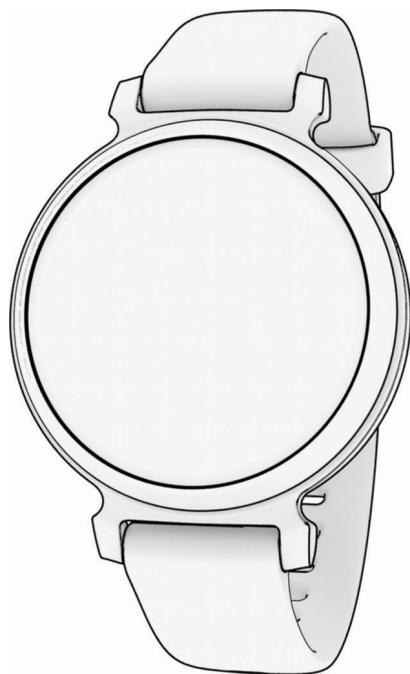


GARMIN®



LILY® 2

Manual de utilizare

© 2023 Garmin Ltd. sau filialele sale

Toate drepturile rezervate. Conform legilor privind drepturile de autor, acest manual nu poate fi copiat, în întregime sau parțial, fără acordul scris al Garmin. Garmin își rezervă dreptul de a-și modifica sau îmbunătăți produsele și de a aduce schimbări conținutului acestui manual fără obligația de a înștiința vreă persoană sau organizație cu privire la asemenea modificări sau îmbunătățiri. Vizitați www.garmin.com pentru actualizări curente și informații suplimentare cu privire la utilizarea produsului.

Garmin®, sigla Garmin, Auto Lap®, Lily® și Move IQ® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Pay™ și Index™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este o marcă comercială a Google Inc. Numele mărcii BLUETOOTH® și siglele sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. iOS® este o marcă comercială înregistrată a Cisco Systems, Inc. utilizată sub licență de Apple Inc. iPhone® este o marcă comercială a Apple Inc., înregistrată în S.U.A. și în alte țări. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

M/N: A04630

Cuprins

Introducere..... 1

Configurarea ceasului.....	1
Activarea ceasului.....	2
Pornirea și oprirea ceasului.....	2
Vizualizarea widgeturilor și meniurilor.....	3
Opțiuni meniu.....	4
Purtarea ceasului.....	4

Widgeturi..... 5

Obiectiv de pași.....	6
Bara de mișcare.....	6
Minute de exerciții.....	6
Acumularea de minute de activitate intensă.....	7
Îmbunătățirea acurateței calculului numărului de calorii.....	7
Widget statistici sănătate.....	7
Body Battery.....	7
Vizualizarea widgetului Body Battery.....	7
Variațiile pulsului și nivelul de stres.....	7
Vizualizarea widgetului pentru nivelul de stres.....	8
Utilizarea timerului exercițiilor de relaxare.....	8
Vizualizarea widgetului Puls.....	8
Utilizarea widgetului de monitorizare a nivelului de hidratare.....	8
Monitorizare ciclu menstrual.....	8
Înregistrarea informațiilor despre ciclul dvs. menstrual.....	9
Monitorizarea sarcinii.....	9
Înregistrarea datelor despre sarcină.....	9
Controlarea redării muzicii.....	10
Vizualizarea notificărilor.....	10
Răspuns la un mesaj text.....	10

Meniul de comenzi..... 11

Garmin Pay.....	11
Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay.....	11
Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay.....	12

Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.....	12
Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay.....	12
Schimbarea codului de acces Garmin Pay.....	12

Antrenament..... 13

Starea antrenamentului unificată.....	13
Înregistrarea unei activități cronometrate.....	13
Înregistrarea unei activități cu funcția GPS conectată.....	13
Înregistrarea unei activități de antrenament de forță.....	14
Sfaturi pentru înregistrarea activităților de antrenament de forță.....	14
Înregistrarea unei activități de meditație.....	15
Înregistrarea unei activități de fitness dans.....	15
Înregistrarea unei activități HIIT.....	16
Înregistrarea unei activități de înot.....	16
Setarea dimensiunii bazinului.....	17
Setarea alertelor pentru înot.....	17
Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare.....	17

Funcții pentru puls..... 17

Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii.....	18
Pulsoximetrul.....	18
Obținerea de citiri cu pulsoximetrul.....	18
Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului.....	18
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	19
Afișarea volumului VO2 max. estimat.....	19
Vizualizarea vârstei de fitness.....	19
Setarea unei alerte de puls anormal....	20

Ceasuri..... 20

Utilizarea ceasului deșteptător.....	20
Utilizarea cronometrului.....	20
Utilizarea timerului pentru numărătoare inversă.....	20

Caracteristici conectate Bluetooth.. 21

Administrarea notificărilor	21
Localizarea unui telefon pierdut	21
Primirea unui apel telefonic	21
Utilizarea modului Nu deranjați	22
Raport de dimineață	22
Personalizarea raportului de dimineață	22
Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului	22

Funcții de siguranță și monitorizare..... 23

Adăugare contacte de urgență	23
Solicitarea de asistență	24
Deteție incidente	24
Pornirea și oprirea detecției incidentelor	24
Pornirea și oprirea LiveTrack	25
Adăugare contacte	25

Garmin Connect..... 25

Move IQ®	26
GPS conectat	26
Monitorizarea somnului	26
Personalizarea modului Repaus	26
Setarea programului pentru somn	26
Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect	27
Sincronizarea datelor cu computerul dvs.	27
Configurarea Garmin Express	27

Personalizarea ceasului dvs..... 27

Schimbarea feței de ceas	27
Personalizarea meniului de comenzi	28
Personalizarea ecranelor de date	28
Personalizarea buclei de widgeturi	28
Setările ceasului	28
Setări pentru alerte	29
Setarea unei alerte pentru hidratare	29
Personalizare alerte de mutare	29
Setările profilului de utilizator	29
Setări de sistem	30
Setările afișajului	30

Setarea nivelului de luminozitate	30
Setarea nivelului de vibrație	30
Setarea codului de acces al ceasului	31
Setări telefon	31
Setări Garmin Connect	31
Setări pentru alerte	32
Personalizarea opțiunilor pentru activități	32
Marcarea turelor	32
Setări pentru monitorizarea activității	32
Garmin Connect Setările profilului de utilizator	33
Setări gen	33

Informații dispozitiv..... 34

Încărcarea ceasului	34
Sfaturi pentru încărcarea ceasului	34
Întreținerea dispozitivului	35
Curățarea ceasului	35
Curățarea benzilor din piele	35
Schimbarea brățărilor	36
Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv	36
Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice	36
Specificații	36

Depanare..... 37

Este telefonul meu compatibil cu ceasul?	37
Telefonul meu nu se conectează la ceas	37
Monitorizarea activității	37
Contorul de pași pare imprecis	37
Numărul de pași de pe ceas și cel din contul meu Garmin Connect nu corespund	37
Nivelul meu de stres nu este afișat	37
Minutele mele de activitate intensă clipesc	37
Sfaturi pentru ecranul tactil	38
Pulsul de pe ceasul meu nu este corect	38
Sfaturi pentru un puls neregulat	38

Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite	38
Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate	39
Maximizarea duratei de viață a bateriei	39
Afișajul ceasului meu este dificil de citit când mă aflu în aer liber	39
Ceasul este setat la limba greșită	39
Restabilirea tuturor setărilor implicite	40
Actualizări ale produsului	40
Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect	40
Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express	40
Cum obțineți mai multe informații	40
Service dispozitiv	40

Anexă..... 41

Listă de activități	41
Obiective fitness	43
Despre zonele de puls	43
Calculul zonelor de puls	43
Clasificările standard ale volumului maxim de O ₂	44

Introducere

⚠ AVERTISMENT

Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

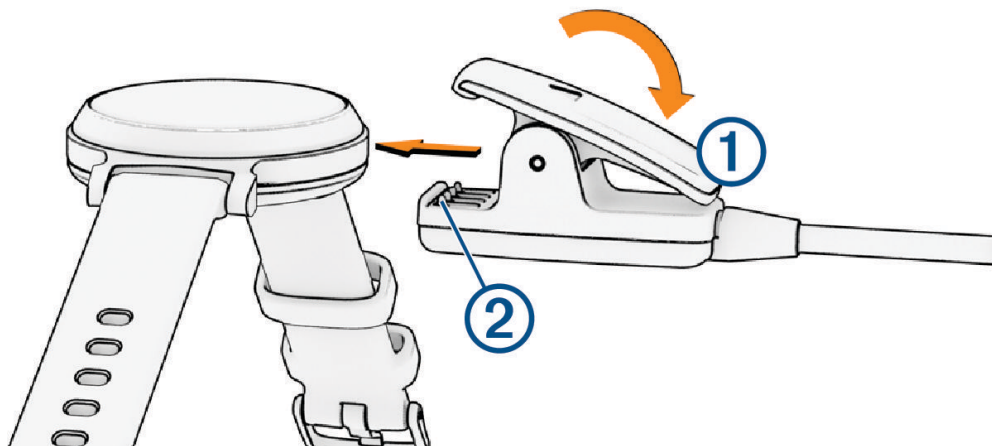
Luați legătura întotdeauna cu medicul dvs. înainte de a începe sau a modifica orice program de exerciții.

Configurarea ceasului

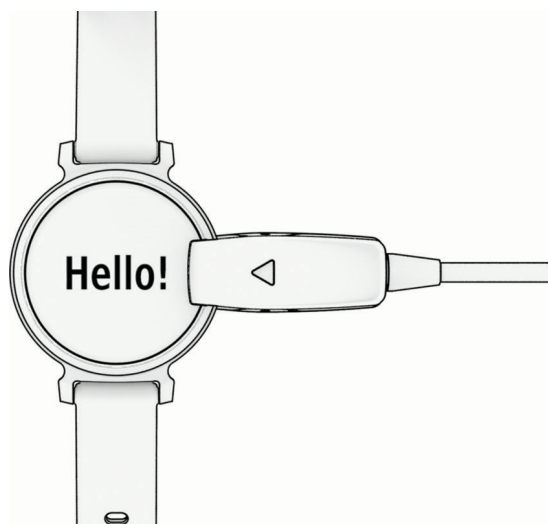
Înainte de a putea utiliza ceasul, trebuie să îl conectați la o sursă de alimentare pentru a-l porni.

Pentru a utiliza funcțiile conectate ale ceasului Lily 2, acesta trebuie asociat direct prin aplicația Garmin Connect™ și nu din setările Bluetooth® de pe telefonul dvs.

- 1 Din magazinul de aplicații al telefonului, instalați aplicația Garmin Connect.
- 2 Prindeți clema de încărcare ①.



- 3 Aliniați clema cu contactele de pe spatele ceasului ②.
- 4 Conectați cablul USB la o sursă de alimentare pentru a porni ceasul ([încărcarea ceasului](#), pagina 34).
La pornirea ceasului, este afișat mesajul Hello!.



- 5 Selectați o opțiune pentru adăugarea ceasului la contul dvs. Garmin Connect:
 - Dacă acesta este primul dispozitiv asociat cu ajutorul aplicației Garmin Connect, urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Dacă ați asociat deja alt dispozitiv cu aplicația Garmin Connect, selectați ••• > **Dispozitive Garmin** > **Adăugare dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

După ce asocierea se realizează cu succes, apare un mesaj și ceasul dvs. se sincronizează automat cu telefonul dvs.

Activarea ceasului

Ceasul Lily 2 pornește automat atunci când interacționați cu acesta în timp ce este pornit.

NOTĂ: trebuie să conectați ceasul la o sursă de alimentare dacă este oprit complet (*Pornirea și oprirea ceasului*, pagina 2).

1 Pentru a porni ecranul, selectați o opțiune:

- Ridicați și rotiți încheietura mâinii spre corpul dvs.
- Atingeți de două ori ecranul tactil ①.



2 Pentru a opri ecranul, rotiți încheietura mâinii în direcția opusă corpului.

NOTĂ: ecranul se dezactivează atunci când nu este utilizat. Când ecranul este oprit, dispozitivul este încă activ și înregistrează date.

Pornirea și oprirea ceasului

Ecranul ceasului se activează automat atunci când interacționați cu acesta în timp ce ceasul este pornit (*Activarea ceasului*, pagina 2).

1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați  >  > **Oprire**.

3 Conectați ceasul la o sursă de alimentare pentru a-l reporni.

De îndată ce  apare pe ecran, puteți deconecta ceasul.

Vizualizarea widgeturilor și meniurilor

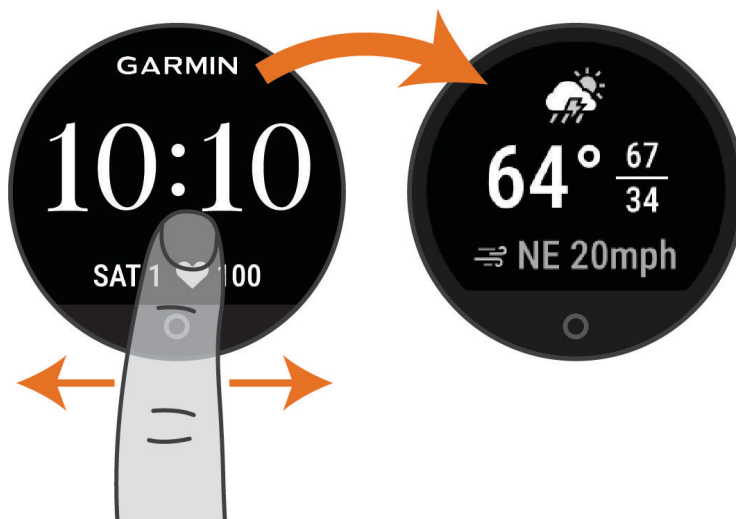
- De pe fața ceasului, apăsați  pentru a vizualiza meniul principal.



- De pe fața ceasului, glisați în jos pentru a vizualiza meniul de comenzi.



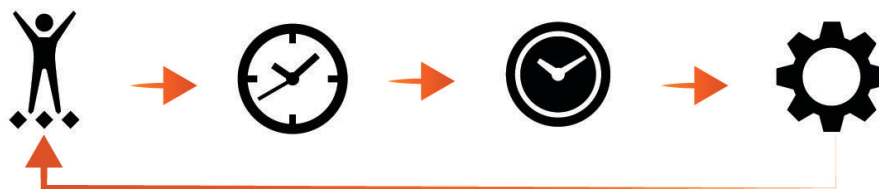
- De pe fața ceasului, glisați la stânga sau la dreapta pentru a vizualiza widgeturile.



Opțiuni meniu

Puteți apăsa  pentru a vedea meniul.

SUGESTIE: glisați pentru a derula opțiunile de meniu.



	Afișează opțiunile pentru activități cronometrate.
	Afișează opțiunile de fețe de ceas.
	Afișează opțiunile pentru alarmă, temporizator și cronometru.
	Afișează setările dispozitivului.

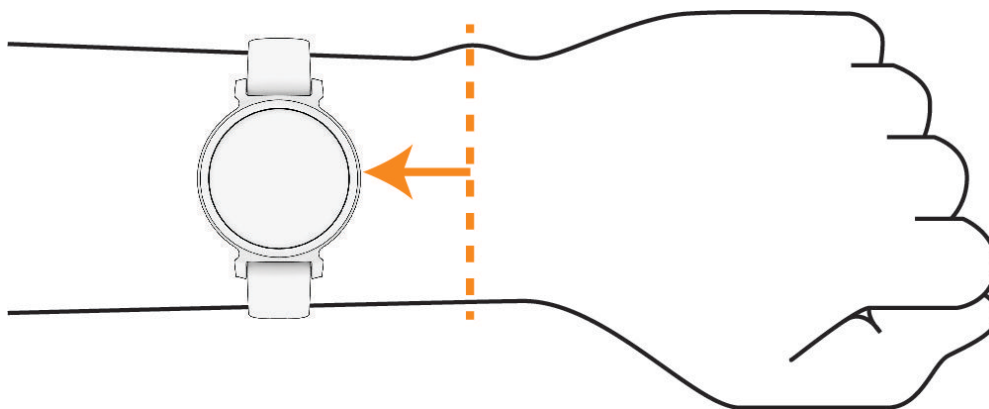
Purtarea ceasului

ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați orice iritație a pielii, scoateți ceasul și lăsați pielea să se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că ceasul este curat și uscat și nu-l strângeți prea tare în jurul încheieturii. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/fitandcare.

- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână.

NOTĂ: ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil. Pentru citiri mai precise ale pulsului, ceasul nu trebuie să se miște în timpul alergării sau al exercițiilor. Pentru citiri ale pulsoximetrului, trebuie să rămâneți nemișcat(ă).



NOTĂ: senzorul optic este localizat pe partea din spate a ceasului.

- Consultați [Depanare, pagina 37](#) pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați [Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate, pagina 39](#) pentru mai multe informații despre senzorul pulsoximetrului.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați garmin.com/ataccuracy.
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea ceasului, accesați www.garmin.com/fitandcare.

Widgeturi

Ceasul dvs. este preîncărcat cu widgeturi care oferă informații instantaneu. Puteți glisa pe ecranul tactil pentru a derula widgeturile. Unele aplicații necesită o conexiune Bluetooth la un telefon compatibil.

NOTĂ: puteți personaliza bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 28](#)).

Cadran ceas	Cadranul ceasului indică data și ora curentă. Ora și data sunt setate automat când ceasul se sincronizează cu contul dvs. Garmin Connect.
Body Battery	Nivelul curent de energie Body Battery™. Ceasul calculează rezervele curente de energie pe baza somnului, nivelului de stres și datelor despre activitate. Un număr mai mare indică o rezervă de energie mai mare.
Exerciții de respirație	Rata respiratorie curentă în respirații pe minut și media pe 7 zile. Ceasul vă măsoară frecvența respiratorie în timp ce sunteți în repaus pentru a detecta orice activitate neobișnuită legată de respirație, dar și cum se modifică aceasta în funcție de nivelul de stres.
Calendar	Întâlniri ulterioare din calendarul telefonului dvs.
Calorii	Numărul total de calorii arse în ziua respectivă, inclusiv în timpul activității și al repausului.
Distanță	Distanța parcursă în ziua respectivă, în kilometri sau în mile.
Statistici sănătate	Un rezumat dinamic al statisticilor dvs. curente privind sănătatea. Măsurătorile includ pulsul, nivelul de stres și nivelul Body Battery.
Puls	Pulsul curent, în bătăi pe minut (bpm), și valoarea medie a pulsului în repaus de pe durata a șapte zile.
Hidratare	Cantitatea totală de apă consumată și obiectivul dvs. pentru ziua respectivă.
Minute de intensitate	Numărul total de minute de activitate intensă din săptămâna respectivă și numărul de minute stabilit ca obiectiv.
Ultima activitate	Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate.
Comenzi pt. muzică	Comenzi pentru playerul muzical de pe telefon.
Ziua mea	Un rezumat dinamic al activității dvs. din ziua curentă. Statisticile includ pașii, minutele de activitate intensă și somnul.
Notificări	Notificări de la telefon, inclusiv notificări pentru apeluri, mesaje text, actualizări din rețele sociale și altele, pe baza setărilor de notificare ale telefonului.
Pulsoximetrie	Vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului.
Somn	Datele privind somnul pentru noaptea precedentă, inclusiv durata totală de somn.
Pași	Numărul total de pași parcurși și obiectivul dvs. pentru ziua respectivă. Ceasul învață și propune un nou obiectiv de pași pentru dvs. în fiecare zi.
Stres	Nivelul curent de stres. Ceasul măsoară variația pulsului pe durata de inactivitate pentru a estima nivelul de stres. Un număr mai mic indică un nivel de stres mai redus.
Vreme	Afișează temperatura curentă și prognoza meteo de pe un telefon asociat.
Sănătatea femeilor	Starea ciclului menstrual lunar curent Puteți vizualiza și înregistra simptomele dvs. zilnice. De asemenea, puteți monitoriza sarcina cu informări săptămânale și informații despre starea de sănătate.

Obiectiv de pași

Ceasul dvs. creează automat un obiectiv zilnic de pași, pe baza nivelurilor dvs. anterioare de activitate. În timpul activităților diurne, ceasul înregistrează progresul dvs. ① în îndeplinirea obiectivului zilnic ②. Ceasul începe cu un obiectiv implicit de 7.500 de pași pe zi.



Dacă alegeți să nu folosiți funcția de obiectiv automat, puteți să o dezactivați și să setați un obiectiv personalizat pentru numărul de pași în contul Garmin Connect ([Setări pentru monitorizarea activității, pagina 32](#)).

Bara de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Bara de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, apare bara de mișcare ①. După fiecare 15 minute de inactivitate apar segmente suplimentare ②.



Puteți reseta bara de mișcare prin deplasări pe distanțe scurte sau puteți personaliza alertele de mișcare ([Personalizare alerte de mutare, pagina 29](#)).

Minute de exerciții

Pentru ameliorarea stării dvs. de sănătate, organizații precum Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin 150 de minute pe săptămână de activitate de intensitate moderată, cum ar fi plimbarea în pas vioi sau 75 de minute de activitate intensă pe săptămână, cum ar fi alergarea.

Ceasul monitorizează intensitatea activității dvs. și urmărește timpul dedicat participării la activități de intensitate medie spre ridicată (datele privind pulsul sunt solicitate pentru estimarea activităților de intensitate ridicată). Ceasul însumează datele din activitățile de intensitate medie cu cele din activitățile de intensitate ridicată. În cazul activităților de intensitate ridicată, minutele adăugate sunt dublate.

Acumularea de minute de activitate intensă

Ceasul dvs. Lily 2 calculează minutele de activitate intensă comparând datele privind pulsul cu pulsul dvs. mediu în repaus. Dacă opțiunea pentru puls este oprită, ceasul calculează minutele de activitate moderată, analizând pașii dvs. pe minut.

- Începeți o activitate cronometrată pentru calcularea cea mai precisă a minutelor de activitate intensă.
- Purtați ceasul pe parcursul întregii zile și nopți pentru cea mai precisă valoare a pulsului în repaus.

Îmbunătățirea acurateței calculului numărului de calorii

Ceasul afișează o estimare a numărului total de calorii arse în ziua curentă. Puteți îmbunătăți acuratețea acestei estimări prin mers rapid sau alergare timp de 15 minute.

1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru calorii.

2 Selectați .

NOTĂ:  se afișează atunci când kaloriile trebuie calibrate. Acest proces de calibrare trebuie efectuat o singură dată. Dacă ați înregistrat deja o plimbare sau o alergare cronometrată, este posibil ca  să nu se afișeze.

3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Widget statistici sănătate

Widgetul Statistici sănătate vă oferă o imagine rapidă a datelor dvs. privind starea de sănătate. Acesta este un rezumat dinamic care se actualizează pe parcursul zilei. Aceste statistici includ pulsul, nivelul de stres și nivelul Body Battery.

NOTĂ: puteți selecta fiecare statistică pentru a vedea informații suplimentare.

Body Battery

Ceasul analizează variabilitatea pulsului, nivelul de stres, calitatea somnului și datele privind activitatea pentru a vă determina nivelul Body Battery general. Ca indicatorul nivelului de combustibil din mașină, acesta indică rezerva disponibilă de energie. Nivelul Body Battery variază între 5 și 100, unde intervalul de valori 5 - 25 reprezintă o rezervă foarte redusă de energie, 26 - 50 reprezintă o rezervă redusă de energie, 51 - 75 reprezintă o rezervă medie de energie, iar 76 - 100 reprezintă o rezervă ridicată de energie.

Vă puteți sincroniza ceasul cu contul Garmin Connect pentru a vizualiza cel mai nou nivel Body Battery, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare ([Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite, pagina 38](#)).

Vizualizarea widgetului Body Battery

Widgetul Body Battery indică nivelul curent Body Battery.

1 Glisați pentru a vedea widgetul Body Battery.

2 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza graficul Body Battery.

Graficul afișează activitatea recentă Body Battery și nivelul ridicat, precum și cel redus din ultimele opt ore.

Variațiile pulsului și nivelul de stres

Ceasul analizează variația pulsului pe durata de inactivitate pentru a stabili nivelul general al stresului. Antrenamentele, activitatea fizică, somnul, alimentația și stresul general afectează, toate, nivelul dvs. de stres. Nivelul de stres variază între 0 și 100, unde intervalul de valori 0-25 reprezintă o stare de repaus, 26-50 reprezintă un nivel de stres redus, 51-75 reprezintă un nivel de stres mediu, iar 76-100 reprezintă o stare accentuată de stres. Cunoașterea nivelului dvs. de stres vă poate ajuta să identificați momentele stresante de pe parcursul unei zile. Pentru cele mai bune rezultate, trebuie să purtați ceasul în timpul somnului.

Puteți sincroniza ceasul cu contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza nivelul dvs. de stres de pe durata întregii zile, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare.

Vizualizarea widgetului pentru nivelul de stres

Widgetul pentru nivelul de stres indică nivelul curent de stres.

- 1 Glisați pentru a vizualiza widgetul nivelului de stres.
- 2 Atingeți ecranul tactil pentru a începe un exercițiu de respirație controlată (*Utilizarea timerului exercițiilor de relaxare, pagina 8*).

Utilizarea timerului exercițiilor de relaxare

Puteți utiliza timerul exercițiilor de relaxare pentru a efectua un exercițiu de respirație controlată.

- 1 Glisați pentru a vizualiza statisticile despre sănătate.
- 2 Selectați **Nivel de stres**.
- 3 Atingeți ecranul tactil.
- 4 Selectați ➔ pentru a porni timerul activităților de relaxare.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
Ceasul vibrează, semnalându-vă să inspirați și să expirați (*Setarea nivelului de vibrație, pagina 30*).

Vizualizarea widgetului Puls

Widgetul pentru puls afișează pulsul curent în bătăi pe minut (bpm). Pentru mai multe informații privind acuratețea pulsului, accesați garmin.com/ataccuracy.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru puls.
Widgetul afișează pulsul curent și valoarea pentru pulsul mediu de odihnă (RHR) pentru ultimele 7 zile.
- 2 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza graficul pulsului.
Graficul afișează activitatea recentă privind pulsul și pulsul mare, precum și cel mic din ultimele patru ore.

Utilizarea widgetului de monitorizare a nivelului de hidratare

Widgetul pentru nivelul de hidratare afișează consumul de fluide și obiectivul zilnic de hidratare.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru nivelul de hidratare.
- 2 Apăsați + de fiecare dată când consumați o porție de fluide (1 ceașcă, 8 oz. sau 250 ml).
SUGESTIE: puteți personaliza setările pentru nivelul de hidratare, precum unitățile folosite și obiectivul zilnic, din contul Garmin Connect.
SUGESTIE: puteți seta un memento pentru hidratare (*Setarea unei alerte pentru hidratare, pagina 29*).

Monitorizare ciclu menstrual

Ciclul dvs. menstrual reprezintă un aspect important al sănătății dvs. Puteți folosi ceasul pentru a înregistra simptomele fizice, libidoul, activitatea sexuală, zilele de ovulație și multe altele (*Înregistrarea informațiilor despre ciclul dvs. menstrual, pagina 9*). Puteți să aflați mai multe și să configurați această funcție în setările Statistici sănătate din aplicația Garmin Connect.

- Monitorizare și detalii ciclu menstrual
- Simptome fizice și emoționale
- Estimările privind ciclul și fertilitatea
- Informații despre sănătate și nutriție

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a adăuga sau a șterge widgeturi.

Înregistrarea informațiilor despre ciclul dvs. menstrual

Pentru a putea înregistra aceste date pe ceasul Lily 2, trebuie să vă configurați monitorizarea ciclului menstrual în aplicația Garmin Connect.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru monitorizarea sănătății femeilor.
- 2 Atingeți ecranul tactil.
- 3 Selectați **+**.
- 4 Dacă sunteți într-o zi de menstruație, selectați **Ziua menstruației** > ✓.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a evalua fluxul, de la redus la abundent, selectați **Flux**.
 - Pentru a înregistra simptomele fizice, precum acnee, dureri de spate și oboseală, selectați **Simptome**.
 - Pentru a vă înregistra dispoziția, selectați **Stare**.
 - Pentru a vă înregistra scurgerile, selectați **Secreții**.
 - Pentru a seta data curentă ca zi de ovulație, selectați **Ziua ovulației**.
 - Pentru a înregistra activitatea sexuală, selectați **Activitate sexuală**.
 - Pentru a vă evalua libidoul de la redus la ridicat, selectați **Libido**.
 - Pentru a seta data curentă ca zi de menstruație, selectați **Ziua menstruației**.

Monitorizarea sarcinii

Funcția de monitorizare a sarcinii afișează informații săptămânale despre sarcina dvs. și furnizează informații despre sănătate și nutriție. Puteți să utilizați ceasul pentru a înregistra simptome fizice și emoționale, pentru a citi glicemia și mișcările bebelușului ([Înregistrarea datelor despre sarcină, pagina 9](#)). Puteți să aflați mai multe și să configurați această funcție în setările Statistici sănătate din aplicația Garmin Connect.

Înregistrarea datelor despre sarcină

Înainte de a putea înregistra datele, trebuie să configurați monitorizarea sarcinii din aplicația Garmin Connect.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru monitorizarea sănătății femeilor.



- 2 Atingeți ecranul tactil.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Simptome** pentru a înregistra simptomele fizice, dispoziția și multe altele.
 - Selectați **Glicemia** pentru a înregistra nivelurile de glucoză înainte și după mese și înainte de culcare.
 - Selectați **Mișcare** pentru a utiliza un temporizator sau un timer pentru a înregistra mișcările bebelușului.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Controlarea redării muzicii

Widgetul comenzilor pentru muzică vă permite să controlați muzica de pe telefon utilizând ceasul Lily 2. Widgetul controlează aplicația activă în prezent sau aplicația cu player media activă cel mai recent de pe telefonul dvs. Dacă nu este activ niciun player media, widgetul nu afișează informațiile despre melodie și trebuie să începeți redarea de pe telefon.

- 1 Pe telefonul dvs., începeți redarea unei melodii sau liste de redare.
- 2 Pe ceasul dvs. Lily 2, glisați pentru a vizualiza widgetul comenzilor pentru muzică.

Vizualizarea notificărilor

Când ceasul este asociat cu aplicația Garmin Connect, puteți vizualiza pe acesta notificări de pe telefon, cum ar fi mesaje text și e-mailuri.

- 1 Glisați pentru a vizualiza widgetul de notificări.
- 2 Selectați o notificare.
SUGESTIE: glisați pentru a vedea notificările mai vechi.
- 3 Atingeți ecranul tactil și selectați  pentru a elimina notificarea.

Răspuns la un mesaj text

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru telefoanele cu Android™.

Când primiți o notificare prin mesaj text pe ceasul Lily 2, puteți trimite un răspuns rapid selectându-l dintr-o listă de mesaje.

NOTĂ: această funcție trimite mesaje text folosind telefonul dvs. Se pot aplica limite și taxe pentru mesajele text obișnuite. Contactați operatorul de telefonie mobilă pentru mai multe informații.

- 1 Glisați pentru a vizualiza widgetul de notificări.
- 2 Selectați o notificare prin mesaj text.
- 3 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza opțiunile pentru notificări.
- 4 Selectați .
- 5 Selectați un mesaj din listă.
Telefonul dvs. trimite mesajul selectat ca mesaj text.

Meniul de comenzi

Meniul de comenzi vă permite să accesați rapid funcțiile și opțiunile ceasului. Puteți adăuga, reordona și elimina opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 28](#)).

De pe fața ceasului, glisați în jos.

Pictogramă	Nume	Descriere
	Alarmer	Adaugă sau editează o alarmă (Utilizarea ceasului deșteptător, pagina 20).
	Asistență	Trimite o solicitare de asistență (Solicitarea de asistență, pagina 24).
	Nu deranjați	Activează sau dezactivează modul Nu deranjați pentru a reduce luminozitatea ecranului și dezactiva alertele și notificările. De exemplu, puteți utiliza acest mod în timp ce vizionați un film (Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 22).
	Localizare telefon	Redă o alertă sonoră pe telefonul asociat, dacă se află în raza de acțiune a Bluetooth. Puterea semnalului Bluetooth apare pe ecranul ceasului Lily 2 și crește pe măsură ce vă apropiați de telefon.
	Garmin Pay	Selectați pentru a deschide portofelul Garmin Pay™ și a plăti cumpărăturile cu ceasul (Garmin Pay, pagina 11).
	Muzică	Controlează redarea muzicii pe telefon.
	Notificări	Afișează notificările de pe telefon.
	Telefon	Activează sau dezactivează tehnologia Bluetooth și conexiunea dvs. la telefonul asociat.
	Oprire	Selectați pentru a opri ceasul.
	Mod somn	Selectați pentru a activa sau a dezactiva Mod somn (Personalizarea modului Repaus, pagina 26).
	Cronometru	Pornește cronometrul (Utilizarea cronometrului, pagina 20).
	Sincronizare	Sincronizează ceasul cu telefonul asociat.
	Timer	Setează un timer pentru numărătoare inversă (Utilizarea timerului pentru numărătoare inversă, pagina 20).

Garmin Pay

Funcția Garmin Pay vă permite să vă utilizați ceasul pentru a plăti achizițiile în locațiile participante cu ajutorul cardurilor dvs. de credit sau de debit de la o instituție financiară participantă.

NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru toate modelele de produse.

Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay

Puteți adăuga unul sau mai multe carduri de credit participante la portofelul Garmin Pay. Accesați garmin.com/garminpay/banks pentru a găsi instituții financiare participante.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Garmin Pay > Începere**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay

Puteți adăuga până la 10 carduri de credit sau de debit în portofelul dvs. Garmin Pay.

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.

2 Selectați **Garmin Pay** >  > **Adăugare card**.

3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

După adăugarea cardului, puteți selecta cardul de pe ceasul dvs. pentru a efectua o plată.

Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.

Înainte de a vă putea utiliza ceasul pentru a plăti achizițiile, trebuie să configurați cel puțin un card de plată.

Puteți utiliza ceasul pentru a plăti pentru cumpărături dintr-o locație participantă.

NOTĂ: puteți personaliza meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 28](#)).

1 De pe fața ceasului, glisați în jos pentru a vizualiza meniul de comenzi.

2 Selectați .

3 Introduceți codul de acces din patru cifre.

NOTĂ: dacă introduceți codul de acces incorrect de trei ori, portofelul dvs. se blochează și trebuie să vă resetați codul de acces din aplicația Garmin Connect.

Apare ultimul card de plată utilizat.

4 Dacă ați adăugat mai multe carduri în portofelul Garmin Pay, glisați pentru a alege un alt card (opțional).

5 În 60 de secunde, țineți ceasul în apropierea cititorului de plăți, cu ceasul orientat spre cititor.

Ceasul vibrează și va afișa un marcaj de validare când a finalizat comunicarea cu cititorul.

6 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe cititorul de carduri pentru finalizarea tranzacției.

SUGESTIE: după introducerea corectă a codului de acces, puteți efectua plăți fără codul de acces timp de 24 de ore dacă purtați în continuare ceasul. Dacă scoateți ceasul de la mână sau dezactivați monitorizarea pulsului, trebuie să introduceți din nou codul de acces înainte de a efectua o plată.

Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay

Puteți suspenda sau șterge temporar un card.

NOTĂ: în unele țări, instituțiile financiare participante pot restricționa funcțiile Garmin Pay.

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.

2 Selectați **Garmin Pay**.

3 Selectați un card.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a suspenda temporar sau pentru a anula suspendarea unui card, selectați **Suspendare card**.

Cardul trebuie să fie activ pentru a efectua achiziții utilizând ceasul dvs. Lily 2.

- Pentru a șterge cardul, selectați .

Schimbarea codului de acces Garmin Pay

Trebuie să cunoașteți codul de acces curent pentru a-l schimba. Dacă ați uitat codul de acces, trebuie să resetați funcția Garmin Pay pentru ceasul dvs. Lily 2, să creați un cod de acces nou și să reintroduceți datele cardului dvs.

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.

2 Selectați **Garmin Pay** > **Modificare cod de acces**.

3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Data viitoare când plătiți cu ceasul dvs. Lily 2, trebuie să introduceți codul de acces nou.

Antrenament

Starea antrenamentului unificată

Când utilizați mai mult dispozitive Garmin® cu contul Garmin Connect, puteți alege care dintre ele este principala sursă de date pentru utilizare zilnică și antrenamente.

Din aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Setări**.

Dispozitivul principal de antrenament: setează principala sursă de date pentru parametrii de antrenament, cum ar fi starea antrenamentului și punctul central al nivelului de solicitare.

Accesorii principal: setează principala sursă de date pentru parametrii zilnici privind sănătate, cum ar fi pașii și somnul. Acesta ar trebui să fie ceasul pe care îl purtați cel mai des.

SUGESTIE: pentru cele mai precise rezultate, Garmin recomandă sincronizarea frecventă cu contul Garmin Connect.

Înregistrarea unei activități cronometrate

Puteți înregistra o activitate cronometrată, înregistrare care poate fi salvată în contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați .
- 3 Glisați pentru a derula lista de activități și selectați o opțiune: (*Listă de activități, pagina 41*).
NOTĂ: puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a adăuga sau șterge activități cronometrate (*Personalizarea opțiunilor pentru activități, pagina 32*).
- 4 Dacă este necesar, selectați  pentru a personaliza ecranele de date sau opțiunile de activitate.
- 5 Selectați  pentru a porni timerul de activitate.
- 6 Începeți activitatea.
- 7 După finalizarea activității, mențineți apăsat  pentru a opri timerul de activitate.
- 8 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a salva activitatea.
 - Selectați  >  pentru a șterge activitatea.
 - Selectați  pentru a relua activitatea.

Înregistrarea unei activități cu funcția GPS conectată

Puteți conecta ceasul la telefon pentru a înregistra datele GPS pentru activitatea dvs. de mers pe jos, alergare sau mers pe bicicletă.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați .
- 3 Selectați ,  sau .
- 4 Deschideți aplicația Garmin Connect.
NOTĂ: dacă nu puteți conecta ceasul la telefon, puteți selecta  pentru a continua activitatea. Datele GPS nu vor fi înregistrate.
- 5 Selectați  pentru a porni timerul de activitate.
- 6 Începeți activitatea.
Telefonul dvs. trebuie să fie în raza de acoperire în timpul activității.
- 7 După finalizarea activității, mențineți apăsat  pentru a opri timerul de activitate.
- 8 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a salva activitatea.
 - Selectați  >  pentru a șterge activitatea.
 - Selectați  pentru a relua activitatea.

Înregistrarea unei activități de antrenament de forță

Puteți înregistra seturile din timpul unei activități de antrenament de forță. Un set constă din mai multe repetări ale unei singure mișcări.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Selectați  pentru a configura alertele, contorizarea repetițiilor și detectarea automată a seturilor.
- 4 Selectați comutatorul pentru a activa **Contorizarea repetițiilor** și **Set automat**.
- 5 Selectați **Alerte** pentru a seta alertele privind pulsul, timpul și alertele privind kaloriile.
- 6 Apăsați  pentru a reveni la ecranul timerului de activitate.
- 7 Selectați  pentru a porni timerul de activitate.
- 8 Începeți primul set.
Ceasul numără repetițiile.
- 9 Glisați pentru a vedea ecrane de date suplimentare (opțional).
- 10 Apăsați  pentru a finaliza un set.
NOTĂ: dacă este cazul, glisați în sus sau în jos pentru a edita contorizarea repetițiilor.
- 11 Selectați  pentru a porni timerul pentru repaus.
Este afișat un timer pentru repaus.
- 12 Apăsați  pentru a începe următorul set.
- 13 Repetați pașii 9-11 până când activitatea este completă.
- 14 După finalizarea activității, mențineți apăsat  pentru a opri timerul de activitate.
- 15 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a salva activitatea.
 - Selectați  >  pentru a șterge activitatea.
 - Selectați  pentru a relua activitatea.

Sfaturi pentru înregistrarea activităților de antrenament de forță

- Nu priviți ceasul în timp ce efectuați repetiții.
Trebuie să interacționați cu ceasul la începutul și la finalul fiecărui set și în timpul perioadelor de repaus.
- Concentrați-vă asupra ținutei dvs. în timp ce efectuați repetițiile.
- Efectuați exerciții utilizând greutatea corporală sau greutăți liber alese.
- Efectuați repetițiile cu mișcări constante, utilizând o gamă largă de mișcări.
Fiecare repetiție este numărată când brațul care poartă ceasul revine în poziția inițială.
- NOTĂ:** este posibil ca exercițiile pentru picioare să nu fie numărate.
- Porniți detectarea automată a seturilor pentru a porni și a opri seturile.
- Salvați și trimiteți activitățile de antrenament de forță în contul dvs. Garmin Connect.
Puteți utiliza instrumentele din contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza și edita detaliile activităților.

Înregistrarea unei activități de meditație

Puteți utiliza o sesiune cronometrată sau puteți înregistra o activitate de meditație deschisă și nestructurată.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Selectați comutatorul pentru a activa timerul.
- 4 Selectați **Alerte de încheiere**.
NOTĂ: alertele de încheiere vă înștiințează când se apropie finalul sesiunii cronometrate.
- 5 Selectați  pentru a porni timerul activității.
Ceasul afișează un cronometru cu numărătoare inversă sau o intenție.
- 6 După finalizarea activității, mențineți apăsat  pentru a opri timerul de activitate.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a salva activitatea.
 - Selectați  >  pentru a șterge activitatea.
 - Selectați  pentru a relua activitatea.

Înregistrarea unei activități de fitness dans

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > .
- Prima dată când selectați activitatea de fitness dans, trebuie să selectați tipul de dans.
- 3 Selectați  pentru a configura alerte, tipul de dans și numărul de melodii.
- 4 Selectați **Alerte** pentru a seta alertele privind pulsul, timpul și alertele privind kaloriile.
- 5 Selectați **Tip dans** pentru a seta tipul de dans.
- 6 Selectați **Numărul de piese** pentru a include pauze între melodii sau pentru a opri contorizarea melodiilor.
- 7 Apăsați  pentru a reveni la ecranul timerului de activitate.
- 8 Selectați  pentru a porni timerul de activitate.
- 9 Începeți primul dans.
- 10 Glisați pentru a vedea ecrane de date suplimentare (opțional).
- 11 Selectați  pentru a finaliza o melodie.
- 12 Dacă includeți pauze între melodii, selectați  pentru a începe următoarea melodie.
- 13 Repetați pașii 11 și 12 până când activitatea este finalizată.
- 14 După finalizarea activității, mențineți apăsat  pentru a opri timerul de activitate.
- 15 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a salva activitatea.
 - Selectați  >  pentru a șterge activitatea.
 - Selectați  pentru a relua activitatea.

Înregistrarea unei activități HIIT

Puteți utiliza timere specializate pentru a înregistra o activitate de antrenament cu intervale de mare intensitate (HIIT).

1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați  > .

Prima dată când selectați activitatea HIIT, trebuie să selectați tipul de activitate HIIT.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **Liber** pentru a înregistra o activitate HIIT deschisă, nestructurată.
- Selectați **Timere HIIT > AMRAP** pentru a înregistra cât mai multe runde pe cât posibil în timpul unei perioade de timp setată.
- Selectați **Timere HIIT > EMOM** pentru a înregistra un număr setat de mișcări la fiecare minut până la timpul limită.
- Selectați **Timere HIIT > Tabata** pentru a alterna între intervale de 20 de secunde de efort maxim cu 10 secunde de pauză.
- Selectați **Timere HIIT > Personalizare** pentru a seta timpul de mișcare, timpul de odihnă, numărul de mișcări și numărul de runde.

4 Selectați  pentru a seta alerte, ecrane de date și tipul de activitate HIIT.

5 Selectați **Alerte** pentru a seta alertele privind pulsul, timpul și alertele privind kaloriile.

6 Selectați **Ecrane de date** pentru a personaliza ecranele de date.

7 Selectați **Tip de antrenament** pentru a alege tipul de activitate HIIT.

8 Apăsați  pentru a reveni la ecranul timerului de activitate.

9 Selectați  pentru a porni timerul activității.

Ceasul afișează un timer pentru numărătoare inversă și pulsul dvs. curent.

10 Începeți prima activitate.

11 Glisați pentru a vedea ecrane de date suplimentare (opțional).

12 După finalizarea activității, mențineți apăsat  pentru a opri timerul de activitate.

13 Selectați o opțiune:

- Selectați  pentru a salva activitatea.
- Selectați  >  pentru a șterge activitatea.
- Selectați  pentru a relua activitatea.

Înregistrarea unei activități de înot

NOTĂ: datele despre puls nu sunt afișate în timpul înotului. Puteți vizualiza datele despre puls în activitatea salvată din aplicația Garmin Connect.

1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați  > .

La prima selectare a activității de înot în bazin, trebuie să selectați dimensiunea bazinului.

3 Selectați .

4 Atingeți de două ori ecranul pentru a porni timerul de activitate.

Ceasul înregistrează date privind activitatea numai când timerul de activitate este pornit.

5 Începeți activitatea.

Ceasul afișează distanța și intervalele de înot sau lungimile de bazin.

6 După ce finalizați activitatea, atingeți de două ori ecranul pentru a opri timerul de activitate.

7 Selectați o opțiune:

- Selectați  pentru a salva activitatea.
- Selectați  >  pentru a șterge activitatea.
- Selectați  pentru a relua activitatea.

Setarea dimensiunii bazinului

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  >  > **Dimensiune bazin**.
- 3 Selectați dimensiunea bazinului.

Setarea alertelor pentru înot

- 1 Apăsați  pentru a vedea meniul.
- 2 Selectați  >  >  > **Alerte**.
- 3 Selectați **Timp**, **Distanță** sau **Calorii** pentru a personaliza fiecare alertă.
- 4 Selectați comutatorul pentru a activa fiecare alertă.

Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare

Pentru a înregistra distanțe mai exacte pentru alergările dvs. pe bandă, puteți calibra distanța parcursă pe banda de alergare după ce alergați cel puțin 2,4 km (1,5 mile) pe o bandă de alergare. Dacă utilizați diferite benzi de alergare, puteți să calibrați manual distanța parcursă pe banda de alergare de pe fiecare bandă de alergare sau după fiecare alergare.

- 1 Începeți o activitate de alergare pe bandă ([Înregistrarea unei activități cronometrate, pagina 13](#)).
- 2 Alergați pe bandă până când ceasul dvs. Lily 2 înregistrează cel puțin 2,4 km (1,5 mi.).
- 3 După finalizarea alergării, selectați .
- 4 Consultați afișajul benzii de alergare pentru a afla distanța parcursă.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru prima calibrare, atingeți ecranul tactil și introduceți distanța indicată de banda de alergare pe ceas.
 - Pentru a calibra manual după prima calibrare, selectați  și introduceți distanța indicată de banda de alergare pe ceas.

Funcții pentru puls

Ceasul Lily 2 vă permite să vizualizați date despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.

	Nivelul curent de energie Body Battery. Ceasul calculează rezervele curente de energie pe baza somnului, stresului și datelor privind activitatea. Un număr mai mare indică o rezervă de energie mai mare.
	Vă alertează atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un anumit număr de bătăi pe minut după o perioadă de inactivitate.
	Monitorizează saturația de oxigen din sânge. Cunoscând saturația oxigenului puteți stabili cum se adaptează corpul dvs. la mișcare fizică și stres. NOTĂ: senzorul de pulsoximetru este localizat pe partea din spate a ceasului.
	Nivelul curent de stres. Ceasul măsoară variația pulsului pe durata de inactivitate pentru a estima nivelul de stres. Un număr mai mic indică un nivel de stres mai redus.
VO₂	Afișează volumul VO ₂ max. curent, care este un indicator al performanței atletice și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea condiției dvs. fizice.

Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii

Apăsați  pentru a vizualiza meniul și selectați  > .

Puls la încheietura mâinii: vă permite să porniți sau să opriți monitorul cardiac purtat la încheietura mâinii.

SUGESTIE: puteți să setați ceasul să vă alerteze când pulsul depășește sau scade sub un prag setat ([Setarea unei alerte de puls anormal, pagina 20](#)).

Pulse Ox în timpul somnului: vă permite să setați ceasul să înregistreze măsurătorile de pulsoximetrie atunci când sunteți inactiv în timpul zilei sau în mod continuu în timp ce dormiți. ([Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului, pagina 18](#))

Pulsoximetrul

Ceasul Lily 2 dispune de un pulsoximetru la încheietura mâinii pentru a măsura saturația oxigenului din sânge. Cunoașterea saturației oxigenului din sânge poate fi importantă pentru înțelegerea stării generale de sănătate și vă poate ajuta să stabiliți cum se adaptează corpul dvs. la altitudine. Ceasul măsoară nivelul de oxigen din sânge emitând lumină pe piele și verificând cantitatea de lumină absorbită. Valoarea măsurată este cunoscută ca SpO₂.

Pe ceas, citirile pulsoximetrului apar ca procentaj de SpO₂. În contul Garmin Connect, puteți vedea detalii suplimentare despre măsurătorile pulsoximetrului, inclusiv tendințe pe mai multe zile ([Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului, pagina 18](#)). Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați garmin.com/ataccuracy.

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul

Puteți iniția manual o citire cu pulsoximetrul pe ceas în orice moment. Acuratețea acestor măsurători poate varia în funcție de fluxul dvs. sanguin, de amplasarea ceasului la încheietura mâinii și de cât de nemișcat stați ([Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate, pagina 39](#)).

- 1 Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână.
Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- 2 Glisați pentru a vizualiza widgetul pentru pulsoximetru.
- 3 Țineți mâna pe care purtați ceasul în dreptul inimii în timp ce acesta citește saturația de oxigen din sânge.
- 4 Stați nemișcat.

Ceasul afișează saturația oxigenului ca procent.

NOTĂ: puteți activa și vizualiza datele despre somn din pulsoximetru, în contul Garmin Connect ([Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului, pagina 18](#)).

Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului

Înainte de a putea utiliza monitorizarea somnului prin pulsoximetru, trebuie să setați ceasul Lily 2 ca accesoriu principal în contul dvs. Garmin Connect ([Starea antrenamentului unificată, pagina 13](#)).

Puteți seta ceasul să vă măsoare nivelul de oxigen din sânge sau SpO₂, pentru până la 4 ore în timpul ferestrei de somn definite ([Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate, pagina 39](#)).

NOTĂ: pozițiile neobișnuite din somn pot cauza citiri de valori SpO₂ neobișnuit de reduse în timpul somnului.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Pulse Ox în timpul somnului**.
- 3 Selectați comutatorul pentru a activa monitorizarea.

Despre estimarea volumelor VO2 max.

VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Simplu spus, volumul VO2 max. este un indicator al rezistenței cardiovasculare și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic. Ceasul Lily 2 necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa estimarea volumului VO2 max.

Pe ceas, estimarea VO2 max. apare sub forma unui număr și a unei descrieri. În contul dvs. Garmin Connect, puteți vizualiza detalii suplimentare despre estimarea VO2 max.

Datele despre volumul VO2 max. sunt furnizate de Firstbeat Analytics™. Analiza volumului VO2 max. este furnizată cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa (*Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 44*) și accesați www.CooperInstitute.org.

Afișarea volumului VO2 max. estimat

Pentru a afișa valoarea estimată VO2 max., ceasul necesită datele privind pulsul măsurat la încheietura mâinii și datele colectate în timpul unei plimbări rapide sau alergări de 15 minute.

1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați  >  > **VO2 max..**

Dacă ați înregistrat deja un mers rapid sau o alergare de 15 minute, este posibil să fie afișată estimarea volumului VO2 max. Ceasul actualizează valoarea estimată VO2 max. de fiecare dată când finalizați o plimbare sau o alergare cronometrată.

3 Urmați instrucțiunile afișate pe ecran pentru a obține o estimare a valorii VO2 max.

Când testul este finalizat, este afișat un mesaj.

4 Pentru a iniția manual un test al valorii VO2 max. pentru a primi o estimare actualizată, atingeți citirea curentă și urmați instrucțiunile.

Ceasul se va actualiza cu noua valoare estimată VO2 max.

Vizualizarea vârstei de fitness

Înainte ca ceasul să poată calcula o vârstă precisă de fitness, trebuie să finalizați configurarea profilului de utilizator în aplicația Garmin Connect.

Vârsta dvs. de fitness vă ajută să vă faceți o idee despre modul în care condiția dvs. fizică se compară cu cea a unei persoane de același sex. Ceasul dvs. folosește informații, precum vârsta, indicele de masă corporală (IMC), date despre puls în repaus și istoricul activităților de intensitate ridicată pentru a vă furniza vârsta de fitness. Dacă aveți un cântar Index™, ceasul dvs. va folosi procentajul de grăsime corporală în locul indicelui de masă corporală pentru a stabili vârsta dvs. de fitness. Mișcarea și stilul de viață pot influența vârsta dvs. de fitness.

1 Apăsați pe  pentru a vedea meniul.

2 Selectați  >  > **Vârsta de fitness.**

Setarea unei alerte de puls anormal

⚠ ATENȚIE

Această funcție doar vă alertează atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un anumit număr de bătăi pe minut, așa cum este selectată de către utilizator, după o perioadă de inactivitate. Această funcție nu vă notifică atunci când pulsul dvs. scade sub pragul selectat în timpul ferestrei de inactivitate selectată, configurată în aplicația Garmin Connect. Această funcție nu vă notifică cu privire la nicio potențială afecțiune cardiacă și nu este destinată tratării sau diagnosticării niciunei afecțiuni medicale sau boli. Adresați-vă întotdeauna furnizorului dvs. de servicii medicale pentru orice probleme legate de sănătatea inimii.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Puls la încheietura mâinii**.
- 3 Selectați **Alertă ritm ridicat** sau **Alertă ritm scăzut**.
- 4 Selectați o valoare limită a pulsului.
- 5 Selectați .

De fiecare dată când depășiți sau coborâți sub valoarea personalizată, apare un mesaj și ceasul vibrează.

Ceasuri

Utilizarea ceasului deșteptător

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > .
- 3 Selectați o oră și selectați .
- 4 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
 - Selectați **Stare** pentru a activa sau a dezactiva alarma.
 - Selectați **Timp** pentru a edita ora alarmei.
 - Selectați **Repetare** pentru a seta frecvența alarmei, cum ar fi zilnic sau în weekenduri.
 - Selectați **Ștergere** pentru a șterge alarma.

Utilizarea cronometrului

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Selectați  pentru a porni timerul.
- 4 Selectați  pentru a opri timerul.
- 5 Dacă este necesar, selectați  pentru a reseta timerul.

Utilizarea timerului pentru numărătoare inversă

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Dacă este necesar, selectați  pentru a seta ora.
- 4 Selectați  pentru a porni timerul.
- 5 Selectați  pentru a opri timerul.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru reseta timerul.
 - Selectați  pentru a ieși din timer.
 - Selectați  pentru a relua timerul.
- 7 Atunci când se oprește timerul, atingeți ecranul tactil pentru a opri timerul.

Caracteristici conectate Bluetooth

Ceasul Lily 2 dispune de mai multe funcții conectate Bluetooth pentru telefonul dvs. compatibil utilizând aplicația Garmin Connect.

Încărcări de activități: transmite automat datele privind activitatea dvs. la aplicația Garmin Connect imediat ce o deschideți.

Asistență: vă permite să trimiteți un mesaj text automat cu numele dvs. și locația GPS către contactele dvs. pentru cazuri de urgență utilizând aplicația Garmin Connect.

Căutare ceas: vă localizează ceasul Lily 2 pierdut asociat cu telefonul și aflat în raza de acoperire.

Localizare telefon: localizează telefonul pierdut care este asociat cu ceasul Lily 2 și aflat în raza de acoperire.

Dectecție incidente: permite aplicației Garmin Connect să trimită un mesaj către contactele de urgență atunci când Lily 2 detectează un incident.

LiveTrack: permite prietenilor și familiei să urmărească activitățile și cursele dvs. în timp real. Puteți invita persoanele care vă urmăresc și care utilizează poșta electronică sau mediile sociale, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real pe o pagină de monitorizare Garmin Connect.

Comenzi pentru muzică: vă permite să controlați playerul muzical de pe telefon.

Notificări: vă alertează pentru a vizualiza notificări de pe telefon, inclusiv apeluri, mesaje text, actualizări din rețele sociale, programul de întâlniri și altele, pe baza setărilor de notificare ale telefonului dvs.

Actualizări software: ceasul descarcă și instalează wireless cea mai recentă actualizare de software.

Actualizări meteo: afișează temperatura curentă și prognoza meteo de pe telefon.

Administrarea notificărilor

Puteți utiliza telefonul compatibil pentru a gestiona notificările care apar pe ceasul dvs. Lily 2.

Selectați o opțiune:

- Dacă folosiți un iPhone®, accesați setările de notificare iOS® și selectați notificările pe care doriți să le afișați pe telefon și ceas.

NOTĂ: sistemul de operare iOS nu permite afișarea notificărilor doar pe telefon.

- Dacă folosiți un telefon Android, din aplicația Garmin Connect selectați **••• > Setări > Notificări > Notificări aplicație** și selectați notificările pe care doriți să le afișați pe ceas.

Localizarea unui telefon pierdut

Puteți utiliza această funcție pentru a facilita localizarea unui telefon pierdut aflat în aria de acoperire utilizând tehnologia Bluetooth.

NOTĂ: puteți personaliza meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi](#), pagina 28).

1 De pe fața ceasului, glisați în jos pentru a vizualiza meniul de comenzi.

2 Selectați .

Ceasul Lily 2 începe căutarea telefonului asociat. Un semnal de alertă sonor se aude pe telefon, iar intensitatea semnalului Bluetooth apare pe ecranul ceasului Lily 2. Intensitatea semnalului Bluetooth crește odată cu apropierea de telefon.

Primirea unui apel telefonic

Atunci când sunteți apelat(ă) pe telefonul conectat, ceasul Lily 2 afișează numele sau numărul de telefon al apelantului.

- Pentru a primi apelul, selectați .

NOTĂ: pentru a vorbi cu apelantul, trebuie să utilizați telefonul conectat.

- Pentru a respinge apelul, selectați .

- Pentru a respinge apelul și a trimite imediat un mesaj text ca răspuns, selectați  și selectați un mesaj din listă.

NOTĂ: pentru a trimite un răspuns sub formă de mesaj text, trebuie să fiți conectat(ă) la un telefon Android compatibil utilizând tehnologia Bluetooth.

Utilizarea modului Nu deranjați

Puteți utiliza modul Nu deranjați pentru a dezactiva notificările, gesturile și alertele. De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când dormiți sau atunci când vizionați un film.

NOTĂ: în contul dvs. Garmin Connect, puteți seta ca ceasul să intre automat în modul Nu deranjați în timpul orelor dvs. normale de somn. Puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect ([Garmin Connect Setările profilului de utilizator, pagina 33](#)).

- 1 De pe fața ceasului, glisați în jos pentru a vizualiza meniul de comenzi.

NOTĂ: puteți personaliza meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 28](#)).

- 2 Selectați .

Raport de dimineață

Ceasul afișează un raport de dimineață în funcție de ora de trezire normală. Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza raportul, care poate include vremea, Body Battery, pașii, informații despre sănătatea femeilor, evenimente din calendar și informații despre somn.

NOTĂ: puteți personaliza informațiile din raportul de dimineață ([Personalizarea raportului de dimineață, pagina 22](#)).

Puteți personaliza numele de afișare în contul dvs. Garmin Connect ([Garmin Connect Setările profilului de utilizator, pagina 33](#)).

Personalizarea raportului de dimineață

NOTĂ: puteți să personalizați aceste setări pe ceas sau în contul Garmin Connect.

- 1 Apăsați .
- 2 Selectați  > **Alerte** > **Raport de dimineață**.
- 3 Selectați **Stare** pentru a activa sau a dezactiva raportul de dimineață.
- 4 Selectați **Opțiuni**.
- 5 Selectați o opțiune pentru a o include sau exclude din raportul de dimineață.

Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului

Puteți dezactiva conexiunea Bluetooth a telefonului din meniul de comenzi.

NOTĂ: puteți personaliza meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 28](#)).

- 1 De pe fața ceasului, glisați în jos pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați  pentru a dezactiva conexiunea Bluetooth a telefonului pe ceasul Lily 2.
Consultați manualul de utilizare al telefonului pentru a dezactiva tehnologia Bluetooth pe telefon.

Funcții de siguranță și monitorizare

ATENȚIE

Funcțiile de siguranță și monitorizare sunt funcții suplimentare și nu trebuie să vă bazați pe acestea ca modalități principale de obținere a asistenței de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza funcțiile de siguranță și monitorizare, ceasul seria Lily 2 trebuie conectat la aplicația Garmin Connect prin tehnologia Bluetooth. Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Puteți introduce contactele de urgență în contul dvs. Garmin Connect.

Pentru mai multe informații despre funcțiile de siguranță și monitorizare, accesați www.garmin.com/safety.

 **Asistență:** vă permite să trimiteți un mesaj cu numele dvs., linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

 **Detectie incidente:** când ceasul seria Lily 2 detectează un incident în timpul anumitor activități în aer liber, acesta trimite un mesaj automat, linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

 **LiveTrack:** permite prietenilor și familiei să urmărească activitățile și cursele dvs. în timp real. Puteți invita persoanele care vă urmăresc și care utilizează poșta electronică sau rețelele sociale, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real pe o pagină web.

Adăugare contacte de urgență

Numerele de telefon ale contactelor de urgență sunt utilizate pentru funcțiile de siguranță și monitorizare.

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.

2 Selectați **Siguranță și monitorizare > Funcții de siguranță > Contacte de urgență > Adăugare contacte de urgență**.

3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Contactele dvs. de urgență primesc o notificare atunci când le adăugați ca persoană de contact de urgență și pot accepta sau refuza solicitarea dvs. Dacă un contact refuză, trebuie să alegeți alt contact de urgență.

Solicitarea de asistență

⚠ ATENȚIE

Asistența este o funcție suplimentară și nu trebuie considerată ca o metodă principală de a obține ajutor de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Înainte de a solicita asistență, trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect ([Adăugare contacte de urgență, pagina 23](#)). Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 Atingeți ecranul tactil ferm și rapid până când ceasul vibrează.
Este afișat ecranul pentru numărătoarea inversă.



- 2 Dacă este necesar, selectați **X** pentru a anula mesajul înainte de finalizarea numărătorii inverse.

Detecție incidente

⚠ ATENȚIE

Detecția incidentelor este o funcție suplimentară disponibilă numai pentru anumite activități în aer liber. Detectarea incidentelor nu trebuie considerată ca o metodă principală pentru a obține ajutor de urgență.

ATENȚIONARE

Înainte de a putea activa detectarea incidentelor pe ceasul dvs., trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect ([Adăugare contacte de urgență, pagina 23](#)). Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

Pornirea și oprirea detecției incidentelor

- 1 Apăsați **O** pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați **⚙ > ⚙ > Detecție incidente**.
- 3 Selectați o activitate.

NOTĂ: detecția incidentelor este disponibilă numai pentru activități în aer liber.

Atunci când un incident este detectat de ceasul Lily 2 și telefonul dvs. este conectat, aplicația Garmin Connect poate trimite un mesaj text automat și un e-mail cu numele și locația GPS (dacă aceasta este disponibilă), către contactele de urgență. Pe ceasul dvs. și telefonul asociat apare un mesaj care indică că persoanele dvs. de contact vor fi informate după 15 secunde. Dacă nu este nevoie de ajutor, puteți anula mesajul automat de urgență.

Pornirea și oprirea LiveTrack

Înainte de a putea începe prima sesiune LiveTrack, trebuie să setați contactele în aplicația Garmin Connect ([Adăugare contacte](#), pagina 25).

NOTĂ: trebuie să activați LiveTrack în aplicația Garmin Connect.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Siguranță și monitorizare > LiveTrack**.
- 2 Selectați **Pornire automată > Activat** pentru ceasul dvs.
- 3 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 4 Selectați  >  > **LiveTrack**.
- 5 Selectați **Pornire automată > Activat** pentru a iniția o sesiune LiveTrack de fiecare dată când începeți o activitate în aer liber.

Adăugare contacte

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Contacte**.
- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

După ce adăugați contacte, trebuie să vă sincronizați datele pentru a aplica modificările pentru ceasul dvs. Lily 2 ([Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect](#), pagina 27).

Garmin Connect

Vă puteți conecta cu prietenii în contul dvs. Garmin Connect. Contul dvs. Garmin Connect vă oferă instrumentele pentru a monitoriza, analiza, partaja și pentru a vă încuraja reciproc. Înregistrați evenimentele stilului dvs. de viață activ, inclusiv alergări, plimbări, curse și altele.

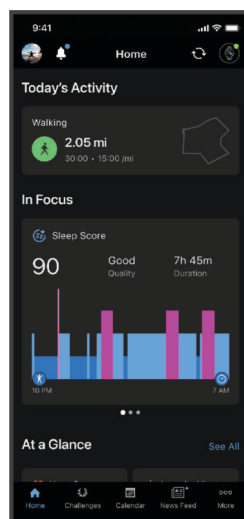
Puteți crea un cont Garmin Connect gratuit atunci când asociați ceasul cu telefonul utilizând aplicația Garmin Connect sau puteți accesa www.garminconnect.com.

Monitorizați-vă progresul: puteți urmări pașii dvs. zilnici, puteți intra într-o competiție amicală cu contactele dvs. și vă puteți atinge obiectivele.

Stocați-vă activitățile în memorie: după finalizarea și salvarea unei activități cronometrate cu ceasul dvs., puteți încărca activitatea respectivă în contul dvs. Garmin Connect și o puteți păstra oricât timp doriți.

Analizați-vă datele: puteți vizualiza mai multe informații detaliate privind activitatea dvs., inclusiv timpul, distanța, pulsul, numărul de calorii arse și rapoarte personalizabile.

NOTĂ: unele date necesită un accesoriu opțional, precum un monitor cardiac.



Partajați-vă activitățile: vă puteți conecta cu prietenii pentru a urmări activitățile celuilalt sau pentru a vă partaja activitățile.

Gestionați-vă setările: puteți personaliza setările pentru ceas și de utilizator în contul dvs. Garmin Connect.

Move IQ

Când mișcările dvs. urmează modele familiare, funcția Move IQ detectează automat evenimentul și îl afișează în cronologie. Evenimentele Move IQ afișează tipul și durata activității, dar nu apar în lista dvs. de activități sau în fluxul de știri.

Caracteristica Move IQ poate să înceapă automat o activitate cronometrată pentru mers și alergare folosind intervale de timp pe care le setați în aplicația Garmin Connect sau din setările activităților de pe ceas. Activitățile respective sunt adăugate în lista dvs. de activități.

GPS conectat

Cu funcția GPS conectată, ceasul dvs. utilizează antena GPS din telefonul dvs. pentru a înregistra date GPS pentru activități de mers pe jos, alergare sau mers pe bicicletă ([Înregistrarea unei activități cu funcția GPS conectată, pagina 13](#)). Datele GPS, inclusiv locația, distanța și viteza, apar în detaliile activității din contul dvs. Garmin Connect.

GPS-ul conectat este folosit și pentru asistență și funcții LiveTrack.

NOTĂ: pentru a folosi funcția GPS conectată, activați permisiunile aplicației de pe telefon pentru a partaja întotdeauna locația cu aplicația Garmin Connect.

Monitorizarea somnului

În timp ce dormiți, ceasul vă detectează automat somnul și vă monitorizează mișcările în timpul orelor normale de somn. Puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Statisticile privind repausul includ numărul total de ore de somn, etapele somnului și mișcările în somn. Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

NOTĂ: somnul de scurtă durată nu se adaugă la statisticile privind somnul. Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor ([Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 22](#)).

Personalizarea modului Repaus

Puteți personaliza unele setări pentru somn de pe ceas. Puteți actualiza programul de somn în Garmin Connect ([Setarea programului pentru somn, pagina 26](#)).

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Mod somn**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Față ceas** pentru a utiliza fața de ceas pentru somn.
 - Selectați **Luminozitate** pentru a seta luminozitatea.
 - Selectați **Pauză** pentru a seta temporizarea pentru iluminarea de fundal.
 - Selectați **Nu deranjați** pentru a activa sau a dezactiva modul Nu deranjați.

Setarea programului pentru somn

Ceasul dvs. folosește programul pentru somn ca ghid pentru a măsura corect somnul. Utilizați aplicația Garmin Connect pentru a vă seta orele tipice pentru somn.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Dispozitive Garmin**.
- 2 Selectați ceasul.
- 3 Selectați **Sistem > Mod somn > Program de somn**.
- 4 Selectați intervalul de zi.
- 5 Selectați **Ora de culcare** și **Ora de trezire** și introduceți orele specifice.

Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect

Ceasul sincronizează automat datele cu aplicația Garmin Connect de fiecare dată când deschideți aplicația. Ceasul dvs. sincronizează automat periodic datele cu aplicația Garmin Connect. De asemenea, vă puteți sincroniza manual datele în orice moment.

- 1 Poziționați ceasul lângă telefon.
- 2 Deschideți aplicația Garmin Connect.
SUGESTIE: aplicația poate fi deschisă sau poate rula în fundal.
- 3 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 4 Selectați  >  > **Telefon** > **Sincronizare**.
- 5 Așteptați până când datele dvs. se sincronizează.
- 6 Vizualizați datele dvs. curente în aplicația Garmin Connect.

Sincronizarea datelor cu computerul dvs.

Înainte de a putea sincroniza datele cu aplicația Garmin Connect pe computer, trebuie să instalați aplicația Garmin Express™ ([Configurarea Garmin Express, pagina 27](#)).

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB.
- 2 Deschideți aplicația Garmin Express.
Ceasul intră în modul de stocare în masă.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 4 Vizualizați datele în contul dvs. Garmin Connect.

Configurarea Garmin Express

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând un cablu USB.
- 2 Vizitați www.garmin.com/express.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Personalizarea ceasului dvs.

Schimbarea feței de ceas

Ceasul dvs. este livrat preîncărcat cu mai multe fețe de ceas.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați .
- 3 Glisați la dreapta sau la stânga pentru a parcurge fețele de ceas disponibile.
- 4 Atingeți ecranul tactil pentru a selecta fața de ceas.

Personalizarea meniului de comenzi

Puteți adăuga, elimina și modifica ordinea opțiunilor de meniu cu comandă rapidă din meniul de comenzi ([Vizualizarea widgeturilor și meniurilor, pagina 3](#)).

- 1 De pe fața ceasului, glisați în jos pentru a vizualiza meniul de comenzi.
Apare meniul de comenzi.
- 2 Țineți apăsat ecranul tactil.
Meniul de comenzi comută la modul de editare.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a modifica locația unei comenzi rapide din meniul de comenzi, trageți comanda rapidă într-o locație nouă.
 - Pentru a elimina o comandă rapidă din meniul de comenzi, trageți comanda rapidă către .
- 4 Dacă este necesar, selectați  pentru a adăuga o comandă rapidă în meniul de comenzi.
NOTĂ: această opțiune este disponibilă numai după ce eliminați cel puțin o comandă rapidă din meniu.

Personalizarea ecranelor de date

Puteți particulariza ecranele de date pentru setările dvs. de activitate.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați .
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați  > **Ecrane de date** > **Principal**.
- 5 Selectați un câmp de date de personalizat.
NOTĂ: nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate activitățile.
- 6 Selectați  pentru a salva fiecare câmp de date.

Personalizarea buclei de widgeturi

- 1 Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați **Widgeturi**.
 - 2 Selectați  sau  lângă un widget pentru a-l adăuga sau elimina din bucla de widgeturi.
 - 3 Selectați .
- Bucula de widgeturi se actualizează când vă sincronizați ceasul.

Setările ceasului

Puteți personaliza unele setări de pe ceasul Lily 2. În aplicația Garmin Connect se pot personaliza unele setări suplimentare.

Apăsați  pentru a vizualiza meniul și selectați .

: vă permite să modificați setările privind alertele ([Setări pentru alerte, pagina 29](#)).

: vă permite să ajustați setările senzorului de puls la încheietură ([Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 18](#)), setările pulse ox în somn ([Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului, pagina 18](#)) și să calibrați busola.

: vă permite să modificați setările profilului de utilizator ([Setările profilului de utilizator, pagina 29](#)).

: vă permite să reglați funcțiile de siguranță și monitorizare ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 23](#)).

: vă permite să modificați setările de sistem ([Setări de sistem, pagina 30](#)).

Setări pentru alerte

Apăsați  pentru a vizualiza meniul și selectați  > .

Raport de dimineată: vă permite să modificați setările privind raportul de dimineată ([Raport de dimineată, pagina 22](#)).

Puls la încheietura mâinii: vă permite să porniți și să opriți monitorul cardiac purtat la încheietura mâinii.

Alertă mișcare: vă permite să activați și să dezactivați alerta de mișcare și să setați tipul și durata mișcării.

Memento relaxare: permite activarea și dezactivarea mementoului de relaxare.

Alerte de hidratare: vă permite să reglați setările privind alerta de hidratare ([Setarea unei alerte pentru hidratare, pagina 29](#)).

Setarea unei alerte pentru hidratare

Puteți crea o alertă pentru a vă reaminti să creșteți consumul de lichide.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > **Alerte** > **Alerte de hidratare**.
- 3 Selectați **Alarmă**.
- 4 Selectați frecvența alertei.
- 5 Selectați .

Personalizare alerte de mutare

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Alertă mișcare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Stare** pentru a activa sau a dezactiva alerta.
 - Selectați **Tip de alertă pentru mișcare** pentru a seta alerta pe baza pașilor sau a altor tipuri de mișcare.
 - Selectați **Tipuri de mișcare** pentru a permite mișcări după inactivitate sau mișcări libere pentru a șterge alerta.
 - Selectați **Durata mișcării** pentru a seta alerta să fie ștearsă după 30, 45 sau 60 de secunde.

Setările profilului de utilizator

Puteți personaliza unele setări ale profilului de utilizator de pe ceasul Lily 2. În contul dvs. Garmin Connect se pot personaliza setări suplimentare.

Apăsați  pentru a vizualiza meniul și selectați  > .

VO2 max.: vă permite să obțineți valoarea estimată VO2 max. ([Afișarea volumului VO2 max. estimat, pagina 19](#)).

Vârsta de fitness: afișează vârsta dvs. de fitness ([Vizualizarea vârstei de fitness, pagina 19](#)).

Afișare nume: afișează numele pentru ceasul dvs., pe care îl puteți seta în contul dvs. Garmin Connect ([Garmin Connect Setările profilului de utilizator, pagina 33](#)).

Încheietura mâinii: vă permite să selectați încheietura pe care se poartă ceasul.

NOTĂ: această setare este utilizată pentru antrenamente de rezistență și pentru gesturi.

Setări de sistem

Apăsați  pentru a vizualiza meniul și pentru a selecta  > .

Afișare: setează nivelul de luminozitate, modul gesturi și sensibilitatea și temporizarea afișajului ([Setările afișajului, pagina 30](#)).

Vibrație alertă: setează nivelul de vibrație ([Setarea nivelului de vibrație, pagina 30](#)).

NOTĂ: un nivel de vibrație mai ridicat reduce autonomia bateriei.

Telefon: vă permite să activați sau să dezactivați tehnologia Bluetooth și să asociați și să sincronizați telefonul cu ceasul dvs. ([Setări telefon, pagina 31](#)).

Opțiuni activitate: vă permite să deschideți pagina de opțiuni de activitate în aplicația Garmin Connect ([Personalizarea opțiunilor pentru activități, pagina 32](#)).

Widgeturi: vă permite să deschideți setările widgetului în aplicația Garmin Connect ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 28](#)).

Cod de acces: setează un cod de acces din patru cifre pentru a vă securiza informațiile personale atunci când ceasul nu este la încheietura mâini ([Setarea codului de acces al ceasului, pagina 31](#)).

Meniul de comenzi: vă permite să editați meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 28](#)).

Mod somn: vă permite să personalizați modul somn ([Personalizarea modului Repaus, pagina 26](#)).

Limbă text: setează limba afișată pe ceas.

Resetare: vă permite să ștergeți datele de utilizator și să resetați setările ([Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 40](#)).

Oprire: vă permite să opriți ceasul ([Pornirea și oprirea ceasului, pagina 2](#)).

Despre: afișează codul ID al dispozitivului, versiunea de software, informații de reglementare, acordul de licență și multe altele ([Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv, pagina 36](#)).

Setările afișajului

Apăsați  pentru a vizualiza meniul și selectați  >  > **Afișare**.

Luminozitate: setează nivelul de luminozitate. Puteți utiliza opțiunea Automat pentru a ajusta automat luminozitatea în funcție de lumina ambiantă sau ajustați manual nivelul de luminozitate.

NOTĂ: un nivel de luminozitate mai ridicat reduce durata de viață a bateriei.

Mod gesturi: setează ecranul astfel încât să se activeze la comenzi efectuate prin gesturi ale încheieturii mâinii. Gesturile includ rotirea încheieturii spre corpul dvs. pentru a vizualiza ceasul. Puteți utiliza opțiunea Numai în timpul activității pentru a utiliza gesturile numai în timpul activităților cronometrate.

Sensibilitate gesturi: ajustează sensibilitatea la gesturi pentru a porni afișajul mai mult sau mai puțin frecvent.

NOTĂ: un nivel de sensibilitate la gesturi mai ridicat reduce durata de viață a bateriei.

Pauză: setează intervalul de timp după care ecranul se dezactivează.

NOTĂ: o durată mai mare de menținere a ecranului în stare activată reduce durata de viață a bateriei.

Setarea nivelului de luminozitate

1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați  >  > **Afișare** > **Luminozitate**.

3 Selectați nivelul de luminozitate.

NOTĂ: opțiunea Automat ajustează automat luminozitatea în funcție de lumina ambiantă.

Setarea nivelului de vibrație

1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați  >  > **Vibrație alertă**.

3 Selectați nivelul de vibrație.

NOTĂ: un nivel de vibrație mai ridicat reduce rata de viață a bateriei.

Setarea codului de acces al ceasului

ATENȚIONARE

Dacă introduceți codul de acces incorect de trei ori, ceasul se blochează temporar. După cinci încercări incorecte, ceasul se blochează până când resetați codul de acces în aplicația Garmin Connect.

Puteți configura un cod de acces pentru ceas pentru a vă securiza informațiile personale atunci când ceasul nu este la încheietura mâinii. Dacă utilizați funcția Garmin Pay, ceasul va folosi același cod de acces din patru cifre necesar pentru a deschide portofelul ([Garmin Pay, pagina 11](#)).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați .
- 2 Selectați  >  > **Cod de acces** > **Configurare cod de acces**.
- 3 Introduceți un cod de acces din patru cifre.

Data viitoare când scoateți ceasul de la încheietură, va trebui să introduceți codul de acces înainte de a putea vizualiza orice informație.

Schimbarea codului de acces al ceasului

Trebuie să cunoașteți codul de acces existent pentru a-l schimba. Dacă uitați codul de acces sau introduceți prea multe încercări incorecte, trebuie să îl resetați în aplicația Garmin Connect.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați .
- 2 Selectați  >  > **Cod de acces** > **Modificare cod de acces**.
- 3 Introduceți codul de acces din patru cifre existent.
- 4 Introduceți un cod de acces din patru cifre nou.

Data viitoare când scoateți ceasul de la încheietură, va trebui să introduceți codul de acces înainte de a putea vizualiza orice informație.

Setări telefon

Apăsați  pentru a vizualiza meniul și selectați  >  > **Telefon**.

Stare: activează și dezactivează tehnologia Bluetooth.

NOTĂ: anumite setări Bluetooth apar numai atunci când este activată tehnologia Bluetooth.

Asociere telefon: vă permite să asociați ceasul cu un telefon compatibil Bluetooth. Această setare permite utilizarea unor funcții conectate Bluetooth cu ajutorul aplicației Garmin Connect, inclusiv notificările și încărcările de activități.

Sincronizare: vă permite să sincronizați ceasul cu un telefon compatibil Bluetooth.

Setări Garmin Connect

Puteți personaliza setările ceasului dvs., opțiunile de activitate și setările utilizatorului în contul dvs. Garmin Connect, utilizând fie aplicația Garmin Connect fie site-ul web Garmin Connect. Unele setări pot fi personalizate și pe ceasul Lily 2.

- Din aplicația Garmin Connect, selectați **•••** > **Dispozitive Garmin** și selectați ceasul.
- Selectați-vă ceasul în widgetul de dispozitive din aplicația Garmin Connect.

După personalizarea setărilor, trebuie să sincronizați datele pentru a aplica modificările ceasului ([Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect, pagina 27](#)) ([Sincronizarea datelor cu computerul dvs., pagina 27](#)).

Setări pentru alerte

Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați **Alerte**.

Notificări inteligente: vă permite să activați și să configurați notificările de pe telefonul dvs. compatibil. Puteți să o selectați pentru a primi notificări în timpul unei activități.

Telefon: vă permite activarea și dezactivarea alertelor de conectare la telefon.

Raport de dimineată: vă permite să configurați raportul de dimineată.

Puls la încheietura mâinii: vă permite să setați o alertă de puls (*Setarea unei alerte de puls anormal, pagina 20*).

Alertă mișcare: permite ceasului să afișeze un mesaj și bara de mișcare pe ecranul care afișează momentul zilei atunci când sunteți inactiv de prea mult timp.

Mementouri de relaxare: vă permite să setați ceasul să vă alerteze atunci când nivelul dvs. de stres este neobișnuit de mare. Alerta vă încurajează să luați o mică pauză de relaxare, iar ceasul vă solicită să începeți un exercițiu ghidat de respirație controlată.

Alerte de hidratare: vă permite să setați ceasul să vă alerteze când este timpul să beți apă.

Personalizarea opțiunilor pentru activități

Puteți selecta activitățile care să fie afișate pe ceas.

- 1 Din meniul Garmin Connect dispozitivului, selectați **Opțiuni activitate > Editare**.
- 2 Selectați activitățile care să fie afișate pe ceas.
- 3 Dacă este necesar, selectați o activitate pentru a-i personaliza setările, cum ar fi alertele și câmpurile de date.

Marcarea turelor

Puteți seta ceasul să utilizeze funcția Auto Lap®, ce marchează automat o tură la fiecare kilometru sau milă. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități.

NOTĂ: această Auto Lap caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 Din meniul al dispozitivului, Garmin Connect selectați **Opțiuni activitate**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Selectați **Auto Lap**.

Setări pentru monitorizarea activității

Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați **Monitorizare activitate**.

NOTĂ: unele setări apar într-o subcategorie în meniul de setări. Este posibil ca actualizările aplicației și site-ului web să modifice aceste meniuri cu setări.

Etape zilnice: vă permite să introduceți obiectivul de pași zilnici. Puteți utiliza opțiunea Obiectiv automat pentru a permite ceasului să determine automat obiectivul de pași.

Minute de activitate intensă pe săptămână: permite introducerea unui obiectiv săptămânal pentru numărul de minute de participare la exerciții fizice de intensitate moderată spre viguroasă. Ceasul vă permite, de asemenea, să setați o zonă de puls pentru minutele de activitate moderată și o zonă de puls superioară pentru minutele de activitate intensă. De asemenea, puteți să utilizați algoritmul implicit.

Move IQ: permite activarea și dezactivarea evenimentelor Move IQ. Funcția Move IQ detectează automat modele de activități, precum mersul pe jos și alergarea.

Pornire automată activitate: permite ceasului să creeze și să salveze automat activitățile cronometrate atunci când funcția Move IQ detectează dacă ați mers sau alergat pentru un prag de timp minim. Puteți seta limita minimă de timp pentru alergare și mers pe jos.

Lungime pas personalizată: permite ceasului să calculeze mai precis distanța parcursă, utilizând lungimea personalizată a pasului dvs. Puteți introduce o distanță cunoscută și numărul de pași necesari pentru a acoperi acea distanță, iar Garmin Connect poate calcula lungimea pasului dvs.

Garmin Connect Setările profilului de utilizator

Din meniul dispozitivului Garmin Connect, selectați **Profil utilizator**.

VO2 max.: vă permite să vizualizați valoarea curentă VO2 max. și când a fost actualizată ultima dată ([Afișarea volumului VO2 max. estimat, pagina 19](#)).

Vârsta de fitness: vă permite să vedeți vârsta dvs. de fitness curentă ([Vizualizarea vârstei de fitness, pagina 19](#)).

Afișare nume: setează numele afișat utilizat în raportul de dimineață și alerte ([Raport de dimineață, pagina 22](#)).

Sex: setează sexul ([Setări gen, pagina 33](#)).

Data nașterii: setați data nașterii.

Înălțime: vă setează înălțimea.

Greutate: vă setează greutatea.

Încheietura mâinii: vă permite să selectați încheietura pe care purtați ceasul.

Zone de puls: permite estimarea pulsului maxim și determinarea zonelor personalizate de puls ([Despre zonele de puls, pagina 43](#)).

Setări gen

Când configurați ceasul pentru prima dată, trebuie să alegeți un sex. Majoritatea algoritmilor de fitness și antrenament sunt binari. Pentru rezultate precise, Garmin recomandă selectarea sexului atribuit la naștere. După configurarea inițială, puteți personaliza setările profilului din contul dvs. Garmin Connect.

Profil și confidențialitate: vă permite să personalizați datele din profilul dvs. public.

Setări utilizator: setează sexul. Dacă selectați Nespecificat, algoritmi care necesită date binare vor utiliza sexul specificat la configurarea inițială a ceasului.

Informații dispozitiv

Încărcarea ceasului

⚠ AVERTISMENT

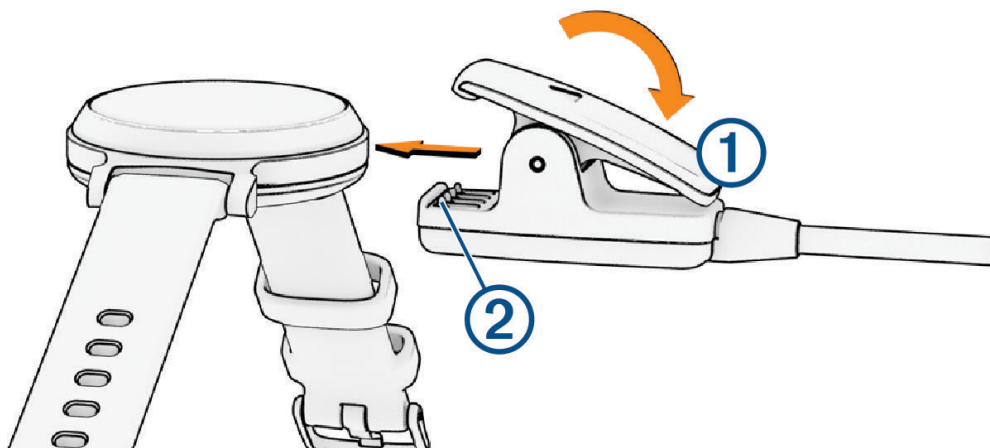
Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

Nu utilizați un cablu de alimentare, un cablu de date și/sau un adaptor de alimentare care nu este furnizat de Garmin sau care nu este certificat în mod corespunzător.

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine contactele și zona învecinată, înainte de a încărca sau de a conecta dispozitivul la un computer. Consultați instrucțiunile de curățare (*Curățarea ceasului*, pagina 35).

- 1 Prindeți clema de încărcare ①.



- 2 Aliniați clema cu contactele de pe spatele ceasului ②.
- 3 Conectați cablul USB la o sursă de alimentare.
- 4 Încărcați complet ceasul.

Sfaturi pentru încărcarea ceasului

- Fixați încărcătorul la ceas pentru a-l încărca folosind cablul USB (*Încărcarea ceasului*, pagina 34).
Puteți încărca ceasul conectând cablul USB la un adaptor c.a. aprobat de Garmin, folosind o priză standard de perete sau un port USB de pe computer.
- Glisați la stânga pentru a vizualiza nivelul de încărcare rămas al bateriei în meniul de comenzi.

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

Evitați șocuri extreme și tratamente brutale, deoarece acestea pot diminua durata de viață a produsului.

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

Nu atingeți niciodată ecranul tactil cu un obiect dur sau ascuțit; în caz contrar, ecranul poate fi deteriorat.

Evitați agenții chimici de curățare, solvenții și insecticidele care pot deteriora componentele din plastic și finisajele.

Clătiți bine dispozitivul cu apă proaspătă după expunerea la clor, apă sărată, soluție de protecție solară, produse cosmetice, alcool sau alte substanțe chimice agresive. Expunerea prelungită la aceste substanțe poate conduce la deteriorarea carcasei.

Mențineți brățara din piele curată și uscată. Evitați să înotați sau să faceți duș cu brățara de piele. Brățara de piele se poate deteriora sau decolora ca urmare a expunerii la apă sau transpirație. Utilizați brățările din silicon ca alternativă.

Nu amplasați produsul în medii cu temperaturi ridicate, cum ar fi uscătorul de rufe.

Nu depozitați dispozitivul în locuri în care poate fi expus timp îndelungat la temperaturi extreme; în caz contrar, dispozitivul poate fi deteriorat ireversibil.

Curățarea ceasului

⚠ ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați orice iritație a pielii, scoateți ceasul și lăsați pielea să se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că ceasul este curat și uscat și nu-l strângeți prea tare în jurul încheieturii.

ATENȚIONARE

Chiar și cantități reduse de transpirație sau de umiditate pot cauza coroziunea contactelor electrice atunci când dispozitivul este conectat la un încărcător. Coroziunea poate împiedica încărcarea și transferul de date.

SUGESTIE: pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Clătiți cu apă sau utilizați o lavetă umedă, fără scame.
- 2 Lăsați ceasul să se usuce complet.

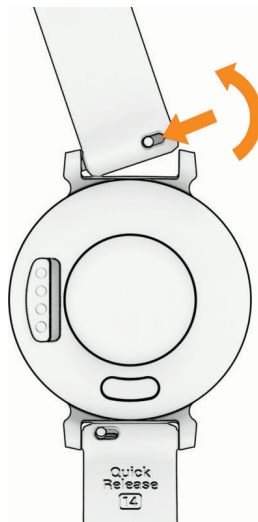
Curățarea benzilor din piele

- 1 Ștergeți benzile din piele cu o cârpă uscată.
- 2 Folosiți un balsam pentru piele pentru a curăța benzile din piele.

Schimbarea brățarilor

Ceasul este compatibil cu curelele standard cu eliberare rapidă, cu o lățime de 14 mm.

- 1 Trageți acul cu eliberare rapidă pe telescop pentru a îndepărta brățara.



- 2 Inserați un capăt al telescopului noii brățări în ceas.
- 3 Trageți acul cu eliberare rapidă și aliniați telescopul cu capătul opus al ceasului.
- 4 Repetați pașii de la 1 la 3 pentru a înlocui cealaltă parte a curelei.

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

Puteți vizualiza ID-ul aparatului, versiunea de software și informațiile de reglementare.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Despre**.
- 3 Glisați pentru a vizualiza informațiile.

Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice

Eticheta pentru acest ceas este pusă la dispoziție sub formă electronică. Eticheta electronică poate pune la dispoziție informații de reglementare, precum numerele de identificare furnizate de FCC sau marcasele de conformitate regionale, precum și informațiile aplicabile privind produsul și licența.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Despre**.
- 3 Glisați pentru a vizualiza informațiile.

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei	Până la 5 zile ¹
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 60 °C (de la -4° la 140 °F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45 °C (de la 32° la 113 °F)
Frecvențe wireless	2,4 GHz la -1.9 dBm maxim 13,56 MHz la -40 dBm maxim
Rezistență la apă	5 ATM ²

¹ Estimarea duratei de viață a bateriei se bazează pe anumite ipoteze de utilizare. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/lily2batterylifeassumptions.

² Dispozitivul este rezistent la o presiune echivalentă cu o adâncime de 50 m. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/waterrating.

Depanare

Este telefonul meu compatibil cu ceasul?

Ceasul Lily 2 este compatibil cu telefoanele care dispun de tehnologia Bluetooth.

Pentru informații despre compatibilitatea Bluetooth, accesați www.garmin.com/ble.

Telefonul meu nu se conectează la ceas

- Poziționați ceasul în raza de acțiune a telefonului.
- Dacă ceasul și telefonul sunt asociate deja, opriți și reporniți tehnologia Bluetooth pe ambele dispozitive.
- Dacă ceasul și telefonul nu sunt asociate, activați tehnologia Bluetooth de pe telefon.
- Pe telefon, deschideți aplicația Garmin Connect, apoi selectați **••• > Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** pentru a intra în modul de asociere.
- Pe ceasul dvs., apăsați  pentru a vizualiza meniul și selectați  >  > **Telefon > Asociere telefon** pentru a intra în modul asociere.
- Accesați www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting pentru pași suplimentari pentru depanare.

Monitorizarea activității

Pentru mai multe informații privind precizia monitorizării activității, accesați garmin.com/ataccuracy.

Contorul de pași pare imprecis

În cazul în care contorul de pași pare imprecis, puteți încerca aceste sfaturi.

- Puneți-vă ceasul la încheietura non-dominantă.
- Țineți ceasul în buzunar când împingeți un cărucior pentru copii sau un aparat de tuns iarba.
- Țineți ceasul în buzunar numai când vă utilizați mâinile sau brațele.

NOTĂ: este posibil ca ceasul să interpreteze unele mișcări repetitive, precum spălatul vaselor, împăturirea rufelor sau aplaudatul ca fiind pași.

Numărul de pași de pe ceas și cel din contul meu Garmin Connect nu corespund

Numărul de pași din contul Garmin Connect se actualizează la sincronizarea ceasului.

- 1 Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect (*Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect, pagina 27*).
- 2 Așteptați ca ceasul să vă sincronizeze datele.

Sincronizarea poate dura câteva minute.

NOTĂ: reîmprospătarea aplicației Garmin Connect nu vă sincronizează datele și nu vă actualizează contorul de pași.

Nivelul meu de stres nu este afișat

Înainte ca ceasul să poată detecta nivelul dvs. de stres, trebuie să porniți funcția de monitorizare a pulsului măsurat la încheietura mâinii.

Ceasul colectează variațiile pulsului dvs. de pe durata zilei, din timpul perioadelor de inactivitate, pentru a determina nivelul dvs. de stres. Ceasul nu determină nivelul dvs. de stres în timpul activităților cronometrate.

Dacă în locul nivelului de stres sunt afișate liniuțe, rămâneți nemișcat și așteptați în timp ce ceasul măsoară variația pulsului.

Minutele mele de activitate intensă clipesc

Atunci când vă antrenați la un nivel de intensitate care indică faptul că vă apropiați de obiectivul dvs. de minute de activitate intensă, acestea vor lumina intermitent.

Sfaturi pentru ecranul tactil

- Apăsăți pe ecranul tactil pentru a efectua o selecție.
- Pe durata unei activități de înot, atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni și a opri timerul.
- De pe fața ceasului, atingeți ecranul tactil pentru a parcurge datele, precum pașii și pulsul ①.



- Din meniul de comenzi, țineți apăsat ecranul tactil pentru a adăuga sau a elimina comenzi și pentru a le reordona.
- De pe orice ecran, apăsați  pentru a reveni la ecranul anterior.
- Atingeți ecranul widgetului pentru a vizualiza detalii suplimentare despre acesta.
- Pentru a trimite o alertă de asistență, atingeți ecranul tactil ferm și rapid până când ceasul vibrează (*Solicitarea de asistență, pagina 24*).

Pulsul de pe ceasul meu nu este corect

Pentru mai multe informații despre senzorul de puls, accesați www.garmin.com/heartrate.

Sfaturi pentru un puls neregulat

Dacă datele care indică pulsul sunt haotice sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă pune ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul de puls situat în partea din spate a ceasului.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Încălziți-vă timp de 5 - 10 minute și obțineți o valoare a pulsului înainte de a începe activitatea.
NOTĂ: în medii reci, încălziți-vă în locații interioare.
- Clătiți ceasul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.
- În timpul exercițiilor, utilizați o brățară din silicon.

Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite

- Pentru rezultate mai precise, purtați ceasul în timpul somnului.
- Somnul odihnitor vă încarcă Body Battery.
- Activitatea extenuantă și stresul ridicat pot cauza epuizarea mai rapidă a Body Battery.
- Aportul alimentar, precum și excitanții precum cafeina, nu au impact asupra Body Battery.

Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate

Dacă datele pulsoximetrului sunt neregulate sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Rămâneți nemișcat(ă) atunci când ceasul citește saturația de oxigen din sânge.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Țineți mâna pe care purtați ceasul în dreptul inimii în timp ce acesta citește saturația de oxigen din sânge.
- Utilizați o brățară din silicon sau nailon.
- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă pune ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul optic de pe spatele ceasului.
- Clătiți ceasul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Diminuați luminozitatea ecranului și reduceți durata de așteptare până la dezactivarea acestuia ([Setările afișajului, pagina 30](#)).
- Reduceți nivelul de vibrație ([Setarea nivelului de vibrație, pagina 30](#)).
- Dezactivați utilizarea gesturilor ([Setările afișajului, pagina 30](#)).
- În setările centrului de notificări ale telefonului, limitați notificările care apar pe ceasul dvs. Lily 2 ([Administrarea notificărilor, pagina 21](#)).
- Dezactivați notificările inteligente ([Setări pentru alerte, pagina 32](#)).
- Dezactivați tehnologia wireless Bluetooth când nu utilizați caracteristici conectate ([Setări telefon, pagina 31](#)).
- Dezactivați monitorizarea somnului cu ajutorul pulsoximetrului ([Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului, pagina 18](#)).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii ([Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 18](#)).

NOTĂ: monitorizarea pulsului măsurat la încheietura mâinii este utilizată pentru a calcula minutele de activitate fizică de intensitate ridicată, VO2 max., nivelul de energie, nivelul de stres și numărul de calorii arse.

Afișajul ceasului meu este dificil de citit când mă aflu în aer liber

Ceasul detectează lumina ambiantă și reglează automat luminozitatea luminii de fundal pentru a maximiza durata de viață a bateriei. În lumina directă a soarelui, ecranul devine mai luminos, dar poate fi totuși greu lizibil. Funcția de detecție automată a activității poate fi utilă când începeți activități în aer liber ([Setări pentru monitorizarea activității, pagina 32](#)).

Ceasul este setat la limba greșită

Puteți schimba limba dacă ați ales accidental limba greșită pentru ceas.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Derulați în jos la al nouălea element din listă și selectați-l.
- 4 Selectați limba.

Restabilirea tuturor setărilor implicite

Puteți restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Resetare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a salva toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Resetare setări implicite**.
 - Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Ștergere date și resetare setări**.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Actualizări ale produsului

Ceasul dvs. caută automat actualizări atunci când este conectat la tehnologia Bluetooth. Pe computer, instalați Garmin Express (garmin.com/express). Pe telefonul dvs., puteți instala aplicația Garmin Connect.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

- Actualizări software

NOTĂ: pentru cea mai bună experiență de navigare, este recomandat să păstrați actualizat software-ul de pe dispozitivul dvs. Actualizările software oferă modificări și îmbunătățiri legate de confidențialitate, securitate și funcționalitate.
- Datele se vor încărca în Garmin Connect
- Înregistrarea produsului

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Pentru a putea actualiza software-ul ceasului, utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și să asociați ceasul cu un telefon compatibil (*Configurarea ceasului, pagina 1*).

Sincronizați-vă ceasul cu aplicația Garmin Connect (*Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect, pagina 27*).

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Connect trimite automat actualizarea către ceasul dvs. Actualizarea este aplicată când nu folosiți ceasul în mod activ. Când actualizarea este completă, ceasul dvs. repornește.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

Înainte de a actualiza software-ul ceasului dvs., trebuie să descărcați și să instalați aplicația Garmin Express și să vă adăugați ceasul (*Sincronizarea datelor cu computerul dvs., pagina 27*).

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB.

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Express îl trimite la ceasul dvs.
- 2 După ce aplicația Garmin Express finalizează trimiterea actualizărilor, deconectați ceasul de la computer. Ceasul dvs. instalează actualizările.

Cum obțineți mai multe informații

- Accesați support.garmin.com pentru manuale, articole și actualizări de software suplimentare.
- Accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.
- Accesați www.garmin.com/ataccuracy.

Acesta nu este un dispozitiv medical. Funcția de pulsoximetru nu este disponibilă în toate țările.

Service dispozitiv

Dacă dispozitivul dvs. trebuie să fie reparat sau înlocuit, accesați support.garmin.com pentru informații despre trimiterea unei solicitări de service către Garmin Asistență pentru produse.

Anexă

Listă de activități

Activitățile de mai jos sunt disponibile pe ceasul dvs. Lily 2.

NOTĂ: asigurați-vă că actualizați software-ul ceasului pentru a obține cele mai noi activități (*Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect, pagina 40, Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express, pagina 40*).

- *Personalizarea opțiunilor pentru activități, pagina 32*
- *Înregistrarea unei activități cronometrate, pagina 13*

	Ciclism
	Exerciții de respirație
	Cardio
	Fitness - dans
	Eliptic
	HIIT
	Sărit coarda
	Meditație
	Altele
	Pilates
	Înot în bazin
	Canotaj în interior
	Alergare
	Aparat de urcat scări
	Forță
	Alergare pe bandă
	Mers pe jos
	Mers pe jos în interior
	Yoga

Obiective fitness

Cunoașterea zonelor dvs. de puls vă poate ajuta să vă măsurați și să vă îmbunătățiți condiția fizică prin înțelegerea și aplicarea acestor principii.

- Pulsul dvs. este o măsură excelentă a intensității exercițiilor.
- Antrenamentele desfășurate în anumite zone de puls vă pot ajuta să vă îmbunătățiți capacitatea și rezistența cardiovasculară.

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonelor de puls, pagina 43](#)) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

Dacă nu vă cunoașteți pulsul maxim, utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet. Unele săli de sport și centre de sănătate pot asigura un test de măsurare a pulsului maxim. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs.

Despre zonele de puls

Numeroși sportivi utilizează zonele de puls pentru a măsura și a-și mări rezistența cardiovasculară și pentru a-și îmbunătăți nivelul de fitness. O zonă de puls este un interval setat de bătăi pe minut. Cele cinci zone de puls comun acceptate sunt numerotate de la 1 la 5, în ordinea crescătoare a intensității. În general, zonele de puls sunt calculate sub formă de procente din pulsul maxim.

Calculul zonelor de puls

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
1	50–60%	Respirație ritmică, relaxată, în ritm ușor	Antrenament aerob de nivel începător, stres redus
2	60-70%	Ritm confortabil, respirație ușor mai profundă, conversație posibilă	Antrenament cardiovascular de bază, ritm bun de recuperare
3	70-80%	Ritm moderat, menținerea conversației este mai dificilă	Capacitate aerobă îmbunătățită, antrenament cardiovascular optim
4	80-90%	Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată	Capacitate anaerobă și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobă și musculară, putere crescută

Clasificările standard ale volumului maxim de O₂

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea VO₂ max. în funcție de vârstă și sex.

Bărbați	Procent	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelent	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bun	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Suficient	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slab	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Femei	Procent	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelent	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bun	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Suficient	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slab	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Date retipărite cu permisiunea The Cooper Institute. Pentru mai multe informații, vizitați www.CooperInstitute.org.

