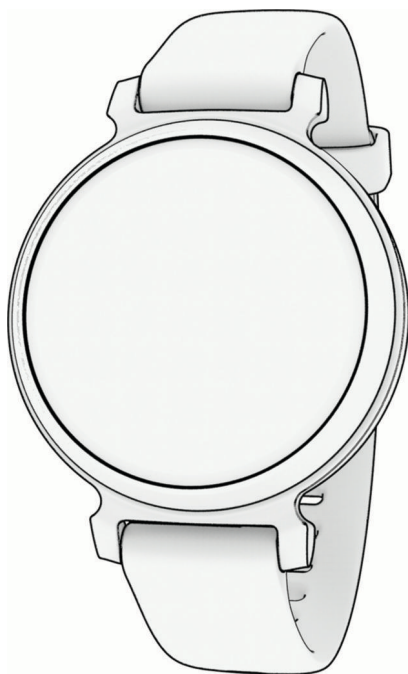


GARMIN®



LILY® 2

Korisnički priručnik

© 2023 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

Sva prava pridržana. Sukladno zakonima o zaštiti autorskih prava, ovaj priručnik se ne smije kopirati, u cijelosti niti djelomično, bez prethodnog pismenog odobrenja tvrtke Garmin. Garmin pridržava pravo izmjene ili poboljšanja svojih proizvoda te izmjene sadržaja ovog priručnika, bez obaveze da obavijesti bilo koju osobu ili organizaciju o tim izmjenama ili poboljšanjima. Posjetite www.garmin.com gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

Garmin®, logotip Garmin, Auto Lap®, Lily® i Move IQ® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Pay™ i Index™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Riječ BLUETOOTH® i logotipi u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. i koristi se pod licencom tvrtke Apple Inc. iPhone® trgovački je znak tvrtke Apple Inc., registriran u SAD-u i drugim državama. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

M/N: A04630

Sadržaj

Uvod..... 1

Postavljanje sata.....	1
Aktiviranje sata.....	2
Uključivanje i isključivanje sata.....	2
Prikaz widgeta i izbornika.....	3
Opcije izbornika.....	4
Nošenje sata.....	4

Widgeti..... 5

Cilj za korake.....	6
Traka podsjetnika na kretanje.....	6
Minute intenzivnog vježbanja.....	6
Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	7
Poboljšavanje preciznosti kalorija.....	7
Widget sa zdravstvenom statistikom....	7
Body Battery.....	7
Pregled widgeta Body Battery.....	7
Varijabilnost pulsa i razina stresa.....	7
Prikaz widgeta za razinu stresa.....	8
Korištenje mjerača vremena opuštanja.....	8
Prikaz widgeta za puls.....	8
Upotreba widgeta za praćenje hidracije.....	8
Praćenje menstrualnog ciklusa.....	8
Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu.....	9
Praćenje trudnoće.....	9
Bilježenja podataka o trudnoći.....	9
Upravljanje glazbom.....	10
Prikaz obavijesti.....	10
Odgovaranje na tekstualnu poruku..	10

Izbornik kontrola..... 11

Garmin Pay.....	11
Postavljanje Garmin Pay novčanika.....	11
Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika.....	12
Plaćanje pomoću sata.....	12
Upravljanje Garmin Pay karticama...	12
Promjena lozinke za Garmin Pay.....	12

Vježbanje..... 13

Objedinjeni status treniranja.....	13
Bilježenje mjerene aktivnosti.....	13
Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS-om.....	13
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage..	14
Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	14
Bilježenje aktivnosti meditacije.....	15
Bilježenje plesne fitness aktivnosti.....	15
Bilježenje HIIT aktivnosti.....	16
Bilježenje aktivnosti plivanja.....	16
Postavljanje veličine bazena.....	17
Postavljanje upozorenja za plivanje.....	17
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje.....	17

Funkcije mjerenja pulsa..... 17

Postavke senzora pulsa na zapešću...	17
Pulsni oksimetar.....	18
Očitavanje pulsni oksimetrom.....	18
Uključivanje praćenja pulsni oksimetrom tijekom spavanja.....	18
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	18
Dobivanje procjene maksimalnog VO2.....	19
Prikaz kondicijske dobi.....	19
Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls.....	19

Satovi..... 20

Korištenje alarma sata.....	20
Korištenje štoperice.....	20
Korištenje mjerača odbrojavanja.....	20

Bluetooth – funkcije povezivosti..... 21

Upravljanje obavijestima.....	21
Pronalaženje izgubljenog telefona.....	21
Odgovaranje na dolazni telefonski poziv.....	21
Korištenje načina rada Bez ometanja..	22
Jutarnje izvješće.....	22
Prilagodba jutarnjeg izvješća.....	22
Isključivanje Bluetooth veze s telefonom.....	22

Funkcije za sigurnost i praćenje..... 23

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima.....	23	Postavke spola.....	33
Traženje pomoći.....	24	Informacije o uređaju.....	34
Prepoznavanje nezgoda.....	24	Punjenje sata.....	34
Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda.....	25	Savjeti za punjenje sata.....	34
Uključivanje i isključivanje LiveTrack...	25	Postupanje s uređajem.....	35
Dodavanje kontakata.....	25	Čišćenje sata.....	35
Garmin Connect.....	25	Čišćenje kožnih narukvica.....	35
Move IQ®.....	26	Zamjena remena.....	36
Povezani GPS.....	26	Prikaz informacija o uređaju.....	36
Praćenje spavanja.....	26	Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci.....	36
Prilagođavanje načina rada za spavanje.....	27	Specifikacije.....	36
Postavljanje rasporeda spavanja.....	27	Rješavanje problema.....	37
Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect.....	27	Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?.....	37
Sinkroniziranje podataka s računalom.....	27	Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva.....	37
Postavljanje aplikacije Garmin Express.....	27	Praćenje aktivnosti.....	37
Prilagođavanje sata.....	28	Izgleda kako mjerач koraka nije precizan.....	37
Promjena izgleda sata.....	28	Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu.....	37
Prilagođavanje izbornika kontrola.....	28	Razina stresa se ne pojavljuje.....	37
Prilagođavanje zaslona s podacima....	28	Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi.....	37
Prilagođavanje petlje widgeta.....	28	Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir.....	38
Postavke sata.....	29	Puls na satu nije točan.....	38
Postavke upozorenja.....	29	Savjeti za čudne podatke o puls.....	38
Postavljanje upozorenja za hidraciju.....	29	Savjeti za poboljšane Body Battery podatke.....	38
Prilagođavanje upozorenja za kretanje.....	29	Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra.....	39
Postavke korisničkog profila.....	30	Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije.....	39
Postavke sustava.....	30	Zaslon sata teško se vidi na otvorenom.....	39
Postavke zaslona.....	30	Za moj je sat postavljen krivi jezik.....	39
Postavljanje razine svjetline.....	31	Vraćanje svih zadanih postavki.....	39
Postavljanje razine vibracije.....	31	Nadogradnja proizvoda.....	40
Postavljanje pristupne šifre sata..	31	Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect.....	40
Postavke telefona.....	31	Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express.....	40
Garmin Connect postavke.....	32	Dodatne informacije.....	40
Postavke upozorenja.....	32		
Prilagođavanje opcija aktivnosti.....	32		
Označavanje dionica.....	32		
Postavke praćenja aktivnosti.....	33		
Postavke korisničkog profila na Garmin Connect.....	33		

Servis uređaja.....	40
---------------------	----

Dodatak.....41

Popis aktivnosti.....	41
Ciljevi vježbanja.....	43
O zonama pulsa.....	43
Izračuni zona pulsa.....	43
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2.....	44

Uvod

⚠ UPOZORENJE

U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

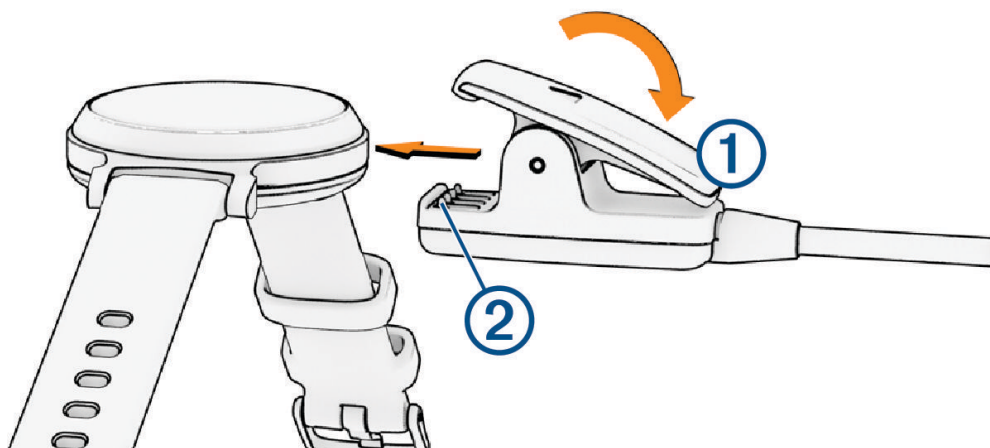
Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego započnete s programom vježbanja ili ga promijenite.

Postavljanje sata

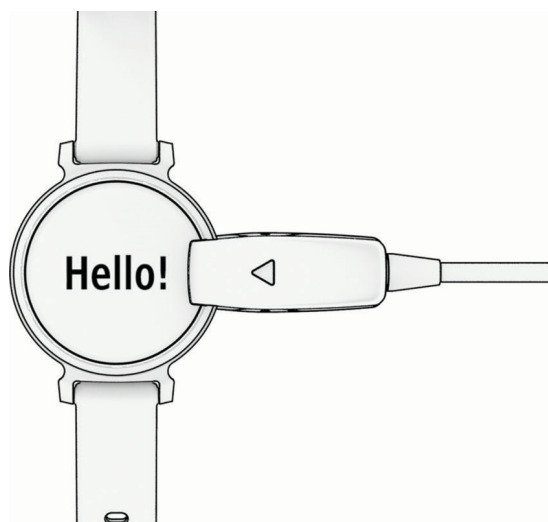
Prije upotrebe sata potrebno ga je priključiti u izvor napajanja kako biste ga uključili.

Kako biste mogli upotrebljavati funkcije povezivanja sata Lily 2, sat mora biti uparen izravno putem aplikacije Garmin Connect™ umjesto putem Bluetooth® postavki na telefonu.

- 1 Iz trgovine aplikacijama na svom telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.
- 2 Pritisnite strane spojnice za punjenje ①.



- 3 Poravnajte spojnicu s kontaktima na pozadini sata ②.
 - 4 Priključite USB kabel za napajanje u izvor napajanja kako biste uključili sat ([Punjenje sata](#), stranica 34).
- Kada se sat uključi, prikazuje se poruka Hello!.



- 5 Odaberite opciju za dodavanje sata Garmin Connect računu:
 - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s aplikacijom Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu uređaja.
 - Ako ste već uparivali drugi uređaj s aplikacijom Garmin Connect, odaberite ••• > **Uređaji tvrtke Garmin** > **Dodaj uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

Nakon uspješnog uparivanja pojavljuje se poruka, a sat se automatski sinkronizira s telefonom.

Aktiviranje sata

Dok je uključen, Lily 2 sat automatski se aktivira kada stupite u interakciju s njim.

NAPOMENA: Ako je potpuno isključen, sat morate priključiti na izvor napajanja ([Uključivanje i isključivanje sata](#), stranica 2).

- 1 Za uključivanje zaslona odaberite opciju:
 - Zakrenite zapešće i podignite ga prema svom tijelu.
 - Dvaput dodirnite dodirni zaslon ①.



- 2 Za isključivanje zaslona zakrenite zapešće dalje od tijela.

NAPOMENA: Zaslon se isključuje kad se ne koristi. Kada je zaslon isključen, sat je i dalje aktivan i bilježi podatke.

Uključivanje i isključivanje sata

Zaslon sata automatski se aktivira kada s njim stupate u interakciju dok je sat uključen ([Aktiviranje sata](#), stranica 2).

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  >  > **Isključivanje**.
- 3 Za ponovno uključivanje sat priključite na izvor napajanja.
Kada se na zaslonu prikaže , sat možete odspojiti.

Prikaz widgeta i izbornika

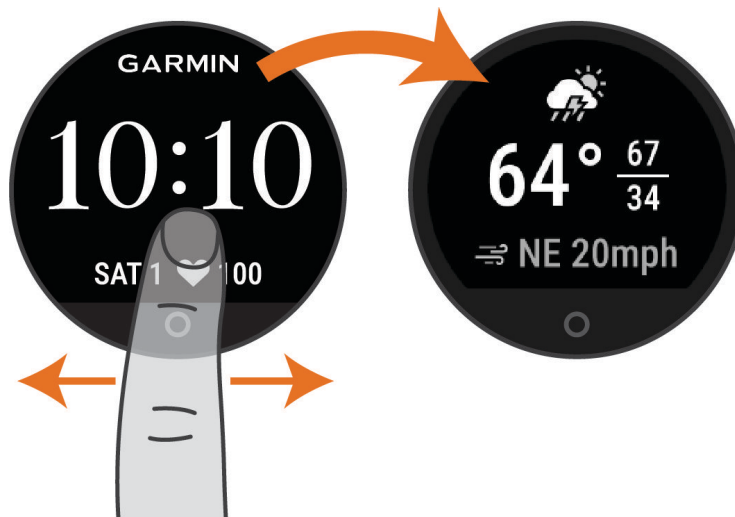
- Na zaslonu sata pritisnite  za prikaz glavnog izbornika.



- Na zaslonu sata povucite prstom prema dolje za prikaz izbornika kontrola.



- Na satu povucite prstom ulijevo ili udesno za prikaz widgeta.



Opcije izbornika

Možete pritisnuti  za pregledavanje izbornika.

SAVJET: Povucite prstom po zaslonu kako biste se kretali opcijama izbornika.



	Prikazuje opcije mjerenih aktivnosti.
	Prikazuje opcije zaslona sata.
	Prikazuje opcije za mjerač vremena, štopericu i alarm.
	Prikazuje postavke uređaja.

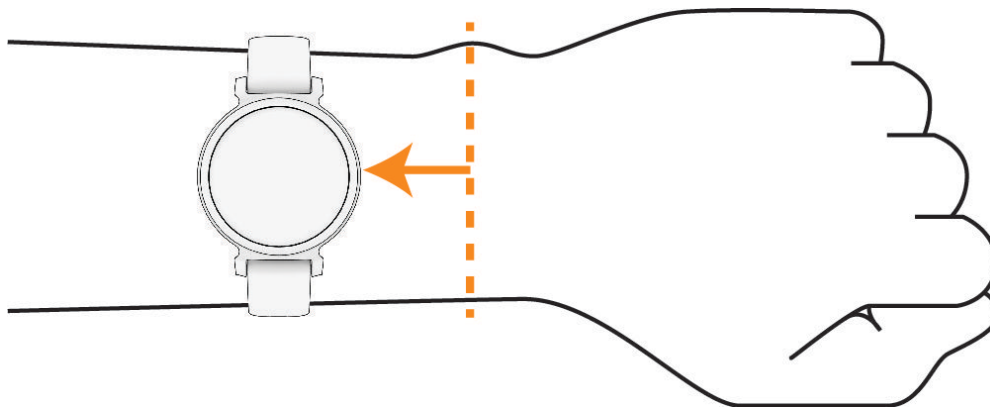
Nošenje sata

OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, sat se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja pulsom oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku [Rješavanje problema, stranica 37](#).
- Dodatne informacije o senzoru pulsog oksimetra potražite u odjeljku [Savjeti za čudne podatke pulsog oksimetra, stranica 39](#).
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Widgeti

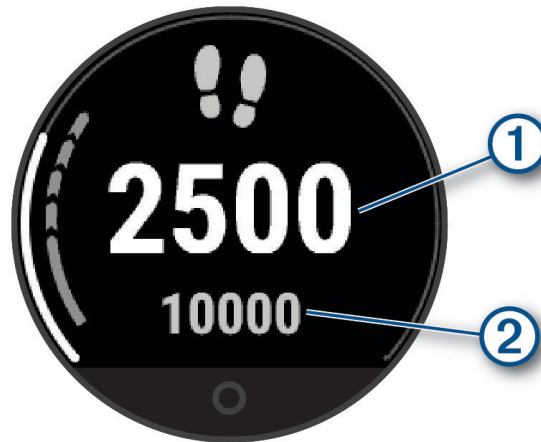
Vaš se sat isporučuje s prethodno učitanim widgetima koji omogućuju brz pregled podataka. Za kretanje kroz widgete možete prstom povući po dodirnom zaslonu. Za neke widgete potrebna je veza Bluetooth s kompatibilnim telefonom.

NAPOMENA: Slijed widgeta moguće je podešavati ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 28](#)).

Zaslon sata	Zaslon sata obuhvaća trenutačno vrijeme i datum. Vrijeme i datum automatski se postavljaju kada se sat sinkronizira s vašim Garmin Connect računom.
Body Battery	Vaša trenutna Body Battery™ razina energije. Sat računa vašu trenutačnu rezervu energije na temelju podataka o spavanju, stresu i aktivnostima. Veći broj označava veću rezervu energije.
Disanje	Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Sat mjeri vaš tempo disanja kada niste aktivni radi otkrivanja neobične aktivnosti disanja i promjene disanja u odnosu na stres.
Kalendar	Predstojeći sastanci iz kalendara vašeg telefona.
Kalorije	Ukupna količina kalorija potrošenih u danu, uključujući aktivne kalorije i kalorije baznog metabolizma.
Udaljenost	Prijeđena udaljenost u kilometrima ili miljama za taj dan.
Zdravstvena statistika	Dinamički sažetak vaše trenutačne zdravstvene statistike. Mjerenja obuhvaćaju puls, stres i Body Battery razinu.
Puls	Vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i sedmodnevni prosjek pulsa u mirovanju.
Hidracija	Ukupna količina unesene vode i cilj u danu.
Minute intenzivnog vježbanja	Ukupne minute intenzivnog vježbanja i cilj za taj tjedan.
Zadnja aktivnost	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti.
Upravljanje glazbom	Upravljanje playerom glazbe na telefonu.
Moj dan	Dinamički sažetak vaših aktivnosti za dan. Mjerenja obuhvaćaju korake, minute intenzivnog vježbanja i spavanje.
Obavijesti	Obavijesti s telefona, uključujući obavijesti o pozivima, porukama, ažuriranjima statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu.
Pulsni oksimetar	Omogućuje ručno očitavanje pulsnog oksimetra.
Spavanje	Vaši podaci o spavanju za prethodnu noć, uključujući ukupno vrijeme spavanja.
Koraci	Ukupan broj koraka u danu i cilj u danu. Sat pamti vaše rezultate i na početku svakog dana predlaže vam novi ciljani broj koraka.
Stres	Vaša trenutačna razina stresa. Sat mjeri varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi procijenio razinu stresa. Niža brojka ukazuje na nižu razinu stresa.
Vrijeme	Trenutačna temperatura i vremenska prognoza s uparenog telefona.
Žensko zdravlje	Status trenutačnog menstrualnog ciklusa. Možete pregledati i unositi dnevne simptome. Možete pratiti i trudnoću uz tjedne novosti i informacije o zdravlju.

Cilj za korake

Sat automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, uređaj bilježi vaš napredak ① prema dnevnom cilju ②. Sat za početak ima zadani cilj od 7500 koraka dnevno.



Ako ne želite koristiti funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računa možete je onemogućiti i postaviti prilagođeni ciljni broj koraka ([Postavke praćenja aktivnosti, stranica 33](#)).

Traka podsjetnika na kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Traka podsjetnika na kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon što ste sat vremena neaktivni, prikazat će se traka podsjetnika na kretanje ①. Svakih 15 minuta neaktivnosti na traci će se prikazati dodatni segmenti ②.



Traku podsjetnika na kretanje možete vratiti na početne vrijednosti kratkom šetnjom ili hodanjem ([Prilagođavanje upozorenja za kretanje, stranica 29](#)).

Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što je Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

Sat prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o puls). Sat zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Vaš sat Lily 2 izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o puls u prosjeku u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, sat izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju sat nosite cijeli dan i noć.

Poboljšavanje preciznosti kalorija

Sat prikazuje procjenu ukupnog broja potrošenih kalorija u danu. Preciznost procjene tih vrijednosti možete poboljšati žustrim hodaњem ili trčanjem na otvorenom u trajanju od 15 minuta.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta za kalorije.
- 2 Odaberite .

NAPOMENA: Ikona  pojavljuje se kada je potrebno kalibrirati kalorije. Ovaj se postupak kalibracije treba izvršiti samo jednom. Ako ste već zabilježili mjereno hodaњem ili trčanje, ikona  možda se neće pojaviti.

- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Widget sa zdravstvenom statistikom

Widget Zdravstvena statistika pruža brz pregled vaših zdravstvenih podataka. Ovo je dinamičan sažetak koji se ažurira tijekom dana. Mjerenja obuhvaćaju puls, razinu stresa i Body Battery razinu.

NAPOMENA: Možete odabrati svako mjerenje kako biste vidjeli dodatne informacije.

Body Battery

Sat analizira podatke o varijabilnosti pulsa, razini stresa, kvaliteti sna i aktivnosti kako bi odredio vašu ukupnu Body Battery razinu. Poput pokazivača razine goriva u automobilu, ovaj parametar pokazuje dostupnu količinu rezervi energije. Body Battery razina kreće se u rasponu od 5 do 100, gdje raspon od 5 do 25 označava vrlo nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 nisku razinu energije, raspon od 51 do 75 srednju razinu energije, a raspon od 76 do 100 visoku razinu energije.

Za prikaz najnovije Garmin Connect razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte sat s Body Battery računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 38](#)).

Pregled widgeta Body Battery

Na widgetu Body Battery prikazuje se vaša trenutna razina za Body Battery.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta Body Battery.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon kako biste vidjeli grafikon Body Battery.

Na grafikonu se prikazuje najnovija Body Battery aktivnost, kao i visoke i niske razine u zadnjih osam sati.

Varijabilnost pulsa i razina stresa

Sat analizira varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi utvrdio vašu ukupnu razinu stresa. Vježbanje, fizička aktivnost, spavanje, prehrana i općenito stres kojem ste izloženi u svakodnevnom životu utječu na razinu stresa. Vrijednosti razine stresa kreću se u rasponu od 0 do 100, gdje raspon od 0 do 25 označava stanje mirovanja, raspon od 26 do 50 nisku razinu stresa, raspon od 51 do 75 srednju razinu stresa, a raspon od 76 do 100 visoku razinu stresa. Ako znate svoju razinu stresa, to vam može pomoći da odredite stresne trenutke u danu. Najbolje ćete rezultate postići ako sat nosite dok spavate.

Sat možete sinkronizirati sa svojim Garmin Connect računom kako biste vidjeli razinu stresa tijekom cijelog dana, dugoročne trendove i dodatne pojedinosti.

Prikaz widgeta za razinu stresa

Na widgetu za razinu stresa prikazuje se vaša trenutna razina stresa.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget razine stresa.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon kako biste započeli vođenu vježbu opuštanja (*Korištenje mjerača vremena opuštanja, stranica 8*).

Korištenje mjerača vremena opuštanja

Možete pokrenuti mjerac vremena opuštanja kako biste napravili vođenu vježbu disanja.

- 1 Povucite prstom kako biste prikazali widget zdravstvene statistike.
- 2 Odaberite **Razina stresa**.
- 3 Dodirnite dodirni zaslon.
- 4 Odaberite → kako biste pokrenuli mjerac vremena opuštanja.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.
Sat vibrira i upozorava vas da trebate udahnuti ili izdahnuti (*Postavljanje razine vibracije, stranica 31*).

Prikaz widgeta za puls

Widget za puls prikazuje vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min). Više informacija o točnosti mjerenja pulsa potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget za puls.
Na widgetu se prikazuje vaš trenutni puls i prosječan puls u mirovanju (RHR) tijekom posljednjih 7 dana.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon kako biste vidjeli grafikon pulsa.
Na grafikonu se prikazuje najnovija aktivnost pulsa, kao i visoke i niske vrijednosti pulsa u zadnja 4 sata.

Upotreba widgeta za praćenje hidracije

Widget za praćenje hidracije prikazuje vaš unos tekućine i dnevni cilj hidracije.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta za hidraciju.
- 2 Odaberite + za svaku porciju tekućine koju unesete (1 čaša, 8 oz ili 250 mL).
SAVJET: Na svojem Garmin Connect računu možete prilagoditi postavke hidracije, kao što su mjerne jedinice i dnevni cilj.
SAVJET: Možete postaviti podsjetnik za hidraciju (*Postavljanje upozorenja za hidraciju, stranica 29*).

Praćenje menstrualnog ciklusa

Vaš je menstrualni ciklus važan aspekt vašeg zdravlja. Na satu možete bilježiti fizičke simptome, libido, seksualnu aktivnost, dane ovulacije i još mnogo toga (*Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu, stranica 9*). U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

- Praćenje menstrualnog ciklusa i pojedinosti
- Fizički i emocionalni simptomi
- Predviđanja mjesečnice i plodnih dana
- Informacije o zdravlju i prehrani

NAPOMENA: Za dodavanje i uklanjanje widgeta možete upotrijebiti aplikaciju Garmin Connect.

Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu

Prije bilježenja informacija o menstrualnom ciklusu putem sata Lily 2 morate postaviti praćenje menstrualnog ciklusa u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget za praćenje ženskog zdravlja.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
- 3 Odaberite **+**.
- 4 Ako vam je danas dan menstruacije, odaberite **Dan mjesečnice** > **✓**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za ocjenu menstrualnog krvarenja (od laganog do obilnog) odaberite **Jačina krvarenja**.
 - Za bilježenje fizičkih simptoma kao što su akne, bolovi u leđima i umor odaberite **Simptomi**.
 - Za bilježenje raspoloženja odaberite **Raspoloženje**.
 - Za bilježenje iscjetka odaberite **Iscjedak**.
 - Za označavanje trenutnog datuma kao dana ovulacije odaberite **Dan ovulacije**.
 - Za bilježenje seksualne aktivnosti odaberite **Seksualna aktivnost**.
 - Za ocjenjivanje libida (nizak ili visok libido) odaberite **Seksualni nagon**.
 - Za označavanje trenutnog datuma kao dana menstruacije odaberite **Dan mjesečnice**.

Praćenje trudnoće

Funkcija praćenja trudnoće prikazuje tjedne novosti o vašoj trudnoći i pruža informacije o zdravlju i prehrani. Svoj sat možete upotrijebiti za bilježenje fizičkih i emocionalnih simptoma, očitavanja glukoze u krvi i bebinog kretanja ([Bilježenja podataka o trudnoći, stranica 9](#)). U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

Bilježenja podataka o trudnoći

Prije bilježenja podataka morate postaviti praćenje trudnoće u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget za praćenje ženskog zdravlja.



- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Simptomi** kako biste zabilježili fizičke simptome, raspoloženje i još mnogo toga.
 - Odaberite **Glukoza u krvi** kako biste zabilježili razine glukoze prije i nakon obroka i prije spavanja.
 - Odaberite **Kretanje** za upotrebu štoperice ili mjerača vremena za bilježenje bebinih pokreta.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Upravljanje glazbom

Widget za upravljanje glazbom omogućuje vam upravljanje glazbom na telefonu s pomoću sata Lily 2. Widget upravlja trenutno aktivnom ili nedavno korištenom aplikacijom media playera na telefonu. Ako nijedan media player nije aktivan, widget ne prikazuje informacije o pjesmi i morate pokrenuti reprodukciju s pametnog telefona.

- 1 Na telefonu pokrenite reprodukciju pjesme ili popisa pjesama.
- 2 Na satu Lily 2 povucite prstom za prikaz widgeta za upravljanje glazbom.

Prikaz obavijesti

Kada je sat uparen s aplikacijom Garmin Connect, na satu možete pregledavati obavijesti telefona kao što su tekstne poruke i poruke e-pošte.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta za obavijesti.
- 2 Odaberite obavijest.
SAVJET: Povucite prstom za prikaz starijih obavijesti.
- 3 Dodirnite dodirni zaslon i odaberite  kako biste odbacili obavijest.

Odgovaranje na tekstualnu poruku

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za Android™ telefone.

Kad na satu Lily 2 primite obavijest o tekstualnoj poruci, možete poslati brzi odgovor koji odabirete s popisa poruka.

NAPOMENA: Ova funkcija šalje tekstualne poruke putem vašeg telefona. Primjenjuju se uobičajeni troškovi i ograničenja za tekstualne poruke. Više informacija zatražite od svog davatelja mobilnih usluga.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta za obavijesti.
- 2 Odaberite obavijest o poruci.
- 3 Za prikaz opcija obavijesti dodirnite dodirni zaslon.
- 4 Odaberite .
- 5 Odaberite poruku s popisa.
Telefon odabranu poruku šalje kao tekstnu poruku.

Izbornik kontrola

Izbornik kontrola omogućuje vam brz pristup funkcijama i opcijama sata. Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 28](#)).

Na satu povucite prstom prema dolje.

Ikona	Naziv	Opis
	Alarmi	Dodavanje ili uređivanje alarma (Korištenje alarma sata, stranica 20).
	Pomoć	Slanje zahtjeva za pomoć (Traženje pomoći, stranica 24).
	Bez ometanja	Omogućuje ili onemogućuje načina rada bez ometanja kako bi se prigušio zaslon i onemogućila upozorenja i obavijesti. Na primjer, ovaj način rada možete uključiti dok gledate film (Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 22).
	Pronađi moj telefon	Reprodukcija zvučnog upozorenja na uparenom telefonu ako je unutar Bluetooth dometa. Jačina signala Bluetooth veze prikazuje se na zaslonu sata Lily 2 i pojačava se kako se približavate telefonu.
	Garmin Pay	Odaberite za otvaranje novčanika Garmin Pay™ i plaćanja putem sata (Garmin Pay, stranica 11).
	Glazba	Upravljanje reprodukcijom glazbe na telefonu.
	Obavijesti	Prikaz obavijesti s telefona.
	Telefon	Omogućuje ili onemogućuje Bluetooth tehnologiju i vezu s uparenim telefonom.
	Isključivanje	Odaberite kako biste isključili sat.
	Način rada za spavanje	Odaberite za omogućavanje ili onemogućavanje Način rada za spavanje (Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 27).
	Štoperica	Pokretanje štoperice (Korištenje štoperice, stranica 20).
	Sinkronizacija	Sinkronizacija sata s uparenim telefonom.
	Mjerač vremena	Pokretanje mjerača odbrojavanja (Korištenje mjerača odbrojavanja, stranica 20).

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogućuje vam plaćanje putem sata u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost koristeći se kreditnim ili debitnim karticama financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna na svim modelima proizvoda.

Postavljanje Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati jednu ili više kreditnih ili debitnih kartica koje podržavaju tu mogućnost. Popis financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost možete pronaći na web-mjestu [garmin.com/garminpay/banks](https://garminpay/banks).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Garmin Pay > Početak**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati do 10 kreditnih ili debitnih kartica.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj karticu**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Nakon dodavanja kartice možete odabrati tu karticu za plaćanje putem sata.

Plaćanje pomoću sata

Prije nego što budete mogli plaćati putem sata, potrebno je unijeti postavke za barem jednu platnu karticu.

Plaćati putem sata možete u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost.

NAPOMENA: Izbornik kontrola možete prilagođavati ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 28](#)).

- 1 Na zaslonu sata povucite prstom prema dolje za prikaz izbornika kontrola.
- 2 Odaberite .
- 3 Unesite četveroznamenkastu lozinku.

NAPOMENA: Ako tripot unesete neispravnu lozinku, novčanik će se zaključati i morat ćete ponovo postaviti lozinku u aplikaciji Garmin Connect.

Prikazat će se platna kartica kojom ste izvršili zadnju uplatu.

- 4 Ako ste u Garmin Pay novčanik dodali više kartica, povucite prstom kako biste odabrali drugu karticu (opciono).
- 5 Unutar 60 sekundi približite sat čitaču za beskontaktno plaćanje tako da sat bude okrenut prema čitaču. Sat će po dovršetku komunikacije s čitačem zavibrirati i na njemu će se prikazati kvačica.
- 6 Po potrebi slijedite upute na čitaču za beskontaktno plaćanje kako biste dovršili transakciju.

SAVJET: Nakon što uspješno unesete lozinku, uplate možete vršiti bez lozinke sljedeća 24 sata dok nosite sat. Ako sat skinete sa zapešća ili onemogućite praćenje pulsa, prije uplate ćete morati ponovo unijeti lozinku.

Upravljanje Garmin Pay karticama

Možete privremeno izbrisati karticu ili obustaviti njezinu upotrebu.

NAPOMENA: U nekim državama financijske institucije koje podržavaju tu mogućnost mogu ograničiti Garmin Pay funkcije.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Garmin Pay**.
- 3 Odaberite karticu.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za privremeno obustavljanje ili prekid obustavljanja kartice odaberite **Obustavljanje kartice**. Kartica mora biti aktivna kako biste mogli kupovati s pomoću svog sata Lily 2.
 - Za brisanje kartice odaberite .

Promjena lozinke za Garmin Pay

Morate znati svoju trenutnu lozinku kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite lozinku, morate ponovo postaviti funkciju Garmin Pay za vaš sat Lily 2, stvoriti novu lozinku i ponovo unijeti informacije o kartici.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Garmin Pay** > **Promjena lozinke**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Prilikom sljedećeg plaćanja s pomoću sata Lily 2 morate unijeti novu lozinku.

Vježbanje

Objedinjeni status treniranja

Ako upotrebljavate više uređaja Garmin® na Garmin Connect računu, možete odabrati koji je uređaj primarni izvor podataka za svakodnevnu upotrebu i za treniranje.

U aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Postavke**.

Primarni uređaj za treniranje: Postavlja izvor podataka o prioritetu za parametre treniranja kao što su status treniranja i fokus opterećenja.

Primarni nosivi uređaj: Postavlja izvor podataka o prioritetu za dobivanje dnevnih podataka o zdravstvenim parametrima kao što su koraci i spavanje. To bi trebao biti sat koji najčešće nosite.

SAVJET: Za najtočnije rezultate Garmin preporučuje da se često sinkronizirate sa svojim Garmin Connect računom.

Bilježenje mjerene aktivnosti

Možete zabilježiti vrijeme mjerene aktivnosti, spremi ga i poslati na Garmin Connect račun.

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite .
- 3 Povucite prstom po zaslonu kako biste se kretali popisom aktivnosti i odaberite opciju (*Popis aktivnosti, stranica 41*).

NAPOMENA: A pomoću aplikacije Garmin Connect možete dodati ili ukloniti mjerene aktivnosti (*Prilagođavanje opcija aktivnosti, stranica 32*).

- 4 Po potrebi odaberite  kako biste prilagodili zaslone s podacima ili opcije aktivnosti.
- 5 Odaberite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 6 Započnite aktivnost.
- 7 Po dovršetku aktivnosti zadržite  za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Odaberite opciju:
 - Odaberite  za spremanje aktivnosti.
 - Odaberite  >  za brisanje aktivnosti.
 - Odaberite  za nastavak aktivnosti.

Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS-om

Možete povezati sat s telefonom radi bilježenja GPS podataka za vašu aktivnost hodanja, trčanja ili vožnje bicikla.

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite .
- 3 Odaberite ,  ili .
- 4 Otvorite aplikaciju Garmin Connect.

NAPOMENA: Ako ne možete povezati sat sa svojim telefonom, odaberite  kako biste nastavili aktivnost. GPS podaci neće se bilježiti.

- 5 Odaberite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 6 Započnite aktivnost.
Vaš telefon mora biti unutar dometa tijekom aktivnosti.
- 7 Po dovršetku aktivnosti zadržite  za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Odaberite opciju:
 - Odaberite  za spremanje aktivnosti.
 - Odaberite  >  za brisanje aktivnosti.
 - Odaberite  za nastavak aktivnosti.

Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jedne vježbe.

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Odaberite  za postavljanje upozorenja, brojanja ponavljanja i automatskog prepoznavanja setova.
- 4 Odaberite prekidač kako biste omogućili opcije **Praćenje ponavljanja** i **Automatski setovi**.
- 5 Odaberite **Upozorenja** kako biste postavili upozorenja za puls, vrijeme i kalorije.
- 6 Pritisnite  za povratak na zaslon mjerača vremena aktivnosti.
- 7 Odaberite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Započnite prvi set.
Sat broji ponavljanja.
- 9 Povucite prstom za prikaz dodatnih zaslona s podacima (nije obavezno).
- 10 Pritisnite  za dovršavanje seta.
NAPOMENA: Po potrebi povucite prstom prema gore ili dolje kako biste uredili broj ponavljanja.
- 11 Odaberite  za pokretanje mjerača vremena odmora.
Pojavljuje se mjerač vremena odmora.
- 12 Pritisnite  za početak sljedećeg seta.
- 13 Korake od 9 do 11 ponavljajte dok ne dovršite aktivnost.
- 14 Po dovršetku aktivnosti zadržite  za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 15 Odaberite opciju:
 - Odaberite  za spremanje aktivnosti.
 - Odaberite  >  za brisanje aktivnosti.
 - Odaberite  za nastavak aktivnosti.

Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage

- Dok izvodite ponavljanja, nemojte gledati na sat.
Satom biste se trebali služiti na početku i na kraju svakog seta, te tijekom odmora.
- Dok izvodite ponavljanja, fokusirajte se na tehniku.
- Izvodite vježbe vlastitom tjelesnom težinom ili vježbe s utezima.
- Ponavljanja izvodite ujednačenim, širokim pokretima.
Svako se ponavljanje bilježi kada se ruka na kojoj je sat vrati u početni položaj.
NAPOMENA: Vježbe za noge ne mogu se brojati.
- Uključite automatsko prepoznavanje setova kako biste pokrenuli i dovršili setove.
- Vježbe snage spremite i pošaljite na svoj Garmin Connect račun.
Pomoću alata dostupnih na Garmin Connect računu možete pregledavati i uređivati pojedinosti o aktivnosti.

Bilježanje aktivnosti meditacije

Možete odabrati sesiju s mjerenjem ili zabilježiti otvorenu aktivnost meditacije bez strukture.

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  > .
- 3 S pomoću prekidača omogućite brojač vremena.
- 4 Odaberite **Upozorenja za kraj**.
NAPOMENA: Upozorenja za kraj obavještavaju vas kada se približava kraj vaše sesije s mjerenjem.
- 5 Odaberite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
Sat prikazuje mjerač odbrojavanja ili namjeru.
- 6 Po dovršetku aktivnosti zadržite  za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite  za spremanje aktivnosti.
 - Odaberite  >  za brisanje aktivnosti.
 - Odaberite  za nastavak aktivnosti.

Bilježanje plesne fitness aktivnosti

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  > .
- Pri prvom odabiru plesne fitness aktivnosti morate odabrati vrstu plesa.
- 3 Odaberite  kako biste postavili upozorenja, vrstu plesa i broj pjesama.
- 4 Odaberite **Upozorenja** kako biste postavili upozorenja za puls, vrijeme i kalorije.
- 5 Odaberite **Vrsta plesa** da biste postavili vrstu plesa.
- 6 Odaberite **Broj pjesama** da biste između pjesama uvrstili odmore ili isključili nastavak pjesama.
- 7 Pritisnite  za povratak na zaslon mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Odaberite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 9 Započnite prvi ples.
- 10 Povucite prstom za prikaz dodatnih zaslona s podacima (nije obavezno).
- 11 Odaberite  za završetak pjesme.
- 12 Ako između pjesama uvrstite odmore, za pokretanje sljedeće pjesme odaberite .
- 13 Ponavljajte korake od 11 i 12 do dovršetka aktivnosti.
- 14 Po dovršetku aktivnosti zadržite  za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 15 Odaberite opciju:
 - Odaberite  za spremanje aktivnosti.
 - Odaberite  >  za brisanje aktivnosti.
 - Odaberite  za nastavak aktivnosti.

Bilježenje HIIT aktivnosti

S pomoću specijaliziranih mjerača vremena možete zabilježiti aktivnost intervalnog treninga visokog intenziteta (HIIT).

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  > .
- Pri prvom odabiru HIIT aktivnosti morate odabrati vrstu HIIT aktivnosti.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene HIIT aktivnosti bez strukture.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > AMRAP** za bilježenje što je moguće više rundi u zadanom vremenskom razdoblju.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > EMOM** za bilježenje postavljenog broja vježbi svake minute na minutu.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > Tabata** za izmjenjivanje intervala od 20 sekundi maksimalnog napora i 10 sekundi odmora.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > Prilagođeno** za postavljanje vremena kretanja, vremena odmora, broja vježbi i broja rundi.
- 4 Odaberite  za postavljanje upozorenja, zaslona s podacima i vrstom HIIT aktivnosti.
- 5 Odaberite **Upozorenja** kako biste postavili upozorenja za puls, vrijeme i kalorije.
- 6 Odaberite **Zasloni s podacima** za podešavanje zaslona s podacima.
- 7 Odaberite **Vrsta treninga** za odabir vrste HIIT aktivnosti.
- 8 Pritisnite  za povratak na zaslon mjerača vremena aktivnosti.
- 9 Odaberite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
Sat prikazuje mjerač odbrojanja i vaš trenutni puls.
- 10 Započnite prvu aktivnost.
- 11 Povucite prstom za prikaz dodatnih zaslona s podacima (nije obavezno).
- 12 Po dovršetku aktivnosti zadržite  za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 13 Odaberite opciju:
 - Odaberite  za spremanje aktivnosti.
 - Odaberite  >  za brisanje aktivnosti.
 - Odaberite  za nastavak aktivnosti.

Bilježenje aktivnosti plivanja

NAPOMENA: Podaci o pulsu ne prikazuju se tijekom plivanja. Podatke o pulsu možete pregledati u spremljenoj aktivnosti u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  > .
- Kada prvi put odaberete aktivnost za plivanje u bazenu, morate odabrati veličinu bazena.
- 3 Odaberite .
- 4 Dvaput dodirnite zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 5 Započnite aktivnost.
Sat prikazuje udaljenost i intervale plivanja ili duljine bazena.
- 6 Kada završite aktivnost, dvaput dodirnite zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite  za spremanje aktivnosti.
 - Odaberite  >  za brisanje aktivnosti.
 - Odaberite  za nastavak aktivnosti.

Postavljanje veličine bazena

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  >  >  > **Veličina bazena**.
- 3 Odaberite svoju veličinu bazena.

Postavljanje upozorenja za plivanje

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  >  >  > **Upozorenja**.
- 3 Odaberite **Vrijeme**, **Udaljenost** ili **Kalorije** kako biste prilagodili svako upozorenje.
- 4 Pomoću prekidača omogućite svako upozorenje.

Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

Za bilježenje točnijih udaljenosti koje prijeđete na traci za trčanje možete kalibrirati udaljenost nakon što na traci za trčanje istrčite najmanje 2,4 km (1,5 mi). Ako koristite različite trake za trčanje, možete ručno kalibrirati udaljenost za traku za trčanje nakon svakog trčanja.

- 1 Pokrenite aktivnost trčanja na traci ([Bilježenje mjerene aktivnosti, stranica 13](#)).
- 2 Trčite na traci sve dok Lily 2 sat ne zabilježi najmanje 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Kad završite trčanje, odaberite .
- 4 Pogledajte prijeđenu udaljenost na zaslonu trake.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za prvu kalibraciju dodirnite dodirni zaslon i unesite udaljenost za traku za trčanje na satu.
 - Za ručnu kalibraciju nakon prve kalibracije odaberite , a zatim unesite udaljenost za traku za trčanje na uređaju.

Funkcije mjerenja pulsa

Lily 2 sat omogućuje prikaz podataka o puls u izmjenom na zapešću.

	Vaša trenutna Body Battery razina energije. Sat računa vašu trenutnu rezervu energije na temelju podataka o spavanju, stresu i aktivnostima. Veći broj označava veću rezervu energije.
	Upozorava vas kad vaš puls prekorači ili padne ispod određenog broja otkucaja u minuti, koji vi odredite, nakon razdoblja neaktivnosti.
	Nadzire zasićenost krvi kisikom. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na vježbanje i stres. NAPOMENA: Senzor pulsnog oksimetra nalazi se na stražnjoj strani sata.
	Vaša trenutačna razina stresa. Sat mjeri varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi procijenio razinu stresa. Niža brojka ukazuje na nižu razinu stresa.
VO₂	Prikazuje trenutačni maksimalni VO ₂ , pokazatelj sportskih performansi koji bi se trebao povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije.

Postavke senzora pulsa na zapešću

Pritisnite  za prikaz izbornika i odaberite  > .

Senzor pulsa na zapešću: Omogućuje uključivanje i isključivanje senzora pulsa na zapešću.

SAVJET: Možete postaviti upozorenje za puls viši ili niži od postavljenog praga ([Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls, stranica 19](#)).

Pulsna oksimetrija tijekom spavanja: Omogućuje postavljanje sata da bilježi očitavanja pulsnog oksimetra kada niste aktivni tijekom dana ili neprestano dok spavate. ([Uključivanje praćenja pulsnim oksimetrom tijekom spavanja, stranica 18](#))

Pulsni oksimetar

Sat Lily 2 ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje zasićenosti krvi kisikom. Znanje podataka o zasićenosti kisikom može biti korisno u razumijevanju vašeg općeg zdravlja i može vam pomoći da utvrdite kako se vaše tijelo prilagođava visini. Vaš sat mjeri razinu zasićenosti krvi kisikom tako što svjetlom obasjava vašu kožu i mjeri koliko je svjetla koža upila. To se označava kao SpO₂.

Na satu se očitavanje vašeg pulsno oksimetra prikazuje kao postotak SpO₂. Na svojem Garmin Connect računu možete pregledati dodatne pojedinosti o očitanjima pulsno oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana ([Uključivanje praćenja pulsno oksimetrom tijekom spavanja, stranica 18](#)). Više informacija o točnosti pulsno oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Očitavanje pulsno oksimetrom

Na svom satu možete ručno započeti očitavanje pulsno oksimetra u bilo kojem trenutku. Točnost tih očitavanja može se razlikovati ovisno o cirkulaciji krvi, položaju sata na zapešću i vašem kretanju ([Savjeti za čudne podatke pulsno oksimetra, stranica 39](#)).

1 Sat nosite iznad ručnog zgloba.

Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.

2 Povucite prstom kako biste vidjeli widget pulsne oksimetrije.

3 Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.

4 Mirujte.

Zasićenost kisikom na satu se prikazuje kao postotak.

NAPOMENA: Možete uključiti praćenje pulsno oksimetrom tijekom spavanja i pregledati podatke o spavanju na svom Garmin Connect računu ([Uključivanje praćenja pulsno oksimetrom tijekom spavanja, stranica 18](#)).

Uključivanje praćenja pulsno oksimetrom tijekom spavanja

Prije praćenja pulsno oksimetrom tijekom spavanja vaš Lily 2 sat u svom računu Garmin Connect morate postaviti za primarni nosivi uređaj ([Objedinjeni status treniranja, stranica 13](#)).

Na satu možete postaviti neprekidno mjerenje razine kisika u krvi ili vrijednosti SpO₂ u trajanju do 4 sata tijekom određenog razdoblja spavanja ([Savjeti za čudne podatke pulsno oksimetra, stranica 39](#)).

NAPOMENA: Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitavanja zasićenosti krvi kisikom (SpO₂) tijekom spavanja.

1 Pritisnite  za prikaz izbornika.

2 Odaberite  >  > **Pulsna oksimetrija tijekom spavanja**.

3 S pomoću prekidača uključite praćenje.

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂

Maksimalni VO₂ je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO₂ pokazatelj je kardiovaskularne snage i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Za sat Lily 2 potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO₂.

Procjena maksimalnog VO₂ na satu se pojavljuje kao broj i opis. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO₂ možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Podatke o maksimalnom VO₂ pruža tvrtka Firstbeat Analytics™. Analiza maksimalnog VO₂ prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku ([Standardne vrijednosti maksimalnog VO₂, stranica 44](#)) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2

Kako bi sat mogao prikazati procjenu maksimalnog VO2, potrebni su mu podaci o puls u izmjerenom na zapešću i mjereno 15-minutno žustro hodanje ili trčanje.

1 Pritisnite  za prikaz izbornika.

2 Odaberite  >  > **Maksimalni VO2**.

Ako ste već zabilježili 15-minutno žustro hodanje ili trčanje, možda će se pojaviti procjena vašeg maksimalnog VO2. Sat ažurira procjenu maksimalnog VO2 nakon svakog dovršenog mjenog hodanja ili trčanja.

3 Pratite upute na zaslonu kako biste vidjeli procjenu svog maksimalnog VO2.

Po dovršetku testa prikazat će se poruka.

4 Za ručno pokretanje testa maksimalnog VO2 kako biste dobili ažuriranu procjenu, dodirnite trenutno očitavanje i pratite upute.

Sat će se ažurirati novim procjenom maksimalnog VO2.

Prikaz kondicijske dobi

Prije nego što sat može izračunati točnu kondicijsku dob, morate dovršiti postavljanje korisničkog profila u aplikaciji Garmin Connect.

Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola. Vaš sat izračunava kondicijsku dob s pomoću informacija kao što su dob, indeks tjelesne mase (BMI), podaci o puls u mirovanju i povijest intenzivne aktivnosti. Ako imate vagu Index™, sat za određivanje vaše kondicijske dobi upotrebljava mjerenje postotka masnog tkiva umjesto indeksa tjelesne mase. Promjene u vježbanju i životnom stilu mogu utjecati na vašu kondicijsku dob.

1 Pritisnite  za prikaz izbornika.

2 Odaberite  >  > **Kondicijska dob**.

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

OPREZ

Ova vas funkcija samo upozorava kad vaš puls prekorači ili padne ispod određenog broja otkucaja u minuti, koji odredi korisnik, nakon razdoblja neaktivnosti. Ova vas funkcija ne obavještava o padu pulsa ispod postavljenog praga tijekom razdoblja spavanja odabranog u aplikaciji Garmin Connect. Ova vas funkcija ne obavještava o mogućim problemima sa srcem i nije namijenjena za liječenje ni dijagnosticiranje medicinskih stanja ili bolesti. O problemima sa srcem razgovarajte s liječnikom.

1 Pritisnite  za prikaz izbornika.

2 Odaberite  >  > **Senzor pulsa na zapešću**.

3 Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upozorenje – nisko**.

4 Odaberite kritičnu vrijednost pulsa.

5 Odaberite .

Pri svakom prekoračenju ili padu ispod prilagođene vrijednosti prikazuje se poruka, a sat vibrira.

Satovi

Korištenje alarma sata

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  >  > .
- 3 Odaberite vrijeme pa odaberite .
- 4 Ako je potrebno, odaberite alarm i odaberite opciju:
 - Za uključivanje i isključivanje alarma odaberite **Status**.
 - Za uređivanje vremena alarma odaberite **Vrijeme**.
 - Odaberite **Ponavljanje** kako biste prilagodili vrijeme aktiviranja alarma, npr. svakodnevno ili vikendom.
 - Odaberite **Izbriši** kako biste izbrisali alarm.

Korištenje štoperice

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Odaberite  za pokretanje mjerača vremena.
- 4 Odaberite  da biste zaustavili mjerač vremena.
- 5 Po potrebi odaberite  kako biste ponovno postavili mjerač vremena.

Korištenje mjerača odbrojanja

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Po potrebi odaberite  kako biste postavili vrijeme.
- 4 Odaberite  kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 5 Odaberite  da biste zaustavili mjerač vremena.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite  kako biste ponovo postavili mjerač vremena.
 - Odaberite  kako biste izašli iz mjerača vremena.
 - Odaberite  kako biste nastavili s mjeračem vremena.
- 7 Kada mjerač vremena završi, dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena.

Bluetooth – funkcije povezivosti

Sat Lily 2 ima nekoliko Bluetooth funkcija povezivosti za kompatibilni telefon na kojemu je instalirana aplikacija Garmin Connect.

Prijenosi aktivnosti: Automatski šalje vašu aktivnost u aplikaciju Garmin Connect čim otvorite aplikaciju.

Assistance: Omogućuje slanje automatske tekstne poruke s vašim imenom i GPS lokacijom vašim kontaktima u hitnim slučajevima s pomoću aplikacije Garmin Connect.

Pronađi moj sat: Pronalazi izgubljeni Lily 2 koji je uparen s vašim telefonom i trenutačno unutar dometa.

Pronađi moj telefon: Pronalazi vaš izgubljeni telefon koji je uparen sa satom Lily 2 i trenutačno unutar dometa.

Prepoznavanje nezgoda: Omogućuje aplikaciji Garmin Connect slanje poruke vašim kontaktima u hitnim slučajevima kada Lily 2 prepozna nezgodu.

LiveTrack: Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na Garmin Connect stranici za praćenje.

Upravljanje glazbom: Omogućuje upravljanje playerom glazbe telefona.

Obavijesti: Upozorava vas da pregledate obavijesti s telefona, uključujući obavijesti o pozivima, porukama, ažuriranjima statusa na društvenim mrežama, sastancima u kalendaru i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu.

Nadogradnja softvera: Sat preuzima i instalira najnovije nadogradnje softvera putem bežične mreže.

Ažuriranje vremena: Prikaz trenutne temperature i vremenske prognoze s telefona.

Upravljanje obavijestima

S pomoću kompatibilnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na satu Lily 2.

Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone®, idite na postavke obavijesti iOS® i odaberite obavijesti za prikaz na vašem telefonu i satu.

NAPOMENA: Operacijski sustav iOS ne dopušta prikaz obavijesti samo na vašem telefonu.

- Ako upotrebljavate telefon Android, iz aplikacije Garmin Connect odaberite **••• > Postavke > Obavijesti > Obavijesti aplikacija** i odaberite obavijesti koje želite vidjeti na svojem satu.

Pronalaženje izgubljenog telefona

S pomoću ove funkcije možete pronaći izgubljeni telefon koji je uparen s pomoću Bluetooth tehnologije i koji se trenutno nalazi u dometu.

NAPOMENA: Izbornik kontrola možete prilagođavati ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 28](#)).

1 Na zaslonu sata povucite prstom prema dolje za prikaz izbornika kontrola.

2 Odaberite .

Lily 2 počinje tražiti upareni telefon. S vašeg će se pametnog telefona začuti zvučno upozorenje, a snaga Bluetooth signala pojaviti će se na zaslonu Lily 2 sata. Kako se budete približavali svom pametnom telefonu, povećavat će se snaga Bluetooth signala.

Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

Kada vas netko nazove na povezani telefon, sat Lily 2 prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja.

- Kako biste prihvatili poziv, odaberite .

NAPOMENA: Da biste razgovarali s pozivateljem, morate upotrijebiti povezani telefon.

- Za odbijanje poziva odaberite .

- Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite  i zatim odaberite poruku s popisa.

NAPOMENA: Kako biste pozivatelju poslali poruku, morate biti povezani s kompatibilnim Android telefonom putem Bluetooth tehnologije.

Korištenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada Bez ometanja možete isključiti obavijesti, kretnje i upozorenja. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

NAPOMENA: Na Garmin Connect računu možete postaviti da sat automatski prelazi u način rada Bez ometanja za vrijeme uobičajenog vremena spavanja. U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja ([Postavke korisničkog profila na Garmin Connect, stranica 33](#)).

- 1 Na zaslonu sata povucite prstom prema dolje za prikaz izbornika kontrola.

NAPOMENA: Izbornik kontrola možete prilagođavati ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 28](#)).

- 2 Odaberite .

Jutarnje izvješće

Vaš sat prikazuje jutarnje izvješće u skladu s vašim uobičajenim vremenom buđenja. Dodirnite dodirni zaslon za prikaz izvješća, koje može sadržavati vrijeme, Body Battery, korake, informacije o ženskom zdravlju, događaje iz kalendara i informacije o spavanju.

NAPOMENA: Informacije u jutarnjem izvješću moguće je prilagođavati ([Prilagodba jutarnjeg izvješća, stranica 22](#)).

Ime za prikaz možete prilagoditi u svom Garmin Connect računu ([Postavke korisničkog profila na Garmin Connect, stranica 33](#)).

Prilagodba jutarnjeg izvješća

NAPOMENA: Ove postavke možete prilagoditi na satu ili u Garmin Connect računu.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite  > **Upozorenja** > **Jutarnje izvješće**.
- 3 Za uključivanje i isključivanje jutarnjeg izvješća pritisnite **Status**.
- 4 Odaberite **Opcije**.
- 5 Odaberite opciju koju želite uvrstiti ili ukloniti iz jutarnjeg izvješća.

Isključivanje Bluetooth veze s telefonom

U izborniku kontrola možete isključiti Bluetooth vezu s telefonom.

NAPOMENA: Izbornik kontrola možete prilagođavati ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 28](#)).

- 1 Na zaslonu sata povucite prstom prema dolje za prikaz izbornika kontrola.
- 2 Odaberite  kako biste isključili Bluetooth vezu s telefonom na svom satu Lily 2.

Upute o isključivanju Bluetooth tehnologije na svom telefonu potražite u korisničkom priručniku telefona.

Funkcije za sigurnost i praćenje

OPREZ

Funkcije sigurnosti i praćenja dodatne su funkcije i na njih se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Za upotrebu funkcija za sigurnost i praćenje sat Lily 2 mora biti povezan s aplikacijom Garmin Connect putem tehnologije Bluetooth. Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

Dodatne informacije o funkcijama za sigurnost i praćenje potražite na web-mjestu www.garmin.com/safety.

 **Pomoć:** Omogućuje slanje poruke s vašim imenom, LiveTrack vezom i GPS lokacijom (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

 **Prepoznavanje nezgoda:** Kada sat Lily 2 tijekom određenih aktivnosti na otvorenom prepozna nezgodu, vašim kontaktima u hitnim slučajevima šalje automatsku poruku, LiveTrack vezu i GPS lokaciju (ako je dostupna).

 **LiveTrack:** Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na web-mjestu.

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

Brojevi telefona kontakata u hitnim slučajevima upotrebljavaju se za funkcije sigurnosti i praćenja.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Sigurnost i praćenje > Sigurnosne funkcije > Kontakti u hitnim slučajevima > Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Vaši će kontakti u hitnim slučajevima primiti poruku kada ih dodate kao kontakte u hitnim slučajevima, a mogu prihvatiti ili odbiti vaš zahtjev. Ako kontakt odbije zahtjev, morate odabrati drugi kontakt u hitnim slučajevima.

Traženje pomoći

⚠ OPREZ

Pomoć je dodatna funkcija i na nju se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima u aplikaciji Garmin Connect ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 23](#)). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Čvrsto i brzo dodirujte zaslon dok sat ne zavibira.
Prikazat će se zaslon za odbrojavanje.



- 2 Po potrebi odaberite **X** kako biste otkazali poruku prije isteka odbrojavanja.

Prepoznavanje nezgoda

⚠ OPREZ

Prepoznavanje nezgoda dodatna je funkcija dostupna samo za određene aktivnosti na otvorenom. Funkcija prepoznavanje nezgoda ne bi smjela biti primarni način dobivanja hitne pomoći.

OBAVIJEST

Da biste na svom satu mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 23](#)). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  >  > **Prepoznavanje nezgoda**.
- 3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Prepoznavanje nezgoda dostupno je samo za određene aktivnosti na otvorenom.

Ako vaš sat Lily 2 prepozna nezgodu dok je vaš telefon povezan, aplikacija Garmin Connect vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom (ako je dostupna). Poruka se pojavljuje na vašem sat u uparenom telefonu i pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni za 15 sekundi. Ako vam pomoć nije potrebna, možete otkazati automatsku poruku za hitan slučaj.

Uključivanje i isključivanje LiveTrack

Prije pokretanja prve LiveTrack sesije morate postaviti kontakte u aplikaciji Garmin Connect ([Dodavanje kontakata, stranica 25](#)).

NAPOMENA: Morate uključiti LiveTrack u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Sigurnost i praćenje > LiveTrack**.
- 2 Odaberite **Automatsko pokretanje > Uključi** za sat.
- 3 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 4 Odaberite  >  > **LiveTrack**.
- 5 Odaberite **Automatsko pokretanje > Uključi** ako želite pokrenuti LiveTrack sesiju svaki put kada pokrenete aktivnost na otvorenom.

Dodavanje kontakata

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Kontakt**.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na sat Lily 2, morate sinkronizirati podatke ([Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 27](#)).

Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na Garmin Connect računu. Vaš Garmin Connect račun daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje i još mnogo toga.

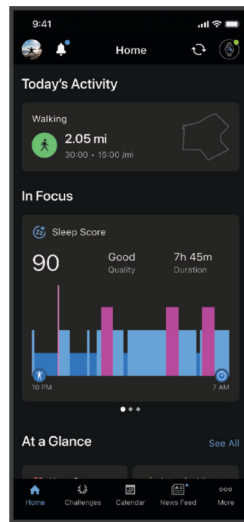
Možete izraditi besplatan Garmin Connect račun kada uparite sat s telefonom s pomoću aplikacije Garmin Connect ili možete posjetiti web-mjesto www.garminconnect.com.

Pratite svoj napredak: Možete pratiti svoje dnevne korake, pridružiti se prijateljskom natjecanju sa svojim kontaktima i ostvariti svoje ciljeve.

Spremite svoje aktivnosti: Nakon što dovršite i spremite mjerenu aktivnost na svom sat, možete prenijeti tu aktivnost na Garmin Connect račun i držati je ondje koliko god želite.

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, puls, potrošene kalorije te izvješća koja se mogu prilagoditi.

NAPOMENA: Za neke podatke potreban je dodatni pribor kao što je senzor pulsa.



Podijelite svoje aktivnosti: Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili dijeliti veze na aktivnosti.

Upravlajte svojim postavkama: Postavke sata i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu.

Move IQ[®]

Kada se vaše kretanje podudara s poznatim obrascima vježbanja, funkcija Move IQ automatski prepoznaje taj događaj i prikazuje ga na vašoj vremenskoj liniji. Move IQ događaji prikazuju vrstu i trajanje aktivnosti, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti ili u novostima.

Funkcija Move IQ može automatski pokrenuti mjerenu aktivnost hodanja i trčanja s pomoću vremenskih pragova koje ste postavili u aplikaciji Garmin Connect ili u postavkama aktivnosti na satu. Te se aktivnosti dodaju na vaš popis aktivnosti.

Povezani GPS

S pomoću funkcije povezanog GPS-a vaš sat upotrebljava GPS antenu vašeg telefona za bilježenje GPS podataka za aktivnosti hodanja, trčanja ili vožnje bicikla ([Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS-om, stranica 13](#)). GPS podaci, uključujući lokaciju, udaljenost i brzinu, pojavljuju se u pojedinostima o aktivnosti u Garmin Connect računu.

Funkcija povezanog GPS-a upotrebljava se i za pomoć i LiveTrack funkcije.

NAPOMENA: Za upotrebu funkcije povezanog GPS-a omogućite dopuštenja aplikacije na telefonu tako da uvijek dijeli lokaciju s aplikacijom Garmin Connect.

Praćenje spavanja

Dok spavate, sat automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, faze spavanja i razdoblja kretanja u snu. Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja ([Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 22](#)).

Prilagođavanje načina rada za spavanje

Neke postavke načina rada za spavanje možete prilagođavati na satu. Raspored spavanja možete ažurirati u Garmin Connect ([Postavljanje rasporeda spavanja, stranica 27](#)).

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  >  > **Način rada za spavanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izgled sata** da biste upotrijebili zaslon sata za spavanje.
 - Odaberite **Svjetlina** da biste postavili svjetlinu.
 - Odaberite **Pauza prije početka** za postavljanje isteka pozadinskog osvjetljenja.
 - Odaberite **Bez ometanja** da biste omogućili ili onemogućili način rada Bez ometanja.

Postavljanje rasporeda spavanja

Vaš sat koristi raspored spavanja kao vodič za precizno mjerenje vašeg spavanja. U aplikaciji Garmin Connect postavite uobičajene sate spavanja.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Uređaji tvrtke Garmin**.
- 2 Odaberite svoj sat.
- 3 Odaberite **Sustav > Način rada za spavanje > Raspored spavanja**.
- 4 Odaberite raspon dana.
- 5 Odaberite **Vrijeme odlaska na spavanje** i **Vrijeme buđenja** i unesite ta vremena.

Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect

Vaš sat automatski sinkronizira podatke s aplikacijom Garmin Connect pri svakom otvaranju aplikacije. Vaš sat u određenim vremenskim razmacima automatski sinkronizira podatke s aplikacijom Garmin Connect. Podatke također možete ručno sinkronizirati u bilo kojem trenutku.

- 1 Približite sat telefonu.
- 2 Otvorite aplikaciju Garmin Connect.
SAVJET: Aplikacija može biti otvorena ili raditi u pozadini.
- 3 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 4 Odaberite  >  > **Telefon > Sinkronizacija**.
- 5 Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.
- 6 Pregledajte trenutačne podatke u aplikaciji Garmin Connect.

Sinkroniziranje podataka s računalom

Da biste podatke mogli sinkronizirati s aplikacijom Garmin Connect na računalu, najprije morate instalirati aplikaciju Garmin Express™ ([Postavljanje aplikacije Garmin Express, stranica 27](#)).

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
- 2 Otvorite aplikaciju Garmin Express.
Sat prelazi u način rada za masovno spremanje podataka.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.
- 4 Pregledajte svoje podatke na Garmin Connect računu.

Postavljanje aplikacije Garmin Express

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite www.garmin.com/express.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Prilagođavanje sata

Promjena izgleda sata

Sat se isporučuje s nekoliko prethodno učitanih izgleda sata.

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite .
- 3 Prstom povucite prema desno ili lijevo za kretanje dostupnim izgledima sata.
- 4 Dodirnite zaslon za odabir izgleda sata.

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca (*Prikaz widgeta i izbornika, stranica 3*).

- 1 Na zaslonu sata povucite prstom prema dolje za prikaz izbornika kontrola.
Prikazat će izbornik kontrola.
- 2 Držite dodirni zaslon.
Izbornik kontrola prebacuje se u način rada za uređivanje.
- 3 Odaberite opciju:
 - Kako biste promijenili lokaciju prečaca u izborniku kontrola, povucite prečac na novu lokaciju.
 - Kako biste prečac uklonili iz izbornika kontrola, povucite prečac na .
- 4 Po potrebi odaberite  kako biste prečac dodali u izbornik kontrola.
NAPOMENA: Ova je opcija dostupna samo nakon što iz izbornika uklonite najmanje jedan prečac.

Prilagođavanje zaslona s podacima

Zaslone s podacima možete prilagoditi postavkama svojih aktivnosti.

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite .
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite  > **Zaslone s podacima** > **Primarno**.
- 5 Odaberite podatkovno polje koje želite prilagoditi.
NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve aktivnosti.
- 6 Odaberite  za spremanje svakog podatkovnog polja.

Prilagođavanje petlje widgeta

- 1 U izborniku Garmin Connect uređaja odaberite **Miniaplikacije**.
 - 2 Odaberite  ili  uz widget kako biste ga dodali u petlju widgeta ili ga uklonili iz nje.
 - 3 Odaberite .
- Petlja widgeta nadograđuje se pri sinkronizaciji sata.

Postavke sata

Neke postavke možete podesiti na svom Lily 2 satu. Dodatne postavke moguće je prilagoditi u aplikaciji Garmin Connect.

Pritisnite  za prikaz izbornika i odaberite .

: Omogućuje prilagodbu postavki upozorenja ([Postavke upozorenja, stranica 29](#)).

: Omogućuje podešavanje postavki senzora pulsa na zapešću ([Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 17](#)), postavki pulsnog oksimetra tijekom spavanja ([Uključivanje praćenja pulsним oksimetrom tijekom spavanja, stranica 18](#)) i kalibriranje kompasa.

: Omogućuje prilagođavanje postavki korisničkog profila ([Postavke korisničkog profila, stranica 30](#)).

: Omogućuje prilagođavanje postavki za sigurnost i praćenje ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 23](#)).

: Omogućuje prilagodbu postavki sustava ([Postavke sustava, stranica 30](#)).

Postavke upozorenja

Pritisnite  za prikaz izbornika i odaberite  > .

Jutarnje izvješće: Omogućuje podešavanje postavki jutarnjeg izvješća ([Jutarnje izvješće, stranica 22](#)).

Senzor pulsa na zapešću: Omogućuje uključivanje i isključivanje senzora pulsa na zapešću.

Upozorenje za kretanje: Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja na kretanje te postavljanje vrste i trajanja kretanja.

Podsjetnik za opuštanje: Omogućuje uključivanje i isključivanje podsjetnika za opuštanje.

Upozorenja za hidraciju: Omogućuje prilagodbu postavki upozorenja za hidraciju ([Postavljanje upozorenja za hidraciju, stranica 29](#)).

Postavljanje upozorenja za hidraciju

Možete stvoriti upozorenje koje će vas podsjetiti da povećate unos tekućine.

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  > **Upozorenja** > **Upozorenja za hidraciju**.
- 3 Odaberite **Alarm**.
- 4 Odaberite učestalost prikazivanja upozorenja.
- 5 Odaberite .

Prilagođavanje upozorenja za kretanje

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  >  > **Upozorenje za kretanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje i isključivanje upozorenja odaberite **Status**.
 - Odaberite **Vrsta upozorenja na kretanje** kako biste postavili upozorenje utemeljeno na koracima ili drugoj vrsti kretanja.
 - Odaberite **Vrste kretanja** da biste dopustili čišćenje upozorenja sjedećim ili slobodnim pokretima.
 - Odaberite **Trajanje kretanja** da biste postavili čišćenje upozorenja nakon 30, 45 ili 60 sekundi.

Postavke korisničkog profila

Neke postavke korisničkog profila možete prilagođavati na vašem Lily 2 satu. Dodatne postavke možete prilagoditi i u svom Garmin Connect računu.

Pritisnite  za prikaz izbornika i dodirnite .

Maksimalni VO2: Omogućuje dohvaćanje procjene maksimalnog VO2 (*Dobivanje procjene maksimalnog VO2, stranica 19*).

Kondicijska dob: Prikazuje vašu kondicijsku dob (*Prikaz kondicijske dobi, stranica 19*).

Ime za prikaz: Prikazuje ime za vaš sat, koje možete postaviti u vašem Garmin Connect računu (*Postavke korisničkog profila na Garmin Connect, stranica 33*).

Zapešće: Određivanje zapešća na kojem će se sat nositi.

NAPOMENA: Ova se postavka koristi za treniranje snage i kretnje.

Postavke sustava

Pritisnite  za prikaz izbornika i odaberite  > .

Zaslon: Podešava razinu svjetline, način rada za pokrete i osjetljivost te vrijeme isteka zaslona (*Postavke zaslona, stranica 30*).

Vibracija upozorenja: Postavljanje razine vibracije (*Postavljanje razine vibracije, stranica 31*).

NAPOMENA: Veća razina vibriranja smanjuje trajanje baterije.

Telefon: Omogućuje uključivanje ili isključivanje Bluetooth tehnologije te uparivanje i sinkroniziranje telefona s vašim satom (*Postavke telefona, stranica 31*).

Opcije aktivnosti: Omogućuje otvaranje stranice s opcijama aktivnosti u aplikaciji Garmin Connect (*Prilagođavanje opcija aktivnosti, stranica 32*).

Miniaplikacije: Omogućuje otvaranje postavki widgeta u aplikaciji Garmin Connect (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 28*).

Lozinka: Postavlja četveroznamenkastu pristupnu šifru kako biste osigurali svoje osobne informacije kada se sat ne nalazi na vašem zapešću (*Postavljanje pristupne šifre sata, stranica 31*).

Izbornik kontrola: Omogućuje uređivanje izbornika kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 28*).

Način rada za spavanje: Omogućuje prilagodbu načina rada za spavanje (*Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 27*).

Jezik: Postavlja jezik koji se prikazuje na satu.

Ponovno postavljanje: Omogućuje brisanje korisničkih podataka i ponovno postavljanje postavki (*Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 39*).

Isključivanje: Omogućuje isključivanje sata (*Uključivanje i isključivanje sata, stranica 2*).

O: Prikazuje ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije, licencni ugovor itd. (*Prikaz informacija o uređaju, stranica 36*).

Postavke zaslona

Pritisnite  za prikaz izbornika i odaberite  >  > **Zaslon**.

Svjetlina: Podešava razinu svjetline. S pomoću opcije Automatski možete postaviti automatsko podešavanje svjetline na temelju ambijentalnog svjetla ili ručno podesiti razinu svjetline.

NAPOMENA: Veća razina svjetline smanjuje trajanje baterije.

Način rada za pokrete: Postavljanje uključivanja zaslona pokretima zapešća. Pokreti uključuju okretanje zapešća prema tijelu kada želite pogledati sat. Ako pokrete zapešća želite primjenjivati samo tijekom mjerenih aktivnosti, odaberite Samo tijekom aktivnosti.

Osjetljivost na pokrete: Prilagođava osjetljivost na pokrete za češće ili rjeđe uključivanje zaslona.

NAPOMENA: Veća razina osjetljivosti na pokrete smanjuje trajanje baterije.

Pauza prije početka: Prilagođavanje trajanja prije isključivanja zaslona.

NAPOMENA: Dulje trajanje smanjuje vijek trajanja baterije.

Postavljanje razine svjetline

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  >  > **Zaslon** > **Svjetlina**.
- 3 Odaberite razinu svjetline.

NAPOMENA: S pomoću opcije Automatski automatski se prilagođava svjetlina na temelju ambijentalnog svjetla.

Postavljanje razine vibracije

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  >  > **Vibracija upozorenja**.
- 3 Odaberite razinu vibriranja.

NAPOMENA: Veća razina vibriranja smanjuje trajanje baterije.

Postavljanje pristupne šifre sata

OBAVIJEST

Ako svoju pristupnu šifru netočno unesete tri puta, sat će se privremeno zaključati. Nakon pet netočnih pokušaja sat će se zaključati sve dok ponovo ne postavite lozinku u Garmin Connect aplikaciji.

Pristupnu šifru sata možete postaviti kako biste osigurali svoje osobne informacije kada sat nije na vašem zapešću. Ako upotrebljavate značajku Garmin Pay, sat upotrebljava istu četveroznamenkastu pristupnu šifru za otvaranje novčanika ([Garmin Pay, stranica 11](#)).

- 1 Na satu pritisnite .
- 2 Odaberite  >  > **Lozinka** > **Postavljanje lozinke**.
- 3 Unesite četveroznamenkastu pristupnu šifru.

Sljedeći put kada sat uklonite sa svojeg zapešća morate unesti pristupnu šifru prije nego što možete prikazati informacije.

Promjena pristupne šifre vašeg sata

Morate znati svoju trenutačnu pristupnu šifru sata kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite svoju pristupnu šifru ili je previše puta pogrešno unesete, morate je ponovno postaviti u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 Na satu pritisnite .
- 2 Odaberite  >  > **Lozinka** > **Promjena lozinke**.
- 3 Unesite svoju postojeću četveroznamenkastu pristupnu šifru.
- 4 Unesite novu četveroznamenkastu pristupnu šifru.

Sljedeći put kada sat uklonite sa svojeg zapešća morate unesti pristupnu šifru prije nego što možete prikazati informacije.

Postavke telefona

Pritisnite  za prikaz izbornika i odaberite  >  > **Telefon**.

Status: Isključuje i uključuje Bluetooth tehnologiju.

NAPOMENA: Neke postavke za Bluetooth prikazuju se samo ako je omogućena Bluetooth tehnologija.

Uparivanje telefona: Omogućuje uparivanje sata i kompatibilnog telefona koji podržava Bluetooth. Ova vam postavka omogućuje upotrebu Bluetooth funkcija povezivosti s pomoću aplikacije Garmin Connect, uključujući obavijesti i prijenos aktivnosti.

Sinkronizacija: Omogućuje sinkroniziranje sata i kompatibilnog telefona koji podržava Bluetooth.

Garmin Connect postavke

Postavke svog sata, opcije aktivnosti i korisničke postavke možete prilagođavati u svom Garmin Connect računu, putem aplikacije Garmin Connect ili web-mjesta Garmin Connect. Neke postavke možete prilagoditi i na satu Lily 2.

- U aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Uređaji tvrtke Garmin** pa odaberite svoj sat.
- U widgetima uređaja u aplikaciji Garmin Connect odaberite svoj sat.

Nakon podešavanja postavki morate sinkronizirati podatke kako bi se promjene primijenile na vaš sat (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 27*) (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 27*).

Postavke upozorenja

Iz izbornika uređaja Garmin Connect odaberite **Upozorenja**.

Pametne obavijesti: Omogućuje uključivanje i konfiguriranje obavijesti o pozivima s kompatibilnog pametnog telefona. Možete odabrati primanje obavijesti Tijekom aktivnosti.

Telefon: Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja putem veze s telefonom.

Jutarnje izvješće: Omogućuje konfiguriranje jutarnjeg izvješća.

Senzor pulsa na zapešću: Omogućuje postavljanje upozorenja za puls (*Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls, stranica 19*).

Upozorenje za kretanje: Omogućuje satu prikaz poruke i trake podsjetnika na kretanje na zaslonu s prikazom vremena ako ste predugo bili neaktivni.

Podsjetnici za opuštanje: Omogućuju postavljanje upozorenja kojim vas sat upozorava da je razina stresa neuobičajeno visoka. Upozorenje vas potiče da odvojite trenutak za opuštanje, a sat od vas traži da započnete vođenu vježbu disanja.

Upozorenja za hidraciju: Omogućuju da na satu postavite upozorenje za ispijanje vode.

Prilagođavanje opcija aktivnosti

Možete odabrati aktivnosti koje će se prikazivati na satu.

- 1 U izborniku Garmin Connect uređaja odaberite **Opcije aktivnosti > Uređivanje**.
- 2 Odaberite aktivnosti koje će se prikazivati na satu.
- 3 Po potrebi odaberite aktivnost kojoj želite podesiti postavke, kao što su, na primjer, upozorenja i podatkovna polja.

Označavanje dionica

Sat možete postaviti tako da koristi funkciju Auto Lap® koja automatski označava dionicu nakon svakog kilometra ili milje. Ova značajka pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

NAPOMENA: Funkcija Auto Lap nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 U izborniku uređaja Garmin Connect odaberite **Opcije aktivnosti**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Auto Lap**.

Postavke praćenja aktivnosti

Iz izbornika uređaja Garmin Connect odaberite **Praćenje aktivnosti**.

NAPOMENA: Neke se postavke prikazuju u potkategoriji u izborniku s postavkama. Ovi se izbornici s postavkama mogu promijeniti nadogradnjom aplikacije ili web-mjesta.

Dnevni koraci: Unos ciljnog broja koraka u danu. Ako omogućite opciju Automatski cilj, sat će automatski odrediti ciljni broj koraka.

Minute intenzivnog vježbanja tjedno: Unos ciljnog broja minuta bavljenja umjerenom ili intenzivnom aktivnošću u tjednu. Sat vam omogućuje i postavljanje zone pulsa za minute umjerene aktivnosti i zonu visokog pulsa za minute intenzivne aktivnosti. Možete upotrijebiti i zadani algoritam.

Move IQ: Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ događaja. Funkcija Move IQ automatski otkriva aktivnosti kao što su hodanje i trčanje.

Automatsko pokretanje aktivnosti: Satu omogućuje automatsko stvaranje i spremanje mjerenih aktivnosti kad funkcija Move IQ prepozna da ste prešli minimalni vremenski prag zadan za hodanje ili trčanje. Minimalni vremenski prag za trčanje i hodanje možete postaviti sami.

Prilagođ. duž. koraka: Satu omogućuje točniji izračun prijeđene udaljenosti s pomoću prilagođene duljine koraka. Unesite poznatu udaljenost i broj koraka koji vam je za tu udaljenost potreban, a Garmin Connect će izračunati duljinu vašeg koraka.

Postavke korisničkog profila na Garmin Connect

U izborniku uređaja Garmin Connect odaberite **Korisnički profil**.

Maksimalni VO2: Omogućuje prikaz trenutačnog maksimalnog VO2 i njegovog posljednjeg ažuriranja ([Dobivanje procjene maksimalnog VO2, stranica 19](#)).

Kondicijska dob: Omogućuje prikaz vaše trenutačne kondicijske dobi ([Prikaz kondicijske dobi, stranica 19](#)).

Ime za prikaz: Postavljanje imena za prikaz na jutarnjem izvješću i upozorenjima ([Jutarnje izvješće, stranica 22](#)).

Spol: Postavljanje spola ([Postavke spola, stranica 33](#)).

Rođendan: Postavljanje datuma rođenja.

Visina: Postavljanje visine.

Težina: Postavljanje težine.

Zapešće: Omogućuje odabir zapešća na kojem nosite sat.

Zone pulsa: Omogućuje procjenu vašeg maksimalnog pulsa i određivanje prilagođenih zona pulsa ([O zonama pulsa, stranica 43](#)).

Postavke spola

Kada prvi put postavljate sat, morate odabrati spol. Većina je algoritama za fitness i treniranje binarna. Za najpreciznije rezultate Garmin preporučuje odabir spola naznačenog pri rođenju. Nakon početnog postavljanja, možete prilagoditi postavke profila u svojem Garmin Connect računu.

Profil i privatnost: Omogućuje prilagođavanje podataka na vašem javnom profilu.

Korisničke postavke: Ovdje se postavlja spol. Ako odaberete Nije navedeno, algoritmi koji zahtijevaju binarni unos upotrijebit će spol koji ste naveli kada ste prvi put postavili sat.

Informacije o uređaju

Punjenje sata

⚠ UPOZORENJE

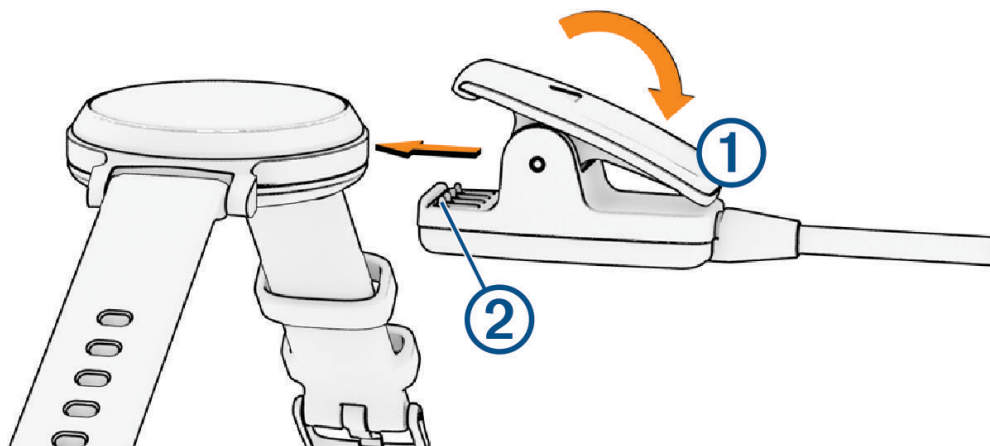
Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

Nemojte koristiti kabel za napajanje, kabel za prijenos podataka i/ili adapter koji nije isporučila tvrtka Garmin ili koji nema odgovarajući certifikat.

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje (*Čišćenje sata, stranica 35*).

- 1 Pritisnite strane spojnice za punjenje ①.



- 2 Poravnajte spojnicu s kontaktima na pozadini sata ②.
- 3 Priključite USB kabel za napajanje u izvor napajanja.
- 4 Napunite sat do kraja.

Savjeti za punjenje sata

- Punjač pravilno povežite sa satom kako biste uređaj mogli puniti putem USB kabela (*Punjenje sata, stranica 34*).

Sat možete puniti priključivanjem USB kabela u AC adapter koji je odobrila tvrtka Garmin putem standardne zidne utičnice ili u USB priključak na računalo.

- Prijedite prstom ulijevo za prikaz grafičkog prikaza preostale baterije u izborniku kontrola.

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

Izbjegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vijek trajanja proizvoda.

Uređaj nemojte čistiti ostrim predmetima.

Za upravljanje dodirnim zaslonom nikada nemojte koristiti tvrd ili oštar predmet jer biste ga na taj način mogli oštetiti.

Izbjegavajte kemijska sredstva za čišćenje, otapala i sredstva za tjeranje kukaca koja mogu oštetiti plastične komponente i površine.

Temeljito isperite uređaj slatkom vodom nakon izlaganja kloru, slanoj vodi, sredstvima za zaštitu od sunca, kozmetičkim proizvodima, alkoholu ili drugim snažnim kemikalijama. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti kućište.

Kožni remen držite čistim i na suhom. Izbjegavajte plivanje ili tuširanje s kožnim remenom. Voda ili znoj mogu oštetiti kožni remen ili izbljediti njegovu boju. Kao alternativu koristite silikonski remen.

Uređaj nemojte izlagati visokim temperaturama, npr. nemojte ga stavljati u sušilicu za rublje.

Ne skladištite uređaj na mjestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

Čišćenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću.

OBAVIJEST

Čak i male količine znoja ili vlage mogu izazvati koroziju električnih kontakata prilikom ukapčanja u punjač. Korozija može onemogućiti punjenje i prijenos podataka.

SAVJET: Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Isperite vodom ili koristite vlažnu krpu koja ne ostavlja dlačice.
- 2 Ostavite sat da se potpuno osuši.

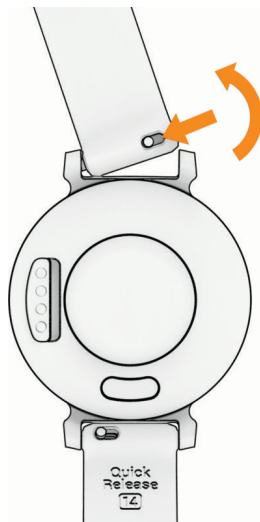
Čišćenje kožnih narukvica

- 1 Kožne narukvice brišite suhom krpom.
- 2 Za čišćenje kožnih narukvica koristite sredstvo za zaštitu kože.

Zamjena remena

Sat je kompatibilan sa standardnim remenima za brzo skidanje širine 14 mm.

- 1 Povucite brzospojnom iglicom po iglici s oprugom kako biste uklonili remen.



- 2 U sat umetnite jednu stranu iglice s oprugom za novi remen.
- 3 Povucite brzospojnu iglicu i poravnajte iglicu s oprugom sa suprotnom stranom sata.
- 4 Ponovite korake od 1 do 3 za zamjenu drugog remena.

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti ID jedinice, verziju softvera i pravne informacije.

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  >  > .
- 3 Za prikaz informacija povucite prstom po zaslonu.

Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci

Oznaka ovog sata dostupna je elektronički. E-oznaka može sadržavati pravne informacije kao što su identifikacijski brojevi koje dodjeljuje FCC ili regionalne oznake usklađenosti s propisima, kao i važeće informacije o proizvodu i licenciranju.

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  >  > .
- 3 Za prikaz informacija povucite prstom po zaslonu.

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije	Do 5 dana ¹
Raspon radne temperature	Od - 20 ° do 60 °C (od - 4 ° do 140 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežične frekvencije	2,4 GHz pri -1,9 dBm maksimalno 13,56 MHz pri -40 dBm maksimalno
Vodootpornost	5 ATM ²

¹ Procjena trajanja baterije temelji se na određenim pretpostavkama o upotrebi. Dodatne informacije potražite na www.garmin.com/lily2batterylifeassumptions.

² Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Rješavanje problema

Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?

Sat Lily 2 kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Na web-mjestu www.garmin.com/ble potražite dodatne informacije o kompatibilnosti s Bluetooth vezom.

Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva

- Postavite sat unutar dometa vašeg pametnog telefona.
- Ako su sat i pametni telefon već upareni, isključite Bluetooth tehnologiju na oba uređaja, a zatim je ponovo uključite.
- Ako sat i pametni telefon nisu upareni, omogućite Bluetooth tehnologiju na svom pametnom telefonu.
- Za pokretanja načina rada za uparivanje na telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite ••• > **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj.**
- Na satu pritisnite  za prikaz izbornika i odaberite  >  > **Telefon > Uparivanje telefona** da biste pristupili načinu rada za uparivanje.
- Dodatne korake za rješavanje problema potražite na www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting.

Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini točnim, isprobajte sljedeće savjete.

- Sat nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, sat nosite u džepu.
- Sat nosite u džepu prilikom aktivne upotrebe ruku.

NAPOMENA: Sat određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu

Broj koraka na vašem Garmin Connect računu ažurira se kad sinkronizirate sat.

- 1 Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 27*).
- 2 Pričekajte dok sat sinkronizira vaše podatke.
Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

NAPOMENA: Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

Razina stresa se ne pojavljuje

Da bi sat mogao otkriti razinu stresa, mjerenje pulsa na zapešću mora biti uključeno.

Sat bilježi varijabilnost vašeg pulsa tijekom razdoblja neaktivnosti u danu i tako utvrđuje razinu stresa. Sat ne utvrđuje razinu stresa tijekom mjerenih aktivnosti.

Ako se umjesto razine stresa pojavljuju crtice, stanite mirno i pričekajte da sat izmjeri varijabilnost pulsa.

Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

Kada vježbate intenzitetom koji se približava ciljanom broju minuta intenzivnog vježbanja, prikaz minuta intenzivnog vježbanja počinje treperiti.

Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir

- Za odabir dodirnite zaslon.
- Tijekom aktivnosti plivanja dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli i zaustavili mjerac vremena.
- Na zaslonu sata dodirnite dodirni zaslon za kretanje podacima kao što su koraci i puls ①.



- U izborniku kontrola držite dodirni zaslon kako biste kontrole dodavali, uklanjali i mijenjali im redoslijed.
- Na bilo kojem zaslonu pritisnite  za povratak na prethodni zaslon.
- Dodirnite zaslon widgeta za prikaz dodatnih pojedinosti za određeni widget.
- Za slanje upozorenja za pomoć čvrsto i brzo dodirujte dodirni zaslon dok sat ne zavibriira (*Traženje pomoći, stranica 24*).

Puls na satu nije točan

Više informacija o senzoru pulsa potražite na www.garmin.com/heartrate.

Savjeti za čudne podatke o puls

Ako su podaci o puls čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.
NAPOMENA: Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.
- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.
- Dok vježbate, nosite silikonsku narukvicu.

Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

- Za točnije rezultate nosite sat i tijekom spavanja.
- Kvalitetan san puni Body Battery.
- Intenzivna aktivnost i visoka razina stresa mogu uzrokovati brže pražnjenje Body Battery energije.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječu izravno na vašu Body Battery razinu.

Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra

Ako su podaci pulsnog oksimetra čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Nemojte se kretati dok sat mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.
- Upotrijebite silikonski ili najlonski remen.
- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se optički senzor na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

- Smanjite pozadinsko osvjetljenje i trajanje pozadinskog osvjetljenja ([Postavke zaslona, stranica 30](#)).
- Smanjite razinu vibracije ([Postavljanje razine vibracije, stranica 31](#)).
- Isključite kretnje zapešća ([Postavke zaslona, stranica 30](#)).
- U postavkama centra za obavijesti pametnog telefona odredite koje će se obavijesti prikazivati na satu Lily 2 ([Upravljanje obavijestima, stranica 21](#)).
- Isključite pametne obavijesti ([Postavke upozorenja, stranica 32](#)).
- Isključite Bluetooth bežičnu tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivosti ([Postavke telefona, stranica 31](#)).
- Isključite praćenje pulsnim oksimetrom tijekom spavanja ([Uključivanje praćenja pulsnim oksimetrom tijekom spavanja, stranica 18](#)).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću ([Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 17](#)).

NAPOMENA: Mjerenje pulsa na zapešću upotrebljava se za izračunavanje minuta intenzivnog vježbanja, maksimalnog VO₂, razine Body Battery energije, razine stresa i potrošenih kalorija.

Zaslon sata teško se vidi na otvorenom

Sat prepoznaje ambijentalno osvjetljenje i automatski prilagođava svjetlinu pozadinskog osvjetljenja tako da se maksimalno produlji trajanje baterije. Na izravnom sunčevom svjetlu zaslon postaje svjetliji, ali i čitanje podataka na zaslonu moglo bi biti otežano. Funkcija automatskog prepoznavanja aktivnosti može biti korisna prilikom bavljenja aktivnostima na otvorenom ([Postavke praćenja aktivnosti, stranica 33](#)).

Za moj je sat postavljen krivi jezik

Možete promijeniti odabir jezika sata ako ste slučajno odabrali pogrešan jezik na satu.

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Krećite se prema dolje do devete stavke na popisu, a zatim je odaberite.
- 4 Odaberite svoj jezik.

Vraćanje svih zadanih postavki

Sve postavke sata možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Za prikaz izbornika pritisnite .
- 2 Odaberite  >  > **Ponovno postavljanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te spremili sve informacije koje je unio korisnik i povijest aktivnosti, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.
 - Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve informacije koje je unio korisnik, kao i povijest aktivnosti, odaberite **Brisanje podataka i vraćanje zadanih postavki**.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Nadogradnja proizvoda

Vaš sat automatski provjerava ima li nadogradnji kada je povezan putem Bluetooth tehnologije. Na računalo možete instalirati Garmin Express (garmin.com/express). Na telefon možete instalirati aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
NAPOMENA: Softver uređaja treba biti nadograđen kako biste uživali u najboljem iskustvu upotrebe. Nadogradnje softvera pružaju izmjene i poboljšanja privatnosti, sigurnosti i značajkama.
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti sat i kompatibilan telefon ([Postavljanje sata, stranica 1](#)).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect ([Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 27](#)).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš sat. Nadogradnja se primjenjuje kada sat koristite aktivno. Sat se ponovno pokreće po dovršetku nadogradnje.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera sata potrebno je preuzeti i instalirati aplikaciju Garmin Express i dodati sat ([Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 27](#)).

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Express šalje ga na vaš sat.
- 2 Nakon što aplikacija Garmin Express dovrši slanje nadogradnje, prekinite vezu sata s računalom.
Sat će instalirati nadogradnju.

Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
- Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Posjetite www.garmin.com/ataccuracy.
Ovaj uređaj nije medicinski uređaj. Funkcija pulsnog oksimetra nije dostupna u svim državama.

Servis uređaja

Ako je vaš uređaj potrebno popraviti ili zamijeniti, informacije o predaji zahtjeva za servis Garmin korisničkoj podršci potražite na support.garmin.com.

Dodatak

Popis aktivnosti

Na vašem Lily 2 satu dostupne su aktivnosti navedene u nastavku.

NAPOMENA: Za preuzimanje najnovijih aktivnosti obavezno nadogradite softver sata (*Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect, stranica 40, Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express, stranica 40*).

- *Prilagođavanje opcija aktivnosti, stranica 32*
- *Bilježenje mjerene aktivnosti, stranica 13*

	Biciklizam
	Disanje
	Kardio
	Plesna kond.
	Orbitrek
	HIIT
	Preskakanje vijače
	Meditacija
	Drugo
	Pilates
	Plivanje u bazenu
	Ergometar
	Trčanje
	Penjanje stepenicama
	Trening snage
	Traka za trčanje
	Hodanje
	Hodanje u zatvorenom
	Joga

Ciljevi vježbanja

Poznavanje zona pulsa može pomoći u mjerenju i poboljšanju kondicije ako ta načela razumijete i primjenjujete.

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.
- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice (*Izračuni zona pulsa, stranica 43*) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

Ako ne znate svoj maksimalni puls, koristite jedan od kalkulatora na internetu. Neke teretane i zdravstveni centri nude test koji mjeri maksimalni puls. Zadani maksimalni puls je 220 umanjen za broj vaših godina.

O zonama pulsa

Mnogi sportaši zone pulsa koriste za mjerenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Pet opće prihvaćenih zona pulsa označene su brojevima od 1 do 5 u skladu s povećanjem intenziteta. Općenito, zone pulsa izračunavaju se na temelju postotka maksimalnog pulsa.

Izračuni zona pulsa

Zona	% maksimalnog pulsa	Zabilježen napor	Prednosti
1	50–60%	Opušten, lagan tempo, ritmično disanje	Početnički aerobni trening, smanjenje stresa
2	60–70%	Ugodan tempo, lagano dublje disanje, moguć razgovor	Osnovni kardiovaskularni trening, dobar tempo za oporavak
3	70–80%	Umjeren tempo, teže je voditi razgovor	Poboljšani aerobni kapacitet, optimalni kardiovaskularni trening
4	80–90%	Brzi tempo, pomalo neugodan, snažno disanje	Poboljšani anaerobni kapacitet i prag, poboljšana brzina
5	90–100%	Sprinterski tempo, ne može se održati dulje razdoblje, teško disanje	Anaerobna i mišićna izdržljivost, povećana snaga

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U ovim se tablicama prikazuje standardizirana klasifikacija procjene maksimalnog VO2 prema dobi i spolu.

Muškarci	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Izvanredno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Izvršno	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Slabije	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loš	0 – 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Žene	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Izvanredno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Izvršno	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Slabije	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loš	0 – 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.CooperInstitute.org.

