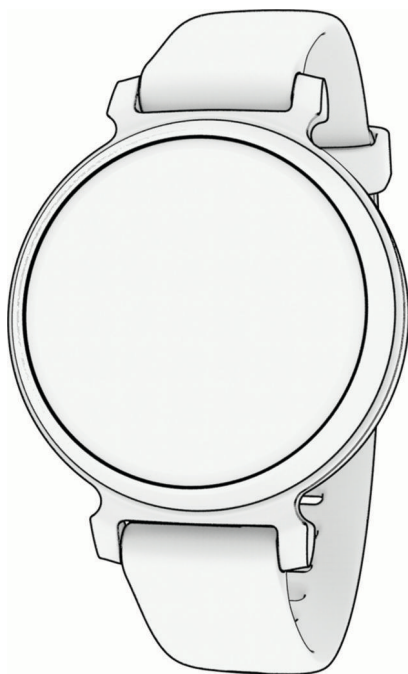


GARMIN®



LILY® 2

Felhasználói kézikönyv

© 2023 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

Minden jog fenntartva. A szerzői jogi törvények értelmében ez a kézikönyv a Garmin írásos beleegyezése nélkül sem részletében, sem egészében nem másolható. A Garmin fenntartja a jogot termékei módosítására vagy tökéletesítésére, valamint a jelen kézikönyv tartalmának módosítására anélkül, hogy bármilyen értesítési kötelezettsége lenne személyek vagy szervezetek felé. A termékkel kapcsolatban az aktuális frissítéseket és a használatával kapcsolatos információkat a www.garmin.com oldalon találja.

Garmin®, a Garmin logó, Auto Lap®, Lily®, és Move IQ® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A Body Battery™, a Firstbeat Analytics™, a Garmin Connect™, a Garmin Express™, a Garmin Pay™ és a Index™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak védjegye. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

Az Android™ a Google Inc. védjegye. A BLUETOOTH® szóvédjegy és emblémák a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonai, amelyek használatára a Garmin engedéllyel rendelkezik. Az iOS® a Cisco Systems, Inc. bejegyzett védjegye, melyet az Apple Inc. licenc alapján használ. A iPhone® az Apple Inc. bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A The Cooper Institute® minden kapcsolódó védjeggyel egyetemben a The Cooper Institute tulajdonát képezi. Az egyéb védjegyek és márkanevek a megfelelő tulajdonosok tulajdonát képezik.

M/N: A04630

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	1	A Garmin Pay jelszó módosítása.....	14
Az óra beállítása.....	1	Edzés.....	14
Az óra felébresztése.....	2	Egységesített edzési állapot.....	14
Az óra be- és kikapcsolása.....	2	Időzített tevékenység rögzítése.....	14
A widgetek és menük megtekintése.....	3	Tevékenység rögzítése a Csatlakoztatott GPS funkció használatával.....	15
Menüopciók.....	4	Erősítőedzés-tevékenység rögzítése... ..	15
Az óra viselése.....	4	Tippek az erősítőedzés-tevékenységek rögzítéséhez.....	16
Widgetek.....	5	Meditációs tevékenység rögzítése.....	16
Lépéscél.....	7	Tánc fitnesztevékenység rögzítése.....	17
Mozgássáv.....	7	HIIT tevékenység rögzítése.....	18
Intenzív percek.....	7	Úszótevékenység rögzítése.....	18
Intenzív percek szerzésének módja.....	8	A medence méretének beállítása.....	19
A kalóriaszámítás pontosságának javítása.....	8	Úszásriasztások beállítása.....	19
Egészségügyi adatok widget.....	8	Futópadon megtett távolság kalibrálása.....	19
Body Battery.....	8	Pulzuszfunkciók.....	19
A Body Battery widget megtekintése.....	8	Csuklón viselhető pulzusmérő beállítások.....	20
Pulzusszámváltozás és stressz-szint.....	8	Pulzoximéter.....	20
A stressz-szint widget megtekintése.....	9	A véroxigénszint-mérő leolvasása... ..	20
A pihenésidőzítő használata.....	9	A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása.....	20
A pulzus widget megtekintése.....	9	A VO2 max. becsült értékekről.....	21
A hidratáltsághkövető widget használata.....	9	A VO2 Max. becsült értékének megtekintése.....	21
Menstruációs ciklus nyomon követése.....	9	Fitnesz életkor megtekintése.....	21
A menstruációs ciklus adatainak naplózása.....	10	Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása.....	22
Terhességkövetés.....	10	Órák.....	22
A terhességi adatok naplózása.....	10	Az ébresztőóra használata.....	22
Zenelejátszás vezérlése.....	11	A stopper használata.....	22
Értesítések megtekintése.....	11	A visszaszámláló időzítő használata.. ..	22
Szöveges üzenet megválaszolása... ..	11	Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók.....	23
Vezérlőmenü.....	12	Értesítések kezelése.....	23
Garmin Pay.....	12	Elvesztett telefon keresése.....	23
A Garmin Pay pénztárca beállítása.. ..	13	Bejövő telefonhívás fogadása.....	24
Kártya hozzáadása Garmin Pay pénztárcájához.....	13	Ne zavarjanak üzemmód használata.. ..	24
Fizetés az óra használatával.....	13	Reggeli jelentés.....	24
A Garmin Pay kártyák kezelése.....	13	A reggeli jelentés testreszabása.....	24

A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása.....	24	A tevékenységbeállítások testreszabása.....	34
Biztonsági és nyomonkövetési funkciók.....	25	Körök megjelölése.....	34
A baleset esetén értesítendő személyek megadása.....	25	Tevékenységek követés beállításai.....	35
Segítségkérés.....	26	A Garmin Connect felhasználói profiljának beállításai.....	35
Baleset észlelés.....	26	Nemi beállítások.....	35
A baleset észlelés be- és kikapcsolása.....	27	Készülék adatok.....	36
A LiveTrack be- és kikapcsolása.....	27	Az óra töltése.....	36
Névjegyek hozzáadása.....	27	Tippek az óra feltöltésére.....	36
Garmin Connect.....	27	Készülék karbantartása.....	37
Move IQ®.....	28	Az óra tisztítása.....	37
Csatlakoztatott GPS.....	28	A bőrpántok tisztítása.....	37
Alváskövetés.....	28	A szíjak cseréje.....	38
Alvó üzemmód testreszabása.....	29	Készülék adatok megtekintése.....	38
Alvási ütemterv beállítása.....	29	Az e-címkékkel kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése.....	38
Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással.....	29	Specifikációk.....	39
Adatok szinkronizálása a számítógéppel.....	29	Hibaelhárítás.....	39
A Garmin Express beállítása.....	29	Kompatibilis a telefonom az órával?.....	39
Az óra testre szabása.....	30	A telefonom nem csatlakozik az órához.....	39
A számlap cseréje.....	30	Tevékenységek követés.....	39
A vezérlőmenü testreszabása.....	30	Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos.....	39
Az adatképernyők testreszabása.....	30	Az órán és a Garmin Connect-fiókban látható lépésszám nem egyezik.....	40
A widget-készlet testreszabása.....	30	Nem jelenik meg a stressz- szintem.....	40
Az óra beállításai.....	31	Az intenzív percek érték villog.....	40
Riasztási beállítások.....	31	Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek.....	40
Hidratálási riasztás beállítása.....	31	Az órán a pulzusszám nem pontos.....	40
Mozgásriasztások testreszabása.....	31	Tippek rendellenes pulzus adatok esetére.....	41
A felhasználói profil beállításai.....	32	Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez.....	41
Rendszerbeállítások.....	32	Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére.....	41
Megjelenítési beállítások.....	32	Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása.....	41
A fényerő beállítása.....	33	Az óra kijelzője nehezen látható a szabadban.....	42
A rezgés erősségének beállítása.....	33		
Az óra jelszavának beállítása.....	33		
Telefon beállításai.....	33		
Garmin Connect Beállítások.....	34		
Riasztási beállítások.....	34		

Nem megfelelő a nyelv az órán.....	42
Gyári alapbeállítások visszaállítása	42
Termékfrissítések.....	42
Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével.....	42
Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével	43
További információk beszerzése	43
Készülékszolgáltatás.....	43

Függelék..... 43

Tevékenységek listája.....	43
Fitneszcélok.....	45
A pulzustartományok ismertetése.....	45
Pulzustartomány-számítások.....	45
A VO2 Max. szabványosított értékelései	46

Bevezetés

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

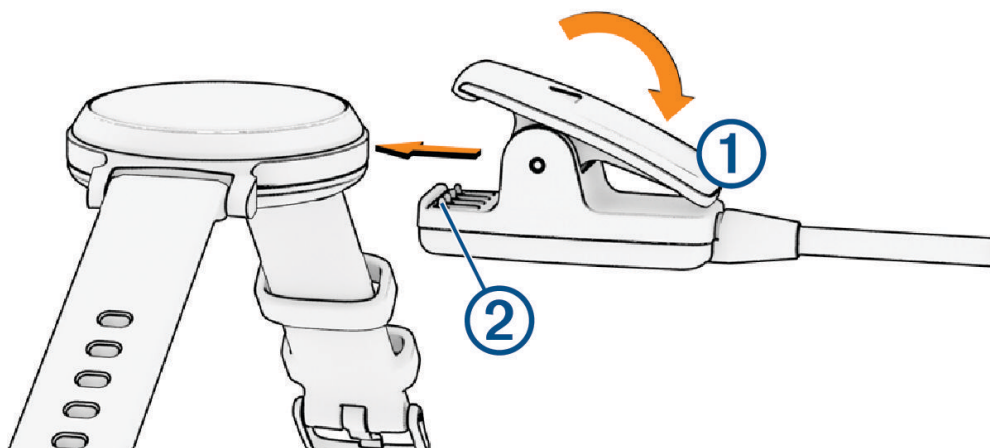
Az edzésprogram megkezdése, illetve módosítása előtt minden esetben kérje ki orvosa véleményét.

Az óra beállítása

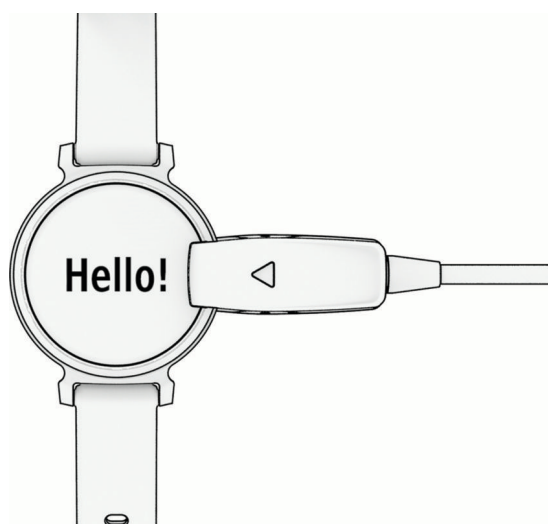
Bekapcsolásához használat előtt csatlakoztassa az órát egy áramforráshoz.

A Lily 2 óra kapcsolt funkcióinak használatához csatlakoztassa az órát közvetlenül a Garmin Connect™ alkalmazáson keresztül, és ne a telefon Bluetooth® beállításain keresztül.

- 1 Telepítse a Garmin Connect alkalmazást telefonja alkalmazás-áruházából.
- 2 Nyomja össze a töltőcsipeszt ①.



- 3 Igazítsa a csipeszt az óra hátoldalán található érintkezőkhöz ②.
- 4 Az óra bekapcsolásához csatlakoztassa az USB-kábelt egy áramforráshoz (*Az óra töltése, 36. oldal*).
Hello! üzenettel üdvözlí a bekapcsoló óra.



- 5 Adja hozzá óráját Garmin Connect fiókjához az alábbi lehetőségek egyikével:
 - Ha ez az első készülék, amelyet a Garmin Connect alkalmazással párosít, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - Ha már párosított egy másik készüléket a Garmin Connect alkalmazással, a beállítások menüben válassza a **••• > Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** elemet, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A sikeres párosítás után egy üzenet jelenik meg, és az óra automatikusan szinkronizál a telefonnal.

Az óra felébresztése

A Lily 2 óra automatikusan felébred, ha bekapcsolt állapotban interakcióba lép vele.

MEGJEGYZÉS: ha az órája teljesen lemerült, egy áramforráshoz kell csatlakoztatnia ([Az óra be- és kikapcsolása, 2. oldal](#)).

1 A képernyő bekapcsolásához válasszon egy lehetőséget:

- Fordítsa el és emelje a csuklóját a teste felé.
- Koppintson duplán az érintőképernyőre ①.



2 A képernyő kikapcsolásához fordítsa el csuklóját a testétől.

MEGJEGYZÉS: amikor nem használja, a képernyő kikapcsol. Az óra a képernyő kikapcsolt állapota esetén is aktív marad, és rögzíti az adatokat.

Az óra be- és kikapcsolása

Az óra képernyője automatikusan felébred, ha az óra bekapcsolt állapotában interakcióba lép vele ([Az óra felébresztése, 2. oldal](#)).

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  > **Kikapcsolás** lehetőséget.
- 3 Az óra visszakapcsolásához csatlakoztassa az órát egy áramforráshoz.
Amint a képernyőn megjelenik a  jel, leválaszthatja az órát.

A widgetek és menük megtekintése

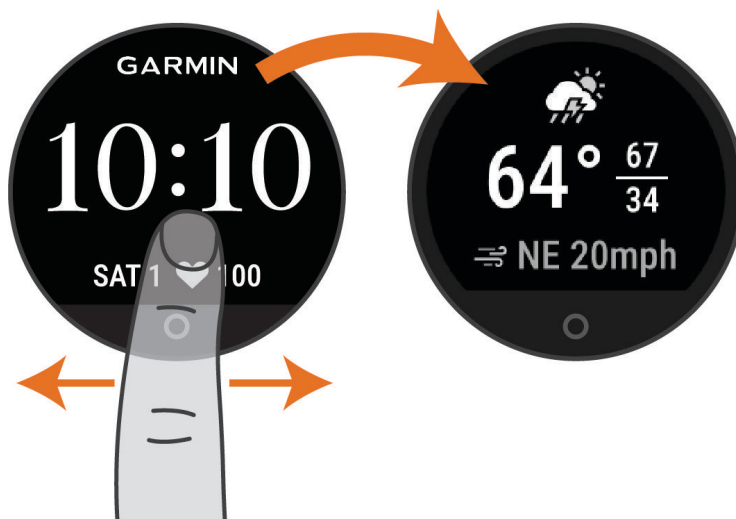
- A számlapon nyomja meg a  gombot a főmenü megtekintéséhez.



- A számlapon húzza lefelé az ujját a vezérlőmenü megtekintéséhez.



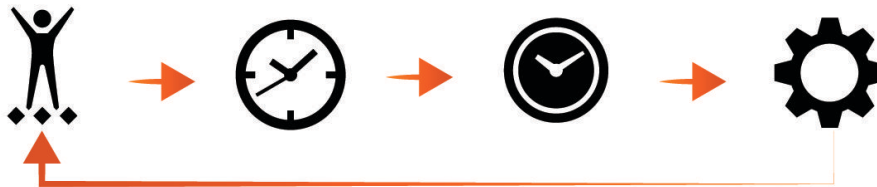
- A számlapon húzza el balra vagy jobbra az ujját a widgetek megtekintéséhez.



Menüopciók

A menü megtekintéséhez nyomja meg a gombot.

TIPP: lapozzon a menüopciók áttekintéséhez.



	Megjeleníti az időzített tevékenységekkel kapcsolatos lehetőségeket.
	Megjeleníti a számlappal kapcsolatos lehetőségeket.
	Megjeleníti a riasztással, a stopperórával és az időzítővel kapcsolatos lehetőségeket.
	Megjeleníti a készülékbeállításokat.

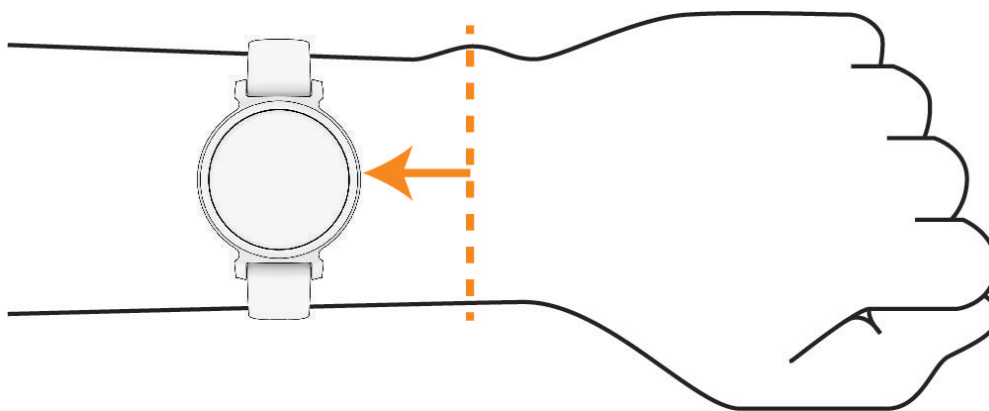
Az óra viselése

VIGYÁZAT!

A karóra hosszan tartó használata esetén egyes felhasználók bőrirritációt tapasztalhatnak, különösen abban az esetben, ha érzékeny bőrének vagy allergiától szenvednek. Amennyiben bármiféle bőrirritációt tapasztal, távolítsa el a karórát, és adjon bőrének időt a gyógyulásra. A bőrirritáció elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy a karóra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl szorosan a csuklóján. További információkért látogasson el a garmin.com/fitandcare weboldalra.

- Viselje az órát a csuklócsont fölött.

MEGJEGYZÉS: az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen. A pontosabb pulzusszám-eredmények érdekében az órának futás vagy edzés közben nem szabad elmozdulnia. A véroxigénszint-méréshez Önnek mozdulatlanoknak kell lennie.



MEGJEGYZÉS: az optikai érzékelő az óra hátoldalán található.

- A csuklóalapú pulzusmérővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a [Hibaelhárítás, 39. oldal](#) című részt.
- A véroxigénszint-érzékelővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a [Típek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére, 41. oldal](#) című részt.
- A pontosságra vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

- Az óra viselésével és karbantartásával kapcsolatos további információkért látogasson el a www.garmin.com/fitandcare weboldalra.

Widgetek

Az órája lényegre törő tájékoztatást nyújtó előre feltöltött widgeteket tartalmaz. Az érintőképernyőn való lapozással áttekintheti a widgeteket. Egyes widgetek esetében Bluetooth-on keresztül csatlakozni kell egy kompatibilis telefonhoz.

MEGJEGYZÉS: a widget-készlet testreszabható (*A widget-készlet testreszabása, 30. oldal*).

Számlap	A számlap tartalmazza az aktuális időt és dátumot. Az idő és a dátum beállítása automatikusan megtörténik, amikor az óra szinkronizálódik Garmin Connect fiókjával.
Body Battery	Az aktuális Body Battery™ energiaszint. Az óra az alvás-, stressz- és tevékenységadatok alapján számítja ki az aktuális energiatartalékokat. A nagyobb szám nagyobb energiatartalékot jelez.
Légzőgyakorlat	Az aktuális légzésszám légzés/perc értékben megadva, valamint a hétnapos átlagérték. Az óra az inaktív időszakra jellemző légzés nyomon követésével érzékeli a rendellenes légzési tevékenységeket, illetve hogy stressz hatására mindez hogyan változik.
Naptár	A telefon naptárában szereplő közelgő események.
Kalóriaszám	A nap során elégetett kalóriaösszeg, az aktív és a nyugalmi kalóriákat egyaránt beleszámítva.
Távolság	A nap során megtett távolság kilométerben vagy mérföldben.
Egészségügyi adatok	Egy dinamikus összefoglaló aktuális egészségügyi adatairól. A mérések többek között pulzusszámát, stressz-szintjét és Body Battery szintjét is magukban foglalják.
Pulzusszám	Az aktuális percenkénti pulzusszám (bpm) és az utóbbi hét nap alapján számolt átlagos nyugalmi pulzusszám.
Hidratálás	Az összefolyadékbevitel és az adott napra vonatkozó cél.
Intenzív percek	Az intenzív tevékenységgel töltött összes perc és a hétre vonatkozó cél.
Utolsó tevékenység	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját.
Zenevezérlők	Vezérlőeszközök a telefon zenelejátszójához.
Saját nap	Egy dinamikus összefoglaló napi tevékenységeiről. A mérőszámok magukban foglalják a lépéseket, az intenzív percek és az alvást.
Értesítések	A telefon értesítési beállításai alapján a telefonról érkező értesítések, ideértve a hívásokat, szöveges üzeneteket, közösségi hálókön történő eseményeket stb.
Pulzoximéter	Lehetővé teszi, hogy manuális pulzoximéter-mérést végezzen.
Alvás	Az előző esti alvásadatai, a teljes alvásidőt is beleértve.
Lépések	Az összes megtett lépés és az adott napra vonatkozó cél. Az óra tanul, és új lépésszám célt javasol az Ön számára minden nap.
Stressz	Az aktuális stressz-szint. Az óra a stressz-szint megbecsléséhez leméri az inaktív állapotban észlelt pulzusszám-változást. Az alacsonyabb szám alacsonyabb stressz-szintet jelez.
Időjárás	Az aktuális hőmérséklet és időjárás-előrejelzés egy párosított telefonról.
Női egészség	Az aktuális havi menstruációs ciklus állapota. Lehetővé teszi a napi tünetek megtekintését és naplózását. Terhességét heti frissítések és egészségügyi információk révén is nyomon követheti.

Lépéscél

Az óra a korábbi tevékenységi szintek alapján automatikusan létrehoz egy napi lépéscélt. A napi testmozgás közben az óra rögzíti a napi cél ^② elérése irányában tett előrehaladást ^①. Az óra alapértelmezetten napi 7 500 lépést tűz ki célul Önnek.



Amennyiben nem szeretné használni az automatikus cél funkciót, letilthatja azt, és beállíthat egy személyre szabott lépéscélt Garmin Connect-fiókjában ([Tevékenységek követés beállításai](#), 35. oldal).

Mozgássáv

A hosszú ideig tartó ülés nem kívánt változásokat idézhet elő az anyagcserében. A mozgássáv figyelmezteti Önt, hogy maradjon mozgásban. Egy mozgás nélkül töltött óra után megjelenik a mozgássáv ^①. Minden további mozgás nélkül töltött 15 percben újabb szakasz ^② jelenik meg.



A mozgássáv visszaállításához sétáljon egy rövid távolságon, vagy szabja testre a mozgásriasztásokat ([Mozgásriasztások testreszabása](#), 31. oldal).

Intenzív percek

Egészsége javítása érdekében számos szervezet, például az Egészségügyi Világszervezet, legalább heti 150 perc közepes intenzitású testmozgást (pl. gyorsabb séta) vagy heti 75 perc intenzív testmozgást (pl. futás) javasol.

Az óra méri a tevékenységek intenzitását, és rögzíti, hogy Ön hány percet tölt közepes-intenzív testmozgással (pulzusadatok szükségesek hozzá). Az óra összeadja a közepes intenzitású tevékenység perceit a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percekkel. A nagy intenzitású tevékenységgel töltött perceknek teljes összege az összeadáskor megduplázódik.

Intenzív percek szerzésének módja

Lily 2 órája úgy számolja ki az intenzív percek, hogy összehasonlíttja a tevékenység közbeni pulzusát az átlagos nyugalmi pulzusával. Ha a pulzus ki van kapcsolva, az óra a percenként megtett lépések elemzése által számolja ki az intenzív percek közepes értékét.

- Az intenzív percek legpontosabb kiszámolásához kezdjen el egy stopperrel mért tevékenységet.
- A nyugalmi pulzusszám lehető legpontosabb értékének érdekében viselje az órát éjjel-nappal.

A kalóriaszámítás pontosságának javítása

Az óra megjeleníti az adott napon elégedett kalóriák számát; ez a szám egy becsült érték. A becslés pontosságának növeléséhez érdemes 15 percig a szabadban gyalogolni vagy futni.

1 Lapozzon a kalória widget megtekintéséhez.

2 Válassza ki a  ikont.

MEGJEGYZÉS: a  akkor jelenik meg, ha a kalóriákat ki kell számítani. Ezt a számítást csak egyszer kell elvégezni. Ha már rögzített egy időzített sétát vagy futást, előfordulhat, hogy a  ikon nem jelenik meg.

3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Egészségügyi adatok widget

Az Egészségügyi adatok widget segítségével egyetlen pillantással áttekintheti egészségügyi adatait. Ez a dinamikus összegzés folyamatosan frissül a nap során. Az adatok többek között pulzusszámát, stressz-szintjét és a Body Battery szintjét is magukban foglalják.

MEGJEGYZÉS: további információk megtekintéséhez válassza ki az egyes mérőszámokat.

Body Battery

Órája a pulzusszám-változás, a stressz-szint, az alvás minősége és a tevékenységek alapján állapítja meg az Ön általános Body Battery-szintjét. Az autók üzemanyagmérőjéhez hasonlóan jelzi az elérhető energiatartalék mértékét. A Body Battery-szint skálája 5 és 100 között mozog – 5–25-ig nagyon alacsony, 26–50-ig alacsony, 51–75-ig közepes, 76–100-ig pedig magas energiatartalékról beszélünk.

Szinkronizálja óráját Garmin Connect-fiókjával a legfrissebb Body Battery-szint, a hosszú távú trendek és további részletek megtekintéséhez ([Tipppek a Body Battery adatok rögzítéséhez, 41. oldal](#)).

A Body Battery widget megtekintése

A Body Battery widget a Body Battery aktuális szintjét jeleníti meg.

1 Húzza el az ujját a Body Battery widget megtekintéséhez.

2 Koppintson az érintőképernyőre a Body Battery grafikon megtekintéséhez.

A grafikon az aktuális Body Battery tevékenységet, valamint az elmúlt nyolc órában rögzített legmagasabb és legalacsonyabb értéket jeleníti meg.

Pulzusszámváltozás és stressz-szint

Az óra az általános stressz-szint megállapításához elemzi az inaktív állapotban észlelt pulzusszám-változást. Az edzés, a fizikai tevékenységek, az alvás, a táplálkozás és a mindennapi stressz mind hatással van stressz-szintjére. A stressz-szint skálája 0 és 100 között mozog – 0-25-ig nyugalmi állapotról, 26-50-ig alacsony stressz-szintről, 51-75-ig közepes stressz-szintről, és 76-100-ig magas stressz-szintről beszélünk. Stressz-szintjének ismeretében könnyebben felismerheti a napja során bekövetkező stresszesebb pillanatokat. A legjobb eredmény érdekében viselje az órát alvás közben is.

Szinkronizálja óráját Garmin Connect fiókjával az aktuális napi stressz-szint, a hosszú távú trendek és további részletek megtekintéséhez.

A stressz-szint widget megtekintése

A stressz-szint widget az aktuális stressz-szintet jeleníti meg.

- 1 Lapozzon a stressz-szint widget megtekintéséhez.
- 2 Koppintson az érintőképernyőre egy irányított légzőgyakorlat megkezdéséhez ([A pihenésidőzítő használata, 9. oldal](#)).

A pihenésidőzítő használata

A pihenésidőzítő használatával irányított légzőgyakorlatokat végezhet.

- 1 Lapozzon az Egészségügyi adatok widget megjelenítéséhez.
- 2 Válassza ki a **Stressz-szint** lehetőséget.
- 3 Érintse meg az érintőképernyőt.
- 4 Válassza ki a ➔ ikont a pihenésidőzítő elindításához.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Az óra rezgéssel jelzi, hogy mikor kell belélegeznie és kifújnia a levegőt ([A rezgés erősségének beállítása, 33. oldal](#)).

A pulzus widget megtekintése

A pulzus widget megjeleníti az aktuális percenkénti pulzusszámot (bpm). A pulzusszám pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

- 1 Lapozzon a pulzus widget megjelenítéséhez.
A widget az aktuális pulzusszámot és az elmúlt 7 nap átlagos nyugalmi pulzusértékét (RHR) jeleníti meg.
- 2 A pulzus grafikon megtekintéséhez koppintson az érintőképernyőre.
A grafikon az aktuális pulzustevékenységet, valamint az elmúlt 4 órában rögzített legmagasabb és legalacsonyabb pulzusszámot jeleníti meg.

A hidratáltsággal követő widget használata

A hidratáltsággal követő widget a napi folyadékbevitelt és a napi folyadékbeviteli célt jeleníti meg.

- 1 Lapozzon a hidratáltsággal követő widget megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a + ikont minden adag (1 pohár, 8 uncia vagy 250 ml) folyadék elfogyasztása után.
TIPP: a hidratáltsággal kapcsolatos beállításokat, többek között a mértékegységet és a napi célt Garmin Connect fiókjában állíthatja be.
TIPP: beállíthat egy hidratálási emlékeztetőt ([Hidratálási riasztás beállítása, 31. oldal](#)).

Menstruációs ciklus nyomon követése

Menstruációs ciklusa fontos szerepet játszik egészsége szempontjából. Az óra segítségével naplózhatja a fizikai tüneteket, a libidót, a szexuális aktivitást, a peteérési napokat és egyebeket ([A menstruációs ciklus adatainak naplózása, 10. oldal](#)). További információkért és a funkció beállításához lépjen az Egészségügyi adatok beállításához a Garmin Connect alkalmazásban.

- Menstruációs ciklus nyomon követése és részletek
- Fizikai és lelki tünetek
- Havi vérzés és termékenység előrejelzése
- Egészségügyi és táplálkozási információk

MEGJEGYZÉS: a Garmin Connect alkalmazás használatával widgeteket vehet fel és távolíthat el.

A menstruációs ciklus adatainak naplózása

Ahhoz, hogy az Lily 2 órájáról naplózhassa a menstruációs ciklusa adatait, be kell állítania a menstruációs ciklus nyomon követését a Garmin Connect alkalmazásban.

- 1 Lapozzon a női egészség nyomon követése widget megtekintéséhez.
- 2 Érintse meg az érintőképernyőt.
- 3 Válassza a **+** ikont.
- 4 Ha a mai nap menstruációs nap, válassza a **Mensesz napja** > **✓** ikont.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A vérzés erősségének osztályozásához (gyengétől az erősig) válassza a **Erősség** lehetőséget.
 - A fizikai tünetek (például a pattanások, hátfájás és fáradtság) naplózásához válassza a **Tünetek** lehetőséget.
 - A hangulat naplózásához válassza a **Hangulat** lehetőséget.
 - A folyás naplózásához válassza a **Váladék** lehetőséget.
 - Ha az aktuális napot peteérési napként szeretné megadni, válassza a **Peteérés napja** lehetőséget.
 - A szexuális aktivitás naplózásához válassza a **Szexuális tevékenység** lehetőséget.
 - A libidó alacsony és magas közötti mértékének beállításához válassza a **Libidó** lehetőséget.
 - Ha az aktuális napot menstruációs napként szeretné megadni, válassza a **Mensesz napja** lehetőséget.

Terhességkövetés

A terhességkövetési funkció heti frissítéseket jelenít meg terhességével kapcsolatban, valamint egészségügyi és táplálkozási információkkal szolgál. Órája segítségével naplózhatja a fizikai és érzelmi tüneteket, a vércukorértékeket és a baba mozgását ([A terhességi adatok naplózása, 10. oldal](#)). További információkért és a funkció beállításához lépjen az Egészségügyi adatok beállításához a Garmin Connect alkalmazásban.

A terhességi adatok naplózása

Az adatok naplózása előtt be kell állítani a terhesség nyomon követését a(z) Garmin Connect alkalmazásban.

- 1 Lapozzon a női egészség nyomon követése widget megtekintéséhez.



- 2 Érintse meg az érintőképernyőt.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Tünetek** lehetőséget a fizikai tünetek, a hangulatok és egyéb adatok naplózásához.
 - Válassza a **Vércukor** lehetőséget vércukorszintje étkezések előtt és után, valamint lefekvés előtt történő naplózásához.
 - Válassza a **Mozgás** lehetőséget, hogy egy stopperóra vagy időzítő segítségével naplózza kisbabája mozgásait.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Zenelejátszás vezérlése

A zenevezérlő widget segítségével Lily 2 órája használatával vezérelheti a telefonján tárolt zenéket. A widget az éppen aktív vagy a legutóbb aktív médialejátszó alkalmazást vezérli a telefonon. Ha a telefonon nincs aktív médialejátszó, a widget nem jeleníti meg a zeneszámokkal kapcsolatos információkat, és a zenelejátszást a telefonról kell elindítania.

- 1 Telefonján kezdjen el lejátszani egy dalt vagy lejátszási listát.
- 2 Lily 2 óráján lapozzon a zenevezérlő widget megtekintéséhez.

Értesítések megtekintése

Ha órája párosítva van a Garmin Connect alkalmazással, megtekintheti óráján a telefonjára érkező értesítéseket, például a szöveges üzeneteket és e-maileket.

- 1 Húzza el ujját az értesítési widget megjelenítéséhez.
- 2 Válasszon ki egy értesítést.
TIPP: lapozzon a régebbi értesítések megtekintéséhez.

- 3 Érintse meg az érintőképernyőt, és válassza ki a  ikont az értesítés elutasításához.

Szöveges üzenet megválaszolása

MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak Android™ telefonokhoz érhető el.

Amikor szöveges üzenetben kap értesítést Lily 2 órájára, egy üzenetlistából gyors választ küldhet.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció a telefon használatával küldi el a szöveges üzeneteket. Előfordulhat, hogy a hagyományos szöveges üzenetek hossza korlátozott, valamint díjak felszámítására is sor kerülhet. További információkért forduljon mobilszolgáltatójához.

- 1 Húzza el ujját az értesítési widget megjelenítéséhez.
- 2 Válasszon ki egy szöveges üzenetre vonatkozó értesítést.
- 3 Koppintson az érintőképernyőre az értesítési beállítások megtekintéséhez.
- 4 Válassza ki a  ikont.
- 5 Válasszon egy üzenetet a listából.

A telefon szöveges üzenetként küldi el a kiválasztott üzenetet.

Vezérlőmenü

A vezérlőmenü segítségével gyorsan hozzáférhet az óra funkcióihoz és opcióihoz. A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel, törölheti az aktuális opciókat, illetve módosíthatja azok sorrendjét ([A vezérlőmenü testreszabása](#), 30. oldal).

Húzza lefelé az ujját a számlapon.

Ikon	Név	Leírás
	Riasztások	Riasztást adhat hozzá, illetve szerkeszthet (Az ébresztőóra használata , 22. oldal).
	Segítségkérés	Segítségkérést küld (Segítségkérés , 26. oldal).
	Ne zavarj	Ennek segítségével engedélyezheti vagy tilthatja le a ne zavarjanak üzemmódot a képernyő fényerejének tompításához, valamint a figyelmeztetések és értesítések letiltásához. Az üzemmód használatát például filmnézés közben javasoljuk (Ne zavarjanak üzemmód használata , 24. oldal).
	Telefonkeresés	Hangriasztást játszik le a párosított telefonon, ha az a Bluetooth hatótávolságán belül van. A Bluetooth jelerősség megjelenik a Lily 2 óra képernyőjén, és növekszik, ahogy közelebb kerül a telefonhoz.
	Garmin Pay	Válassza ki a Garmin Pay™ pénztárca megnyitásához, és fizessen a vásárlásokért órája segítségével (Garmin Pay , 12. oldal).
	Zene	Zenelejátszás vezérlése a telefonján.
	Értesítések	Megjeleníti a telefonról érkező értesítéseket.
	Telefon	A Bluetooth technológiát és a párosított telefonhoz való csatlakozást engedélyezi, illetve letiltja.
	Kikapcsolás	Válassza ki az óra kikapcsolásához.
	Alvó üzemmód	Válassza ki az Alvó üzemmód bekapcsolásához vagy kikapcsolásához (Alvó üzemmód testreszabása , 29. oldal)
	Stopper	A stopperóra elindítása (A stopper használata , 22. oldal).
	Szinkronizálás	Az óra és a párosított telefon szinkronizálása.
	Időzítő	Beállíthatja a visszaszámláló időzítőt (A visszaszámláló időzítő használata , 22. oldal).

Garmin Pay

A Garmin Pay funkció segítségével óráját fizetésre használhatja a részt vevő helyszíneken, a részt vevő pénzügyi intézetek által kiállított hitel- és bankkártya használatával.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció nem érhető el minden termékmodell esetében.

A Garmin Pay pénztárca beállítása

Garmin Pay pénztárcájához akár több hitel- vagy bankkártyát is hozzáadhat. A részt vevő pénzügyi intézmények megkereséséhez látogasson el a garmin.com/garminpay/banks weboldalra.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ●●● ikont.
- 2 Válassza ki a **Garmin Pay** > **Induljon** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Kártya hozzáadása Garmin Pay pénztárcájához

Akár 10 hitel- és bankkártyát is hozzáadhat Garmin Pay pénztárcájához.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ●●● ikont.
- 2 Válassza ki a **Garmin Pay** > **➤** > **Kártya hozzáadása** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A kártya hozzáadását követően fizetéskor kiválaszthatja a kártyát az óráján.

Fizetés az óra használatával

Mielőtt az óráját vásárlások kifizetéséhez használhatná, be kell állítania legalább egy fizetéshez használható kártyát.

Az óráját a szolgáltatásban részt vevő helyeken használhatja vásárlások kifizetéséhez.

MEGJEGYZÉS: testre szabhatja a vezérlőmenüt ([A vezérlőmenü testreszabása, 30. oldal](#)).

- 1 A számlapon húzza lefelé az ujját a vezérlőmenü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a  ikont.
- 3 Adja meg négy számjegyből álló jelszavát.

MEGJEGYZÉS: amennyiben három alkalommal rossz jelszót ad meg, a pénztárcáját a rendszer zárolja, és vissza kell állítania a jelszavát a Garmin Connect alkalmazásban.

A fizetéshez legutóbb használt kártyája jelenik meg.

- 4 Ha több kártyát adott hozzá a Garmin Pay pénztárcához, a másik kártyára történő váltáshoz csúsztassa el az ujját (opcionális).
- 5 60 másodpercen belül tartsa az órát a fizetési leolvasó közelébe, számlappal az olvasó irányába.
Az óra rezeg és egy pipa jelenik meg a kijelzőn, ha befejeződött a kommunikáció az olvasóval.
- 6 Szükség esetén kövesse a kártyaolvasón megjelenő utasításokat a tranzakció elvégzéséhez.

TIPP: a jelszó sikeres megadása után 24 órán át a jelszó megadása nélkül fizethet, ha folyamatosan viseli az órát. Ha eltávolítja az órát a csuklójáról, vagy letiltja a pulzusszámmérést, fizetés előtt újra meg kell adnia a jelszavát.

A Garmin Pay kártyák kezelése

Lehetősége van az egyes kártyák ideiglenes felfüggesztésére vagy törlésére.

MEGJEGYZÉS: bizonyos országokban a részt vevő pénzügyi intézmények korlátozhatják a Garmin Pay funkcióit.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ●●● elemet.
- 2 Válassza ki a **Garmin Pay** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy kártyát.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Egy kártya ideiglenes felfüggesztéséhez vagy a felfüggesztés visszavonásához válassza a **Kártya felfüggesztése** lehetőséget.
Annak érdekében, hogy Lily 2 órájával vásárolni tudjon, a kártyának aktívnak kell lennie.
 - A kártya törléséhez válassza a  lehetőséget.

A Garmin Pay jelszó módosítása

Ismernie kell aktuális jelszavát annak módosításához. Ha elfelejtette a jelszót, vissza kell állítania a Garmin Pay funkciót Lily 2 óráján, létre kell hoznia egy új jelszót, majd meg kell adnia ismét a kártyaadatokat.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  ikont.
 - 2 Válassza ki a **Garmin Pay > Jelszó módosítása** lehetőséget.
 - 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- Lily 2 órája következő használatakor az új jelszót kell megadnia.

Edzés

Egységesített edzési állapot

Ha egynél több Garmin® készüléket használ Garmin Connect-fiókjával, kiválaszthatja, melyik készülék legyen az elsődleges adatforrás a mindennapi használatához, illetve edzéshez.

A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  > **Beállítások** lehetőséget.

Elsődleges edzőkészülék: itt állíthatja be az edzés mérőszámainak elsődleges adatforrását, például az edzési állapotot és a terhelés fókuszát.

Elsődleges viselhető készülék: itt állíthatja be a napi egészségügyi adatok, például a lépésszám és az alvás elsődleges adatforrását. Ez az az óra kellene legyen, amit a leggyakrabban visel.

TIPP: a Garmin a legpontosabb eredmény érdekében azt javasolja, hogy szinkronizálja gyakran Garmin Connect-fiókját.

Időzített tevékenység rögzítése

Rögzíthet egy stopperrel mért tevékenységet, melyet aztán mentést követően elküldhet Garmin Connect fiókjára.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
 - 2 Válassza ki a  ikont.
 - 3 Lapozzon a tevékenységlistán, és válasszon ki egy lehetőséget ([Tevékenységek listája, 43. oldal](#)).
- MEGJEGYZÉS:** az időzített tevékenységek hozzáadásához vagy eltávolításához használja a Garmin Connect alkalmazást ([A tevékenységbeállítások testreszabása, 34. oldal](#)).
- 4 Szükség esetén válassza ki a  ikont az adatképernyők és a tevékenységbeállítások személyre szabásához.
 - 5 Válassza a  lehetőséget a tevékenységidőzítő elindításához.
 - 6 Kezdje el a tevékenységet.
 - 7 A tevékenység befejezése után tartsa nyomva az  ikont a tevékenységidőzítő leállításához.
 - 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a  ikont a tevékenység elmentéséhez.
 - A tevékenység törléséhez válassza ki a  >  ikont.
 - A tevékenység folytatásához válassza az  ikont.

Tevékenység rögzítése a Csatlakoztatott GPS funkció használatával

Óráját a telefonhoz csatlakoztatva rögzítheti a gyaloglási, futási vagy kerékpáros tevékenységek GPS-adatait.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  ikont.
- 3 Válassza ki a ,  vagy  ikont.
- 4 Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.
MEGJEGYZÉS: ha nem tudja csatlakoztatni az órát a telefonhoz, az  kiválasztásával folytathatja a tevékenységet. A rendszer nem rögzíti a GPS-adatokat.
- 5 Válassza a  lehetőséget a tevékenységidőzítő elindításához.
- 6 Kezdje el a tevékenységet.
A tevékenység során a telefonnak hatótávolságon belül kell lennie.
- 7 A tevékenység befejezése után tartsa nyomva az  ikont a tevékenységidőzítő leállításához.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a  ikont a tevékenység elmentéséhez.
 - A tevékenység törléséhez válassza ki a  >  ikont.
 - A tevékenység folytatásához válassza az  ikont.

Erősítőedzés-tevékenység rögzítése

Erősítő edzései során rögzítheti az elvégzett sorozatokat. Egy sorozat ugyanazon mozdulat többszöri ismétléséből épül fel.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  ikont.
- 3 Válassza ki a  ikont a riasztások, az ismétlések számlálásának és az automatikus sorozatérzékelés beállításához.
- 4 Válassza ki a váltókapcsolót az **Ismétlések számlálása** és az **Automatikus sorozat** funkció engedélyezéséhez.
- 5 Válassza a **Riasztások** lehetőséget a pulzus, az idő és a kalóriafigyelmeztetések beállításához.
- 6 Nyomja meg az  ikont a tevékenységidőzítő képernyőjére való visszatéréshez.
- 7 Válassza a  lehetőséget a tevékenységidőzítő elindításához.
- 8 Kezdje el az első sorozatot.
Az óra számolja az ismétlésszámokat.
- 9 A további adatokat megjelenítő képernyők lapozással érhetők el (opcionális).
- 10 Nyomja meg a  ikont a sorozat befejezéséhez.
MEGJEGYZÉS: szükség esetén húzza felfelé vagy lefelé az ujját az ismétlésszám szerkesztéséhez.
- 11 Válassza ki a  ikont a pihenésidőzítő elindításához.
Megjelenik egy pihenésidőzítő.
- 12 Nyomja meg a  ikont a következő sorozat megkezdéséhez.
- 13 Ismétlje a lépéseket 9-től 11-ig, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
- 14 A tevékenység befejezése után tartsa nyomva az  ikont a tevékenységidőzítő leállításához.
- 15 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a  ikont a tevékenység elmentéséhez.
 - A tevékenység törléséhez válassza ki a  >  ikont.
 - A tevékenység folytatásához válassza az  ikont.

Tippek az erősítőedzés-tevékenységek rögzítéséhez

- Az ismétlések végzése közben ne nézegesse az órát.
Csak az egyes sorozatok elején és végén, illetve a pihenők során kezelje az órát.
- Az ismétlések végzésekor koncentráljon a helyes testtartásra.
- Végezzen saját testsúlyos vagy kézisúlyzós gyakorlatokat.
- Az ismétléseket következetesen, nagy mozgásterjedelemmel végezze.
Az óra akkor számolja az egyes ismétléseket, amikor az órát viselő kar visszaérkezik a kezdőpozícióba.
MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy az eszköz nem számolja a lábat edző gyakorlatokat.
- Kapcsolja be az automatikus sorozatészlelést a sorozatok kezdéséhez és befejezéséhez.
- Mentse el, majd küldje el erősítőedzés-tevékenységét Garmin Connect fiókjába.
Garmin Connect fiókja eszközeinek segítségével megtekintheti és szerkesztheti tevékenysége adatait.

Meditációs tevékenység rögzítése

Időzített alkalmat használhat, vagy felvehet egy nyitott, kötetlen meditációs tevékenységet.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  lehetőséget.
- 3 Az időzítőt a váltáskapcsolóval engedélyezheti.
- 4 Válassza ki a **Riasztások befejezése** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: a befejezési figyelmeztetések az időzített alkalom lejártához közeledve értesítik Önt.
- 5 Válassza ki az  ikont a tevékenységidőzítő elindításához.
Az óra megjeleníti a visszaszámlálót és az elérni kívánt célt.
- 6 A tevékenység befejezése után tartsa nyomva az  ikont a tevékenységidőzítő leállításához.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a  ikont a tevékenység elmentéséhez.
 - A tevékenység törléséhez válassza ki a  >  ikont.
 - A tevékenység folytatásához válassza az  ikont.

Tánc fitnesztevékenység rögzítése

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  ikont.
Amikor először választja ki a tánc fitnesztevékenységet, ki kell választania a tánc típust.
- 3 Válassza a  lehetőséget a riasztások, a tánc típus és a dalok számolásának beállításához.
- 4 Válassza a **Riasztások** lehetőséget a pulzus, az idő és a kalóriafigyelmeztetések beállításához.
- 5 A tánc típus beállításához válassza a **Tánc típus** lehetőséget.
- 6 Válassza a **Zeneszámok száma** lehetőséget dalok közötti szünetek beiktatásához vagy a dalok számolásának kikapcsolásához.
- 7 Nyomja meg az  ikont a tevékenységidőzítő képernyőjére való visszatéréshez.
- 8 Válassza a  lehetőséget a tevékenységidőzítő elindításához.
- 9 Kezden tancolni.
- 10 A további adatokat megjelenítő képernyők lapozással érhetők el (opcionális).
- 11 Válassza a  ikont a dal befejezéséhez.
- 12 Ha a dalok között pihenni szeretne, válassza a  ikont a következő dal elindításához.
- 13 Ismétlje meg a 11. és 12. lépéseket, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
- 14 A tevékenység befejezése után tartsa nyomva az  ikont a tevékenységidőzítő leállításához.
- 15 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a  ikont a tevékenység elmentéséhez.
 - A tevékenység törléséhez válassza ki a  >  ikont.
 - A tevékenység folytatásához válassza az  ikont.

HIIT tevékenység rögzítése

A speciális időzítők segítségével rögzítheti a nagy intenzitású intervallumedzéseket (HIIT).

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  lehetőséget.
Amikor először választja ki a HIIT tevékenységet, ki kell választania a HIIT típust.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Szabad** lehetőséget egy strukturálatlan HIIT tevékenység rögzítéséhez.
 - Válassza a **HIIT-időmérők > AMRAP** lehetőséget a megadott időtartam alatti lehető legtöbb kör rögzítéséhez.
 - Válassza a **HIIT-időmérők > EMOM** lehetőséget, ha adott számú mozdulatot szeretne percenként rögzíteni.
 - Válassza a **HIIT-időmérők > Tabata** lehetőséget a 20 másodperces maximális erőfeszítés intervallumai közötti váltáshoz 10 másodperces pihenéssel.
 - Válassza a **HIIT-időmérők > Egyéni** lehetőséget a mozgásidő, a pihenőidő, a mozdulatok számának és a körök számának beállításához.
- 4 Válassza ki a  értesítések, adatképernyők és a HIIT aktivitási típusának beállításához.
- 5 Válassza a **Riasztások** lehetőséget a pulzus, az idő és a kalóriafigyelmeztetések beállításához.
- 6 Válassza ki az **Adatképernyők** lehetőséget az adatképernyők személyre szabásához.
- 7 Válassza ki az **Edzéstípus** lehetőséget a HIIT aktivitási típusának kiválasztásához.
- 8 Nyomja meg az  ikont a tevékenységidőzítő képernyőjére való visszatéréshez.
- 9 Válassza ki az  ikont a tevékenységidőzítő elindításához.
A karóra megjeleníti a visszaszámláló időzítőt és az aktuális pulzusszámot.
- 10 Kezdje meg első tevékenységét.
- 11 A további adatokat megjelenítő képernyők lapozással érhetők el (opcionális).
- 12 A tevékenység befejezése után tartsa nyomva az  ikont a tevékenységidőzítő leállításához.
- 13 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a  ikont a tevékenység elmentéséhez.
 - A tevékenység törléséhez válassza ki a  >  ikont.
 - A tevékenység folytatásához válassza az  ikont.

Úszótevékenység rögzítése

MEGJEGYZÉS: a pulzusszámadatok nem jelennek meg úszás közben. A pulzusszámadatokat a mentett tevékenységnél tekintheti meg a Garmin Connect alkalmazásban.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  lehetőséget.
Úszási tevékenység első alkalommal történő kiválasztása esetén ki kell választania a medence méretét.
- 3 Válassza ki a  ikont.
- 4 Az időzítő elindításához érintse meg duplán a képernyőt.
Az óra csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
- 5 Kezdje el a tevékenységet.
Az óra megjeleníti a távolságot és az úszási intervallumokat, vagy a medencehosszokat.
- 6 A tevékenység befejezésekor érintse meg duplán a képernyőt a tevékenységidőzítő leállításához.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a  ikont a tevékenység elmentéséhez.
 - A tevékenység törléséhez válassza ki a  >  ikont.
 - A tevékenység folytatásához válassza az  ikont.

A medence méretének beállítása

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az ikont.
- 2 Válassza ki a > > > **Medence mérete** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a medence méretét.

Úszásriasztások beállítása

- 1 Nyomja meg a gombot a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a > > > **Riasztások** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az **Idő**, **Távolság** vagy **Kalóriaszám** lehetőséget az egyes riasztások személyre szabásához.
- 4 Az egyes riasztásokat a váltókapcsoló kijelölésével engedélyezheti.

Futópadon megtett távolság kalibrálása

Annak érdekében, hogy pontosabb távolságadatokat rögzíthessen a futópadon végzett futások alkalmával, legalább 2,4 km (1,5 mi.) futás után kalibrálhatja a futópadon megtett távolságot. Ha különböző futópadokat használ, manuálisan kalibrálhatja a futópadon megtett távolságokat minden futópad esetén vagy minden futás után.

- 1 Indítson el egy futópados tevékenységet (*Időzített tevékenység rögzítése, 14. oldal*).
- 2 Fusson a futópadon addig, amíg Lily 2 órája nem rögzít legalább 2,4 km-es (1,5 mérföldes) távolságot.
- 3 A futás befejeztével válassza ki a ikont.
- 4 Ellenőrizze a megtett távolságot a futópad kijelzőjén.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha először végzi el a kalibrálást, koppintson az érintőképernyőre, és adja meg óráján a futópadon megtett távolságot.
 - Az első kalibrálás utáni manuális kalibráláshoz válassza ki a ikont, majd adja meg óráján a futópadon megtett távolságot.

Pulzusfunkciók

A Lily 2 óra lehetővé teszi a csuklón mért pulzusadatok megtekintését.

	Az aktuális Body Battery energiaszint. Az óra az alvás-, stressz- és tevékenységadatok alapján számítja ki az aktuális energiatartalékokat. A nagyobb szám nagyobb energiatartalékot jelez.
	Riasztást küld, ha a pulzusszám egy adott ideig tartó inaktivitást követően egy bizonyos percenkénti ütésszám alá vagy fölé megy.
	Nyomon követi a vér oxigénnel való telítettségét. Az oxigénszaturáció ismeretében nyomon követheti, hogy teste hogyan alkalmazkodik az edzéshez és a stresszhez. MEGJEGYZÉS: a véroxigénszint-érzékelő az óra hátoldalán található.
	Az aktuális stressz-szint. Az óra a stressz-szint megbecsléséhez leméri az inaktív állapotban észlelt pulzusszám-változást. Az alacsonyabb szám alacsonyabb stressz-szintet jelez.
VO₂	Megjeleníti az aktuális VO ₂ max. értéket, amely a sportteljesítmény egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell.

Csuklón viselhető pulzuszám mérő beállítások

Válassza az  ikont a menü megtekintéséhez, majd válassza a  >  lehetőséget.

Csuklópulzus: lehetővé teszi a csuklón viselhető pulzuszám mérő be- és kikapcsolását.

TIPP: beállíthatja óráját, hogy figyelmeztesse, ha pulzusa egy bizonyos célérték fölé vagy alá megy ([Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása, 22. oldal](#)).

Alvás közbeni véroxigénszint: lehetővé teszi, hogy az óra akkor is rögzítse a véroxigénszint-mérési adatokat, amikor Ön nap közben inaktív, vagy folyamatosan, amikor alszik. ([A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása, 20. oldal](#))

Pulzoximéter

A Lily 2 óra egy csuklóra rögzíthető pulzoximéterrel rendelkezik, amely a vér oxigénszaturációjának mérésére szolgál. Az oxigénszaturáció ismerete értékes információ lehet az általános egészség felmérésében és annak meghatározásában, hogy teste hogyan alkalmazkodik a magassághoz. Órája úgy határozza meg a véroxigénszintet, hogy fénysugarakat bocsát a bőrbe, majd leméri, hogy a bőr mennyi fényt nyelt el. Az oxigénszaturációt az SpO₂ érték jelöli.

Az órán a pulzoximéter által leolvasott SpO₂ értékek százalékértékként jelennek meg. Garmin Connect fiókjában további részleteket olvashat a pulzoximéter által leolvasott adatokról, így pl. az elmúlt néhány nap tendenciáiról is ([A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása, 20. oldal](#)). A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy oldalra.

A véroxigénszint-mérő leolvasása

Óráján bármikor elkezdhet egy manuális véroxigénszint-mérést. A leolvasás pontossága a véráramlástól, az óra a csuklón való elhelyezkedésétől és az Ön mozdulatlanságától függően eltérő lehet ([Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére, 41. oldal](#)).

1 Viselje az órát a csuklócsont fölött.

Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.

2 Lapozzon a véroxigénszint-mérő widget megjelenítéséhez.

3 Tartsa azt a kezét a szíve magasságában, amelyen az órát hordja, míg az óra leolvassa a vér oxigénszaturációjának értékét.

4 Ne mozogjon.

Az óra százalékértékként jeleníti meg az oxigénszaturációs értéket.

MEGJEGYZÉS: a véroxigénszint alvás közbeni követését Garmin Connect-fiókjában kapcsolhatja be, és a rögzített adatokat is itt tekintheti meg ([A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása, 20. oldal](#)).

A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása

Mielőtt használhatná a véroxigénszint alvás közbeni követésére szolgáló funkciót, Lily 2 óráját Garmin Connect-fiókjában elsődleges viselhető készülékként kell beállítania ([Egységesített edzési állapot, 14. oldal](#)).

Beállíthatja, hogy órája folyamatosan, akár 4 órán keresztül mérje a véroxigénszint (SpO₂) értékét a meghatározott alvási időszak folyamán ([Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére, 41. oldal](#)).

MEGJEGYZÉS: a szokatlan alvászpozíciók abnormálisan alacsony alvásidőhöz és SpO₂ értékekhez vezethetnek.

1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.

2 Válassza a  >  > **Alvás közbeni véroxigénszint** lehetőséget.

3 Válassza ki a váltókapcsolót a nyomon követés bekapcsolásához.

A VO2 max. becsült értékekről

A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliméterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni az ember maximális teljesítményleadás mellett. Egyszerűbben fogalmazva, a VO2 max. a kardiovaszkuláris erőnlét egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell. Ahhoz, hogy az Lily 2 óra megjelenítse a VO2 max. becsült értékét, csuklón mért pulzusadatokra, illetve egy kompatibilis mellkasi szívritmusmonitorra van szükség.

A VO2 max. becsült értéke számmal és leírással jelenik meg óráján. Garmin Connect fiókjában további adatokat is megtekinthet becsült VO2 max. értékével kapcsolatban.

A VO2 max. adatokat a Firstbeat Analytics™ biztosítja. A VO2 max. elemzés szolgáltatása a The Cooper Institute® engedélyével történik. További információkért tekintse meg a függelékét ([A VO2 Max. szabványosított értékelései](#), 46. oldal), és látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

A VO2 Max. becsült értékének megtekintése

Ahhoz, hogy az óra megjelenítse a VO2 max. becsült értékét, csuklón mért pulzusadatokra, valamint egy időzített 15 perces gyorsabb sétára vagy futásra van szükség.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  > **VO2 max** lehetőséget.
Ha már rögzített egy 15 perces gyorsabb sétát vagy futást, megjelenik a VO2. max. becsült értéke. Az óra minden egyes időzített séta vagy futás után frissíti a VO2 max. becsült értékét.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a VO2 max. becsült értékének megtekintéséhez.
A teszt befejezése után egy üzenet jelenik meg.
- 4 A VO2 max. becsült értékét frissítő teszt manuális elindításához érintse meg az aktuális értéket, és kövesse az utasításokat.
Az óra az új értékre módosítja a VO2 max. becsült értékét.

Fitness életkor megtekintése

Ahhoz, hogy az óra pontos fitness-kort számítson ki, el kell végeznie a felhasználói profil beállítását a Garmin Connect alkalmazásban.

Fitness életkorának ismeretében képet kaphat arról, hogyan viszonyul edzettsége egy azonos nemű személyéhez. Fitness életkorának meghatározásához órája felhasznál bizonyos adatokat, például az Ön életkorát, testtömegindexét (BMI), nyugalmi pulzusszámát és intenzív tevékenységi előzményeit. Ha rendelkezik Index™ mérleggel, órája a BMI helyett a testzsírszázalék mérőszámot használja fitness életkorának meghatározásához. Mozgással és életmódváltással befolyásolni lehet a fitness életkort.

- 1 Nyomja meg a  gombot a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a  >  > **Fitness-kor** lehetőséget.

Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása

⚠ VIGYÁZAT!

Ez a funkció csak akkor küld riasztást, ha a pulzusszám egy adott ideig tartó inaktivitás a felhasználó által megadott percenkénti ütésszám alá vagy fölé megy. Ez a funkció nem értesíti, ha a pulzusszáma a Garmin Connect alkalmazásban beállított alvási ablak alatt a kiválasztott küszöbérték alá esik. Ez a funkció nem értesíti semmilyen lehetséges szívbetegségről, és nem célja semmilyen orvosi állapot vagy betegség kezelése vagy diagnosztizálása. Szívproblémáival kapcsolatban mindig kezelőorvosa utasításait kövesse.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  > **Csuklópulzus** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a **Magas riasztás** vagy **Alacsony riasztás** lehetőséget.
- 4 Állítson be egy pulzusszám-küszöbértéket.
- 5 Válassza ki a  ikont.

Minden alkalommal, amikor a pulzusszám az egyedi érték alá vagy fölé megy, az óra rezegni kezd és megjelenít egy üzenetet.

Órák

Az ébresztőóra használata

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki az  >  >  lehetőséget.
- 3 Adja meg az időt, és válassza ki a  ikont.
- 4 Ha szükséges, válasszon ki egy riasztást, majd válasszon egy lehetőséget:
 - Az ébresztés kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
 - Az ébresztési idő szerkesztéséhez válassza az **Idő** lehetőséget.
 - Válassza az **Ismétlés** lehetőséget az ébresztés gyakoriságának beállításához, például naponta vagy hétvégén.
 - Az ébresztés törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

A stopper használata

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki az  >  ikont.
- 3 Válassza ki a  ikont az időzítő elindításához.
- 4 Válassza ki a  ikont az időzítő leállításához.
- 5 Szükség esetén válassza ki a  ikont az időzítő visszaállításához.

A visszaszámláló időzítő használata

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki az  >  lehetőséget.
- 3 Szükség esetén válassza ki a  ikont az idő beállításához.
- 4 Válassza ki az  ikont az időzítő elindításához.
- 5 Válassza ki a  ikont az időzítő leállításához.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a  ikont az időzítő visszaállításához.
 - Válassza ki az  ikont az időzítőből történő kilépéshez.
 - Az időzítő folytatásához válassza az  ikont.
- 7 Az időzítő lejártá után érintse meg az érintőképernyőt az időzítő leállításához.

Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók

A Lily 2 óra számos Bluetooth-on keresztül elérhető funkcióval rendelkezik, melyeket a(z) Garmin Connect alkalmazás használatával érhet el kompatibilis telefonján.

Tevékenységek feltöltése: automatikusan elküldi tevékenységét a(z) Garmin Connect alkalmazásnak, rögtön az alkalmazás megnyitásakor.

Segítségkérés: lehetővé teszi, hogy a(z) Garmin Connect alkalmazás segítségével automatikus szöveges üzenetet küldjön a nevével és GPS-helyzetével a baleset esetén értesítendő személyeknek.

Órakeresés: megkeresi a telefonnal párosított, elveszett Lily 2 órát, amennyiben az éppen hatótávolságon belül van.

Telefonkeresés: megkeresi a Lily 2 órával párosított, elveszett telefont, amennyiben az éppen hatótávolságon belül van.

Balesetészlelés: lehetővé teszi, hogy a Garmin Connect alkalmazás üzenetet küldjön a baleset esetén értesítendő személyeknek, amikor a Lily 2 óra balesetet észlel.

LiveTrack: lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyét és edzéseit. Követőket is meghívhat e-mailben és közösségi médiaoldalakon keresztül, így ők is élőben láthatják tevékenységét egy Garmin Connect nyomkövetési oldalon.

Zenevezérlők: lehetővé teszi a telefon zenelejátszójának vezérlését.

Értesítések: a telefon értesítési beállításai alapján figyelmezteti Önt a telefonról érkező értesítések megtekintésére, ideértve a hívásokat, szöveges üzeneteket, közösségi oldalakon történő eseményeket, naptárbejegyzéseket stb.

Szoftverfrissítések: órája vezeték nélküli kapcsolaton keresztül tölti le és telepíti a legújabb szoftverfrissítéseket.

Időjárás-előrejelzések: megjeleníti az aktuális hőmérsékletet és időjárás-előrejelzést telefonjáról.

Értesítések kezelése

Kompatibilis telefonjával kezelheti a Lily 2 órán megjelenő értesítéseket.

Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha iPhone® eszközt használ, menjen az iOS® eszköz értesítési beállításába, és válassza ki az értesítéseket a telefonon és az órán való megjelenítéshez.

MEGJEGYZÉS: az iOS operációs rendszer nem engedi, hogy az értesítések csak a telefonján jelenjenek meg.

- Ha Android telefont használ, a(z) Garmin Connect alkalmazásból válassza ki a **••• > Beállítások > Értesítések > Alkalmazások értesítései** lehetőséget, majd pedig az órán megjelenítendő értesítéseket.

Elvesztett telefon keresése

Ezen funkció használatával megkeresheti elvesztett, Bluetooth technológia használatával párosított telefonját, amennyiben az hatótávolságon belül van.

MEGJEGYZÉS: testre szabhatja a vezérlőmenüt ([A vezérlőmenü testreszabása, 30. oldal](#)).

- 1 A számlapon húzza lefelé az ujját a vezérlőmenü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a  ikont.

A Lily 2 óra elkezd keresni a párosított telefont. Hangos riasztás szólal meg a telefonon, a Bluetooth-jel erőssége pedig megjelenik a Lily 2 óra képernyőjén. A Bluetooth-jel egyre erősebb lesz, ahogy közeledik a telefonhoz.

Bejövő telefonhívás fogadása

Amikor telefonhívás érkezik a csatlakoztatott telefonra, a Lily 2 óra megjeleníti a hívó fél telefonszámát.

- A hívás fogadásához válassza a  ikont.
MEGJEGYZÉS: a hívó féllel csatlakoztatott telefonja használatával beszélhet.
- A hívás elutasításához válassza a  ikont.
- A hívás elutasításához és szöveges üzenet küldéséhez válassza a  elemet, majd válasszon egy üzenetet a listából.
MEGJEGYZÉS: szöveges üzenet küldéséhez Android technológiával rendelkező kompatibilis Bluetooth telefonhoz kell csatlakoznia.

Ne zavarjanak üzemmód használata

Ne zavarj üzemmódban az értesítések, mozdulatok és riasztások ki vannak kapcsolva. Az üzemmód használatát például alvás vagy filmnézés közben javasoljuk.

MEGJEGYZÉS: Garmin Connect fiókjában beállíthatja, hogy az általában alvással töltött órák alatt órája automatikusan ne zavarj üzemmódba lépjen. Az általában alvással töltött órákat a Garmin Connect-fiók felhasználói beállításai között adhatja meg ([A Garmin Connect felhasználói profiljának beállításai](#), 35. oldal).

- 1 A számlapon húzza lefelé az ujját a vezérlőmenü megtekintéséhez.

MEGJEGYZÉS: testre szabhatja a vezérlőmenüt ([A vezérlőmenü testreszabása](#), 30. oldal).

- 2 Válassza ki a  ikont.

Reggeli jelentés

Az óra a szokásos ébredési idő alapján jeleníti meg a reggeli jelentést. Érintse meg az érintőképernyőt a jelentés megtekintéséhez, amely tartalmazhatja az időjárást, a Body Battery-adatokat, a lépések számát, női egészségügyi információkat, naptári eseményeket és alvási információkat.

MEGJEGYZÉS: testre szabhatja a reggeli jelentésben szereplő információkat ([A reggeli jelentés testreszabása](#), 24. oldal).

Beállíthatja a Garmin Connect-fiókjában megjelenített nevet ([A Garmin Connect felhasználói profiljának beállításai](#), 35. oldal).

A reggeli jelentés testreszabása

MEGJEGYZÉS: ezeket a beállításokat az órán vagy Garmin Connect-fiókjában szabhatja testre.

- 1 Nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a  > **Riasztások** > **Reggeli jelentés** lehetőséget.
- 3 A reggeli értesítés be- és kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
- 4 Válassza ki az **Opciók** elemet.
- 5 Válasszon egy lehetőséget a reggeli jelentéshez adáshoz vagy az abból való kizáráshoz.

A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása

A Bluetooth telefonkapcsolatot a vezérlőmenüben kapcsolhatja ki.

MEGJEGYZÉS: testre szabhatja a vezérlőmenüt ([A vezérlőmenü testreszabása](#), 30. oldal).

- 1 A számlapon húzza lefelé az ujját a vezérlőmenü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a  ikont a(z) Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolásához Lily 2 óráján.
A telefon Bluetooth technológiájának kikapcsolásához tekintse át a telefon használati útmutatóját.

Biztonsági és nyomonkövetési funkciók

VIGYÁZAT!

A biztonsági és nyomon követési funkciók kiegészítő funkciók, amelyekre nem szabad elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgálatokat az Ön nevében.

ÉRTESÍTÉS

A biztonsági és nyomon követési funkciók használatához csatlakoztatnia kell a Lily 2 órát a Garmin Connect alkalmazáshoz Bluetooth technológián keresztül. Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeket Garmin Connect fiókjában adhatja meg.

A biztonsági és nyomonkövetési funkciókkal kapcsolatos további információkért látogasson el a www.garmin.com/safety weboldalra.

 **Segítségkérés:** használatával elküldhet egy, a nevét, LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) tartalmazó üzenetet a baleset esetén értesítendő személyeknek.

 **Balesetészlelés:** ha a Lily 2 óra bizonyos kültéri tevékenységek során balesetet észlel, elküld egy automatizált üzenetet, valamint az Ön LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) a baleset esetén értesítendő személyeknek.

 **LiveTrack:** lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyeket és tréningjeit. Követőket is meghívhat e-mailben és közösségi oldalakon, így megtekinthetik elő adatait egy weboldalon.

A baleset esetén értesítendő személyek megadása

A baleset esetén értesítendő személyek telefonszámait a biztonsági és nyomonkövetési funkciókhoz használjuk.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ●●● ikont.
- 2 Válassza ki a **Biztonság és követés > Biztonsági funkciók > Baleset esetén értesítendő személyek > Adja meg a baleset esetén értesítendő személyeket** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A baleset esetén értesítendő személyek értesítést kapnak, amikor hozzáadja őket baleset esetén értesítendő személyekként, és elfogadhatják vagy elutasíthatják a kérését. Ha egy partner elutasítja, másik baleset esetén értesítendő személyt kell választania.

Segítségkérés

⚠ VIGYÁZAT!

A Segítségkérés egy kiegészítő funkció, és nem javasolt a segítségkérés elsődleges módszereként hagyatkozni rá. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgálatokat az Ön nevében.

ÉRTESÍTÉS

Mielőtt segítséget kérhetne, be kell állítania a baleset esetén értesítendő személyeket a Garmin Connect alkalmazásban ([A baleset esetén értesítendő személyek megadása, 25. oldal](#)). Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

- 1 Gyorsan és határozottan érintse meg az érintőképernyőt, amíg az óra rezegni nem kezd.
Megjelenik a visszaszámlálási képernyő.



- 2 Ha szükséges, válassza az **X** lehetőséget az üzenet visszavonásához, mielőtt a visszaszámlálás befejeződné.

Balesetészlelés

⚠ VIGYÁZAT!

A balesetészlelés kiegészítő funkció, és csak bizonyos kültéri tevékenységek esetén áll rendelkezésre. A Balesetészlelés funkcióra nem szabad elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni.

ÉRTESÍTÉS

Mielőtt bekapcsolhatná a balesetészlelést óráján, baleset esetén értesítendő személyeket kell megadnia a Garmin Connect alkalmazásban ([A baleset esetén értesítendő személyek megadása, 25. oldal](#)). Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

A balesetészlelés be- és kikapcsolása

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza a  >  > **Balesetészlelés** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.

MEGJEGYZÉS: a balesetészlelés csak bizonyos kültéri tevékenységek esetén áll rendelkezésre.

Ha Lily 2 órája balesetet észlel, és a telefonja csatlakoztatva van, a Garmin Connect alkalmazás az Ön nevét és GPS-pozícióját (ha elérhető) tartalmazó automatikus szöveges üzenetet és e-mailt küld a baleset esetén értesítendő személyeknek. Egy üzenet jelenik meg az órán és a párosított telefonon, amely jelzi, hogy a kapcsolattartók 15 másodperc elteltével értesítést kapnak. Ha nincs szükség segítségre, visszavonhatja az automatikus vészhelyzeti üzenetet.

A LiveTrack be- és kikapcsolása

Mielőtt elkezdhetné használni az első LiveTrack munkamenetét, be kell állítania az értesítendő személyeket a Garmin Connect alkalmazásban ([Névjegyek hozzáadása, 27. oldal](#)).

MEGJEGYZÉS: be kell kapcsolnia a LiveTrack funkciót a Garmin Connect alkalmazásban.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  > **Biztonság és követés** > **LiveTrack** lehetőséget.
- 2 Válassza ki az **Automatikus indítás** > **Bekapcsolás** lehetőséget az órájára vonatkozóan.
- 3 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 4 Válassza ki a  >  > **LiveTrack** lehetőséget.
- 5 Válassza az **Automatikus indítás** > **Bekapcsolás** lehetőséget, ha minden kültéri tevékenység megkezdésekor el szeretne indítani egy LiveTrack munkamenetet.

Névjegyek hozzáadása

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  > **Kapcsolatok** lehetőséget.
- 2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A névjegyek hozzáadását követően az adatok szinkronizálása szükséges az Lily 2 órán végrehajtott módosítások alkalmazásához ([Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 29. oldal](#)).

Garmin Connect

A Garmin Connect fiókon keresztül barátaival is kapcsolatba léphet. Garmin Connect-fiókja számos eszközzel szolgál a nyomon követéshez, elemzéshez, megosztáshoz és egymás ösztönzéséhez. Rögzítse aktív életstílusának különböző eseményeit: futásait, sétáit, túráit stb.

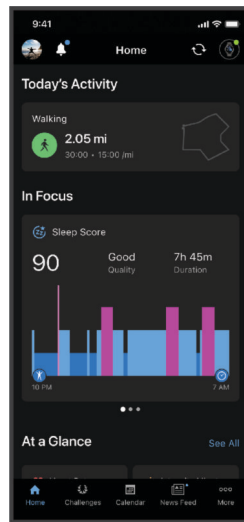
Ingyenes Garmin Connect fiókjának létrehozásához párosítsa az órát telefonjával a Garmin Connect alkalmazás használatával, vagy látogasson el a www.garminconnect.com weboldalra.

Kövesse nyomon fejlődését: nyomon követheti az adott napon megtett lépéseket, baráti versenyt indíthat ismerőseivel, és elérheti kitűzött céljait.

Tárolja tevékenységeit: a karórán befejezett és mentett tevékenységeket feltöltheti Garmin Connect fiókjába, ahol ezek akármeddig megmaradnak.

Elemesse adatait: megtekintheti a tevékenységeire vonatkozó részletes információkat: az időtartamot, a távolságot, a pulzusszámot, az elégetett kalóriák számát és az egyedi jelentéseket.

MEGJEGYZÉS: bizonyos adatok eléréséhez opcionális kiegészítők (pl. pulzusszámmérő) szükséges.



Ossza meg tevékenységeit: kapcsolatba léphet barátaival, hogy követni tudják egymás tevékenységeit, illetve hivatkozásokat oszthat meg a tevékenységeihez.

Kezelje beállításait: a karóráját és a felhasználói beállításait Garmin Connect fiókjában tudja testre szabni.

Move IQ®

Amikor mozgása ismerős testmozgási mintázatoknak feleltethető meg, a Move IQ funkció automatikusan érzékeli a tevékenységet, és megjeleníti az idővonalon. A Move IQ események megjelenítik a tevékenység típusát és időtartamát, de nem jelennek meg a tevékenységlistában és a hírfolyamban.

A Move IQ funkció automatikusan elindíthat egy időzített gyaloglási és futási tevékenységet az Garmin Connect alkalmazásban vagy az óra tevékenységbeállításaiiban megadott időközszöbök segítségével. Ezek a tevékenységek hozzáadásra kerülnek a tevékenységlistához.

Csatlakoztatott GPS

A csatlakoztatott GPS funkcióval az óra a telefon GPS-antennájának segítségével rögzíti a gyaloglási, futási és kerékpáros tevékenységek GPS-adatait ([Tevékenység rögzítése a Csatlakoztatott GPS funkció használatával, 15. oldal](#)). A GPS- adatok –például a hely, a távolság és a sebesség – Garmin Connect fiókjában, a tevékenységadatoknál jelennek meg.

A csatlakoztatott GPS emellett használható a segítségkérési és LiveTrack funkciókhoz.

MEGJEGYZÉS: a csatlakoztatott GPS funkció használatához engedélyezze a telefonos alkalmazásengedélyeket, hogy a telefon mindig megossa helyadatait a Garmin Connect alkalmazással.

Alváskövetés

Alvás közben az óra automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását. Az általában alvással töltött órákat a Garmin Connect fiók felhasználói beállításai között adhatja meg. Az alvási statisztikák között szerepel az alvás összideje, az alvási szakaszok és az alvás közbeni mozgás mértéke. Alvási statisztikáit a Garmin Connect fiókban tekintheti meg.

MEGJEGYZÉS: a szundítások nem kerülnek rögzítésre az alvási statisztikákban. A Ne zavarj üzemmóddal kikapcsolhatja az értesítéseket és a riasztásokat, de az ébresztések aktívak maradnak ([Ne zavarjanak üzemmód használata, 24. oldal](#)).

Alvó üzemmód testreszabása

Az órán testre szabhat néhány alvási beállítást. Az alvási ütemtervet itt frissítheti: Garmin Connect ([Alvási ütemterv beállítása, 29. oldal](#)).

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az ikont.
- 2 Válassza ki a > > **Alvó üzemmód** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az Alvás számlap használatához válassza a **Számlap** lehetőséget.
 - Válassza a **Fényerő** lehetőséget a fényerő beállításához.
 - Válassza az **Időkorlát** lehetőséget a háttérvilágítás időkorlátjának beállításához.
 - Válassza a **Ne zavarj** lehetőséget a Ne zavarjanak üzemmód be- vagy kikapcsolásához.

Alvási ütemterv beállítása

Az óra az alvási ütemtervet használja fel az alvás pontos méréséhez. A Garmin Connect alkalmazásban állítsa be a jellemző alvásidőt.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a > **Garmin készülékek** lehetőséget.
- 2 Válassza ki az óráját.
- 3 Válassza ki a **Rendszer** > **Alvó üzemmód** > **Alvás ütemezése** lehetőséget.
- 4 Válassza ki a kezdő és zárónapot.
- 5 Válassza ki a **Lefekvés ideje** és az **Ébredés ideje** lehetőségeket, majd adjon meg konkrét időpontokat.

Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással

Órája automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással az alkalmazás megnyitásakor. Órája időről időre automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással. Az adatok manuális szinkronizálását bármikor elvégezheti.

- 1 Vigye az órát a telefon közelébe.
- 2 Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.
TIPP: az alkalmazás már nyitva lehet, vagy a háttérben is futhat.
- 3 A menü megtekintéséhez nyomja meg az ikont.
- 4 Válassza ki a > > **Szinkronizálás** lehetőséget.
- 5 Várja meg az adatok szinkronizálódását.
- 6 Tekintse meg a naprakész adatokat a Garmin Connect alkalmazásban.

Adatok szinkronizálása a számítógéppel

Mielőtt szinkronizálná adatait számítógépén a Garmin Connect alkalmazás segítségével, telepítenie kell a Garmin Express™ alkalmazást ([A Garmin Express beállítása, 29. oldal](#)).

- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez az USB-kábel használatával.
- 2 Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást.
Az óra háttértár üzemmódba lép.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 4 Tekintse meg adatait Garmin Connect fiókjában.

A Garmin Express beállítása

- 1 Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez USB-kábel használatával.
- 2 Tekintse meg a www.garmin.com/express weboldalt.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Az óra testre szabása

A számlap cseréje

Órája számos, előre betöltött számlappal rendelkezik.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  ikont.
- 3 Az elérhető számlapok megtekintéséhez húzza jobbra vagy balra az ujját.
- 4 Érintse meg az érintőképernyőt a számlap kiválasztásához.

A vezérlőmenü testreszabása

A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel a gyorsmenübe, törölheti az aktuálisan ott szereplő elemeket, illetve módosíthatja azok sorrendjét (*A widgetek és menük megtekintése, 3. oldal*).

- 1 A számlapon húzza lefelé az ujját a vezérlőmenü megtekintéséhez.
Megjelenik a vezérlőmenü.
- 2 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
A vezérlőmenü szerkesztési módba vált.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha módosítani szeretné egy parancsikont elhelyezkedését a vezérlőmenüben, húzza át a parancsikont a kívánt helyre.
 - Egy parancsikont a vezérlőmenüből való eltávolításához húzza a parancsikont a  ikonra.
- 4 Szükség esetén válassza a  ikont, ha parancsikonokat szeretne hozzáadni a vezérlőmenühöz.
MEGJEGYZÉS: ez a lehetőség csak akkor használható, ha legalább egy parancsikont már eltávolított a menüből.

Az adatképernyők testreszabása

Az adatképernyőket testre szabhatja a tevékenységbeállításoknak megfelelően.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  ikont.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Válassza ki a  > **Adatképernyők** > **Elsődleges** lehetőséget.
- 5 Válassza ki a módosítandó adatmezőt.
MEGJEGYZÉS: nem minden tevékenységhez elérhető az összes opció.
- 6 Válassza ki a  ikont az egyes adatmezők elmentéséhez.

A widget-készlet testreszabása

- 1 A Garmin Connect készülék menüjében válassza a **Widgetek** lehetőséget.
- 2 Válassza a  vagy  lehetőséget egy widget mellett, hogy hozzáadja azt a widget-készlethez vagy eltávolítsa abból.
- 3 Válassza a  ikont.
A widget-készlet az óra szinkronizálásakor frissül.

Az óra beállításai

Bizonyos beállításokat magán a Lily 2 órán is meghatározhat. A további beállítások testre szabására a Garmin Connect alkalmazásban van lehetőség.

Nyomja meg az  ikont a menü megtekintéséhez, és válassza ki a  lehetőséget.

: lehetővé teszi a riasztási beállítások módosítását ([Riasztási beállítások, 31. oldal](#)).

: lehetővé teszi a csuklón viselhető pulzuszámoló beállításainak ([Csuklón viselhető pulzuszámoló beállítások, 20. oldal](#)) és a véroxigénszint alvás közbeni követésével kapcsolatos beállítások ([A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása, 20. oldal](#)) módosítását, valamint az iránytű kalibrálását.

: lehetővé teszi a felhasználói profil beállításainak módosítását ([A felhasználói profil beállításai, 32. oldal](#)).

: lehetővé teszi a biztonsági és nyomon követési beállítások módosítását ([Biztonsági és nyomonkövetési funkciók, 25. oldal](#)).

: lehetővé teszi a rendszerbeállítások módosítását ([Rendszerbeállítások, 32. oldal](#)).

Riasztási beállítások

Válassza az  ikont a menü megtekintéséhez, majd válassza a  >  ikont.

Reggeli jelentés: lehetővé teszi a reggeli jelentés beállításainak módosítását ([Reggeli jelentés, 24. oldal](#)).

Csuklópulzus: lehetővé teszi a csuklón viselhető pulzuszámoló be- és kikapcsolását.

Mozgásriasztás: lehetővé teszi a mozgásriasztás be- és kikapcsolását, valamint a mozgás típusának és időtartamának beállítását.

Pihenésemlekeztető: lehetővé teszi a Pihenésemlekeztető be- és kikapcsolását.

Hidratálási riasztások: lehetővé teszi a hidratálási riasztás beállításainak módosítását ([Hidratálási riasztás beállítása, 31. oldal](#)).

Hidratálási riasztás beállítása

Létrehozhat egy, a folyadékbevitel mértékének növelésére emlékeztető riasztást.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  > **Riasztások** > **Hidratálási riasztások** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a **Riasztás** lehetőséget.
- 4 Válassza ki a riasztási gyakoriságot.
- 5 Válassza ki a  ikont.

Mozgásriasztások testreszabása

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  > **Mozgásriasztás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A riasztás be- és kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
 - Válassza a **Mozgási riasztástípus** lehetőséget a lépések vagy más típusú mozgások alapján történő riasztás beállításához.
 - Válassza a **Mozgástípusok** lehetőséget, hogy a riasztás törléséhez engedélyezze az ülő mozdulatokat vagy a szabad mozgást.
 - Válassza a **Mozgás időtartama** lehetőséget a riasztás 30, 45 vagy 60 másodperc utáni törlésének beállításához.

A felhasználói profil beállításai

Bizonyos felhasználói profil beállításokat a Lily 2 órán is beállíthat. A további beállítások konfigurálására Garmin Connect-fiókjában van lehetősége.

Válassza az  ikont a menü megtekintéséhez, majd válassza a  >  lehetőséget.

VO2 max: lehetővé teszi a becsült VO2 max. érték megjelenítését ([A VO2 Max. becsült értékének megtekintése](#), 21. oldal).

Fitness-kor: megjeleníti a fitness-korát ([Fitness életkor megtekintése](#), 21. oldal).

Megjelenített név: megjeleníti az órája nevét, amelyet Garmin Connect-fiókjában állíthat be ([A Garmin Connect felhasználói profiljának beállításai](#), 35. oldal).

Csukló: itt adhatja meg, hogy melyik csuklóján szeretné viselni az órát.

MEGJEGYZÉS: ez a beállítás erősítő edzések és mozdulatok esetén alkalmazott.

Rendszerbeállítások

Válassza ki az  ikont a menü megtekintéséhez, majd válassza a  >  lehetőséget.

Kijelző: beállíthatja a fényerősséget, a kézmozdulat módot és -érzékenységet, valamint a kijelző időkorlátját ([Megjelenítési beállítások](#), 32. oldal).

Rezgő riasztás: beállítja a rezgés erősségét ([A rezgés erősségének beállítása](#), 33. oldal).

MEGJEGYZÉS: az erősebb rezgés csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Telefon: lehetővé teszi a Bluetooth technológia be- és kikapcsolását, valamint a telefon és az óra párosítását és szinkronizálását ([Telefon beállításai](#), 33. oldal).

Tevékenység beállítása: lehetővé teszi a tevékenységek beállítási oldalának megnyitását a Garmin Connect alkalmazásban ([A tevékenységbeállítások testreszabása](#), 34. oldal).

Widgetek: lehetővé teszi a widget beállítások megnyitását a Garmin Connect alkalmazásban ([A widget-készlet testreszabása](#), 30. oldal).

Jelszó: négyjegyű jelszót állít be a személyes adatok biztonsága érdekében, ha az óra nincs a csuklóján ([Az óra jelszavának beállítása](#), 33. oldal).

Vezérlőmenü: lehetővé teszi a vezérlőmenü testreszabását ([A vezérlőmenü testreszabása](#), 30. oldal).

Alvó üzemmód: lehetővé teszi az alvó üzemmód testreszabását ([Alvó üzemmód testreszabása](#), 29. oldal).

Nyelv: az óra által megjelenített nyelv beállítása.

Visszaállítás: itt törölheti a felhasználói adatokat és visszaállíthatja a beállításokat ([Gyári alapbeállítások visszaállítása](#), 42. oldal).

Kikapcsolás: lehetővé teszi az óra kikapcsolását ([Az óra be- és kikapcsolása](#), 2. oldal).

Névjegy: itt láthatja a készülék azonosítóját, a szoftververziót, a jogszabályi információkat, a licencszerződést és további adatokat ([Készülékadatok megtekintése](#), 38. oldal).

Megjelenítési beállítások

Nyomja meg az  ikont a menü megtekintéséhez, majd válassza a  >  > **Kijelző** ikont.

Fényerő: beállítja a fényerőt. Az Automatikus lehetőség használatával a készülék automatikusan beállítja a fényerőt a környezeti fény alapján, de a fényerő manuális beállítására is lehetősége van.

MEGJEGYZÉS: a nagyobb fényerő csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Kézmozdulat mód: beállítja a képernyőt, hogy a csukló mozdulataira bekapcsoljon. Mozdulatok közé tartozik például a csukló fordítása a test felé, az óra megtekintése céljából. A Csak tevékenység közben beállítás használata esetén a készülék csak az időzítővel mért tevékenységek esetén használja a kézmozdulatokat.

Kézmozdulat-érzékenység: a kézmozdulat érzékenysége beállításával meghatározza, hogy a kijelző gyakrabban vagy ritkábban kapcsoljon be.

MEGJEGYZÉS: az erősebb kézmozdulat-érzékenység csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Időkorlát: beállítja a képernyő kikapcsolásának időkorlátját.

MEGJEGYZÉS: a hosszabb időkorlát csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

A fényerő beállítása

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  > **Kijelző** > **Fényerő** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a fényerősséget.

MEGJEGYZÉS: az Automatikus lehetőség automatikusan beállítja a fényerőt a környezeti fényviszonyok alapján.

A rezgés erősségének beállítása

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  > **Rezgő riasztás** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a rezgés erősségét.

MEGJEGYZÉS: az erősebb rezgés csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Az óra jelszavának beállítása

ÉRTESÍTÉS

Ha háromszor hibásan adja meg a jelszót, az óra egy időre lezár. Öt sikertelen próbálkozás után az óra lezár, amíg Ön vissza nem állítja a jelszót a Garmin Connect alkalmazásban.

Beállíthat jelszót az órához, amikor az nincs a csuklóján, így védve személyes adatait. Ha a(z) Garmin Pay funkciót használja, az óra ugyanazt a négyjegyű kódot kéri a pénztárca megnyitásakor ([Garmin Pay, 12. oldal](#)).

- 1 A számlapon nyomja meg az  gombot.
- 2 Válassza ki a  >  > **Jelszó** > **Jelszó beállítása** lehetőséget.
- 3 Adjon meg egy négy számjegyből álló jelszót.

Ha legközelebb leveszi az órát a csuklójáról, a jelszó megadását követően tekinthet meg bármilyen információt.

Az óra jelszavának módosítása

Ismernie kell a jelenlegi jelszavát annak módosításához. Ha elfelejtette jelszavát vagy túl sokszor próbálkozik helytelenül, vissza kell állítania a jelszót a(z) Garmin Connect alkalmazásban.

- 1 A számlapon nyomja meg az  gombot.
- 2 Válassza a  >  > **Jelszó** > **Jelszó módosítása** lehetőséget.
- 3 Adja meg a jelenlegi, négy számjegyből álló jelszavát.
- 4 Adjon meg egy új, négyjegyű jelszót.

Ha legközelebb leveszi az órát a csuklójáról, a jelszó megadását követően tekinthet meg bármilyen információt.

Telefon beállításai

Válassza ki az  ikont a menü megtekintéséhez, majd válassza a  >  > **Telefon** ikont.

Állapot: lehetővé teszi a Bluetooth technológia be- és kikapcsolását.

MEGJEGYZÉS: egyes Bluetooth-beállítások csak akkor jelennek meg, ha a Bluetooth technológia be van kapcsolva.

Telefon párosítása: lehetővé teszi az óra párosítását egy kompatibilis, Bluetooth funkcióval rendelkező telefonnal. Ez a beállítás lehetővé teszi a Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók használatát a Garmin Connect alkalmazáson keresztül. Ide tartoznak többek között az értesítések, valamint a tevékenység-feltöltések.

Szinkronizálás: lehetővé teszi az óra szinkronizálását egy kompatibilis, Bluetooth funkcióval rendelkező telefonnal.

Garmin Connect Beállítások

Garmin Connect-fiókjában, a Garmin Connect alkalmazás vagy a Garmin Connect weboldal segítségével testre szabhatja az óra beállításait, a tevékenységek beállításait és a felhasználói beállításokat. Egyes beállítások konfigurálására magán a Lily 2 órán is van lehetőség.

- A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **••• > Garmin készülékek** lehetőséget, majd válassza ki az óráját.
- A Garmin Connect alkalmazás eszközwidgetjében válassza ki óráját.

A beállítások konfigurálását követően szinkronizálnia kell adatait: a rendszer ekkor alkalmazza a módosításokat az órára ([Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 29. oldal](#)) ([Adatok szinkronizálása a számítógéppel, 29. oldal](#)).

Riasztási beállítások

A Garmin Connect készülék menüjében válassza a **Riasztások** lehetőséget.

Intelligens értesítések: itt engedélyezheti és konfigurálhatja a kompatibilis telefonról érkező értesítéseket.

Kiválaszthatja, hogy Tevékenység során kapjon értesítéseket.

Telefon: lehetővé teszi a telefonkapcsolat riasztásának be- és kikapcsolását.

Reggeli jelentés: lehetővé teszi a reggeli jelentés testre szabását.

Csuklópulzus: lehetővé teszi egy pulzusszámriasztás beállítását ([Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása, 22. oldal](#)).

Mozgásriasztás: a funkció révén az óra egy üzenetet és mozgássávot jelenít meg a pontos idő képernyőn, ha túl sokáig volt tétlen.

Pihenésemlekeztetők: beállíthatja óráját, hogy figyelmeztesse, ha stressz-szintje szokatlanul magas szintet ér el. A riasztás arra ösztönzi, hogy pihenjen egy kicsit, az óra pedig felszólítja egy irányított légzőgyakorlat megkezdésére.

Hidratálási riasztások: beállíthatja, hogy órája figyelmeztesse, amikor ideje vizet innia.

A tevékenységbeállítások testreszabása

Kiválaszthatja, mely alkalmazásokat szeretné megjeleníteni óráján.

- 1 A Garmin Connect készülék menüjében válassza a **Tevékenység beállítása > Szerkesztés** lehetőséget.
- 2 Válassza ki az órán megjeleníteni kívánt tevékenységeket.
- 3 Szükség esetén válasszon ki egy tevékenységet az adott tevékenység beállításainak, például riasztásainak és adatmezőinek testreszabásához.

Körök megjelölése

Bekapcsolhatja az Auto Lap® funkció használatát, mely kilométerenként vagy mérföldenként bejelöl egy megtett kört. Ez a funkció hasznos, ha össze kívánja vetni, hogy a tevékenység különböző részein milyen teljesítményt nyújtott.

MEGJEGYZÉS: az Auto Lap funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

- 1 A Garmin Connect készülék menüjében válassza a **Tevékenység beállítása** lehetőséget.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Válassza az **Auto Lap** lehetőséget.

Tevékenységek követés beállításai

A Garmin Connect készülék menüjében válassza a **Tevékenységek követés** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: egyes beállítások alkategóriákon belül jelennek meg a beállítások menüben. Az alkalmazás- vagy weboldalfrissítések módosíthatják ezeket a menüket.

Napi lépések száma: itt adhatja meg a napi lépéscélt. Az Automatikus cél lehetőség segítségével beállíthatja, hogy az óra automatikusan meghatározzon Önnek egy lépéscélt.

Heti intenzitás (perc): itt adhatja meg, hogy hetente hány percet szeretne közepes és élénk intenzitású testmozgással tölteni. Az óra továbbá azt is lehetővé teszi, hogy beállítson egy pulzustartományt a közepes intenzitási percekhez, és egy magasabb pulzustartományt az élénk intenzitási percekhez. Természetesen az alapértelmezett algoritmust is használhatja.

Move IQ: a Move IQ események be- és kikapcsolására szolgál. A Move IQ funkció automatikusan érzékeli a tevékenységmintákat, pl. a gyaloglást és a futást.

Autom. tevékenységindítás: időzített tevékenységek automatikus létrehozását és mentését teszi lehetővé, amikor a Move IQ funkció azt észleli, hogy a beállított minimális időtartamon keresztül gyalogol vagy fut. A futás és a gyaloglás minimális időtartamát szabadon beállíthatja.

Egyedi lépéshossz: ezen funkció használata esetén az óra pontosabban képes kiszámolni a megtett távolságot, mivel ahhoz az Ön egyéni lépéshosszát használja. Adjon meg egy ismert távot, valamint az annak megtételéhez szükséges lépések számát. A Garmin Connect ezek alapján kiszámítja a lépéshosszát.

A Garmin Connect felhasználói profiljának beállításai

A Garmin Connect készülék menüjében válassza a **Felhasználói profil** lehetőséget.

VO2 max: lehetővé teszi az aktuális VO2 max. érték és az utolsó frissítés időpontjának megtekintését ([A VO2 Max. becsült értékének megtekintése, 21. oldal](#)).

Fitness-kor: lehetővé teszi az aktuális fitness-kor megtekintését ([Fitness életkor megtekintése, 21. oldal](#)).

Megjelenített név: a reggeli jelentésben és a riasztásokban használt megjelenítési nevet állítja be ([Reggeli jelentés, 24. oldal](#)).

Nem: a nemét állítja be ([Nemi beállítások, 35. oldal](#)).

Születési idő: a születési dátumát állítja be.

Testmagasság: a testmagasságát állítja be.

Súly: a testsúlyát állíthatja be.

Csukló: itt adhatja meg, hogy melyik csuklóján szeretné viselni az órát.

Pulzusszám-tartományok: itt becsülheti meg a maximális pulzusszámát, amely alapján egyedi pulzusszámtartományokat határozhat meg ([A pulzustartományok ismertetése, 45. oldal](#)).

Nemi beállítások

Az óra első beállításakor ki kell választania egy nemet. A legtöbb fitness- és edzési algoritmus bináris. A legpontosabb eredmények érdekében a Garmin azt ajánlja, hogy válassza a születésekor meghatározott nemét. A kezdeti beállítást követően testreszabhatja a profilbeállításokat Garmin Connect-fiókjában.

Profil és adatvédelem: lehetővé teszi a nyilvános profilján található adatok testreszabását.

Felhasználói beállítások: beállíthatja a nemét. Ha a Nincs megadva lehetőséget választja, a bináris bemenetet igénylő algoritmusok az óra első beállításakor megadott nemet fogják használni.

Készülékadatok

Az óra töltése

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

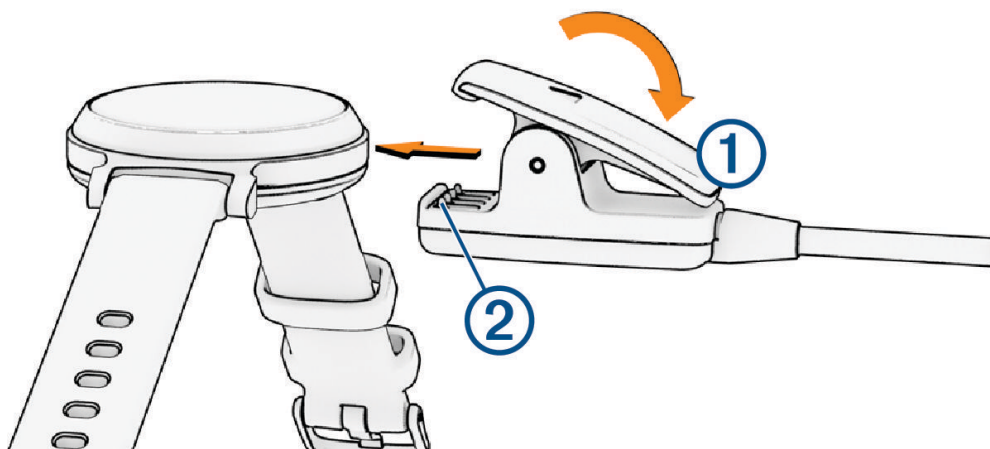
Az eszköz lítiumion-akkumulátort tartalmaz. A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

Ne használjon olyan tápkábelt, adatkábelt és/vagy hálózati adaptert, amely nem a Garmin által biztosított vagy nem rendelkezik megfelelő tanúsítvánnyal.

ÉRTESÍTÉS

A korrózió megelőzése érdekében alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg a csatlakozókat és a környező területet töltés vagy számítógéphez való csatlakoztatás előtt. Olvassa el tisztítással kapcsolatos utasításokat (*Az óra tisztítása*, 37. oldal).

- 1 Nyomja össze a töltőcsipeszt ①.



- 2 Igazítsa a csipeszt az óra hátoldalán található érintkezőkhöz ②.
- 3 Csatlakoztassa az USB-kábelt egy áramforráshoz.
- 4 Töltse fel teljesen az órát.

Tippek az óra feltöltésére

- Csatlakoztassa a töltőt az órához az USB-kábellel való töltéshez (*Az óra töltése*, 36. oldal).
Az óra töltéséhez csatlakoztassa az USB-kábelt egy Garmin által jóváhagyott AC adapter segítségével egy normál fali aljzatba vagy a számítógép egyik USB-portjához.
- Az akkumulátor töltöttségi szintjének ábráját a vezérlőmenüben tekintheti meg ujjá balra húzásával.

Készülék karbantartása

ÉRTESÍTÉS

Kerülje az erős ütések és a durva bánásmódot, mert az csökkentheti a termék élettartamát.

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

Az érintőképernyőt ne érintse meg kemény vagy éles eszközzel, ellenkező esetben károsodás léphet fel.

Kerülje a vegyi tisztítószer, oldószerek és rovarirtószer használatát, amelyek kárt okozhatnak a műanyag részekben.

Ha a készülék klórral, sós vízzel, fényvédővel, kozmetikumokkal, alkohollal vagy más erős vegyszerekkel érintkezett, alaposan öblítse le friss vízzel. Az ilyen anyagokkal való hosszan tartó érintkezés károsíthatja a készülék házát.

A bőrszíjat tartsa tisztán és szárazon. Ne ússzon vagy zuhanyozzon a bőrszíjat viselve. A víz és az izzadság a bőrszík sérülését vagy elszíneződését okozhatja. Alternatívaként szilikonszíjat is használhat.

Ne tegye ki magas hőmérsékletnek, így például ne tegye szárítógépbe.

Ne tárolja az eszközt hosszabb időn át magas hőmérsékletnek kitett helyen, mert az a készülék tartós károsodásához vezethet.

Az óra tisztítása

⚠ VIGYÁZAT!

A karóra hosszan tartó használata esetén egyes felhasználók bőrirritációt tapasztalhatnak, különösen abban az esetben, ha érzékeny bőrének vagy allergiától szenvednek. Amennyiben bármiféle bőrirritációt tapasztal, távolítsa el a karórát, és adjon bőrének időt a gyógyulásra. A bőrirritáció elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy a karóra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl szorosra a csuklóján.

ÉRTESÍTÉS

Töltés közben már kevés izzadság vagy nedvesség is korrodálhatja az eszköz elektromos érintkezőit. A korrózió gátolhatja a töltést és az adatátvitelt.

TIPP: további részletekért látogasson el a www.garmin.com/fitandcare weboldalra.

- 1 Öblítse le vízzel, vagy tisztítsa le egy nedves, szőszmentes ronggyal.
- 2 Hagyja, hogy az óra teljesen megszáradjon.

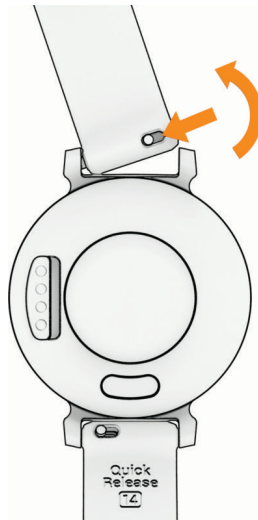
A bőrpántok tisztítása

- 1 Törölje át a bőrpántokat egy száraz törlőruhával.
- 2 A bőrpántok tisztításához használjon bőr termékekhez való ápolószert.

A szíjak cseréje

Az óra 14 mm széles, gyorskioldós standard szíjakkal kompatibilis.

- 1 Csúsztassa el a rugósfülön található gyorskioldó tűt a szíj eltávolításához.



- 2 Illessze az új szíj rugósfülének egyik oldalát az órába.
- 3 Csúsztassa el a gyorskioldó tűt, majd igazítsa a rugósfület az óra másik oldalához.
- 4 Ismételje meg az 1-3. lépéseket a másik szíj cseréjéhez is.

Készülékadatok megtekintése

Megtekintheti a készülékazonosítót, a szoftververziót és a jogszabályi adatokat.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  > **Névjegy** lehetőséget.
- 3 Az információ megtekintéséhez lapozzon.

Az e-címkével kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése

Az óra címkéjét elektronikus formában biztosítjuk. Az e-címke szabályozó és megfelelőségi információkat, például az FCC által biztosított azonosítószámkat vagy regionális megfelelőségi jelzéseket, valamint a termékre és az engedélyezésre vonatkozó információkat is tartalmazhat.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  > **Névjegy** lehetőséget.
- 3 Az információ megtekintéséhez lapozzon.

Specifikációk

Akkumulátor típusa	Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor
Elemek üzemideje	Akár 5 nap ¹
Üzemi hőmérséklet-tartomány	-20 °C-tól 60 °C-ig (-4 °F-tól 140 °F-ig)
Töltési hőmérséklet	0 °C-tól 45 °C-ig (32 °F-tól 113 °F-ig)
Vezeték nélküli frekvenciák	2,4 GHz névleges -1,9 dBm max. esetén 13,56 MHz névleges -40 dBm max. esetén
Vízbehatolás elleni védelem	5 ATM ²

Hibaelhárítás

Kompatibilis a telefonom az órámmal?

A Lily 2 óra kompatibilis a Bluetooth technológiát használó telefonokkal.

A Bluetooth kompatibilitásra vonatkozó információkért látogasson el a www.garmin.com/ble weboldalra.

A telefonom nem csatlakozik az órához

- Helyezze az órát a telefon közelébe.
- Amennyiben már párosította az órát és a telefont, mindkét készüléken kapcsolja ki, majd kapcsolja be újra a Bluetooth funkciót.
- Ha az óra és a telefon nincs párosítva, engedélyezze a Bluetooth technológiát telefonján.
- A párosítási mód aktiválásához nyissa meg telefonján a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza a **••• > Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** lehetőséget.
- Az óráján válassza ki az  ikont a menü megtekintéséhez, majd válassza a  >  > **Telefon > Telefon párosítása** lehetőséget a párosítási mód megnyitásához.
- További hibaelhárítási lépésekért keresse fel a www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting oldalt.

Tevékenységek követés

A tevékenységek követés pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos

Ha a lépésszám nem tűnik pontosnak, akkor érdemes kipróbálni ezeket a tippeket.

- Viselje az órát nem domináns csuklóján.
- Tartsa zsebében az órát, ha babakocsit vagy fűnyírót tol.
- Tartsa zsebében az órát, ha csak a kezét vagy karját használja aktívan.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy a mosogatáshoz, a ruhák összehajtogatásához vagy a tapsoláshoz hasonló ismétlődő mozdulatokat az óra lépésként értelmezi.

¹ Az akkumulátor becsült élettartama bizonyos használati feltételezéseken alapul. További részletekért látogasson el a www.garmin.com/lily2batterylifeassumptions weboldalra.

² A készülék 50 méteres vízmélységben jelenlévő nyomásnak képes ellenállni. További információkért látogasson el a www.garmin.com/waterrating weboldalra.

Az órán és a Garmin Connect-fiókban látható lépésszám nem egyezik

A Garmin Connect fiókban látható lépésszám frissül az óra szinkronizálásakor.

- 1 Szinkronizálja a lépésszámot a Garmin Connect alkalmazással ([Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 29. oldal](#)).
- 2 Várjon, amíg az óra szinkronizálja az adatokat.
A szinkronizálás eltarthat néhány percig.

MEGJEGYZÉS: a Garmin Connect alkalmazás frissítése nem szinkronizálja az adatokat, illetve nem frissíti a lépésszámot.

Nem jelenik meg a stressz-szintem

Ahhoz, hogy az óra észlelni tudja a stressz-szintet, be kell kapcsolni a csuklóalapú pulzusszám-mérést.

Az óra a nap folyamán mintát vesz a pulzusszám változásáról olyankor, amikor hosszabb ideig nyugalmi állapotban van, és így állapítja meg a stressz-szintet. Az óra időzített tevékenységek során nem határozza meg a stressz-szintet.

Ha kötőjelek jelennek meg a stressz-szintje helyett, akkor maradjon mozdulatlan, és várjon, amíg az óra nem észleli a pulzusszám-változást.

Az intenzív percek érték villog

Ha az intenzív percek kitűzött értékének elérését elősegítő intenzitási szinten edz, akkor az intenzív percek érték villog.

Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek

- Választáshoz érintse meg az érintőképernyőt.
- Úszás tevékenység közben érintse meg duplán az érintőképernyőt az időzítő elindításához és leállításához.
- A számlapon koppintson az érintőképernyőre az olyan adatok végigléptetéséhez, mint a lépések és a pulzusszám ①.



- A vezérlőmenüben tartsa lenyomva az érintőképernyőt a vezérlők hozzáadásához, eltávolításához és átrendezéséhez.
- Nyomja meg az  gombot bármelyik képernyőn, hogy visszatérjen az előző képernyőre.
- Érintse meg a widget képernyőt az adott widget további adatainak megtekintéséhez.
- Segélyriasztás küldéséhez koppintson határozottan és gyorsan az érintőképernyőre addig, amíg az óra rezegni nem kezd ([Segítségkérés, 26. oldal](#)).

Az órám a pulzusszám nem pontos

A pulzusérzékelővel kapcsolatos további információkért látogasson el a www.garmin.com/hearttrate oldalra.

Tippek rendellenes pulzusadatok esetére

Rendellenes pulzusadatok megjelenése, illetve a pulzusadatok megjelenésének elmaradása esetén próbálkozzon az alábbi megoldásokkal.

- Tisztítsa és szárítsa meg karját az óra felhelyezése előtt.
- Ne viseljen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az óra alatt.
- Ne karcolja meg az óra hátoldalán lévő pulzusérzékelőt.
- Viselje az órát a csuklócsont fölött. Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- A tevékenység megkezdése előtt melegítsen be 5–10 percig, és kérjen pulzusszámmérést.

MEGJEGYZÉS: ha odakint hideg van, beltéren melegítsen be.

- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az órát.
- Edzés közben használjon szilikonpántot.

Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez

- A pontosabb eredmények érdekében alvás közben is viselje az órát.
- A pihentető alvás közben töltődik a Body Battery.
- A nagy igénybevételt jelentő tevékenységek és a fokozott stressz miatt gyorsabban merül a Body Battery.
- Az elfogyasztott ételek, valamint a stimulánsok (például a koffein) nem befolyásolja a Body Battery szintjét.

Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére

Rendellenes véroxigénszint-mérő adatok megjelenése, illetve az adatok megjelenésének elmaradása esetén próbálkozzon az alábbi megoldásokkal.

- Maradjon mozdulatlan, amíg az óra megméri a vér oxigénszaturációjának értékét.
- Viselje az órát a csuklócsont fölött. Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- Tartsa azt a kezét a szíve magasságában, amelyen az órát hordja, míg az óra leolvassa a vér oxigénszaturációjának értékét.
- Szilikon vagy nejlon pántot használjon.
- Tisztítsa és szárítsa meg karját az óra felhelyezése előtt.
- Ne viseljen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az óra alatt.
- Ne karcolja meg az óra hátoldalán lévő optikai érzékelőt.
- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az órát.

Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása

- Csökkentse a képernyő fényerejét és időkorlátját ([Megjelenítési beállítások, 32. oldal](#)).
- Csökkentse a rezgés erősségét ([A rezgés erősségének beállítása, 33. oldal](#)).
- Kapcsolja ki a csuklómozdulatokat ([Megjelenítési beállítások, 32. oldal](#)).
- A telefon értesítési központjában korlátozza a Lily 2 órán megjelenő értesítések körét ([Értesítések kezelése, 23. oldal](#)).
- Kapcsolja ki az intelligens értesítéseket ([Riasztási beállítások, 34. oldal](#)).
- Kapcsolja ki a Bluetooth vezeték nélküli technológiát, ha nem használja a kapcsolatot igénylő funkciókat ([Telefon beállításai, 33. oldal](#)).
- Kapcsolja ki a véroxigénszint alvás közbeni követése funkciót ([A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása, 20. oldal](#)).
- Kapcsolja ki a csuklón végzett pulzusmérést ([Csuklón viselhető pulzusmérő beállítások, 20. oldal](#)).

MEGJEGYZÉS: a csuklóalapú pulzusszámmérés a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek, a VO2 max, a Body Battery, a stressz-szint és az elégetett kalóriák számának mérésére szolgál.

Az óra kijelzője nehezen látható a szabadban

Az óra észleli a környezeti fényt, és automatikusan beállítja a háttérvilágítás fényerejét az akkumulátor üzemidejének növelése érdekében. Közvetlen napfényben a képernyő fényereje megnő, de előfordulhat, hogy továbbra is nehezen olvasható. Az automatikus tevékenységfelismerés funkció hasznos lehet kültéri tevékenységek indításakor ([Tevékenységkövetés beállításai](#), 35. oldal).

Nem megfelelő a nyelv az órán

Amennyiben véletlenül rossz nyelvet választott az órán, módosíthatja a kiválasztott nyelvet.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  lehetőséget.
- 3 Görgessen le a lista kilencedik eleméig, és válassza ki.
- 4 Válassza ki a kívánt nyelvet.

Gyári alapbeállítások visszaállítása

Az óra összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértékekre.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a  >  > **Visszaállítás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha az összes órabeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint szeretné megtartani a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza a **Gyári beállítások visszaállítása** lehetőséget.
 - Ha az összes órabeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint törölni szeretné a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza az **Adatok törlése és beállítások visszaállítása** lehetőséget.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Termékfrissítések

Az óra automatikusan megkeresi a frissítéseket, ha Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakozik. A számítógépen telepítse a Garmin Express alkalmazást (garmin.com/express). Telepítse telefonjára a Garmin Connect alkalmazást.

Ez egyszerű hozzáférést biztosít ezekhez a szolgáltatásokhoz a Garmin készülékek számára:

- Szoftverfrissítések
MEGJEGYZÉS: a legjobb élmény érdekében tartsa az eszköz szoftverét naprakészen. A szoftverfrissítésekkel javul az adatvédelem és a biztonság, és új funkciók is elérhetővé válnak.
- Adatfeltöltések: Garmin Connect
- Termékregisztráció

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével

Az óra szoftverének Garmin Connect alkalmazással történő frissítéséhez rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal, illetve el kell végeznie az óra és egy kompatibilis telefon párosítását ([Az óra beállítása](#), 1. oldal).

Szinkronizálja óráját a Garmin Connect alkalmazással ([Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással](#), 29. oldal).

Ha van elérhető új szoftver, akkor a Garmin Connect alkalmazás automatikusan elküldi a frissítést az órának. A frissítés akkor lép érvénybe, amikor Ön nem használja aktívan az órát. A frissítés befejeztével az óra újraindul.

Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével

Az óra szoftverének frissítése előtt töltsse le és telepítse a Garmin Express alkalmazást, majd adja hozzá óráját (*Adatok szinkronizálása a számítógéppel, 29. oldal*).

- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez az USB-kábel használatával.
Ha új szoftver jelenik meg, a Garmin Express alkalmazás elküldi azt az órára.
- 2 Amikor a Garmin Express alkalmazás végzett a frissítés küldésével, válassza le óráját a számítógépről.
Az óra ekkor telepíti a frissítést.

További információk beszerzése

- További kézikönyvekért, cikkekért és szoftverfrissítésekért látogasson el a support.garmin.com webhelyre.
- Az opcionális kiegészítőkre és cserealkatrészekre vonatkozó információkért látogassa meg a buy.garmin.com oldalt vagy forduljon Garmin márkakereskedőjéhez.
- Látogasson el a www.garmin.com/ataccuracy weboldalra.
A készülék nem orvosi eszköz. A pulzoximéter funkció nem minden országban elérhető.

Készülékszolgáltatás

Ha készülékét javítani vagy cserélni kell, a support.garmin.com oldalon talál információkat a Garmin terméktámogatásnak történő szervizkérelem benyújtásáról.

Függelék

Tevékenységek listája

Lily 2 óráján az alábbi tevékenységek érhetők el.

MEGJEGYZÉS: a legújabb tevékenységek eléréséhez mindig a legfrissebb óraszoftvert használja (*Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével, 42. oldal, Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével, 43. oldal*).

- *A tevékenységbeállítások testreszabása, 34. oldal*
- *Időzített tevékenység rögzítése, 14. oldal*

	Kerékpározás
	Légzőgyakorlat
	Kardió
	Táncfitnesz
	Elliptikus
	HIIT
	Ugrókötel
	Meditáció
	Egyéb
	Pilates
	Úszás medencében
	Evezőpad
	Futás
	Lépcsőzés
	Súlyozás
	Futás futópadon
	Séta
	Beltéri séta
	Jóga

Fitneszcélok

A pulzustartományok ismerete segít az edzettségi állapot mérésében és javításában. Ehhez fontos, hogy megértse és alkalmazza az alábbi elveket:

- A pulzusszám jól mutatja a testedzés intenzitását.
- Bizonyos pulzustartományokban való edzéssel növelheti a szív- és érrendszer kapacitását és erejét.

Ha tisztában van maximális pulzusszámával, a fejezetben található táblázat ([Pulzustartomány-számítások](#), 45. oldal) segítségével megállapíthatja, hogy mely tartományban érdemes a leginkább edzenie fitneszcéljai elérése érdekében.

Ha nincs tisztában maximális pulzusszámával, vegye igénybe az interneten elérhető számolóalkalmazások egyikét. Bizonyos edzőtermekben és egészségközpontokban elérhető egy, a maximális pulzusszám mérésére szolgáló teszt. A maximális pulzusszám alapvető számítása: 220 mínusz az Ön kora.

A pulzustartományok ismertetése

Számos sportoló a pulzustartományok segítségével méri és javítja szív- és érrendszerének erősségét és edzettségi szintjét. A pulzustartomány két szívverés/perc érték közé eső tartomány. A rendszerben az öt általánosan elfogadott pulzustartomány 1-től 5-ig számozva (intenzitás szerint növekvő) szerepelnek. A pulzustartományokat általában a maximális pulzusszám különböző százalékos arányai segítségével számítják ki.

Pulzustartomány-számítások

Tartomány	% / max. pulzusszám	Vonatkozó megerőltetési szint	Előnyök
1	50–60%	Nyugodt, könnyed tempó, ritmikus légzés	Kezdő szintű állóképességi edzés, csökkenti a stresszt
2	60–70%	Kényelmes tempó, némileg mélyebb légzés, beszélgetés még lehetséges	Alapvető szív- és érrendszeri edzés, levezetéshez megfelelő tempó
3	70–80%	Közepes tempó, nehezebb közben beszélgetni	Javítja az aerob kapacitást, optimális szív- és érrendszeri edzéshez
4	80–90%	Gyors tempó, némileg kényelmetlen, erőltetett légzés	Javítja az anaerob kapacitást és küszöböt, illetve a sebességet
5	90–100%	Gyors futás, hosszú ideig nem tartható fenn, ziháló légzés	Javítja az anaerob és izom-állóképességet, növeli a teljesítményt

A VO2 Max. szabványosított értékelései

Ezek a táblázatok a VO2 max. életkor és nem alapján becsült szabványosított beosztását tartalmazzák.

Férfiak	Százalék	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Szuper	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Kiváló	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Jó	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Megfelelő	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Gyenge	0 – 40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Nők	Százalék	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Szuper	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Kiváló	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Jó	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Megfelelő	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Gyenge	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Az adatok utánnnyomása a The Cooper Institute engedélyével történt. További tájékoztatásért látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

