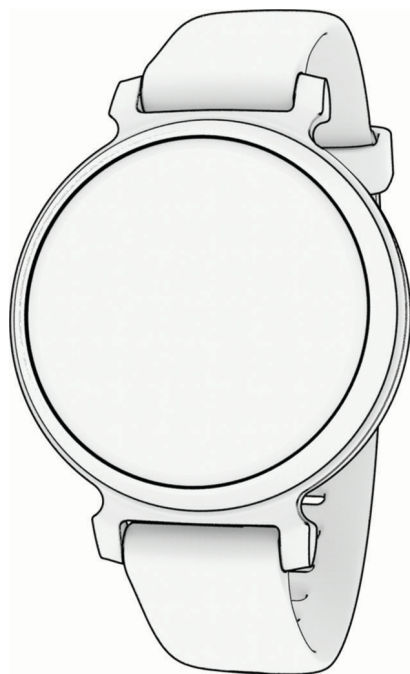


GARMIN®



LILY® 2

Priročnik za uporabo

© 2023 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

Vse pravice pridržane. V skladu z zakoni o avtorskih pravicah tega priročnika ni dovoljeno kopirati, v celoti ali delno, brez pisnega dovoljenja družbe Garmin. Garmin si pridržuje pravico do sprememb in izboljšav izdelkov ter sprememb vsebine tega priročnika, ne da bi o tem obvestil osebe ali organizacije. Najnovejše posodobitve in dodatne informacije glede uporabe izdelka lahko poiščete na www.garmin.com.

Garmin®, logotip Garmin, Auto Lap®, Lily® in Move IQ® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Pay™ in Index™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Android™ je blagovna znamka družbe Google Inc. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc., ki jo v skladu z licenco uporablja Apple Inc. iPhone® je blagovna znamka družbe Apple Inc., registrirana v ZDA in drugih državah. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

M/N: A04630

Kazalo vsebine

Uvod	1
Nastavitev ure	1
Zbujanje ure	2
Vklop in izklop ure	2
Ogled pripomočkov in menijev	3
Možnosti menija	4
Nošenje ure	4

Pripomočki	5
Cilj korakov	6
Vrstica gibanja	6
Minute intenzivnosti	6
Zbiranje minut intenzivnosti	7
Izboljšanje natančnosti ocene kalorij	7
Pripomoček za statistične podatke o zdravju	7
Body Battery	7
Ogled pripomočka za merjenje energije Body Battery	7
Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa	7
Ogled pripomočka za raven stresa	8
Uporaba časovnika za sproščanje	8
Ogled pripomočka za srčni utrip	8
Uporaba pripomočka za spremljanje hidracije	8
Spremljanje menstrualnega cikla	8
Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu	9
Spremljanje nosečnosti	9
Beleženje podatkov o nosečnosti	9
Upravljanje predvajanja glasbe	10
Ogled obvestil	10
Odgovarjanje na besedilno sporočilo	10

Meni upravljalnih elementov	11
Garmin Pay	11
Nastavitev denarnice Garmin Pay	11
Dodajanje kartice v denarnico	11
Garmin Pay	12
Plačilo nakupa z uro	12
Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay	12

Spreminjanje številskega gesla	
Garmin Pay	12

Vadba	13
Poenoteno stanje vadbe	13
Beleženje dejavnosti z merjenjem časa	13
Beleženje dejavnosti s povezanim GPS	13
Beleženje dejavnosti vadbe za moč	14
Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč	14
Beleženje dejavnosti meditacije	15
Beleženje dejavnosti plesne pripravljenosti	15
Beleženje dejavnosti HIIT	16
Beleženje dejavnosti plavanja	16
Nastavljanje velikosti bazena	17
Nastavljanje opozoril za plavanje	17
Umerjanje razdalje na tekalni stezi	17

Funkcije za srčni utrip	17
Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju	17
Pulzni oksimeter	18
Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra	18
Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem	18
O ocenah najvišjega VO2	18
Pridobivanje ocene najvišjega VO2	19
Ogled starosti telesa	19
Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu	19

Ure	20
Uporaba budilke	20
Uporaba štoparice	20
Uporaba odštevalnika časa	20

Povezane funkcije Bluetooth	21
Upravljanje obvestil	21
Iskanje izgubljenega telefona	21
Prejetje dohodnega telefonskega klica	21
Uporaba načina Ne moti	22
Jutranje poročilo	22

Prilagajanje jutranjega poročila	22	Označevanje krogov	31
Izklop povezave Bluetooth s		Nastavitve merjenja aktivnosti	32
telefonom	22	Nastavitve uporabniškega profila	
Funkcije za varnost in sledenje	23	Garmin Connect	32
Dodajanje stikov v sili	23	Nastavitve spola	32
Prošnja za pomoč	24	Informacije o napravi	33
Zaznavanje dogodkov	24	Polnjenje ure	33
Vklop in izklop zaznavanja		Nasveti za polnjenje ure	33
dogodkov	24	Nega naprave	34
Vklop in izklop funkcije LiveTrack	25	Čiščenje ure	34
Dodajanje stikov	25	Čiščenje usnjenih paščkov	34
Garmin Connect	25	Zamenjava paščkov	35
Move IQ®	26	Ogled informacij o napravi	35
Povezani GPS	26	Ogled zakonsko predpisanih	
Spremljanje spanja	26	informacij in informacij o skladnosti	
Prilagoditev načina mirovanja	26	na elektronski nalepki	35
Nastavitev urnika spanja	26	Specifikacije	35
Sinhronizacija podatkov s programom		Odpravljanje težav	36
Garmin Connect	27	Ali je telefon združljiv z uro?	36
Sinhronizacija podatkov z		Telefon ne vzpostavi povezave z uro ...	36
računalnikom	27	Merjenje aktivnosti	36
Nastavitev programa Garmin		Moje število korakov ni točno	36
Express	27	Število korakov v uri se ne ujema s	
Prilagajanje ure	27	številom korakov v uporabniškem	
Spreminjanje videza ure	27	računu Garmin Connect	36
Prilagoditev menija upravljalnih		Raven stresa se ne prikaže	36
elementov	27	Minute intenzivnosti utripajo	36
Prilagajanje podatkovnih zaslonov	28	Nasveti za zaslon na dotik	37
Prilagajanje kolesa pripomočkov	28	Srčni utrip v uri ni točen	37
Nastavitve ure	28	Namigi za nepravilne podatke o srčnem	
Nastavitve opozoril	28	utripu	37
Nastavitev opozorila za		Namigi za izboljšane podatke o energiji	
hidracijo	28	Body Battery	37
Prilagajanje opozoril o gibanju	29	Namigi za nepravilne podatke pulznega	
Nastavitve uporabniškega profila	29	oksimetra	38
Nastavitve sistema	29	Podaljševanje napajanja z baterijo	38
Nastavitve zaslona	30	Zaslon ure je na prostem slabo	
Nastavitev ravni svetlosti	30	viden	38
Nastavitev stopnje vibriranja	30	Jezik ure je napačen	38
Nastavitev številskega gesla ure	30	Obnovitev vseh privzetih nastavitev	38
Nastavitve telefona	31	Posodobitve izdelkov	39
Nastavitve Garmin Connect	31	Posodabljanje programske opreme s	
Nastavitve opozoril	31	programom Garmin Connect	39
Prilagajanje možnosti dejavnosti	31	Posodabljanje programske opreme s	
		programom Garmin Express	39
		Pridobivanje dodatnih informacij	39

Servis naprave.....	39
---------------------	----

Dodatek.....40

Seznam dejavnosti.....	40
Cilji pripravljenosti.....	42
O območjih srčnega utripa.....	42
Izračuni območij srčnega utripa.....	42
Standardne ocene za najvišji VO2.....	43

Uvod

⚠ OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

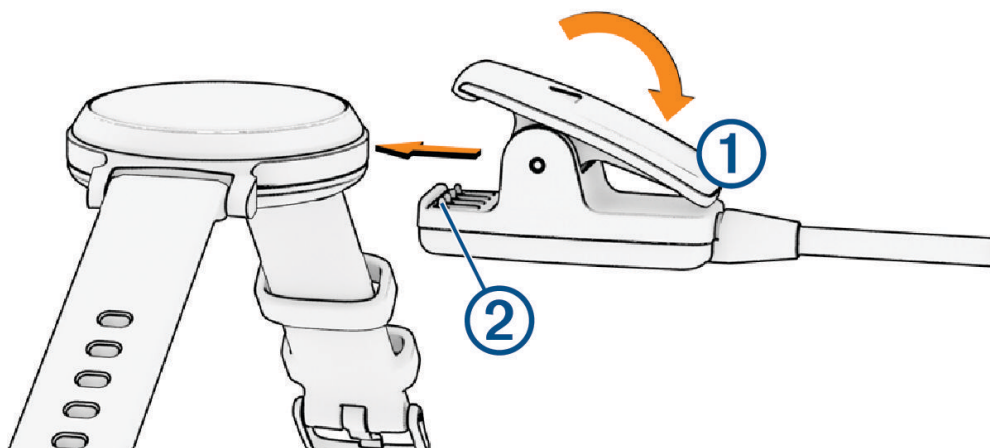
Preden začnete izvajati ali spreminjati kateri koli program vadbe, se obrnite na svojega zdravnika.

Nastavitev ure

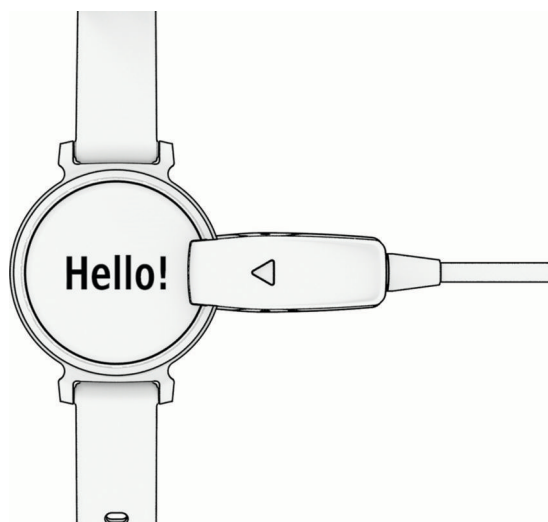
Preden lahko uro uporabljate, jo morate priklopiti na vir napajanja, da jo lahko vklopite.

Če želite uporabljati povezane funkcije ure Lily 2, morate uro združiti neposredno prek programa Garmin Connect™ in ne v nastavitvah Bluetooth® v telefonu.

- 1 Iz trgovine s programi v telefonu namestite program Garmin Connect.
- 2 Zatakните zaponko za polnjenje ①.



- 3 Zaponko poravnajte s stiki na hrbtni strani ure ②.
- 4 Priklopite kabel USB v vir napajanja, da se ura vklopi (*Polnjenje ure, stran 33*).
Ob vklopu ure se prikaže sporočilo Hello!.



- 5 Izberite možnost za dodajanje ure v račun Garmin Connect:
 - Če je to prva naprava, ki ste jo združili s programom Garmin Connect, upoštevajte navodila na zaslonu.
 - Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo napravo, izberite ••• > **Naprave Garmin** > **Dodaj napravo** in upoštevajte navodila na zaslonu.

Po uspešni združitvi se prikaže sporočilo in ura se samodejno sinhronizira s telefonom.

Zbujanje ure

Če je ura Lily 2 vklopljena, se samodejno zbudi ob interakciji.

OPOMBA: če je ura izpraznjena, jo priklopite uro na vir napajanja (*Vklop in izklop ure, stran 2*).

1 Če želite vklopiti zaslon, izberite eno od možnosti:

- Zasukajte in dvignite uro proti telesu.
- Dvotapnite zaslon na dotik ①.



2 Če želite izklopiti zaslon, zapestje zasukajte stran od telesa.

OPOMBA: zaslon se izklopi, ko ga ne uporabljate. Ko je zaslon izklopljen, je ura še vedno aktivna in beleži podatke.

Vklop in izklop ure

Zaslon ure se samodejno vklopi ob interakciji, če je ura vklopljena (*Zbujanje ure, stran 2*).

1 Pritisnite , da se prikaže meni.

2 Izberite  >  > **Izklop**.

3 Če želite uro znova vklopiti, jo priklopite na vir napajanja.

Takoj ko se na zaslonu pojavi , lahko uro odklopite z napajanja.

Ogled pripomočkov in menijev

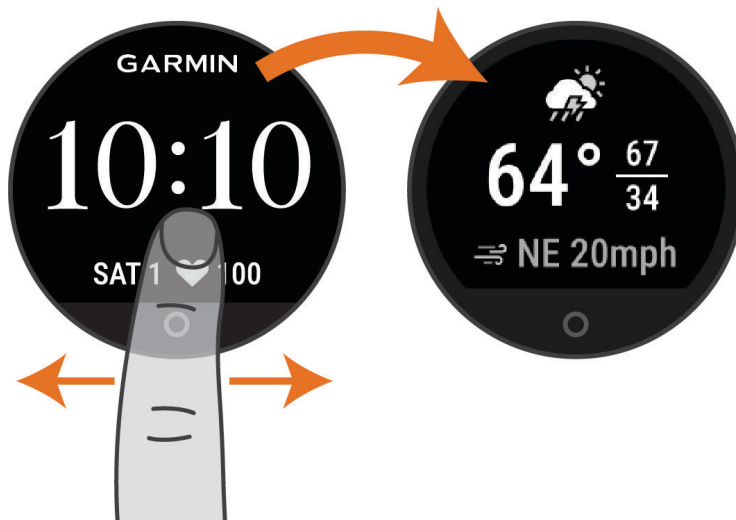
- Za ogled glavnega menija v videzu ure pritisnite .



- Za ogled menija upravljalnih elementov v videzu ure podrsajte navzdol.



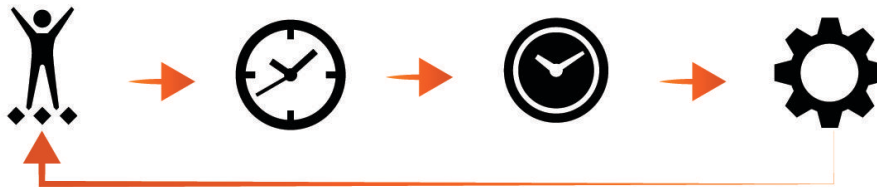
- Za ogled pripomočkov v videzu ure podrsajte levo ali desno.



Možnosti menija

Če si želite ogledati meni, lahko pritisnete .

NAMIG: če se želite pomakniti med možnostmi menija, podrsajte.



	Prikaže možnosti za dejavnost z merjenjem časa.
	Prikaže možnosti videza ure.
	Prikaže možnosti za alarm, štoparico in časovnik.
	Prikaže nastavitve naprave.

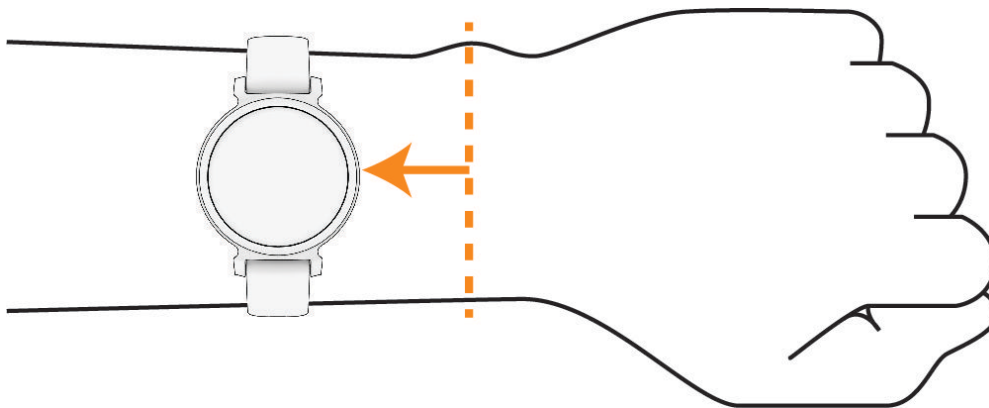
Nošenje ure

POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

- Uro nosite nad zapestno kostjo.

OPOMBA: ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati. Če želite, da so izmerjene vrednosti srčnega utripa natančnejše, se ura med tekom ali vadbo ne sme premikati. Za izmerjene vrednosti pulznega oksimetra se ne premikajte.



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani ure.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek *Odpravljanje težav*, stran 36.
- Za več informacij o senzorju pulznega oksimetra si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra*, stran 38.
- Za več informacij o natančnosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi ure obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

Pripomočki

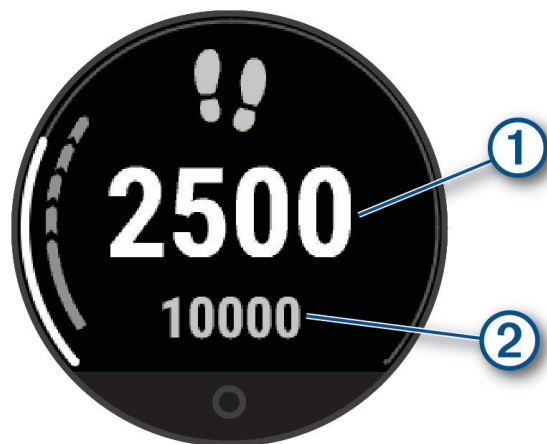
V uro so predhodno naloženi pripomočki, ki pregledno prikažejo informacije. Za pomikanje med pripomočki podrsnite po zaslonu na dotik. Za nekatere pripomočke je potrebna povezava Bluetooth z združljivim telefonom.

OPOMBA: kolo pripomočkov lahko prilagodite ([Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 28](#)).

Videz ure	Videz ure vključuje trenutni čas in datum. Čas in datum se nastavita samodejno, ko se ura sinhronizira z računalnikom Garmin Connect.
Body Battery	Trenutna raven energije Body Battery™. Ura izračuna trenutne rezerve energije na podlagi podatkov o spanju, stresu in dejavnosti. Višje število pomeni več rezerve energije.
Dihalne vaje	Trenutna hitrost dihanja s številom dihov na minuto in sedemdnevno povprečje. Ura meri hitrost dihanja, ko niste aktivni, da zazna morebitno neobičajno dihanje, in spreminjanje hitrosti dihanja v povezavi s stresom.
Koledar	Prihodnji sestanki na koledarju telefona.
Kalorije	Skupno število kalorij, ki ste jih porabili v trenutnem dnevu, kar vključuje tako aktivne kalorije kot kalorije v mirovanju.
Razdalja	Opravljen razdalja v kilometrih ali miljah za trenutni dan.
Statistični podatki o zdravju	Dinamični povzetek trenutnih statističnih podatkov o zdravju. Meritve vključujejo srčni utrip, stres in raven energije Body Battery.
Srčni utrip	Trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in sedemdnevno povprečje srčnega utripa v mirovanju.
Hidracija	Skupna količina zaužite vode in cilj za trenutni dan.
Minute intenzivnosti	Skupno število in cilj minut intenzivnosti za trenutni teden.
Zadnja dejavnost	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti.
Upravljanje glasbe	Upravljalni elementi za predvajalnik glasbe v pametnem telefonu.
Moj dan	Dinamični povzetek dejavnosti za trenutni dan. Parametri vključujejo korake, minute intenzivnosti in spanje.
Obvestila	Obvestila telefona, vključno s klici, besedilnimi sporočili, novimi objavami na družabnih omrežjih in drugimi informacijami, v skladu z nastavitvami obvestil telefona.
Pulzni oksimeter	Omogoči ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra.
Spanje	Podatki o spanju za prejšnjo noč, vključno s skupnim časom spanja.
Koraki	Skupno število korakov, ki ste jih naredili, in cilj za trenutni dan. Ura se uči in vam vsak dan predlaga novo ciljno število korakov.
Stres	Trenutna raven stresa. Ura meri spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega oceni raven stresa. Nižja številka pomeni nižjo raven stresa.
Vreme	Trenutna temperatura in vremenska napoved iz združenega telefona.
Zdravje žensk	Stanje trenutnega mesečnega menstruacijskega cikla. Ogledate si lahko dnevne simptome in jih zabeležite. Beležite lahko tudi nosečnost s tedenskimi obvestili in informacijami o zdravju.

Cilj korakov

Ura samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Ko se podnevi gibate, ura beleži vaš napredek ① pri doseganju dnevnega cilja ②. Ura prične s privzetim ciljem 7.500 korakov na dan.



Če se odločite, da ne boste uporabljali funkcije samodejnega cilja, jo lahko onemogočite in nastavite prilagojen cilj korakov v uporabniškem računu Garmin Connect ([Nastavitve merjenja aktivnosti, stran 32](#)).

Vrstica gibanja

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Vrstica gibanja vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikaže vrstica gibanja ①. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli ②.



Vrstico gibanja lahko ponastavite tako, da prehodite krajšo razdaljo, ali po meri nastavite opozorila o gibanju ([Prilagajanje opozoril o gibanju, stran 29](#)).

Minute intenzivnosti

Organizacije, kot je Svetovna zdravstvena organizacija, za izboljšanje zdravja priporočajo, da na teden opravite najmanj 150 minut zmerne dejavnosti, kot je hitra hoja, ali 75 minut živahne dejavnosti, kot je tek.

Ura spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo (za količinsko opredelitev živahne intenzivnosti so potrebni podatki o srčnem utripu). Ura sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Zbiranje minut intenzivnosti

Ura Lily 2 izračuna minute intenzivnosti tako, da podatke o vašem srčnem utripu primerja z vašim povprečnim srčnim utripom v mirovanju. Če je merjenje srčnega utripa izklopljeno, ura izračuna minute zmerne intenzivnosti tako, da analizira število korakov na minuto.

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu v mirovanju uro nosite podnevi in ponoči.

Izboljšanje natančnosti ocene kalorij

Ura prikaže oceno skupnega števila kalorij, ki jih porabite v trenutnem dnevu. Natančnost te ocene lahko izboljšate tako, da 15 minut hitro hodite ali tečete na prostem.

1 Podrsnite za ogled pripomočka za kalorije.

2 Izberite .

OPOMBA:  se prikaže, ko je treba umeriti kalorije. Postopek umerjanja je treba izvesti samo enkrat. Če ste že zabeležili hojo ali tek z merjenjem časa, se ikona  morda ne bo prikazala.

3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Pripomoček za statistične podatke o zdravju

Pripomoček za Statistični podatki o zdravju pregledno prikaže vaše podatke o zdravju. To je dinamičen povzetek, ki se posodablja čez ves dan. Parametri vključujejo srčni utrip, raven stresa in raven energije Body Battery.

OPOMBA: za ogled dodatnih informacij lahko izberete posamezni parameter.

Body Battery

Ura z analizo spremenljivosti srčnega utripa, ravni stresa, kakovosti spanja in podatkov o dejavnosti določi splošno raven vaše energije Body Battery. Tako kot števec za gorivo pri avtomobilih tudi ta naprava prikazuje količino vaših razpoložljivih zalog energije. Raven energije Body Battery se meri v območju od 5 do 100, pri čemer od 5 do 25 označuje zelo nizko zalogo energije, od 26 do 50 nizko zalogo energije, od 51 do 75 srednjo zalogo energije, od 76 do 100 pa visoko zalogo energije.

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti ([Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery, stran 37](#)).

Ogled pripomočka za merjenje energije Body Battery

Pripomoček Body Battery prikaže vašo trenutno raven energije Body Battery.

1 Podrsajte za ogled pripomočka Body Battery.

2 Če si želite ogledati grafikon ravni energije Body Battery, tapnite zaslon na dotik.

Grafikon prikazuje zadnjo dejavnost z merjenjem ravni energije Body Battery ter visoko in nizko raven za zadnjih osem ur.

Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa

Ura analizira spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega določi splošen stres. Vadba, fizična dejavnost, spanje, prehrana in vsakodnevni stres vplivajo na vašo raven stresa. Raven stresa se meri v območju od 0 do 100, pri čemer od 0 do 25 označuje stanje v mirovanju, od 26 do 50 nizko raven stresa, od 51 do 75 srednje visoko raven stresa, od 76 do 100 pa visoko raven stresa. Če poznate svojo raven stresa, lahko lažje prepoznate trenutke v dnevu, ko ste pod stresom. Za najboljše rezultate uro nosite med spanjem.

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect za ogled ravni celodnevne stresa, dolgoročnih trendov in dodatnih podrobnosti.

Ogled pripomočka za raven stresa

Pripomoček za raven stresa prikazuje trenutno raven stresa.

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka za raven stresa.
- 2 Če želite začeti vodeno dihalno vajo, tapnite zaslon na dotik (*Uporaba časovnika za sproščanje, stran 8*).

Uporaba časovnika za sproščanje

Če želite izvesti vodeno dihalno vajo, lahko uporabite časovnik za sproščanje.

- 1 Podrsnite, da si ogledate pripomoček za statistične podatke o zdravju.
- 2 Izberite **Raven stresa**.
- 3 Tapnite zaslon na dotik.
- 4 Izberite →, da vklopite časovnik za sproščanje.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ura vam z vibriranjem sporoča, da vdihnete ali izdihnete (*Nastavitev stopnje vibriranja, stran 30*).

Ogled pripomočka za srčni utrip

Pripomoček za srčni utrip prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm). Za več informacij o natančnosti merjenja srčnega utripa obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka za srčni utrip.
Pripomoček prikazuje trenutni srčni utrip in povprečni srčni utrip v mirovanju za zadnjih 7 dni.
- 2 Če si želite ogledati grafikon srčnega utripa, tapnite zaslon na dotik.
Grafikon prikazuje zadnjo dejavnost z merjenjem srčnega utripa ter visok in nizek srčni utrip v zadnjih 4 urah.

Uporaba pripomočka za spremljanje hidracije

Pripomoček za spremljanje hidracije prikazuje vnos tekočine in dnevni cilj za hidracijo.

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka za hidracijo.
- 2 Izberite + za vsako porcijo tekočine, ki jo zaužijete (1 cup, 8 oz ali 250 ml).
NAMIG: nastavitve hidracije, kot so uporabljene enote in dnevni cilj, lahko prilagodite v računu Garmin Connect.
NAMIG: nastavite lahko opomnik za hidracijo (*Nastavitev opozorila za hidracijo, stran 28*).

Spremljanje menstruacijskega cikla

Menstruacijski cikel je pomemben del zdravja. Z uro lahko beležite telesne simptome, spolno poželenje, spolno aktivnost, dneve ovulacije in številne druge podrobnosti (*Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu, stran 9*). V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

- Spremljanje menstruacijskega cikla in podrobnosti o njem
- Fizični in čustveni simptomi
- Napovedi obdobja menstruacije in plodnosti
- Informacije o zdravju in prehrani

OPOMBA: pripomočke lahko dodate in odstranite s programom Garmin Connect.

Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu

Preden lahko beležite podatke o menstrualnem ciklu v uri Lily 2, morate v programu Garmin Connect nastaviti spremljanje menstrualnega cikla.

- 1 Podrsnite za ogled pripomočka za spremljanje zdravja žensk.
- 2 Tapnite zaslon na dotik.
- 3 Izberite **+**.
- 4 Če je trenutni dan dan menstruacije, izberite **Dan menstruacije** > ✓.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite oceniti tok z oceno od blago do močno, izberite **Tok**.
 - Če želite zabeležiti telesne simptome, kot so mozolji, bolečine v hrbtu in utrujenost, izberite **Simptomi**.
 - Če želite zabeležiti razpoloženje, izberite **Razpoloženje**.
 - Če želite zabeležiti iztekanje, izberite **Iztekanje**.
 - Če želite označiti trenutni datum kot dan ovulacije, izberite **Dan ovulacije**.
 - Če želite zabeležiti spolno aktivnost, izberite **Spolna aktivnost**.
 - Če želite oceniti spolno poželenje z oceno od nizko do visoko, izberite **Spolno poželenje**.
 - Če želite označiti trenutni datum kot dan menstruacije, izberite **Dan menstruacije**.

Spremljanje nosečnosti

Funkcija za spremljanje nosečnosti prikazuje tedenska obvestila o vaši nosečnosti ter informacije o zdravju in prehrani. Z uro lahko beležite telesne in čustvene simptome, izmerjene vrednosti glukoze v krvi in premikanje otroka ([Beleženje podatkov o nosečnosti, stran 9](#)). V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

Beleženje podatkov o nosečnosti

Predn lahko beležite podatke, morate v programu Garmin Connect nastaviti spremljanje nosečnosti.

- 1 Podrsnite za ogled pripomočka za spremljanje zdravja žensk.



- 2 Tapnite zaslon na dotik.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite zabeležiti telesne simptome, razpoloženje in druge posebnosti, izberite **Simptomi**.
 - Če želite zabeležiti ravni glukoze pred obroki ali po njih in pred spanjem, izberite **Glukoza v krvi**.
 - Če želite s štoparico ali časovnikom zabeležiti premikanje otroka, izberite **Premik**.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Upravljanje predvajanja glasbe

Pripomoček za upravljanje glasbe vam omogoča upravljanje glasbe v telefonu z uro Lily 2. Pripomoček upravlja trenutno aktivni ali nazadnje aktivni program predvajalnika v telefonu. Če ni aktiven noben predvajalnik, pripomoček ne prikaže informacij o skladbi, zato morate predvajanje začeti v telefonu.

- 1 V telefonu zaženite predvajanje skladbe ali seznama predvajanja.
- 2 Podrsnite po uri Lily 2, da se prikaže pripomoček za upravljanje glasbe.

Ogled obvestil

Ko je ura združena s programom Garmin Connect, si lahko v njej ogledate obvestila telefona, kot so besedilna in e-poštna sporočila.

- 1 Za ogled pripomočka za obvestila podrsajte.
- 2 Izberite obvestilo.
NAMIG: podrsajte za ogled starejših obvestil.
- 3 Če želite opustiti obvestilo, tapnite zaslon na dotik in izberite .

Odgovarjanje na besedilno sporočilo

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo za telefone Android™.

Ko v uri Lily 2 prejmete obvestilo o besedilnem sporočilu, lahko pošljete hiter odgovor, ki ga izberete na seznamu sporočil.

OPOMBA: funkcija pošilja besedilna sporočila z uporabo vašega telefona. Pri tem lahko veljajo omejitve in stroški za besedilna sporočila. Za več informacij se obrnite na operaterja mobilnega omrežja.

- 1 Za ogled pripomočka za obvestila podrsajte.
- 2 Izberite obvestilo o besedilnem sporočilu.
- 3 Če si želite ogledati možnosti za obvestila, tapnite zaslon na dotik.
- 4 Izberite .
- 5 Na seznamu izberite sporočilo.
Telefon pošlje izbrano sporočilo kot besedilno sporočilo.

Meni upravljalnih elementov

Meni upravljalnih elementov omogoča hiter dostop do funkcij in možnosti ure. Možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 27*).

V videzu ure podrsajte navzdol.

Ikona	Ime	Opis
	Alarmi	Omogoča dodajanje ali urejanje alarma (<i>Uporaba budilke, stran 20</i>).
	Pomoč	Pošlje zahtevo za pomoč (<i>Prošnja za pomoč, stran 24</i>).
	Ne moti	Vklopi ali izklopi način Ne moti, ki zatemni zaslon ter onemogoči opozorila in obvestila. Ta način lahko na primer uporabite med ogledom filma (<i>Uporaba načina Ne moti, stran 22</i>).
	Poišči moj telefon	Omogoči predvajanje zvočnega opozorila v združenem telefonu, če je telefon v doseg tehnologije Bluetooth. Moč signala tehnologije Bluetooth je prikazana na zaslonu ure Lily 2 in se povečuje, ko se približujete telefonu.
	Garmin Pay	Izberite za odpiranje denarnice Garmin Pay™ in plačilo nakupov z uro (<i>Garmin Pay, stran 11</i>).
	Glasba	Omogoča upravljanje predvajanja glasbe v telefonu.
	Obvestila	Prikaže obvestila telefona.
	Telefon	Vklopi ali izklopi tehnologijo Bluetooth in povezavo z združenim telefonom.
	Izklop	Izberite za izklop ure.
	Način mirovanja	Izberite za vklop ali izklop možnosti Način mirovanja (<i>Prilagoditev načina mirovanja, stran 26</i>).
	Štoparica	Vklopi štoparico (<i>Uporaba štoparice, stran 20</i>).
	Sinhronizacija	Omogoči sinhronizacijo ure z združenim telefonom.
	Časovnik	Omogoči nastavitev odštevalnika (<i>Uporaba odštevalnika časa, stran 20</i>).

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogoča, da z uro plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah, in sicer z uporabo kreditnih ali debetnih kartic sodelujočih finančnih institucij.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo pri vseh modelih izdelkov.

Nastavitev denarnice Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate eno ali več sodelujočih kreditnih ali debetnih kartic. Za informacije o sodelujočih finančnih institucijah obiščite spletni naslov garmin.com/garminpay/banks.

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Garmin Pay** > **Uvod**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate do 10 kreditnih ali debetnih kartic.

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj kartico**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ko je kartica dodana, jo lahko izberete v uri, ko želite plačati.

Plačilo nakupa z uro

Preden lahko z uro plačujete nakupe, morate nastaviti najmanj eno plačilno kartico.

Z uro lahko plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah.

OPOMBA: meni upravljalnih elementov lahko prilagajate (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 27*).

- 1 V videzu ure podrsajte navzdol, da se prikaže meni upravljalnih elementov.
- 2 Izberite .
- 3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

OPOMBA: če trikrat vnesete nepravilno številsko geslo, se denarnica zaklene, številsko geslo pa morate ponastaviti v programu Garmin Connect.

Prikaže se plačilna kartica, ki ste jo nazadnje uporabili.

- 4 Če ste v denarnico Garmin Pay dodali več kartic, za izbiro druge kartice podrsnite (izbirno).
- 5 V 60 sekundah približajte uro bralniku plačilnih kartic, pri čemer mora biti ura obrnjena proti bralniku. Ura zavibrira in prikaže kljukico, ko preneha komunicirati z bralnikom.
- 6 Po potrebi upoštevajte navodila na bralniku kartic za dokončanje transakcije.

NAMIG: ko uspešno vnesete številsko geslo, lahko 24 ur plačujete brez ponovnega vnosa, če stalno nosite uro. Če uro snamete z zapestja ali onemogočite merjenje srčnega utripa, morate ponovno vnesti številsko geslo, preden lahko opravite plačilo.

Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay

Kartico lahko začasno prekličete ali izbrišete.

OPOMBA: v nekaterih državah lahko sodelujoče finančne institucije omejijo delovanje funkcije Garmin Pay.

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Garmin Pay**.
- 3 Izberite kartico.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite začasno preklicati kartico ali razveljaviti njen začasni preklic, izberite **Začasno prekliči kartico**. Če želite nakupovati z uro Lily 2, mora biti kartica aktivna.
 - Če želite izbrisati kartico, izberite .

Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay

Za spreminjanje številskega gesla morate poznati trenutno številsko geslo. Če pozabite številsko geslo, morate ponastaviti funkcijo Garmin Pay za uro Lily 2, ustvariti novo številsko geslo in znova vnesti informacije o kartici.

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Garmin Pay** > **Spremeni številsko geslo**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ob naslednjem plačilu z uro Lily 2 morate vnesti novo številsko geslo.

Vadba

Poenoteno stanje vadbe

Kadar uporabljate več kot eno napravo Garmin® s svojim računalnikom Garmin Connect, lahko izberete, katera naprava je primarni vir podatkov za vsakodnevno uporabo in za namene vadbe.

V programu Garmin Connect izberite **••• > Nastavitve**.

Primarna naprava za vadbo: nastavi prednostni vir podatkov za parametre vadbe, kot sta stanje vadbe in osredotočenost obremenitve pri vadbi.

Primarna nosljiva naprava: nastavi prednostni vir podatkov za dnevne parametre zdravja, kot so koraki in spanje. To mora biti ura, ki jo nosite najpogosteje.

NAMIG: družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate pogosto opravite sinhronizacijo s svojim računalnikom Garmin Connect.

Beleženje dejavnosti z merjenjem časa

Časovno merjeno dejavnost lahko beležite ter shranite in pošljete v račun Garmin Connect.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite .
- 3 Podrsnite za pomikanje po seznamu dejavnosti in izberite možnost ([Seznam dejavnosti, stran 40](#)).
OPOMBA: dejavnosti z merjenjem časa lahko dodate ali odstranite s programom Garmin Connect ([Prilagajanje možnosti dejavnosti, stran 31](#)).
- 4 Po potrebi izberite , da prilagodite podatkovne zaslone ali možnosti dejavnosti.
- 5 Za zagon časovnika dejavnosti izberite .
- 6 Začnite z dejavnostjo.
- 7 Po koncu dejavnosti pridržite gumb  za zaustavitev časovnika dejavnosti.
- 8 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite izbrisati dejavnost, izberite  > .
 - Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .

Beleženje dejavnosti s povezanim GPS

Uro lahko povežete s telefonom in beležite podatke GPS za dejavnost hoje, teka ali kolesarjenja.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite .
- 3 Izberite ,  ali .
- 4 Odprite program Garmin Connect.
OPOMBA: če ne morete vzpostaviti povezave med uro in telefonom, lahko za nadaljevanje dejavnosti izberete . Podatki GPS se ne bodo beležili.
- 5 Izberite  za zagon časovnika dejavnosti.
- 6 Začnite z dejavnostjo.
Telefon mora biti med dejavnostjo v dosegu.
- 7 Po koncu dejavnosti pridržite gumb  za zaustavitev časovnika dejavnosti.
- 8 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite izbrisati dejavnost, izberite  > .
 - Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

Beležite lahko serije dejavnosti vadbe za moč. Serija je sestavljena iz več ponovitev enega giba.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > .
- 3 Izberite , da nastavite opozorila, štetje ponovitev in samodejno zaznavanje serij.
- 4 Izberite preklopno stikalo, da omogočite možnosti **Štetje ponovitev** in **Samodejna serija**.
- 5 Izberite **Alarmi** za nastavitve opozoril o srčnem utripu, času in kalorijah.
- 6 Pritisnite , da se vrnete na zaslon časovnika dejavnosti.
- 7 Izberite  za zagon časovnika dejavnosti.
- 8 Začnite prvo serijo.
Ura šteje ponovitve.
- 9 Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, podrsajte (izbirno).
- 10 Za končanje serije pritisnite .
- OPOMBA:** po potrebi podrsajte navzgor ali navzdol, da uredite število ponovitev.
- 11 Za vklop časovnik počitka izberite .
- Prikaže se časovnik počitka.
- 12 Za začetek naslednje serije pritisnite .
- 13 Ponavljajte korake od 9 do 11, dokler dejavnost ni končana.
- 14 Po koncu dejavnosti pridržite gumb  za zaustavitev časovnika dejavnosti.
- 15 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite izbrisati dejavnost, izberite  > .
 - Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .

Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč

- Med izvajanjem ponovitev ne glejte na uro.
Uro uporabljajte na začetku in na koncu posamezne serije ter med počitki.
- Med izvajanjem ponovitev se osredotočite na držo.
- Izvajajte vaje z lastno težo ali vaje s prostimi utežmi.
- Ponovitve izvajajte z doslednim, širokim obsegom gibanja.
Posamezna ponovitev se zabeleži, ko se roka, na kateri imate uro, vrne v začetni položaj.
- OPOMBA:** vaje za noge se morda ne bodo zabeležile.
- Vklopite samodejno zaznavanje serij za vklop in izklop serij.
- Dejavnost vadbe za moč shranite in pošljite v svoj račun Garmin Connect.
Podatke o dejavnosti si lahko ogledate in urejate z orodji v računu Garmin Connect.

Beleženje dejavnosti meditacije

Uporabite lahko sejo z merjenjem časa ali zabeležite odprto, nestrukturirano dejavnost meditacije.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > .
- 3 Preklopite stikalo, da omogočite časovnik.
- 4 Izberite **Opozorila za končanje**.
OPOMBA: opozorila za končanje vas obvestijo, ko se približuje konec seje z merjenjem časa.
- 5 Izberite , da zaženete časovnik dejavnosti.
V uri se prikaže odštevalnik ali namen.
- 6 Po koncu dejavnosti pridržite gumb  za zaustavitev časovnika dejavnosti.
- 7 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite izbrisati dejavnost, izberite  > .
 - Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .

Beleženje dejavnosti plesne pripravljenosti

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > .
- 3 Izberite , da nastavite opozorila, vrsto plesa in število skladb.
- 4 Izberite **Alarmi** za nastavitve opozoril o srčnem utripu, času in kalorijah.
- 5 Izberite **Vrsta plesa**, da nastavite vrsto plesa.
- 6 Izberite **Število skladb**, da vključite počitek med skladbami ali izklopite štetje skladb.
- 7 Pritisnite , da se vrnete na zaslon časovnika dejavnosti.
- 8 Izberite  za zagon časovnika dejavnosti.
- 9 Začnite prvi ples.
- 10 Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, podrsnite (izbirno).
- 11 Za končanje skladbe izberite .
- 12 Če boste vključili počitek med skladbami, izberite , da začnete z naslednjo skladbo.
- 13 Ponavljajte koraka 11 in 12, dokler dejavnost ni končana.
- 14 Po koncu dejavnosti pridržite gumb  za zaustavitev časovnika dejavnosti.
- 15 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite izbrisati dejavnost, izberite  > .
 - Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .

Beleženje dejavnosti HIIT

Dejavnost visokointenzivne intervalne vadbe (HIIT) lahko beležite s posebnimi časovniki.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > .
Ko prvič izberete dejavnost vadbe HIIT, morate izbrati vrsto dejavnosti vadbe HIIT.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite zabeležiti odprto, nestrukturirano dejavnost vadbe HIIT, izberite **Prosto**.
 - Če želite zabeležiti čim več ponovitev v določenem času, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > AMRAP**.
 - Če želite zabeležiti nastavljeno število gibov med vadbo, razdeljeno po minutah, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > EMOM**.
 - Če želite uporabiti izmenjujoče se 20-sekundne intervale pri največjem naprežanju in 10-sekundne intervale počitka, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > Tabata**.
 - Če želite nastaviti čas gibanja, čas počitka, število gibov in število krogov, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > Po meri**.
- 4 Če želite nastaviti opozorila, podatkovne zaslone in vrsto dejavnosti vadbe HIIT, izberite .
- 5 Če želite nastaviti opozorila o srčnem utripu, času in kalorijah, izberite **Alarmi**.
- 6 Če želite prilagoditi podatkovne zaslone, izberite **Podatkovni zaslone**.
- 7 Če želite izbrati vrsto dejavnosti vadbe HIIT, izberite **Vrsta vadbe**.
- 8 Pritisnite , da se vrnete na zaslon časovnika dejavnosti.
- 9 Izberite , da zaženete časovnik dejavnosti.
V uri se prikažeta odštevalnik in trenutni srčni utrip.
- 10 Začnite prvo dejavnost.
- 11 Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, podrsajte (izbirno).
- 12 Po koncu dejavnosti pridržite gumb  za zaustavitev časovnika dejavnosti.
- 13 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite izbrisati dejavnost, izberite  > .
 - Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .

Beleženje dejavnosti plavanja

OPOMBA: podatki o srčnem utripu med plavanjem niso na voljo. Podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v shranjeni dejavnosti v programu Garmin Connect.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > .
Ko prvič izberete dejavnost plavanja v bazenu, morate izbrati velikost bazena.
- 3 Izberite .
- 4 Za vklop časovnika dejavnosti dvotapnite zaslon.
Ura beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.
- 5 Začnite z dejavnostjo.
Ura prikaže razdaljo in intervale plavanja ali dolžine bazena.
- 6 Po koncu dejavnosti dvotapnite zaslon za zaustavitev časovnik dejavnosti.
- 7 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite izbrisati dejavnost, izberite  > .
 - Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .

Nastavljanje velikosti bazena

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  >  >  > **Velikost bazena**.
- 3 Izberite želeno velikost bazena.

Nastavljanje opozoril za plavanje

- 1 Pritisnite , za ogled menija.
- 2 Izberite  >  >  > **Alarmi**.
- 3 Za prilagoditev posameznega opozorila izberite **Čas**, **Razdalja** ali **Kalorije**.
- 4 Posamezno opozorilo vklopite s preklopnim stikalom.

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

Za natančnejše meritve razdalje pri teku na tekalni stezi lahko umerite razdaljo na tekalni stezi, ko na njej pretečete vsaj 2,4 km (1,5 mi). Pri uporabi različnih tekalnih stez lahko ročno umerite razdaljo na vsaki tekalni stezi ali po vsakem teku.

- 1 Začnite dejavnost teka na tekalni stezi ([Beleženje dejavnosti z merjenjem časa, stran 13](#)).
- 2 Tecite na tekalni stezi, dokler ura Lily 2 ne zabeleži razdalje najmanj 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Po končanem teku izberite .
- 4 Na zaslonu tekalne steze si oglejte, koliko ste pretekli.
- 5 Izberite možnost:
 - Za prvo umerjanje tapnite zaslon na dotik in v uro vnesite razdaljo na tekalni stezi.
 - Za ročno umerjanje po prvem umerjanju izberite  in v uro vnesite razdaljo na tekalni stezi.

Funkcije za srčni utrip

Ura Lily 2 omogoča ogled podatkov o srčnem utripu na zapestju.

	Trenutna raven energije Body Battery. Ura izračuna trenutne rezerve energije na podlagi podatkov o spanju, stresu in dejavnosti. Višje število pomeni več rezerve energije.
	Opozori vas, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto.
	Spremlja nasičenost krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje ugotovite, kako se vaše telo prilagaja vadbi in stresu. OPOMBA: senzor pulznega oksimetra je na hrbtni strani ure.
	Trenutna raven stresa. Ura meri spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega oceni raven stresa. Nižja številka pomeni nižjo raven učinka na telo.
VO₂	Prikazuje trenutni najvišji VO ₂ , ki je kazalnik vaših telesnih zmožnosti in bi se moral povišati, ko se izboljšuje vaša pripravljenost.

Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju

Pritisnite , da se prikaže meni, nato pa izberite  > .

Srčni utrip na zapestju: omogoča vklop ali izklop merilnika srčnega utripa na zapestju.

NAMIG: uro lahko nastavite tako, da vas opozori, če je vaš srčni utrip višji ali nižji od nastavljenega praga ([Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu, stran 19](#)).

Pulzni oksimeter med spanjem: omogoča, da uro nastavite tako, da beleži izmerjene vrednosti pulznega oksimetra med nedejavnostjo čez dan ali neprekinjeno med spanjem. ([Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 18](#))

Pulzni oksimeter

Ura Lily 2 ima pulzni oksimeter na zapestju za merjenje nasičenosti krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje razumete, kakšno je vaše splošno zdravstveno stanje, in lažje ugotovite, kako se vaše telo prilagaja nadmorski višini. Ura meri raven kisika v krvi tako, da oddaja svetlobo v kožo in preverja, koliko svetlobe se absorbira. To se imenuje SpO₂.

V napravi so vrednosti pulznega oksimetra prikazane kot odstotek SpO₂. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate dodatne podrobnosti o izmerjenih vrednostih pulznega oksimetra, vključno z s trendi v obdobju več dni ([Vkllop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 18](#)). Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

V uri lahko kadar koli vklopite ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra. Natančnost izmerjenih vrednosti je odvisna od pretoka krvi, položaja ure na vašem zapestju in vašega mirovanja ([Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra, stran 38](#)).

1 Uro nosite nad zapestno kostjo.

Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.

2 Podrsajte za ogled pripomočka pulznega oksimetra.

3 Ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom, roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca.

4 Mirujte.

Ura prikaže vrednost nasičenosti s kisikom v odstotkih.

OPOMBA: podatke pulznega oksimetra med spanjem lahko vklopite in si jih ogledate v uporabniškem računu Garmin Connect ([Vkllop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 18](#)).

Vkllop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem

Preden lahko uporabite merjenje s pulznim oksimetrom med spanjem, morate uro Lily 2 nastaviti kot primarno nosljivo napravo v računu Garmin Connect ([Poenoteno stanje vadbe, stran 13](#)).

Uro lahko nastavite tako, da neprekinjeno meri raven kisika v krvi ali SpO₂ do 4 ure v določenem obdobju spanja ([Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra, stran 38](#)).

OPOMBA: nenavadni položaji med spanjem lahko povzročijo abnormalno nizke vrednosti meritev SpO₂ med spanjem.

1 Pritisnite , da se prikaže meni.

2 Izberite  >  > **Pulzni oksimeter med spanjem**.

3 Izberite preklopno stikalo, da vklopite merjenje.

O ocenah najvišjega VO₂

Najvišji VO₂ je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano, najvišji VO₂ prikazuje vašo kardiovaskularno moč in bi se moral povišati, ko se izboljša raven vaše telesne pripravljenosti. Ura Lily 2 za prikazovanje ocene najvišjega VO₂ potrebuje merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa.

V uri je vaša ocena najvišjega VO₂ prikazana kot številka in opis. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni najvišjega VO₂.

Podatke o najvišjem VO₂ zagotavlja Firstbeat Analytics™. Analiza najvišjega VO₂ je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek ([Standardne ocene za najvišji VO₂, stran 43](#)) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2

Za prikazovanje ocene najvišjega VO2 v uri so potrebni podatki o srčnem utripu na zapestju in 15-minutna hitra hoja ali tek z merjenjem časa.

1 Pritisnite , da se prikaže meni.

2 Izberite  >  > **Najvišji VO2**.

Če ste že zabeležili 15-minutno hitro hojo ali tek, se lahko prikaže ocena najvišjega VO2. Ura oceno najvišjega VO2 posodobi po vsaki končani hoji ali teku z merjenjem časa.

3 Sledite navodilom na zaslonu, da pridobite oceno najvišjega VO2.

Ko je test končan, se prikaže sporočilo.

4 Če želite ročno začeti test najvišjega VO2, da pridobite posodobljeno oceno, tapnite trenutne izmerjene vrednosti in sledite navodilom.

Ura bo posodobila oceno najvišjega VO2.

Ogled starosti telesa

Preden lahko ura izračuna natančno starost telesa, morate dokončati nastavev uporabniškega profila v programu Garmin Connect.

Starost telesa vam pove, kakšna je vaša telesna pripravljenost v primerjavi z osebo istega spola. Ura določi starost telesa na podlagi podatkov, kot so starost, indeks telesne mase (ITM), podatki o srčnem utripu v mirovanju in zgodovina živahne dejavnosti. Če imate tehniko Index™, ura določi starost telesa na podlagi deleža telesne maščobe in ne indeksa telesne mase. Na starost telesa lahko vplivajo vadba in spremembe življenjskega sloga.

1 Pritisnite , za ogled menija.

2 Izberite  >  > **Starost telesa**.

Nastavev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

POZOR

Ta funkcija vas opozori samo, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto, ki ga nastavite sami. Ta funkcija vas ne opozori, ko srčni utrip pade pod izbrano raven med časom spanja, nastavljenim v programu Garmin Connect. Ta funkcija vas ne opozori na morebitna stanja srca in ni namenjena zdravljenju ali diagnozi zdravstvenega stanja ali bolezni. Pri vseh težavah s srcem vedno upoštevajte navodila svojega zdravnika.

1 Pritisnite , da se prikaže meni.

2 Izberite  >  > **Srčni utrip na zapestju**.

3 Izberite **Opozorilo o visoki vrednosti** ali **Opozorilo o nizki vrednosti**.

4 Izberite vrednost praga za srčni utrip.

5 Izberite .

Vsakič, ko je vaša izmerjena vrednost višja ali nižja od vrednosti po meri, se prikaže sporočilo in ura vibrira.

Ure

Uporaba budilke

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  >  > .
- 3 Izberite čas in izberite možnost .
- 4 Po potrebi izberite alarm, nato pa izberite možnost:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti alarm, izberite **Stanje**.
 - Če želite urediti čas alarma, izberite **Čas**.
 - Če želite nastaviti pogostost alarma, denimo dnevno ali ob koncih tedna, izberite **Ponovi**.
 - Če želite izbrisati alarm, izberite **Izbriši**.

Uporaba štoparice

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > .
- 3 Za vklop časovnika izberite .
- 4 Izberite , da ustavite časovnik.
- 5 Po potrebi izberite , da ponastavite časovnik.

Uporaba odštevalnika časa

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > .
- 3 Po potrebi izberite  in nastavite čas.
- 4 Za vklop časovnika izberite .
- 5 Izberite , da ustavite časovnik.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite ponastaviti časovnik, izberite .
 - Če želite zapreti časovnik, izberite .
 - Če želite, da časovnik deluje naprej, izberite .
- 7 Ko se časovnik izteče, tapnite zaslon na dotik, da ga ustavite.

Povezane funkcije Bluetooth

Ura Lily 2 ima več povezanih funkcij Bluetooth za združljiv telefon, v katerem se uporablja program Garmin Connect.

Prenosi dejavnosti: samodejno pošlje vašo dejavnost v program Garmin Connect, takoj ko ga odprete.

Pomoč: omogoča, da s programom Garmin Connect svojim stikom v sili pošljete samodejno besedilno sporočilo s svojim imenom in lokacijo GPS.

Poišči mojo uro: poišče izgubljeno uro Lily 2, ki je združena z vašim telefonom in je trenutno v dosegu.

Poišči moj telefon: poišče izgubljen telefon, ki je združen z uro Lily 2 in je trenutno v dosegu.

Zaznavanje dogodkov: omogoča, da program Garmin Connect pošlje sporočilo vašim stikom v sili, ko ura Lily 2 zazna dogodek.

LiveTrack: prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite sledilce, naj si na strani za sledenje storitve Garmin Connect v živo ogledajo vaše podatke.

Upravljanje glasbe: omogoča upravljanje predvajalnika glasbe v telefonu.

Obvestila: opozorijo vas, da si lahko ogledate obvestila telefona, vključno s klici, besedilnimi sporočili, novimi objavami na družabnih omrežjih, sestanki na koledarju in drugimi informacijami, v skladu z nastavitvami obvestil v telefonu.

Posodobitve programske opreme: ura brezžično prenese in namesti najnovejšo posodobitev programske opreme.

Posodobitve vremenskih informacij: prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved iz telefona.

Upravljanje obvestil

Z združljivim telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v uri Lily 2.

Izberite eno od možnosti:

- Če uporabljate napravo iPhone®, odprite nastavitve obvestil sistema iOS® in izberite obvestila, ki se prikažejo v telefonu in uri.

OPOMBA: operacijski sistem iOS ne dovoljuje, da bi se obvestila prikazovala samo v telefonu.

- Če uporabljate telefon Android, v programu Garmin Connect izberite **••• > Nastavitve > Obvestila > Obvestila programov** in izberite obvestila, za katera želite, da so prikazana v uri.

Iskanje izgubljenega telefona

S to funkcijo lahko poiščete izgubljen telefon, ki je združen s tehnologijo Bluetooth in je trenutno v dosegu.

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko prilagodite možnosti ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov](#), stran 27).

1 V videzu ure podrsnite navzdol, da se prikaže meni upravljalnih elementov.

2 Izberite .

Ura Lily 2 začne iskati združeni telefon. Telefon predvaja zvočno opozorilo, na zaslonu ure Lily 2 pa se prikaže moč signala Bluetooth. Ko se približujete telefonu, se moč signala Bluetooth povečuje.

Prejetje dohodnega telefonskega klica

Ko v povezani telefon prejmete telefonski klic, ura Lily 2 prikaže ime ali telefonsko številko klicatelja.

- Za sprejetje telefonskega klica izberite .

OPOMBA: za pogovor s klicateljem morate uporabiti povezani telefon.

- Za zavrnitev telefonskega klica izberite .

- Za zavrnitev klica in takojšnje pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom izberite , nato pa na seznamu izberite sporočilo.

OPOMBA: za pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom mora biti vzpostavljena povezava z združljivim telefonom Android prek tehnologije Bluetooth.

Uporaba načina Ne moti

Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil, gibov in opozoril. Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

OPOMBA: v računu Garmin Connect lahko nastavite, da ura samodejno preklopi v način Ne moti v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v uporabniškem računu Garmin Connect ([Nastavitve uporabniškega profila Garmin Connect, stran 32](#)).

- 1 V videzu ure podrsnite navzdol, da se prikaže meni upravljalnih elementov.

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko prilagodite možnosti ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 27](#)).

- 2 Izberite .

Jutranje poročilo

Ura prikaže jutranje poročilo ob času, ko se zjutraj običajno zbudite. Tapnite zaslon na dotik za ogled poročila, ki lahko vključuje podatke o vremenu, Body Battery, številu korakov, ženskem zdravstvenem stanju, dogodkih na koledarju in spanju.

OPOMBA: informacije v jutranjem poročilu lahko prilagodite ([Prilagajanje jutranjega poročila, stran 22](#)).

Ime za prikaz lahko prilagodite v računu Garmin Connect ([Nastavitve uporabniškega profila Garmin Connect, stran 32](#)).

Prilagajanje jutranjega poročila

OPOMBA: te nastavitve lahko prilagodite v uri ali računu Garmin Connect.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite  > **Alarmi** > **Jutranje poročilo**.
- 3 Če želite vklopiti ali izklopiti jutranje poročilo, izberite **Stanje**.
- 4 Izberite **Možnosti**.
- 5 Izberite možnost, ki jo želite vključiti v jutranje poročilo ali izključiti iz njega.

Izklop povezave Bluetooth s telefonom

Povezavo Bluetooth s telefonom lahko izklopite v meniju upravljalnih elementov.

OPOMBA: meni upravljalnih elementov lahko prilagajate ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 27](#)).

- 1 V videzu ure podrsajte navzdol, da se prikaže meni upravljalnih elementov.
- 2 Izberite  za izklop povezave Bluetooth s telefonom v uri Lily 2.

Za več informacij o izklopu tehnologije Bluetooth v telefonu si oglejte priročnik za uporabo telefona.

Funkcije za varnost in sledenje

POZOR

Funkciji varnosti in sledenja sta dodatni funkciji, na kateri se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcije za varnost in sledenje, mora biti ura Lily 2 povezana s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth. Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stike v sili lahko vnesete v računu Garmin Connect.

Za več informacij o funkcijah varnosti in sledenja obiščite spletni naslov www.garmin.com/safety.

 **Pomoč:** omogoča pošiljanje sporočila z vašim imenom, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

 **Zaznavanje dogodkov:** ko ura Lily 2 zazna dogodek med določenimi dejavnostmi na prostem, pošlje samodejno sporočilo, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

 **LiveTrack:** prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite sledilce, naj si na spletni strani v živo ogledajo vaše podatke.

Dodajanje stikov v sili

Telefonske številke stikov v sili se uporabljajo za funkcije varnosti in sledenja.

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Varnost in sledenje** > **Varnostne funkcije** > **Stiki v sili** > **Dodaj stike v sili**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Stiki v sili prejmejo obvestilo, ko jih dodate kot stik v sili, in lahko sprejmejo ali zavrnejo vašo zahtevo. Če stik zavrne zahtevo, morate izbrati drug stik v sili.

Prošnja za pomoč

⚠ POZOR

Pomoč je dodatna funkcija, na katero se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Preden lahko zahtevate pomoč, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili (*Dodajanje stikov v sili, stran 23*). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Večkrat hitro zapored in močno tapnite zaslon na dotik, dokler ura ne zavibrira.
Prikaže se zaslon za odštevanje.



- 2 Če želite preklicati sporočilo, še pred koncem odštevanja izberite **X**.

Zaznavanje dogodkov

⚠ POZOR

Zaznavanje dogodkov je dodatna funkcija, ki je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem. Na zaznavanje dogodkov se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili.

OBVESTILO

Preden lahko omogočite zaznavanje dogodkov v uri, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili (*Dodajanje stikov v sili, stran 23*). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

- 1 Pritisnite **O**, da se prikaže meni.
- 2 Izberite **⚙ > ⚙ > Zaznavanje dogodkov**.
- 3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: zaznavanje dogodkov je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem.

Ko ura Lily 2 zazna dogodek in je telefon povezan, lahko program Garmin Connect vašim stikom v sili pošlje samodejno besedilno in e-poštno sporočilo z vašim imenom in lokacijo GPS (če je na voljo). V uri in združenem telefonu se prikaže sporočilo, da bodo vaši stiki obveščeni po preteku 15 sekund. Če ne potrebujete pomoči, lahko samodejno sporočilo v sili prekličete.

Vklop in izklop funkcije LiveTrack

Preden lahko začnete prvo sejo funkcije LiveTrack, morate nastaviti stike v programu Garmin Connect ([Dodajanje stikov, stran 25](#)).

OPOMBA: funkcijo LiveTrack morate vklopiti v programu Garmin Connect.

- 1 V programu Garmin Connect izberite **••• > Varnost in sledenje > LiveTrack**.
- 2 Za uro izberite **Samodejni začetek > Vklopljeno**.
- 3 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 4 Izberite  >  > **LiveTrack**.
- 5 Če želite, da se seja LiveTrack začne vsakič, ko začnete dejavnost na prostem, izberite **Samodejni začetek > Vklopljeno**.

Dodajanje stikov

- 1 V programu Garmin Connect izberite **••• > Stiki**.
- 2 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Po dodajanju stikov morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v uri Lily 2 ([Sinchronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 27](#)).

Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v računu Garmin Connect. Račun Garmin Connect omogoča uporabo orodij za spremljanje, analizo, deljenje in medsebojno spodbujanje. Zabeležite dogodke svojega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, kolesarskimi vožnjami in drugimi dejavnostmi.

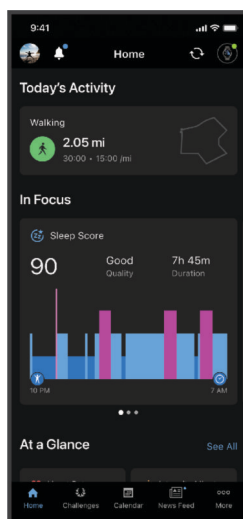
Brezplačni račun Garmin Connect lahko ustvarite, če združite uro in telefon s programom Garmin Connect ali obiščete spletno mesto www.garminconnect.com.

Spremljanje napredka: spremljate lahko svoje dnevne korake, sodelujete v prijateljskem tekmovanju s svojimi povezavami in dosegate svoje cilje.

Shranjevanje dejavnosti: ko z uro končate in shranite dejavnost z merjenjem časa, lahko to dejavnost naložite v račun Garmin Connect in jo tam hranite, dokler želite.

Analiza podatkov: ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaši dejavnosti, vključno s časom, razdaljo, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami in prilagodljivimi poročili.

OPOMBA: nekateri podatki zahtevajo dodatno opremo, na primer merilnik srčnega utripa.



Objavljanje dejavnosti: povežete se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim drug drugega ali delite povezave do svojih dejavnosti.

Upravljanje nastavitev: v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve ure in uporabniške nastavitve.

Move IQ

Če se vaše gibanje ujema z znanimi vzorci vadbe, funkcija Move IQ samodejno zazna dogodek in ga prikaže na vaši časovni premici. Pri dogodkih funkcije Move IQ sta navedena vrsta in trajanje, vendar dogodki niso prikazani na seznamu dejavnosti ali v viru novic.

Funkcija Move IQ lahko samodejno začne dejavnost z merjenjem časa za hojo in tek na podlagi mejnih vrednosti za čas, ki jih nastavite v programu Garmin Connect ali nastavitvah dejavnosti v uri. Te dejavnosti se dodajo na seznam dejavnosti.

Povezani GPS

S funkcijo povezanega GPS ura uporablja anteno GPS v telefonu za beleženje podatkov GPS za dejavnosti hoje, teka ali kolesarjenja ([Beleženje dejavnosti s povezanim GPS, stran 13](#)). Podatki GPS, vključno z lokacijo, razdaljo in hitrostjo, so prikazani v podrobnostih dejavnosti v računu Garmin Connect.

Povezani GPS se uporablja tudi za funkciji pomoči in LiveTrack.

OPOMBA: če želite uporabljati funkcijo povezanega GPS, omogočite dovoljenja programa v telefonu, da se bo lokacija ves čas delila s programom Garmin Connect.

Spremljanje spanja

Ko spite, ura samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Statistika o spanju vključuje skupno število ur spanja, faze spanja in premikanje med spanjem. Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

OPOMBA: dremeži se ne dodajo v statistične podatke o spanju. Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov ([Uporaba načina Ne moti, stran 22](#)).

Prilagoditev načina mirovanja

Nekatere nastavitve spanja lahko prilagodite na uri. Urnik spanja lahko posodobite v programu Garmin Connect ([Nastavitev urnika spanja, stran 26](#)).

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  >  > **Način mirovanja**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Videz ure**, da uporabite videz ure v načinu mirovanja.
 - Izberite **Svetlost**, da nastavite svetlost.
 - Izberite **Premor** za nastavitev časa izklopa osvetlitve ozadja.
 - Izberite **Ne moti**, da vklopite ali izklopite način Ne moti.

Nastavitev urnika spanja

Ura uporablja urnik spanja kot vodilo za natančno merjenje spanja. Običajne ure spanja nastavite v programu Garmin Connect.

- 1 V programu Garmin Connect izberite **••• > Naprave Garmin**.
- 2 Izberite svojo uro.
- 3 Izberite **Sistem > Način mirovanja > Urnik spanja**.
- 4 Izberite del dneva.
- 5 Izberite **Začetni čas** in **Čas bujenja** ter vnesite uri za oboje.

Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

Ura samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect ob vsakem zagonu programa. Ura v rednih časovnih presledkih samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect. Podatke lahko kadar koli sinhronizirate tudi ročno.

- 1 Uro postavite v bližino telefona.
- 2 Odprite program Garmin Connect.
NAMIG: program je lahko odprt ali se izvaja v ozadju.
- 3 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 4 Izberite  >  > **Telefon > Sinhronizacija.**
- 5 Počakajte, da se podatki sinhronizirajo.
- 6 Trenutne podatke si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Sinhronizacija podatkov z računalnikom

Preden lahko sinhronizirate podatke s programom Garmin Connect v računalniku, morate namestiti program Garmin Express™ ([Nastavitev programa Garmin Express, stran 27](#)).

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Odprite program Garmin Express.
Ura preklopi v način za množično shranjevanje.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 4 Oglejte si svoje podatke v računu Garmin Connect.

Nastavitev programa Garmin Express

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite www.garmin.com/express.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Prilagajanje ure

Spreminjanje videza ure

V uri je predhodno naloženih več videzov ure.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite .
- 3 Za pomikanje med razpoložljivimi videzi ure podrsnite desno ali levo.
- 4 Za izbiro videza ure tapnite zaslon na dotik.

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite možnosti bližnjicega menija ([Ogled pripomočkov in menijev, stran 3](#)).

- 1 V videzu ure podrsajte navzdol, da se prikaže meni upravljalnih elementov.
Prikaže se meni upravljalnih elementov.
 - 2 Pridržite zaslon na dotik.
Meni upravljalnih elementov preklopi v način urejanja.
 - 3 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti mesto bližnjice v meniju upravljalnih elementov, povlecite bližnjico na novo mesto.
 - Če želite bližnjico odstraniti iz menija upravljalnih elementov, jo povlecite v .
 - 4 Če želite v meni upravljalnih elementov dodati bližnjico, izberite .
- OPOMBA:** ta možnost je na voljo šele, ko iz menija odstranite najmanj eno bližnjico.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

Podatkovne zaslone lahko prilagodite nastavitvam dejavnosti.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite .
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite  > **Podatkovni zasloni** > **Glavni**.
- 5 Izberite podatkovno polje, ki ga želite prilagoditi.
OPOMBA: vse možnosti niso na voljo za vse dejavnosti.
- 6 Izberite , da shranite posamezno podatkovno polje.

Prilagajanje kolesa pripomočkov

- 1 V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite **Pripomočki**.
 - 2 Izberite  ali  poleg pripomočka, če želite tega dodati na kolo pripomočkov ali odstraniti z njega.
 - 3 Izberite .
- Kolo pripomočkov se posodobi ob sinhronizaciji ure.

Nastavitve ure

Nekatere nastavitve lahko prilagodite v uri Lily 2. Dodatne nastavitve lahko prilagodite v programu Garmin Connect.

Pritisnite , da se prikaže meni, in izberite .

: omogoča, da prilagodite nastavitve opozoril ([Nastavitve opozoril, stran 28](#)).

: omogoča, da prilagodite nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju ([Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 17](#)) in nastavitve pulznega oksimetra med spanjem ([Vkllop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 18](#)) ter umerite kompas.

: omogoča, da prilagodite nastavitve uporabniškega profila ([Nastavitve uporabniškega profila, stran 29](#)).

: s to možnostjo lahko prilagodite nastavitve za varnost in sledenje ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 23](#)).

: omogoča, da prilagodite sistemske nastavitve ([Nastavitve sistema, stran 29](#)).

Nastavitve opozoril

Pritisnite , da se prikaže meni, nato pa izberite  > .

Jutranje poročilo: omogoča spreminjanje nastavitve jutranjega poročila ([Jutranje poročilo, stran 22](#)).

Srčni utrip na zapestju: omogoča vklop in izklop merilnika srčnega utripa na zapestju.

Opozorilo o premiku: omogoča vklop in izklop opozorila o gibanju ter nastavitve vrste in trajanja gibanja.

Opomnik za sprostitev: omogoča vklop in izklop opomnika za sprostitev.

Opozorila za hidracijo: omogoča spreminjanje nastavitve opozorila za hidracijo ([Nastavitve opozorila za hidracijo, stran 28](#)).

Nastavitev opozorila za hidracijo

Ustvarite lahko opozorilo, ki vas opomni, da morate povečati vnos tekočine.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > **Alarmi** > **Opozorila za hidracijo**.
- 3 Izberite **Opozorilo**.
- 4 Izberite pogostost opozoril.
- 5 Izberite .

Prilagajanje opozoril o gibanju

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Pritisnite  >  > **Opozorilo o premiku**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti opozorila, izberite **Stanje**.
 - Za nastavev opozarjanja na podlagi korakov ali drugih vrst gibanja izberite **Vrsta opozorila za gibanje**.
 - Če želite opozorila počistiti z gibanjem sede ali prostimi gibi, izberite **Vrste gibanja**.
 - Če želite nastaviti izbris opozorila po 30, 45 ali 60 sekundah, izberite **Trajanje gibanja**.

Nastavitve uporabniškega profila

Nekatere nastavitve uporabniškega profila lahko prilagodite v uri Lily 2. Dodatne nastavitve lahko prilagodite v računu Garmin Connect.

Pritisnite , da se prikaže meni, nato pa izberite  > .

Najvišji VO2: omogoča pridobitev ocene najvišjega VO2 ([Pridobivanje ocene najvišjega VO2, stran 19](#)).

Starost telesa: prikaže vašo starost telesa ([Ogled starosti telesa, stran 19](#)).

Prikazno ime: prikaže ime vaše ure, ki ga lahko določite v računu Garmin Connect ([Nastavitve uporabniškega profila Garmin Connect, stran 32](#)).

Zapestje: omogoča, da izberete, na katerem zapestju nosite uro.

OPOMBA: ta nastavev se uporablja za vadbo za moč in uporabo gibov.

Nastavitve sistema

Pritisnite , da se prikaže meni, nato pa izberite  > .

Zaslona: nastavi raven svetlosti, način gibov in občutljivost in časovno omejitev zaslona ([Nastavitve zaslona, stran 30](#)).

Vibriranje ob opozorilu: nastavi stopnjo vibriranja ([Nastavitev stopnje vibriranja, stran 30](#)).

OPOMBA: višja stopnja vibriranja skrajša trajanje baterije.

Telefon: omogoča vklop ali izklop tehnologije Bluetooth, združitev in sinhronizacijo telefona z uro ([Nastavitve telefona, stran 31](#)).

Možnosti dejavnosti: omogoča, da v programu Garmin Connect odprete stran z možnostmi dejavnosti ([Prilagajanje možnosti dejavnosti, stran 31](#)).

Pripomočki: omogoča, da v programu Garmin Connect odprete pripomoček za nastavitve ([Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 28](#)).

Številsko geslo: nastavi štirimestno številsko geslo, s katerim se zaščitijo osebni podatki, ko ure nimate na zapestju ([Nastavitev številskega gesla ure, stran 30](#)).

Meni upravljalnih elementov: omogoča, da uredite meni upravljalnih elementov ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 27](#)).

Način mirovanja: omogoča, da prilagodite način mirovanja ([Prilagoditev načina mirovanja, stran 26](#)).

Jezik: nastavi jezik, prikazan v uri.

Ponastavi: omogoča izbris uporabniških podatkov in ponastavev nastavitvev ([Obnovitev vseh privzetih nastavitvev, stran 38](#)).

Izklop: omogoča izklop ure ([Vklop in izklop ure, stran 2](#)).

Vizitka: prikaže ID enote, različico programske opreme, zakonsko predpisane informacije, licenčno pogodbo in druge informacije ([Ogled informacij o napravi, stran 35](#)).

Nastavitve zaslona

Pritisnite , da se prikaže meni, nato pa izberite  >  > **Zaslon**.

Svetlost: nastavi raven svetlosti. Uporabite lahko možnost Samodejno za samodejno prilagajanje svetlosti glede na osvetljenost okolice ali pa raven svetlosti prilagodite ročno.

OPOMBA: višja raven svetlosti skrajša trajanje baterije.

Način gibov: nastavi, da se zaslon vklopi ob gibih zapestja. Gibi vključujejo zasuk zapestja proti telesu za ogled ure. Če želite gibe uporabljati samo med dejavnostmi z merjenjem časa, lahko uporabite možnost Samo med dejavnostjo.

Občutljivost na gibe: prilagodi občutljivost na gibe, če želite, da se zaslon pogosteje ali redkeje vklaplja.

OPOMBA: višja raven občutljivost na gibe skrajša trajanje baterije.

Premor: nastavi čas, preden se izklopi zaslon.

OPOMBA: daljša časovna omejitev zaslona skrajša trajanje baterije.

Nastavitev ravni svetlosti

1 Pritisnite , da se prikaže meni.

2 Izberite  >  > **Zaslon** > **Svetlost**.

3 Izberite raven svetlosti.

OPOMBA: možnost Samodejno samodejno prilagodi svetlost glede na osvetljenost okolice.

Nastavitev stopnje vibriranja

1 Pritisnite , da se prikaže meni.

2 Izberite  >  > **Vibriranje ob opozorilu**.

3 Izberite stopnjo vibriranja.

OPOMBA: višja stopnja vibriranja skrajša trajanje baterije.

Nastavitev številkega gesla ure

OBVESTILO

Če trikrat vnesete nepravilno številsko geslo, se ura začasno zaklene. Po petih nepravilnih poskusih se ura zaklene in je zaklenjena, dokler ne ponastavite številkega gesla v programu Garmin Connect.

Nastavite lahko številsko geslo ure, s katerim se zaščitijo osebni podatki, ko ure nimate na zapestju. Če uporabljate funkcijo Garmin Pay, ura uporablja štirimestno geslo, ki je potrebno za odpiranje denarnice ([Garmin Pay, stran 11](#)).

1 V videzu ure pritisnite .

2 Izberite  >  > **Številsko geslo** > **Nastavitev številkega gesla**.

3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

Ko naslednjič snamete uro z zapestja, morate vnesti številsko geslo, šele nato si lahko ogledate kakršne koli podatke.

Spreminjanje številkega gesla ure

Za spreminjanje številkega gesla morate poznati obstoječe številsko geslo ure. Če številsko geslo pozabite ali če prevečkrat poskusite vnesti nepravilno številsko geslo, morate številsko geslo ponastaviti v programu Garmin Connect.

1 V videzu ure pritisnite .

2 Izberite  >  > **Številsko geslo** > **Spremeni številsko geslo**.

3 Vnesite obstoječe štirimestno številsko geslo.

4 Vnesite novo štirimestno številsko geslo.

Ko naslednjič snamete uro z zapestja, morate vnesti številsko geslo, šele nato si lahko ogledate kakršne koli podatke.

Nastavitve telefona

Pritisnite , da se prikaže meni, nato pa izberite  >  > **Telefon**.

Stanje: vklopi in izklopi tehnologijo Bluetooth.

OPOMBA: nekatere nastavitve Bluetooth so prikazane le, če je omogočena tehnologija Bluetooth.

Združi s telefonom: omogoča združitev ure z združljivim telefonom, ki podpira tehnologijo Bluetooth. Ta nastavev omogoča uporabo povezanih funkcij Bluetooth s programom Garmin Connect, vključno z obvestili in nalaganjem dejavnosti.

Sinhronizacija: omogoča sinhronizacijo ure z združljivim telefonom, ki podpira tehnologijo Bluetooth.

Nastavitve Garmin Connect

Nastavitve, možnosti dejavnosti in uporabniške nastavitve ure lahko spremenite v računu Garmin Connect, pri čemer lahko uporabite program Garmin Connect ali spletno mesto Garmin Connect. Nekatere nastavitve lahko prilagodite tudi v uri Lily 2.

- V programu Garmin Connect izberite **••• > Naprave Garmin** in nato svojo uro.
- V pripomočku za naprave v programu Garmin Connect izberite svojo uro.

Po prilagoditvi nastavev morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v uri ([Sinhrionizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 27](#)) ([Sinhrionizacija podatkov z računalnikom, stran 27](#)).

Nastavitve opozoril

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite **Opozorila**.

Pametna obvestila: s to nastavitvijo lahko omogočite in konfigurirate obvestila iz združljivega telefona. Izberete lahko prejemanje obvestil Med dejavnostjo.

Telefon: omogoča vklop in izklop opozoril o povezavi s telefonom.

Jutranje poročilo: omogoča konfiguriranje jutranjega poročila.

Srčni utrip na zapestju: omogoča nastavev opozorila o srčnem utripu ([Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu, stran 19](#)).

Opozorilo o premiku: omogoča, da ura prikaže sporočilo in vrstico gibanja na zaslonu z uro, če ste predolgo neaktivni.

Opomniki za sprostitev: uro lahko nastavite tako, da vas opozori, če je raven stresa neobičajno visoka. Opozorilo vas opomni, da si morate vzeti trenutek za sprostitev, ura pa vas opozori, da lahko začnete z vodenom dihalno vajo.

Opozorila za hidracijo: uro lahko nastavite tako, da vas opozori, ko je čas za pitje vode.

Prilagajanje možnosti dejavnosti

Izberete lahko dejavnosti, za katere želite, da so prikazane v uri.

- 1 V meniju naprave Garmin Connect izberite **Možnosti dejavnosti > Urejanje**.
- 2 Izberite dejavnosti, za katere želite, da so prikazane v uri.
- 3 Po potrebi lahko izberite dejavnost, da prilagodite njene nastavitve, kot so opozorila in podatkovna polja.

Označevanje krogov

V uri lahko nastavite uporabo funkcije Auto Lap®, ki samodejno označi krog na vsak kilometer ali miljo. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti.

OPOMBA: funkcija Auto Lap ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite **Možnosti dejavnosti**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite **Auto Lap**.

Nastavitve merjenja aktivnosti

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite **Merjenje aktivnosti**.

OPOMBA: nekatere nastavitve so prikazane v podkategoriji v meniju z nastavitvami. Posodobitve programa ali spletnega mesta lahko te menije z nastavitvami spremenijo.

Dnevni koraki: omogoča vnos dnevnega cilja korakov. Z možnostjo Samodejni cilj lahko ura samodejno določi cilj korakov.

Tedenske minute intenzivnosti: omogoča vnos tedenskega cilja za število minut dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo. Ura omogoča tudi nastavitev območja srčnega utripa za minute zmerne intenzivnosti ter območja višjega srčnega utripa za minute živahne intenzivnosti. Uporabite lahko tudi privzeti algoritem.

Move IQ: omogoča vklop in izklop dogodkov Move IQ. Funkcija Move IQ samodejno zazna vzorce dejavnosti, kot so hoja in tek.

Samodejni začetek dejavnosti: omogoča, da ura samodejno ustvari in shrani dejavnosti z merjenjem časa, ko funkcija Move IQ zazna, da hodite ali tečete vsaj toliko, kot znaša najmanjša mejna vrednost za čas. Najmanjšo mejno vrednost za čas lahko nastavite za hojo in tek.

Dolž. koraka po meri: omogoča, da ura natančneje izračuna opravljeno razdaljo z dolžino koraka po meri. Vnesete lahko znano razdaljo in število korakov, s katerimi jo prehodite, storitev Garmin Connect pa izračuna dolžino vašega koraka.

Nastavitve uporabniškega profila Garmin Connect

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite **Profil uporabnika**.

Najvišji VO2: omogoča prikaz trenutnega najvišjega VO2 in čas njegove zadnje posodobitve ([Pridobivanje ocene najvišjega VO2, stran 19](#)).

Starost telesa: omogoča prikaz vaše trenutne starosti telesa ([Ogled starosti telesa, stran 19](#)).

Prikazno ime: nastavitev imena, prikazanega pri spremljanju poročil in opozoril ([Jutranje poročilo, stran 22](#)).

Spol: nastavi spol ([Nastavitve spola, stran 32](#)).

Datum rojstva: nastavi datum rojstva.

Višina: nastavi telesno višino.

Teža: nastavi telesno težo.

Zapestje: omogoča izbiro zapestja, na katerem nosite uro.

Območja srčnega utripa: omogoča oceno najvišjega srčnega utripa in določitev območij srčnega utripa po meri ([O območjih srčnega utripa, stran 42](#)).

Nastavitve spola

Ob prvi nastavitvi ure morate izbrati spol. Večina algoritmov za telesno pripravljenost in vadbo je binarnih. Družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate izberete spol, ki vam je bil dodeljen ob rojstvu. Po začetni nastavitvi lahko prilagodite nastavitve profila v svojem računu Garmin Connect.

Profil in zasebnost: omogoča, da prilagodite podatke na svojem javnem profilu.

Uporabniške nastavitve: nastavi vaš spol. Če izberete možnost Ni določeno, bodo algoritmi, ki zahtevajo binarni vnos, uporabili spol, ki ste ga določili ob prvi nastavitvi ure.

Informacije o napravi

Polnjenje ure

⚠ OPOZORILO

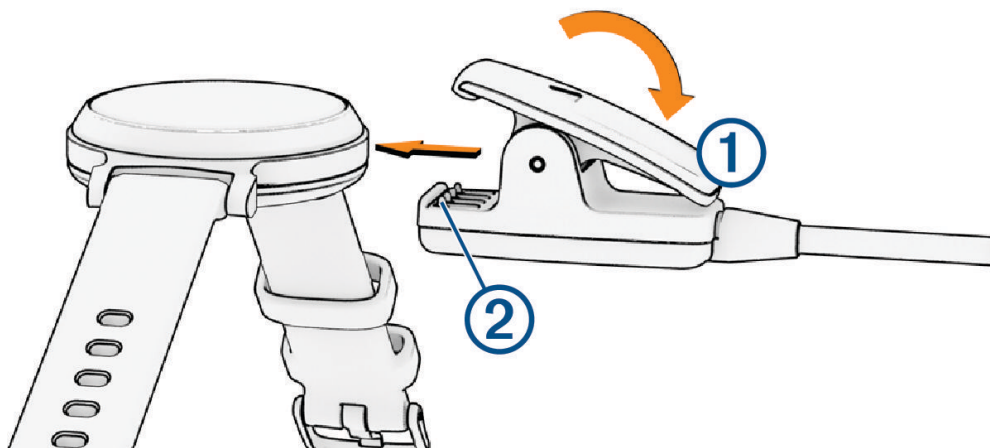
Ta naprava vsebuje litij-ionsko baterijo. Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

Ne uporabite napajalnega kabla, podatkovnega kabla in/ali napajalnika, ki ga ni dobavila družba Garmin ali ni ustrezno certificiran.

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje (*Čiščenje ure, stran 34*).

- 1 Zatakните zaponko za polnjenje ①.



- 2 Zaponko poravnajte s stiki na hrbtni strani ure ②.
- 3 Priklopite kabel USB na vir napajanja.
- 4 Uro popolnoma napolnite.

Nasveti za polnjenje ure

- Za polnjenje polnilnik priklopite na uro s kablom USB (*Polnjenje ure, stran 33*).
Uro lahko napolnite tako, da kabel USB priklopite na napajalnik, ki ga je odobrila družba Garmin, in uporabite standardno stensko vtičnico ali pa ga priklopite na vrata USB v računalniku.
- Podrsnite levo za ogled grafičnega prikaza napolnjenosti baterije v meniju upravljalnih elementov.

Nega naprave

OBVESTILO

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

Zaslona na dotik ne upravljajte s trdim ali ostrim predmetom, ker ga lahko poškodujete.

Ne uporabljajte kemičnih čistil, topil in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Prav tako napravo sperite s sladko vodo, če je bila izpostavljena kloru, slani vodi, zaščitnim sredstvom proti soncu, kozmetiki, alkoholu ali drugim grobim kemikalijam. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje ohišje.

Poskrbite, da je usnjen pašček čist in suh. Ne plavajte in ne prhajate se z usnjenim paščkom. Če usnjen pašček izpostavite vodi ali potu, se lahko poškoduje ali obledi. Uporabljajte lahko tudi silikonske paščke.

Izdelka ne postavljajte v okolja z visoko temperaturo, na primer v sušilni stroj.

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

Čiščenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno.

OBVESTILO

Tudi majhna količina znoja ali vlage lahko povzroči rjavenje električnih stikov, ko je naprava povezana s polnilnikom. Rjavenje lahko prepreči polnjenje in prenašanje podatkov.

NAMIG: za več informacij obiščite www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Izperite z vodo ali uporabite vlažno krpo, ki ne pušča vlaken.
- 2 Počakajte, da se ura popolnoma posuši.

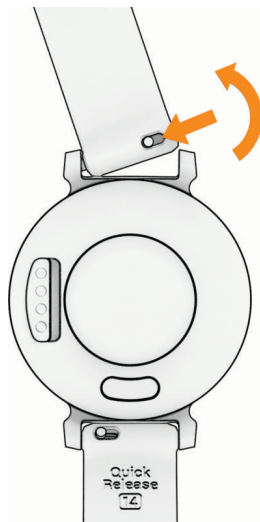
Čiščenje usnjenih paščkov

- 1 Usnjena paščka obrišite s suho krpo.
- 2 Za čiščenje usnjenih paščkov uporabite sredstvo za nego usnja.

Zamenjava paščkov

Ura je združljiva s 14 mm širokimi, standardnimi paščki za hitro odstranitev.

- 1 Za odstranitev paščka potisnite zatič za hitro odstranitev na vzmeti.



- 2 V uro vstavite eno stran vzmeti novega paščka.
- 3 Potisnite zatič za hitro odstranitev in vzmet poravnajte z nasprotno stranjo ure.
- 4 Za zamenjavo drugega paščka ponovite korake od 1 do 3.

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko ID naprave, različico programske opreme in zakonsko predpisane podatke.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  >  > **Vizitka**.
- 3 Podrsajte za ogled informacij.

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

Nalepka te ure je v elektronski obliki. Na elektronski nalepki so lahko navedene zakonsko predpisane informacije, kot so identifikacijske številke organa FCC ali regionalne oznake skladnosti ter ustrezne informacije o izdelku in izdaji licenc.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  >  > **Vizitka**.
- 3 Podrsajte za ogled informacij.

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Trajanje napajanja z baterijo	Do 5 dni ¹
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvence brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri največji moči -1,9 dBm 13,56 MHz pri največji moči -40 dBm
Nazivna vodotesnost	5 ATM ²

¹ Predvideno trajanje napajanja z baterijo temelji na določenih predpostavkah glede uporabe. Za več informacij obiščite www.garmin.com/lily2batterylifeassumptions.

² Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 50 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Odpravljanje težav

Ali je telefon združljiv z uro?

Ura Lily 2 je združljiva s telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti s tehnologijo Bluetooth obiščite spletni naslov www.garmin.com/ble.

Telefon ne vzpostavi povezave z uro

- Uro postavite v doseg telefona.
- Če sta ura in telefon že združena, izklopite tehnologijo Bluetooth v obeh napravah in jo znova vklopite.
- Če ura in telefon še nista združena, omogočite tehnologijo Bluetooth v telefonu.
- V telefonu odprite program Garmin Connect in izberite **••• > Naprave Garmin > Dodaj napravo**, da vklopite način združevanja.
- Na uri pritisnite , da odprete meni, nato pa izberite  >  > **Telefon > Združi s telefonom**, da vklopite način združevanja.
- Za dodatne korake za odpravljanje težav obiščite spletni naslov www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting.

Merjenje aktivnosti

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Moje število korakov ni točno

Če menite, da število korakov ni točno, poskusite s temi namigi.

- Uro nosite na zapestju, ki ni dominantno.
- Ko potiskate voziček ali kosilnico, uro nosite v žepu.
- Ko aktivno uporabljate le roke, uro nosite v žepu.

OPOMBA: ura lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v uporabniškem računu Garmin Connect

Število korakov v uporabniškem računu Garmin Connect se posodobi, ko sinhronizirate uro.

- 1 Sinhronizirajte število korakov s programom Garmin Connect (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 27*).
- 2 Počakajte, da ura sinhronizira podatke.
Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

OPOMBA: če osvežite program Garmin Connect, se podatki ne sinhronizirajo in število korakov se ne posodobi.

Raven stresa se ne prikaže

Vklopiti morate merjenje srčnega utripa na zapestju, preden lahko ura zazna raven stresa.

Ura raven stresa določi z vzorčenjem spremenljivosti srčnega utripa čez dan v obdobjih nedejavnosti. Ura ravni stresa ne določa med dejavnostmi z merjenjem časa.

Če so namesto ravni stresa prikazane črtice, se ne premikajte in počakajte, da ura izmeri spremenljivost srčnega utripa.

Minute intenzivnosti utripajo

Če vadite z ravno intenzivnosti, ki se upošteva pri doseganju cilja za minute intenzivnosti, minute intenzivnosti utripajo.

Nasveti za zaslon na dotik

- Če želite izbrati, tapnite zaslon na dotik.
- Med plavanjem dvotapnite zaslon na dotik za vklop in izklop časovnika.
- V videzu ure tapnite zaslon na dotik za pomikanje med podatki, kot so koraki in srčni utrip ①.



- V meniju upravljalnih elementov pridržite zaslon na dotik, da dodate, odstranite ali prerazporedite upravljalne elemente.
- Na katerem koli zaslonu pritisnite  za vrnitev na prejšnji zaslon.
- Tapnite zaslon pripomočkov za ogled dodatnih podrobnosti pripomočka.
- Če želite poslati opozorilo za pomoč, večkrat hitro zapored in močno tapnite zaslon, dokler ura ne zavibrira (*Prošnja za pomoč, stran 24*).

Srčni utrip v uri ni točen

Za več informacij o senzorju srčnega utripa obiščite spletni naslov www.garmin.com/heartrate.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

Če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte merilnika srčnega utripa na spodnji strani ure.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Ogrevajte se 5 do 10 minut in si izmerite srčni utrip, preden začnete z dejavnostjo.
OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.
- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.
- Med vadbo uporabljajte silikonski pašček.

Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

- Za točnejše rezultate uro nosite med spanjem.
- Z dobrim spancem boste napolnili merilnik Body Battery.
- Ob naporni dejavnosti in visoki ravni stresa se bo merilnik Body Battery hitreje izpraznil.
- Vnos hrane in poživil, kot je kofein, na energijo Body Battery nimajo neposrednega vpliva.

Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra

Če so podatki pulznega oksimetra nepravilni ali se ne prikažejo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Ne premikajte se, ko ura meri nasičenost krvi s kisikom.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom, roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca.
- Uporabljajte silikonski pašček ali najlonski pašček.
- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte optičnega senzorja na spodnji strani ure.
- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

Podaljševanje napajanja z baterijo

- Znižajte svetlost zaslona in skrajšajte časovno omejitev ([Nastavitve zaslona, stran 30](#)).
- Znižajte stopnjo vibriranja ([Nastavitve stopnje vibriranja, stran 30](#)).
- Izklopite gibe zapestja ([Nastavitve zaslona, stran 30](#)).
- V nastavitvah središča za obvestila v telefonu omejite obvestila, ki se prikažejo v uri Lily 2 ([Upravljanje obvestil, stran 21](#)).
- Izklopite pametna obvestila ([Nastavitve opozoril, stran 31](#)).
- Izklopite brezžično tehnologijo Bluetooth, ko ne uporabljate povezanih funkcij ([Nastavitve telefona, stran 31](#)).
- Izklopite merjenje s pulznim oksimetrom med spanjem ([Vključitev merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 18](#)).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju ([Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 17](#)).

OPOMBA: merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti, najvišjega VO2, ravni energije Body Battery, ravni stresa in porabljenih kalorij.

Zaslon ure je na prostem slabo viden

Ura zazna osvetljenost okolice in samodejno prilagodi svetlost osvetlitve zaslona, s čimer se podaljša napajanje z baterijo. Na neposredni sončni svetlobi zaslon postane svetlejši, vendar je morda še vedno težko berljiv.

Funkcija samodejnega zaznavanja dejavnosti je priročna, ko začnete dejavnosti na prostem ([Nastavitve merjenja aktivnosti, stran 32](#)).

Jezik ure je napačen

Če ste v uri nenamerno izbrali napačen jezik, lahko izbirate jezika spremenite.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > .
- 3 Podrsnite navzdol do devetega elementa na seznamu in ga izberite.
- 4 Izberite jezik.

Obnovitev vseh privzetih nastavitev

Vse nastavitve ure lahko obnovite na tovarniške privzete vrednosti.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  >  > **Ponastavi.**
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter shraniti vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Ponastavi privzete nastavitve**.
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter izbrisati vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Izbriši podatke in ponastavi nastavitve**.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Posodobitve izdelkov

Ura samodejno preveri, ali so na voljo posodobitve, ko je vzpostavljena povezava s tehnologijo Bluetooth. V računalniku lahko namestite program Garmin Express (garmin.com/express). V telefonu lahko namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

- Posodobitve programske opreme
OPOMBA: za najboljšo izkušnjo posodablajte programsko opremo v napravi. Posodobitve programske opreme obsegajo spremembe in izboljšave zasebnosti, varnosti in funkcij.
- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo ure s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, prav tako pa morate uro združiti z združljivim telefonom (*Nastavitev ure, stran 1*).

Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 27*).

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v uro. Posodobitev se namesti, ko ure ne uporabljate aktivno. Ko je posodobitev končana, se ura znova zažene.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo ure, morate prenesti in namestiti program Garmin Express in dodati uro (*Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 27*).

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.

Ko je na voljo nova programska oprema, jo program Garmin Express pošlje v uro.

- 2 Ko program Garmin Express konča pošiljanje posodobitve, odklopite uro z računalnika.

Ura namesti posodobitev.

Pridobivanje dodatnih informacij

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.
- Obiščite www.garmin.com/ataccuracy.

Ta naprava ni medicinski pripomoček. Funkcija pulznega oksimetra ni na voljo v vseh državah.

Servis naprave

Če vaša naprava potrebuje popravilo ali zamenjavo, obiščite spletno mesto support.garmin.com, kjer boste pridobili informacije o oddaji zahteve za servis pri podpori za izdelke Garmin.

Dodatek

Seznam dejavnosti

V uri Lily 2 so na voljo spodaj navedene dejavnosti.

OPOMBA: za prenos najnovejših dejavnosti posodobite programsko opremo ure (*Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect, stran 39, Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express, stran 39*).

- *Prilagajanje možnosti dejavnosti, stran 31*
- *Beleženje dejavnosti z merjenjem časa, stran 13*

	Kolo
	Dihalne vaje
	Kardio
	Plesna pripravljenost
	Eliptična vadba
	HIIT
	Poskok s kolebnico
	Meditacija
	Drugo
	Pilates
	Plavanje v bazenu
	Veslanje v zaprtem prostoru
	Tek
	Vadbene stopnice
	Moč
	Tekoči trak
	Hoja
	Hoja v zaprtem prostoru
	Joga

Cilji pripravljenosti

Poznavanje svojih območij srčnega utripa vam lahko pomaga pri merjenju in izboljšanju pripravljenosti z razumevanjem in uporabo teh načel.

- srčni utrip je dobro merilo intenzivnosti vadbe;
- z vadbo v določenih območjih srčnega utripa lahko izboljšate kardiovaskularno zmogljivost in moč;

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico (*Izračuni območij srčnega utripa, stran 42*) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

Če ne poznate svojega najvišjega srčnega utripa, uporabite enega od izračunov, ki so na voljo na internetu. Nekateri telovadnice in športni centri nudijo teste za merjenje najvišjega srčnega utripa. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost.

O območjih srčnega utripa

Številni športniki uporabljajo območja srčnega utripa za merjenje in povečanje kardiovaskularne moči in izboljšanje pripravljenosti. Območje srčnega utripa je nastavljen obseg srčnih utripov na minuto. Pet splošno sprejetih območij srčnega utripa je oštevilčenih z od 1 do 5 glede na naraščajočo intenzivnost. Na splošno so območja srčnega utripa izmerjena na osnovi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa.

Izračuni območij srčnega utripa

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zaznan napor	Prednosti
1	50–60 %	Sproščen, lahek tempo, ritmično dihanje	Aerobna vadba začetne ravni, zmanjšuje stres
2	60–70 %	Udoben tempo, rahlo poglobljeno dihanje, pogovor je mogoč	Osnovna kardiovaskularna vadba, dober tempo okrevanja
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba
4	80–90 %	Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdržen, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

Standardne ocene za najvišji VO2

V teh tabelah je približna standardizirana razvrstitev najvišjega VO2 po starosti in spolu.

Moški	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemni	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Odlično	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Zmerno	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabo	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Ženske	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Odlično	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Zmerno	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabo	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podatki so bili znova natisnjeni z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij obiščite spletno mesto www.CooperInstitute.org.

