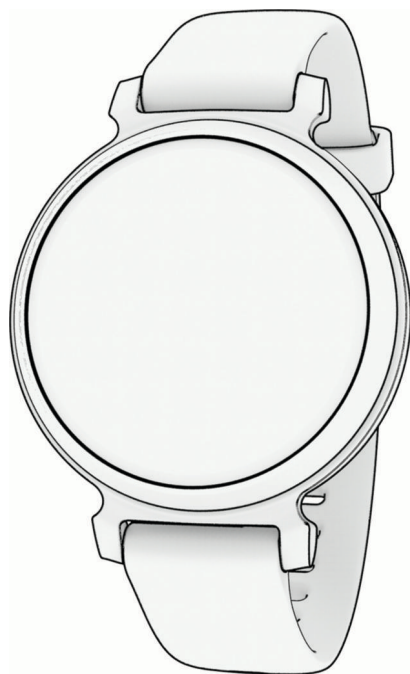


GARMIN®



LILY® 2

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2023 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

Visas tiesības paturētas. Saskaņā ar autortiesību likumiem šo rokasgrāmatu nedrīkst ne pilnībā, ne daļēji kopēt bez Garmin rakstiskas piekrišanas. Garmin patur tiesības veikt savu produktu izmaiņas vai uzlabojumus un mainīt šīs rokasgrāmatas saturu, par šādām izmaiņām vai uzlabojumiem nepaziņojot nevienai personai vai organizācijai. Lai saņemtu nesenākos atjauninājumus un papildinformāciju par šī produkta lietošanu, dodieties uz www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logotips, Auto Lap®, Lily® un Move IQ® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Pay™ un Index™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes. Šīs preču zīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Android™ ir Google Inc. preču zīme. Vārdiskā preču zīme BLUETOOTH® un logotips ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin izmanto šīs zīmes saskaņā ar licenci. iOS® ir reģistrēta Cisco Systems, Inc. preču zīme, ko izmanto saskaņā ar Apple Inc. licenci. iPhone® ir Apple Inc. ASV un citās valstīs reģistrēta preču zīme. The Cooper Institute®, kā arī visas saistītās preču zīmes ir The Cooper Institute īpašums. Citas preču zīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

M/N: A04630

Saturs

Ievads..... 1

Pulksteņa iestatīšana.....	1
Pulksteņa pamodināšana.....	2
Pulksteņa ieslēgšana un izslēgšana.....	2
Logrīku un izvēlņu skatīšana.....	3
Izvēlnes opcijas.....	4
Pulksteņa valkāšana.....	4

Logrīki..... 5

Soļu mērķis.....	7
Kustību josla.....	7
Intensitātes minūtes.....	7
Intensitātes minūšu pelnīšana.....	8
Kaloriju precizitātes uzlabošana.....	8
Logrīks Veselības statistika.....	8
Body Battery.....	8
Ķermeņa enerģijas līmeņa logrīka skatīšana.....	8
Pulsa mainība un stresa līmenis.....	8
Stresa līmeņa logrīka skatīšana.....	8
Atpūtas taimera lietošana.....	9
Sirdsdarbības ritma logrīka skatīšana.....	9
Logrīka sekošanai ūdens balansam izmantošana.....	9
Sekošana menstruālajam ciklam.....	9
Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana.....	10
Sekošana grūtniecībai.....	10
Grūtniecības informācijas reģistrēšana.....	10
Mūzikas atskaņošanas pārvaldība.....	11
Paziņojumu skatīšana.....	11
Atbilde uz teksta ziņojumu.....	11

Vadību izvēlne..... 12

Garmin Pay.....	12
Garmin Pay maka iestatīšana.....	12
Kartes pievienošana Garmin Pay makam.....	13
Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni.....	13
Garmin Pay karšu pārvaldība.....	13
Garmin Pay ieejas koda maiņa.....	13

Treniņi..... 14

Vienotais treniņu statuss.....	14
Laikkontrolētas aktivitātes ierakstīšana.....	14
Aktivitātes ierakstīšana, izmantojot savienojumā esošu GPS.....	14
Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana.....	15
Padomi izturības treniņa aktivitāšu ierakstīšanai.....	15
Meditācijas aktivitātes ierakstīšana.....	16
Deju fitnesa aktivitātes ierakstīšana.....	16
HIIT aktivitātes ierakstīšana.....	17
Peldēšanas aktivitātes ierakstīšana.....	17
Peldbaseina lieluma iestatīšana.....	18
Peldēšanas brīdinājumu iestatīšana.....	18
Trenažiera attāluma kalibrēšana.....	18

Sirdsdarbības ritma funkcijas..... 18

Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi.....	19
Pulsa oksimetrija.....	19
Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana.....	19
Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana.....	19
Par VO2 Max. aplēsēm.....	20
Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses... ..	20
Savas fiziskās formas vecuma skatīšana.....	20
Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana.....	21

Pulksteņi..... 21

Modinātājpulksteņa izmantošana.....	21
Hronometra lietošana.....	21
Atpakaļskaitīšanas taimera lietošana.....	21

Bluetooth pievienotās funkcijas..... 22

Paziņojumu pārvaldība.....	22
Pazaudēta viedtālruna atrašanās vietas noteikšana.....	22
Ienākošā tālruna zvana saņemšana.....	22
Netraucēšanas režīma lietošana.....	23
Rīta pārskats.....	23

Rīta pārskata pielāgošana.....	23
Bluetooth tālruņa savienojuma izslēgšana.....	23

Drošības un izsekošanas

funkcijas..... 24

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana.....	24
Palīdzības pieprasīšana.....	25
Negadījuma noteikšana.....	25
Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana.....	26
LiveTrack ieslēgšana un izslēgšana....	26
Kontaktpersonu pievienošana.....	26

Garmin Connect.....26

Move IQ®.....	27
Pievienotais GPS.....	27
Sekošana miegā.....	27
Miega režīma pielāgošana.....	28
Miega grafika iestatīšana.....	28
Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect lietotni.....	28
Jūsu datu sinhronizēšana ar datoru....	28
Garmin Express iestatīšana.....	28

Pulksteņa pielāgošana..... 29

Pulksteņa ciparnīcas maiņa.....	29
Vadības izvēlnes pielāgošana.....	29
Datu ekrānu pielāgošana.....	29
Logrīku cilpas pielāgošana.....	29
Pulksteņa iestatījumi.....	30
Brīdinājumu iestatījumi.....	30
Ūdens lietošanas brīdinājuma iestatīšana.....	30
Kustības brīdinājumu pielāgošana.....	30
Lietotāja profila iestatījumi.....	31
Sistēmas iestatījumi.....	31
Displeja iestatījumi.....	31
Spilgtuma līmeņa iestatīšana.....	32
Vibrācijas līmeņa iestatīšana.....	32
Pulksteņa ieejas koda iestatīšana.....	32
Tālruņa iestatījumi.....	32
Garmin Connect iestatījumi.....	33
Brīdinājumu iestatījumi.....	33

Aktivitāšu opciju pielāgošana.....	33
Distanču atzīmēšana.....	33
Aktivitātes izsekošanas iestatījumi.....	34
Garmin Connect lietotāja profila iestatījumi.....	34
Dzimuma iestatījumi.....	34

Informācija par ierīci..... 35

Pulksteņa uzlāde.....	35
Padomi pulksteņa uzlādei.....	35
Ierīces apkope.....	36
Pulksteņa tīrīšana.....	36
Ādas saišu tīrīšana.....	36
Pulksteņa siksnīņu maiņa.....	37
Ierīces informācijas skatīšana.....	37
E-etiķeti reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana...	37
Specifikācijas.....	37

Traucējummeklēšana..... 38

Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?.....	38
Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni.....	38
Aktivitāšu izsekošana.....	38
Mans soļu skaits nešķiet precīzs....	38
Soļu skaits manā ierīcē un manā Garmin Connect kontā neatbilst.....	38
Mans stresa līmenis nav redzams...	38
Manas intensitātes minūtes mirgo..	38
Ieteikumi skārienekrānam.....	39
Sirdsdarbības ritms manā pulkstenī nav precīzs.....	39
Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā.....	39
Padomi uzlabotiem Body Battery datiem.....	39
Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā.....	40
Akumulatora darbības laika maksimizēšana.....	40
Mana pulksteņa displejs ārā ir grūti redzams.....	40
Mans pulkstenis ir nepareizā valodā...	40
Visu noklusējuma iestatījumu atjaunošana.....	41
Produkta atjauninājumi.....	41

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect.....	41
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express.....	41
Papildu informācijas iegūšana.....	41
Ierīces apkope.....	42

Pielikums..... 42

Aktivitāšu saraksts.....	42
Fiziskās formas mērķi.....	44
Par sirdsdarbības ritma zonām.....	44
Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini.....	44
VO2 Max. standarta parametri.....	45

Ievads

⚠ BRĪDINĀJUMS

Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

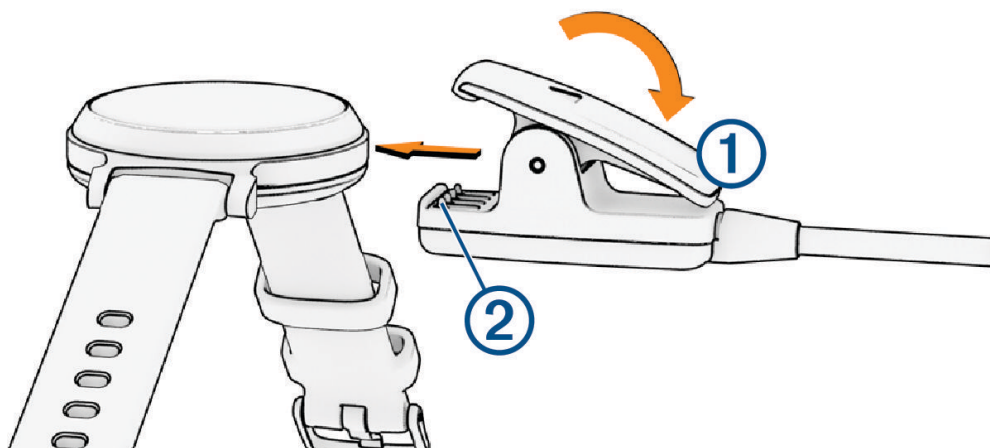
Pirms sākat vai pārveidojat jebkuru treniņu programmu, vienmēr konsultējieties ar ārstu.

Pulksteņa iestatīšana

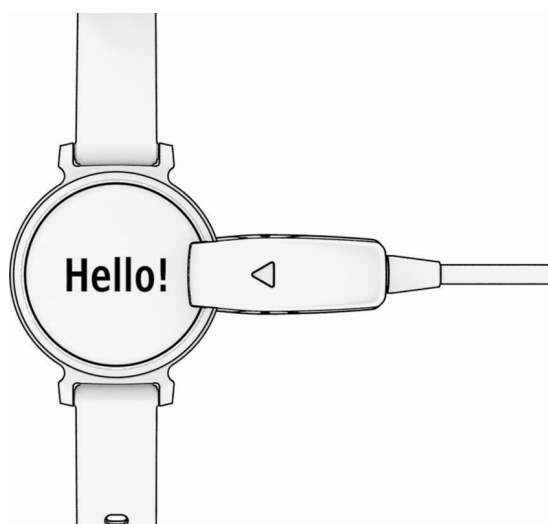
Lai pulksteni varētu lietot, tas ir jāpievieno barošanas avotam, lai to ieslēgtu.

Lai izmantotu Lily 2 pulksteņa savienotās funkcijas, tas ir jāsavieno pāri tieši ar Garmin Connect™ lietotni, nevis no tālruņa Bluetooth® iestatījumiem.

- 1 No sava tālruņa lietotņu veikala instalējiet lietotni Garmin Connect.
- 2 Saspiediet uzlādes spaili ①.



- 3 Izlīdziniet spaili ar kontaktiem pulksteņa aizmugurē ②.
- 4 Iespraudiet USB kabeli barošanas avotā, lai ieslēgtu pulksteni (*Pulksteņa uzlāde*, 35. lappuse).
Hello! Ir redzams, kad pulkstenis ieslēdzas.



- 5 Atlasiet opciju, lai pievienotu pulksteni savam Garmin Connect kontam:
 - Ja šī ir pirmā ierīce, kurai izveidojāt pāra savienojumu, izmantojot lietotni Garmin Connect, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
 - Ja esat jau izveidojis pāra savienojumu citai ierīcei, izmantojot Garmin Connect lietotni, atlasiet ••• > **Garmin ierīces** > **Pievienot ierīci** un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc sekmīgas pāra savienojuma izveidošanas ir redzams paziņojums, un pulkstenis automātiski sinhronizējas ar viedtālruni.

Pulksteņa pamodināšana

Lily 2 pulkstenis automātiski pamostas, kad ar to mijiedarbojaties, kamēr tas ir ieslēgts.

PIEZĪME. ja pulkstenis ir pilnībā izslēgts, tas jāieslēdz strāvas avotā (*Pulksteņa ieslēgšana un izslēgšana, 2. lappuse*).

- 1 Lai ieslēgtu ekrānu, atlasiet opciju:
 - Pagrieziet un paceliet plaukstu locītavu pret ķermeni.
 - Divreiz pieskarieties skārienekrānam ①.



- 2 Lai izslēgtu ekrānu, pagrieziet plaukstu locītavu prom no ķermeņa.

PIEZĪME. kad ierīci nelieto, ekrāns izslēdzas. Kad ekrāns ir izslēgts, pulkstenis joprojām ir aktīvs un ieraksta datus.

Pulksteņa ieslēgšana un izslēgšana

Pulksteņa ekrāns automātiski pamostas, kad jūs ar to mijiedarbojaties, kamēr pulkstenis ir ieslēgts (*Pulksteņa pamodināšana, 2. lappuse*).

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet  >  > **Izslēgt.**
- 3 Pievienojiet pulksteni strāvas avotam, lai to atkal ieslēgtu.
Tiklīdz ekrānā parādās , varat atvienot pulksteni.

Logrīku un izvēlņu skatīšana

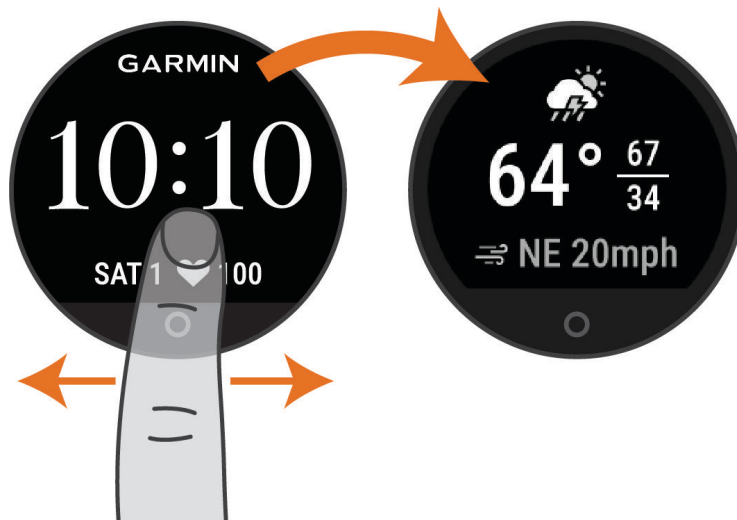
- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , lai skatītu galveno izvēlni.



- Pulksteņa ciparnīcā velciet uz leju, lai skatītu vadības izvēlni.



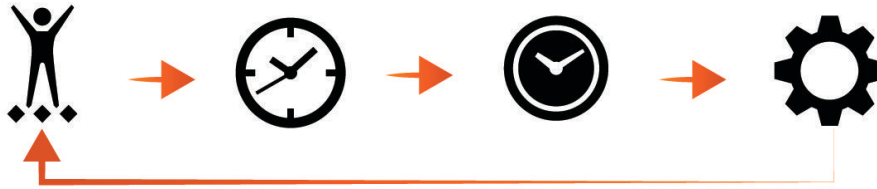
- Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi vai pa labi, lai skatītu logrīkus.



Izvēlnes opcijas

Lai skatītu izvēlni, varat nospiegt .

IETEIKUMS. pavelciet, lai ritinātu pa izvēlnes opcijām.



	Rāda laikkontrolētu aktivitāšu opcijas.
	Displays the watch face options.
	Displays the alarm, stopwatch, and timer options.
	Rāda ierīces iestatījumus.

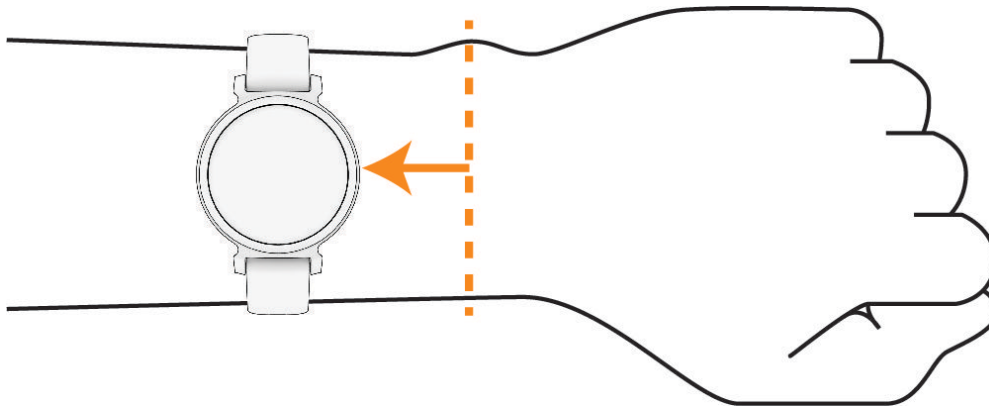
Pulksteņa valkāšana

UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstu locītavas pārāk stingri. Lai iegūtu vairāk informācijas, dodieties uz garmin.com/fitandcare.

- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula.

PIEZĪME. pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti. Lai iegūtu precīzākus sirdsdarbības ritma lasījumus, pulkstenis skriešanas vai vingrinājumu laikā nedrīkst izkustēties. Lai iegūtu pulsa oksimetra lasījumus, jums ir jāsaglabā nekustīgs stāvoklis.



PIEZĪME. optiskais sensors atrodas pulksteņa aizmugurē.

- Lai iegūtu vairāk informācijas par sirdsdarbības ritma mērījumu uz plaukstu locītavas, skatiet [Traucējummeklēšana, 38. lappuse](#).
- Lai iegūtu vairāk informācijas par pulsa oksimetra sensoru, skatiet [Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā, 40. lappuse](#).
- Papildu informāciju par precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

- Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par pulksteņa valkāšanu un kopšanu, dodieties uz vietni www.garmin.com/fitandcare.

Logrīki

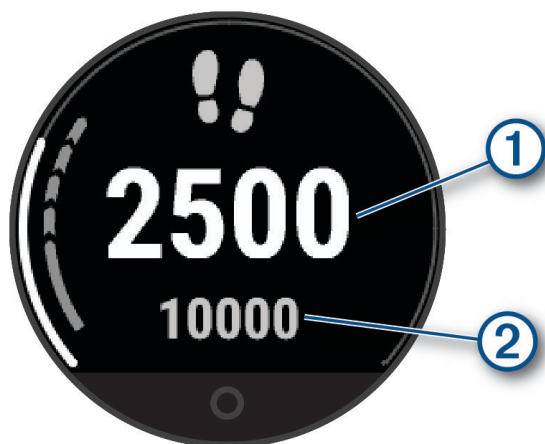
Pulkstenī ir iepriekš ielādēti logrīki, kas nodrošina ātru piekļuvi informācijai. Lai ritinātu pa logrīkiem, varat pārvilkt skārienekrānu. Dažiem logrīkiem nepieciešams Bluetooth savienojums ar saderīgu tālruni.

PIEZĪME. varat pielāgot logrīku cilpu (*Logrīku cilpas pielāgošana, 29. lappuse*).

Pulksteņa ciparnīca	Pulksteņa ciparnīcā ir norādīts pašreizējais laiks un datums. Laiks un datums tiek iestatīts automātiski, kad pulkstenis sinhronizējas ar jūsu Garmin Connect kontu.
Body Battery	Jūsu pašreizējais Body Battery™ enerģijas līmenis. Pulkstenis aprēķina jūsu pašreizējās enerģijas rezerves, pamatojoties uz miega, stresa un aktivitātes datiem. Augstāks rādītājs norāda augstākas enerģijas rezerves.
Elpošanas tehnika	Jūsu pašreizējais elpošanas temps elpas vilcienos minūtē un vidējais septiņu dienu rādītājs. Pulkstenis mēra jūsu elpošanas tempu, kamēr esat miera stāvoklī, lai noteiktu kādu neparastu elpošanas darbību, kā arī to, kā elpošana mainās saistībā ar stresu.
Kalendārs	Tikšanās drīzumā no jūsu tālruņa kalendāra.
Kalorijas	Kopējais dienā sadedzināto kaloriju daudzums, ietverot aktīvās kalorijas un kalorijas miera stāvoklī.
Attālums	Dienā veiktais attālums kilometros vai jūdzes.
Veselības stāvokļa statistika	Jūsu pašreizējā veselības stāvokļa statistikas dinamisks kopsavilkums. Mērījumi ietver sirdsdarbības ritmu, stresa un Body Battery līmeni.
Sirdsdarbības ritms	Jūsu pašreizējais sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.) un septiņu dienu vidējais sirdsdarbības ritms miera stāvoklī.
Ūdens balanss	Kopējais izdzertā ūdens daudzums un jūsu mērķis dienai.
Intensitātes minūtes	Jūsu intensitātes minūšu kopējais skaits un mērķis nedēļai.
Pēdējā aktivitāte	Rāda pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu.
Mūzikas pārvaldība	Pārvalda mūzikas atskaņotāju tālrunī.
Mana diena	Jūsu šodienas aktivitāšu dinamisks kopsavilkums. Mērījumi ietver soļus, intensitātes minūtes un miegu.
Paziņojumi	Paziņojumi no jūsu tālruņa, ietverot zvanus, īsziņas, sociālo tīklu jaunumus u. c., pamatojoties uz tālruņa paziņojumu iestatījumiem.
Pulse Ox	Ļauj veikt manuālus pulsa oksimetra lasījumus.
Miegs	Jūsu iepriekšējās nakts miega dati, ietverot kopējo gulēšanas laiku.
Soļi	Veikto soļu kopējais skaits un jūsu mērķis dienai. Pulkstenis mācās un piedāvā jums katrai dienai jaunu soļu mērķi.
Stress	Jūsu pašreizējais stresa līmenis. Pulkstenis mēra jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, kamēr neesat aktīvs, lai aplēstu jūsu stresa līmeni. Zemāks rādītājs norāda zemāku stresa līmeni.
Laikapstākļi	Pašreizējā temperatūra un laikapstākļu prognozes no pārī savienota tālruņa.
Sieviešu veselība	Pašreizējais mēneša menstruālā cikla statuss. Jūs varat skatīt un reģistrēt savus ikdienas simptomus. Grūtniecībai varat sekot arī, izmantojot iknedēļas atjauninājumus un veselības informāciju.

Soļu mērķis

Pulkstenis automātiski izveido dienas soļu mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeņiem. Dienas laikā pārvietojoties, pulkstenis ieraksta jūsu virzību ① uz dienas mērķi ②. Jūsu pulkstenis sāk darbību ar noklusējuma mērķi 7500 soļu dienā.



Ja izvēlaties nelielot automātisko mērķa funkciju, varat to atspējot un iestatīt personalizētu soļu mērķi savā Garmin Connect kontā ([Aktivitātes izsekošanas iestatījumi, 34. lappuse](#)).

Kustību josla

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas vielmaiņas izmaiņas. Kustību josla atgādina par to, ka ir jāturpina kustēties. Pēc vienas stundas bez aktivitātēm tiek parādīta kustību josla ①. Pēc katrām 15 minūtēm bez aktivitātes tiek parādīti papildu segmenti ②.



Kustību joslu varat atiestatīt, ejot nelielu attālumu, vai arī varat pielāgot kustību brīdinājumus ([Kustības brīdinājumu pielāgošana, 30. lappuse](#)).

Intensitātes minūtes

Lai uzlabotu veselību, tādas organizācijas kā Pasaules Veselības organizācija iesaka vismaz 150 minūtes nedēļā veltīt vidējas intensitātes aktivitātei, piemēram, pastaigai ātrā gaitā, vai 75 minūtes nedēļā veltīt enerģiskas intensitātes aktivitātei, piemēram, skriešanai.

Pulkstenis seko jūsu aktivitātes intensitātei un laikam, kuru veltāt, lai veiktu vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes (lai skaitliski novērtētu enerģisku intensitāti, ir nepieciešami sirdsdarbības ritma dati). Pulkstenis enerģiskas intensitātes aktivitātes minūtēm pieskaita vidējas intensitātes aktivitāšu minūtes. Rezultātā jūsu enerģiskas intensitātes minūšu kopskaits dubultojas.

Intensitātes minūšu pelnīšana

Lily 2 pulkstenis aprēķina intensitātes minūtes, salīdzinot jūsu pulsa datus ar vidējo pulsu miera stāvoklī. Ja sirdsdarbības ritms ir izslēgts, pulkstenis aprēķina vidējo intensitāti minūtēs, analizējot jūsu soļus minūtē.

- Lai iegūtu visprecīzāko intensitātes minūšu aprēķinu, sāciet lauknoteiktu aktivitāti.
- Lai iegūtu visprecīzāko sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī, valkājiet pulksteni visu dienu un nakti.

Kaloriju precizitātes uzlabošana

Pulkstenis rāda šodien sadedzināto kopējo kaloriju aplēses. Jūs varat uzlabot šo aprēķinu precizitāti, ātri ejot vai skrienot brīvā dabā 15 minūtes.

1 Pavelciet, lai skatītu kaloriju logrīku.

2 Atlasiet .

PIEZĪME.  parādās, ja nepieciešams kalibrēt kalorijas. Šis kalibrēšanas process ir jāveic tikai vienu reizi. Ja jūs jau ierakstījāt laukkontrolētu iešanu vai skriešanu,  iespējams, netiks rādīts.

3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Logrīks Veselības statistika

Logrīks Veselības stāvokļa statistika nodrošina ātru piekļuvi veselības datiem. Šis ir dinamisks kopsavilkums, kurš dienas gaitā tiek atjaunināts. Metrikā tiek ietverts sirdsdarbības ritms, stresa līmenis un Body Battery līmenis.

PIEZĪME. jūs varat atlasīt katru mērījumu, lai skatītu papildu informāciju.

Body Battery

Pulkstenis analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, stresa līmeni, miega kvalitāti un aktivitātes datus, lai noteiktu jūsu vispārējo Body Battery līmeni. Tāpat kā mērinstruments automašīnā, ierīce norāda jūsu pieejamās enerģijas rezerves apjomu. Body Battery līmeņa diapazons ir no 5 līdz 100, kur 5 līdz 25 ir ļoti zems, 26 līdz 50 zems, 51 līdz 75 ir vidējs, bet 76 līdz 100 ir augsts enerģijas rezerves līmenis.

Jūs varat sinhronizēt pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visjaunāko Body Battery līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju ([Padomi uzlabotiem Body Battery datiem, 39. lappuse](#)).

Ķermeņa enerģijas līmeņa logrīka skatīšana

Logrīks Body Battery rāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni.

1 Pavelciet, lai skatītu logrīku Body Battery.

2 Pieskarities skārienekrānam, lai skatītu diagrammu Body Battery.

Diagramma atspoguļo jūsu pēdējo aktivitāti Body Battery un augstu un zemu līmeni pēdējās astoņās stundās.

Pulsa mainība un stresa līmenis

Pulkstenis analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainību, kamēr esat miera stāvoklī, lai noteiktu jūsu vispārējo stresu. Treniņi, fiziskā aktivitāte, miegs, uzturs un vispārējs dzīves stress — tas viss ietekmē jūsu stresa līmeni. Stresa līmeņa diapazons ir no 0 līdz 100, kur 0–25 ir miera stāvoklis, 26–50 ir zems stress, 51–75 ir vidējs stress, bet 76–100 ir augsts stresa līmenis. Zināšanas par savu stresa līmeni var palīdzēt jums dienas gaitā noteikt brīžus, kad stresa līmenis ir augsts. Lai iegūtu vislabākos rezultātus, pulkstenis ir jāvalkā miega laikā.

Jūs varat sinhronizēt pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visas dienas stresa līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju.

Stresa līmeņa logrīka skatīšana

Stresa līmeņa logrīks rāda jūsu pašreizējo stresa līmeni.

1 Pavelciet, lai skatītu stresa līmeņa logrīku.

2 Pieskarities skārienekrānam, lai sāktu vadītu elpošanas vingrinājumu ([Atpūtas taimera lietošana, 9. lappuse](#)).

Atpūtas taimera lietošana

Jūs varat izmantot atpūtas taimeri, lai veiktu vadītu elpošanas vingrinājumu.

1 Velciet, lai skatītu veselības statistikas logrīku.

2 Atlasiet **Stresa līmenis**.

3 Pieskarieties skārienekrānam.

4 Atlasiet →, lai palaistu atpūtas taimeri.

5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pulkstenis vibrē, lai norādītu jums ieelpu vai izelpu (*Vibrācijas līmeņa iestatīšana*, 32. lappuse).

Sirdsdarbības ritma logrīka skatīšana

Sirdsdarbības ritma logrīks rāda jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu, mērot sirds sitienu skaitu minūtē (sitieni/min.). Papildu informāciju par sirdsdarbības ritma precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

1 Pavelciet, lai skatītu sirdsdarbības ritma logrīku.

Logrīks rāda jūsu pašreizējā sirdsdarbības ritma un vidējās sirdsdarbības ritma miera stāvoklī (SR miera stāvoklī) vērtības pēdējām 7 dienām.

2 Pieskarieties skārienekrānam, lai skatītu sirdsdarbības ritma diagrammu.

Diagramma atspoguļo jūsu pēdējo sirdsdarbības ritma aktivitāti, kā arī augstu un zemu sirdsdarbības ritmu pēdējās 4 stundās.

Logrīka sekošanai ūdens balansam izmantošana

Logrīks sekošanai ūdens balansam rāda jūsu šķidruma uzņemšanu un ikdienas ūdens balansa mērķi.

1 Pavelciet, lai skatītu ūdens balansa logrīku.

2 Atlasiet + katrai šķidruma uzņemšanas reizei (1 tase, 8 unces vai 250 ml).

IETEIKUMS. ūdens balansa iestatījumus, piemēram, izmantotās mērvienības vai dienas mērķi, varat pielāgot savā Garmin Connect kontā.

IETEIKUMS. jūs varat iestatīt ūdens lietošanas atgādinājumu (*Ūdens lietošanas brīdinājuma iestatīšana*, 30. lappuse).

Sekošana menstruālajam ciklam

Menstruālais cikls ir svarīga veselības daļa. Varat izmantot savu pulksteni, lai reģistrētu fiziskos simptomus, seksuālo dziņu, seksuālo aktivitāti, ovulācijas dienas un citus datus (*Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana*, 10. lappuse). Vairāk par šo funkciju uzzināt un to iestatīt varat iestatījumos Veselības stāvokļa statistika lietotnē Garmin Connect.

- Sekošana menstruālajam ciklam un informācija par to
- Fiziskie un emocionālie simptomi
- Menstruāciju un auglības prognozes
- Veselības stāvokļa un uztura informācija

PIEZĪME. lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai pievienotu un noņemtu logrīkus.

Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana

Lai savā Lily 2 pulkstenī varētu reģistrēt menstruālā cikla informāciju, lietotnē Garmin Connect ir jāiestata menstruālā cikla izsekošana.

- 1 Velciet, lai skatītu sieviešu veselības izsekošanas logrīku.
- 2 Pieskarieties skārienekrānam.
- 3 Atlasiet **+**.
- 4 Ja šodien ir menstruāciju diena, atlasiet **Menstruāciju diena** > ✓.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai novērtētu plūsmu no vieglas līdz stiprai, atlasiet **Menstruācija**.
 - Lai reģistrētu savus fiziskos simptomus, piemēram, akni, muguras sāpes un nogurumu, atlasiet **Simptomi**.
 - Lai reģistrētu savu garastāvokli, atlasiet **Garastāvoklis**.
 - Lai reģistrētu savus izdalījumus, atlasiet **Izdalījumi**.
 - Lai šodienas datumu norādītu kā ovulācijas dienu, atlasiet **Ovulācijas diena**.
 - Lai reģistrētu savu seksuālo aktivitāti, atlasiet **Seksuālā aktivitāte**.
 - Lai novērtētu savu seksuālo dziņu no zemas līdz augstai, atlasiet **Seksuālā dziņa**.
 - Lai šodienas datumu norādītu kā menstruāciju dienu, atlasiet **Menstruāciju diena**.

Sekošana grūtniecībai

Sekošanas grūtniecībai funkcija rāda iknedēļas atjauninājumus jūsu grūtniecībai un veselības un uztura informāciju. Pulksteni varat izmantot, lai reģistrētu fiziskus un emocionālus simptomus, glikozes līmeņa asinīs rādījumus un mazuļa kustības ([Grūtniecības informācijas reģistrēšana](#), 10. lappuse). Vairāk par šo funkciju uzzināt un to iestatīt varat iestatījumos Veselības stāvokļa statistika lietotnē Garmin Connect.

Grūtniecības informācijas reģistrēšana

Lai reģistrētu savu informāciju, jums ir jāiestata grūtniecības izsekošana lietotnē Garmin Connect.

- 1 Velciet, lai skatītu sieviešu veselības izsekošanas logrīku.



- 2 Pieskarieties skārienekrānam.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Simptomi**, lai reģistrētu savus fiziskos simptomus, garastāvokli un citu informāciju.
 - Atlasiet **Glikoze asinīs**, lai reģistrētu glikozes līmeni pirms un pēc maltītēm un pirms ejat gulēt.
 - Atlasiet **Kustība**, lai izmantotu hronometru vai taimeri un reģistrētu mazuļa kustības.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Mūzikas atskaņošanas pārvaldība

Mūzikas pārvaldības logrīks ļauj pārvaldīt mūziku viedtālrunī, izmantojot Lily 2 pulksteni. Logrīks pārvalda pašlaik aktīvo vai pēdējā laikā biežāk aktīvo multivides atskaņotāja lietotni jūsu viedtālrunī. Ja neviens multivides atskaņotājs nav aktīvs, logrīks nerāda izsekošanas informāciju, un jums ir jāsāk atskaņošana no sava tālruņa.

- 1 Viedtālrunī sāciet atskaņot dziesmu vai atskaņošanas sarakstu.
- 2 Lily 2 pulkstenī pavelciet, lai skatītu mūzikas pārvaldības logrīku.

Paziņojumu skatīšana

Kamēr jūsu pulkstenis ir pāra savienojumā ar lietotni Garmin Connect, paziņojumus no viedtālruņa, piemēram, teksta ziņojumus un e-pasta vēstules, varat skatīt savā pulkstenī.

- 1 Pavelciet, lai skatītu paziņojumu logrīku.
- 2 Atlasiet paziņojumu.
ĪEIKUMS. velciet, lai skatītu vecākus paziņojumus.
- 3 Pieskarieties skārienekrānam un atlasiet , lai noraidītu paziņojumu.

Atbilde uz teksta ziņojumu

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai Android™ tālruņiem.

Kad jūs savā Lily 2 pulkstenī saņemat teksta ziņojumu, varat nosūtīt ātru atbildi, atlasot to ziņojumu sarakstā.

PIEZĪME. šī funkcija sūta teksta ziņojumus, izmantojot jūsu tālruni. Var tikt piemēroti regulāru teksta ziņojumu ierobežojumi un maksa. Lai uzzinātu vairāk, sazinieties ar savu mobilo pakalpojumu sniedzēju.

- 1 Pavelciet, lai skatītu paziņojumu logrīku.
- 2 Atlasiet teksta ziņojuma paziņojumu.
- 3 Pieskarieties skārienekrānam, lai skatītu ziņojumu izvēles iespējas.
- 4 Atlasiet .
- 5 Atlasiet sarakstā ziņojumu.
Jūsu tālrunis sūta atlasīto ziņojumu kā teksta ziņojumu.

Vadību izvēlne

Vadības izvēlnē varat ātri piekļūt pulksteņa funkcijām un opcijām. Vadības izvēlnē varat pievienot, pārkārtot un noņemt opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 29. lappuse*).

Pulksteņa ciparnīcā velciet uz leju.

Ikona	Nosaukums	Apraksts
	Brīdinājuma signāli	Pievieno vai rediģē modinātāju (<i>Modinātājpulksteņa izmantošana, 21. lappuse</i>).
	Palīdzība	Nosūta palīdzības pieprasījumu (<i>Palīdzības pieprasīšana, 25. lappuse</i>).
	Netraucēt	Iespējo vai atspējo netraucēšanas režīmu, aptumšotu ekrānu un izslēgtu brīdinājumus un paziņojumus. Piemēram, jūs varat lietot šo režīmu, kamēr skatāties filmu (<i>Netraucēšanas režīma lietošana, 23. lappuse</i>).
	Meklēt manu tālruni	Atskaņo dzirdamu signālu pārī savienotā viedtālrunī, ja tas atrodas Bluetooth diapazonā. Bluetooth signāla stiprums ir redzams Lily 2 pulksteņa ekrānā, un tas palielinās, kad tuvojaties savam viedtālrunim.
	Garmin Pay	Atlasiet, lai atvērtu Garmin Pay™ maku un maksātu par pirkumiem ar savu pulksteni (<i>Garmin Pay, 12. lappuse</i>).
	Mūzika	Viedtālrunī kontrolē mūzikas atskaņošanu.
	Paziņojumi	Parāda paziņojumus no viedtālruņa.
	Tālrunis	Iespējo vai atspējo Bluetooth tehnoloģiju un savienojumu ar pārī savienoto viedtālruni.
	Izslēgt	Atlasiet, lai izslēgtu pulksteni.
	Miega režīms	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu Miega režīms (<i>Miega režīma pielāgošana, 28. lappuse</i>).
	Hronometrs	Palaiž hronometru (<i>Hronometra lietošana, 21. lappuse</i>).
	Sinhronizācija	Sinhronizē pulksteni ar pārī savienoto viedtālruni.
	Taimeris	Iestata atpakaļskaitīšanas taimeri (<i>Atpakaļskaitīšanas taimera lietošana, 21. lappuse</i>).

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay ļauj jums izmantot pulksteni, lai maksātu par pirkumiem iesaistītajos veikalos, izmantojot kredītkarti vai debetkarti, ko izdevusi iesaistītā finanšu iestāde.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visiem produkta modeļiem.

Garmin Pay maka iestatīšana

Jūs varat pievienot Garmin Pay makam vienu vai vairākas kredītkartes vai debetkartes. Lai meklētu iesaistītās finanšu iestādes, dodieties uz vietni garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay** > **Sākt**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kartes pievienošana Garmin Pay makam

Jūs varat pievienot savam Garmin Pay makam līdz 10 kredītkartēm vai debetkartēm.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay** >  > **Pievienot karti**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kartes pievienošanas pulkstenī, veicot maksājumu, varat atlasīt karti.

Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni

Lai maksājumiem par pirkumiem izmantotu pulksteni, jums ir jāiestata vismaz viena maksājumu karte.

Jūs varat izmantot pulksteni pirkumiem līdzdalības veikalā.

PIEZĪME. varat pielāgot vadības izvēlni ([Vadības izvēlnes pielāgošana, 29. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet uz leju, lai skatītu vadības izvēlni.

- 2 Atlasiet .

- 3 Ievadiet savu četru ciparu ieejas kodu.

PIEZĪME. ja ieejas kodu ievadīsiet nepareizi trīs reizes, maks tiks bloķēts, un jums lietotnē Garmin Connect būs jāveic ieejas koda atiestatīšana.

Ir redzama jūsu pēdējā izmantotā maksājumu karte.

- 4 Ja Garmin Pay makam pievienojāt vairākas kartes, velciet, lai mainītu uz citu karti (izvēles).
- 5 60 sekunžu laikā turiet pulksteni maksājumu lasītāja tuvumā, pavēršot pulksteņa ciparnīcu pret lasītāju. Kad pulkstenis ir pabeidzis sakarus ar lasītāju, tas vibrē un rāda kontrolzīmi.
- 6 Ja vajadzīgs, izpildiet karšu lasītāja norādes, lai pabeigtu transakciju.

IETEIKUMS. pēc sekmīgi ievadīta ieejas koda jūs varat veikt maksājumus bez ieejas koda ievadīšanas 24 stundas, kamēr turpināt valkāt pulksteni. Ja jūs noņemsit pulksteni no plaukšanas locītavas vai atspējosiet sirdsdarbības ritma uzraudzību, jums atkal būs jāievada ieejas kods, lai varētu veikt maksājumu.

Garmin Pay karšu pārvaldība

Karti varat īslaicīgi apturēt vai dzēst.

PIEZĪME. dažās valstīs iesaistītās finanšu iestādes var ierobežot Garmin Pay funkcijas.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay**.
- 3 Atlasiet karti
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai īslaicīgi apturētu karti vai atjaunotu piekļuvi, atlasiet **Apturēt karti**.
Lai veiktu pirkumus, izmantojot Lily 2 pulksteni, kartei ir jābūt aktīvai.
 - Lai dzēstu karti, atlasiet .

Garmin Pay ieejas koda maiņa

Lai mainītu ieejas kodu, jums ir jāzina savs pašreizējais ieejas kods. Ja aizmirsāt savu piekļuves kodu, ir jāatjauno Garmin Pay funkcija jūsu Lily 2 pulkstenī, jāizveido jauns piekļuves kods un atkārtoti jāievada kartes informācija.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay** > **Mainīt ieejas kodu**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kad nākamreiz maksāsiet, izmantojot Lily 2 pulksteni, jums ir jāievada jaunais kods.

Treniņi

Vienotais treniņu statuss

Ja izmantojat vairāk nekā vienu Garmin® ierīci savā Garmin Connect kontā, varat izvēlēties, kura ierīce ir galvenais datu avots ikdienas lietošanai un apmācībai.

Lietotnē Garmin Connect atlasiet **••• > Iestatījumi**.

Primārā treniņu ierīce: iestata prioritāro datu avotu treniņa rādītājiem, piemēram, treniņa statusam un slodzes fokusam.

Primārā valkājamā ierīce: iestata prioritāro datu avotu ikdienas veselības rādītājiem, piemēram, soļiem un miegam. Šim pulkstenim vajadzētu būt visbiežāk valkātajam pulkstenim.

IETEIKUMS. lai iegūtu visprecīzākos rezultātus, Garmin, iesaka bieži sinhronizēt ar Garmin Connect kontu.

Laikkontrolētas aktivitātes ierakstīšana

Jūs varat ierakstīt laikkontrolētu aktivitāti, kuru varat saglabāt un nosūtīt uz savu Garmin Connect kontu.

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet .
- 3 Velciet, lai ritinātu pa aktivitāšu sarakstu un atlasiet opciju ([Aktivitāšu saraksts, 42. lappuse](#)).
PIEZĪME. lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai pievienotu vai noņemtu laikkontrolētas aktivitātes ([Aktivitāšu opciju pielāgošana, 33. lappuse](#)).
- 4 Ja vajadzīgs, atlasiet , lai pielāgotu datu ekrānus vai aktivitāšu opcijas.
- 5 Atlasiet , lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 6 Sāciet aktivitāti.
- 7 Pēc aktivitātes pabeigšanas turiet nospiestu , lai apturētu aktivitātes taimeri.
- 8 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet , lai saglabātu aktivitāti.
 - Atlasiet  > , lai dzēstu aktivitāti.
 - Atlasiet , lai atjaunotu aktivitāti.

Aktivitātes ierakstīšana, izmantojot savienojumā esošu GPS

Jūs varat izveidot pulksteņa un viedtālruņa savienojumu, lai ierakstītu GPS datus savai iešanas, skriešanas vai riteņbraukšanas aktivitātei.

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet .
- 3 Atlasiet , , vai .
- 4 Atveriet lietotni Garmin Connect.
PIEZĪME. ja nevarat izveidot pulksteņa un viedtālruņa savienojumu, varat atlasīt , lai turpinātu aktivitāti. GPS dati netiks ierakstīti.
- 5 Atlasiet , lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 6 Sāciet aktivitāti.
Jūsu tālrunim aktivitātes laikā ir jābūt diapazonā.
- 7 Pēc aktivitātes pabeigšanas turiet nospiestu , lai apturētu aktivitātes taimeri.
- 8 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet , lai saglabātu aktivitāti.
 - Atlasiet  > , lai dzēstu aktivitāti.
 - Atlasiet , lai atjaunotu aktivitāti.

Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana

Jūs varat reģistrēt piegājienu spēka treniņa aktivitātes laikā. Piegājiens ir vienas kustības vairāki atkārtojumi.

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet  > .
- 3 Atlasiet , lai iestatītu brīdinājumus, atkārtojumu skaitīšanu un iestatītu automātisku noteikšanu.
- 4 Atlasiet pārslēgu, lai iespējotu **Atk. skaitīšana** un **Automātiski iestatīt**.
- 5 Atlasiet **Brīdinājumi**, lai iestatītu sirdsdarbības ritma, laika un kaloriju brīdinājumus.
- 6 Nospiediet , lai atgrieztos aktivitātes taimera ekrānā.
- 7 Atlasiet , lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 8 Sāciet pirmo piegājienu.
Pulkstenis skaita atkārtojumus.
- 9 Velciet, lai skatītu papildu datu ekrānus (papildu izvēle).
- 10 Nospiediet , lai pabeigtu iestatīšanu.
PIEZĪME. ja vajadzīgs, pavelciet augšup vai lejup, lai rediģētu atkārtojumu skaitu.
- 11 Atlasiet , lai palaistu atpūtas taimeri.
Redzams atpūtas taimeris.
- 12 Nospiediet , lai sāktu nākamo kopu.
- 13 Atkārtojiet 9.–11. darbību, līdz aktivitāte ir pabeigta.
- 14 Pēc aktivitātes pabeigšanas turiet nospiestu , lai apturētu aktivitātes taimeri.
- 15 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet , lai saglabātu aktivitāti.
 - Atlasiet  > , lai dzēstu aktivitāti.
 - Atlasiet , lai atjaunotu aktivitāti.

Padomi izturības treniņa aktivitāšu ierakstīšanai

- Laikā, kad veicat atkārtojumus, pulkstenī neskatieties.
Jūs varat mijiedarboties ar pulksteni katras vingrojumu kopas sākumā un beigās, kā arī atpūtas laikā.
- Vingrojumu atkārtojumu izpildes laikā koncentrējieties uz savu fizisko formu.
- Veiciet vingrojumus, izmantojot sava ķermeņa svaru vai papildu svaru.
- Veiciet vingrojumu atkārtojumus, izpildot saskanīgas, daudzveidīgas kustības.
Katrs atkārtojums tiek uzskaitīts, kad roka, uz kuras ir pulkstenis, atgriežas sākuma pozīcijā.
PIEZĪME. kāju vingrojumi, iespējams, netiks uzskaitīti.
- Lai sāktu un beigtu vingrojumu kopas, ieslēdziet automātisku kopu noteikšanu.
- Saglabājiet un nosūtiet savu izturības treniņa aktivitāti uz savu Garmin Connect kontu.
Lai skatītu un rediģētu aktivitātes detaļas, varat izmantot rīkus savā Garmin Connect kontā.

Meditācijas aktivitātes ierakstīšana

Jūs varat izmantot laikkontrolētu sesiju vai ierakstīt atvērtu, nestrukturētu meditācijas aktivitāti.

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet  > .
- 3 Atlasiet pārslēgšanas slēdzi, lai iespējotu taimeri.
- 4 Atlasiet **Beigu brīdinājumi**.
PIEZĪME. beigu brīdinājumi paziņo, kad tuvojas laikkontrolētās sesijas beigas.
- 5 Atlasiet , lai palaistu aktivitātes taimeri.
Pulkstenis parāda laika atskaites taimeri vai nodomu.
- 6 Pēc aktivitātes pabeigšanas turiet nospiestu , lai apturētu aktivitātes taimeri.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet , lai saglabātu aktivitāti.
 - Atlasiet  > , lai dzēstu aktivitāti.
 - Atlasiet , lai atsāktu aktivitāti.

Deju fitnesa aktivitātes ierakstīšana

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet  > .
- Pirmo reizi atlasot deju fitnesa aktivitāti, ir jāatlasa dejas veids.
- 3 Atlasiet , lai iestatītu brīdinājumus, dejas veidu un dziesmu skaitu.
- 4 Atlasiet **Brīdinājumi**, lai iestatītu sirdsdarbības ritma, laika un kaloriju brīdinājumus.
- 5 Atlasiet **Deju veids**, lai iestatītu deju veidu.
- 6 Atlasiet **Dziesmu skaits**, lai iekļautu pauzes starp dziesmām vai izslēgtu dziesmu skaitīšanu.
- 7 Nospiediet , lai atgrieztos aktivitātes taimera ekrānā.
- 8 Atlasiet , lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 9 Sāciet savu pirmo deju.
- 10 Velciet, lai skatītu papildu datu ekrānus (papildu izvēle).
- 11 Atlasiet , lai pabeigtu dziesmu.
- 12 Ja starp dziesmām iekļaujat pauzes, lai sāktu nākamo dziesmu, atlasiet .
- 13 Atkārtojiet 11. un 12. darbību, līdz aktivitāte ir pabeigta.
- 14 Pēc aktivitātes pabeigšanas turiet nospiestu , lai apturētu aktivitātes taimeri.
- 15 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet , lai saglabātu aktivitāti.
 - Atlasiet  > , lai dzēstu aktivitāti.
 - Atlasiet , lai atjaunotu aktivitāti.

HIIT aktivitātes ierakstīšana

Jūs varat izmantot speciālus taimerus, lai ierakstītu augstas intensitātes intervāla treniņa (HIIT) aktivitāti.

1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.

2 Atlasiet  > .

Pirmo reizi atlasot HIIT aktivitāti, ir jāatlasa HIIT aktivitātes veids.

3 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Bezmaksas**, lai ierakstītu brīvu, nestrukturētu HIIT aktivitāti.
- Atlasiet **HIIT taimeris** > **AMRAP**, lai iestatītajā laikposmā ierakstītu iespējami daudz posmu.
- Atlasiet **HIIT taimeris** > **EMOM**, lai katru minūti minūtes laikā ierakstītu iestatīto kustību skaitu.
- Atlasiet **HIIT taimeris** > **Tabata**, lai 20 sekunžu maksimālas piepūles intervālus mainītu ar 10 sekundēm atpūtas.
- Atlasiet **HIIT taimeris** > **Pielāgots**, lai iestatītu savu kustību laiku, atpūtas laiku, kustību skaitu un posmu skaitu.

4 Atlasiet , lai iestatītu brīdinājumus, datu ekrānus un HIIT aktivitātes veidu.

5 Atlasiet **Brīdinājumi**, lai iestatītu sirdsdarbības ritma, laika un kaloriju brīdinājumus.

6 Atlasiet **Datu ekrāni**, lai pielāgotu datu ekrānus.

7 Atlasiet **Treniņa veids**, lai izvēlētos HIIT aktivitātes veidu.

8 Nospiediet , lai atgrieztos aktivitātes taimera ekrānā.

9 Atlasiet , lai palaistu aktivitātes taimeris.

Pulkstenis rāda atpakaļskaitīšanas taimeris un jūsu pašreizējo pulsu.

10 Sāciet savu pirmo aktivitāti.

11 Velciet, lai skatītu papildu datu ekrānus (papildu izvēle).

12 Pēc aktivitātes pabeigšanas turiet nospiektu , lai apturētu aktivitātes taimeris.

13 Atlasiet opciju:

- Atlasiet , lai saglabātu aktivitāti.
- Atlasiet  > , lai dzēstu aktivitāti.
- Atlasiet , lai atjaunotu aktivitāti.

Peldēšanas aktivitātes ierakstīšana

PIEZĪME. peldēšanas laikā sirdsdarbības ritma dati netiek rādīti. Sirdsdarbības ritma datus varat skatīt saglabātajā aktivitātē lietotnē Garmin Connect.

1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.

2 Atlasiet  > .

Atlasot peldēšanas baseinā aktivitāti pirmo reizi, jums ir jāatlasa peldbaseina lielums.

3 Atlasiet .

4 Lai palaistu aktivitātes taimeris, divreiz pieskarieties ekrānam.

Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai tad, kad darbojas aktivitātes taimeris.

5 Sāciet aktivitāti.

Pulkstenis rāda jūsu attālumu un peldēšanas intervālus vai peldbaseina garumu.

6 Pēc aktivitātes pabeigšanas divreiz pieskarieties ekrānam, lai apturētu aktivitātes taimeris.

7 Atlasiet opciju:

- Atlasiet , lai saglabātu aktivitāti.
- Atlasiet  > , lai dzēstu aktivitāti.
- Atlasiet , lai atsāktu aktivitāti.

Peldbaseina lieluma iestatīšana

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet  >  >  > **Peldbaseina lielums**.
- 3 Atlasiet sava peldbaseina lielumu.

Peldēšanas brīdinājumu iestatīšana

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet  >  >  > **Brīdinājumi**.
- 3 Atlasiet **Laiks**, **Attālums** vai **Kalorijas**, lai pielāgotu katru brīdinājumu.
- 4 Atlasiet pārslēgšanas slēdzi, lai iespējotu katru brīdinājumu.

Trenažiera attāluma kalibrēšana

Lai ierakstītu precīzus attālumus skrējieniem uz trenažiera, jūs varat kalibrēt trenažiera attālumu pēc tam, kad veicat uz trenažiera vismaz 2,4 km (1,5 jūdži). Ja izmantojat dažādus trenažierus, varat manuāli kalibrēt trenažiera attālumu uz katra trenažiera vai pēc katra skrējiena.

- 1 Sāciet trenažiera aktivitāti ([Laikkontrolētas aktivitātes ierakstīšana, 14. lappuse](#)).
- 2 Skrieniet uz trenažiera, līdz Lily 2 pulkstenis ir ierakstījusi vismaz 2,4 km (1,5 jūdži).
- 3 Pēc skrējiena pabeigšanas atlasiet .
- 4 Pārbaudiet trenažiera displejā redzamo veikto attālumu.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai kalibrētu pirmo laiku, pieskarieties skārienekrānam un ievadiet trenažiera displejā redzamo attālumu savā pulkstenī.
 - Lai veiktu manuālu kalibrēšanu pēc pirmā laika kalibrēšanas velciet uz augšu, atlasiet  un pulkstenī ievadiet trenažiera displejā redzamo attālumu.

Sirdsdarbības ritma funkcijas

Lily 2 pulkstenis ļauj skatīt plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma datus.

	Jūsu pašreizējais Body Battery enerģijas līmenis. Pulkstenis aprēķina jūsu pašreizējās enerģijas rezerves, pamatojoties uz miega, stresa un aktivitātes datiem. Augstāks rādītājs norāda augstākas enerģijas rezerves.
	Brīdina vienīgi, kad jūsu sirdsdarbības ritms pēc neaktīva perioda pārsniedz noteiktu sirdspukstu skaitu minūtē vai krītas zem noteikta rādītāja.
	Seko skābekļa līmenim jūsu asinīs. Informācija par jūsu skābekļa līmeni asinīs var palīdzēt noteikt, kā ķermenis pielāgojas treniņam un stresam. PIEZĪME. pulsa oksimetra sensors atrodas pulksteņa aizmugurē.
	Jūsu pašreizējais stresa līmenis. Pulkstenis mēra jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, kamēr neesat aktīvs, lai aplēstu jūsu stresa līmeni. Zemāks rādītājs norāda zemāku stresa līmeni.
VO₂	Rāda jūsu pašreizējo VO ₂ max, kas ir jūsu fiziskās veikspējas rādītājs, un, fiziskajai formai uzlabojoties, arī šim rādītājam ir jāuzlabojas.

Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi

Nospiediet , lai skatītu izvēlni, un atlasiet  > .

Plaukstu locītavas SR: ļauj ieslēgt vai izslēgt plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitoru.

IETEIKUMS. varat iestatīt pulksteni, lai tas brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms pārsniedz iestatīto sliekšņvērtību vai krītas zem tās ([Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana, 21. lappuse](#)).

Miega Pulse Ox: ļauj iestatīt pulksteni, lai tas ierakstītu pulsa oksimetra rādījumus, kamēr dienas laikā neesat aktīvs, vai pastāvīgi, kamēr guljat. ([Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana, 19. lappuse](#))

Pulsa oksimetrija

Lily 2 pulkstenim ir uz plaukstu locītavas balstīts pulsometrs, lai mērītu skābekļa piesātinājumu asinīs. Zināt savu skābekļa piesātinājuma asinīs līmeni var būt noderīgi, lai izprastu savu vispārējo veselību un noteiktu, kā organisms pielāgojas augstumam. Pulkstenis izmēra skābekļa līmeni asinīs, spīdinot gaismu ādā un pārbaudot, cik daudz gaismas tiek absorbēts. To attēlo kā SpO₂.

Pulkstenī pulsa oksimetra rādījumi parādās kā SpO₂ procentos. Savā Garmin Connect kontā varat skatīt papildu informāciju par pulsometra rādījumiem, tostarp tendencēm vairāku dienu periodā ([Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana, 19. lappuse](#)). Papildu informāciju par pulsa oksimetra precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana

Jūs jebkurā laikā varat manuāli sākt pulsa oksimetra rādījumu iegūšanu savā pulkstenī. Šo rādījumu precizitāte var mainīties, balstoties uz jūsu asins plūsmu, pulksteņa novietojumu uz plaukstu locītavas un jūsu nekustīgumu ([Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā, 40. lappuse](#)).

- 1 Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula.
Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- 2 Pavelciet, lai skatītu pulsa oksimetra logrīku.
- 3 Turiet roku, uz kuras valkājat pulksteni, sirds līmenī, kamēr pulkstenis nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- 4 Nekustieties.

Pulkstenis parāda skābekļa piesātinājumu procentos.

PIEZĪME. pulsa oksimetra miega datus varat ieslēgt un skatīt savā Garmin Connect kontā ([Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana, 19. lappuse](#)).

Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana

Lai izmantotu pulsa oksimetra izsekošanu miegā, Lily 2 pulkstenis ir jāiestata kā primārā valkājamā ierīce jūsu Garmin Connect kontā ([Vienotais treniņu statuss, 14. lappuse](#)).

Varat iestatīt, lai pulkstenis pastāvīgi mēra skābekļa līmeni asinīs vai SpO₂ līdz 4 stundām jūsu noteiktajā miega periodā ([Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā, 40. lappuse](#)).

PIEZĪME. neparastas pozas gulot var veicināt ārkārtīgi zemus SpO₂ rādījumus miega laikā.

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet  >  > **Miega Pulse Ox.**
- 3 Atlasiet pārslēgšanas slēdzi, lai ieslēgtu izsekošanu.

Par VO2 Max. aplēsēm

VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē. Vienkāršāk sakot, VO2 Max ir sirds un asinsvadu izturības rādītājs, un, fiziskajai formai uzlabojoties, arī šim rādītājam ir jāuzlabojas. Lily 2 pulkstenim ir vajadzīgs pulsa plauksts locītavas vai saderīgs krūšu pulsa monitors, lai rādītu jūsu VO2 max. aplēses.

Pulkstenī jūsu VO2 max. aplēses ir redzamas kā skaitlis un apraksts. Savā Garmin Connect kontā jūs varat skatīt papildu informāciju par sava VO2 max. aplēsēm.

VO2 max. datus nodrošina Firstbeat Analytics™. VO2 max. analīze tiek nodrošināta ar The Cooper Institute® atļauju. Papildu informāciju skatiet pielikumā (*VO2 Max. standarta parametri, 45. lappuse*), kā arī vietnē www.CooperInstitute.org.

legūstiet savas VO2 Max. aplēses

Lai pulkstenis varētu rādīt jūsu VO2 max. aplēses, tai ir nepieciešami plauksts locītavas sirdsdarbības ritma dati un laikkontrolēta 15 minūšu ātra iešana vai skriešana.

1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.

2 Atlasiet  >  > **VO2 Max.**

Ja jums jau ir ierakstīti 15 minūšu ātras iešanas vai skriešanas dati, iespējams, ka ierīce parādīs VO2 max. aplēses. Pulkstenis atjaunina jūsu VO2 max. aplēses katru reizi, kad jūs veicat laikkontrolētu iešanu vai skriešanu.

3 Lai iegūtu savas VO2 max. aplēses, izpildiet ekrānā redzamās norādes.

Kad tests būs pabeigts, tiks parādīts ziņojums.

4 Lai manuāli sāktu VO2 max. pārbaudi un iegūtu atjauninātas aplēses, pieskarieties pašreizējam rādījumam un izpildiet redzamās norādes.

Pulkstenis atjauninās jūsu jaunās VO2 max. aplēses.

Savas fiziskās formas vecuma skatīšana

Lai pulkstenis varētu aprēķināt precīzu fiziskās formas vecumu, ir jāiestata lietotāja profils lietotnē Garmin Connect.

Fiziskās formas vecums nodrošina jums ieskatu par to, kāda ir jūsu fiziskā forma salīdzinājumā ar citām tā paša dzimuma personām. Jūsu pulkstenis izmanto tādu informāciju kā jūsu vecums, ķermeņa masas indekss (KMI), pulsa dati miera stāvoklī un enerģisku aktivitāšu vēsture, lai nodrošinātu jums fiziskās formas vecumu. Ja jums ir Index™ svari, pulkstenis jūsu fiziskās formas vecuma noteikšanai izmanto ķermeņa tauku procentuālās daļas mērījumu, nevis KMI. Vingrojumi un dzīvesveida maiņa var ietekmēt jūsu fiziskās formas vecumu.

1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.

2 Atlasiet  >  > **Fiziskās formas vecums.**

Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana

⚠ UZMANĪBU

Šī funkcija brīdina vienīgi, kad jūsu sirdsdarbības ritms pēc neaktīva perioda pārsniedz noteiktu sirdspukstu skaitu minūtē vai krītas zem šī lietotāja atlasītā rādītāja. Šī funkcija nepaziņo jums, ja jūsu sirdsdarbības ritms jūsu atlasītajā miega laikā, kas konfigurēts Garmin Connect lietotnē, nokrītas zem izvēlētas robežvērtības. Šī funkcija nepaziņo jums par iespējamiem sirdsdarbības traucējumiem un nav paredzēta medicīnisku traucējumu vai slimību ārstēšanai vai diagnosticēšanai. Par jebkuriem ar sirdi saistītiem jautājumiem konsultējieties ar savu ārstu.

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet  >  > **Plaukstas locītavas SR.**
- 3 Atlasiet **Augsts brīdinājums** vai **Zems brīdinājums**.
- 4 Atlasiet brīdinājuma sliekšņvērtības vērtību.
- 5 Atlasiet .

Katru reizi, kad pārsniegsiet pielāgoto vērtību vai rādījums kritīsies zem tās, tiks parādīts brīdinājums, un pulkstenis vibrēs.

Pulksteņi

Modinātājpulksteņa izmantošana

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet  >  > .
- 3 Atlasiet laiku un atlasiet .
- 4 Ja vajadzīgs, atlasiet brīdinājumu un atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu un izslēgtu brīdinājumu.
 - Atlasiet **Laiks**, lai rediģētu modinātāja laiku.
 - Atlasiet **Atkārtot**, lai iestatītu modinātāja biežumu, piemēram, katru dienu vai nedēļas nogalēs.
 - Atlasiet **Dzēst**, lai dzēstu modinātāju.

Hronometra lietošana

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet  > .
- 3 Atlasiet , lai palaistu praimeru.
- 4 Atlasiet , lai apturētu taimeru.
- 5 Ja vajadzīgs, atlasiet , lai atiestatītu taimeru.

Atpakaļskaitīšanas taimera lietošana

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet  > .
- 3 Ja vajadzīgs, atlasiet , lai iestatītu laiku.
- 4 Lai palaistu taimeru, atlasiet .
- 5 Atlasiet , lai apturētu taimeru.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet , lai atiestatītu taimeru.
 - Atlasiet , lai izietu no taimera.
 - Atlasiet , lai atsāktu taimera darbību.
- 7 Kad taimeris beidzas, pieskarieties skārienekrānam, lai apturētu taimeru.

Bluetooth pievienotās funkcijas

Lily 2 pulkstenim ir vairākas Bluetooth pievienotās funkcijas jūsu saderīgajam viedtālrunim, izmantojot lietotni Garmin Connect.

Aktivitāšu augšupielādes: automātiski sūta jūsu aktivitāti uz lietotni Garmin Connect, tikko atverat lietotni.

Palīdzība: ļauj jums sūtīt savām kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem automātisku īsziņu ar jūsu vārdu un GPS atrašanās vietu, izmantojot lietotni Garmin Connect.

Meklēt manu pulksteni: atrod jūsu pazudušo Lily 2 pulksteni, kas ir savienots pārī ar viedtālruni un šobrīd atrodas uztveršanas diapazonā.

Meklēt manu tālruni: atrod jūsu pazudušo viedtālruni, kas ir savienots pārī ar Lily 2 pulksteni un šobrīd atrodas uztveršanas diapazonā.

Negadījuma noteikšana: ļauj lietotnei Garmin Connect nosūtīt ziņojumu jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem, kad Lily 2 pulkstenis nosaka negadījumu.

LiveTrack: draugiem un ģimenei ļauj sekot jūsu sacensībām un treniņu aktivitātēm reāllaikā. Jūs varat uzaicināt sekotājus, izmantojot e-pastu vai sociālos tīklus, ļaujot tiem skatīt jūsu aktuālos datus Garmin Connect izsekošanas lapā.

Mūzikas pārvaldība: ļauj jums pārvaldīt mūzikas atskaņotāju savā viedtālrunī.

Paziņojumi: brīdina, ka jums jāapskata paziņojumi jūsu viedtālrunī, tostarp zvan, īsziņas, sociālo tīklu jaunumi, kalendārā iekļautās tikšanās utt., pamatojoties uz viedtālruņa paziņojumu iestatījumiem.

Programmatūras atjauninājumi: pulkstenis bezvadu savienojumā lejupielādē un instalē jaunāko programmatūras atjauninājumu.

Laikapstākļu atjauninājumi: rāda pašreizējo temperatūru un laikapstākļu prognozes no jūsu viedtālruņa.

Paziņojumu pārvaldība

Varat izmantot saderīgu tālruni, lai pārvaldītu paziņojumus, kas ir redzami jūsu Lily 2 pulkstenī.

Atlasiet opciju:

- Ja izmantojat iPhone®, dodieties uz iOS® paziņojumu iestatījumiem un atlasiet paziņojumus, kas tiks rādīti tālrunī un pulkstenī.

PIEZĪME. iOS operētājsistēma neļauj paziņojumus parādīt tikai tālrunī.

- Ja izmantojat Android tālruni, Garmin Connect lietotnē atlasiet **••• > Iestatījumi > Paziņojumi > Lietotnes paziņojumi** un atlasiet paziņojumus, kurus vēlaties skatīt savā pulkstenī.

Pazaudēta viedtālruņa atrašanās vietas noteikšana

Jūs varat izmantot šo funkciju, lai palīdzētu noteikt tāda pazaudēta tālruņa atrašanās vietu, kas ir savienots pārī, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju, un pašlaik atrodas diapazonā.

PIEZĪME. varat pielāgot vadības izvēlni ([Vadības izvēlnes pielāgošana, 29. lappuse](#)).

1 Pulksteņa ciparnīcā velciet uz leju, lai skatītu vadības izvēlni.

2 Atlasiet .

Lily 2 pulkstenis sāk meklēt jūsu pārī savienoto tālruni. Tālrunī atskan brīdinājuma skaņa, un Lily 2 pulksteņa ekrānā parādās Bluetooth signāla stiprums. Bluetooth signāla stiprums palielinās, jums tuvojoties viedtālrunim.

Ienākoša tālruņa zvana saņemšana

Kad savienojumā esošā tālrunī saņemta tālruņa zvans, Lily 2 pulkstenis rāda zvanītāja vārdu vai tālruņa numuru.

- Lai pieņemtu zvanu, atlasiet .

PIEZĪME. lai runātu ar zvanītāju, jums ir jāizmanto savienojumā esošs tālrunis.

- Lai noraidītu zvanu, atlasiet .

- Lai noraidītu zvanu un tūlīt nosūtītu teksta ziņojuma atbildi, atlasiet  un sarakstā atlasiet ziņojumu.

PIEZĪME. lai nosūtītu atbildes īsziņu, jābūt izveidotam savienojumam ar saderīgu Android tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Netraucēšanas režīma lietošana

Netraucēšanas režīmu varat izmantot, lai izslēgtu paziņojumus, rokas kustību uztveršanu un brīdinājumus. Piemēram, jūs varat lietot šo režīmu, kamēr guļat vai skatāties filmu.

PIEZĪME. savā Garmin Connect kontā jūs varat iestatīt, lai pulkstenis automātiski pāriet netraucēšanas režīmā jūsu ierastā miega laikā. Sava ierastā miega stundas varat iestatīt lietotāja iestatījumos savā Garmin Connect kontā ([Garmin Connect lietotāja profila iestatījumi](#), 34. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet uz leju, lai skatītu vadības izvēlni.

PIEZĪME. varat pielāgot vadības izvēlni ([Vadības izvēlnes pielāgošana](#), 29. lappuse).

- 2 Atlasiet .

Rīta pārskats

Jūsu pulkstenis parāda rīta pārskatu, ņemot vērā jūsu ierasto celšanās laiku. Pieskarieties skārienekrānam, lai skatītu ziņojumu, kurā var būt iekļauti laikapstākļi, Body Battery, soļi, informācija par sieviešu veselību, kalendāra notikumi un informācija par miegu.

PIEZĪME. jūs varat pielāgot informāciju rīta pārskatā ([Rīta pārskata pielāgošana](#), 23. lappuse).

Savu parādāmo vārdu varat pielāgot savā Garmin Connect kontā ([Garmin Connect lietotāja profila iestatījumi](#), 34. lappuse).

Rīta pārskata pielāgošana

PIEZĪME. šos iestatījumus varat pielāgot savā pulkstenī vai Garmin Connect kontā.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet  > **Brīdinājumi** > **Rīta pārskats**.
- 3 Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu un izslēgtu rīta pārskatu.
- 4 Atlasiet **Iespējas**.
- 5 Atlasiet opciju, lai to iekļautu vai izslēgtu no rīta ziņojuma.

Bluetooth tālruņa savienojuma izslēgšana

Bluetooth tālruņa savienojumu varat izslēgt vadības izvēlnē.

PIEZĪME. varat pielāgot vadības izvēlni ([Vadības izvēlnes pielāgošana](#), 29. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet uz leju, lai skatītu vadības izvēlni.
- 2 Atlasiet , lai izslēgtu Bluetooth tālruņa savienojumu savā Lily 2 pulkstenī.
Skatiet sava tālruņa īpašnieka rokasgrāmatā, kā izslēgt Bluetooth tehnoloģiju tālrunī.

Drošības un izsekošanas funkcijas

UZMANĪBU

Drošības un izsekošanas funkcijas ir papildu funkcijas, un uz tām nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu drošības un izsekošanas funkcijas, Lily 2 pulkstenis jāsavieno ar Garmin Connect lietotni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju. Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem varat ievadīt savā Garmin Connect kontā.

Lai skatītu papildu informāciju par drošības un izsekošanas funkcijām, dodieties uz vietni www.garmin.com/safety.

 **Palīdzība:** ļauj sūtīt ziņojumu ar jūsu vārdu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

 **Negadījuma noteikšana:** ja Lily 2 pulkstenis noteiktu āra aktivitāšu laikā nosaka negadījumu, tas sūta automātisku īsziņu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

 **LiveTrack:** draugiem un ģimenei ļauj sekot jūsu sacensībām un treniņu aktivitātēm reāllaikā. Jūs varat uzaicināt sekotājus, izmantojot e-pasta vēstuli vai sociālos tīklus, ļaujot tiem skatīt jūsu aktuālos datus tīmekļa vietnes lapā.

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem tālruņa numurus izmanto drošības un izsekošanas funkcijām.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Drošība & sekošana > Drošības funkcijas > Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem > Pievienot kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Jūsu kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem saņem paziņojumu, kad esat tās pievienojis kā kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem, un var pieņemt vai noraidīt jūsu pieprasījumu. Ja kontaktpersona atsakās, jums jāizvēlas cita kontaktpersona ārkārtas gadījumiem.

Palīdzības pieprasīšana

⚠ UZMANĪBU

Šī ir papildu funkcija, un uz to nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai pieprasītu palīdzību, Garmin Connect lietotnē ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 24. lappuse*). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Stingri un spēcīgi piesitiet ekrānam, līdz pulkstenis sāk vibrēt.
Ir redzams atpakaļskaitīšanas ekrāns.



- 2 Ja nepieciešams, atlasiet **X**, lai atceltu pieprasījumu pirms atpakaļskaitīšanas beigām.

Negadījuma noteikšana

⚠ UZMANĪBU

Negadījumu noteikšana ir papildu funkcija, kas pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm. Uz negadījuma noteikšanu nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, lai saņemtu palīdzību ārkārtas gadījumā.

IEVĒRĪBAI

Lai pulkstenī varētu iespējot negadījuma noteikšanu, lietotnē Garmin Connect ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 24. lappuse*). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet  >  > **Negadījuma noteikšana**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. negadījumu noteikšana ir pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm.

Kad jūsu Lily 2 pulkstenis ir noteicis negadījumu, un tālrunis ir savienojumā, lietotne Garmin Connect var nosūtīt automātisku teksta ziņojumu un e-pasta vēstuli ar jūsu vārdu un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem. Jūsu pulkstenī un pārī savienotajā viedtālrunī tiek parādīts ziņojums, ka jūsu kontaktpersonas tiks informētas pēc 15 sekundēm. Ja palīdzība nav nepieciešama, varat atcelt automātisko ziņojumu par negadījumu.

LiveTrack ieslēgšana un izslēgšana

Pirms sākat savu pirmo LiveTrack sesiju, ir jāiestata kontaktpersonas Garmin Connect lietotnē ([Kontaktpersonu pievienošana](#), 26. lappuse).

PIEZĪME. liveTrack ir jāieslēdz Garmin Connect lietotnē.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  > **Drošība & sekošana** > **LiveTrack**.
- 2 Savam pulkstenim atlasiet **Automātiska startēšana** > **Ieslēgts**.
- 3 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 4 Atlasiet  >  > **LiveTrack**.
- 5 Atlasiet **Automātiska palāide** > **Ieslēgts**, lai palaistu LiveTrack sesiju katru reizi, kad sākat āra aktivitāti.

Kontaktpersonu pievienošana

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  > **Kontaktpersonas**.
- 2 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kontaktpersonu pievienošanas ir jāveic datu sinhronizācija, lai piemērotu izmaiņas Lily 2 pulkstenī ([Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect lietotni](#), 28. lappuse).

Garmin Connect

Jūs varat veidot savienojumu ar saviem draugiem, izmantojot savu Garmin Connect kontu. Jūsu Garmin Connect kontā ir rīki, lai jūs varētu sekot cits citam, analizēt datus, koplietot tos un atbalstīt cits citu. Ierakstiet sava aktīvā dzīvesveida notikumus, tostarp skrējienus, pastaigas, velobraucienus u. c.

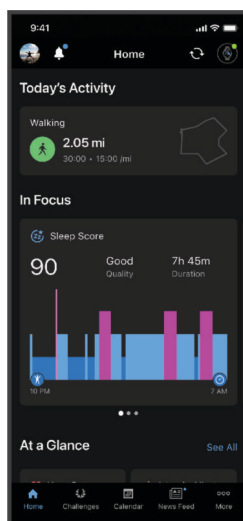
Jūs varat izveidot savu bezmaksas Garmin Connect kontu, kad ir izveidots pulksteņa pāra savienojums ar viedtālruni, izmantojot Garmin Connect lietotni, vai arī varat doties uz vietni www.garminconnect.com.

Sekoiet savam progresam: jūs varat sekot ikdienas soļu skaitam, iesaistīties draudzīgās sacensībās ar pievienotajām personām un sasniegt savus mērķus.

Saglabājiet savas aktivitātes: pēc laikkontrolētas aktivitātes pabeigšanas un saglabāšanas savā tālrunī varat augšupielādēt šo aktivitāti savā Garmin Connect kontā un saglabāt to, cik ilgi vēlaties.

Analizējiet savus datus: jūs varat skatīt sīkāku informāciju par savu aktivitāti, tostarp laiku, attālumu, sirdsdarbības ritmu, sadedzinātajām kalorijām, un pielāgojamus pārskatus.

PIEZĪME. daži dati ir nepieciešams papildu piederums, piemēram, sirdsdarbības ritma monitors.



Kopīgojiet savas aktivitātes: jūs varat veidot savienojumu ar draugiem, lai sekotu cits cita aktivitātēm, kopīgotu saites uz savām aktivitātēm.

Pārvaldiet savus iestatījumus: jūs varat pielāgot savu pulksteni un lietotāja iestatījumus savam Garmin Connect kontam.

Move IQ[®]

Kad jūsu kustības atbilst pazīstamiem vingrojumu paraugiem, Move IQ funkcija automātiski noteiks notikumu un rādīs to jūsu laika skalā. Move IQ notikumi rāda aktivitātes veidu un ilgumu, bet nav redzami jūsu aktivitāšu sarakstā vai jaunumu plūsmā.

Move IQ funkcija var automātiski sākt laikkontrolētu aktivitāti iešanai un skriešanai, izmantojot laika sliekšņvērtības, kuras iestatāt lietotnē Garmin Connect vai pulksteņa aktivitāšu iestatījumos. Šīs aktivitātes ir pievienotas jūsu aktivitāšu sarakstam.

Pievienotais GPS

Ar pievienotu GPS funkciju pulkstenis izmanto tālruņa GPS antenu, lai ierakstītu GPS datus iešanas, skriešanas vai riteņbraukšanas aktivitātēm ([Aktivitātes ierakstīšana, izmantojot savienojumā esošu GPS, 14. lappuse](#)). GPS dati, tostarp atrašanās vieta, attālums un ātrums, ir redzami aktivitātes informācijā jūsu Garmin Connect kontā. Pievienotais GPS tiek izmantots arī palīdzībai un LiveTrack funkcijām.

PIEZĪME. lai lietotu pievienota GPS funkciju, iespējojiet tālruņa lietotņu atļaujās vienmēr koplietot atrašanās vietu ar Garmin Connect lietotni.

Sekošana miegā

Kamēr jūs gulat, pulkstenis automātiski nosaka jūsu miegu un seko jūsu kustībām ierastā miega laikā. Sava ierastā miega stundas varat iestatīt lietotāja iestatījumos savā Garmin Connect kontā. Miega statistika ietver kopējo miega stundu skaitu, miega fāzes un kustības miegā. Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

PIEZĪME. snaudas brīži netiek ietverti miega statistikā. Jūs varat izmantot režīmu Netraucēt!, lai izslēgtu paziņojumus un trauksmes signālus, izņemot brīdinājumus ([Netraucēšanas režīma lietošana, 23. lappuse](#)).

Miega režīma pielāgošana

Varat pielāgot dažus pulksteņa miega iestatījumus. Miega grafiku varat atjaunināt Garmin Connect ([Miega grafika iestatīšana, 28. lappuse](#)).

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet  >  > **Miega režīms**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**, lai izmantotu miega pulksteņa ciparnīcu.
 - Lai noregulētu spilgtumu, atlasiet **Spilgtums**.
 - Atlasiet **Noildze**, lai noregulētu izgaismojuma taimautu.
 - Atlasiet **Netraucēt**, lai ieslēgtu un izslēgtu netraucēšanas režīmu.

Miega grafika iestatīšana

Jūsu pulkstenis izmanto jūsu miega grafiku kā vadlīnijas, lai precīzi mērītu jūsu miegu. Izmantojiet lietotni Garmin Connect, lai iestatītu ierastām miega stundām.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **•••** > **Garmin ierīces**.
- 2 Atlasiet savu pulksteni.
- 3 Atlasiet **Sistēma** > **Miega režīms** > **Miega grafiks**.
- 4 Atlasiet dienu diapazonu.
- 5 Atlasiet **Gulētiešanas laiks** un **Nomoda laiks** un ievadiet konkrētos laikus.

Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect lietotni

Jūsu pulkstenis automātiski sinhronizē datus ar lietotni Garmin Connect katru reizi, kad atverat lietotni. Pulkstenis automātiski periodiski sinhronizē datus ar lietotni Garmin Connect. Jebkurā laikā datus varat sinhronizēt arī manuāli.

- 1 Pielieciet pulksteni pie viedtālruna.
- 2 Atveriet lietotni Garmin Connect.
IETEIKUMS. lietotne var būt atvērta vai darboties fonā.
- 3 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 4 Atlasiet  >  > **Tālrunis** > **Sinhronizācija**.
- 5 Pagaidiet, līdz jūsu dati tiek sinhronizēti.
- 6 Skatiet pašreizējos datus Garmin Connect lietotnē.

Jūsu datu sinhronizēšana ar datoru

Lai sinhronizētu datus ar lietojumprogrammu Garmin Connect datorā, jums ir jāinstalē lietotne Garmin Express™ ([Garmin Express iestatīšana, 28. lappuse](#)).

- 1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot USB kabeli.
- 2 Atveriet lietojumprogrammu Garmin Express.
Pulkstenis pāriet ārējās atmiņas režīmā.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 4 Skatiet savus datus savā Garmin Connect kontā.

Garmin Express iestatīšana

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz www.garmin.com/express.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pulksteņa pielāgošana

Pulksteņa ciparnīcas maiņa

Pulkstenis tiek piegādāts ar vairākām iepriekš ielādētām pulksteņa ciparnīcām.

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet .
- 3 Velciet pa labi vai pa kreisi, lai ritinātu pa pieejamajām pulksteņa ciparnīcām.
- 4 Pieskarieties skārienekrānam, lai atlasītu pulksteņa ciparnīcu.

Vadības izvēlnes pielāgošana

Vadības izvēlnē (*Logrīku un izvēlņu skatīšana, 3. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet uz leju, lai skatītu vadības izvēlni.
Ir redzama vadības izvēlne.
- 2 Turiet nospiestu skārienekrānu.
Vadības izvēlne pārslēdzas rediģēšanas režīmā.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai mainītu saīsmes atrašanās vietu vadības izvēlnē, velciet saīsni uz jaunu atrašanās vietu.
 - Lai noņemtu saīsni no vadības izvēlnes, velciet saīsni uz .
- 4 Ja nepieciešams, atlasiet , lai pievienotu saīsni vadības izvēlnē.
PIEZĪME. šī opcija būs pieejama vienīgi pēc tam, kad noņemsit no izvēlnes vismaz vienu saīsni.

Datu ekrānu pielāgošana

Datu ekrānus varat pielāgot savas aktivitātes iestatījumos.

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet .
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet  > **Datu ekrāni** > **Primārais**.
- 5 Atlasiet pielāgojamo datu lauku.
PIEZĪME. ne visas opcijas visām aktivitātēm ir pieejamas.
- 6 Atlasiet , lai saglabātu katru datu lauku.

Logrīku cilpas pielāgošana

- 1 Garmin Connect ierīces izvēlnē atlasiet **Logrīki**.
 - 2 Atlasiet  vai  līdzās logrīkam, lai to pievienotu logrīka cilpai vai noņemtu no tās.
 - 3 Atlasiet .
- Logrīka cilpa atjauninās, kad sinhronizējat savu pulksteni.

Pulksteņa iestatījumi

Dažus iestatījumus varat pielāgot savā Lily 2 pulkstenī. Papildu iestatījumus varat pielāgot Garmin Connect lietotnē.

Nospiediet , lai skatītu izvēlni, un atlasiet .

: ļauj koriģēt brīdinājuma iestatījumus (*Brīdinājumu iestatījumi, 30. lappuse*).

: ļauj pielāgot plaukstas locītavas sirdsdarbības sensora iestatījumus (*Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi, 19. lappuse*), miega pulsa oksimetra iestatījumus (*Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana, 19. lappuse*) un kalibrēt kompasu.

: ļauj koriģēt lietotāja profila iestatījumus (*Lietotāja profila iestatījumi, 31. lappuse*).

: ļauj koriģēt drošības un izsekošanas iestatījumus (*Drošības un izsekošanas funkcijas, 24. lappuse*).

: ļauj koriģēt sistēmas iestatījumus (*Sistēmas iestatījumi, 31. lappuse*).

Brīdinājumu iestatījumi

Nospiediet , lai skatītu izvēlni, un atlasiet  > .

Rīta pārskats: ļauj pielāgot rīta pārskata iestatījumus (*Rīta pārskats, 23. lappuse*).

Plaukstas locītavas SR: ļauj ieslēgt un izslēgt plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitoru.

Kustības brīdinājums: ļauj ieslēgt un izslēgt kustības brīdinājumu un iestatīt kustības veidu un ilgumu.

Atpūtas atgādinājums: ļauj ieslēgt un izslēgt atpūtas atgādinājumu.

Hidratācijas brīdinājumi: ļauj pielāgot hidratācijas brīdinājuma iestatījumus (*Ūdens lietošanas brīdinājuma iestatīšana, 30. lappuse*).

Ūdens lietošanas brīdinājuma iestatīšana

Jūs varat izveidot brīdinājumu, kurš atgādinās, ka jāpalielina lietotā šķidruma daudzums.

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet  > **Brīdinājumi** > **Hidratācijas brīdinājumi**.
- 3 Atlasiet **Brīdinājums**.
- 4 Atlasiet brīdinājuma frekvenci.
- 5 Atlasiet .

Kustības brīdinājumu pielāgošana

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet  >  > **Kustības brīdinājums**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu un izslēgtu brīdinājumu.
 - Atlasiet **Pārvietošanas brīdinājuma veids**, lai iestatītu brīdinājumu, pamatojoties uz soļiem vai cita veida kustību.
 - Atlasiet **Kustību veidi**, lai atļautu kustības sēdus vai brīvas kustības, lai izdzēstu brīdinājumu.
 - Atlasiet **Kustības ilgums**, lai iestatītu, ka brīdinājums tiek dzēsts pēc 30, 45 vai 60 sekundēm.

Lietotāja profila iestatījumi

Dažus lietotāja profila iestatījumus varat pielāgot savā Lily 2 pulkstenī. Papildu iestatījumus varat pielāgot savā Garmin Connect kontā.

Nospiediet , lai skatītu izvēlni, un atlasiet  > .

VO2 Max: ļauj jums iegūt jūsu VO2 max. aplēsi ([Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses, 20. lappuse](#)).

Fiziskās formas vecums: parāda jūsu fiziskās formas vecumu ([Savas fiziskās formas vecuma skatīšana, 20. lappuse](#)).

Parādāmais vārds: parāda jūsu pulksteņa nosaukumu, ko varat iestatīt savā Garmin Connect kontā ([Garmin Connect lietotāja profila iestatījumi, 34. lappuse](#)).

Plauksta locītava: ļauj atlasīt, uz kuras rokas pulksteni vēlaties valkāt.

PIEZĪME. šo iestatījumu izmanto izturības treniņiem un žestiem.

Sistēmas iestatījumi

Nospiediet , lai skatītu izvēlni, un atlasiet  > .

Displejs: iestata spilgtuma līmeni, žestu režīmu un jutīgumu, kā arī displeja laika ierobežojumu ([Displeja iestatījumi, 31. lappuse](#)).

Brīdinājuma vibrācija: iestata vibrācijas līmeni ([Vibrācijas līmeņa iestatīšana, 32. lappuse](#)).

PIEZĪME. augstāks vibrācijas līmenis saīsina akumulatora darbības laiku.

Tālrunis: ļauj ieslēgt vai izslēgt Bluetooth tehnoloģiju, kā arī savienot pāri un sinhronizēt tālruni ar pulksteni ([Tālruņa iestatījumi, 32. lappuse](#)).

Aktivitātes opcijas: ļauj atvērt aktivitātes opciju lapu Garmin Connect lietotnē ([Aktivitāšu opciju pielāgošana, 33. lappuse](#)).

Logrīki: ļauj atvērt logrīka iestatījumus Garmin Connect lietotnē ([Logrīku cilpas pielāgošana, 29. lappuse](#)).

Ieejas kods: iestata četru ciparu ieejas kodu, lai aizsargātu jūsu personisko informāciju, kad pulkstenis neatrodas uz plauksta locītavas ([Pulksteņa ieejas koda iestatīšana, 32. lappuse](#)).

Vadību izvēlne: ļauj rediģēt vadības izvēlni ([Vadības izvēlnes pielāgošana, 29. lappuse](#)).

Miega režīms: ļauj pielāgot miega režīmu ([Miega režīma pielāgošana, 28. lappuse](#)).

Valoda: iestata pulkstenī rādāmo valodu.

Atiestatīt: ļauj dzēst lietotāja datus un atiestatīt iestatījumus ([Visu noklusējuma iestatījumu atjaunošana, 41. lappuse](#)).

Izslēgt: ļauj izslēgt pulksteni ([Pulksteņa ieslēgšana un izslēgšana, 2. lappuse](#)).

Par (Par): rāda ierīces ID, programmatūras versiju, reglamentējošu informāciju, licences līgumu u. c. ([Ierīces informācijas skatīšana, 37. lappuse](#)).

Displeja iestatījumi

Nospiediet , lai skatītu izvēlni, un atlasiet  >  > **Displejs**.

Spilgtums: iestata spilgtuma līmeni. Jūs varat izmantot opciju Automātiski, lai automātiski koriģētu spilgtumu, pamatojoties uz apkārtējās vides apgaismojumu, vai manuāli pielāgojiet spilgtuma līmeni.

PIEZĪME. augstāks spilgtuma līmenis saīsina akumulatora darbības laiku.

Žestu režīms: iestata, lai ekrāns ieslēgtos, kad tiek pakustināta plauksta locītava. Žesti ietver arī plauksta locītavas pagriešanu pret ķermeni, lai skatītu pulksteni. Lai kustības izmantotu tikai laikkontrolētu aktivitāšu laikā, varat izmantot opciju Tikai aktivitātes laikā.

Žestu sensitivitāte: koriģē jutīgumu uz plauksta locītavas kustību, lai ieslēgtu displeju biežāk vai retāk.

PIEZĪME. augstāks žestu jutīguma līmenis saīsina akumulatora darbības laiku.

Noildze: iestata laika periodu, pēc kāda tiek izslēgts ekrāns.

PIEZĪME. ilgāka ekrāna noildze samazina akumulatora darbības laiku.

Spilgtuma līmeņa iestatīšana

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet  >  > **Displejs > Spilgtums**.
- 3 Atlasiet spilgtuma līmeni.

PIEZĪME. opcija Automātiski automātiski koriģē spilgtumu, pamatojoties uz apkārtējās vides apgaismojumu.

Vibrācijas līmeņa iestatīšana

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet  >  > **Brīdinājuma vibrācija**.
- 3 Atlasiet vibrācijas līmeni.

PIEZĪME. augstāks vibrācijas līmenis saīsina akumulatora darbības laiku.

Pulksteņa ieejas koda iestatīšana

IEVĒRĪBAI

Ja ieejas kodu trīs reizes ievadīsiet nepareizi, pulkstenis īslaicīgi tiks bloķēts. Pēc pieciem nepareiziem mēģinājumiem pulkstenis tiem bloķēts, līdz atiestatīsiet ieejas kodu lietotnē Garmin Connect.

Varat iestatīt pulksteņa ieejas kodu, lai aizsargātu savu personisko informāciju, kad pulkstenis neatrodas uz plaukostas locītavas. Ja izmantojat Garmin Pay funkciju, pulkstenis izmanto to pašu četru ciparu ieejas kodu, kuru izmantojat, lai atvērtu savu maku (*Garmin Pay*, 12. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet  >  > **ieejas kods > Iestatīt piekļuves kodu**.
- 3 Ievadiet četru ciparu ieejas kodu.

Kad nākamreiz noņemsiet pulksteni no plaukostas locītavas, pirms varēsiet skatīt informāciju būs jāievada ieejas kods.

Pulksteņa ieejas koda nomaiņa

Lai mainītu ieejas kodu, jums ir jāzina pašreizējais pulksteņa ieejas kods. Ja aizmirsāt savu ieejas kodu vai pārāk daudz reižu ievadījāt nepareizu ieejas kodu, tas ir jāatiestata Garmin Connect lietotnē.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet  >  > **ieejas kods > Mainīt ieejas kodu**.
- 3 Ievadiet esošo četru ciparu ieejas kodu.
- 4 Ievadiet jaunu četru ciparu ieejas kodu.

Kad nākamreiz noņemsiet pulksteni no plaukostas locītavas, pirms varēsiet skatīt informāciju būs jāievada ieejas kods.

Tālrūņa iestatījumi

Nospiediet , lai skatītu izvēlni, un atlasiet  >  > **Tālrūnis**.

Statuss: ieslēdz un izslēdz Bluetooth tehnoloģiju.

PIEZĪME. daži Bluetooth iestatījumi ir redzami vienīgi, kad iespējota Bluetooth tehnoloģija.

Izveidot pāra savienojumu ar tālrūni: ļauj izveidot ierīces pāra savienojumu ar saderīgu Bluetooth iespējotu viedtālrūni. Šis iestatījums ļauj izmantot Bluetooth pievienotās funkcijas, izmantojot Garmin Connect lietotni, tostarp paziņojumus un aktivitāšu augšupielādes.

Sinhronizācija: ļauj sinhronizēt ierīci ar saderīgu Bluetooth iespējotu viedtālrūni.

Garmin Connect iestatījumi

Pulksteņa iestatījumus, aktivitātes opcijas un lietotāja iestatījumus varat pielāgot savā Garmin Connect kontā, izmantojot Garmin Connect lietotni vai Garmin Connect vietni. Dažus iestatījumus varat pielāgot arī savā Lily 2 pulkstenī.

- Lietotnē Garmin Connect atlasiet **••• > Garmin ierīces**, un atlasiet savu pulksteni.
- Ierīču logrīkā lietotnē Garmin Connect atlasiet savu pulksteni.

Pēc iestatījumu pielāgošanas dati ir jāsinhronizē, lai pielāgotu izmaiņas pulkstenim (*Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect lietotni, 28. lappuse*) (*Jūsu datu sinhronizēšana ar datoru, 28. lappuse*).

Brīdinājumu iestatījumi

Garmin Connect ierīces izvēlnē atlasiet **Brīdinājumi**.

Viedie paziņojumi: ļauj iespējot un konfigurēt tālruņa paziņojumus no saderīga tālruņa. Jūs varat izvēlēties saņemt paziņojumus Aktivitātes laikā.

Tālrunis: ļauj ieslēgt un izslēgt tālruņa savienojuma brīdinājumus.

Rīta pārskats: ļauj konfigurēt rīta pārskatu.

Plaukstas locītavas SR: ļauj iestatīt sirdsdarbības ritma brīdinājumu (*Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana, 21. lappuse*).

Kustības brīdinājums: ļauj pulkstenim parādīt ziņojumu un kustību joslu dienas laika ekrānā, kad esat neaktīvs pārāk ilgu laiku.

Atpūtas atgādinājumi: ļauj iestatīt pulksteņa brīdinājumu, kad stresa līmenis ir neparasti augsts. Brīdinājums rosina jūs brīdi atpūsties, un pulkstenis aicina sākt vadītu elpošanas vingrinājumu.

Hidratācijas brīdinājumi: ļauj iestatīt pulksteņa brīdinājumu, kad ir laiks dzert ūdeni.

Aktivitāšu opciju pielāgošana

Jūs varat atlasīt aktivitātes, lai rādītu tās pulkstenī.

- 1 Garmin Connect ierīces izvēlnē atlasiet **Aktivitātes opcijas > Rediģēt**.
- 2 Atlasiet aktivitātes, lai rādītu tās pulkstenī.
- 3 Ja vajadzīgs, atlasiet aktivitāti, lai pielāgotu tās iestatījumus, piemēram, brīdinājumus un datu laukus.

Distanču atzīmēšana

Jūs varat iestatīt pulksteni, lai izmantotu funkciju Auto Lap®, kas automātiski atzīmē apli pēc katra kilometra vai jūdzes. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu savu izpildi dažādās aktivitātes daļās.

PIEZĪME. funkcija Auto Lap nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Garmin Connect ierīces izvēlnē atlasiet **Aktivitātes opcijas**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Atlasiet **Auto Lap**.

Aktivitātes izsekošanas iestatījumi

Garmin Connect ierīces izvēlnē atlasiet **Aktivitātes izsekošana**.

PIEZĪME. daži iestatījumi ir redzami iestatījumu izvēlnes apakš kategorijā. Lietotnes vai tīmekļa vietnes atjauninājumi var mainīt šīs iestatījumu izvēlnes.

Dienā veikto soļu skaits: ļauj ievadīt dienas soļu mērķi. Jūs varat izmantot opciju Automātisks mērķis, lai ļautu pulkstenim automātiski noteikt jūsu soļu mērķi.

Intensitātes minūtes nedēļā: ļauj ievadīt nedēļas mērķi minūšu skaitam, lai piedalītos vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātēs. Pulkstenis ļauj iestatīt arī sirdsdarbības ritma zonu vidējas intensitātes minūtēm un augstāku sirdsdarbības ritma zonu enerģiskas intensitātes minūtēm. Jūs varat izmantot arī noklusējuma algoritmu.

Move IQ: ļauj ieslēgt vai izslēgt Move IQ notikumus. Funkcija Move IQ automātiski nosaka aktivitātes modeļus, piemēram, iešanu un skriešanu.

Automātiska aktivitātes sākšana: ļauj pulkstenim automātiski izveidot un saglabāt laikkontrolētas aktivitātes, kad funkcija Move IQ nosaka, ka jūs ejat vai skrienat minimālā laika sliekšņvērtības robežās. Jūs varat iestatīt minimālo laika sliekšni skriešanai un staigāšanai.

Pielāgots soļa garums: ļauj pulkstenim precīzāk aprēķināt attālumu, kas veikts, izmantojot jūsu pielāgotu soļa garumu. Jūs varat ievadīt zināmu attālumu un soļu skaitu, kas nepieciešams šī attāluma veikšanai, un Garmin Connect var aprēķināt jūsu soļu garumu.

Garmin Connect lietotāja profila iestatījumi

Savas Garmin Connect ierīces izvēlnē atlasiet **Lietotāja profils**.

VO2 Max: ļauj apskatīt jūsu pašreizējo VO2 maks. un laiku, kad tas pēdējo reizi tika atjaunināts (*legūstiet savas VO2 Max. aplēses, 20. lappuse*).

Fiziskās formas vecums: ļauj apskatīt jūsu pašreizējo fiziskās formas vecumu (*Savas fiziskās formas vecuma skatīšana, 20. lappuse*).

Parādāmais vārds: iestata rīta pārskatā un brīdinājumos izmantoto displeja nosaukumu (*Rīta pārskats, 23. lappuse*).

Dzimums: iestata jūsu dzimumu (*Dzimuma iestatījumi, 34. lappuse*).

Dzimšanas datums: iestatiet savu dzimšanas datumu.

Augums: iestata jūsu garumu.

Svars: iestata jūsu svaru.

Plaukstas locītava: ļauj atlasīt, uz kuras rokas pulksteni vēlaties valkāt.

Sirdsdarbības ritma zonas: ļauj jums aplēst savu maksimālo sirdsdarbības ritmu un noteikt pielāgotas sirdsdarbības ritma zonas (*Par sirdsdarbības ritma zonām, 44. lappuse*).

Dzimuma iestatījumi

Pirmo reizi iestatot pulksteni, ir jāizvēlas dzimums. Lielākā daļa fiziskās formas un treniņu algoritmu ir bināri. Lai iegūtu visprecīzākos rezultātus, Garmin iesaka izvēlēties dzimumu, kas jums piešķirts dzimšanas brīdī. Pēc sākotnējās iestatīšanas varat pielāgot profila iestatījumus savā Garmin Connect kontā.

Profils un privātums: ļauj pielāgot publiskā profila datus.

Lietotāja iestatījumi: iestata jūsu dzimumu. Ja atlasāt Nav norādīts, algoritmi, kuriem nepieciešama bināra ievade, izmantos dzimumu, ko norādījāt, pirmo reizi iestatot pulksteni.

Informācija par ierīci

Pulksteņa uzlāde

⚠ BRĪDINĀJUMS

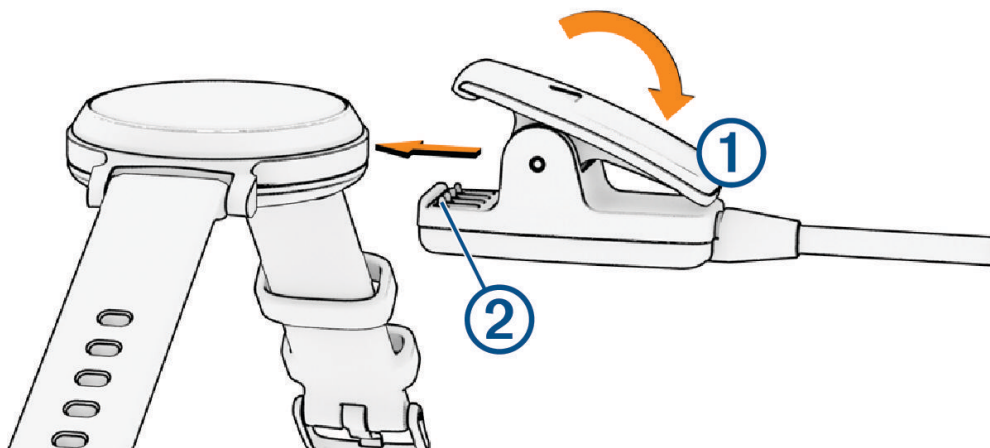
Šī ierīce satur litija jonu bateriju. Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

Neizmantojiet strāvas kabeli, datu kabeli un/vai strāvas adapteri, ko nav piegādājis vai nav pienācīgi sertificējis Garmin.

IEVĒRĪBAI

Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi notīriet un nožāvējiet kontaktus un apkārtējo zonu. Skatiet tīrīšanas norādes (*Pulksteņa tīrīšana, 36. lappuse*).

- 1 Saspiediet uzlādes spaili ①.



- 2 Izlīdziniet spaili ar kontaktiem pulksteņa aizmugurē ②.
- 3 Iespraudiet USB kabeli barošanas avotā.
- 4 Uzlādējiet pulksteni pilnībā.

Padomi pulksteņa uzlādei

- Droši pievienojiet lādētāju pulkstenim, lai to uzlādētu, izmantojot USB kabeli (*Pulksteņa uzlāde, 35. lappuse*). Pulksteni var uzlādēt, pievienojot USB kabeli Garmin apstiprinātam maiņstrāvas adapterim ar parasto ligzdu vai datora USB portam.
- Pārvelciet pa kreisi, lai vadības izvēlnē skatītu atlikušā akumulatora grafiku.

Ierīces apkope

IEVĒRĪBAI

Izvairieties no triecieniem un asām darbībām, jo tā varat saīsināt produkta darbmūžu.

Nelietojiet ierīces tīrīšanai asu priekšmetu.

Nekad neskariet skārienekrānu ar cietiem vai asiem priekšmetiem, jo tie var izraisīt bojājumu.

Izvairieties no tādu ķīmisku tīrīšanas līdzekļu, šķīdinātāju un insektu repelentu lietošanas, kas var bojāt plastmasas sastāvdaļas un apdari.

Ja ierīce ir bijusi pakļauta hlorētam vai sālsūdenim, sauļošanās vai kosmētikas līdzekļiem, spirtam vai citām asām ķīmiskām vielām, rūpīgi noskalojiet to ar tīru ūdeni. Ilgstoša šādu vielu iedarbība var bojāt korpusu.

Ādas saiti uzturiet tīru un sausu. Nepeldieties un neejiet dušā ar ādas saiti. Ūdens vai sviedru ietekme var bojāt ādas saiti vai mainīt tās krāsu. Kā alternatīvu izmantojiet silikona saites.

Nenovietojiet vidē, kurā ir augsta temperatūra, piemēram apģērbu žāvētājā.

Neglabājiet ierīci ilgstoši vietās, kur tā var būt pakļauta ārkārtējām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezenisku bojājumu.

Pulksteņa tīrīšana

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstu locītavas pārāk stingri.

IEVĒRĪBAI

Pat neliels daudzums sviedru vai mitruma var radīt koroziju elektriskajiem kontaktiem, kad tiek izveidots savienojums ar lādētāju. Korozija var traucēt uzlādi un datu pārsūtīšanu.

IETEIKUMS. lai uzzinātu vairāk, dodieties uz www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Noskalojiet ar ūdeni vai izmantojiet mitru plūksnas nesaturošu drānu.
- 2 Ļaujiet pulkstenim pilnībā nožūt.

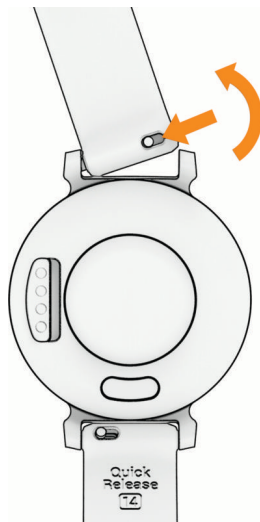
Ādas saišu tīrīšana

- 1 Noslaukiet ādas saites ar sausu drānu.
- 2 Tīriet ādas saites ar līdzekli ādas tīrīšanai.

Pulksteņa siksnīņu maiņa

Pulksteni var nēsāt ar 14 mm platām viegli noņemamajām standarta siksnīņām.

- 1 Lai noņemtu siksnīņu, bīdīet aizdares ātrās atvēršanas tapu.



- 2 Ievietojiet vienu jaunās siksnīņas aizdares daļu pulkstenī.
- 3 Bīdīet ātrās atvēršanas tapu un salāgojiet aizdari pulksteņa pretējā malā.
- 4 Lai nomainītu citu saiti, atkārtojiet 1.–3. darbību.

Ierīces informācijas skatīšana

Jūs varat skatīt ierīces ID, programmatūras versiju un reglamentējošu informāciju.

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet  >  > **Par**.
- 3 Velciet, lai skatītu informāciju.

E-etīketei reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana

Etiķete šim pulkstenim tiek nodrošināta elektroniski. E-etīkete var sniegt reglamentējošu informāciju, piemēram, identifikācijas numurus, ko nodrošina FCC, vai vietējās atbilstības marķējumus, kā arī piemērojamo produkta un licencēšanas informāciju.

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet  >  > **Par**.
- 3 Velciet, lai skatītu informāciju.

Specifikācijas

Akumulatora veids	Atkārtoti lādējams, iebūvēts litija jonu akumulators
Akumulatora darbības laiks	Līdz 5 dienām ¹
Darba temperatūras diapazons	No -20° līdz 60°C (no -4° līdz 140°F)
Uzlādes temperatūras diapazons	No 0° līdz 45° C (no 32° līdz 113° F)
Bezvadu frekvences	2,4 GHz ar -1,9 dBm maks. 13,56 MHz ar -40 dBm maks.
Ūdens iedarbība	5 ATM ²

¹ Aprēķinātais akumulatora darbības laiks ir balstīts uz noteiktiem izmantošanas pieņēmumiem. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz www.garmin.com/lily2battery-lifeassumptions.

² Ierīce iztur spiedienu, kas atbilst 50 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

Traucējummeklēšana

Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?

Lily 2 pulkstenis ir saderīgs ar tālruņiem, kuros ir izmantota Bluetooth tehnoloģija.

Informāciju par Bluetooth saderību skatiet vietnē www.garmin.com/ble.

Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni

- Novietojiet pulksteni sava viedtālruņa diapazonā.
- Ja jūsu pulkstenis un tālrunis jau ir pāra savienojumā, izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju abās ierīcēs un vēlreiz ieslēdziet.
- Ja jūsu pulkstenis un viedtālrunis nav pāra savienojumā, iespējojiet Bluetooth tehnoloģiju savā viedtālrunī.
- Tālrunī atveriet lietotni Garmin Connect un atlasiet ●●● > **Garmin ierīces** > **Pievienot ierīci**, lai atvērtu pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- Savā pulkstenī nospiediet , lai skatītu izvēlni, un atlasiet  >  > **Tālrunis** > **Izveidot pāra savienojumu ar tālruni**, lai pārietu pāra savienojuma režīmā.
- Papildu problēmu novēršanas soļus skatiet vietnē www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting.

Aktivitāšu izsekošana

Papildinformāciju par aktivitāšu izsekošanas datu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Mans soļu skaits nešķiet precīzs

Ja jūsu soļu skaits nešķiet precīzs, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Uzlieciet pulksteni uz nedominējošās plaukostas locītavas.
- Stumjot ratiņus vai zāles plāvēju, ievietojiet pulksteni kabatā.
- Ja aktīvi veicat kādas darbības tikai ar rokām, ievietojiet pulksteni kabatā.

PIEZĪME. pulkstenis kā soļus var interpretēt dažas atkārtotas kustības, piemēram, trauku mazgāšanu, veļas locīšanu vai aplausus.

Soļu skaits manā ierīcē un manā Garmin Connect kontā neatbilst

Soļu skaits jūsu Garmin Connect kontā tiek atjaunināts, kad sinhronizējat savu pulksteni.

- 1 Sinhronizējiet soļu skaitu ar Garmin Connect lietotni (*Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect lietotni, 28. lappuse*).
- 2 Pagaidiet, līdz pulkstenis sinhronizē jūsu datus.

Sinhronizācija var ilgt vairākas minūtes.

PIEZĪME. lietotnes Garmin Connect atsvaidzināšana nesinhronizē datus vai neatjaunina soļu skaitu.

Mans stresa līmenis nav redzams

Lai pulkstenis varētu noteikt jūsu stresa līmeni, ir jāieslēdz plaukostas locītavas sirdsdarbības ritma monitors.

Pulkstenis analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu dienas laikā miera periodos, lai noteiktu stresa līmeni.

Pulkstenis nenosaka stresa līmeni laikkontrolētu aktivitāšu laikā.

Ja stresa līmeņa vietā ir redzamas svītrīņas, saglabāiet miera stāvokli un gaidiet, līdz pulkstenis izmēra jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu.

Manas intensitātes minūtes mirgo

Kad veicat fiziskas aktivitātes intensitātes līmenī, lai sasniegtu savu intensitātes minūšu mērķi, intensitātes minūtes mirgo.

Ieteikumi skārienekrānam

- Pieskarieties skārienekrānam, lai veiktu atlasī.
- Peldēšanas laikā divreiz pieskarieties skārienekrānam, lai palaistu un apturētu taimeri.
- Pulksteņa ciparnīcā pieskarieties skārienekrānam, lai ritinātu pa datiem, piemēram, soļiem un sirdsdarbības ritma datiem ①.



- Vadības izvēlnē turiet piespiestu skārienekrānu, lai pievienotu, noņemtu un pārkārtotu vadību.
- Jebkurā ekrānā nospiediet , lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.
- Pieskarieties logrīku ekrānam, lai skatītu logrīka papildu detaļas.
- Lai nosūtītu palīdzības brīdinājumu, stingri un ātri pieskarieties skārienekrānam, līdz pulkstenis vibrē (*Palīdzības pieprasīšana, 25. lappuse*).

Sirdsdarbības ritms manā pulkstenī nav precīzs

Papildu informāciju par sirdsdarbības ritma sensoru skatiet www.garmin.com/heartrate.

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

Ja sirdsdarbības ritma dati ir mainīgi vai neparādās, varat izmēģināt tālāk redzamos ieteikumus.

- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Nepieļaujiet pulksteņa aizmugurē esošā sirdsdarbības ritma monitora saskrāpēšanu.
- Valkājiet pulksteni virs plaukstas locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Pirms sākat aktivitāti, iesildieties 5–10 minūtes un iegūstiet sirdsdarbības ritma rādījumu.
PIEZĪME. ja ārā ir auksts, iesildieties iekštelpā.
- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.
- Treniņa laikā lietojiet silikona saiti.

Padomi uzlabotiem Body Battery datiem

- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, valkājiet pulksteni, kamēr guļat.
- Labs miegs uzlādē jūsu Body Battery.
- Fiziskā slodze un augsts stresa līmenis var veicināt ātrāku Body Battery līmeņa samazināšanos.
- Uzņemtais uzturs, kā arī tādi stimulējoši līdzekļi kā kofeīns, neietekmē jūsu Body Battery.

Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā

Ja pulsa oksimetra dati ir neparasti vai neparādās, varat izmantot sniegtos padomus.

- Palieciest nekustīgs, kamēr pulkstenis nolasā jūsu skābekļa piesātinājumu asinīs.
- Valkājiet pulksteni virs plaukstas locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Turiet roku, uz kuras valkājat pulksteni, sirds līmenī, kamēr pulkstenis nolasā skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- Izmantojiet silikona vai neilona siksnīņu.
- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Izvairieties radīt skrāpējumus optiskajam sensoram, kas atrodas pulksteņa aizmugurē.
- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Akumulatora darbības laika maksimizēšana

- Samaziniet ekrāna spilgtumu un noildzi (*Displeja iestatījumi*, 31. lappuse).
- Samaziniet vibrācijas līmeni (*Vibrācijas līmeņa iestatīšana*, 32. lappuse).
- Izslēdziet plaukstas locītavas kustības (*Displeja iestatījumi*, 31. lappuse).
- Viedtālruņa paziņojumu centra iestatījumos ierobežojiet paziņojumus, kas ir redzami Lily 2 pulkstenī (*Paziņojumu pārvaldība*, 22. lappuse).
- Izslēdziet viedos paziņojumus (*Brīdinājumu iestatījumi*, 33. lappuse).
- Izslēdziet Bluetooth bezvadu tehnoloģiju, ja neizmantojat pievienotās funkcijas (*Tālruņa iestatījumi*, 32. lappuse).
- Izslēdziet pulsa oksimetrijas izsekošanu miegā (*Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana*, 19. lappuse).
- Izslēdziet plaukstas locītavas sirds darbības ritma uzraudzību (*Plaukstas locītavas sirds darbības ritma monitora iestatījumi*, 19. lappuse).

PIEZĪME. plaukstas locītavas sirds darbības ritma uzraudzība tiek izmantota, lai aprēķinātu enerģiskas intensitātes minūtes, VO2 max., ķermeņa enerģijas līmeni, stresa līmeni un sadedzinātās kalorijas.

Mana pulksteņa displejs ārā ir grūti redzams

Pulkstenis nosaka apkārtējās vides apgaismojumu un automātiski korigē fona apgaismojuma spilgtumu, lai maksimāli pagarinātu akumulatora lietošanas laiku. Tiešā saules gaismā ekrāns kļūst spilgtāks, taču rādījumi joprojām var būt grūti redzami. Automātiskā aktivitātes noteikšanas funkcija var būt noderīga, uzsākot āra aktivitātes (*Aktivitātes izsekošanas iestatījumi*, 34. lappuse).

Mans pulkstenis ir nepareizā valodā

Jūs varat mainīt pulksteņa valodu, ja nejauši esat atlasījis nepareizo valodu.

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet  > .
- 3 Ritiniet sarakstā uz leju līdz devītajam vienumam un atlasiet to.
- 4 Atlasiet savu valodu.

Visu noklusējuma iestatījumu atjaunošana

Varat atjaunot visus pulksteņa iestatījumus rūpnīcas noklusējuma vērtībās.

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet  >  > **Atiestatīt**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un saglabātu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Atiestatīt noklusējuma iestatījumus**.
 - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un dzēstu visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Dzēst datus un atiestatīt iestatījumus**.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Produkta atjauninājumi

Jūsu pulkstenis automātiski pārbauda atjauninājumus, kad tas ir savienots, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju. Savā datorā varat instalēt Garmin Express (garmin.com/express). Savā tālrunī varat instalēt Garmin Connect lietotni.

Tā nodrošina vienkāršu piekļuvi šiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- Programmatūras atjauninājumi

PIEZĪME. lai nodrošinātu labāko pieredzi, programmatūra ierīcē ir regulāri jāatjaunina. Programmatūras atjauninājumi nodrošina izmaiņas un privātuma, funkciju un darbības uzlabojumus.
- Datu augšupielāde Garmin Connect
- Produkta reģistrēšana

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect

Lai pulksteņa programmatūru atjauninātu, izmantojot lietotni Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam, un pulkstenis ir jāsavieno pārī ar saderīgu tālruni (*Pulksteņa iestatīšana, 1. lappuse*).

Sinhronizējiet pulksteni ar lietotni Garmin Connect (*Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect lietotni, 28. lappuse*).

Kad ir pieejama jauna programmatūra, lietotne Garmin Connect to automātiski nosūta uz jūsu pulksteni. Atjauninājums tiek piemērots, kad jūs aktīvi neizmantojat pulksteni. Kad atjaunināšana ir pabeigta, pulkstenis tiek restartēts.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express

Lai atjauninātu pulksteņa programmatūru, vispirms ir jāielādē un jāinstalē lietotne Garmin Express un jāpievieno pulkstenis (*Jūsu datu sinhronizēšana ar datoru, 28. lappuse*).

- 1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot USB kabeli.

Kad ir pieejama jauna programmatūra, lietotne Garmin Express nosūta to uz jūsu pulksteni.
- 2 Kad lietotne Garmin Express ir pabeigusi atjauninājuma sūtīšanu, atvienojiet pulksteni no datora.

Pulkstenis instalē atjauninājumu.

Papildu informācijas iegūšana

- Dodieties uz vietni support.garmin.com, lai iegūtu papildu rokasgrāmatas, informāciju un programmatūras atjauninājumus.
- Dodieties uz vietni buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par izvēles piederumiem un rezerves detaļām.
- Dodieties uz www.garmin.com/ataccuracy.

Šī nav medicīnas ierīce. Pulsa oksimetrijas funkcija nav pieejama visās valstīs.

Ierīces apkope

Ja ierīci nepieciešams salabot vai nomainīt, apmeklējiet vietni support.garmin.com, lai skatītu informāciju par pakalpojuma pieprasījuma iesniegšanu Garmin produkta atbalsta dienestā.

Pielikums

Aktivitāšu saraksts

Tālāk norādītās aktivitātes ir pieejamas jūsu Lily 2 pulkstenī.

PIEZĪME. noteikti atjauniniet pulksteņa programmatūru, lai iegūtu jaunākās aktivitātes (*Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect, 41. lappuse, Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express, 41. lappuse*).

- *Aktivitāšu opciju pielāgošana, 33. lappuse*
- *Laikkontrolētas aktivitātes ierakstīšana, 14. lappuse*

	Riteņbraukšana
	Elpošanas tehnika
	Kardioslodze
	Deju fitness
	Kombinētais treniņieris
	HIIT
	Lēkšana ar lecamauklu
	Meditācija
	Cits
	Pilates
	Peldēšana baseinā
	Airēšana telpā
	Skriešana
	Stepers
	Izturība
	Skrejceļš
	Iešana
	Iešana telpā
	Joga

Fiziskās formas mērķi

Informācija par sirdsdarbības ritma zonām var palīdzēt jums mērīt un uzlabot savu fizisko formu, izprotot un piemērojot šos principus.

- Sirdsdarbības ritms ir labs treniņa intensitātes mērs.
- Treniņš noteiktās sirdsdarbības ritma zonās var palīdzēt uzlabot sirds un asinsvadu spēju un izturību.

Ja jūs zināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, varat izmantot tabulu ([Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 44. lappuse](#)), lai noteiktu vispiemērotāko sirdsdarbības ritma zonu savas fiziskās formas mērķiem.

Ja nezināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, izmantojiet kādu no internetā pieejamajiem aprēķiniem. Dažas sporta zāles un veselības centri var piedāvāt testu, lai izmērītu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Noklusējuma maksimālais sirdsdarbības ritms ir 220 mīnus jūsu vecums.

Par sirdsdarbības ritma zonām

Daudzi sportisti sirdsdarbības ritma zonas izmanto, lai izmērītu un palielinātu savu kardiovaskulāro spēku un uzlabotu savu fiziskās sagatavotības līmeni. Sirdsdarbības ritma zona ir iestatītais sirdspukstu minūtē diapazons. Piecas vispārpieņemtās sirdsdarbības ritma zonas tiek numurētas no 1 līdz 5 atbilstoši pieaugošajai intensitātei. Parasti sirdsdarbības ritma zonas tiek aprēķinātas, ņemot vērā maksimālās sirdsdarbības ritma procentuālās daļas.

Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini

Zona	% no maksimālā sirdsdarbības ritma	Noteiktā izpilde	Ieguvumi
1	50–60%	Brīvs, viegls temps, ritmiska elpošana	Sākuma līmeņa aerobais treniņš, mazina stresu
2	60–70%	Ērts temps, nedomājot dziļāka elpošana, iespējams sarunāties	Pamata treniņš sirds un asinsvadu sistēmai, labs atgūšanās temps
3	70–80%	Mērens temps, grūtāk sarunāties	Uzlabota aerobā spēja, optimāls treniņš sirds un asinsvadu sistēmai
4	80–90%	Ātrs un nedomājot neērts temps, spēcīga elpošana	Uzlabota anaerobā spēja un sliekšņvērtība, uzlabots ātrums
5	90–100%	Sprinta temps, nav uzturams ilgu laiku, apgrūtināta elpošana	Anaerobā un muskuļu izturība, uzlabota jauda

VO2 Max. standarta parametri

Šajās tabulās ir iekļauta standartizēta klasifikācija VO2 maks. aplēsēm pēc vecuma un dzimuma.

Vīrieši	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Teicami	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Labi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Viduvēji	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Vāji	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Sievietes	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Teicami	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Labi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Viduvēji	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Vāji	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dati izmantoti ar The Cooper Institute atļauju. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz vietni www.CooperInstitute.org.

