

GARMIN®



LILY® 2

Kullanma Kılavuzu

© 2023 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

Tüm hakları saklıdır. Telif hakkı yasaları kapsamında bu kılavuzun tamamı veya bir kısmı Garmin'in yazılı izni olmadan kopyalanamaz. Garmin, herhangi bir kişi veya kuruma haber vermeden ürünlerini değiştirme veya iyileştirme ve bu kılavuzun içeriği üzerinde değişiklik yapma hakkını saklı tutar. Mevcut güncellemeler ve bu ürünün kullanımıyla ilgili ek bilgiler için www.garmin.com adresine gidin.

Garmin®, Garmin logosu, Auto Lap®, Lily® ve Move IQ®, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerde tescilli ticari markalarıdır. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Pay™, ve Index™ Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markalarıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™, Google Inc. kuruluşunun tescilli markasıdır. BLUETOOTH® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. iOS®, Cisco Systems, Inc. kuruluşunun tescilli markasıdır ve Apple Inc. tarafından kullanımı lisanslıdır. iPhone®, Apple Inc. kuruluşunun ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli markasıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

M/N: A04630

İçindekiler

Giriş.....	1
Saati Ayarlama.....	1
Saati Uyandırma.....	2
Saati Açma ve Kapatma.....	2
Pencere Öğelerini ve Menüleri	
Görüntüleme.....	3
Menü Seçenekleri.....	4
Saati Takma.....	4
Pencere öğeleri.....	5
Adım Hedefi.....	6
Hareket Çubuğu.....	6
Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	6
Yoğun Olduğunuz Dakikaları	
Hesaplama.....	7
Kalori Doğruluğunu Artırma.....	7
Sağlık İstatistikleri Pencere Öğesi.....	7
Body Battery.....	7
Body Battery Pencere Öğesini	
Görüntüleme.....	7
Kalp Hızı Değişikliği ve Stres	
Seviyesi.....	7
Stres Seviyesi Pencere Öğesini	
Görüntüleme.....	7
Rahatlama Zamanlayıcısını	
Kullanma.....	8
Kalp Hızı Pencere Öğesini	
Görüntüleme.....	8
Sıvı Tüketimi Takibi Pencere Öğesini	
Kullanma.....	8
Adet Döngüsü İzleme.....	8
Adet Döngüsü Bilgilerinizi	
Kaydetme.....	9
Gebelik Takibi.....	9
Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme.....	9
Müzik Oynatmayı Kontrol Etme.....	10
Bildirimleri Görüntüleme.....	10
Bir Kısa Mesajı Cevaplama.....	10
Kontroller Menüsü.....	11
Garmin Pay.....	11
Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma.....	11
Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart	
Ekleme.....	12

Saatini Kullanarak bir Satın Alım için	
Ödeme Yapma.....	12
Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme.....	12
Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme.....	12

Antrenman.....	13
Birleşik Antrenman Durumu.....	13
Sürekli Etkinlik Kaydetme.....	13
GPS Bağlantısı ile Etkinlik Kaydetme...	13
Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini	
Kaydetme.....	14
Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini	
Kaydetme Hakkında İpuçları.....	14
Meditasyon Etkinliği Kaydetme.....	15
Dans Fitness Etkinliğini Kaydetme.....	15
Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman	
(HIIT) Kaydetme.....	16
Yüzme Etkinliği Kaydetme.....	16
Havuz Boyutunu Ayarlama.....	17
Yüzme Uyarılarını Ayarlama.....	17
Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme...	17
Kalp Hızı Özellikleri.....	17
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü	
Ayarları.....	17
Nabız Oksimetresi.....	18
Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma..	18
Nabız Oksimetresi Uyku İzleme	
Özelliklerini Etkinleştirme.....	18
VO2 Maksimum Tahminleri	
Hakkında.....	18
VO2 Maksimum Tahmininizi	
Görüntüleme.....	19
Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi.....	19
Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama....	19
Saatler.....	20
Alarm Saatini Kullanma.....	20
Kronometreyi Kullanma.....	20
Geri Sayım Süreölçerini Kullanma.....	20
Bluetooth Bağlantılı Özellikler.....	21
Bildirimleri Yönetme.....	21
Kayıp Bir Telefonu Bulma.....	21
Gelen Telefon Araması Alma.....	21
Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma...	22
Sabah Raporu.....	22

Sabah Raporunuzu Özelleştirme.....	22	Etkinlik İzleme Ayarları.....	32
Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını		Garmin Connect Kullanıcı Profili	
Kapatma.....	22	Ayarları.....	32
		Cinsiyet Ayarları.....	32
Güvenlik ve İzleme Özellikleri.....	23	Cihaz Bilgileri.....	33
Acil Durum Kişileri Ekleme.....	23	Saati Şarj Etme.....	33
Yardım İsteme.....	24	Saatinizin Şarj Edilmesiyle ilgili	
Kaza Algılama.....	24	İpuçları.....	33
Kaza Algılamayı Açma ve		Cihaz Bakımı.....	34
Kapatma.....	24	Saati Temizleme.....	34
LiveTrack Ögesini Açma ve Kapatma..	25	Deri Kayışları Temizleme.....	34
Kişi Ekleme.....	25	Kayışları Değiştirme.....	35
		Cihaz Bilgilerini Görüntüleme.....	35
Garmin Connect.....	25	E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk	
Move IQ®.....	26	Bilgilerini Görüntüleme.....	35
GPS Bağlantısı.....	26	Teknik Özellikler.....	35
Uyku İzleme.....	26		
Uyku Modunu Özelleştirme.....	26	Sorun Giderme.....	36
Uyku Programınızı Ayarlama.....	26	Telefonum saatimle uyumlu mu?.....	36
Verilerinizi Garmin Connect		Telefonum, saate bağlanmıyor.....	36
Uygulamasıyla Senkronize Etme.....	27	Etkinlik İzleme.....	36
Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize		Adım sayım doğru olmayabilir.....	36
Etme.....	27	Saatimdeki ve Garmin Connect	
Garmin Express Uygulamasını		hesabımdaki adım sayısı	
Ayarlama.....	27	eşleşmiyor.....	36
		Stres seviyem görüntülenmiyor.....	36
Saatinizi Özelleştirme.....	27	Yoğun olduğum dakikalar yanıp	
Saat Yüzünü Değiştirme.....	27	sönüyor.....	36
Kontroller Menüsünü Özelleştirme.....	27	Dokunmatik Ekran İpuçları.....	37
Veri Ekranlarını Özelleştirme.....	28	Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil...	37
Pencere Ögesi Döngüsünü		Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair	
Özelleştirme.....	28	İpuçları.....	37
Saat Ayarları.....	28	Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin	
Uyarı Ayarları.....	28	İpuçları.....	37
Sıvı Tüketimi Uyarısı Ayarlama.....	28	Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair	
Hareket Uyarılarını Özelleştirme...	29	İpuçları.....	38
Kullanıcı Profili Ayarları.....	29	Pil Ömrünü Artırma.....	38
Sistem Ayarları.....	29	Saatimin ekranı dış mekanda zor	
Ekran Ayarları.....	30	görülüyor.....	38
Parlaklık Seviyesini Ayarlama.....	30	Saatim yanlış dile ayarlanmış.....	38
Titreşim Seviyesini Ayarlama.....	30	Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika	
Saatinizin Şifresini Belirleme.....	30	Ayarlarına Döndürme.....	38
Telefon Ayarları.....	31	Ürün Güncellemeleri.....	39
Garmin Connect Ayarları.....	31	Garmin Connect Uygulamasını	
Uyarı Ayarları.....	31	Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	39
Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme..	31	Garmin Express Kullanarak Yazılımı	
Turları İşaretleme.....	31	Güncelleme.....	39

Daha Fazla Bilgi Alma.....	39
Cihaz Servisi.....	39

Ek.....40

Etkinlikler Listesi.....	40
Fitness Hedefleri.....	41
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	41
Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları.....	41
VO2 Maksimum Standart	
Değerlendirmeleri.....	42

Giriş

⚠ UYARI

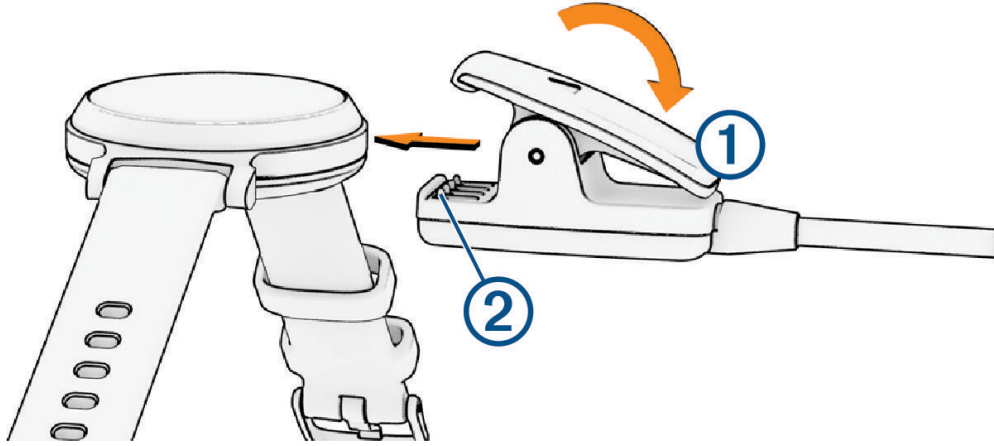
Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın. Egzersiz programına başlamadan veya programı değiştirmeden önce her zaman doktorunuza danışın.

Saati Ayarlama

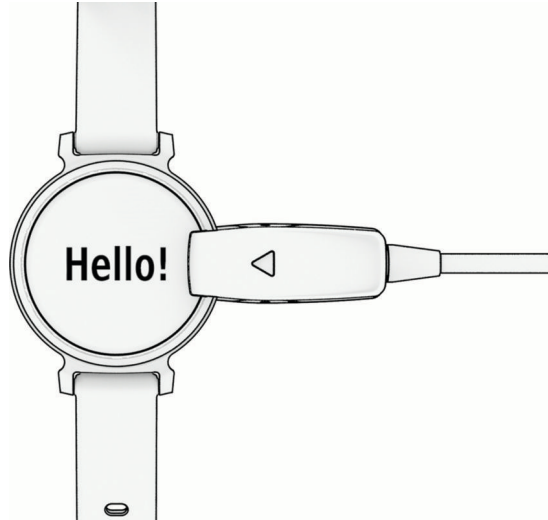
Saati açmak ve kullanabilmek için bir güç kaynağına takmanız gerekir.

Lily 2 saatinizin bağlantılı özelliklerini kullanmak için cihazın, telefonunuzdaki Bluetooth® ayarlarından değil, doğrudan Garmin Connect™ uygulaması üzerinden eşleştirilmesi gerekir.

- 1 Telefonunuzda bulunan uygulama mağazasından Garmin Connect uygulamasını indirin.
- 2 Şarj klipsini sıkın ①.



- 3 Klipsi, saatin arkasındaki bağlantılarla hizalayın ②.
- 4 Saati açmak için USB kablosunu bir güç kaynağına takın (*Saati Şarj Etme, sayfa 33*).
Saat açıldığında Hello! mesajı görüntülenir.



- 5 Saatinizi Garmin Connect hesabınıza eklemek için bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect uygulamasıyla ilk kez bir cihaz eşleştiriyorsanız ekrandaki talimatları uygulayın.
 - Garmin Connect uygulamasıyla ayarlar menüsünden daha önce başka bir cihaz eşleştirdiyseniz ••• > **Garmin Cihazları** > **Cihaz Ekle** öğesini seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.

Eşleştirme işlemi başarılı bir şekilde gerçekleştirildikten sonra bir mesaj görüntülenir ve saatiniz otomatik olarak telefonunuzla senkronize edilir.

Saati Uyandırma

Lily 2 saat, açıkken saatle etkileşim kurduğunuzda otomatik olarak uyanır.

NOT: Saatiniz tamamen kapalıysa mutlaka bir güç kaynağına takmanız gerekir (*Saati Açma ve Kapatma, sayfa 2*).

1 Ekranı açmak için bir seçenek belirleyin:

- Bileğinizi döndürerek vücudunuza doğru kaldırın.
- Dokunmatik ekrana iki kez dokunun ①.



2 Ekranı kapatmak için bileğinizi vücudunuzdan uzağa doğru döndürün.

NOT: Kullanılmadığında ekran kapanır. Ekran kapalıyken saat hala etkindir ve verileri kaydeder.

Saati Açma ve Kapatma

Saat açıkken etkileşimde bulunduğunuzda saat ekranı otomatik olarak uyanır (*Saati Uyandırma, sayfa 2*).

1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.

2  >  > **Kapat** ögesini seçin.

3 Tekrar açmak için saati bir güç kaynağına takın.

Ekranı  görüldüğü anda saati güç kaynağından çıkarabilirsiniz.

Pencere Öğelerini ve Menüleri Görüntüleme

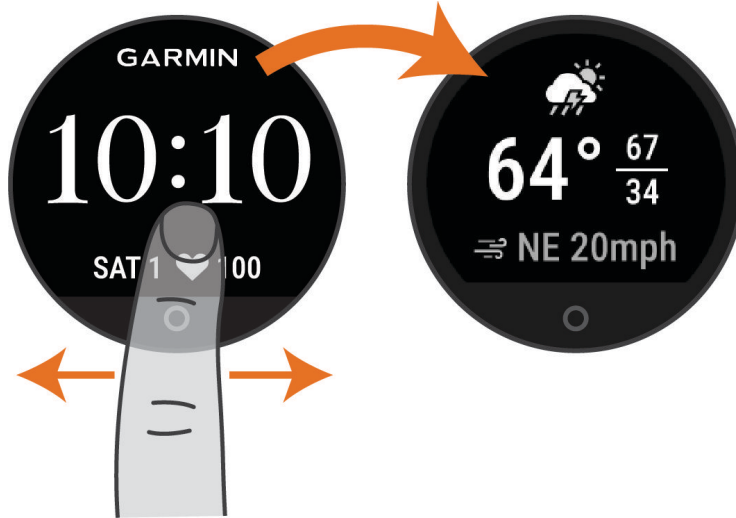
- Saat görünümünde, ana menüyü görüntülemek için  ögesine basın.



- Kontroller menüsünü görüntülemek için saat görünümünde aşağı kaydırın.



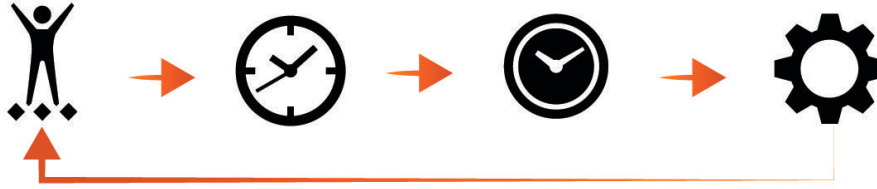
- Pencere öğelerini görüntülemek için saat görünümünde sola veya sağa kaydırın.



Menü Seçenekleri

Menüyü görüntülemek için  ögesine basabilirsiniz.

İPUCU: Menü seçeneklerinde gezinmek için kaydırın.



	Sürekli etkinlik seçeneklerini görüntüler.
	Saat görünümü seçeneklerini görüntüler.
	Alarm, kronometre ve süreölçer seçeneklerini görüntüler.
	Cihaz ayarlarını görüntüler.

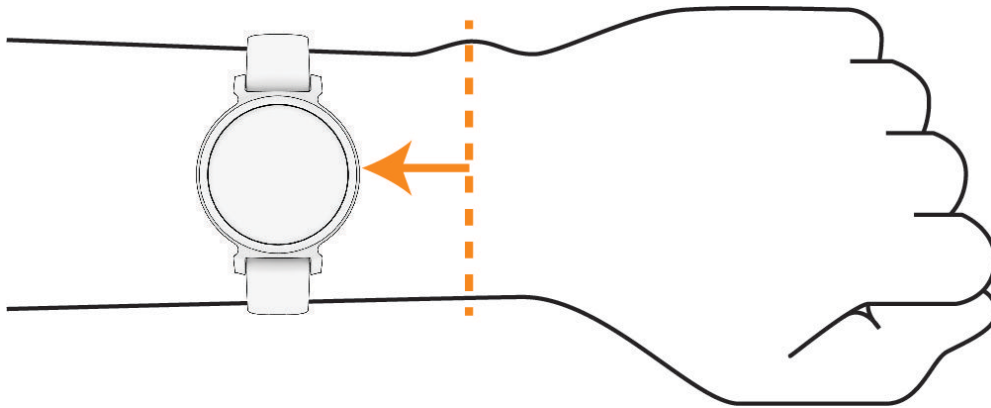
Saati Takma

DİKKAT

Bazı kullanıcılar, özellikle hassas cilde sahiplerse veya alerjileri varsa saati uzun süre kullandıktan sonra cilt tahrişi ile karşılaşabilirler. Cildinizin tahriş olduğunu görürseniz saati çıkarın ve cildinizin iyileşmesi için zaman tanıyın. Cilt tahrişini önlemek için saatin temiz ve kuru olduğundan ve bileğinize çok sıkı takılmamış olduğundan emin olun. Daha fazla bilgi için garmin.com/fitandcare adresine gidin.

- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın.

NOT: Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır. Kalp hızının daha doğru bir şekilde ölçülmesi için saatin koşu veya egzersiz sırasında bileğinizde kaymaması gerekir. Nabız oksimetresi ölçümleri için hareket etmemeniz gerekir.



NOT: Optik sensör, saatin arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Sorun Giderme, sayfa 36](#).
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 38](#).
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için www.garmin.com/fitandcare adresini ziyaret edin.

Pencere öğeleri

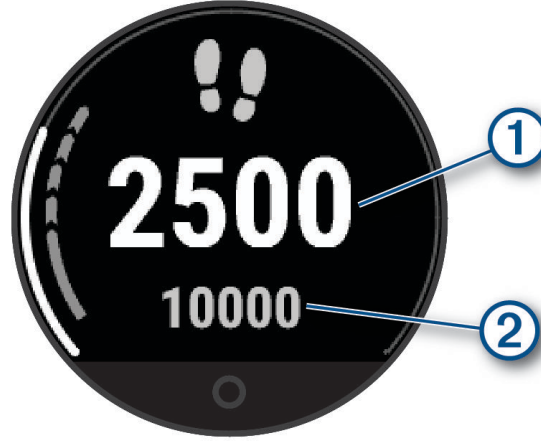
Saatiniz, bir bakışta bilgi sağlayan pencere öğeleri önceden yüklenmiş olarak gelir. Pencere öğeleri arasında gezinmek için dokunmatik ekranı kaydırabilirsiniz. Bazı uygulamalar uyumlu bir saate Bluetooth bağlantısı yapılmasını gerektirir.

NOT: Pencere öğesi döngüsünü özelleştirebilirsiniz (*Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 28*).

Saat görünümü	Saat görünümü geçerli saat ve tarihi içerir. Saat ve tarih, saat Garmin Connect hesabınızla senkronize edildiğinde otomatik olarak ayarlanır.
Body Battery	Mevcut Body Battery™ enerji seviyeniz. Saat; uyku, stres ve etkinlik verilerinizi temel alarak mevcut enerji rezervlerinizi hesaplar. Sayı ve enerji rezervi doğru orantılı olarak artış veya azalma gösterir.
Nefes Egzersizi	Yedi günlük ortalama dakika başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Saat, siz hareketsizken olağan dışı herhangi bir nefes alıp verme faaliyetini ve nefes alıp vermenizin strese göre değişimini algılamak için nefes alıp verme hızınızı ölçer.
Takvim	Telefonunuzun takvimindeki yaklaşan randevular.
Kalori	Aktif ve dinlenme kalorileriniz dahil olmak üzere gün içinde yakılan toplam kalori miktarı.
Mesafe	Gün içinde kat edilen mesafe, kilometre veya mil cinsinden.
Sağlık İstatistikleri	Mevcut sağlık istatistiklerinizin dinamik bir özeti. Ölçümlere kalp hızınız, stres ve Body Battery seviyeniz dahildir.
Kalp Hızı	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınız ve yedi günlük ortalama dinlenme kalp hızınız.
Sıvı Tüketimi	Gün içindeki toplam su tüketiminiz ve günlük su tüketimi hedefiniz.
Yoğun Dakikalar	Hafta içinde toplam yoğun olduğunuz dakikalar ve hedefiniz.
Son Etkinlik	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.
Müzik Kontrolleri	Telefonunuzdaki müzik çalar için kontroller.
Günüm	Gün içinde gerçekleştirdiğiniz etkinliklerin dinamik bir özeti. Ölçümler arasında adımlar, yoğun olduğunuz dakikalar ve uyku yer alır.
Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlası dahil aldığınız tüm bildirimler.
Nabız Oksimetresi	Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır.
Uyku	Toplam uyku süresi dahil bir önceki geceye ait uyku verileriniz.
Adım	Gün içinde atılan toplam adım sayısı ve günlük hedefiniz. Saat, sizin için her gün yeni bir adım hedefi hesaplar ve sunar.
Stres	Mevcut stres seviyeniz. Saat, stres seviyenizi hesaplamak üzere aktif olmadığınızda kalp hızı değişikliklerinizi ölçer. Düşük rakam daha düşük stres seviyesini gösterir.
Hava Durumu	Eşleştirilmiş bir telefondan alınan geçerli sıcaklık ve hava durumu tahminleri.
Kadın Sağlığı	Mevcut aylık adet döngünüzün durumu. Günlük belirtilerinizi görüntüleyebilir ve kaydedebilirsiniz. Gebeliğinizi haftalık güncellemeler ve sağlık bilgileriyle de takip edebilirsiniz.

Adım Hedefi

Saatiniz, önceki etkinlik düzeylerinize göre otomatik olarak günlük adım hedefi oluşturur. Siz gün içinde hareket ettikçe saat, günlük hedefinize ulaşma doğrultusundaki ① ilerlemenizi kaydeder ②. Saatiniz günlük 7500 adım varsayılan hedefiyle başlar.



Otomatik hedef özelliğini kullanmak istemiyorsanız özelliği Garmin Connect hesabınızda devre dışı bırakıp kişiselleştirilmiş bir adım hedefi belirleyebilirsiniz ([Etkinlik İzleme Ayarları, sayfa 32](#)).

Hareket Çubuğu

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket çubuğu, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saat hareketsizlik sonrasında hareket çubuğu ① gösterilir. Hareketsiz kaldığınız her 15 dakika için ek bir bölüm ② gösterilir.



Hareket çubuğunu kısa bir mesafe yürüyerek sıfırlayabilir veya hareket uyarılarını özelleştirebilirsiniz. ([Hareket Uyarılarını Özelleştirme, sayfa 29](#)).

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

Sağlık durumunuzu iyileştirmek için Dünya Sağlık Örgütü gibi kuruluşlar haftalık en az 150 dakika tempolu yürüyüş gibi orta yoğunluklu etkinlik veya haftalık en az 75 dakika koşu gibi hareketli yoğunluklu etkinlik tavsiye eder.

Saat, etkinlik yoğunluğunuzu izler ve orta ya da hareketli yoğunluktaki etkinliklerde harcadığınız süreyi takip eder (hareketli yoğunluğu ölçmek için kalp hızı verileri gerekir). Saat, orta yoğunluktaki etkinlik dakikalarını hareketli etkinlik dakikalarına ekler. Toplam hareketli yoğunluktaki etkinlik dakikalarınız eklenirken iki katına çıkarılır.

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

Lily 2 saatiniz, kalp hızı verilerinizi ortalama dinlenme kalp hızınızla karşılaştırarak yoğun olduğunuz dakikaları hesaplar. Kalp hızı özelliği kapalıysa saat, dakikadaki adım sayınızı analiz ederek orta yoğunluktaki dakikaları hesaplar.

- Yoğun olduğunuz dakikaların en doğru şekilde hesaplanması için süreli bir etkinlik başlatın.
- Dinlenme halindeki kalp hızınızın en doğru şekilde hesaplanabilmesi için saati gün ve gece boyu takmalısınız.

Kalori Doğruluğunu Artırma

Saat, geçerli gün içinde yaktığınız tahmini toplam kalori sayısını görüntüler. 15 dakika dışarıda tempolu yürüyerek veya koşarak bu tahminin doğruluğunu artırabilirsiniz.

1 Kaloriler pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.

2  simgesini seçin.

NOT:  kalorilerin kalibre edilmesi gerektiğinde görüntülenir. Bu kalibrasyon işleminin bir kez yapılması yeterlidir. Daha önce süreli yürüyüş ya da koşu verisi kaydettiyseniz  simgesi görüntülenmeyebilir.

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Sağlık İstatistikleri Pencere Ögesi

Sağlık İstatistikleri pencere ögesi, sağlık verilerinizi tek bakışta görebileceğiniz bir ekranda sunar. Bu pencere ögesi, gün boyunca güncellenen dinamik bir özettir. Bu ölçümlere kalp hızınız, stres seviyeniz ve Body Battery seviyeniz dahildir.

NOT: Ek bilgileri görüntülemek için her bir metriği seçebilirsiniz.

Body Battery

Saatiniz, genel Body Battery düzeyinizi belirlemek için kalp hızınızın değişkenliğini, stres düzeyinizi, uyku kalitenizi ve etkinlik verilerinizi analiz eder. Cihazınız, tıpkı taşıtlardaki yakıt göstergesi gibi mevcut enerji rezervinizi belirtir. Body Battery seviyesi 5 ile 100 arasında değişir. 5 ile 25 arası çok düşük, 26 ile 50 arası düşük, 51 ile 75 arası orta, 76 ile 100 arası ise yüksek enerji rezervini belirtir.

En güncel Garmin Connect düzeyiniz ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için saatinizi Body Battery hesabınızla senkronize edebilirsiniz ([Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları, sayfa 37](#)).

Body Battery Pencere Ögesini Görüntüleme

Body Battery pencere ögesi mevcut Body Battery seviyenizi görüntüler.

1 Body Battery pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.

2 Body Battery grafiğini görüntülemek için dokunmatik ekrana dokunun.

Grafik, son Body Battery etkinliğinizin yanı sıra son sekiz saatteki yüksek ve düşük seviyelerinizi gösterir.

Kalp Hızı Değişikliği ve Stres Seviyesi

Saatiniz, genel stres seviyenizi hesaplamak üzere aktif olmadığınızda kalp hızı değişikliklerinizi ölçer. Antrenman, egzersiz, uyku, beslenme ve genel yaşam stresi, stres seviyenizi etkileyebilir. Stres seviyesi 0 ile 100 arası değişir. 0 ile 25 arası dinlenme durumunu, 26 ile 50 arası düşük stresi, 51 ile 75 arası orta düzey stresi, 76 ile 100 arası ise yüksek stresi belirtir. Stres seviyenizi öğrenerek gün içindeki stresli anlarınızı saptayabilirsiniz. En iyi sonuçları almak için saati uyurken de takmalısınız.

Gün boyu stres seviyenizi, uzun süreli eğilimleri ve ek bilgileri öğrenmek için saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edebilirsiniz.

Stres Seviyesi Pencere Ögesini Görüntüleme

Stres seviyesi pencere ögesi, mevcut stres seviyenizi görüntüler.

1 Stres seviyesi pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.

2 Rehberli nefes alma egzersizini başlatmak için dokunmatik ekrana dokunun ([Rahatlama Zamanlayıcısını Kullanma, sayfa 8](#)).

Rahatlama Zamanlayıcısını Kullanma

Rehberli nefes alma egzersizi yapmak için rahatlama zamanlayıcısını kullanabilirsiniz.

- 1 Sağlık istatistikleri pencere ögesini görüntülemek için ekranı kaydırın.
- 2 **Stres Seviyesi** ögesini seçin.
- 3 Dokunmatik ekrana dokununuz.
- 4 Rahatlama süreölçerini başlatmak için → simgesini seçin.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Saat titreyerek nefes almanız veya vermeniz için işaret verir (*Titreşim Seviyesini Ayarlama, sayfa 30*).

Kalp Hızı Pencere Ögesini Görüntüleme

Kalp hızı pencere ögesi, dakika başına atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı görüntüler. Kalp hızı doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için şu adrese gidin: garmin.com/ataccuracy.

- 1 Kalp hızı pencere ögesini görüntülemek için ekranı kaydırın.
Pencere ögesi mevcut kalp hızınızı ve son 7 gündeki ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntüler.
- 2 Kalp hızı grafiğini görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.
Grafik, son kalp hızı etkinliğiniz ile son 4 saatteki yüksek ve düşük kalp hızınızı görüntüler.

Sıvı Tüketimi Takibi Pencere Ögesini Kullanma

Sıvı tüketimi takibi pencere ögesi, sıvı alımınızı ve günlük sıvı alımı hedefinizi gösterir.

- 1 Sıvı tüketimi pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Tükettiğiniz her sıvı için (1 bardak, 8 oz veya 250 ml) + simgesine basın.
İPUCU: Garmin Connect hesabınızda kullanılan birimler ve günlük hedef gibi sıvı tüketimi ayarlarınızı özelleştirebilirsiniz.
İPUCU: Sıvı tüketimi hatırlatıcısı kurabilirsiniz (*Sıvı Tüketimi Uyarısı Ayarlama, sayfa 28*).

Adet Döngüsü İzleme

Adet döngüsü, sağlığınızın önemli bir parçasıdır. Saatinizi fiziksel belirtileri, cinsel isteği, cinsel aktiviteyi, ovülasyon günlerini ve daha fazlasını kaydetmek için kullanabilirsiniz (*Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 9*). Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

- Adet döngüsü izleme ve ayrıntılar
- Fiziksel ve duygusal belirtiler
- Adet dönemi ve doğurganlık tahminleri
- Sağlık ve beslenme bilgileri

NOT: Pencere öğeleri eklemek veya silmek için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz.

Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme

Lily 2 saatinizden adet döngüsü bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect uygulamasında adet döngüsü izleme özelliğini ayarlamanız gerekir.

- 1 Kadın sağlık takibi pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3 **+** ögesini seçin.
- 4 Geçerli gün, bir adet günüyse **Adet Günü** > **✓** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Kanama miktarınızı hafiften ağıra doğru puanlamak için **Akış** ögesini seçin.
 - Akne, sırt ağrısı ve yorgunluk gibi fiziksel belirtilerinizi kaydetmek için **Belirtiler** ögesini seçin.
 - Ruh halinizi kaydetmek için **Ruh Hali** ögesini seçin.
 - Akıntınızı kaydetmek için **Deşarj** ögesini seçin.
 - Geçerli tarihi ovülasyon günü olarak belirlemek için **Ovülasyon Günü** ögesini seçin.
 - Cinsel aktivitenizi kaydetmek için **Cinsel Aktivite** ögesini seçin.
 - Cinsel isteğinizi düşükten yükseğe doğru puanlandırmak için **Cinsel Dürtü** ögesini seçin.
 - Geçerli tarihi adet günü olarak belirlemek için **Adet Günü** ögesini seçin.

Gebelik Takibi

Gebelik takibi özelliği, gebeliğinizle ilgili haftalık güncellemeleri görüntüler ve sağlık ve beslenmeyle ilgili bilgileri sağlar. Fiziksel ve duygusal belirtileri, kan şekeri değerlerinizi ve bebek hareketlerini kaydetmek için saatinizi kullanabilirsiniz ([Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 9](#)). Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme

Bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect uygulamasında gebelik takibi özelliğini ayarlamalısınız.

- 1 Kadın sağlık takibi pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.



- 2 Dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Fiziksel belirtilerinizi, ruh halinizi ve daha fazlasını kaydetmek için **Belirtiler** ögesini seçin.
 - Yemeklerden önce ve sonra ve uyumadan önce kan şekeri düzeyinizi kaydetmek için **Kandaki Glikoz** ögesini seçin.
 - Bebeğin hareketlerini kaydetmek üzere kronometre veya süreölçer kullanmak için **Hareket** ögesini seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Müzik Oynatmayı Kontrol Etme

Müzik kontrolü pencere ögesi, Lily 2 saatinizi kullanarak telefonunuzdaki müziği kontrol etmenizi sağlar. Pencere ögesi, telefonunuzda güncel olarak etkin durumda olan veya en son etkin olarak kullanılmış ortam oynatıcısı uygulamasını kontrol eder. Herhangi bir ortam oynatıcısı etkin değilse pencere ögesi şarkı bilgilerini görüntülemeyebilir ve ortamı telefonunuzdan oynatmanız gerekir.

- 1 Telefonunuzda bir parça veya parça listesi çalmaya başlayın.
- 2 Lily 2 saatinizde müzik kontrolü pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.

Bildirimleri Görüntüleme

Saatiniz Garmin Connect uygulamasıyla eşleştirildiğinde telefonunuzdan gelen kısa mesaj ve e-posta bildirimleri gibi öğeleri saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Bildirimler pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Bir bildirim seçin.
İPUCU: Daha eski bildirimleri görüntülemek için ekranı kaydırın.
- 3 Bildirimi kapatmak için dokunmatik ekrana dokununuz ve  simgesini seçin.

Bir Kısa Mesajı Cevaplama

NOT: Bu özellik yalnızca Android™ telefonlarda kullanılabilir.

Lily 2 Saatinize bir kısa mesaj bildirimi geldiğinde mesajlar listesinden bir seçim yaparak bir hızlı yanıt gönderebilirsiniz.

NOT: Bu özellik, telefonunuzu kullanarak kısa mesajlar gönderir. Normal kısa mesaj sınırları ve ücretleri uygulanabilir. Daha fazla bilgi almak için mobil operatörünüzle iletişime geçin.

- 1 Bildirimler pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Bir kısa mesaj bildirimi seçin.
- 3 Bildirim seçeneklerini görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.
- 4  ögesini seçin.
- 5 Listedeki bir mesaj seçin.
Telefonunuz seçilen mesajı kısa mesaj olarak gönderir.

Kontroller Menüsü

Kontroller menüsü, saat özelliklerine ve seçeneklerine hızlıca erişmenizi sağlar. Kontroller menüsünde seçenek ekleyebilir, seçenekleri yeniden sıralayabilir ve kaldırabilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 27*).

Saat görünümünden aşağı kaydırın.

Simge	Adı	Açıklama
	Alarmlar	Bir alarm ekler veya alarmı düzenler (<i>Alarm Saatini Kullanma, sayfa 20</i>).
	Yardım	Bir yardım talebi gönderir (<i>Yardım İsteme, sayfa 24</i>).
	Rahatsız Etmeyin	Ekranı karartmak, uyarı ve bildirimleri devre dışı bırakmak üzere rahatsız etme modunu etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Örneğin, bir film izlerken bu modu kullanabilirsiniz (<i>Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 22</i>).
	Telefonumu Bul	Bluetooth menzili dahilinde olduğu durumda eşleştirilmiş telefonunuzda sesli bir uyarı oynatır. Bluetooth sinyal gücü Lily 2 saat ekranında görünür ve telefonunuza yaklaştıkça artar.
	Garmin Pay	Garmin Pay™ cüzdanınızı açmak ve satın alma işlemlerinde saatinizle ödeme yapmak için bu öğeyi seçin (<i>Garmin Pay, sayfa 11</i>).
	Müzik	Telefonunuzda müzik oynatmayı kontrol eder.
	Bildirimler	Telefonunuzdan gelen bildirimleri görüntüler.
	Telefon	Bluetooth teknolojisini ve eşleştirilmiş telefonunuzla bağlantınızı etkinleştirir veya devre dışı bırakır.
	Kapat	Saati kapatmak için bu öğeyi seçin.
	Uyku Modu	Uyku Modu özelliğini etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin (<i>Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 26</i>).
	Kronometre	Kronometreyi başlatır (<i>Kronometreyi Kullanma, sayfa 20</i>).
	Eşitle	Saatinizi eşleştirilmiş telefonunuzla senkronize eder.
	Zamanlayıcı	Geri sayım süreölçerini ayarlar (<i>Geri Sayım Süreölçerini Kullanma, sayfa 20</i>).

Garmin Pay

Garmin Pay özelliği, katılımcı konumlardan yaptığınız alışverişlerde, katılımcı bir finans kuruluşunun kredi kartı veya banka kartı aracılığıyla saatinizi kullanarak ödeme yapmanızı sağlar.

NOT: Bu özellik tüm ürün modellerinde bulunmaz.

Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma

Garmin Pay cüzdanınıza bir veya daha fazla katılımcı kredi kartı ya da banka kartı ekleyebilirsiniz. Katılımcı finans kuruluşlarını bulmak için garmin.com/garminpay/banks adresine gidin.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay > Başlayın** öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme

Garmin Pay cüzdanınıza 10 adete kadar kredi veya banka kartı ekleyebilirsiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay** >  > **Kart Ekle** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kart eklendikten sonra ödeme yaparken kartı saatinizden seçebilirsiniz.

Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma

Saatinizi alışverişlerde ödeme yapmak için kullanmadan önce en azından bir kredi kartı kaydetmeniz gerekir.

Saatinizi katılımcı bir konumdan yapacağınız alışverişlerde ödeme yapmak için kullanabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 27](#)).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için saat görünümünde aşağı kaydırın.

- 2  simgesini seçin.

- 3 Dört haneli şifrenizi girin.

NOT: Şifrenizi üç kez hatalı girerseniz cüzdanınız kilitlenir ve şifrenizi Garmin Connect uygulamasından sıfırlamanız gerekir.

En son kullanılan kredi kartınız görüntülenir.

- 4 Garmin Pay cüzdanınıza birden çok kart eklediyseniz başka bir kart ile değiştirmek için kaydırın (isteğe bağlı).
- 5 Saatini 60 saniye içerisinde, saat okuyucuya bakacak şekilde ödeme okuyucusunun yakınına tutun.
Saat titrer ve okuyucu ile iletişim tamamlandığında bir onay işareti görüntüler.
- 6 Gerekirse işlemi tamamlamak için kart okuyucusundaki talimatları izleyin.

İPUCU: Şifreyi başarılı bir şekilde girdikten sonra saatini takmaya devam ederken 24 saat boyunca ödemeleri şifre girmeden yapabilirsiniz. Saati bileğinizden çıkarırsanız veya kalp hızı izleme monitörünü devre dışı bırakırsanız bir ödeme yapmadan önce şifreyi yeniden girmeniz gerekir.

Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme

Kartları geçici olarak askıya alabilir veya silebilirsiniz.

NOT: Bazı ülkelerde katılımcı finans kuruluşları Garmin Pay özelliklerini sınırlandırabilir.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay** ögesini seçin.
- 3 Kart seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Kartı geçici olarak askıya almak veya bu işlemi geri almak için **Kartı Askıya Al** ögesini seçin.
Kart, Lily 2 saatini kullanarak alışveriş yapmanız için etkin olmalıdır.
 - Kartı silmek için  simgesini seçin.

Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme

Şifreyi değiştirmek için güncel şifrenizi bilmeniz gerekir. Şifrenizi unutursanız Lily 2 saatini için Garmin Pay özelliğini sıfırlamanız, yeni bir şifre oluşturmanız ve kart bilgilerinizi yeniden girmeniz gerekir.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay** > **Şifreyi Değiştir** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Lily 2 saatini kullanarak yapacağınız bir sonraki ödemede yeni şifreyi girmeniz gerekir.

Antrenman

Birleşik Antrenman Durumu

Garmin Connect hesabınızla birden fazla Garmin® cihazı kullandığınızda, günlük kullanım ve antrenman amaçları için hangi cihazın birincil veri kaynağı olacağını seçebilirsiniz.

Garmin Connect uygulamasından **••• > Ayarlar** ögesini seçin.

Birincil Antrenman Cihazı: Antrenman durumu ve yük odağı gibi antrenman metrikleriniz için öncelikli veri kaynağını ayarlar.

Birincil Giyilebilir Cihaz: Adım ve uyku gibi günlük sağlık ölçümleri için ana veri kaynağını ayarlar. Bu, en sık taktığınız saat olmalıdır.

İPUÇU: En doğru sonuçlar için Garmin, Garmin Connect hesabınızla sık sık senkronizasyon gerçekleştirmenizi önerir.

Sürekli Etkinlik Kaydetme

Sürekli bir etkinliği kaydedebilirsiniz. Bu etkinlikler kaydedildikten sonra Garmin Connect hesabınıza gönderilebilir.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  simgesini seçin.
- 3 Etkinlik listesinde gezinmek için kaydırın ve bir seçenek belirleyin ([Etkinlikler Listesi, sayfa 40](#)).
NOT: Sürekli etkinlikleri eklemek veya kaldırmak için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz ([Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme, sayfa 31](#)).
- 4 Gerekirse  simgesini seçerek veri ekranlarını veya etkinlik seçeneklerini özelleştirin.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  simgesini seçin.
- 6 Etkinliğinizi başlatın.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için  simgesini basılı tutun.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  >  ögesini seçin.
 - Etkinliğe devam etmek için  ögesini seçin.

GPS Bağlantısı ile Etkinlik Kaydetme

Yürüyüş, koşu veya bisiklet etkinlikleriniz için GPS verilerini kaydetmek üzere saatinizi telefonunuza bağlayabilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  simgesini seçin.
- 3 ,  veya  simgesini seçin.
- 4 Garmin Connect uygulamasını açın.
NOT: Saati telefonunuza bağlayamıyorsanız etkinliğe devam etmek için  simgesini seçebilirsiniz. GPS verileri kaybolmayacaktır.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  simgesini seçin.
- 6 Etkinliğinizi başlatın.
Etkinlik sırasında telefonunuz kapsama alanında olmalıdır.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için  simgesini basılı tutun.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  >  ögesini seçin.
 - Etkinliğe devam etmek için  ögesini seçin.

Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

Güçlenme antrenmanı etkinliğindeki setleri kaydedebilirsiniz. Bir set, tek bir hareketin birden çok defa tekrarlanmasından oluşur.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  ögesini seçin.
- 3 Uyarıları, tekrarları saymayı ve otomatik set algılamayı ayarlamak için  simgesini seçin.
- 4 **Tekrarları Sayma** ve **Otomatik Set** özelliklerini etkinleştirmek için açma kapama düğmesini seçin.
- 5 Kalp atış hızı, süre ve kalori uyarılarını ayarlamak için **Uyarılar** ögesini seçin.
- 6 Etkinlik zamanlayıcısı ekranına geri dönmek için  ögesine basın.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  simgesini seçin.
- 8 İlk setinize başlayın.
Saat, tekrarlarınızı sayar.
- 9 Ek veri ekranlarını görüntülemek için kaydırın (isteğe bağlı).
- 10 Seti bitirmek için  ögesine basın.
NOT: Gerekirse tekrar sayınızı düzenlemek için sayfayı yukarı veya aşağı kaydırın.
- 11 Dinlenme süreölçerini başlatmak için  ögesini seçin.
Dinlenme süreölçeri görüntülenir.
- 12 Sonraki sete başlamak için  ögesine basın.
- 13 Etkinliğiniz tamamlanana kadar 9 - 11 arası adımları tekrarlayın.
- 14 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için  simgesini basılı tutun.
- 15 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  >  ögesini seçin.
 - Etkinliğe devam etmek için  ögesini seçin.

Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini Kaydetme Hakkında İpuçları

- Tekrar sırasında saate bakmayın.
Saatle etkileşiminiz yalnızca set öncesi, sonrası ve dinlenme sırasında olmalıdır.
- Tekrar sırasında yaptığınız harekete odaklanın.
- Kendi vücut ağırlığınızla ya da ilave ağırlıkla çalışabilirsiniz.
- Her tekrarı aynı şekilde, en geniş noktaya ulaşmaya çalışarak yapın.
Her tekrar, saatin takılı olduğu kol başlangıç pozisyonuna döndüğünde sayılır.
NOT: Bacak egzersizleri sayılmayabilir.
- Setlerinizi başlatmak ve durdurmak için otomatik set algılamayı açın.
- Güçlenme antrenmanı etkinliklerinizi kaydederek Garmin Connect hesabınıza gönderin.
Etkinlik bilgilerini görüntülemek ve düzenlemek için Garmin Connect hesabınızdaki araçları kullanabilirsiniz.

Meditasyon Etkinliği Kaydetme

Zamanlanmış bir oturum kullanabilir veya açık, yapılandırılmamış bir meditasyon etkinliği kaydedebilirsiniz.

- 1 Menüü görüntölemek için  öğesine basın.
- 2  >  öğesini seçin.
- 3 Süreölçeri etkinleştirmek için açma kapama düğmesini seçin.
- 4 **Bitiş Uyarıları** öğesini seçin.
NOT: Bitiş uyarıları, zamanlanmış oturumunuzun sonra erme süresi yaklaştığında sizi bilgilendirir.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  öğesini seçin.
Saat, bir geri sayım süreölçeri veya amacı görüntüler.
- 6 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için  simgesini basılı tutun.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  >  öğesini seçin.
 - Etkinliğe devam etmek için  öğesini seçin.

Dans Fitness Etkinliğini Kaydetme

- 1 Menüü görüntölemek için  öğesine basın.
- 2  >  öğesini seçin.
Dans fitness etkinliğini ilk kez seçerken dans türünüzü seçmeniz gerekir.
- 3 Uyarıları, dans türünü ve şarkı sayısını ayarlamak için  simgesini seçin.
- 4 Kalp atış hızı, süre ve kalori uyarılarını ayarlamak için **Uyarılar** öğesini seçin.
- 5 Dans türünü ayarlamak için **Dans Türü** öğesini seçin.
- 6 Şarkılar arasına dinlenme eklemek veya şarkı sayısını kapatmak için **Şarkı Sayısı** öğesini seçin.
- 7 Etkinlik zamanlayıcısı ekranına geri dönmek için  öğesine basın.
- 8 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  simgesini seçin.
- 9 İlk dansınıza başlayın.
- 10 Ek veri ekranlarını görüntölemek için kaydırın (isteğe bağlı).
- 11 Şarkıyı bitirmek için  simgesini seçin.
- 12 Şarkılar arasına dinlenme eklerseniz bir sonraki şarkıya başlamak için  simgesini seçin.
- 13 Etkinliğiniz tamamlanana kadar 11. ve 12. adımları tekrarlayın.
- 14 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için  simgesini basılı tutun.
- 15 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  >  öğesini seçin.
 - Etkinliğe devam etmek için  öğesini seçin.

Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme

Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) etkinliği kaydetmek için özel süreölçerleri kullanabilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  ögesini seçin.
HIIT etkinliğini ilk kez seçerken HIIT etkinlik türünüzü seçmeniz gerekir.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Açık, yapılandırılmamış bir yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) etkinliği kaydetmek için **Serbest** ögesini seçin.
 - Ayarlanan zaman aralığında mümkün olduğunca çok tur kaydetmek için **HIIT Süreölçerleri > AMRAP** ögelerini seçin.
 - Her anın her dakikasında belirli bir hareket sayısını kaydetmek için **HIIT Süreölçerleri > EMOM** ögelerini seçin.
 - 20 saniyelik maksimum çaba ve 10 saniyelik dinlenme aralıkları arasında geçiş yapmak için **HIIT Süreölçerleri > Tabata** ögelerini seçin.
 - Hareket sürenizi, dinlenme sürenizi, hareket sayınızı ve tur sayınızı ayarlamak için **HIIT Süreölçerleri > Özel** ögelerini seçin.
- 4 Uyarıları, veri ekranlarını ve HIIT etkinlik türünü ayarlamak için  simgesini seçin.
- 5 Kalp atış hızı, süre ve kalori uyarılarını ayarlamak için **Uyarılar** ögesini seçin.
- 6 Veri ekranlarını özelleştirmek için **Veri Ekranları** ögesini seçin.
- 7 HIIT etkinlik türünü seçmek için **Antrenman Türü** ögesini seçin.
- 8 Etkinlik zamanlayıcısı ekranına geri dönmek için  ögesine basın.
- 9 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  ögesini seçin.
Saatte geri sayan bir süreölçer ve geçerli kalp hızınız görüntülenir.
- 10 İlk etkinliğinizi başlatın.
- 11 Ek veri ekranlarını görüntülemek için kaydırın (isteğe bağlı).
- 12 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için  simgesini basılı tutun.
- 13 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  >  ögesini seçin.
 - Etkinliğe devam etmek için  ögesini seçin.

Yüzme Etkinliği Kaydetme

NOT: Kalp hızı verileri yüzerken gösterilmez. Kalp hızı verilerini Garmin Connect uygulamasındaki kayıtlı etkinlikten görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  ögesini seçin.
Havuzda yüzme etkinliğini ilk kez seçtiğinizde havuz boyutunu seçmeniz gerekir.
- 3  simgesini seçin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için ekrana iki kez dokunun.
Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.
- 5 Etkinliğinizi başlatın.
Saat, mesafe ve yüzme aralıklarınızı veya havuz uzunluklarını görüntüler.
- 6 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için ekrana iki kez dokunun.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  >  ögesini seçin.
 - Etkinliğe devam etmek için  ögesini seçin.

Havuz Boyutunu Ayarlama

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  >  > **Havuz Boyutu** ögesini seçin.
- 3 Havuz boyutunu seçin.

Yüzme Uyarılarını Ayarlama

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  >  > **Uyarılar** ögesini seçin.
- 3 Her bir uyarıyı özelleştirmek için **Saat**, **Mesafe** veya **Kalori** ögesini seçin.
- 4 Her bir uyarıyı etkinleştirmek için açma kapama düğmesini seçin.

Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme

Koşu bandı üzerindeki koşularınızda mesafeleri daha doğru şekilde kaydetmek için koşu bandı üzerinde en az 2,4 km (1,5 mil) koştuktan sonra koşu bandı mesafesini kalibre edebilirsiniz. Farklı koşu bantları kullanıyorsanız her bir koşu bandında veya her bir koşu sonrasında koşu bandı mesafesini manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

- 1 Bir koşu bandı etkinliği başlatın ([Sürekli Etkinlik Kaydetme, sayfa 13](#)).
- 2 Lily 2 saatiniz en az 2,4 km (1,5 mil) mesafe kaydedene kadar koşu bandında koşun.
- 3 Koşunuzu tamamladıktan sonra  ögesini seçin.
- 4 Kat edilen mesafe için koşu bandı ekranını kontrol edin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - İlk kez kalibre etmek için dokunmatik ekrana dokunarak saatinizde koşu bandı mesafesini girin.
 - İlk kalibrasyondan sonra manuel kalibrasyon için  ögesini seçin ve saatinizde koşu bandı mesafesini girin.

Kalp Hızı Özellikleri

Lily 2 saat, bilekten kalp hızı verilerinizi incelemenize olanak sağlar.

	Mevcut Body Battery enerji seviyeniz. Saat; uyku, stres ve etkinlik verilerinizi temel alarak mevcut enerji rezervlerinizi hesaplar. Sayı ve enerji rezervi doğru orantılı olarak artış veya azalma gösterir.
	Bu özellik, hareketsiz geçen bir süreden sonra, kalp atış hızınız belirli bir dakika başına atış sayısını aştığında veya altına düştüğünde sizi uyarır.
	Kanınızdaki oksijen saturasyonunu izler. Oksijen saturasyonunuzu bilmek, vücudunuzun egzersiz ve strese nasıl uyum sağladığını belirlemenize yardımcı olabilir. NOT: Darbe oksimetresi sensörü, saatin arkasında bulunmaktadır.
	Mevcut stres seviyeniz. Saat, stres seviyenizi hesaplamak üzere aktif olmadığınızda kalp hızı değişikliklerinizi ölçer. Düşük rakam daha düşük stres seviyesini gösterir.
	Atletik performansın bir göstergesi olan ve fitness seviyeniz geliştikçe artması gereken mevcut VO2 maksimum değerınızı görüntüler.

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları

Menüü görüntülemek için  ögesine basın ve  >  simgesini seçin.

Bilekten Kalp Atış Hızı: Bilekten kalp hızı ölçme monitörünü açmanızı veya kapatmanızı sağlar.

İPUCU: Saatinizi, kalp atış hızınızın belirlenen eşiğin üzerine çıkması veya altına düşmesi durumunda sizi uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz. ([Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 19](#)).

Uyku Pulse Ox: Saatinizi, gün içinde hareketsiz olduğunuz zamanlarda veya aralıksız uyurken nabız oksimetresi ölçümlerini kaydedecek şekilde ayarlamanıza olanak sağlar. ([Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 18](#))

Nabız Oksimetresi

Lily 2 saatinizde, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçmek için bileğinizden veri alan bir nabız oksimetresi bulunmaktadır. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, genel sağlık durumunuzu anlamanız için değerli bir ölçümdür ve vücudunuzun rakıma nasıl adapte olduğunu belirlemenize yardımcı olabilir. Saatiniz, kanınızdaki oksijen seviyesini tespit etmek için cildinize ışık tutar ve ne kadar ışığın emildiğini ölçer. Bu, SpO₂ olarak adlandırılır.

Nabız oksimetresi ölçümleri, saat üzerinde SpO₂ yüzdesi olarak görünür. Garmin Connect hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nabız oksimetresi ölçümleri ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz ([Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 18](#)). Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

Saatinizde istediğiniz zaman manuel olarak bir nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz. Bu ölçümlerin doğruluğu kan akışınıza, saatin bileğinizdeki konumuna ve sabitliğinize göre değişiklik gösterebilir ([Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 38](#)).

1 Saati bilek kemiğinizin üzerine takın.

Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.

2 Nabız oksimetresi pencere ögesini görüntülemek için ekranı kaydırın.

3 Saat, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken saatin takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.

4 Hareket etmeyin.

Saat, oksijen satürasyonunuzu yüzde olarak görüntüler.

NOT: Garmin Connect hesabınızdaki nabız oksimetresi uyku verilerini açabilir ve görüntüleyebilirsiniz ([Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 18](#)).

Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme

Nabız oksimetresi uyku izleme özelliğini kullanabilmeniz için Lily 2 saatinizi Garmin Connect hesabınızdan birincil giyilebilir cihaz olarak belirlemeniz gerekir ([Birleşik Antrenman Durumu, sayfa 13](#)).

Saatinizi, tanımladığınız uyku aralığı içinde 4 saate kadar kanınızdaki oksijen seviyesini veya SpO₂ oranını ölçecek şekilde ayarlayabilirsiniz ([Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 38](#)).

NOT: Olağan dışı uyku pozisyonları, uyku sırasında anormal derecede düşük SpO₂ sonuçları alınmasına neden olabilir.

1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.

2  >  > **Uyku Pulse Ox** ögesini seçin.

3 İzlemeyi açmak için açma kapama düğmesini seçin.

VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında

VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden). Basitçe ifade etmek gerekirse VO2 maksimum, bir kardiyovasküler güç göstergesidir ve fitness seviyeniz geliştikçe bu değerin de artması gerekir. Lily 2 saatinin VO2 maksimum tahmininizi görüntülemesi için bilekten kalp hızı ölçümü ya da uyumlu bir göğüsten kalp hızı ölçme monitörü gerekir.

VO2 maksimum tahmininiz saatinizde sayı ve açıklama olarak görüntülenir. Garmin Connect hesabınızda, VO2 maksimum tahmininiz hakkında ek bilgileri görüntüleyebilirsiniz.

VO2 maksimum verileri Firstbeat Analytics™ tarafından sağlanmaktadır. VO2 maksimum analizi, The Cooper Institute® izni alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için eki inceleyin: ([VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri, sayfa 42](#)) ve www.CooperInstitute.org adresine gidin.

VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Saat, VO2 maksimum tahmininizi görüntülemek için bilekten kalp hızı ölçme verilerini ve süreli 15 dakikalık tempolu bir yürüyüşün veya koşunun verilerini gerektirir.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  > **VO2 Maks.** ögesini seçin.
15 dakikalık tempolu yürüyüş veya koşu verilerini zaten kaydettiyseniz VO2 maksimum tahmininiz görüntülenebilir. Saat, tamamladığınız her yürüyüş veya koşunun ardından, VO2 maksimum tahmininizi günceller.
- 3 VO2 maksimum tahmininizi görüntülemek için ekrandaki talimatları izleyin.
Test tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.
- 4 Manuel olarak VO2 maksimum testi başlatıp güncel tahmini öğrenmek için geçerli değerinize dokununuz ve talimatları uygulayın.
Saatte, yeni VO2 maksimum testi tahmininiz güncellenir.

Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi

Saatin doğru bir fitness yaşı hesabı sunabilmesi için Garmin Connect uygulamasında kullanıcı profili kurulumunu tamamlamanız gerekir.

Fitness yaşı, cinsiyeti sizinle aynı olan birine kıyasla, fitness durumunuzun ne seviyede olduğunu gösterir. Fitness yaşı vermek için saatiniz; yaşı, vücut kütlesi endeksi (BMI), dinlenme durumunda kalp hızı ve yüksek yoğunluklu etkinlik geçmiş gibi bilgilerden faydalanır. Index™ tartınız varsa saatiniz, fitness yaşı belirlemek için BMI yerine vücut yağ yüzdesi metriğini kullanır. Egzersiz ve yaşam tarzı değişiklikleri, fitness yaşı etkileyebilir.

- 1 Menüü görüntülemek için  düğmesine basın.
- 2  >  > **Sağlık Yaşı** ögesini seçin.

Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

DİKKAT

Bu özellik, herhangi bir etkinlik olmadan geçen bir süreden sonra yalnızca kullanıcı tarafından seçildiği şekilde kalp atış hızınız belirli bir dakika başına atış sayısını aştığında veya altına düştüğünde sizi uyarır. Bu özellik, kalp atış hızınız Garmin Connect uygulamasında yapılandırılmış olan uyku zaman aralığı sırasında seçilen eşiğin altına düştüğünde sizi bilgilendirmez. Bu özellik, herhangi bir potansiyel kalp rahatsızlığını bildirmez ve herhangi bir tıbbi durumu veya hastalığı tedavi etmek veya teşhis etmek için tasarlanmamıştır. Kalp ile ilgili sorunlar için her zaman sağlık uzmanınıza başvurun.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  > **Bilekten Kalp Atış Hızı** ögesini seçin.
- 3 **Yüksek Uyarısı** veya **Düşük Uyarısı** ögesini seçin.
- 4 Kalp hızı eşiği için bir değer seçin.
- 5  simgesini seçin.

Belirlenen değeri aştığınızda veya değerin altına düştüğünüzde bir mesaj gösterilir ve saat titrer.

Saatler

Alarm Saatini Kullanma

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  >  simgesini seçin.
- 3 Süreyi seçin ve  simgesini seçin.
- 4 Gerekirse bir alarm seçin ve bir seçenek belirleyin:
 - Alarmı açıp kapatmak için **Durum** ögesini seçin.
 - Alarm saatini düzenlemek için **Saat** ögesini seçin.
 - Alarm sıklığını günlük veya hafta sonları gibi ayarlamak için **Yinele** ögesini seçin.
 - Alarmı silmek için **Sil** ögesini seçin.

Kronometreyi Kullanma

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  simgesini seçin.
- 3 Süreölçeri başlatmak için  ögesini seçin.
- 4 Süreölçeri durdurmak için  ögesini seçin.
- 5 Gerekirse süreölçeri sıfırlamak için  simgesini seçin.

Geri Sayım Süreölçerini Kullanma

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  ögesini seçin.
- 3 Gerekirse zamanı ayarlamak için  simgesini seçin.
- 4 Süreölçeri başlatmak için  simgesini seçin.
- 5 Süreölçeri durdurmak için  ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Süreölçeri sıfırlamak için  simgesini seçin.
 - Süreölçerden çıkmak için  simgesini seçin.
 - Süreölçeri devam ettirmek için  simgesini seçin.
- 7 Süreölçer sona erdiğinde, süreölçeri durdurmak için dokunmatik ekrana dokununuz.

Bluetooth Bağlantılı Özellikler

Lily 2 saati, Garmin Connect uygulamasını kullanarak uyumlu akıllı telefonunuz için birçok Bluetooth bağlantılı özellik sunar.

Etkinlik yüklemeleri: Uygulamayı açtığınız anda etkinliğinizi otomatik olarak Garmin Connect uygulamasına gönderir.

Yardım: Garmin Connect uygulamasını kullanarak acil durum kişilerinize adınız ve GPS konumunuzla birlikte otomatik bir metin mesajı göndermenize olanak sağlar.

Saatimi bul: Telefonunuzla eşleştirilmiş ve güncel olarak menzil içinde yer alan kayıp Lily 2 saatinizin konumunu belirler.

Telefonumu bul: Lily 2 saatinizle eşleştirilmiş ve güncel olarak menzil içinde yer alan kayıp telefonunuzun konumunu belirler.

Kaza algılama: Lily 2 saati bir kaza tespit ettiğinde Garmin Connect uygulamasının acil durum kişilerinize bir mesaj göndermesine olanak sağlar.

LiveTrack: Arkadaşlarınızın ve ailenizin yarışlarınızı ve antrenman etkinliklerinizi gerçek zamanlı olarak takip etmesini sağlar. Canlı verilerinizi Garmin Connectizleme sayfasından görüntüleyebilmeleri için takipçilerinizi e-postayla veya sosyal medya aracılığıyla davet edebilirsiniz.

Müzik kontrolleri: Telefonunuzdaki müzik çaları kontrol etmenizi sağlar.

Bildirimler: Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri, takvim görevleri ve daha fazlası dahil aldığınız bildirimleri görüntülemeniz için sizi uyarır.

Yazılım güncellemeleri: Saatiniz, son yazılım güncellemelerini kablosuz olarak indirir ve yükler.

Hava durumu güncellemeleri: Telefonunuzdan alınan geçerli sıcaklık ve hava durumu tahminlerini görüntüler.

Bildirimleri Yönetme

Lily 2 saatinizde görünen bildirimleri, uyumlu telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.

Bir seçenek belirleyin:

- iPhone® kullanıyorsanız iOS® bildirim ayarlarına gidin ve telefonda ve saatte gösterilecek bildirimleri seçin.

NOT: iOS işletim sistemi, bildirimlerin yalnızca telefonunuzda gösterilmesine izin vermez.

- Android telefon kullanıyorsanız Garmin Connect uygulamasından **••• > Ayarlar > Bildirimler > Uygulama Bildirimleri** ögesini seçin ve saatinizde gösterilmesini istediğiniz bildirimleri seçin.

Kayıp Bir Telefonu Bulma

Bu özelliği, Bluetooth teknolojisi kullanılarak eşleştirilmiş, menzil dışında olmayan kayıp bir telefonu bulmak için kullanabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 27](#)).

1 Kontroller menüsünü görüntülemek için saat görünümünde aşağı kaydırın.

2  ögesini seçin.

Lily 2 saat, eşleştirilmiş olan telefonu aramaya başlar. Telefonunuzdan sesli bir uyarı duyulur ve Lily 2 saat ekranında Bluetooth sinyal gücü görüntülenir. Bluetooth sinyal gücü telefonunuza yaklaştıkça artar.

Gelen Telefon Araması Alma

Bağlı telefonunuza bir arama yapıldığında Lily 2 saat, arayan kişinin ismini veya telefon numarasını görüntüler.

- Aramayı kabul etmek için  simgesini seçin.

NOT: Arayan kişiyle konuşmak için bağlı telefonunuzu kullanmanız gerekir.

- Aramayı reddetmek için  simgesini seçin.

- Aramayı reddetmek ve anında bir kısa mesaj ile yanıt vermek için  seçeneğini belirleyin ve listeden bir mesaj seçin.

NOT: Kısa mesaj ile yanıt vermek için Android teknolojisini kullanarak uyumlu bir Bluetooth telefona bağlı olmanız gerekir.

Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma

Rahatsız etmeyin modunu kullanarak bildirimleri, hareketleri ve uyarıları kapatabilirsiniz. Bu modu, örneğin uyurken veya film izlerken kullanabilirsiniz.

NOT: Garmin Connect hesabınızdan, saati normal uyku saatlerinizde otomatik olarak rahatsız etmeyin moduna girecek şekilde ayarlayabilirsiniz. Garmin Connect hesabınızdaki kullanıcı ayarlarından normal uyku saatlerinizi ayarlayabilirsiniz ([Garmin Connect Kullanıcı Profili Ayarları, sayfa 32](#)).

1 Kontroller menüsünü görüntülemek için saat görünümünde aşağı kaydırın.

NOT: Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 27](#)).

2  öğesini seçin.

Sabah Raporu

Saatiniz, normal uyanma saatinize göre bir sabah raporu görüntüler. Hava durumu, Body Battery, adımlar, kadın sağlığı bilgileri, takvim etkinlikleri ve uyku bilgilerini içerebilecek raporu görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.

NOT: Sabah raporunuzdaki bilgileri özelleştirebilirsiniz ([Sabah Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 22](#)).

Garmin Connect hesabınızdan görünen adınızı özelleştirebilirsiniz ([Garmin Connect Kullanıcı Profili Ayarları, sayfa 32](#)).

Sabah Raporunuzu Özelleştirme

NOT: Bu ayarları saatinizde veya Garmin Connect hesabınızda özelleştirebilirsiniz.

1  simgesine basın.

2  > Uyarılar > Sabah Raporu öğesini seçin.

3 Sabah raporunu açıp kapatmak için **Durum** öğesini seçin.

4 **Seçenekler** öğesini seçin.

5 Sabah raporunuza dahil etmek veya rapordan çıkarmak için bir seçenek belirleyin.

Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma

Kontroller menüsünden Bluetooth telefon bağlantısını kapatabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 27](#)).

1 Kontroller menüsünü görüntülemek için saat görünümünde aşağı kaydırın.

2 Lily 2 saatinizdeki Bluetooth telefon bağlantısını kapatmak için  simgesini seçin.

Telefonunuzdaki Bluetooth teknolojisini kapatmak için telefonunuzun kullanıcı kılavuzuna başvurun.

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

⚠ DİKKAT

Güvenlik ve izleme özellikleri ek özelliklerdir ve acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem olmamalıdır. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

Güvenlik ve takip özelliklerini kullanmak için Lily 2 saat Bluetooth teknolojisini kullanarak Garmin Connect uygulamasına bağlanmalıdır. Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerini Garmin Connect hesabınıza girebilirsiniz.

Güvenlik ve izleme özellikleri ile ilgili daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin: www.garmin.com/safety.

✱ **Yardım:** Acil durum kişilerinize adınız, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumunuzla birlikte bir metin mesajı göndermenize olanak sağlar.

✱ **Kaza Algılama:** Lily 2 saat belirli açık hava etkinlikleri sırasında bir kaza algıladığında acil durum kişilerinize otomatik bir mesaj, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumunu gönderir.

👁 **LiveTrack:** Arkadaşlarınızın ve ailenizin yarışlarınızı ve antrenman etkinliklerinizi gerçek zamanlı olarak takip etmesini sağlar. Canlı verilerinizi web sayfasından görüntüleyebilmeleri için takipçilerinizi e-postayla veya sosyal medya aracılığıyla davet edebilirsiniz.

Acil Durum Kişileri Ekleme

Acil durum kişisi telefon numaraları, güvenlik ve izleme özellikleri için kullanılır.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Güvenlik ve İzleme > Güvenlik Özellikleri > Acil Durum Kişileri > Acil Durum Kişileri Ekleme** öğelerini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Acil durum kişileriniz, onları acil durum kişisi olarak eklediğinizde bir bildirim alır ve isteğinizi kabul edebilir veya reddedebilirler. Bir kişi, isteğinizi reddederse başka bir acil durum kişisi seçmeniz gerekir.

Yardım İsteme

⚠ DİKKAT

Yardım, ek bir özelliktir ve acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem bu olmamalıdır. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

Yardım istemek için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 23*). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1 Saat titreyene kadar sert ve hızlı bir şekilde dokunmatik ekrana dokunun.
Geri sayım ekranı görüntülenir.



- 2 Gerekirse geri sayım tamamlanmadan önce mesajı iptal etmek için **X** simgesini seçin.

Kaza Algılama

⚠ DİKKAT

Kaza algılama, yalnızca belirli açık hava etkinlikleri için kullanılabilen ek bir özelliktir. Kaza algılamaya acil durum yardımı almak için birincil yöntem olarak güvenilmemelidir.

DUYURU

Saatinizde kaza algılama özelliğini etkinleştirebilmeniz için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişilerini ayarlamanız gerekir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 23*). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma

- 1 Menüü görüntülemek için **O** ögesine basın.
- 2 **⚙ > * > Kaza Algılama** ögesine basın.
- 3 Bir etkinlik seçin.

NOT: Kaza algılama, yalnızca belirli açık hava etkinlikleri için kullanılabilir.

Telefonunuz bağlıken Lily 2 saatiniz tarafından bir kaza algılandığında Garmin Connect uygulaması, acil durum kişilerinize adınızı ve GPS konumunuzu (kullanılabilirse) içeren otomatik bir metin mesajı ve e-posta gönderir. 15 saniye geçtikten sonra saatinizde ve eşleştirilen telefonda kişilerinin bilgilendirileceğini belirten bir mesaj görünür. Yardıma ihtiyacınız yoksa otomatik acil durum mesajını iptal edebilirsiniz.

LiveTrack Öğesini Açma ve Kapatma

İlk LiveTrack oturumunuzu başlatabilmek için Garmin Connect uygulamasında kişileri ayarlamanız gerekir (*Kişi Ekleme, sayfa 25*).

NOT: Garmin Connect uygulamasında LiveTrack öğesini açmalısınız.

- 1 Garmin Connect uygulamasından **•••** > **Güvenlik ve İzleme** > **LiveTrack** öğesini seçin.
- 2 Saatiniz için **Otomatik Başlat** > **Açık** seçimini yapın.
- 3 Menüü görüntülemek için **○** öğesine basın.
- 4 **⚙** > **⌘** > **LiveTrack** öğesine basın.
- 5 Her dış mekan etkinliği başlattığınızda LiveTrack oturumu başlatmak için **Otomatik Başlat** > **Açık** öğelerini seçin.

Kişi Ekleme

- 1 Garmin Connect uygulamasından **•••** > **Kişiler** öğesini seçin.
- 2 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kişileri ekledikten sonra değişiklikleri Lily 2 saatinize uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir (*Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 27*).

Garmin Connect

Garmin Connect hesabınızdan arkadaşlarınızla bağlantı kurabilirsiniz. Garmin Connect hesabınız; izlemeniz, analiz etmeniz, paylaşmanız ve birbirinizi teşvik etmeniz için gerekli araçları sağlar. Koşu, yürüyüş, bisiklet ve daha fazlası dahil olmak üzere aktif yaşam tarzınızdaki etkinlikleri kaydedin.

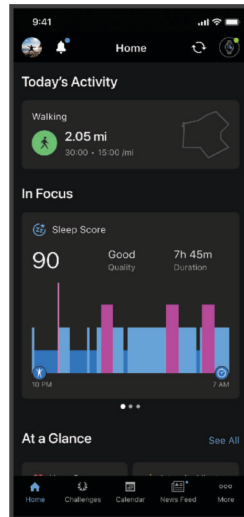
Garmin Connect uygulamanızı kullanıp saatinizi telefonunuzla eşleştirerek ya da www.garminconnect.com adresine giderek ücretsiz Garmin Connect hesabınızı oluşturabilirsiniz.

İlerlemenizi takip edin: Günlük attığınız adımları izleyebilir, bağlantı kurduğunuz arkadaşlarınızla dostça yarışlara girebilir ve hedeflerinize ulaşabilirsiniz.

Etkinliklerinizi saklayın: Süreli bir etkinliği tamamladıktan ve saatinize kaydettikten sonra etkinliğinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyebilir ve dilediğiniz kadar uzun süreyle saklayabilirsiniz.

Verilerinizi analiz edin: Süre, mesafe, kalp hızı, yakılan kalori gibi etkinliğinizle ilgili daha ayrıntılı bilgileri görüntüleyebilir ve raporları özelleştirebilirsiniz.

NOT: Bazı veriler için kalp hızı monitörü gibi isteğe bağlı bir aksesuar gerekir.



Etkinliklerinizi paylaşın: Arkadaşlarınızla bağlantı kurarak birbirinizin etkinliklerini takip edebilir veya etkinliklerinizin bağlantılarını paylaşabilirsiniz.

Ayarlarınızı yönetin: Garmin Connect hesabınızdan saat ve kullanıcı ayarlarınızı özelleştirebilirsiniz.

Move IQ

Hareketleriniz benzer egzersiz düzenleriyle eşleştiği zaman Move IQ özelliği, etkinliği otomatik olarak algılar ve zaman çizelgenizde görüntüler. Move IQ etkinlikleri, etkinlik türünü ve süresini görüntüler ancak bunlar etkinlik listenizde veya haber akışınızda görüntülenmez.

Move IQ özelliği, Garmin Connect uygulamasında veya saatteki etkinlik ayarlarında süre eşikleri kullanarak ayarladığınız yürüyüş ve koşu için otomatik olarak süreli bir etkinlik başlatabilir. Bu etkinlikler, etkinlik listenize eklenir.

GPS Bağlantısı

GPS bağlantısı özelliği sayesinde saatinizi, yürüyüş, koşu veya bisiklet etkinlikleri için GPS verilerini kaydetmek amacıyla telefonunuzdaki GPS antenini kullanır ([GPS Bağlantısı ile Etkinlik Kaydetme, sayfa 13](#)). Konum, mesafe ve hız da dahil olmak üzere GPS verileri Garmin Connect hesabınızdaki etkinlik ayrıntılarında görünür.

GPS bağlantısı, yardım ve LiveTrack özellikleri için de kullanılır.

NOT: GPS bağlantısı özelliğini kullanmak için telefonunuzun konumunu her zaman Garmin Connect uygulamasıyla paylaşmasına yönelik uygulama izinlerini etkinleştirin.

Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect hesabınızda kullanıcı ayarlarından belirleyebilirsiniz. Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları ve uyku hareketi bulunur. Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Kısa uykular, uyku istatistiklerinize eklenmez. Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz ([Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 22](#)).

Uyku Modunu Özelleştirme

Saatteki bazı uyku ayarlarını özelleştirebilirsiniz. Uyku programınızı Garmin Connect ([Uyku Programınızı Ayarlama, sayfa 26](#)) bölümünden güncelleyebilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için  öğesine basın.
- 2  >  > **Uyku Modu** simgesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Uyku saat görünümünü kullanmak için **Saat Yüzü** öğesini seçin.
 - Parlaklığı ayarlamak için **Parlaklık** öğesini seçin.
 - Ekran parlaklığı zaman aşımını ayarlamak için **Mola** öğesini seçin.
 - Rahatsız etme modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Rahatsız Etmeyin** öğesini seçin.

Uyku Programınızı Ayarlama

Saatiniz uykunuzu doğru şekilde ölçmek için kılavuz olarak uyku programınızı kullanır. Tipik uyku saatlerinizi ayarlamak için Garmin Connect uygulamasını kullanın.

- 1 Garmin Connect uygulamasından **Garmin Cihazları** öğesini seçin.
- 2 Saatinizi seçin.
- 3 **Sistem** > **Uyku Modu** > **Uyku Programı** öğesini seçin.
- 4 Gün aralığını seçin.
- 5 **Uyku Saati** ve **Uyanma Saati** öğesini seçin ve belirli saatleri girin.

Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme

Uygulamayı her açtığınızda saatiniz, verileri Garmin Connect uygulamasıyla otomatik olarak senkronize eder. Saatiniz, verileri Garmin Connect uygulamasıyla düzenli aralıklarla otomatik olarak senkronize eder. Verilerinizi istediğiniz zaman manuel olarak da senkronize edebilirsiniz.

- 1 Saati telefonunuza yaklaştırın.
- 2 Garmin Connect uygulamasını açın.
İPUCU: Uygulama, arka planda açık olabilir ya da çalışabilir.
- 3 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 4  >  > **Telefon** > **Eşitle** ögesini seçin.
- 5 Verileriniz senkronize edilirken bekleyin.
- 6 Mevcut verilerinizi Garmin Connect uygulamasında görüntüleyin.

Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme

Verilerinizi, bilgisayarınızdaki Garmin Connect uygulamasıyla senkronize etmeden önce, Garmin Express™ uygulamasını yüklemeniz gerekir ([Garmin Express Uygulamasını Ayarlama, sayfa 27](#)).

- 1 USB kablosu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 Garmin Express uygulamasını açın.
Saat yığın depolama moduna girer.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 4 Verilerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyin.

Garmin Express Uygulamasını Ayarlama

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 www.garmin.com/express adresine gidin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Saatinizi Özelleştirme

Saat Yüzünü Değiştirme

Saatiniz, önceden yüklenmiş birkaç saat görünümüyle gelir.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  simgesini seçin.
- 3 Kullanılabilir saat görünümleri arasında gezinmek için sağa veya sola kaydırın.
- 4 Saat görünümünü seçmek için dokunmatik ekrana dokununuz.

Kontroller Menüsünü Özelleştirme

Kontroller menüsündeki kısayol menüsü için ekleme, kaldırma veya düzen değiştirme işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz ([Pencere Öğelerini ve Menüleri Görüntüleme, sayfa 3](#)).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için saat görünümünde aşağı kaydırın.
Kontroller menüsü görüntülenir.
- 2 Dokunmatik ekranı basılı tutun.
Kontroller menüsü düzenleme moduna geçer.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Kontroller menüsündeki bir kısayolun konumunu değiştirmek için kısayolu yeni bir konuma sürükleyin.
 - Kısayolu kontroller menüsünden kaldırmak için kısayolu  ögesine sürükleyin.
- 4 Gerekirse kontroller menüsüne bir kısayol eklemek için  simgesini seçin.
NOT: Bu seçenek, yalnızca menüden en az bir kısayol kaldırdığınızda kullanılabilir.

Veri Ekranlarını Özelleştirme

Etkinlik ayarlarınız için veri ekranlarını özelleştirebilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için  simgesine basın.
- 2  simgesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4  > **Veri Ekranları** > **Birincil** ögesini seçin.
- 5 Özelleştirmek için bir veri alanı seçin.
NOT: Bütün seçenekler her etkinlikte kullanılamaz.
- 6 Her bir veri alanını kaydetmek için  simgesini seçin.

Pencere Ögesi Döngüsünü Özelleştirme

- 1 Garmin Connect cihaz menünüzden **Pencere öğeleri** ögesini seçin.
- 2 Bir pencere ögesini pencere ögesi döngüsüne eklemek veya döngüden kaldırmak için yanındaki  veya  simgesini seçin.
- 3  simgesini seçin.
Pencere ögesi döngüsü, saatinizi senkronize ettiğinizde güncellenir.

Saat Ayarları

Bazı ayarları Lily 2 saatinizden özelleştirebilirsiniz. Ek ayarlar Garmin Connect uygulamasından özelleştirilebilir.

Menüyü görüntülemek için  simgesine basın ve  ögesini seçin.

: Uyarı ayarlarını değiştirmenizi sağlar ([Uyarı Ayarları, sayfa 28](#)).

: Bilekten kalp atış hızı sensörünü ayarlamanızı ([Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 17](#)), uyku pulse ox ayarlarını yapmanızı ([Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 18](#)) ve pusulayı kalibre etmenizi sağlar.

: Kullanıcı profili ayarlarını yapmanızı sağlar ([Kullanıcı Profili Ayarları, sayfa 29](#)).

: Güvenlik ve izleme ayarlarını değiştirmenizi sağlar ([Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 23](#)).

: Sistem ayarlarını yapmanızı sağlar ([Sistem Ayarları, sayfa 29](#)).

Uyarı Ayarları

Menüyü görüntülemek için  ögesine basın ve  >  ögesini seçin.

Sabah Raporu: Sabah raporu ayarlarını değiştirmenizi sağlar ([Sabah Raporu, sayfa 22](#)).

Bilekten Kalp Atış Hızı: Bilekten kalp atış hızı ölçme monitörünü açmanızı ve kapatmanızı sağlar.

Hareket Uyarısı: Hareket uyarısını açıp kapatmanızı ve hareket türünü ve süresini ayarlamanızı sağlar.

Rahatlama Hatırlatıcısı: Rahatlama hatırlatıcısını açıp kapatmanızı sağlar.

Sıvı Tüketimi Uyarıları: Sıvı tüketimi uyarısı ayarlarını değiştirmenizi sağlar ([Sıvı Tüketimi Uyarısı Ayarlama, sayfa 28](#)).

Sıvı Tüketimi Uyarısı Ayarlama

Sıvı alımınızı artırmanızı hatırlatması için bir uyarı oluşturabilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  > **Uyarılar** > **Sıvı Tüketimi Uyarıları** ögesini seçin.
- 3 **Uyarı** ögesini seçin.
- 4 Uyarı frekansını seçin.
- 5  simgesini seçin.

Hareket Uyarılarını Özelleştirme

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  > **Hareket Uyarısı** simgesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Uyarıyı açıp kapatmak için **Durum** ögesini seçin.
 - Uyarıyı adımlara veya diğer hareket türlerine göre ayarlamak için **Hareket Uyarısı Türü** ögesini seçin.
 - Uyarıyı temizlemek üzere oturma hareketlerine veya serbest hareketlere izin vermek için **Hareket Türleri** ögesini seçin.
 - Uyarıyı 30, 45 veya 60 saniye sonra silinecek şekilde ayarlamak için **Hareket Süresi** ögesini seçin.

Kullanıcı Profili Ayarları

Bazı kullanıcı profili ayarlarını Lily 2 saatinizden özelleştirebilirsiniz. Ek ayarlar, Garmin Connect hesabınızdan özelleştirilebilir.

Menüyü görüntülemek için  simgesine basın ve  >  simgesini seçin.

VO2 Maks.: VO2 maksimum tahmininizi almanızı sağlar ([VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 19](#)).

Sağlık Yaşı: Fitness yaşıınızı görüntüler ([Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi, sayfa 19](#)).

Görünen ad: Garmin Connect hesabınızda ayarlayabileceğiniz saatinizin adını görüntüler ([Garmin Connect Kullanıcı Profili Ayarları, sayfa 32](#)).

Bilek: Saatin hangi bileğe takılacağını seçmenizi sağlar.

NOT: Bu ayar, güçlenme antrenmanı ve hareketler için kullanılır.

Sistem Ayarları

Menüyü görüntülemek için  simgesine basın ve  >  simgesini seçin.

Ekran: Parlaklık seviyesini, hareket modunu ve hassasiyetini ve ekran zaman aşımını ayarlar ([Ekran Ayarları, sayfa 30](#)).

Uyarı Titreşimi: Titreşim seviyesini ayarlar ([Titreşim Seviyesini Ayarlama, sayfa 30](#)).

NOT: Yüksek titreşim düzeyi, pil ömrünü azaltır.

Telefon: Bluetooth teknolojisini açıp kapatmanıza ve telefonunuzu saatinizle eşleştirmenize ve senkronize etmenize imkan sağlar ([Telefon Ayarları, sayfa 31](#)).

Etkinlik Seçenekleri: Garmin Connect uygulamasında etkinlik seçenekleri sayfasını açmanızı sağlar ([Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme, sayfa 31](#)).

Pencere öğeleri: Garmin Connect uygulamasında pencere ögesi ayarlarını açmanızı sağlar ([Pencere Ögesi Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 28](#)).

Şifre: Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için dört haneli bir şifre belirler ([Saatinizin Şifresini Belirleme, sayfa 30](#)).

Kontroller Menüsü: Kontroller menüsünü düzenlemenizi sağlar ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 27](#)).

Uyku Modu: Uyku modunu özelleştirmenizi sağlar ([Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 26](#)).

Dil: Saatte gösterilen dili ayarlar.

Sıfırla: Kullanıcı verilerini silmenizi ve ayarları sıfırlamanızı sağlar ([Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme, sayfa 38](#)).

Kapat: Saati kapatmanızı sağlar ([Saati Açma ve Kapatma, sayfa 2](#)).

Hakkında: Birim numarasını, yazılım sürümünü, lisans sözleşmesini ve daha fazlasını gösterir ([Cihaz Bilgilerini Görüntüleme, sayfa 35](#)).

Ekran Ayarları

Menüyü görüntülemek için  simgesine basın ve  >  > **Ekran** ögesini seçin.

Parlaklık: Parlaklık seviyesini ayarlar. Parlaklığın ortam ışığına göre otomatik olarak ayarlanması için Otomatik seçeneğini belirleyebilirsiniz veya parlaklık seviyesini manuel olarak ayarlayabilirsiniz.

NOT: Yüksek ekran parlaklığı, pil ömrünü azaltır.

Hareket Modu: Ekranı, bilek hareketiyle açılacak şekilde ayarlar. Saati görmek için bileğinizi vücudunuza doğru döndürmek, bu hareketlerden biridir. Hareketleri yalnızca sürekli etkinlikler esnasında kullanmak için Yalnızca Etkinlik Sırasında seçeneğini kullanabilirsiniz.

Hareket Hassasiyeti: Ekranı daha sık veya daha az sıklıkla açmak için hareket hassasiyetini ayarlar.

NOT: Daha yüksek hareket hassasiyeti düzeyi, pil ömrünü azaltır.

Mola: Ekran kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlar.

NOT: Ekranın kapanma süresinin uzunluğu, pil ömrünü azaltır.

Parlaklık Seviyesini Ayarlama

1 Menüyü görüntülemek için  ögesine basın.

2  >  > **Ekran** > **Parlaklık** ögesini seçin.

3 Parlaklık seviyesini seçin.

NOT: Otomatik seçeneği, parlaklığı ortam ışığına göre otomatik olarak ayarlar.

Titreşim Seviyesini Ayarlama

1 Menüyü görüntülemek için  simgesine basın.

2  >  > **Uyarı Titreşimi** ögesini seçin.

3 Titreşim düzeyini seçin.

NOT: Yüksek titreşim düzeyi, pil ömrünü azaltır.

Saatinizin Şifresini Belirleme

DUYURU

Şifrenizi üç kez yanlış girerseniz saat geçici olarak kilitlenir. Beş hatalı denemeden sonra saat, Garmin Connect uygulamasından şifrenizi sıfırlayana kadar kilitlenir.

Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için bir şifre ayarlayabilirsiniz. Garmin Pay özelliğini kullanıyorsanız saat, cüzdanınızı açmak için gerekli olan dört haneli şifreyi kullanır ([Garmin Pay, sayfa 11](#)).

1 Saat görünümünde  simgesine basın.

2  >  > **Şifre** > **Şifre Ayarla** ögesini seçin.

3 Dört haneli bir şifre girin.

Saati bileğinizizden bir sonraki çıkarışınızda, herhangi bir bilgiyi görüntüleyebilmek için şifreyi girmeniz gerekir.

Saatinizin Şifresini Değiştirme

Saatinizin şifresini değiştirmek için güncel şifreyi bilmeniz gerekir. Şifrenizi unutursanız veya çok fazla hatalı şifre denemesi yaparsanız Garmin Connect uygulamasında şifrenizi sıfırlamanız gerekir.

1 Saat görünümünde  simgesine basın.

2  >  > **Şifre** > **Şifreyi Değiştir** ögesini seçin.

3 Mevcut dört haneli şifrenizi girin.

4 Dört haneli yeni bir şifre girin.

Saati bileğinizizden bir sonraki çıkarışınızda, herhangi bir bilgiyi görüntüleyebilmek için şifreyi girmeniz gerekir.

Telefon Ayarları

Menüyü görüntülemek için  simgesine basın ve  >  > **Telefon** ögesini seçin.

Durum: Bluetooth teknolojisini açar ve kapatır.

NOT: Bazı Bluetooth ayarları yalnızca Bluetooth teknolojisi etkinleştirildiğinde görünür.

Telefonu Eşleştir: Saatinizi, uyumlu bir Bluetooth özellikli telefonla eşleştirmenizi sağlar. Bu ayar, Garmin Connect uygulamasını kullanarak bildirimler ve etkinlik yüklemeleri dahil olmak üzere Bluetooth bağlantılı özellikleri kullanmanızı sağlar.

Eşitle: Saatinizi, Bluetooth özellikli uyumlu bir telefonla senkronize etmenizi sağlar.

Garmin Connect Ayarları

Garmin Connect uygulamasını veya Garmin Connect web sitesini kullanarak Garmin Connect hesabınızdaki saat ayarlarınızı, etkinlik seçeneklerinizi ve kullanıcı ayarlarınızı özelleştirebilirsiniz. Bazı ayarlar Lily 2 saatinizin üzerinden de özelleştirilebilir.

- Garmin Connect uygulamasından **•••** > **Garmin Cihazları** ögesini ve ardından saatinizi seçin.
- Garmin Connect uygulamasındaki cihazlar pencere ögesinden saatinizi seçin.

Ayarları özelleştirdikten sonra, değişiklikleri saatinize uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir ([Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 27](#)) ([Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 27](#)).

Uyarı Ayarları

Garmin Connect cihaz menünüzden **Uyarılar** ögesini seçin.

Akıllı Bildirimler: Uyumlu telefonunuzdan telefon bildirimlerini etkinleştirmenizi ve yapılandırmanızı sağlar. Etkinlik Sırasında bildirim almak için seçebilirsiniz.

Telefon: Telefon bağlantısı uyarılarını açmanızı ve kapatmanızı sağlar.

Sabah Raporu: Sabah raporunu yapılandırmanızı sağlar.

Bilekten Kalp Atış Hızı: Kalp atış hızı uyarısı ayarlamanızı sağlar ([Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 19](#)).

Hareket Uyarısı: Çok uzun süre hareketsiz kaldığınız zaman saatin, günün saati ekranında bir mesaj ve hareket çubuğu görüntülemesini sağlar.

Rahatlama Hatırlatıcıları: Saati, stres seviyeniz olağan dışı yükseldiğinde sizi uyaracak şekilde ayarlamanızı sağlar. Uyarı sizi rahatlamaya teşvik eder ve saat, rehberli nefes alma egzersizine başlamanızı ister.

Sıvı Tüketimi Uyarıları: Saatinizi, su içme zamanı geldiğinde sizi uyaracak şekilde ayarlamanızı sağlar.

Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme

Saatinizde hangi etkinliklerin gösterileceğini seçebilirsiniz.

- Garmin Connect cihaz menünüzden **Etkinlik Seçenekleri** > **Düzenle** ögesini seçin.
- Saatinizde gösterilecek etkinlikleri seçin.
- Gerekirse uyarılar ve veri alanları gibi, ayarlarını özelleştirmek istediğiniz etkinliği seçin.

Turları İşaretleme

Saatinizi, her kilometre veya milde turu işaretleyen Auto Lap® özelliğini kullanacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı karşılaştırmak için kullanışlıdır.

NOT: Auto Lap özelliği tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- Garmin Connect cihaz menünüzden **Etkinlik Seçenekleri** ögesini seçin.
- Bir etkinlik seçin.
- Auto Lap** ögesini seçin.

Etkinlik İzleme Ayarları

Garmin Connect cihaz menünüzden **Etkinlik İzleme** ögesini seçin.

NOT: Bazı ayarlar, ayarlar menüsündeki alt kategoride görüntülenir. Uygulama veya web sitesi güncellemeleri, bu ayarlar menülerini değiştirebilir.

Günlük Adımlar: Günlük adım hedefinizi girmenizi sağlar. Saatinizin adım hedefinizi otomatik olarak belirlemesine izin vermek için Otomatik Hedef seçeneğini kullanabilirsiniz.

Haftalık Yoğun Olduğunuz Dakikalar: Orta ile hareketli yoğunluklu etkinlikler için dakika cinsinden haftalık hedefinizi girmenizi sağlar. Saat ayrıca orta yoğunluktaki dakikalar için bir kalp atış hızı bölgesi ve yüksek yoğunluklu dakikalar için daha yüksek bir kalp atış hızı bölgesi ayarlamanızı sağlar. Ayrıca varsayılan algoritmayı da kullanabilirsiniz.

Move IQ: Move IQ etkinliklerini açmanızı ve kapatmanızı sağlar. Move IQ özelliği, yürüme ve koşma gibi etkinlik düzenlerini otomatik olarak algılar.

Otomatik Etkinlik Başlatma: Move IQ özelliği minimum süre eşliğinde yürüdüğünüzü veya koştuğunuzu tespit ederse saatinizin zamanlı etkinlikleri otomatik olarak oluşturmasını ve kaydetmesini sağlar. Yürüyüş ve koşu için minimum süre eşliğini ayarlayabilirsiniz.

Özel Adım Uzunluğu: Saatinizin özel adım uzunluğunu kullanarak kat edilen mesafeyi daha doğru hesaplamasını sağlar. Bilinen bir mesafeyi ve bu mesafeyi kat etmek için gerekli adım sayısını girebilirsiniz, böylece Garmin Connect, adım uzunluğunuzu hesaplayabilir.

Garmin Connect Kullanıcı Profili Ayarları

Garmin Connect cihaz menünüzden **Kullanıcı Profili** ögesini seçin.

VO2 Maks.: Mevcut VO2 maksimum değerinizi ve en son ne zaman güncellendiğini görmenizi sağlar ([VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 19](#)).

Sağlık Yaşı: Mevcut fitness yaşıınızı görmenizi sağlar ([Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi, sayfa 19](#)).

Görünen ad: Sabah raporunuzda ve uyarılarınızda kullanılan görünen adı ayarlar ([Sabah Raporu, sayfa 22](#)).

Cinsiyet: Cinsiyetinizi ayarlar ([Cinsiyet Ayarları, sayfa 32](#)).

Doğum Tarihi: Doğum tarihinizi ayarlar.

Boy: Boyunuzu ayarlar.

Kilo: Kilonuzu ayarlar.

Bilek: Saatinizi hangi bileğe takacağınızı seçmenizi sağlar.

Kalp Hızı Bölgeleri: Maksimum kalp hızınızı hesaplamanızı ve özel kalp hızı bölgeleri belirlemenizi sağlar ([Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında, sayfa 41](#)).

Cinsiyet Ayarları

Saati ilk kez kurduğunuzda bir cinsiyet seçmeniz gerekir. Fitness ve antrenman algoritmalarının çoğu ikili biçimdedir. En doğru sonuçları almak için Garmin, doğumunuzda belirlenen cinsiyetinizi seçmenizi önerir. İlk kurulumdan sonra Garmin Connect hesabınızdaki profil ayarlarını özelleştirebilirsiniz.

Profil ve Gizlilik: Genel profilinizdeki verileri özelleştirmenizi sağlar.

Kullanıcı Ayarları: Cinsiyetinizi ayarlar. Belirtilmedi seçeneğini belirlemeniz halinde, ikili giriş gerektiren algoritmalar saati ilk kez kurduğunuzda belirttiğiniz cinsiyeti kullanır.

Cihaz Bilgileri

Saati Şarj Etme

⚠ UYARI

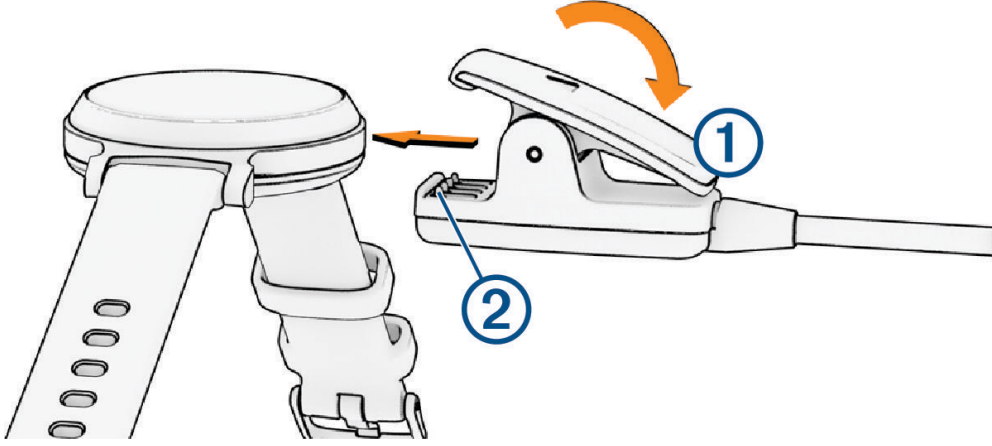
Bu cihaz lityum-iyon pil içerir. Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın.

Garmin tarafından sağlanmayan veya uygun şekilde onaylanmamış bir güç kablosu, veri kablosu ve/veya güç adaptörü kullanmayın.

DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulayın. Temizleme talimatlarına bakın (*Saati Temizleme, sayfa 34*).

- 1 Şarj klipsini sıkın ①.



- 2 Klipsi, saatin arkasındaki bağlantılarla hizalayın ②.
- 3 USB kablosunu güç kaynağına takın.
- 4 Saati tamamen şarj edin.

Saatinizin Şarj Edilmesiyle ilgili İpuçları

- USB kablosunu kullanarak saati şarj etmek için şarj aletini cihaza sağlam bir şekilde takın (*Saati Şarj Etme, sayfa 33*).
USB kablosunu Garmin onaylı bir AC adaptörüyle standart bir elektrik prizine takarak veya bilgisayarınızdaki USB girişine yerleştirerek saati şarj edebilirsiniz.
- Kontroller menüsünde kalan pil seviyesi grafiğini görüntülemek için sola kaydırın.

Cihaz Bakımı

DUYURU

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

Dokunmatik ekranı çalıştırmak için asla sert veya sivri nesneler kullanmayın; ekran hasar görebilir.

Plastik bileşenlere ve aksamara zarar verebilecek kimyasal temizlik malzemeleri, çözelti ve böcek ilaçları kullanmaktan kaçının.

Klor, tuzlu su, güneş kremi, kozmetik ürünleri, alkol veya diğer sert kimyasallara maruz kaldıktan sonra cihazı temiz suyla iyice durulayın. Bu maddelere uzun süreli maruz kalmak kılıfa zarar verebilir.

Deri bandı temiz ve kuru tutun. Deri bantla yüzmeyin veya duş almayın. Suya veya tere maruz kalmak deri bandı zarar verebilir. Alternatif olarak silikon bantları kullanabilirsiniz.

Kurutucu gibi yüksek sıcaklıklı ortamlarda bırakmayın.

Kalıcı hasara yol açabileceğinden cihazı aşırı sıcaklığa maruz kalabileceği yerlerde depolamayın.

Saati Temizleme

⚠ DİKKAT

Bazı kullanıcılar, özellikle hassas cilde sahiplerse veya alerjileri varsa saati uzun süre kullandıktan sonra cilt tahrişi ile karşılaşabilirler. Cildinizin tahriş olduğunu görürseniz saati çıkarın ve cildinizin iyileşmesi için zaman tanıyın. Cilt tahrişini önlemek için saatin temiz ve kuru olduğundan ve bileğinize çok sıkı takılmamış olduğundan emin olun.

DUYURU

Bir şarj cihazına bağlandığında az miktarlardaki ter veya nem bile elektrikli bağlantılarda paslanmaya yol açabilir. Paslanma şarj alımını ve veri aktarımını engelleyebilir.

İPUCU: Daha fazla bilgi için www.garmin.com/fitandcare adresine gidin.

- 1 Suyla durulayın veya nemli, tüy bırakmayan bir bez kullanın.
- 2 Saatin tamamen kurumasını sağlayın.

Deri Kayışları Temizleme

- 1 Deri kayışları kuru bir bezle silin.
- 2 Deri kayışları temizlemek için deri bakım ürünü kullanın.

Kayışları Değiştirme

Saate 14 mm kalınlığında, standart, hızlıca çıkarılabilen kayışlar takılabilir.

- 1 Kayışı çıkarmak için çubukta bulunan kolay sökme pimini kaydırın.



- 2 Yeni kayış için çubuğun bir tarafını saate takın.
- 3 Hızlı çıkarma pimini kaydırın ve çubuğu saatin karşı tarafıyla hizalayın.
- 4 Diğer kayışı değiştirmek için 1-3 arasındaki adımları tekrarlayın.

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

Birim kimliğini, yazılım sürümünü ve düzenleyici bilgileri görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için **○** öğesine basın.
- 2 **⚙️ > ⚙️ > Hakkında** ögesini seçin.
- 3 Bilgileri görüntülemek için kaydırın.

E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme

Bu saatin etiketi elektronik olarak sağlanır. E-etiket, FCC tarafından sağlanmış kimlik numaraları veya bölgesel uyumluluk işaretleri gibi düzenleme bilgilerinin yanı sıra geçerli ürün ve lisans bilgilerini sağlayabilir.

- 1 Menüü görüntülemek için **○** öğesine basın.
- 2 **⚙️ > ⚙️ > Hakkında** ögesini seçin.
- 3 Bilgileri görüntülemek için kaydırın.

Teknik Özellikler

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Pil ömrü	En fazla 5 gün ¹
Çalışma sıcaklığı aralığı	-20° - 60°C (-4° - 140°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F)
Kablosuz frekansları	-1,9 dBm maksimumda 2,4 GHz Maksimum -40 dBm'de 13,56 MHz
Suya karşı dayanıklılık derecesi	5 ATM ²

¹ Pil ömrü tahmini, belirli kullanım varsayımlarına dayanır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/lily2batteryassumptions adresine gidin.

² Cihaz, 50 m derinliğe eş değer basınca dayanıklıdır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/waterrating adresine gidin.

Sorun Giderme

Telefonum saatimle uyumlu mu?

Lily 2 saat, Bluetooth teknolojisine sahip telefonlarla uyumludur.

Bluetooth uyumluluk bilgileri için www.garmin.com/ble adresine gidin.

Telefonum, saate bağlanmıyor

- Saati telefonunuzun yakınına getirin.
- Saatiniz ile telefonunuz önceden eşleştirildiyse her iki cihazda da Bluetooth teknolojisini kapatın ve tekrar açın.
- Saatiniz ile telefonunuz eşleştirilmediyse akıllı telefonunuzda Bluetooth teknolojisini etkinleştirin.
- Eşleştirme moduna girmek için telefonunuzda Garmin Connect uygulamasını açın ve **••• > Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** öğesini seçin.
- Saatinizde menüyü görüntülemek için  simgesine basın ve eşleştirme moduna girmek için  >  > **Telefon > Telefonu Eşleştir** öğesini seçin.
- Ek sorun giderme adımları için www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting adresine gidin.

Etkinlik İzleme

Etkinlik izleme doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Adım sayım doğru olmayabilir

Adım sayısının doğru olmadığını düşünüyorsanız aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati, daha az kullandığınız el bileğinize takın.
- Bebek arabası ya da çim biçme makinesini sürerken saati cebinize koyun.
- Yalnızca ellerinizi ya da kollarınızı aktif bir şekilde kullanırken saati cebinize koyun.

NOT: Saat; çamaşır yıkama, çamaşır katlama ya da el çırpma gibi tekrarlayan hareketleri adım olarak algılayabilir.

Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayısı eşleşmiyor

Garmin Connect hesabınızdaki adım sayısı, saatinizi senkronize ettiğinizde güncellenir.

- 1 Garmin Connect uygulamasıyla adım sayınızı senkronize edin (*Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 27*).
- 2 Saatinizin verilerinizi senkronize etmesini bekleyin.

Senkronizasyon birkaç dakika sürebilir.

NOT: Garmin Connect uygulamasını yenilemek, verilerinizi senkronize etmez veya adım sayınızı güncellemez.

Stres seviyem görüntülenmiyor

Saatin stres seviyenizi tespit edebilmesi için bilekten kalp hızı izleme özelliği açık olmalıdır.

Saat, stres seviyenizi hesaplamak için gün boyu aktif olmadığınız farklı zamanlarda kalp hızı değişikliklerinizi kaydeder. Saat, sürekli etkinliklerde stres seviyenizi ölçmez.

Stres seviyeniz yerine kısa çizgiler görüntülenirse sabit durun ve saatin kalp hızı değişikliklerinizi ölçmesini bekleyin.

Yoğun olduğum dakikalar yanıp sönüyor

Yoğun olduğunuz dakikalar hedefinize yakın bir yoğunluk düzeyinde egzersiz yaptığınızda yoğun olduğunuz dakikalar yanıp söner.

Dokunmatik Ekran İpuçları

- Bir seçim yapmak için dokunmatik ekrana dokunun.
- Yüzme etkinliği sırasında süreölçeri başlatmak veya durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
- Adımlar ve kalp atış hızı gibi veriler arasında gezinmek için saat görünümünden dokunmatik ekrana dokunun ^①.



- Kontrolleri eklemek, kaldırmak ve yeniden sıralamak için kontroller menüsünden dokunmatik ekranı basılı tutun.
- Herhangi bir ekrandan önceki ekrana geri dönmek için  simgesine basın.
- Bir pencere ögesine ilişkin ek ayrıntıları görüntülemek için pencere ögesi ekranına dokunun.
- Yardım uyarısı göndermek için saat titreşene kadar dokunmatik ekrana sert ve hızlı bir şekilde dokunun ([Yardım İsteme, sayfa 24](#)).

Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil

Kalp atış hızı sensörünüz hakkında daha fazla bilgi için www.garmin.com/heartrate adresine gidin.

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Saati kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Saatin arkasındaki kalp hızı sensörünü çizmeyin.
- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın. Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Etkinliğinize başlamadan önce 5 - 10 dakika ısının ve kalp hızınızı ölçün.
- **NOT:** Soğuk ortamlarda, iç mekanlarda ısının.
- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.
- Egzersiz yaparken silikon bir bant kullanın.

Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

- Daha doğru sonuçlar almak için saati uyurken de takın.
- Güzel bir uyku, Body Battery seviyenizi yükseltir.
- Yorucu etkinlik ve yüksek stres, Body Battery seviyenizin daha hızlı düşmesine neden olabilir.
- Aldığınız besinler ve kafein gibi uyarıcıların Body Battery seviyeniz üzerinde etkisi olmaz.

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saat kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken hareket etmeyin.
- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın. Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Saat, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken saatin takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- Silikon veya naylon kayış kullanın.
- Saati takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Saati kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Saatin arkasındaki optik sensörü çizmeyin.
- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.

Pil Ömrünü Artırma

- Ekran parlaklığını ve kapanma süresini azaltın ([Ekran Ayarları, sayfa 30](#)).
- Titreşim seviyesini azaltın ([Titreşim Seviyesini Ayarlama, sayfa 30](#)).
- Bilek hareketlerini devre dışı bırakın ([Ekran Ayarları, sayfa 30](#)).
- Telefonunuzun bildirim merkezi ayarlarından, Lily 2 saatinizde gösterilen bildirim sayısını sınırlandırın ([Bildirimleri Yönetme, sayfa 21](#)).
- Akıllı bildirimleri devre dışı bırakın ([Uyarı Ayarları, sayfa 31](#)).
- Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth kablosuz teknolojisini kapatın ([Telefon Ayarları, sayfa 31](#)).
- Nabız oksimetresi uyku izleme özelliğini devre dışı bırakın ([Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 18](#)).
- Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın ([Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 17](#)).

NOT: Bilekten kalp hızı izleme özelliği: yüksek yoğunluklu dakikaları, VO2 maksimum değerini, body battery'i, stres seviyesini ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır.

Saatimin ekranı dış mekanda zor görülüyor

Saat, pil ömrünü uzatmak için ortam ışığını algılar ve otomatik olarak ekran parlaklığını ayarlar. Doğrudan güneş ışığı aldığında ekran parlaklaşır ancak ekranın okunması hala zor olabilir. Otomatik etkinlik algılama özelliği, dış mekan etkinliklerine başlarken kullanışlı olabilir ([Etkinlik İzleme Ayarları, sayfa 32](#)).

Saatim yanlış dile ayarlanmış

Saatiniz için yanlış bir dil seçtiyseniz dil seçimini değiştirebilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için  öğesine basın.
- 2  >  simgesini seçin.
- 3 Listedeki dokuzuncu öğeye inin ve öğeyi seçin.
- 4 Tercih ettiğiniz dili seçin.

Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme

Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için  öğesine basın.
- 2  >  > **Sıfırla** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini kaydetmek için **Varsayılan Ayarları Sıfırla** öğesini seçin.
 - Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini silmek için **Verileri Sil ve Ayarları Sıfırla** öğesini seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Ürün Güncellemeleri

Saatiniz, Bluetooth teknolojisi kullanılarak bağlandığında güncellemeleri otomatik olarak denetler. Bilgisayarınıza Garmin Express (garmin.com/express) yükleyebilirsiniz. Akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yükleyebilirsiniz.

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

- Yazılım güncellemeleri
NOT: En iyi deneyim için cihazınızdaki yazılımı güncel tutmanız gerekir. Yazılım güncellemeleri gizlilik, güvenlik ve özelliklerle ilgili değişiklikler ve geliştirmeler sunar.
- Garmin Connect hesabına veri yüklemeleri
- Ürün kaydı

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak saat yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir (*Saati Ayarlama, sayfa 1*).

Saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 27*).

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Connect uygulaması, güncellemeyi otomatik olarak saatinize gönderir. Güncelleme, saati aktif olarak kullanmadığınız zaman uygulanır. Güncelleme tamamlandığında saatiniz yeniden başlatılır.

Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Saat yazılımınızı güncellemeden önce Garmin Express uygulamasını indirip yüklemeniz ve saatinizi eklemeniz gerekir (*Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 27*).

- 1 USB kablosu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza bağlayın.
Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Express uygulaması bunu saatinize gönderir.
- 2 Garmin Express uygulaması güncelleme gönderimini tamamladıktan sonra saatin bilgisayar bağlantısını kesin.
Saatiniz güncellemeyi yükler.

Daha Fazla Bilgi Alma

- Ek kılavuzlar, makaleler ve yazılım güncellemeleri için support.garmin.com adresine gidin.
- İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.
- www.garmin.com/ataccuracy adresine gidin.
Bu, tıbbi bir cihaz değildir. Nabız oksimetresi özelliği tüm ülkelerde mevcut değildir.

Cihaz Servisi

Cihazınızın onarılması veya değiştirilmesi gerekiyorsa Garmin Ürün Desteği aracılığıyla hizmet isteği gönderme hakkında bilgi edinmek için support.garmin.com adresine gidin.

Ek

Etkinlikler Listesi

Aşağıdaki etkinlikler, Lily 2 saatinizde mevcuttur.

NOT: En son etkinlikleri almak için saat yazılımınızı güncellediğinizden emin olun ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme, sayfa 39](#), [Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme, sayfa 39](#)).

- [Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme, sayfa 31](#)
- [Sürekli Etkinlik Kaydetme, sayfa 13](#)

	Bisiklet
	Nefes Egzersizi
	Kardiyo
	Dans Fitness
	Kondisyon Bisikleti
	HIIT
	Atlama İpi
	Meditasyon
	Diğer
	Pilates
	Havuzda Yüzme
	İç Mekanda Kürek Çekme
	Koşu
	Stair Stepper
	Güç
	Koşu bandı
	Yürüme
	İç Mekanda Yürüyüş
	Yoga

Fitness Hedefleri

Kalp hızı bölgelerinizi bilmek, ilkeleri anlamanızı ve uygulamanızı sağlayarak fitness durumunuzu ölçmenize ve geliştirmenize yardımcı olur.

- Kalp hızınız egzersiz yoğunluğunuz açısından önemli bir ölçüttür.
- Belli kalp hızı bölgelerinde antrenman yapmak kardiyovasküler kapasitenizi ve gücünüzü artırmanıza yardımcı olur.

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu ([Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 41](#)) kullanabilirsiniz.

Maksimum kalp hızınızı bilmiyorsanız internet üzerinde bulunan hesaplama araçlarından birini kullanın. Bazı spor salonları ve sağlık merkezleri maksimum kalp hızınızı ölçen bir test uygulayabilir. Varsayılan maksimum kalp hızı, 220'den yaşınızın çıkarılmasıyla elde edilir.

Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

Birçok sporcu, kardiyovasküler güçlerini ölçüp artırmak ve fitness düzeylerini geliştirmek için kalp hızı bölgelerini kullanır. Kalp hızı bölgesi, belirli bir kalp atışı/dakika aralığıdır. Genel olarak kabul edilen beş kalp hızı bölgesi, yoğunluk artışına göre 1 ile 5 arasında numaralandırılır. Kalp hızı bölgeleri genellikle maksimum kalp hızınızın yüzdesine göre hesaplanır.

Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları

Bölge	Maksimum Kalp Hızı %'si	Algılanan Güç Harcama Miktarı	Faydalar
1	%50–60	Rahat, yavaş ritim, ritmik solunum	Başlangıç düzey aerobik antrenmanı stresi azaltır
2	%60–70	Rahat ritim, biraz derin nefes, konuşabilir	Temel kardiyovasküler antrenman, dinlenme hızı iyi
3	%70–80	Orta derece ritim, konuşmayı sürdürmekte zorluk çekiyor	Daha iyi aerobik kapasite, optimum kardiyovasküler antrenman
4	%80–90	Hızlı ve yoğun ritim ve nefes almakta güçlük çekiyor	Daha iyi anaerobik kapasite ve eşik, daha yüksek hız
5	%90–100	Çok hızlı ritim, uzun süre sürdürülemez, nefes darlığı	Anaerobik dayanıklılık ve kas dayanıklılığı, güç artışı

V02 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre V02 maksimum tahminleri standart olarak sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Mükemmel	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
İyi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Orta	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Zayıf	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kadınlar	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Mükemmel	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
İyi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Orta	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Zayıf	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Veriler, The Cooper Institute kurumundan izin alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için www.CooperInstitute.org adresine gidin.

