti kellon katsomista varten. Valitsemalla Vain suorituksen aikana voit käyttää eleitä ainoastaan ajoitetuissa suorituksissa.

Eleiden herkkyys: säätää eleiden herkkyyttä, jotta näyttö syttyy useammin tai harvemmin.

HUOMAUTUS: akunkesto lyhenee sitä enemmän, mitä suurempaa eleiden herkkyytstasoa käytät.

Aikakatkaisu: määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.

HUOMAUTUS: akun virtaa kuluu sitä enemmän, mitä pitempi aikakatkaisuarvo on käytössä.

Kirkkaustason asettaminen

1 Avaa valikko valitsemalla .

2 Valitse  >  > **Näyttö** > **Kirkkaus**.

3 Valitse kirkkaustaso.

HUOMAUTUS: Automaattinen-vaihtoehto säätää kirkkauden automaattisesti ympäristön valoisuuden mukaan.

Värinätason määrittäminen

1 Avaa valikko valitsemalla .

2 Valitse  >  > **Värinähälytys**.

3 Valitse värinätaso.

HUOMAUTUS: akunkesto lyhenee sitä enemmän, mitä suurempaa värinätasoa käytät.

Kellon pääsykoodin asettaminen

HUOMAUTUS

Jos annat pääsykoodin väärin kolme kertaa, kello lukittuu tilapäisesti. Viiden epäonnistuneen yrityksen jälkeen kello lukittuu, kunnes nollaat pääsykoodin Garmin Connect sovelluksessa.

Asettamalla pääsykoodin voit suojata henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi. Jos käytät Garmin Pay ominaisuutta, kello käyttää samaa nelinumeroista pääsykoodia, joka tarvitaan lompakon avaamiseen (*Garmin Pay*, sivu 11).

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse  >  > **Salasana** > **Aseta salasana**.
- 3 Anna nelinumeroinen pääsykoodi.

Kun riisit kellon seuraavan kerran ranteesta, sinun on annettava pääsykoodi, jotta voit tarkastella tietoja.

Kellon pääsykoodin vaihtaminen

Sinun on tiedettävä kellon nykyinen pääsykoodi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat pääsykoodin tai annat sen väärin liian monta kertaa, se on nollattava Garmin Connect sovelluksella.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse  >  > **Salasana** > **Vaihda salasana**.
- 3 Anna nykyinen nelinumeroinen pääsykoodi.
- 4 Anna uusi nelinumeroinen pääsykoodi.

Kun riisit kellon seuraavan kerran ranteesta, sinun on annettava pääsykoodi, jotta voit tarkastella tietoja.

Puhelinasetukset

Avaa valikko valitsemalla  ja valitse  >  > **Puhelin**.

Tila: ottaa Bluetooth tekniikan käyttöön ja poistaa sen käytöstä.

HUOMAUTUS: jotkin Bluetooth asetukset näkyvät ainoastaan, kun Bluetooth tekniikka on käytössä.

Pariliitä puhelin: voit pariliittää kellon yhteensopivaan Bluetooth puhelimeen. Tällä asetuksella voit käyttää Bluetooth yhteysominaisuuksia Garmin Connect sovelluksella. Niitä ovat esimerkiksi ilmoitukset ja suoritusten lataaminen.

Synkronoi: voit synkronoida kellon yhteensopivan Bluetooth puhelimen kanssa.

Garmin Connect asetukset

Voit mukauttaa kellon asetuksia, suoritusasetuksia ja Garmin Connect tilin käyttäjäasetuksia käyttämällä joko Garmin Connect sovellusta tai Garmin Connect sivustoa. Joitakin asetuksia voi mukauttaa myös Lily 2 kellossa.

- Valitse Garmin Connect sovelluksessa **•••** > **Garmin-laitteet** ja valitse-kellosi.
- Valitse kello Garmin Connect sovelluksen laitewidgetistä.

Kun olet mukauttanut asetuksia, ota muutokset käyttöön kellossa synkronoimalla tietosi (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella*, sivu 26) (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen*, sivu 26).

Hälytysasetukset

Valitse Garmin Connect laitteen valikosta **Hälytykset**.

Älykkäät ilmoitukset: vastaanota ja määritä puhelu- ja tekstiviesti-ilmoituksia yhteensopivasta puhelimestasi. Halutessasi voit vastaanottaa ilmoituksia Suorituksen aikana.

Puhelin: voit ottaa käyttöön puhelinyhteyden hälytykset tai poistaa ne käytöstä.

Aamuraportti: voit muokata aamuraporttia.

Rannesykemittari: voit määrittää sykehälytyksen (*Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen, sivu 19*).

Liikuntakannustin: kello näyttää ilmoituksen ja liikkumispalkin kellonaikanäytössä, kun olet ollut liian kauan paikallasi.

Rentoutumismuistutukset: voit määrittää kellon hälyttämään, kun stressitasosi on poikkeuksellisen korkea. Kellon hälytys kehottaa sinua rauhoittumaan hetken ja aloittamaan ohjatun hengitysharjoituksen.

Nesteytyshälytykset: voit määrittää kellon hälyttämään, kun on aika juoda vettä.

Suoritusasetusten mukauttaminen

Voit valita kellossa näytettävät suoritukset.

- 1 Valitse Garmin Connect laitevalikosta **Suoritusasetukset > Muokkaa**.
- 2 Valitse kellossa näytettävät suoritukset.
- 3 Voit tarvittaessa valita suorituksen ja muokata sen asetuksia, kuten hälytyksiä ja tietokenttiä.

Kierrosten merkitseminen

Voit määrittää kellon käyttämään Auto Lap® ominaisuutta, joka merkitsee kierroksen automaattisesti aina kilometrin tai mailin välein. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri vaiheissa.

HUOMAUTUS: Auto Lap ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect laitteen valikosta **Suoritusasetukset**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **Auto Lap**.

Aktiivisuudenseuranta-asetukset

Valitse laitteen Garmin Connect -valikosta **Aktiivisuuden seuranta**.

HUOMAUTUS: jotkin asetukset näkyvät aliluokkana asetusvalikossa. Sovellusten tai sivustojen päivitykset voivat muuttaa näitä asetusvalikkoja.

Päivittäiset askeleet: voit määrittää päivittäisen askeltavoitteen. Käyttämällä Automaattinen tavoite -asetusta voit antaa kellon määrittää askeltavoitteen automaattisesti.

Tehominuuttia viikossa: voit määrittää viikoittaisen aikataavoitteen kohtalaisen tehon tai suuren tehon liikuntaa varten. Kellossa voit myös määrittää sykealueen kohtalaisen tehon tehominuuteille ja nopeamman sykkeen alueen suuren tehon tehominuuteille. Voit myös käyttää oletusalgoritmia.

Move IQ: voit ottaa Move IQ tapahtumat käyttöön tai poistaa ne käytöstä. Move IQ tunnistaa automaattisesti suoritusten kaavoja, kuten kävelyn tai juoksun.

Automaattinen suoritusten aloitus: kello voi luoda ja tallentaa ajoitettuja suorituksia automaattisesti, kun Move IQ toiminto havaitsee, että olet kävellyt tai juossut määritetyn vähimmäisajan. Voit määrittää juoksemiselle ja kävelemiselle vähimmäisajan.

Muk. askeleen pituus: kello voi laskea kuljetun matkan tavallistakin tarkemmin mukautetun askeleen pituutesi avulla. Kun annat tietyn matkan ja askelmäärän, joka siihen tarvitaan, Garmin Connect laskee askeleesi pituuden.

Garmin Connect käyttäjäprofiilin asetukset

Valitse laitteen Garmin Connect -valikosta **Käyttäjäprofiili**.

VO2max: näyttää nykyisen maksimaalisen hapenottokykyä ja sen viimeisimmän päivitysajan ([Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen, sivu 19](#)).

Kuntoikä: näyttää nykyisen kuntoikäsi ([Kuntoiän tarkasteleminen, sivu 19](#)).

Näyttönimi: määrittää aamuraportissa ja hälytyksissä käytettävän näyttönimen ([Aamuraportti, sivu 22](#)).

Sukupuoli: määrittää sukupuolen ([Sukupuoliasetukset, sivu 32](#)).

Syntymäaika: määrittää syntymäajan.

Pituus: määrittää pituuden.

Paino: määrittää painon.

Ranne: voit valita, kummassa ranteessa käytät kelloa.

Sykealueet: voit arvioida enimmäissykkeesi ja määrittää mukautettuja sykealueita ([Tietoja sykealueista, sivu 41](#)).

Sukupuoliasetukset

Kellon alkumäärittämisessä on valittava sukupuoli. Useimmat kuntoilu- ja harjoittelualgoritmit ovat binaarisia. Jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee, että valitset syntymäaikaasi määritetyn sukupuolen. Alkumäärittämisen jälkeen voit mukauttaa profiiliasetuksia Garmin Connect tililläsi.

Profiili ja yksityisyys: voit mukauttaa julkisen profiilisi tietoja.

Käyttäjäasetukset: sukupuolen määrittäminen. Jos valitset Ei määritetty, binaarista syötettä edellyttävät algoritmit käyttävät kellon alkumäärittämisessä ilmoittamaasi sukupuolta.

Laitteen tiedot

Kellon lataaminen

VAROITUS

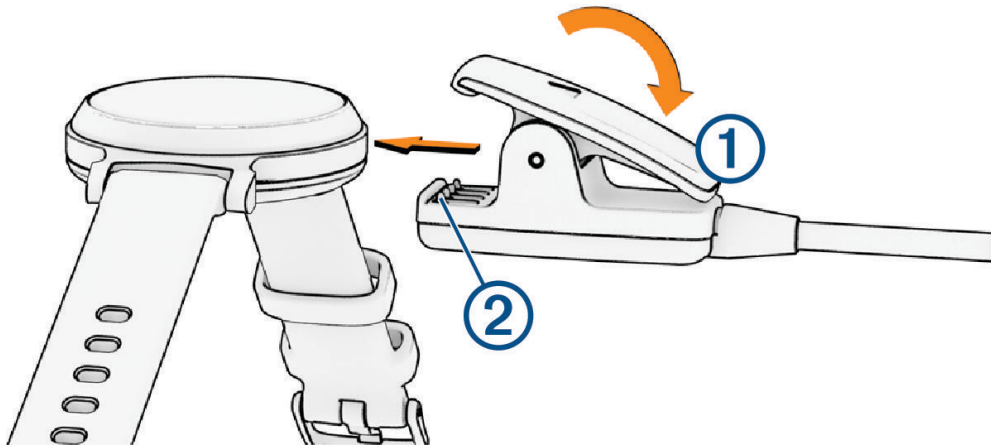
Laite sisältää litiumioniakun. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Älä käytä muuta kuin yhtiön Garmin toimittamaa tai asianmukaisesti sertifioitua virtajohtoa, datakaapelia ja/tai muuntajaa.

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Kellon puhdistaminen*, sivu 34).

- 1 Purista latauspidikettä ①.



- 2 Kohdista pidike kellon taustapuolen liitinpintoihin ②.
- 3 Liitä USB-kaapeli virtalähteeseen.
- 4 Lataa kello täyteen.

Kellon latausvinkkejä

- Liitä laturi kelloon tukevasti, jotta voit ladata kellon USB-kaapelin kautta (*Kellon lataaminen*, sivu 33). Kellon voi ladata liittämällä USB-kaapelin Garmin hyväksyttyyn muuntajaan ja pistorasiaan tai tietokoneen USB-porttiin.
- Voit katsoa akun jäljellä olevan virran kuvan säädinvalikossa pyyhkäisemällä vasemmalle.

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

Älä koskaan käytä kosketusnäyttöä kovalla tai terävällä esineellä. Muutoin näyttö voi vahingoittua.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Huuhtele laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laite on altistunut kloori- tai suolavedelle, aurinkovoiteelle, kosmetiikalle, alkoholille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

Pidä nahkahihna puhtaana ja kuivana. Älä käytä nahkahihnaa uideessasi tai suihkussa. Altistuminen vedelle tai hielelle voi vioittaa nahkahihnaa tai muuttaa sen väriä. Käytä vaihtoehtona silikonihihnoja.

Älä aseta laitetta kuumaan paikkaan, kuten kuivausrumpuun.

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

Kellon puhdistaminen

⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle.

HUOMAUTUS

Pienikin määrä hikeä tai muuta kosteutta voi syövyttää sähköisiä liitinpintoja, kun kello on liitetty laturiin. Korroosio voi estää lataamisen ja tiedonsiirron.

VIHJE: lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Huuhtelee vedellä tai käytä kosteaa, nukkaamatonta liinaa.
- 2 Anna kellon kuivua kokonaan.

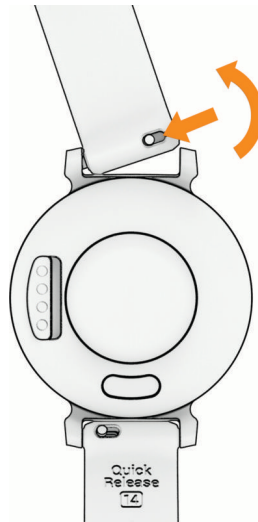
Nahkahihnojen puhdistaminen

- 1 Pyyhi nahkahihnat kuivalla liinalla.
- 2 Puhdista nahkahihnat nahanhoitoaineella.

Hihnojen vaihtaminen

Kellossa voi käyttää 14 mm:n levyisiä pikakiinnitteisiä vakiohihnoja.

- 1 Irrota hihna liu'uttamalla jousitangon vapautustappia.



- 2 Työnnä uuden hihnan jousitangon toinen pää kelloon.
- 3 Liu'uta vapautustappia ja kohdista jousitanko kellon toiseen reunaan.
- 4 Vaihda toinen hihna toistamalla vaiheet 1 - 3.

Laitteen tietojen tarkasteleminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota ja säädöstietoja.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > **Tietoja**.
- 3 Näytä tiedot pyyhkäisemällä.

Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen

Tämän kellon tyyppimerkintä toimitetaan sähköisesti. E-label-tiedot saattavat sisältää säädöstietoja, kuten FCC:n tunnistenumeroita tai alueellisia yhdenmukaisuusmerkintöjä sekä sovellettavia tuote- ja lisensointitietoja.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > **Tietoja**.
- 3 Näytä tiedot pyyhkäisemällä.

Tekniset tiedot

Pariston tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 5 päivää ¹
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langattomat taajuuudet	Enintään 2,4 GHz (-1,9 dBm) Enintään 13,56 MHz (-40 dBm)
Vesitiiviys	5 ATM ²

Vianmääritys

Tukeeko puhelin kelloa?

Lily 2 kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

Osoitteessa www.garmin.com/ble on lisätietoja Bluetooth yhteensopivuudesta.

Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon

- Tuo kello puhelimen lähelle.
- Jos kello ja puhelin on jo pariliitetty, poista Bluetooth tekniikka käytöstä molemmissa laitteissa ja ota se uudelleen käyttöön.
- Jos kelloa ja puhelinta ei ole pariliitetty, ota Bluetooth tekniikka käyttöön puhelimessa.
- Avaa pariliitostila puhelimesi avaamalla Garmin Connect sovellus ja valitsemalla **••• > Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Näytä valikko valitsemalla kellossa , ja siirry pariliitostilaan valitsemalla  >  > **Puhelin > Pariliitä puhelin**.
- Löydät lisää vianmääritysohjeita osoitteesta www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting.

Aktiivisuuden seuranta

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

- Käytä kelloa eri ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun työnnät lastenrattaita tai ruohonleikkuria.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun käytät ainoastaan käsiä tai käsivarsia aktiivisesti.

HUOMAUTUS: kello saattaa tulkita jotkin toistuvat liikkeet (kuten astianpesun, pyykin viikkaamisen tai taputtamisen) askeliksi.

¹ Akunkestoarvio perustuu tiettyihin käyttöoletuksiin. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/lily2batteryassumptions.

² Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit kellon.

1 Synkronoi askelmääräsi Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 26*).

2 Odota, kun kello synkronoi tietosi.

Synkronointi voi kestää useita minuutteja.

HUOMAUTUS: Garmin Connect sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

Stressitasoni ei näy

Rannesykemittauksen on oltava käytössä, jotta kello tunnistaa stressitason.

Kello määrittää stressitason mittaamalla sykevaihtelua päivän aikana hetkinä, jolloin et tee mitään. Kello ei määritä stressitasoa ajoitettujen suoritusten aikana.

Jos näytössä näkyy stressitason sijasta viivoja, pysy paikallasi ja odota, kun kello mittaa sykevaihtelusi.

Tehominuutit vilkkuvat

Tehominuutit vilkkuvat, kun harjoittelusi tehotaso riittää tehominuuttien laskentaan.

Kosketusnäytön käyttövihjeitä

- Voit tehdä valintoja napauttamalla kosketusnäyttöä.
- Uintisuorituksen aikana voit käynnistää ja pysäyttää ajanoton kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- Napauttamalla kellotaulussa kosketusnäyttöä voit selata tietoja, kuten askeleita ja sykettä ①.



- Koskettamalla säädinvalikossa kosketusnäyttöä pitkään voit lisätä, poistaa ja järjestää säätimiä uudelleen.
- Voit palata edelliseen näyttöön mistä tahansa näytöstä valitsemalla ○.
- Voit näyttää widgetin lisätiedot napauttamalla widgetinäyttöä.
- Voit lähettää hätätilahälytyksen napauttamalla kosketusnäyttöä napakasti ja nopeasti, kunnes laite värisee (*Avun pyytäminen, sivu 23*).

Kellon näyttämä syke ei ole tarkka

Lisätietoja sykeanturista on osoitteessa www.garmin.com/hearttrate.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä

Jos syketiedot ovat väärä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität kellon ranteeseen.
 - Älä käytä kellon alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
 - Älä naarmuta kellon takana olevaa sykeanturia.
 - Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle. Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
 - Lämmittele 5–10 minuutin ajan ja odota, että kello lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.
- HUOMAUTUS:** jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.
- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.
 - Käytä kuntoilun aikana silikonihihnaa.

Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä kelloa nukkuessasi.
- Hyvä uni parantaa Body Battery tasoasi.
- Kovat suoritukset ja stressi voivat heikentää Body Battery tasoasi nopeasti.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Battery lukemiin.

Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä

Jos pulssioksimetritiedot ovat väärä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Pysy paikallasi, kun kello mittaa veresi happisaturaatiota.
- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle. Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Kun kello lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät kelloa.
- Käytä silikonin- tai nailonihihnaa.
- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität kellon ranteeseen.
- Älä käytä kellon alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta kellon takana olevaa optista anturia.
- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Akunkeston maksimoiminen

- Vähennä näytön kirkkautta ja lyhennä aikakatkaisua ([Näyttöasetukset, sivu 29](#)).
- Vähennä värinätasoa ([Värinätaason määrittäminen, sivu 29](#)).
- Poista ranne-eleet käytöstä ([Näyttöasetukset, sivu 29](#)).
- Rajoita Lily 2 kellossa näkyvien ilmoitusten määrää puhelimen ilmoituskeskuksen asetuksista ([Ilmoitusten hallinta, sivu 21](#)).
- Poista älykkäät ilmoitukset käytöstä ([Hälytysasetukset, sivu 31](#)).
- Poista käytöstä langaton Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia ([Puhelinasetukset, sivu 30](#)).
- Poista käytöstä pulssioksimetrin unen seuranta ([Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 18](#)).
- Poista käytöstä sykemittaus ranteesta ([Rannesykemittarin asetukset, sivu 17](#)).

HUOMAUTUS: ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suuritehoiset tehominuutit, maksimaalisen hapenottokyvyn arvio, Body Battery, stressitaso ja kulutetut kalorit.

Kellon näyttö näkyy heikosti ulkona

Kello tunnistaa ympäröivän valon ja säätää taustavalon kirkkautta automaattisesti akunkeston pidentämiseksi. Suorassa auringonvalossa näyttö kirkastuu, mutta sitä voi silti olla vaikea lukea. Automaattinen suoritusten tunnistustoiminto voi olla kätevä, kun aloitetaan ulkoilusuorituksia ([Aktiivisuudenseuranta-asetukset, sivu 31](#)).

Kellon kieli on väärä

Voit vaihtaa kellon kielivalintaa, jos olet valinnut väärän kielen vahingossa.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  > .
- 3 Vieritä luettelon yhdeksänteen kohtaan ja valitse se.
- 4 Valitse kieli.

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Kaikki kellon asetukset voidaan palauttaa tehtaalta määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > **Nollaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritushistorian valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.
 - Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja poistaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Poista tiedot ja nollaa asetukset**.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Tuotepäivitykset

Kello tarkistaa päivitykset automaattisesti käyttäessään Bluetooth yhteyttä. Voit asentaa tietokoneeseen Garmin Express sovelluksen (garmin.com/express). Voit asentaa puhelimeen Garmin Connect sovelluksen.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
HUOMAUTUS: varmista paras mahdollinen käyttökokemus pitämällä laitteen ohjelmisto ajan tasalla. Ohjelmistopäivitykset sisältävät muutoksia ja parannuksia tietosuojaan ja -turvaan sekä ominaisuuksiin.
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää kellon ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen ([Kellon määrittäminen, sivu 1](#)).

Synkronoi kello Garmin Connect sovelluksen kanssa ([Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 26](#)).

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Connect sovellus lähettää sen automaattisesti kelloosi. Päivitys otetaan käyttöön, kun et käytä kelloa aktiivisesti. Kun päivitys on valmis, kello käynnistyy uudelleen.

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää kellon ohjelmiston, sinun on ladattava ja asennettava Garmin Express sovellus ja lisättävä kello ([Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 26](#)).

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express sovellus lähettää sen kelloon.
- 2 Kun Garmin Express sovellus on lähettänyt päivityksen, irrota kello tietokoneesta.
Kello asentaa päivityksen.

Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/ataccuracy.
Laite ei ole lääkinälaite. Pulssioksimetritoiminto ei ole käytettävissä kaikissa maissa.

Laitteen huolto

Jos laitteesi on korjattava tai vaihdettava, saat osoitteesta support.garmin.com lisätietoja huoltopyynnön lähettämisestä Garmin tuotetukeen.

Liite

Suoritusluettelo

Seuraavat suoritukset ovat käytettävissä Lily 2 kellossa.

HUOMAUTUS: päivitä kellon ohjelmisto, jotta uusimmat suoritukset ovat käytettävissä (*Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella, sivu 38, Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express, sivu 38*).

- *Suoritusasetusten mukauttaminen, sivu 31*
- *Ajoitetun suorituksen tallentaminen, sivu 13*

	Pyöräily
	Hengittely
	Cardio
	Tanssikuntoilu
	Elliptinen
	HIIT
	Hyppynaru
	Meditointi
	Muu
	Pilates
	Allasuinti
	Sisäsoutu
	Juoksu
	Stepperi
	Voimaharjoittelu
	Juoksumatto
	Kävely
	Sisäkävely
	Jooga

Kuntoilutavoitteet

Kun tiedät omat sykealueesi, voit paremmin mitata ja kohentaa kuntoasi näiden periaatteiden avulla.

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.
- Harjoittelu tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta](#), sivu 41-osion taulukosta.

Jos et tiedä maksimisykettäsi, käytä jotakin Internet-laskuria. Maksimisyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla. Oletusarvoinen maksimisyke on 220 miinus ikäsi.

Tietoja sykealueista

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoa sekä sydän- ja verisuonielimistönsä terveyttä. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Sykealueet on yleisesti jaoteltu viiteen ja numeroitu 1-5 sykkeen nousun mukaan. Sykealueet lasketaan yleensä prosentteina maksimisykkeestä.

Sykealueelaskenta

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijataso aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardiovaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, optimaalinen kardiovaskulaarinen harjoitus
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epämukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioaluokitukset

Nämä taulukot sisältävät maksimaalisen hapenottokyvyn arvioiden standardoidut luokitukset iän ja sukupuolen mukaan.

Miehet	Prosentti-piste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Erinomainen	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hyvä	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Kohtalainen	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Heikko	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Naiset	Prosentti-piste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Erinomainen	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hyvä	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Kohtalainen	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Heikko	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Tiedot julkaistu yhtiön The Cooper Institute luvalla. Lisätietoja on osoitteessa www.CooperInstitute.org.

