

GARMIN®



LILY® 2 ACTIVE

Ръководство за притежателя

© 2024 Garmin Ltd. или нейните филиали

Всички права запазени. По силата на законите за авторски права това ръководство не може да бъде копирано, изцяло или частично, без писмено съгласие от Garmin. Garmin си запазва правото да променя или подобрява продуктите си и да внася промени в съдържанието на това ръководство, без да има задължение да уведомява които и да било лица или организации за такива промени или подобрения. Отидете в www.garmin.com за най-нови актуализации и допълнителна информация по отношение на използването на този продукт.

Garmin®, логото на Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Lily®, Move IQ® и VIRB® са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни фирми, регистрирани в САЩ и други държави. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ и Index™ са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни фирми. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin.

American Academy of Sleep Medicine® е регистрирана търговска марка на American Academy of Sleep Medicine (AASM). Android™ е търговска марка на Google Inc. Словната марка и логото на BLUETOOTH® са собственост на Bluetooth SIG Inc. и всяко използване на подобни марки от страна на Garmin е по лиценз. iOS® е регистрирана търговска марка на Cisco Systems, Inc., използвана с лиценз от Apple Inc. iPhone® е търговска марка на Apple Inc., регистрирана в САЩ и други държави. The Cooper Institute®, както и други съответни търговски марки са собственост на The Cooper Institute. Другите търговски марки и търговски имена са собственост на съответните им притежатели.

M/N: A04799

Съдържание

Въведение..... 1

Общ преглед.....	1
Съвети за сензорния екран.....	2
Заклучване и отключване на сензорния екран.....	2
Настройка на Вашия часовник.....	2

Действия..... 2

Стартиране на дейност.....	3
Съвети за записване на дейностите.....	3
Прекратяване на дейност.....	3
Оценяване на дейност.....	3
Дейности на закрито.....	3
Записване на денс фитнес дейност.....	4
Записване на дейност за контролиране на дишането.....	4
Записване на силова тренировка.....	5
Съвети за записване на дейности за силова тренировка.....	5
Запишете дейност с HIIT.....	6
Калибриране на разстоянието на бягащата пътека.....	6
Отивате да плувате в басейна.....	6
Настройка на размера на басейна.....	7
Плувни термини.....	7
Дейности на открито.....	7
Бягане на открито.....	7
Разходка с велосипед.....	7
Записване на дейност по каране на ски или сноуборд.....	8
Голф.....	8
Изтегляне на голф игрища.....	8
Приложение Garmin Golf™.....	8
Голф игра.....	9
Меню за голф.....	10
Разглеждане на разстояния между скъсен позиционен удар и двоен завой.....	10
Преглед на опасностите.....	10
Измерване на удар с Garmin AutoShot.....	11

Ръчно добавяне на удар.....	11
Следене на резултата.....	11
Преглед на хронологията Ви на удари.....	11
Преглед на обобщението за рунда.....	11
Приключване на рунд.....	12
Health Snapshot™.....	12
Персонализиране на опции на дейности.....	12
Маркиране на обиколки.....	12
Персонализиране на списъка с дейности.....	12

Изглед..... 12

Промяна на циферблата.....	13
Меню с контролери.....	13
Garmin Pay.....	14
Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл.....	15
Добавяне на карта към Вашия Garmin Pay портфейл.....	15
Извършване на плащане за покупка през Вашия часовник..	15
Управление на Вашите карти Garmin Pay.....	15
Промяна на паролата Ви за Garmin Pay.....	16
Персонализиране на менюто с органи за управление.....	16
Графични елементи.....	16
Преглед на графични елементи и менюта.....	18
Персонализиране на цикъл с графични елементи.....	19
Графичен елемент за здравни статистики.....	19
Body Battery.....	19
Преглед на графичния елемент на Body Battery.....	19
Съвети за подобрени данни за Body Battery.....	19
Преглеждане на графичния елемент за ниво на стрес.....	20
Състояние на изменение на пулса.....	20
Използване на графичния елемент за следене на хидратацията.....	21

Женско здраве.....	21
Проследяване на менструалния цикъл.....	21
Проследяване на бременността.....	21
Управляване на възпроизвеждането на музика....	22
Сутрешен отчет.....	22
Персонализиране на сутрешния Ви отчет.....	23
Задаване на прекия път на сензорния бутон.....	23

Тренировки..... 23

Състояние на унифицирана тренировка.....	23
Синхронизиране на дейности и измервания на ефективността.....	23
Проследяване на дейностите.....	24
Автоматична цел.....	24
Използване на предупреждението за движение.....	24
Включване на предупреждението за движение.....	24
Проследяване на съня.....	24
Използване на автоматизирано проследяване на сън.....	25
Записване на дрямка.....	25
Вариации на дишането.....	25
Минути на интензивност.....	25
Спечелване на минути на интензивност.....	26
Move IQ®.....	26
Активиране на самооценка.....	26
Настройки на проследяване на дейности.....	26
Изключване на проследяване на дейностите.....	26
Тренировки.....	27
Стартиране на тренировка.....	27
Следване на тренировка от Garmin Connect.....	27
Използване на планове за тренировки Garmin Connect.....	28
Адаптивни планове за тренировки.....	28
Започване на днешната тренировка.....	28

Прегледане на планирани тренировки.....	28
Настройки и предупреждения за здраве и благосъстояние.....	29

Функции за пулс..... 29

Пулс на китката.....	30
Носене на часовника.....	30
Съвети при нестабилни данни за пулса.....	30
Преглед на графичния елемент за пулс.....	31
Настройка на предупреждение за необичаен пулс.....	31
Излъчване на данни за пулс към устройства Garmin.....	31
Настройки за монитор на пулса на китката.....	32
Изключване на устройството за следене на пулса за китка.....	32
Относно зони за пулс.....	32
Настройка на Вашите зони за пулс.....	33
Изчисляване на зоните за пулс....	33
Цели за физическата форма.....	34
Пулсов оксиметър.....	34
Получаване на показания от пулсов оксиметър.....	34
Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър.....	34
Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър.....	35
Относно изчисления VO2 макс.....	35
Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс.....	35
Преглед на Вашата възраст според физическата подготовка.....	36

Свързаност..... 36

Garmin Connect.....	36
Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect.....	37
Синхронизиране на Вашите данни с компютъра Ви.....	37
Настройване на Garmin Express.....	37
Сдвояване на телефона.....	37
Преглед на известия.....	37

Отговаряне на текстови съобщения.....	38	Настройки на предупреждения....	45
Управление на известия.....	38	Системни настройки.....	46
Активиране на Bluetooth известия...	38	Персонализиране на настройките на дисплея.....	46
Изключване на Bluetooth връзката с телефона.....	38	Промяна на мерните единици..	46
Получаване на входящи телефонни повиквания.....	39	Задаване на парола за Вашия часовник.....	47
Откриване на Вашия телефон.....	39	Настройки на часа.....	47
Използване на режим „Не безпокойте“.....	39	Часови зони.....	47
Функции за безопасност и проследяване.....	39	Потребителски профил.....	47
Добавяне на контакти при спешни случаи.....	40	Настройка на Вашия потребителски профил.....	47
Заявяване на помощ.....	40	Настройки на пол.....	48
Откриване на инцидент.....	40	Калибриране на компаса.....	48
Включване и изключване на откриването на инцидент.....	41	Garmin Connect настройки.....	48
Включване и изключване на LiveTrack.....	41	Настройки на потребителски профил на Garmin Connect.....	48
Добавяне на контакти.....	41	Настройки на пол.....	49
Часовници.....	41	Информация за устройството.....	49
Настройване на аларма.....	41	Зареждане на часовника.....	49
Изтриване на аларма.....	41	Грижа за устройството.....	50
Използване на хронометъра.....	42	Почистване на часовника.....	50
Стартиране на брояча на таймера...	42	Почистване на кожените каишки.....	50
Синхронизиране на времето с GPS.....	42	Смяна на каишките.....	51
Ръчно задаване на часа.....	42	Преглеждане на информация за устройството.....	51
Безжични сензори.....	43	Извежда регулаторна информация и информация за съответствие на електронен етикет.....	51
Сдвояване на Вашите безжични сензори.....	43	Актуализации на продукта.....	51
Темпо и разстояние на бягане с аксесоар за пулс.....	44	Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect.....	52
Съвети за запис на темпо и разстояние на бягане.....	44	Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express.....	52
Използване на допълнителен сензор за скорост на велосипед или сензор за ритъм.....	44	Технически характеристики.....	52
Калибриране на сензора за скорост.....	45	Проблеми.....	52
Персонализиране на часовника... 45		Съвместим ли е телефонът ми с моя часовник?.....	52
Настройки на часовника.....	45	Моят телефон не иска да се свърже към часовника.....	53
		Проследяване на дейностите.....	53
		Броят на стъпките ми не изглежда точен.....	53

Броят на стъпките в часовника не съвпада с броя стъпки в моя акаунт в Garmin Connect.....	53
Моето ниво на стрес не се показва.....	53
Пулсът на часовника ми не е точен.....	53
Удължаване на живота на батерията.....	54
Дисплеят на моя часовник се вижда трудно на открито.....	54
Моят часовник е на грешния език...	54
Възстановяване на всички настройки по подразбиране.....	54
Прихващане на сателитни сигнали.....	55
Подобряване на приемането от GPS спътници.....	55
Получаване на повече информация.....	55
Услуга на устройството.....	55
Допълнение.....	56
Списък с дейности.....	56
Стандартни нива на VO2 макс.....	58
Размер на колело и обиколка.....	59

Въведение

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

Винаги се консултирайте с Вашия лекар, преди да започнете или да модифицирате тренировъчна програма.

Общ преглед



①  Сензорен екран	• Докоснете, за да изберете опция в менюто. • Докоснете, за да отворите графичния елемент и да видите повече данни. • Чукнете двукратно, за да събудите часовника. • Плъзнете надясно или наляво, за да превъртите през графичните елементи. • Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртите през менютата.
②  Горен десен бутон	• Натиснете, за да включите часовника. • Натиснете, за да събудите часовника. • Натиснете за отваряне на менюто с дейности и приложения. • Натиснете, за да стартирате и спрете таймера за дейност. • Задръжте за 2 секунди, за да видите менюто с контролери, включително захранването. • Задръжте, докато часовникът вибрира, за да заявите помощ (Заявяване на помощ, стр. 40).
③  Долен десен бутон	• Натиснете, за да се върнете към предишния екран освен по време на дейност. • По време на дейност натиснете, за да маркирате нова обиколка, да започнете нов сет или поза или да преминете към следващия етап на тренировка. • Задръжте, за да видите меню с настройки на часовника и опции за текущия екран.
④  Сензорен бутон	• Натиснете, за да се върнете към предишния екран освен по време на дейност. • Задръжте за преглед на функция за пряк път (Задаване на прекия път на сензорния бутон, стр. 23). • На циферблата натиснете, за да превъртите през данни, като стъпки и пулс.

Съвети за сензорния екран

- Плъзнете нагоре или надолу, за да преминете през списъци и менюта.
- Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртите бързо.
- Докоснете, за да изберете елемент.
- Чукнете двукратно, за да събудите часовника.
- От циферблата на часовника плъзнете надясно или наляво, за да преминете през графичните елементи на часовника.
- Докоснете някой графичен елемент, за да видите допълнителна информация, ако е налична.
- По време на дейност плъзнете наляво или надясно, за да прегледате следващия екран с данни.
- След като изберете дейност, изберете ●●● за преглед на настройките и опциите за тази дейност.
- Избирайте всяко меню поотделно.

Заклучване и отключване на сензорния екран

Можете да заключите сензорния екран, за да предотвратите неволни докосвания на екрана.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да редактирате менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 16](#)).

1 Задръжте  за преглед на менюто за органи за управление.

2 Изберете .

Сензорният екран се заключва и не реагира на докосвания, докато не го отключите.

3 Задръжте бутон, за да отключите сензорния екран.

Настройка на Вашия часовник

За да се възползвате напълно от функциите на Lily 2 Active, изпълнете тези задачи.

- Сдвоете часовника с Вашия телефон, като използвате приложението Garmin Connect™ ([Сдвояване на телефона, стр. 37](#)).
- Настройване на Garmin Pay™ портфейл ([Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл, стр. 15](#)).
- Настройване на функции за безопасност ([Функции за безопасност и проследяване, стр. 39](#)).
- Конфигурирайте своя потребителски профил ([Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 47](#)).

Действия

Часовникът се доставя с предварително инсталирани дейности на закрито и на открито, включително бягане, колоездене, силови тренировки, голф и други. Когато стартирате дейност, часовникът показва и записва данни от сензори, които можете да запазите и споделите с общността на Garmin Connect.

За повече информация относно проследяването на дейностите и точността на данните за здравословното състояние посетете garmin.com/ataccuracy.

Стартиране на дейност

Когато стартирате дейност, GPS се включва автоматично (ако е нужно).

- 1 На циферблата натиснете .
- 2 Ако за първи път стартирате дейност, изберете отметката до всяка дейност, за да я добавите към Вашите любими, и изберете .
- 3 Изберете опция:
 - Изберете дейност от Вашите любими.
 - Изберете  и изберете дейност от разширения списък с дейности.
- 4 Ако дейността изисква GPS сигнал, излезте навън в зона с чист изглед към небето и изчакайте, докато часовникът не бъде готов.
Часовникът ще бъде готов, след като установи Вашия пулс, получи GPS сигнали (ако е необходимо) и се свърже към Вашите безжични сензори (ако е необходимо).
- 5 Натиснете , за да стартирате таймера за дейността.
Часовникът записва данни за дейността само докато таймерът за дейност е пуснат.

Съвети за записване на дейностите

- Заредете часовника преди започване на дейност ([Зареждане на часовника, стр. 49](#)).
- Натиснете , за да запишете обиколки, да започнете нов сет или поза или да преминете към следващата стъпка на тренировка.
- Плъзнете наляво или надясно, за да видите допълнителни екрани с данни ([Персонализиране на опции на дейности, стр. 12](#)).

Прекратяване на дейност

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете опция:
 - За да запазите дейността, изберете .
 - За да премахнете дейността, изберете .
 - За да възобновите дейността, натиснете .

Оценяване на дейност

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

Можете да персонализирате настройката за самооценка за определени дейности ([Персонализиране на опции на дейности, стр. 12](#)).

- 1 След като завършите дейност, изберете  ([Прекратяване на дейност, стр. 3](#)).
- 2 Изберете как сте се чувствали по време на дейността.
- 3 Изберете номера, който отговаря на възприеманото усилие.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да изберете **Пропускане**, за да пропуснете самооценката.

Можете да преглеждате оценки в приложението Garmin Connect.

Дейности на закрито

Часовникът може да се използва за тренировки на закрито, като например бягане на пътека на закрито или използване на стационарно колело или тренировъчно устройство за трениране на закрито. GPS е изключен за дейности на закрито ([Персонализиране на опции на дейности, стр. 12](#)).

При бягане или ходене с изключен GPS скоростта и разстоянието се изчисляват с помощта на акселерометъра в часовника. Акселерометърът се самокалибрира. Точността на данните за скоростта и разстоянието се подобрява след няколко бягания или ходене на открито с помощта на GPS.

СЪВЕТ: Задържането на перилата на бягащата пътека намалява точността.

Записване на денс фитнес дейност

- 1 На циферблата натиснете .
- 2 Изберете **Денс фитнес**.
При първото избиране на денс фитнес дейност трябва да изберете вида на танца.
- 3 Изберете **•••**, за да зададете предупреждения, тип танц и брой песни.
- 4 Изберете **Предупреждения**, за да зададете предупреждения за пулс, време и калории.
- 5 Изберете **Тип танц**, за да зададете тип танц.
- 6 Изберете **Брой песни**, за да включите почивките между песните или да изключите отчитането на песните.
- 7 Натиснете , за да се върнете към екрана за таймер за дейност.
- 8 Натиснете , за да стартирате таймера за дейността.
- 9 Започнете първия си танц.
- 10 Плъзнете, за да прегледате екраните с допълнителни данни (опция).
- 11 Натиснете , за да приключите песента.
- 12 Ако включвате почивки между песните, натиснете , за да започнете следващата песен.
- 13 Повторете стъпки 11 и 12, докато не завършите дейността си.
- 14 След като завършите своята дейност, натиснете , за да спрете таймера за дейност. (*Прекратяване на дейност, стр. 3*).

Записване на дейност за контролиране на дишането

- 1 На циферблата натиснете .
 - 2 Изберете **Дишане**.
 - 3 Изберете опция:
 - Изберете **Съгласуваност**, за да постигнете състояние на спокойствие и бдителност.
 - Изберете **Отп. се и се фок.**, за да отпуснете тялото си и да фокусирате ума си.
 - Изберете **Отпуснете се и се фокусирайте (кратка версия)**, за да отпуснете тялото си и да фокусирате ума си за по-кратко време.
 - Изберете **Спокойствие**, за да намалите нивото на стрес и да се подготвите за сън.
 - 4 Натиснете , за да стартирате дейността.
 - 5 Следвайте инструкциите на екрана, докато часовникът Ви насочва през дихателните упражнения.
 - 6 Натиснете , за да преминете към следващата стъпка във фазата на контролиране на дишането.
 - 7 Натиснете , за да спрете дейността (*Прекратяване на дейност, стр. 3*).
- Променя се нивото на стрес и се появяват издишвания в минута.

Записване на силова тренировка

Можете да записвате комплекси от упражнения по време на силова тренировка. Комплекс е множество повторения (бройки) на едно движение.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Сила**.
- 3 Натиснете , за да стартирате таймера за дейността.
- 4 Започнете първия комплекс.

Устройството брой повторенията Ви по подразбиране. Броят на направените повторения се извежда, след като сте направили поне четири повторения. Можете да дезактивирате броенето на повторения в настройките на дейността ([Персонализиране на опции на дейности, стр. 12](#)).

СЪВЕТ: Устройството може да брой само повторения на едно движение за всеки комплекс. Когато желаете да смените движенията, трябва да завършите комплекса и да започнете нов.

- 5 Натиснете , за завършване на серията.
Часовникът показва общия брой повторения за комплекса. След няколко секунди се показва таймерът за почивка.
- 6 Ако е необходимо, редактирайте броя повторения и изберете , за да добавите тежестта, използвана за серията.
- 7 Когато сте приключили с почивката, натиснете , за да започнете следващата серия.
- 8 Повторете всеки комплекс от силовата тренировка, докато завършите дейността.
- 9 След като завършите дейността си, натиснете  и изберете .

Съвети за записване на дейности за силова тренировка

- Не поглеждайте към часовника, докато извършвате повторения.
Взаимодействайте си с часовника в началото и в края на всяка серия и по време на почивките.
 - Съсредоточете са върху техниката си, докато извършвате повторения.
 - Извършвайте упражнения с телесно тегло и свободни тежести.
 - Извършвайте повторенията с постоянни широкообхватни движения.
Всяко повторение се отброява, когато ръката, на която е часовникът, се върне в началната позиция.
- ЗАБЕЛЕЖКА:** Упражненията за крака може да не се отброяват.
- Включете автоматичното разпознаване на сета, за да стартирате и спрете Вашите сетове.
 - Запазете и изпратете дейностите на силова тренировка към Вашия акаунт в Garmin Connect.
Можете да използвате инструментите във Вашия акаунт в Garmin Connect, за да разглеждате и редактирате данните за дейности.

Запишете дейност с HIIT

Можете да използвате специализирани таймери за запис на високоинтензивна интервална тренировка (HIIT).

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **HIIT**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Свободна**, за да запишете дейност с HIIT.
 - Изберете **HIIT таймери > AMRAP** за записване на възможно най-много кръгове през определен период от време.
 - Изберете **HIIT таймери > EMOM** за записване на определен брой движения всяка минута на минутата.
 - Изберете **HIIT таймери > Табата**, за да редувате 20-секундни интервали на максимално усилие с 10-секундна почивка.
 - Изберете **HIIT таймери > По избор**, за да зададете Вашето време на движение, време за почивка, брой движения и брой кръгове.
 - Изберете **Тренировки**, за да следвате запазена тренировка.
- 4 Ако е необходимо, следвайте инструкциите на екрана.
- 5 Изберете , за да започнете първия си кръг.
Часовникът показва таймер за обратно броене и текущия Ви пулс.
- 6 Ако е необходимо, натиснете , за да преминете ръчно към следващия кръг или почивка.
- 7 След като завършите дейността, натиснете , за да спрете таймера за дейност.
- 8 Изберете .

Калибриране на разстоянието на бягащата пътека

За да записвате по-точно изминатите от Вас разстояния на бягащата пътека, можете да калибрирате разстоянието на бягащата пътека след като сте пробягали поне 2,4 km (1,5 mi) на бягащата пътека. Ако използвате различни бягащи пътеки, можете ръчно да калибрирате разстоянието на бягащата пътека на всяка бягаща пътека или след всяко бягане.

- 1 Започнете дейност с бягаща пътека ([Стартиране на дейност, стр. 3](#)).
- 2 Бягайте на бягаща пътека, докато Вашият часовник Lily 2 Active запише поне 2,4 km (1,5 mi).
- 3 След като завършите бягането, натиснете .
- 4 Проверете дисплея на бягащата пътека за изминатото разстояние.
- 5 Изберете опция:
 - За да калибрирате за първи път, въведете разстоянието на бягащата пътека на Вашия часовник.
 - За да калибрирате ръчно след първоначалното калибриране, плъзнете нагоре, изберете  и въведете разстоянието на бягащата пътека на Вашия часовник.

Отивате да плувате в басейна

ЗАБЕЛЕЖКА: Сензорният екран не е достъпен по време на плуване.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Плуване в басейн**.
Първият път, когато изберете дейност за плуване в басейн, трябва да изберете размера на басейна.
- 3 Натиснете , за да стартирате таймера за дейността.
- 4 Започнете да плувате.
Часовникът автоматично записва интервали и дължини на плуване.
- 5 След като завършите своята дейност, натиснете , за да спрете таймера за дейност. ([Прекратяване на дейност, стр. 3](#)).

Настройка на размера на басейна

- 1 От циферблата изберете  > **Плуване в басейн** > ●●● > **Размер на басейна**.
- 2 Изберете размера на басейна.

Плувни термини

Дължина: Преплуване на басейна в едната посока.

Интервал: Една или повече последователни дължини. Нов интервал започва след почивка.

Замах: Загребване се отброява всеки път, когато ръката, на която е поставен часовникът, направи пълен цикъл.

Swolf: Вашият swolf показател е сборът от времето за една дължина на басейна и това колко замаха сте направили през тази дължина. Например, 30 секунди плюс 15 замаха е равно на Swolf показател от 45. Swolf е показател за ефективност на плуването и както в голфа, колкото по-нисък е резултатът, толкова по-добре.

Дейности на открито

Часовникът Lily 2 Active се доставя с предварително инсталирани функции за дейности на открито, като бягане и колоездене. GPS е включен за дейности на открито.

Бягане на открито

Преди да можете да използвате безжичния сензор при бягането на открито, трябва да сдвоите сензора с Вашия часовник ([Сдвояване на Вашите безжични сензори](#), стр. 43).

- 1 Поставете си безжичните сензори, като устройство за следене на пулса (опция).
- 2 Натиснете .
- 3 Изберете **Бягане**.
- 4 Когато използвате допълнителни безжични сензори, изчакайте часовника да се свърже със сензорите.
- 5 Излезте на открито и изчакайте, докато часовникът открие сателити.
- 6 Натиснете , за да стартирате таймера за дейността.
Часовникът записва данни за дейността само докато таймерът за дейност е пуснат.
- 7 Започнете дейността си.
- 8 Натиснете , за да запишете обиколки (по избор) ([Маркиране на обиколки](#), стр. 12).
- 9 Плъзнете наляво или надясно, за да превъртите през екраните с данни.
- 10 След като завършите дейността си, натиснете  и изберете .

Разходка с велосипед

Преди да можете да използвате безжичния сензор при карането на открито, трябва да сдвоите сензора с Вашия часовник ([Сдвояване на Вашите безжични сензори](#), стр. 43).

- 1 Сдвоете Вашите безжични сензори, като например монитора за пулс, сензора за скорост или сензора за ритъм (опция).
- 2 Натиснете .
- 3 Изберете **Велосипед**.
- 4 Когато използвате допълнителни безжични сензори, изчакайте часовника да се свърже със сензорите.
- 5 Излезте на открито и изчакайте, докато часовникът открие сателити.
- 6 Натиснете , за да стартирате таймера за дейността.
Часовникът записва данни за дейността само докато таймерът за дейност е пуснат.
- 7 Започнете дейността си.
- 8 Плъзнете наляво или надясно, за да превъртите през екраните с данни.
- 9 След като завършите дейността си, натиснете  и изберете .

Записване на дейност по каране на ски или сноуборд

- 1 Започнете ски или сноуборд дейност.
- 2 Натиснете  за запис на бягане.
- 3 Плъзнете наляво или надясно, за да видите подробности за текущото си бягане и общия брой бягания.
Екраните за дейност включват време, изминато разстояние, максимална скорост, средна скорост и общо спускане.
- 4 След като завършите своята дейност, натиснете , за да спрете таймера за дейност. ([Прекратяване на дейност](#), стр. 3).

Голф

Изтегляне на голф игрища

Преди да играете на игрище за първи път, трябва да го изтеглите с помощта на приложението Garmin Connect.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете •••.
- 2 Изберете **Изтегляне на голф игрища** > .
- 3 Изберете голф игрище.
- 4 Изберете **Изтегляне**.

След като завърши изтеглянето на игрището, то се появява в списъка с игрища на Вашия часовник Lily 2 Active.

Приложение Garmin Golf™

Приложението Garmin Golf Ви дава възможност да качвате карти с резултати от Вашето устройство Lily 2 Active, за да преглеждате подробна статистика и анализи на удари. Играчите на голф могат да се състезават помежду си на различни игрища с помощта на приложението Garmin Golf. Над 43 000 игрища имат класации, към които можете да се присъедините. Можете да създадете турнир и да поканите играчи да се състезават.

Приложението Garmin Golf синхронизира Вашите данни с Вашия Garmin Connect акаунт. Можете да изтеглите приложението Garmin Golf от магазина за приложения на Вашия телефон (garmin.com/golfapp).

Голф игра

Преди да играете голф за първи път, Вие трябва да изтеглите приложението Garmin Golf от магазина за приложения на Вашия телефон ([Приложение Garmin Golf](#), стр. 8).

Преди да играете голф, трябва да заредите часовника ([Зареждане на часовника](#), стр. 49).

1 Натиснете .

2 Изберете **Голф**.

Часовникът локализира сателити, изчислява Вашето местоположение и избира игрище, ако наблизо има само едно игрище.

3 Ако се извежда списъкът с игрища, изберете игрище от списъка.

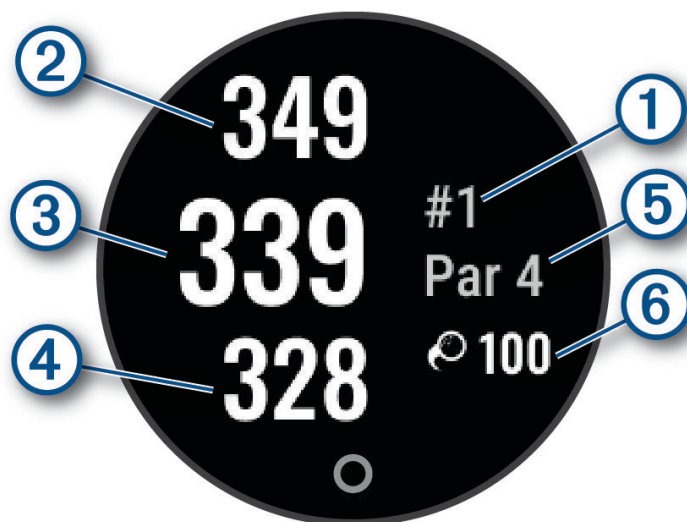
Игрищата се актуализират автоматично.

4 Натиснете .

5 Изберете , за да следите резултата.

6 Изберете тий бокс.

Показва се екранът с информация за дупка.



①	Номер на текущата дупка
②	Разстояние до задната част на грийна
③	Разстояние до средата на грийна
④	Разстояние до предната част на грийна
⑤	Пар за дупката
⑥	Разстояние на Garmin AutoShot™

Когато се преместите до следващата дупка, часовникът автоматично преминава към извеждане на информацията за новата дупка.

Меню за голф

По време на рунд можете да натиснете  за преглед на допълнителни функции в менюто за голф.

Опасности: Показва бункерите и водните препятствия за текущата дупка.

Насляования: Показва опциите за разположение и разстояние за текущата дупка (само за дупки пар 4 и пар 5).

Карта с резултати: Отваря картата с резултати за рунда ([Следене на резултата, стр. 11](#)).

Обобщение на кръга: Преглеждайте резултатите, статистиката и информацията за стъпките по време на рунд.

Последен удар: Прегледайте информация за последния си удар.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да прегледате разстоянията за всички удари, открити по време на текущия кръг. Ако е необходимо, можете ръчно да добавите удар ([Ръчно добавяне на удар, стр. 11](#)).

Край на кръг: Завършва текущия кръг.

Разглеждане на разстояния между скъсен позиционен удар и двоен завой

Можете да видите списък на разстоянията на скъсен позиционен удар и двоен завой за пар 4 и 5 дупки.

1 Натиснете .

2 Изберете **Насляования**.

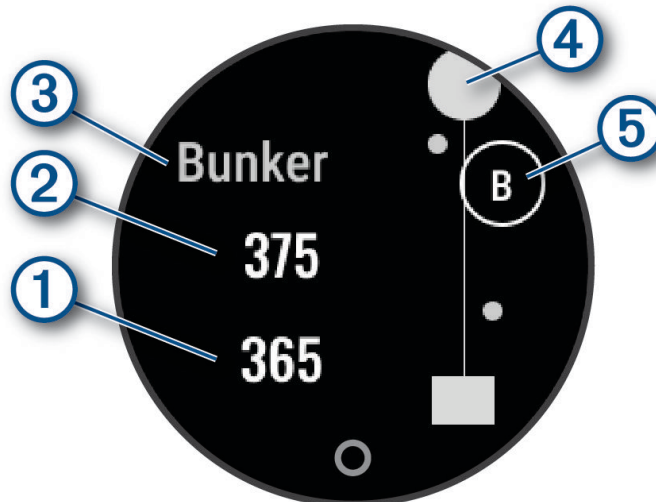
ЗАБЕЛЕЖКА: Разстоянията и местоположенията се премахват от списъка, след като ги преминете.

Преглед на опасностите

Можете да видите разстоянията до опасности по феървея за пар 4 и 5 дупки. Опасности, които засягат избора на удар, се показват индивидуално или в групи, за да Ви помогнат да определите разстоянието за скъсен позиционен удар или пренасяне.

1 Натиснете .

2 Изберете **Опасности**.



- Разстоянията до предната част ① и задната част ② на най-близката опасност се появяват на екрана.
- Видът на опасността ③ е посочен в горната част на екрана.
- Грийнът е представен като полукръг ④ в горната част на екрана. Линията под грийна представлява центъра на феървея.
- Опасностите ⑤ са обозначени с буква, обозначаваща реда на опасностите на дупката, и са показани под грийна на приблизителни места спрямо феървея.

Измерване на удар с Garmin AutoShot

Всеки път, когато извършвате удар по феървея, часовникът записва разстоянието на удара, така че да можете да го видите по-късно ([Преглед на хронологията Ви на удари](#), стр. 11). Не са разпознати пътове.

- 1 Докато играете голф, носете часовника на водещата си китка за по-добро отчитане на удари.

Когато часовникът разпознае удар, разстоянието до мястото на удара се показва ① под номиналната стойност.



- 2 Извършете следващия си удар.

Часовникът записва разстоянието на последния Ви удар.

Ръчно добавяне на удар

Вие можете ръчно да добавите удар, ако устройството не го открива. Вие трябва да добавите удара от местоположението на пропуснатия удар.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Последен удар** > ••• > **Добавяне на удар**.
- 3 Изберете , за да започнете нов удар от текущото Ви местоположение.

Следене на резултата

- 1 Докато играете голф, натиснете .
- 2 Изберете **Карта с резултати**.
- 3 Изберете дупка.
- 4 Изберете  или , за да зададете резултата.
- 5 Изберете .

Преглед на хронологията Ви на удари

- 1 След изиграване на дупка натиснете .
- 2 Изберете **Последен удар**, за да видите информация за последния си удар.

Преглед на обобщението за рунда

По време на рунд можете да виждате резултатите, статистиката и информацията за стъпките.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Обобщение на кръга**.
- 3 Плъзнете наляво или надясно, за да видите повече информация.

Приключване на рунд

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Край на кръг**.
- 3 Изберете опция:
 - За да запаметите рунда и да се върнете в режим на гледане, изберете .
 - За да отхвърлите рунда и да се върнете в режим на гледане, изберете .
 - За да възобновите рунд, изберете .

Health Snapshot™

Функцията Health Snapshot е дейност на Вашия часовник, която записва няколко ключови показателя за здравето, докато стоите неподвижно за две минути. Тя дава представа за цялостното Ви сърдечно-съдово състояние. Часовникът записва показатели, като среден пулс, ниво на стрес и честота на дишане. Можете да добавите активността Health Snapshot към списъка с любимите Ви активности ([Персонализиране на опции на дейности, стр. 12](#)).

Персонализиране на опции на дейности

Можете да изберете дейности, които да се показват на часовника Ви.

- 1 От менюто на Вашето устройство Garmin Connect изберете **Опции за дейностите > Редактиране**.
- 2 Изберете дейностите за показване на Вашия часовник.
- 3 Ако е нужно, изберете дейност, за да персонализирате настройките ѝ, като предупреждения и полета за данни.

Маркиране на обиколки

Можете да настроите Вашия часовник да използва функцията Auto Lap®, която автоматично маркира обиколка на всеки километър или миля. Тази функция е полезна за сравняване на представянето Ви в различните етапи от дадена дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Функцията Auto Lap не е налична за всички дейности.

- 1 От менюто на Вашето устройство Garmin Connect изберете **Опции за дейностите**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Изберете **Auto Lap**.

Персонализиране на списъка с дейности

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Редакция**.
- 3 Изберете опция:
 - За да добавите дейност или приложение, изберете **Добави**.
 - За да премахнете дейност или приложение, изберете дейността или приложението и изберете **Премахване**.
 -

ЗАБЕЛЕЖКА: За да пренаредите списъка, изберете дейност или приложение, изберете Пренареждане и изпълнете инструкциите на екрана в приложението Garmin Connect ([Garmin Connect настройки, стр. 48](#)).

Изглед

Можете да персонализирате външния вид на циферблата на часовника и функциите за бърз достъп в цикъла с графични елементи и менюто за органи за управление.

Промяна на циферблата

Можете да избирате от няколко предварително заредени циферблата.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Циферблат**.
- 3 Плъзнете надясно или наляво, за да прелистите наличните циферблати.
- 4 Изберете икона на зъбно колело, за да промените данните на циферблата (по избор).
- 5 Изберете .
- 6 Докоснете сензорния екран, за да изберете циферблата.

Меню с контролери

Менюто с органи за управление ви позволява бърз достъп до функции и опции на часовника. Можете да добавяте, пренареждате и премахвате опциите в менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 16](#)).

На циферблата задръжте .

икони	Име	Описание
	Аларми	Добавя или редактира аларма (<i>Настройване на аларма, стр. 41</i>).
	Помощ	Изпраща запитване за помощ (<i>Заявяване на помощ, стр. 40</i>).
	Яркост	Изберете, за да регулирате яркостта на екрана (<i>Персонализиране на настройките на дисплея, стр. 46</i>).
	Предаване на пулс	Изберете, за да включите предаването на пулс към сдвоено устройство (<i>Излъчване на данни за пулс към устройства Garmin, стр. 31</i>).
	Не безпокойте	Активира или деактивира режима „Не безпокойте“ за затъмняване на екрана и деактивиране на предупреждения и известия. Например можете да използвате този режим, докато гледате филм (<i>Използване на режим „Не безпокойте“, стр. 39</i>).
	Garmin Pay	Изберете, за да отворите портфейла си Garmin Pay и да плащате за покупки с часовника си (<i>Garmin Pay, стр. 14</i>).
	Заклучване на устройството	Изберете, за да заключите бутоните и сензорния екран, за да предотвратите неволно натискане и плъзгане.
	Музика	Управлява възпроизвеждането на музика на вашия телефон.
	Известия	Показва известия от вашия телефон.
	Телефон	Активира или деактивира Bluetooth® технологията и връзката Ви със сдвоения телефон.
	Изключи	Изберете, за да изключите часовника.
	Спящ режим	Изберете, за да активирате или деактивирате Спящ режим.
	Хронометър	Стартира хронометъра (<i>Използване на хронометъра, стр. 42</i>).
	Синхронизиране	Синхронизира Вашия часовник с Вашия сдвоен телефон.
	Синхронизиране на време	Изберете, за да синхронизирате часовника си с часа на телефона или с помощта на сателити.
	Таймер	Задава таймер за обратно отброяване (<i>Стартиране на брояча на таймера, стр. 42</i>).

Garmin Pay

Функцията Garmin Pay Ви дава възможност да използвате часовника си, за да плащате за покупки в участващите магазини, като използвате кредитни или дебитни карти от участваща финансова институция.

Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл

Можете да добавите една или повече участващи кредитни или дебитни карти във Вашия Garmin Pay портфейл. Отидете на garmin.com/garminpay/banks, за да намерите участващи финансови институции.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Garmin Pay** > **Да започнем**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Добавяне на карта към Вашия Garmin Pay портфейл

Можете да добавите до 10 кредитни или дебитни карти във Вашия Garmin Pay портфейл.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Garmin Pay** >  > **Добавяне на карта**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

След като картата бъде добавена, можете да я изберете на Вашия часовник, когато правите плащане.

Извършване на плащане за покупка през Вашия часовник

Преди да можете да използвате Вашия часовник за извършване на плащания за покупки, трябва да зададете поне една карта за плащания.

Можете да използвате Вашия часовник, за да плащате за покупки в участващо местоположение.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да редактирате менюто с органи за управление (*Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 16*).

- 1 На циферблата на часовника задръжте , за да прегледате менюто с органи за управление.
- 2 Изберете .
- 3 Въведете четирицифрената си парола.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако въведете три пъти грешна парола, Вашият портфейл ще се заключи и трябва да нулирате паролата си в приложението Garmin Connect.

Извежда се последно използваната карта за плащания.

- 4 Ако сте добавили няколко карти към Вашия портфейл Garmin Pay, плъзнете, за да преминете на друга карта (опция).
- 5 В рамките на следващите 60 секунди задръжте часовника си близо до четеца за разплащания така, че часовникът да е с лице към четеца.
Часовникът вибрира и показва знак за отметка, когато завърши обменът на данни с четеца.
- 6 При необходимост следвайте инструкциите на четеца за карти, за да завършите трансакцията.

СЪВЕТ: След като сте въвели успешно паролата си, можете да извършвате плащания без парола в рамките на 24 часа, докато все още носите часовника си. Ако свалите часовника от китката или ако изключите проследяването на пулса, трябва отново да въведете паролата, преди да извършите плащане.

Управление на Вашите карти Garmin Pay

Можете временно да спрете или да изтриете карта.

ЗАБЕЛЕЖКА: В някои държави участващи финансови институции могат да ограничат функциите на Garmin Pay.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Garmin Pay**.
- 3 Изберете карта.
- 4 Изберете опция:
 - За временно спиране или премахване на спирането на карта изберете **Прекратяване на карта**.
Картата трябва да е активна за осъществяване на покупки през часовника Lily 2 Active.
 - За да изтриете картата, изберете .

Промяна на паролата Ви за Garmin Pay

Трябва да знаете текущата си парола, за да я промените. Ако сте забравили паролата си, трябва да рестартирате функцията Garmin Pay за часовника Lily 2 Active, да създадете нова парола и наново да въведете информацията за картата си.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете •••.
- 2 Изберете **Garmin Pay > Промяна на паролата**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

При следващото Ви плащане с часовника Lily 2 Active трябва да въведете новата парола.

Персонализиране на менюто с органи за управление

Можете да добавяте, премахвате и променяте реда на опциите в менюто с органи за управление.

- 1 На циферблата на часовника задръжте , за да прегледате менюто с органи за управление.
Появява се менюто с органи за управление.
- 2 Задръжте .
Менюто с органи за управление превключва в режим на редактиране.
- 3 Изберете опция:
 - За да промените местоположението на дадена опция в менюто с органи за управление, издърпайте опцията на ново място.
 - За да премахнете дадена опция в менюто с органи за управление, издърпайте избраната опция към .
- 4 Ако е необходимо, изберете , за да добавите опция в менюто с органи за управление.
ЗАБЕЛЕЖКА: Тази опция е достъпна само след като премахнете поне една опция в менюто с органи за управление.

Графични елементи

Часовникът Ви се доставя с предварително инсталирани графични елементи, които осигуряват бърза информация. Можете да плъзнете по сензорния екран, за да превъртите през графичните елементи. Някои графични елементи изискват Bluetooth връзка със съвместим телефон.

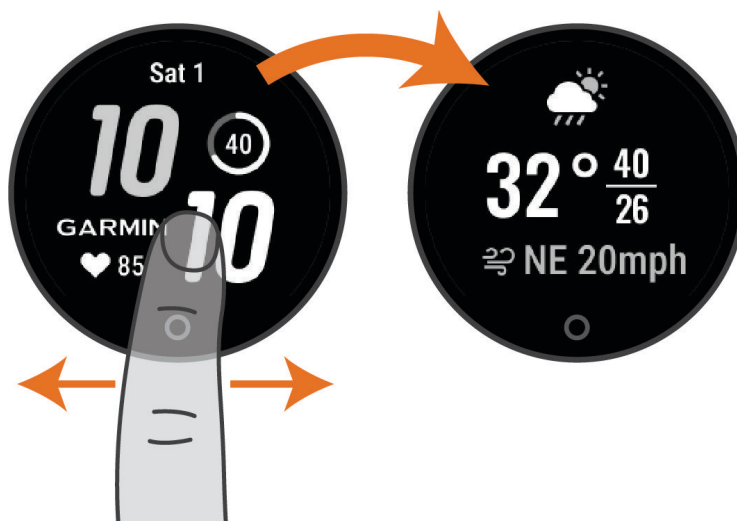
ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да персонализирате цикъла с графични елементи ([Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 19](#)).

Циферблат	Циферблатът включва текущия час и дата. Часът и датата се задават автоматично, когато часовникът се синхронизира с Вашия акаунт в Garmin Connect.
Body Battery	Текущото Ви ниво на енергия Body Battery™. Часовникът изчислява текущите Ви енергийни резерви въз основа на данни за сън, стрес и дейности. По-високо число показва по-висок енергиен резерв.
Дишане	Текущата Ви честота на дишането във вдишвания в минута и средно за седем дни. Часовникът измерва Вашата честота на дишането, докато не сте активни, за да засече необичайна дейност, както и промяна в дишането във връзка със стрес.
Календар	Предстоящи срещи от календара на Вашия телефон.
Калории	Общото количество изгорени калории за деня, включително активни калории и калориите в покой.
Разстояние	Изминатото разстояние за деня в километри или мили.
Garmin Coach	Показва планирани тренировки, когато изберете план за тренировки с треньор на Garmin® в акаунта си в Garmin Connect. Планът се адаптира спрямо текущата Ви физическа форма, предпочитанията за треньор и график, както и дата на състезанието.
Здравна снимка	Стартира сесия Health Snapshot на Вашия часовник, която записва няколко ключови показателя за здравето, докато стоите неподвижно за две минути. Тя дава представа за цялостното Ви сърдечно-съдово състояние. Часовникът записва показатели, като среден пулс, ниво на стрес и честота на дишане. Показва обобщения на Вашите запазени сесии Health Snapshot (Health Snapshot™ , стр. 12).
Здравни статистики	Динамично обобщение на текущите Ви здравни статистики. Измерванията включват пулс, стрес и ниво на Body Battery.
Пулс	Вашият текущ пулс в удара в минута (bpm) и средният пулс в покой за седем дни.
HRV състояние	Показва седемдневната Ви средна стойност на изменение на пулса Ви през нощта (Състояние на изменение на пулса , стр. 20).
Хидратация	Общото количество консумирана вода и Вашата цел за деня.
Минути на интензивност	Вашият общ брой минути на интензивност и целта за седмицата.
Последна дейност	Показва кратко обобщение на Вашата последна записана дейност.
Последна голф дейност Последно каране Последно бягане Последна дейност за сила Последно плуване	Показва кратко обобщение на Вашата последна записана дейност и хронология на посочения спорт.
Орг. за упр. за муз.	Органи за управление за музикалния плейър на Вашия телефон.
Моят ден	Динамично обобщение на дейността Ви днес. Измерванията включват крачки, минути на интензивност и сън.

Дремки	Показва общото време за дрямка и повишаване на нивото за Body Battery. Можете да стартирате таймер за дрямка и да зададете аларма, която да Ви събуди.
Известия	Известия от Вашия телефон, включително входящи повиквания, съобщения, актуализации за социални мрежи и други на базата на настройките за известяване на Вашия телефон.
Pulse Ox	Позволява Ви да направите ръчно отчитане с пулсов оксиметър.
Заспиване	Вашите данни за сън за предишната нощ, включително общата продължителност на съня. (Проследяване на съня, стр. 24)
Стъпки	Общият брой направени стъпки и Вашата цел за деня. Часовникът научава и предлага нова цел за стъпки за Вас всеки ден.
Стрес	Текущото Ви ниво на стрес. Часовникът измерва изменението на пулса Ви, докато не сте активни, за да изчисли нивото Ви на стрес. По-малко число показва по-ниско ниво на стрес.
Времето	Текущата температура и прогноза за времето от сдвоен телефон.
Женско здраве	Състоянието на текущия Ви месечен менструален цикъл. Можете да прегледате и регистрирате ежедневните си симптоми. Можете също да проследявате бременността си със седмични актуализации и информация, касаеща здравето.

Преглед на графични елементи и менюта

- На циферблата на часовника задръжте , за да прегледате главното меню.
- На циферблата на часовника задръжте , за да прегледате менюто с органи за управление.
- От циферблата на часовника плъзнете наляво или надясно, за да прегледате графичните елементи.



- Докоснете всеки графичен елемент и плъзнете наляво или надясно, за да видите допълнителни данни.

Персонализиране на цикъл с графични елементи

- 1 Плъзнете, за да видите някой графичен елемент.
- 2 Задръжте .
- 3 Изберете **Управление на графични елементи**.
- 4 Изберете опция:
 - Изберете **Добави**, за да добавите графичен елемент към цикъла с графични елементи.
 - Изберете **Премахване**, за да премахнете графичен елемент от цикъла с графични елементи.

Графичен елемент за здравни статистики

Графичният елемент Здравни статистики предлага лесен преглед на Вашите здравни данни. Това е динамично резюме, което се актуализира през деня. Показателите включват Вашия пулс, ниво на стрес и ниво на Body Battery .

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да избирате всяко едно от изчисленията, за да прегледате допълнителна информация.

Body Battery

Вашият часовник анализира променливостта в пулса, нивото на стрес, качеството на съня и данните за дейностите, за да определи цялостното ниво на Body Battery. Също като показателя за гориво в автомобила, той показва количеството на Вашата налична резервна енергия. Диапазонът на нивото на Body Battery е от 5 до 100, където 5 до 25 е най-ниското ниво на резервна енергия, 26 до 50 е ниско ниво на резервна енергия, 51 до 75 е средно ниво на резервна енергия, а 76 до 100 е високо ниво на резервна енергия.

Можете да синхронизирате часовника си с Вашия акаунт в Garmin Connect, за да виждате най-актуалното си ниво на Body Battery, дългосрочни тенденции и допълнителни подробности ([Съвети за подобрени данни за Body Battery, стр. 19](#)).

Преглед на графичния елемент на Body Battery

Графичният елемент за Body Battery показва текущото Ви ниво на Body Battery.

- 1 Плъзнете, за да видите графичния елемент за Body Battery.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент към цикъла на графични елементи ([Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 19](#)).
- 2 Докоснете сензорния екран, за да видите графиката за Body Battery.

Графиката показва скорошната Ви дейност за Body Battery и високите и ниските нива за последните три часа.
- 3 Докоснете сензорния екран, за да видите високите и ниските си нива от полунощ насам.
- 4 Плъзнете наляво или надясно, за да видите нивото на Вашата Body Battery със стрес и факторите на Body Battery.

Съвети за подобрени данни за Body Battery

- За по-точни резултати носете устройството, докато спите.
- Хубавият сън зарежда Body Battery.
- Натоварващата активност и високите нива на стрес могат да доведат до по-бързото изтощаване на Body Battery.
- Приемът на храна, както и стимуланти като кофеин, не влияят на Вашата Body Battery.

Преглеждане на графичния елемент за ниво на стрес

Графичният елемент за ниво на стрес показва текущото Ви ниво на стрес.

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичния елемент за ниво на стрес.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент към цикъла на графични елементи (*Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 19*).

- 2 Докоснете сензорния екран, за да прегледате графиката за ниво на стрес.

Графиката за ниво на стрес показва измерванията на стрес и високите и ниските нива за последните три часа.

- 3 Докоснете сензорния екран, за да видите високите и ниските си нива от полунощ насам.

- 4 Плъзнете, за да видите общото си ниво на стрес за последните седем дни и времето, прекарано в покой или при всяко ниво на стрес.

Състояние на изменение на пулса

Вашият часовник анализира показанията на пулса на китката, докато спите, за да определи Вашето изменение на пулса (HRV). Тренировките, физическата активност, сънят, храненето и здравословните навици влияят върху изменението на пулса. Стойностите на HRV може да варират на базата на пол, възраст и ниво на физическа подготовка. Балансираното състояние на HRV може да показва положителни признаци на здравословно състояние, като например добър тренировъчен и възстановителен баланс, по-добро състояние на сърдечно-съдовата система и по-голяма устойчивост на стрес. Небалансираното или лошото състояние може да бъде признак на умора, нужда за повече възстановяване или повишен стрес. За най-добри резултати трябва да носите часовника, докато спите. Часовникът има нужда от последователни данни за сън за период от три седмици, за да изведе Вашето състояние на изменение на пулса.



Състояние	Описание
Средно	Вашето седемдневно средно изменение на пулса е в рамките на Вашия диапазон на базовото отчитане.
Небалансирано	Вашето седемдневно средно изменение на пулса е над или под Вашия диапазон на базовото отчитане.
Слаба	Вашето седемдневно средно изменение на пулса е доста под Вашия диапазон на базовото отчитане.
Слабо Няма състояние	Вашите стойности на HRV средно са доста под нормалния диапазон за Вашата възраст. Липсата на състояние означава, че няма достатъчно данни за генериране на седемдневна средна стойност.

Можете да синхронизирате своя часовник с Вашия акаунт в Garmin Connect, за да прегледате текущото си състояние на изменение на пулса, тенденции и образователна обратна връзка.

Използване на графичния елемент за следене на хидратацията

Графичният елемент за следене на хидратацията показва Вашето приемане на течности и дневната Ви цел за хидратация.

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичния елемент за хидратация.
- 2 Изберете **+** за всяка порция течности, която консумирате (1 чаша, 8 унции или 250 ml).

СЪВЕТ: Можете да персонализирате Вашите настройки за хидратация, като например използваните мерни единици и дневната цел, във Вашия акаунт в Garmin Connect.

СЪВЕТ: Можете да зададете напомняне за хидратация ([Настройки и предупреждения за здраве и благосъстояние](#), стр. 29).

Женско здраве

Проследяване на менструалния цикъл

Менструалният цикъл е важна част от Вашето здраве. Можете да използвате часовника си, за да регистрирате физически симптоми, сексуално желание, сексуална активност, дни на овулация и други ([Въвеждане на информация за менструален цикъл](#), стр. 21). Можете да научите повече и да настроите тази функция от настройките на Здравни статистики в приложението Garmin Connect.

- Проследяване на менструалния цикъл и подробности
- Физически и емоционални симптоми
- Предвиждания за менструация и плодовитост
- Информация за здраве и хранене

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да използвате приложението Garmin Connect, за да добавяте или премахвате графични елементи.

Въвеждане на информация за менструален цикъл

Преди да можете да регистрирате информация за менструалния си цикъл от своя часовник Lily 2 Active, трябва да зададете проследяване на менструалния цикъл в приложението Garmin Connect.

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичните елементи за проследяване на женското здраве.
- 2 Докоснете сензорния екран.
- 3 Изберете **+**.
- 4 Ако днес е ден от месечния цикъл, изберете **Ден от месечния цикъл** > **✓**.
- 5 Изберете опция:
 - За да оцените Вашето течение от леко до интензивно, изберете **Поток**.
 - За регистриране на физически симптоми, като акне, болки в гърба и умора, изберете **Симптоми**.
 - За регистриране на настроение изберете **Настроение**.
 - За регистриране на секрет изберете **Секрет**.
 - За да посочите текущата дата като ден на овулация, изберете **Ден на овулация**.
 - За регистриране на сексуалната Ви активност изберете **Сексуална активност**.
 - За да оцените сексуалното си желание от ниско до високо, изберете **Сексуално желание**.
 - За да посочите текущата дата като ден от месечния цикъл, изберете **Ден от месечния цикъл**.

Проследяване на бременността

Функцията за проследяване на бременност показва седмични актуализации относно бременността Ви и Ви осигурява информация, свързана със здравето и храненето. Можете да използвате часовника си, за да регистрирате физически и емоционални симптоми, показания на кръвната захар и движение на бебето ([Въвеждане на информация за бременност](#), стр. 22). Можете да научите повече и да настроите тази функция от настройките на Здравни статистики в приложението Garmin Connect.

Въвеждане на информация за бременност

Преди да започнете да въвеждате информация, ще трябва да зададете функцията за проследяване на бременност в приложението Garmin Connect.

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичните елементи за проследяване на женското здраве.



- 2 Докоснете сензорния екран.

- 3 Изберете опция:

- Изберете **Симптоми**, за да въведете физическите си симптоми, настроение и още.
- Изберете **Кръвна захар**, за да въвеждате нивата си на кръвна захар преди и след хранене и преди лягане.
- Изберете **Движение**, за да използвате хронометър или таймер, с които да записвате движенията за бебето.

- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

Управляване на възпроизвеждането на музика

Графичният елемент за управление на музика Ви позволява да управлявате музиката на Вашия телефон, като използвате Вашия часовник Lily 2 Active. Графичният елемент управлява текущото или последното активно приложение за музикален плейър на Вашия телефон. Ако няма активен медиен плейър, графичният елемент не показва информация за песни и Вие трябва да започнете възпроизвеждане от Вашия телефон.

- 1 Започнете възпроизвеждане на песен или списък за изпълнение на Вашия телефон.
- 2 Плъзнете, за да прегледате графичния елемент за управление за музика на Вашия часовник Lily 2 Active.

Сутрешен отчет

Часовникът Ви показва сутрешен отчет въз основа на обичайното Ви време за събуждане. Докоснете сензорния екран, за да видите отчета, който може да включва информация за времето, Body Battery, стъпки, информация за женското здраве, събития от календара и информация за съня.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да персонализирате информацията в сутрешния си отчет ([Персонализиране на сутрешния Ви отчет, стр. 23](#)).

Можете да персонализирате името на екранното име на Вашия акаунт в Garmin Connect ([Настройки на потребителски профил на Garmin Connect, стр. 48](#)).

Персонализиране на сутрешния Ви отчет

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да персонализирате тези настройки на Вашия часовник или във Вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Настройки** > **Известия & предупреждения** > **Сутрешен отчет**.
- 3 Изберете **Състояние** за включване или изключване на сутрешния отчет.
- 4 Изберете **Опции**.
- 5 Изберете опция, за да я включите или изключите от сутрешния си отчет.

Задаване на прякия път на сензорния бутон

Можете да зададете пряк път към любимото си приложение, графичен елемент или орган за управление, като например Вашия портфейл Garmin Pay или органите за управление на музика.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Настройки** > **Пряк път** > **Задържане на сензорния бутон**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете пряк път.
 - Изберете **Изключи**, за да изключите функцията на пряк път на сензорния бутон.

Тренировки

Състояние на унифицирана тренировка

Когато използвате повече от едно устройство Garmin с акаунта Ви в Garmin Connect, можете да избирате кое устройство да бъде основният източник на данни за ежедневна употреба и за тренировъчни цели.

От приложението Garmin Connect изберете **•••** > **Настройки**.

Основно устройство за трениране: Задава приоритетен източник на данни за показатели за тренировка като Вашето тренировъчно състояние и фокус върху натоварването.

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройствата Garmin, които нямат функция за състояние на тренировка, не могат да бъдат зададени като Основно устройство за трениране, но все още могат да се използват за записване на Вашите данни за тренировка.

Основно устройство за носене: Задава приоритетен източник на данни за ежедневните показатели за здраве, като стъпки и сън. Това трябва да е часовникът, който носите най-често.

СЪВЕТ: За най-точни резултати Garmin препоръчва да синхронизирате често с Вашия акаунт в Garmin Connect.

Синхронизиране на дейности и измервания на ефективността

Можете да синхронизирате дейности и измервания на ефективността от други устройства Garmin към Вашия часовник Lily 2 Active чрез Вашия акаунт в Garmin Connect. Това позволява на часовника Ви да отразява по-точно Вашето състояние на тренировка и физическа подготовка. Например можете да записвате каране с велосипеден компютър Edge® и да преглеждате подробностите за дейността си и времето за възстановяване на Вашия часовник Lily 2 Active.

Синхронизирайте часовника си Lily 2 Active и други устройства Garmin към Вашия акаунт в Garmin Connect.

СЪВЕТ: Можете да зададете основно устройство за трениране и основно устройство за носене в приложението Garmin Connect ([Състояние на унифицирана тренировка](#), стр. 23).

Скорошни дейности и измервания на представянето от другите Ви устройства Garmin се показват на часовника Ви Lily 2 Active.

Проследяване на дейностите

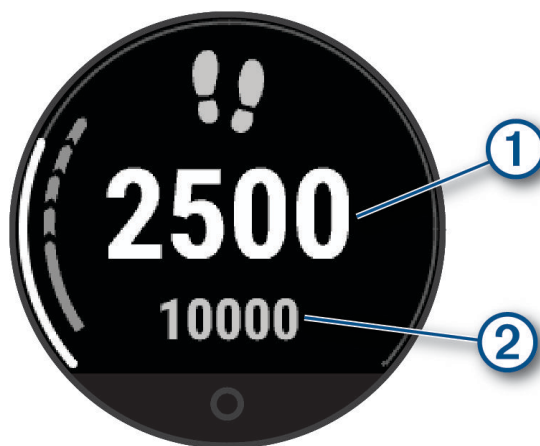
Функцията за проследяване на дейности отчита дневния Ви брой стъпки, изминатото разстояние, минути на интензивност, изгорените калории и статистиката за сън за всеки записан ден. Изгорените от Вас калории включват основния Ви метаболизъм и калориите на дейността.

Броят на стъпките, направени през деня, се показва в графичния елемент за стъпки. Броят на стъпките се актуализира периодично.

За повече информация относно проследяването на дейностите и точността на данните за здравословното състояние посетете garmin.com/ataccuracy.

Автоматична цел

Часовникът Ви автоматично създава цел за стъпки за деня въз основа на предишните нива на активност. Когато се движите през деня, часовникът записва напредъка ① към дневната Ви цел ②.



Ако изберете да не използвате функцията за автоматична цел, можете да зададете персонализирана цел за стъпки в акаунта си в Garmin Connect.

Използване на предупреждението за движение

Седенето за продължителни периоди от време може да предизвика нежелани метаболитни промени. Предупреждението за движение Ви напомня да продължите да се движите. След един час бездействие се появява съобщение. Часовникът също така вибрира, ако вибрацията е включена (*Системни настройки*, стр. 46).

Излезте на кратка разходка (поне няколко минути) или изпълнете предложените на екрана движения, за да нулирате предупреждението за движение.

Включване на предупреждението за движение

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Известия & предупреждения > Здраве и Уелнес > Предупреждение за движение > Включено**.

Проследяване на съня

Докато спите, часовникът автоматично засича съня Ви и следи движението Ви по време на обичайните Ви часове за сън. Можете да зададете нормалните си часове за сън в приложението Garmin Connect. Статистическите данни за съня включват общ брой часове сън, етапи на съня, движение по време на сън и резултат по време на сън. Дремките се добавят към Вашите статистики за сън и могат също да повлияят върху Вашето възстановяване. Можете да прегледате подробни статистики за съня във Вашия акаунт в Garmin Connect.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да използвате режима „Не безпокойте“, за да изключите известията и предупрежденията с изключение на алармите (*Използване на режим „Не безпокойте“*, стр. 39).

Използване на автоматизирано проследяване на сън

- 1 Носете часовника си, докато спите.
- 2 Качете данните си за проследяване на съня в акаунта си в Garmin Connect.
Можете да прегледате Вашите статистики за съня във Вашия Garmin Connect акаунт.
Можете да преглеждате информацията за съня, включително дремките, в часовника Lily 2 Active (*Графични елементи, стр. 16*).

Записване на дрямка

- 1 Плъзнете наляво или надясно, за да видите графичния елемент за дремки
- 2 Докоснете сензорния екран.
- 3 Натиснете .
- 4 Изберете опция:
 - За да настроите таймер за дрямка, изберете .
 - За да подремнете без таймер, изберете .

Вариации на дишането

Оптичният сензор за пулс на устройството от Lily 2 Active е снабден с функция на пулсов оксиметър, която може да открие през нощта колебания на процента на насищане с кислород, за да Ви предупреди за потенциална сънна апнея. Докато измерва пулсовата оксиметрия (SpO₂) по време на прозореца за сън, устройството показва, ако процентът на SpO₂ спадне с повече от 3% и продължи повече от 10 секунди. Това се нарича вариация на дишането. Устройството изчислява всички колебания в дишането, които се появяват в рамките на един час, за да определи степента на тежест въз основа на критериите на American Academy of Sleep Medicine за диагностициране на сънна апнея.

ЗАБЕЛЕЖКА: Трябва да включите проследяването на съня чрез пулсов оксиметър, за да откриете промените в дишането (*Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър, стр. 34*).

Ниво на сериозност	Брой събития, свързани с вариации на дишането
Няма	По-малко от 5
Low	5 до 15
Medium	15 до 30
High	Повече от 30

На пръв поглед резултатът от съня показва текущите данни за вариациите на дишането Ви.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент към цикъла на графични елементи (*Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 19*).

Във Вашия акаунт в Garmin Connect можете да видите допълнителни подробности за показанията на вариации на дишането, включително тенденциите за няколко дни. За повече информация относно точността на пулсовия оксиметър отидете на garmin.com/ataccuracy.

Минути на интензивност

За да подобрите здравето си, организации, като например Световната здравна организация, препоръчват 150 минути умерено интензивна активност на седмица, като например бързо ходене или 75 минути интензивна дейност на седмица, като например бягане.

Устройството следи интензивността на Вашата дейност и отчита времето, което сте прекарвали, занимавайки се с умерени до интензивни дейности (за количествено измерване на интензивна дейност се изискват данни за пулса). Устройството добавя броя минути, прекарани в умерена дейност, към броя минути, прекарани в интензивна дейност. Вашият общ брой минути на интензивност се удвоява след събиране.

Спечелване на минути на интензивност

Вашият часовник Lily 2 Active изчислява минутите на интензивност, като сравнява данните за Вашия пулс със средния Ви пулс в покой. Ако пулсът е изключен, часовникът изчислява минути на умерена интензивност, като анализира стъпките Ви в минута.

- За най-точно изчисляване на минутите на интензивност започнете дейност за време.
- Носете часовника през целия ден и цялата нощ за най-точен пулс в покой.

Move IQ

Когато Вашите движения съответстват на познати модели на упражнения, функцията Move IQ автоматично открива събитието и го показва на Вашата времева линия. Събитията в Move IQ показват вида и продължителността на дейността, но не се показват в списъка Ви с дейности или в информационния канал за новини.

Функцията Move IQ може автоматично да стартира дейност за време при ходене или бягане, като използва времевите прагове, които сте задали в приложението Garmin Connect или в настройките за дейност на часовника. Тези дейности се добавят към Вашия списък с дейности.

Активиране на самооценка

Когато запазите дейност, можете да оцените своето възприемано усилие и как сте се почувствали по време на дейността. Информацията за самооценка може да се прегледа в акаунта Ви в Garmin Connect.

- 1 От менюто на Вашето устройство Garmin Connect изберете **Опции за дейностите**.
- 2 Изберете дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

- 3 Изберете **Самооценка**.

- 4 Изберете опция:

- За да извършвате самооценка само след тренировки, изберете **Само тренировки**.
- За да извършвате самооценка след всяка дейност, изберете **Винаги**.

Настройки на проследяване на дейности

Можете да актуализирате някои настройки за проследяване на дейности в часовника. Трябва да актуализирате седмичните си минути за интензивност и целта за стъпки в приложението Garmin Connect.

Задръжте  и изберете **Настройки > Проследяване на дейностите**.

Състояние: Изключва функциите за проследяване на дейностите.

Move IQ: Позволява да включвате и изключвате събития Move IQ.

Автоматичен старт на дейност: Позволява на часовника Ви автоматично да създава и запазва дейностите за време, когато функцията Move IQ засече, че вървите или бягате. Можете да зададете минималния времеви праг за бягане и ходене.

Изключване на проследяване на дейностите

Когато изключите проследяването на дейностите, Вашите стъпки, минути на интензивност, проследяване на съня и събитията в Move IQ вече не се записват.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Настройки > Проследяване на дейностите > Състояние > Изключено**.

Тренировки

Вашият часовник може да Ви насочва при изпълнението на множеството стъпки в тренировката, които включват цели за всяка стъпка от тренировката, като например разстояние, време, повторения или други показатели. Вашият часовник включва няколко предварително заредени тренировки за множество дейности, включително сила, кардио, бягане и каране на велосипед. Можете да създадете и да намерите още тренировки и планове за тренировки с помощта на приложението Garmin Connect и да ги прехвърлите на часовника си.

На часовника Ви: Можете да отворите приложението за тренировки от списъка с дейности, за да покажете всички тренировки, които в момента са заредени в часовника Ви ([Персонализиране на опции на дейности, стр. 12](#)).

Можете също така да видите хронологията на тренировките си.

В приложението: Можете да създавате и намирате допълнителни тренировки или да изберете тренировъчен план с вградени тренировки и да ги прехвърлите в часовника си ([Следване на тренировка от Garmin Connect, стр. 27](#)).

Можете да планирате тренировки.

Можете да актуализирате и редактирате текущите си тренировки.

Стартиране на тренировка

Часовникът може да Ви насочва при изпълнението на множество стъпки в една тренировка.

1 Натиснете .

2 Изберете дейност.

3 Изберете **••• > Тренировки**.

4 Изберете тренировка.

ЗАБЕЛЕЖКА: В списъка се показват само тренировки, които са съвместими с избраната дейност.

5 Плъзнете нагоре, за да прегледате стъпките за тренировка (опция).

6 Натиснете , за да стартирате таймера за дейността.

След като започнете тренировка, часовникът показва всяка стъпка от тренировката, бележки за стъпки (по избор) и целта (по избор). Можете да плъзнете пръст надясно или наляво, за да видите данните за текущата тренировка.

Следване на тренировка от Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите тренировка от Garmin Connect, Вие трябва да имате Garmin Connect акаунт ([Garmin Connect, стр. 36](#)).

1 Изберете опция:

- Отворете приложението Garmin Connect и изберете **•••**.
- Отидете на www.garminconnect.com.

2 Изберете **Трениране и планиране > Тренировки**.

3 Намерете тренировка или създайте и запазете нова тренировка.

4 Изберете  или **Изпращане към устройството**.

5 Следвайте инструкциите на екрана.

Използване на планове за тренировки Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите и да използвате план за тренировка, трябва да имате акаунт в Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 36) и също така трябва да сдвоите часовника Lily 2 Active със съвместим смартфон.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Трениране и планиране > Планове за тренировки**.
- 3 Изберете и създайте план за тренировка.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.
- 5 Прегледайте плана за тренировка във Вашия календар.

Адаптивни планове за тренировки

Вашият профил в Garmin Connect има адаптивен план за тренировки и Garmin тренъор, който е съобразен с Вашите тренировъчни цели. Например можете да отговорите на няколко въпроса и да намерите план, който да Ви помогне да пробягате състезание на дистанция 5 km. Планът се адаптира спрямо текущата Ви физическа форма, предпочитанията за тренъор и график, както и дата на състезанието. Когато започнете план, графичният елемент Garmin Coach се добавя към списъка Ви с графични елементи на Вашия часовник Lily 2 Active.

Започване на днешната тренировка

След като изпратите тренировъчен план към Вашето устройство, в цикъла с графични елементи ще се появи графичният елемент Coach.

- 1 От циферблата плъзнете, за да видите графичния елемент Garmin Coach.
- 2 Изберете графичния елемент.
Ако за тази дейност е планирана тренировка в днешния ден, устройството показва името на тренировката и Ви подканва да я започнете.
- 3 Изберете тренировка.
- 4 Изберете **Показване**, за да прегледате стъпките на тренировката и плъзнете надясно, след като завършите прегледа на стъпките (опция).
- 5 Изберете **Прави тренировка**.
- 6 Следвайте инструкциите на екрана.

Преглеждане на планирани тренировки

Можете да преглеждате тренировки, планирани в тренировъчния Ви календар, и да започнете тренировка.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете дейност.
- 3 Плъзнете нагоре.
- 4 Изберете **Тренировъчен календар**.
Ще се изведат планираните тренировки, подредени по дата.
- 5 Изберете тренировка.
- 6 Превъртете, за да видите стъпките за тренировката.
- 7 Натиснете  за стартиране на тренировката.

Настройки и предупреждения за здраве и благосъстояние

Задръжте  и изберете **Настройки > Известия & предупреждения > Здраве и Уелнес**.

Пулс на китка: Вижте [Настройка на предупреждение за необичаен пулс](#), стр. 31.

Предупреждение за движение: Активира функцията Предупреждение за движение ([Използване на предупреждението за движение](#), стр. 24).

Пред. за стрес: Известява Ви, когато периоди на стрес са изтозили Вашата Body Battery ([Преглеждане на графичния елемент за ниво на стрес](#), стр. 20).

Предупреждения за почивка: Известява Ви, след като сте имали период на почивка и въздействието му върху Body Battery ([Body Battery](#), стр. 19).

Дневно обобщение: Активира дневното обобщение на Body Battery, което се показва за няколко часа, преди началото на Вашия прозорец за сън. Дневното обобщение предоставя информация за това как Вашата хронология за дневен стрес и активност е въздействала върху Вашата Body Battery ([Преглед на графичния елемент на Body Battery](#), стр. 19).

Цели: Позволява Ви да включвате и изключвате предупрежденията за цели или да ги включвате по време на общо използване, когато не извършвате дейности. Предупрежденията за целта се показват за целта Ви за стъпки за деня и седмичната Ви цел за минути на интензивност.

Предупреждения за хидратиране: Позволява да включвате и изключвате предупреждения за хидратиране.

Функции за пулс

Часовникът Lily 2 Active Ви позволява да прегледате данните за пулса, измерван от китката.

	Текущото Ви ниво на енергия Body Battery. Часовникът изчислява текущите Ви енергийни резерви въз основа на данни за сън, стрес и дейности. По-високо число показва по-висок енергиен резерв.
	Предупреждава Ви, когато пулсът Ви надвишава или пада под определен брой удари в минута след период на неактивност.
	Наблюдава кислородното насищане в кръвта Ви. Познаването на кислородното насищане може да Ви помогне да определите как тялото Ви се адаптира към упражнения и стрес. ЗАБЕЛЕЖКА: Сензорът на пулсовия оксиметър се намира на гърба на часовника.
	Текущото Ви ниво на стрес. Часовникът измерва изменението на пулса Ви, докато не сте активни, за да изчисли нивото Ви на стрес. По-малко число показва по-ниско ниво на стрес.
VO₂	Показва текущия Ви VO ₂ макс., който е показател за атлетичната производителност и трябва да се увеличава, когато нивото на физическата Ви подготовка се подобрява.

Пулс на китката

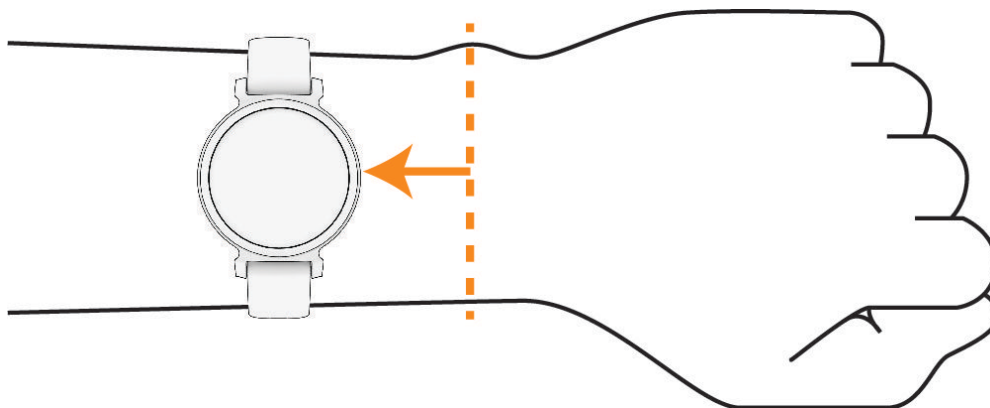
Носене на часовника

⚠ ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете часовника и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че часовникът е чист и сух и не го стягайте прекалено много върху китката си. За повече информация отидете на garmin.com/fitandcare.

- Носете часовника над костта на китката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно. За по-точни показания на пулса часовникът не трябва да се движи по време на бягане или упражнения. За показанията на пулсовия оксиметър трябва да останете неподвижни.



ЗАБЕЛЕЖКА: Оптичният сензор се намира на гърба на часовника.

- Вижте *Проблеми*, стр. 52 за повече информация относно пулс, измерван от китката.
- Вижте *Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър*, стр. 35 за повече информация относно сензора на пулсовия оксиметър.
- За повече информация относно точността отидете на garmin.com/ataccuracy.
- За повече информация относно износването и грижата за часовника отидете на www.garmin.com/fitandcare.

Съвети при нестабилни данни за пулса

Ако данните за пулса са нестабилни или не се показват, можете да опитате следните съвети.

- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите часовника.
- Избягвайте носенето на слънцезащитни продукти, лосиони и репеленти срещу насекоми под часовника.
- Пазете от надраскване сензора за пулс на гърба на часовника.
- Носете часовника над костта на китката. Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно.
- Изчакайте докато иконата ❤ се стабилизира, преди да започнете Вашата дейност.
- Загрейте за 5 до 10 минути и се уверете, че има отчитане на пулса, преди да започнете Вашата дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако навън е студено, загрейте на закрито.

- Изплаквайте часовника с чиста вода след всяка тренировка.

Преглед на графичния елемент за пулс

Графичният елемент за пулса показва Вашия текущ пулс в удари в минута (bpm). За повече информация относно точността на пулса отидете на garmin.com/ataccuracy.

- 1 На циферблата на часовника плъзнете наляво или надясно, за да прегледате графичния елемент за пулс.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент към цикъла на графични елементи (*Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 19*).

- 2 Изберете графичния елемент за преглед на Вашия пулс в удари в минута (bpm) и графика на Вашия пулс за последните три часа.
- 3 Изберете опция:
 - Докоснете графиката и плъзнете наляво или надясно, за да панорамирате графиката.
 - Плъзнете наляво или надясно, за да видите средните стойности на Вашия пулс в покой през последните седем дни.

Настройка на предупреждение за необичаен пулс

ВНИМАНИЕ

Тази функция Ви предупреждава само когато пулсът Ви надвишава или пада под определен брой удари в минута, избрани от потребителя, след период на неактивност. Тази функция не Ви уведомява, когато пулсът Ви падне под избрания праг по време на избрания от Вас времеви прозорец за сън, конфигуриран в приложението Garmin Connect. Тази функция не Ви уведомява за потенциално сърдечно заболяване и не е предназначена за лечение или диагностициране на каквото и да е медицинско състояние или заболяване. Винаги се допитвайте до Вашия лекар за всякакви проблеми, свързани със сърцето.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Настройки > Известия & предупреждения > Здраве и Уелнес > Пулс**.
- 3 Изберете **Висока степен на предупреждение** или **Ниска степен на предупреждение**, за да включите предупреждението.
- 4 Изберете стойността за прага на пулса.

При всяко превишаване или падане под персонализираната стойност ще се извежда съобщение и часовникът ще вибрира.

Излъчване на данни за пулс към устройства Garmin

Можете да излъчвате данни за пулса Ви от Вашия часовник Lily 2 Active и да ги преглеждате на сдвоени устройства Garmin. Например можете да излъчвате данни за Вашия пулс към велосипеден компютър Edge, докато карате велосипед.

ЗАБЕЛЕЖКА: Излъчването на данни за пулса намалява живота на батерията.

- 1 Задръжте , за да видите менюто с органи за управление.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да редактирате менюто с органи за управление (*Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 16*).
- 2 Изберете .
- 3 Натиснете .
- Часовникът Lily 2 Active започва да излъчва данните за Вашия пулс.

ЗАБЕЛЕЖКА: Докато излъчва данните за Вашия пулс на екрана се появява часът.
- 4 Сдвоете Вашия часовник Lily 2 Active със съвместимо с Garmin устройство ANT+®.

ЗАБЕЛЕЖКА: Указанията за сдвояване се различават за всяко Garmin съвместимо устройство. Вижте ръководството на притежателя.
- 5 Повторете стъпки от 1 до 3, за да спрете излъчването на данни за пулс.

Настройки за монитор на пулса на китката

Задръжте  и изберете **Настройки > Сензори на часовника > Пулс на китката**.

Състояние: Активира или деактивира устройство за следене на пулса за китка. Стойността по подразбиране е Автоматично, при което автоматично се използва устройството за следене на пулса за китка, освен ако не сдвоите външно устройство за следене на пулса.

ЗАБЕЛЕЖКА: Деактивирането на устройството за следене на пулса за китка деактивира и сензора на пулсовия оксиметър за китка. Можете да извършите ръчно отчитане от графичния елемент на пулсовия оксиметър.

По време на плуване: Активира или деактивира устройство за следене на пулса за китка по време на плуване.

Изключване на устройството за следене на пулса за китка

Стойността по подразбиране за настройката Пулс на китката е Автоматично. Часовникът автоматично използва устройството за следене на пулса за китка, освен ако не сдвоите устройство за следене на пулса за гърди към часовника. Данните за пулс на гърдите са достъпни само по време на дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Деактивирането на устройството за следене на пулса на китката също деактивира функции, като изчислението на Вашия VO2 макс., проследяване на съня, минутите на интензивност, функцията за стрес през целия ден и сензора на пулсовия оксиметър за китката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Деактивирането на устройството за следене на пулса за китка също деактивира функцията за засичане на китката за Garmin Pay плащания и трябва да въведете парола, преди да извършите всяко плащане (*Garmin Pay*, стр. 14).

1 Задръжте .

2 Изберете **Настройки > Сензори на часовника > Пулс на китката > Състояние > Изключено**.

Някои светлинни индикатори на сензорите могат да мигат, след като мониторът за пулс на китката е изключен.

Относно зони за пулс

Много атлети използват зоните за пулс, за да измерват и повишават сърдечносъдовата издръжливост и да подобряват физическата си форма. Зона за пулс е определен диапазон от удари на сърцето в минута. Петте общоприети зони са номерирани от 1 до 5 според увеличаването на интензивността. По принцип зоните за пулс се изчисляват като процент от максималния Ви пулс.

Настройка на Вашите зони за пулс

Часовникът използва информация от Вашия потребителски профил от първоначалната настройка, за да определи Вашите зони за пулс по подразбиране. За най-точни данни за калориите по време на дейността задайте Вашия максимален пулс. Можете да въведете пулса си в покой и ръчно. Можете ръчно да регулирате своите зони на часовника или от Вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Настройки > Потребителски профил > Зони за пулс**.
- 3 Изберете **Максимален пулс** и въведете Вашия максимален пулс.
- 4 Изберете .
- 5 Изберете **Пулс в покой**.
- 6 Изберете опция:
 - Изберете **Използване на средна стойност**, за да използвате средния си пулс в покой от часовника.
 - Изберете **Задаване на индивидуално**, за да зададете персонализиран пулс в покой.
- 7 Изберете **Зони > Въз основа на**.
- 8 Изберете опция:
 - Изберете **BPM** за преглед и редактиране на зоните в удари в минута.
 - Изберете **%Макс. пулс**, за да прегледате и редактирате зоните като процент от максималния Ви пулс.
- 9 Изберете зона и въведете стойност за всяка зона.

Изчисляване на зоните за пулс

Верига	% от максималния пулс	Възприемано усилие	Предимства
1	50 – 60%	Отпуснати, лесно темпо, ритмично дишане	Начинаещо ниво на аеробна тренировка, намалява стреса
2	60 – 70%	Комфортно темпо, леко дълбоко дишане, възможно е провеждане на разговор	Основна сърдечно-съдова тренировка, добро темпо за възстановяване
3	70 – 80%	Умерено темпо, по-трудно поддържане на разговор	Подобрен аеробен капацитет, оптимална сърдечно-съдова тренировка
4	80 – 90%	Бързо темпо и малко некомфортно, усилено дишане	Подобрен анаеробен капацитет и праг, подобрена скорост
5	90 – 100%	Темпо на спринт, неустойчив за дълъг период от време, затруднено дишане	Анаеробна и мускулна издръжливост, повишена енергия

Цели за физическата форма

Информацията за Вашите зони за пулс може да Ви помогне да измервате и подобрявате физическата си форма чрез разбиране и прилагане на тези принципи.

- Пулсът Ви е добър индикатор за интензивността на упражнението.
- Тренирането в определени зони за пулс може да Ви помогне да повишите сърдечносъдовия си капацитет и издръжливост.

Ако знаете максималния си пулс, можете да използвате таблицата ([Изчисляване на зоните за пулс, стр. 33](#)), за да определите най-добрата зона за пулс за целите Ви за физическата форма.

Ако не знаете максималния си пулс, използвайте един от калкулаторите, налични в интернет. Някои фитнес зали и здравни центрове могат да предложат тест, който измерва максималния пулс. Максималният пулс по подразбиране е 220 минус възрастта Ви.

Пулсов оксиметър

Устройството Lily 2 Active има пулсов оксиметър за китката, за да се измери кислородното насищане в кръвта Ви. Може да бъде ценно да знаете кислородното си насищане, за да разбирате цялостното си здравословно състояние и това да Ви помогне да определите как тялото Ви се адаптира към надморската височина. Устройството измерва нивото на кислорода в кръвта, като насочва светлина към кожата и проверява колко светлина се абсорбира. Това се нарича SpO₂.

На устройството показанията на пулсовия оксиметър се появяват като процент на SpO₂. Във Вашия акаунт в Garmin Connect можете да видите допълнителни подробности за показанията на пулсовия оксиметър, включително тенденциите за няколко дни ([Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър, стр. 34](#)). За повече информация относно точността на пулсовия оксиметър отидете на garmin.com/ataccuracy.

Получаване на показания от пулсов оксиметър

Можете ръчно да започнете измерване с пулсов оксиметър на часовника си по всяко време. Точността на тези отчитания може да варира в зависимост от кръвообращението Ви, разположението на часовника на китката и неподвижността Ви ([Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър, стр. 35](#)).

- 1 Носете часовника над костта на китката.
Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно.
- 2 Плъзнете, за да прегледате графичния елемент за пулсов оксиметър.
- 3 Дръжте ръката с часовника на нивото на сърцето, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.
- 4 Стойте неподвижно.

Часовникът показва кислородното насищане като процент.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да включите и прегледате данните на пулсовия оксиметър по време на сън в акаунта Ви в Garmin Connect ([Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър, стр. 34](#)).

Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър

Преди да можете да използвате проследяване на съня с пулсов оксиметър, трябва да настроите своя часовник Lily 2 Active като основно устройство за носене във Вашия акаунт в Garmin Connect ([Състояние на унифицирана тренировка, стр. 23](#)).

Можете да настроите часовника си да измерва постоянно нивото на кислород в кръвта Ви или SpO₂ за до 4 часа през определения прозорец на съня Ви ([Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър, стр. 35](#)).

ЗАБЕЛЕЖКА: Необичайните пози за сън могат да причинят необичайно ниски стойности на SpO₂ по време на сън.

- 1 Задръжте , за да видите менюто.
- 2 Изберете **Настройки > Сензори на часовника > Pulse Ox при сън**.
- 3 Изберете превключвателя, за да включите проследяването.

Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър

Ако данните от пулсовия оксиметър са променливи или не се появяват, можете да опитате тези съвети.

- Останете неподвижни, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.
- Носете часовника над костта на китката. Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно.
- Дръжте ръката с часовника на нивото на сърцето, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.
- Използвайте силиконова или найлонова каишка.
- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите часовника.
- Избягвайте носенето на слънцезащитни продукти, лосиони и репеленти срещу насекоми под часовника.
- Избягвайте надраскване на оптичния сензор на гърба на часовника.
- Изплаквайте часовника с чиста вода след всяка тренировка.

Относно изчисления VO2 макс.

VO2 макс. е максималният обем кислород (в милилитри), който можете да изразходите на килограм телесно тегло при максимална производителност. Казано по-просто, VO2 макс. е показател за сърдечносъдова издръжливост и трябва да се увеличава, когато нивото на физическата Ви подготовка се подобрява. Часовникът Lily 2 Active изисква пулс, базиран на китката, или съвместим пулсометър за гръдния кош, за да покаже оценка на VO2 max.

На часовника изчислението на Вашия VO2 макс. се извежда като цифра и описание. Във Вашия Garmin Connect акаунт можете да видите допълнителни подробности за изчислението на Вашия VO2 макс.

Данните за VO2 макс. се предоставят от Firstbeat Analytics™. Анализът на VO2 макс. се предоставя с разрешение от The Cooper Institute®. За повече информация вижте приложението ([Стандартни нива на VO2 макс.](#), стр. 58) и отидете на www.CooperInstitute.org.

Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс.

Часовникът изисква данни за пулса от китката и засечена 15-минутна разходка с бързо темпо или бягане, за да може да покаже изчислението за Вашия VO2 макс.

1 Задръжте , за да видите менюто.

2 Изберете **Настройки > Потребителски профил > VO2 макс.**

Ако вече сте записали 15-минутна разходка с бързо темпо или бягане, изчислението на Вашия VO2 макс. може да се покаже. Часовникът актуализира изчислението на Вашия VO2 макс. всеки път, когато завършите разходка или бягане за време.

3 Следвайте инструкциите на екрана, за да получите изчислението на Вашия VO2 макс.

След завършване на теста ще се изведе съобщение.

4 За да стартирате ръчно тест за VO2 макс. за получаване на актуализирано изчисление, докоснете текущото отчитане и следвайте инструкциите.

Часовникът Ви ще се актуализира с новата Ви оценка за VO2 макс.

Преглед на Вашата възраст според физическата подготовка

Преди часовникът да може да изчисли точна възраст според физическата подготовка, трябва да завършите настройката на потребителския профил в приложението Garmin Connect.

Вашата възраст според физическата подготовка предоставя най-общо сравнение между Вашата физическа подготовка и лице от същия пол. Вашият часовник използва информация, като например възрастта Ви, индекс на телесна маса (ИТМ), данни за сърдечния ритъм в покой и история на интензивна активност, за да предостави възраст според физическата подготовка. Ако имате кантар Index™, Вашият часовник използва показателя за процент на телесните мазнини вместо ИТМ, за да определи възрастта Ви според физическата подготовка. Промените в упражненията и начина на живот могат да повлияят на възрастта Ви според физическата подготовка.

- 1 Задръжте , за да видите менюто.
- 2 Изберете **Настройки > Потребителски профил > Възраст според физическата подготовка**.

Свързаност

Функциите за свързване са налични за Вашия часовник, когато се сдвоите със съвместим телефон (*Сдвояване на телефона, стр. 37*).

Garmin Connect

Можете да се свържете с приятелите си във Вашия акаунт в Garmin Connect. Garmin Connect Ви предоставя инструментите, за да следите, анализирате, споделяте и да се окуражавате едни други. Запишете събитията от активния си начин на живот, включително бягане, ходене, колоездене и други.

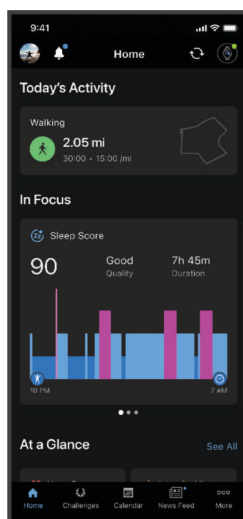
Можете да създадете Вашия безплатен акаунт в Garmin Connect, когато сдвоите часовника с телефона си, като използвате приложението Garmin Connect, или можете да отидете на www.garminconnect.com.

Следете своя напредък: Можете да проследите ежедневните си стъпки, да се присъедините към приятелско състезание с връзките си и да постигнете целите си.

Съхранявайте дейностите си: След като завършите и запаметите дейност за време на часовника си, можете да качите тази дейност в акаунта си в Garmin Connect и да я пазите толкова дълго, колкото искате.

Анализирайте данните си: Можете да преглеждате по-подробна информация относно Вашата дейност, включително време, разстояние, пулс, изгорени калории и доклади с възможност за персонализиране.

ЗАБЕЛЕЖКА: Някои данни се нуждаят от допълнителен аксесоар, като устройство за следене на пулса.



Споделете дейностите си: Можете да се свържете с приятели, за да следите дейностите на другите или да споделяте връзки към дейностите си.

Управлявайте настройките си: Можете да персонализирате настройките на часовника си и потребителските настройки в акаунта си в Garmin Connect.

Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect

Вашият часовник автоматично синхронизира данни с приложението Garmin Connect всеки път, когато отворите приложението. Вашият часовник периодично синхронизира автоматично данни с приложението Garmin Connect. Можете също така и ръчно да синхронизирате данни по всяко време.

- 1 Доведете часовника до Вашия телефон.
- 2 Отворете приложението Garmin Connect.
СЪВЕТ: Приложението може да бъде отворено или да работи на фонов режим.
- 3 Задръжте , за да видите менюто.
- 4 Изберете **Настройки > Система > Телефон > Синхронизиране**.
- 5 Изчакайте, докато данните Ви се синхронизират.
- 6 Прегледайте текущите си данни в приложението Garmin Connect.

Синхронизиране на Вашите данни с компютъра Ви

Преди да синхронизирате данните си с приложението Garmin Connect на компютъра Ви, трябва да инсталирате приложението Garmin Express™ (*Настройване на Garmin Express, стр. 37*).

- 1 Свържете часовника към компютъра си с помощта на USB кабел.
- 2 Отворете приложението Garmin Express.
Часовникът ще влезе в режим на външна памет.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.
- 4 Прегледайте данните си във Вашия акаунт в Garmin Connect.

Настройване на Garmin Express

- 1 Свържете устройството към компютъра с помощта на USB кабела.
- 2 Отидете на www.garmin.com/express.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Сдвояване на телефона

За да настроите часовника Lily 2 Active, той трябва да бъде сдвоен директно чрез приложението Garmin Connect, а не от настройките на Bluetooth на Вашия телефон.

- 1 По време на първоначалната настройка на часовника изберете , когато бъдете подканени да го сдвоите с телефона си.
ЗАБЕЛЕЖКА: Ако преди това сте пропуснали процеса на сдвояване, можете да задържите  и да изберете **Система > Телефон > Сдвояване на телефона**, за да влезете ръчно в режим на сдвояване.
- 2 Сканирайте QR кода с телефона си и следвайте инструкциите на екрана, за да приключите процеса на сдвояване и настройка.

Преглед на известия

Когато Вашият часовник е сдвоен с приложението Garmin Connect, можете да преглеждате известия от телефона на часовника Ви, като например текстови съобщения и имейли.

- 1 Плъзнете, за да видите графичния елемент за известия.
- 2 Изберете известие.
СЪВЕТ: Плъзнете, за да прегледате стари известия.
- 3 Докоснете сензорния екран и изберете , за да отхвърлите известието.

Отговаряне на текстови съобщения

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само за телефони с Android™.

Когато получите известие за текстово съобщение на Вашия часовник Lily 2 Active, можете да изпратите бърз отговор, като изберете от списък със съобщения.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция изпраща текстови съобщения от Вашия телефон. Възможно е да се прилагат обичайни ограничения за текстовите съобщения и да се начисляват такси. Свържете се с Вашия мобилен оператор за повече информация.

- 1 Плъзнете, за да видите графичния елемент за известия.
- 2 Изберете известие за текстови съобщения.
- 3 Докоснете сензорния екран, за да прегледате опциите за известия.
- 4 Изберете .
- 5 Изберете съобщение от списъка.

Телефонът Ви изпраща избраното съобщение във вид на текстово съобщение.

Управление на известия

Можете да използвате Вашия съвместим телефон, за да управлявате известията, които се появяват на Вашия часовник Lily 2 Active.

Изберете опция:

- Ако използвате iPhone®, отидете на настройките за известия на iOS®, за да изберете елементите, които да се показват на часовника.
- Ако използвате телефон с Android, от приложението Garmin Connect изберете **••• > Настройки > Известия**.

Активиране на Bluetooth известия

Преди да можете да активирате известия, трябва да сдвоите часовника Lily 2 Active със съвместим телефон ([Сдвояване на телефона, стр. 37](#)).

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Настройки > Известия & предупреждения > Интелигентни известявания**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Общо използване**, за да зададете предпочитания за известия, които се появяват в режим на часовник.
 - Изберете **По време на дейност**, за да зададете предпочитания за известия, които се появяват, когато записвате дейност.
 - Изберете **По вр. на сън** за включване или изключване на **Не безпокойте**.
 - Изберете **Поверителност**, за да зададете предпочитание за поверителност.

Изключване на Bluetooth връзката с телефона

Можете да изключите Bluetooth връзката с телефона от менюто с органи за управление.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте опции към менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 16](#)).

- 1 Задръжте , за да прегледате менюто с органи за управление.
- 2 Изберете , за да изключите Bluetooth връзката с телефона на Вашия часовник Lily 2 Active.

Моля, вижте ръководството на притежателя за телефона, за да изключите Bluetooth технологията на телефона си.

Получаване на входящи телефонни повиквания

Когато получите телефонно повикване на Вашия свързан телефон, часовникът Lily 2 Active показва името или телефонния номер на обаждащия се.

- За да приемете повикването, изберете .

ЗАБЕЛЕЖКА: За да разговаряте с обаждащия се, трябва да използвате свързания си телефон.

- За да откажете повикването, изберете .

Откриване на Вашия телефон

Можете да използвате тази функция, за да се улесни намирането на изгубен смартфон, който е сдвоен чрез Bluetooth технология и в момента е в границите на обхвата.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете .

На екрана на Lily 2 Active се показва лента за силата на сигнала и на Вашия смартфон прозвучава звуков сигнал. Лентата нараства, колкото по-близо сте до Вашия телефон.

- 3 Натиснете , за да спрете търсенето.

Използване на режим „Не безпокойте“

Можете да използвате режима „не безпокойте“, за да изключите вибрациите и дисплея за предупреждения и известия (*Персонализиране на настройките на дисплея, стр. 46*). Например можете да използвате този режим, докато спите или гледате филм.

- За да включите или изключите ръчно режима „Не безпокойте“, задръжте  и изберете .
- За да включите автоматично режима „Не безпокойте“ през часовете за сън, отворете настройките на устройството в приложението Garmin Connect и изберете **Известия и предупреждения > Интелигентни известия > По време на сън**.

Функции за безопасност и проследяване

ВНИМАНИЕ

Функциите за безопасност и проследяване са допълнителни функции и не трябва да се разчита на тях като основен метод за помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

За да използвате функциите за безопасност и проследяване, часовникът Lily 2 Active трябва да е свързан към приложението Garmin Connect чрез Bluetooth технология. Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Можете да въведете контакти при спешни случаи във Вашия акаунт в Garmin Connect.

За повече информация относно функциите за безопасност и проследяване отидете на www.garmin.com/safety.

- ✱ **Помощ:** Позволява Ви да изпращате съобщение с Вашето име, връзка към LiveTrack и GPS местоположение (ако е налично) на Вашите контакти при спешни случаи.

Добавяне на контакти при спешни случаи

Телефонните номера на контактите при спешни случаи се използват за функциите за сигурност и проследяване.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Безопасност и проследяване > Функции за безопасност > Контакти при спешни случаи > Добавяне на контакти при спешни случаи**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Вашите контакти за спешни случаи получават известие, когато ги добавите като контакт за спешни случаи, и могат да приемат или отхвърлят Вашата заявка. Ако даден контакт откаже, трябва да изберете друг контакт за спешни случаи.

Заявяване на помощ

⚠ ВНИМАНИЕ

Assistance е допълнителна функция и не трябва да се разчита на нея като основен метод за помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

Преди да можете да заявите помощ, трябва да зададете контакти при спешни случаи в приложението Garmin Connect ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 40](#)). Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

- 1 Задръжте .
- 2 След като усетите три вибрации, освободете бутона, за да активирате функцията за помощ. Появява се екранът за обратно броене.
- 3 При необходимост изберете опция, преди обратното отброяване да е приключило:
 - За да изпратите персонализирано съобщение с Вашата заявка, изберете .
 - За да отмените съобщението, изберете .

Откриване на инцидент

⚠ ВНИМАНИЕ

Откриването на инциденти е допълнителна функция, достъпна само за определени дейности на открито. Не трябва да се разчита на функцията за откриването на инциденти като на основен метод за получаване на помощ при спешни случаи.

БЕЛЕЖКА

Преди да можете да активирате откриването на инцидент на часовника, трябва да зададете контакти при спешни случаи в приложението Garmin Connect ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 40](#)). Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

Включване и изключване на откриването на инцидент

- 1 Задръжте , за да видите менюто.
- 2 Изберете **Настройки** > **Безопасност и проследяване** > **Откриване на инцидент**.
- 3 Изберете дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Откриването на инциденти е достъпно само за определени дейности на открито.

Когато Вашият часовник Lily 2 Active открие инцидент и телефонът Ви е свързан, приложението Garmin Connect може да изпрати автоматично текстово съобщение и имейл с Вашето име и GPS местоположение (ако е налично) до Вашите контакти при спешни случаи. На часовника и сдвоения телефон се появява съобщение, в което се посочва, че контактите Ви ще бъдат информирани след изтичането на 15 секунди. Ако не е необходима помощ, можете да отмените автоматичното съобщение за спешна ситуация.

Включване и изключване на LiveTrack

Преди да започнете първата си LiveTrack сесия, трябва да зададете контакти в приложението Garmin Connect ([Добавяне на контакти](#), стр. 41).

ЗАБЕЛЕЖКА: Трябва да включите LiveTrack в приложението Garmin Connect.

- 1 В приложението Garmin Connect изберете **•••** > **Безопасност и проследяване** > **LiveTrack**.
- 2 Изберете **Автоматичен старт** > **Включено** за Вашия часовник.
- 3 Задръжте , за да видите менюто.
- 4 Изберете **Настройки** > **Безопасност и проследяване** > **LiveTrack**.
- 5 Изберете **Изключено**, за да изключите LiveTrack.

Добавяне на контакти

- 1 От приложението Garmin Connect изберете **•••** > **Контакти**.
- 2 Следвайте инструкциите на екрана.

След като сте добавили контакти, трябва да синхронизирате Вашите данни, за да приложите промените към Вашия часовник Lily 2 Active ([Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect](#), стр. 37).

Часовници

Настройване на аларма

Можете да зададете няколко аларми. Можете да зададете всяка аларма да звучи веднъж или да се повтаря редовно.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Часовници** > **Аларма** > .
- 3 Въведете време.
- 4 Изберете алармата.
- 5 Изберете **Повтаряне**, след което изберете опция.

Изтриване на аларма

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Часовници** > **Аларма**.
- 3 Изберете аларма и изберете **Изтриване**.

Използване на хронометъра

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Часовници > Хронометър**.
- 3 Натиснете , за да стартирате таймера.
- 4 Натиснете , за да стартирате таймера за обиколка.
Общото време на хронометъра продължава да тече.
- 5 Натиснете , за да спрете таймера.
- 6 Изберете опция:
 - За да възобновите таймера, натиснете .
 - За да нулирате таймера, изберете .
 - За да запазите времето на хронометъра като дейност, изберете **•••** и изберете **Запис на действието**.
 - За да прегледате таймерите за обиколка, изберете **•••** и изберете **Преглед на обиколки**.
 - За да излезете от хронометъра, изберете **•••** и изберете **Край**.

Стартиране на брояча на таймера

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Часовници > Таймер**.
- 3 Въведете времето и изберете .
- 4 Натиснете .

Синхронизиране на времето с GPS

При всяко включване на часовника и свързване със спътници часовникът автоматично открива Вашата часова зона и текущия час от денонощието. Можете също така ръчно да синхронизирате часа с GPS, когато смените часовите зони, и да актуализирате за лятно часово време.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Часовници > Време > Синхронизиране на време**.
- 3 Изчакайте, докато часовникът локализира сателитите ([Прихващане на сателитни сигнали, стр. 55](#)).

Ръчно задаване на часа

По подразбиране часът се задава автоматично, когато часовникът Lily 2 Active е сдвоен с телефон.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Часовници > Време > Изт. на вр. > Ръчно**.
- 3 Изберете **Време** и въведете часа.

Безжични сензори

Вашият часовник може да бъде сдвоен и използван с безжични сензори с ANT+ или Bluetooth технология ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 43](#)). След като устройствата са сдвоени, можете да персонализирате незадължителните полета за данни ([Персонализиране на опции на дейности, стр. 12](#)). Ако часовникът Ви е доставен в комплект със сензор, устройствата вече са сдвоени. За информация относно съвместимостта на конкретни Garmin сензори, закупуване или за преглед на ръководството на собственика посетете buy.garmin.com за този сензор.

Тип сензор	Описание
Пулс	Можете да използвате външен сензор, като устройството за следене на пулс от серията HRM-Pro™ или HRM-Fit™, за да преглеждате данните за пулса по време на дейностите си.
Скорост/ Каданс	Можете да прикрепите сензори за скорост или ритъм към Вашия велосипед и да преглеждате данните по време на карането си. При необходимост можете ръчно да въведете обиколката на колелото (Калибриране на сензора за скорост, стр. 45).

Сдвояване на Вашите безжични сензори

Когато за пръв път свържете безжичен сензор към Вашия часовник чрез ANT+ или Bluetooth технология, трябва да извършите сдвояване на часовника и сензора. След като бъдат сдвоени, часовникът се свързва автоматично към сензора, когато започнете дейност или сензорът е активен и е в обхват. За повече информация относно сателитните системи отидете на garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Поставете устройството за следене на пулса, поставете сензора или натиснете бутона, за да събудите сензора.
ЗАБЕЛЕЖКА: Вижте ръководството на собственика на безжичния сензор за информация относно сдвояването.
- 2 Доближете часовника в рамките на 3 m (10 ft) от сензора.
ЗАБЕЛЕЖКА: Застанете отдалечени на 10 m (33 ft) от други безжични сензори по време на сдвояването.
- 3 Задръжте .
- 4 Изберете **Настройки > Аксесоари > Добавяне на нов**.
- 5 Изберете опция:
 - Изберете **Търсене на всичко**.
 - Изберете своя вид сензор.

След като сензорът е сдвоен с Вашия часовник, състоянието на сензора се променя от Търсене на Свързан. Данните на сензора се показват в цикъла на екрана за данни или в персонализирано поле за данни. Можете да персонализирате допълнителните полета за данни ([Персонализиране на опции на дейности, стр. 12](#)).

Темпо и разстояние на бягане с аксесоар за пулс

Аксесоарите от серията HRM-Fit и HRM-Pro изчисляват темпото и разстоянието на бягането въз основа на Вашия потребителски профил и движението, измервано от сензора при всяка крачка. Мониторът за пулс осигурява скорост и разстояние на бягане, когато GPS не е наличен, като например по време на бягане на бягаща пътека. Можете да видите темпото и разстоянието на бягане на Вашия съвместим часовник Lily 2 Active, когато сте свързани чрез ANT+ технология. Можете също да ги видите в съвместими приложения за тренировки на трети страни, когато сте свързани чрез Bluetooth технология.

Точността на скоростта и разстоянието се подобрява с калибриране.

Автоматично калибриране: Настройката по подразбиране за часовника е **Автоматично калибриране**.

Аксесоарът за пулс се калибрира всеки път когато бягате навън, докато е свързан с Вашия съвместим часовник Lily 2 Active.

ЗАБЕЛЕЖКА: Автоматичното калибриране не работи за профили на дейности на закрито, пътека или ултра бягане ([Съвети за запис на темпо и разстояние на бягане, стр. 44](#)).

Ръчно калибриране: Можете да изберете **Калибриране и запамятаване** след бягане на бягаща пътека с Вашия свързан аксесоар за пулс ([Калибриране на разстоянието на бягащата пътека, стр. 6](#)).

Съвети за запис на темпо и разстояние на бягане

- Актуализирайте софтуера на часовника си Lily 2 Active ([Актуализации на продукта, стр. 51](#)).
- Завършете няколко бягания на открито с GPS и Вашия свързан аксесоар от серията HRM-Fit или HRM-Pro. Важно е диапазонът на темпото Ви на открито да съответства на диапазона Ви на темпо на бягащата пътека.
- Ако бягането включва пясък или дълбок сняг, отидете в настройките на сензора и изключете **Автоматично калибриране**.
- Ако преди това сте свързали съвместим крачкомер с технология ANT+, задайте състоянието му на **Изключено** или го премахнете от списъка със свързани сензори.
- Завършете бягане на бягаща пътека с ръчно калибриране ([Калибриране на разстоянието на бягащата пътека, стр. 6](#)).
- Ако автоматичното и ръчното калибриране не изглеждат точни, отидете в настройките на сензора и изберете **Темпо и разстояние за HRM > Нулиране на данните за калибриране**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да опитате да изключите **Автоматично калибриране** и след това да калибрирате отново ръчно ([Калибриране на разстоянието на бягащата пътека, стр. 6](#)).

Използване на допълнителен сензор за скорост на велосипед или сензор за ритъм

Можете да използвате съвместим сензор за скорост на велосипед или сензор за ритъм, за да изпращате данни към Вашия часовник.

- Сдвоете сензора с Вашия часовник ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 43](#)).
- Задайте размера на колелото ([Калибриране на сензора за скорост, стр. 45](#)).
- Управлявайте велосипед ([Разходка с велосипед, стр. 7](#)).

Калибриране на сензора за скорост

Преди да можете да калибрирате сензора за скорост, трябва да сдвоите часовника си със съвместим сензор за скорост ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 43](#)).

Ръчното калибриране е по избор и може да подобри точността.

1 Задръжте .

2 Изберете **Настройки** > **Аксесоари** > **Скорост/Каданс** > **Размер на колело**.

3 Изберете опция:

- Изберете **Автоматично**, за да изчислите автоматично размера на гумата и да калибрирате сензора за скорост.
- Изберете **Ръчно** и въведете размера на гумата за ръчно калибриране на сензора за скорост ([Размер на колело и обиколка, стр. 59](#)).

Персонализиране на часовника

Настройки на часовника

Можете да персонализирате някои настройки на Вашия часовник Lily 2 Active. Могат да се персонализират допълнителни настройки в приложението Garmin Connect.

Задръжте , за да прегледате менюто, и изберете **Настройки**.

Пряк път: Позволява Ви да зададете пряк път ([Задаване на прекия път на сензорния бутон, стр. 23](#)).

Известия & предупреждения: Позволява Ви да коригирате настройките за предупреждения ([Настройки на предупреждения, стр. 45](#)).

Сензори на часовника: Позволява Ви да регулирате настройките на сензора за пулс на китката ([Настройки за монитор на пулса на китката, стр. 32](#)), настройките на пулсовия оксиметър по време на сън ([Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър, стр. 34](#)) и да калибрирате компаса ([Калибриране на компаса, стр. 48](#)).

Аксесоари: Позволява Ви да сдвоите Вашия часовник Lily 2 Active с безжични сензори ([Безжични сензори, стр. 43](#)).

Потребителски профил: Позволява Ви да коригирате настройките на потребителския профил ([Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 47](#)).

Безопасност и проследяване: Позволява Ви да коригирате настройките за безопасност и проследяване ([Функции за безопасност и проследяване, стр. 39](#)).

Проследяване на дейностите: Позволява Ви да регулирате настройките за проследяване на дейности ([Проследяване на дейностите, стр. 24](#)).

Система: Позволява Ви да задавате настройките на системата ([Системни настройки, стр. 46](#)).

Настройки на предупреждения

Задръжте , за да прегледате менюто, и изберете **Настройки** > **Известия & предупреждения**.

Интелигентни известия: Позволява Ви да регулирате настройките за Bluetooth от телефона Ви ([Активиране на Bluetooth известия, стр. 38](#)).

Сутрешен отчет: Позволява Ви да регулирате настройките за сутрешния отчет ([Сутрешен отчет, стр. 22](#)).

Здраве и Уелнес: Позволява Ви да регулирате настройките на предупрежденията за здраве и уелнес ([Настройки и предупреждения за здраве и благосъстояние, стр. 29](#)).

Системни настройки

Задръжте  и изберете **Настройки > Система**.

Екран: Задава време на изчакване и яркост на дисплея (*Персонализиране на настройките на дисплея, стр. 46*).

Вибрация при предупреждение: Включва или изключва вибрациите и задава интензивността на вибрациите.

Телефон: Позволява Ви да сдвоявате и синхронизирате телефона си (*Сдвояване на телефона, стр. 37*).

Формат: Задава мерните единици, използвани за показване на данни (*Промяна на мерните единици, стр. 46*).

Език: Задава езика показан на часовника.

Нулирай: Позволява Ви да възстановите настройките по подразбиране или да изтриете лични данни и да възстановите настройките (*Възстановяване на всички настройки по подразбиране, стр. 54*).

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сте задали Garmin Pay портфейл, възстановяването на настройките по подразбиране изтрива също и портфейла от Вашето устройство.

Относно: Показва ИД на устройството, версията на софтуера, регулаторната информация и лицензионното споразумение.

Персонализиране на настройките на дисплея

1 Задръжте .

2 Изберете **Настройки > Система > Екран**.

3 Изберете **Яркост**, за да зададете нивото на яркост на екрана.

4 Изберете **Общо използване** или **По време на дейност**.

5 Изберете опция:

- Изберете **Жест**, за да включите екрана, като вдигнете и завъртите ръката си, за да погледнете китката си.
- Изберете **Чувствителност на жестовите**, за да регулирате чувствителността към жестове, за да включвате дисплея по-често или по-рядко.
- Изберете **Изтичане на времето**, за да зададете продължителността на времето, преди екранът да се изключи.

6 Изберете **По вр. на сън**.

7 Изберете опция:

- Изберете **Циферблат**, за да настроите циферблата на часовника да се затъмнява по време на определения от Вас прозорец за сън.
- Изберете **Яркост**, за да зададете нивото на яркост на екрана по време на определения прозорец за сън.
- Изберете **Изтичане на времето**, за да зададете продължителността на времето, преди екранът да се изключи по време на определения от Вас прозорец за сън.

Промяна на мерните единици

Можете да персонализирате мерните единици за разстояние, темпо и скорост, надморска височина и други.

1 Задръжте .

2 Изберете **Настройки > Система > Формат**.

3 Изберете опция.

- Изберете **Мерни единици**, за да зададете основните мерни единици на измерване за часовника.
- Изберете **Темпо/скорост** за извеждане на Вашето темпо или скорост в мили или километри по време на времеви дейности.

Задаване на парола за Вашия часовник

БЕЛЕЖКА

Ако въведете паролата си неправилно три пъти, часовникът се заключва временно. След пет неправилни опита часовникът се заключва, докато не нулирате паролата си в приложението Garmin Connect. Ако не сте сдвоили часовника си с телефона си, часовникът изтрива данните Ви и се нулира до фабричните настройки по подразбиране след пет неправилни опита.

Можете да настроите парола за часовник, за да защитите личната си информация, когато часовникът не е на китката Ви. Ако използвате функцията Garmin Pay, часовникът използва същата четирицифрена парола, необходима за отваряне на портфейла Ви (*Garmin Pay*, стр. 14).

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Система > Парола > Задаване на парола**.
- 3 Въведете четирицифрена парола.

Следващият път, когато свалите часовника от китката си, трябва да въведете паролата, преди да можете да видите информация.

Промяна на паролата на Вашия часовник

Трябва да знаете съществуващата си парола за часовника, за да я промените. Ако забравите паролата си или направите твърде много неправилни опити за въвеждане на парола, трябва да я нулирате в приложението Garmin Connect.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Система > Парола > Промяна на паролата**.
- 3 Въведете съществуващата си четирицифрена парола.
- 4 Въведете нова четирицифрена парола.

Следващият път, когато свалите часовника от китката си, трябва да въведете паролата, преди да можете да видите информация.

Настройки на часа

Задръжте  и изберете **Часовници > Време**.

Формат на часа: Настройва часовника да показва времето в 12-часов или 24-часов формат.

Изн. на вр.: Позволява Ви да настроите часа ръчно или автоматично въз основа на часа на телефона Ви.

Синхронизиране на време: Позволява Ви също така ръчно да синхронизирате часа, когато смените часовите зони, и да актуализирате за лятно часово време.

Часови зони

При всяко включване на устройството и свързване със сателити или при синхронизиране с Вашия телефон устройството автоматично открива Вашата часова зона и текущия час от денонощието.

Потребителски профил

Можете да актуализирате потребителския си профил в часовника си или в приложението Garmin Connect.

Настройка на Вашия потребителски профил

Можете да актуализирате настройките за пол, година на раждане, височина, тегло, китка и зони за пулс (*Настройка на Вашите зони за пулс*, стр. 33). Часовникът използва тази информация, за да изчисли точни данни за тренировките.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Настройки > Потребителски профил**.
- 3 Изберете опция.

Настройки на пол

Когато за първи път настройвате часовника, трябва да изберете пол. Повечето алгоритми за физическо състояние и тренировки важат и за двата пола. За най-добри резултати Garmin препоръчва да зададете пола си по рождение. След първоначалната настройка можете да персонализирате настройките на профила във Вашия Garmin Connect акаунт.

Профил & поверителност: Позволява Ви да персонализирате данните във Вашия обществен профил.

Потребителски настройки: Задава пола Ви. Ако изберете Не е указано, алгоритмите, които изискват въвеждане на неопределен пол, ще използват пола, който сте посочили при първоначалната настройка на часовника.

Калибриране на компаса

БЕЛЕЖКА

Калибрирайте електронния компас на открито. За да подобрите точността на направлението, не стойте близо до обекти, които влияят на магнитните полета, като превозни средства, сгради и въздушни електропроводи.

Устройството Ви е фабрично калибрирано и по подразбиране използва автоматично калибриране. Ако компасът работи неправилно, например след изминаване на големи разстояния или след големи температурни амплитуди, можете да калибрирате компаса ръчно.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Настройки > Сензори на часовника > Компас > Стартиране на калибриране**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Garmin Connect настройки

Можете да персонализирате настройките на часовника, опциите за дейност и потребителските настройки в акаунта си в Garmin Connect, като използвате приложението Garmin Connect или уебсайта на Garmin Connect. Някои настройки могат също така да се персонализират и на Вашия часовник Lily 2 Active.

- От приложението Garmin Connect изберете **••• > Устройства Garmin** и изберете Вашия часовник.
- Изберете Вашия часовник от графичния елемент за устройства в приложението Garmin Connect.

След персонализирането на настройки трябва да синхронизирате Вашите данни, за да се приложат промените в часовника Ви ([Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect, стр. 37](#)) ([Синхронизиране на Вашите данни с компютъра Ви, стр. 37](#)).

Настройки на потребителски профил на Garmin Connect

От менюто на устройството Garmin Connect изберете Потребителски профил.

VO2 макс.: Позволява Ви да видите текущата си стойност за VO2 макс. и кога е била последно актуализирана ([Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс., стр. 35](#)).

Възраст според физическата подготовка: Позволява Ви да видите Вашата възраст според физическата подготовка ([Преглед на Вашата възраст според физическата подготовка, стр. 36](#)).

Име за показване: Задава името за показване, използвано в сутрешния отчет и предупрежденията ([Сутрешен отчет, стр. 22](#)).

Пол: За задаване на пола Ви ([Настройки на пол, стр. 49](#)).

Дата на раждане: За задаване на рождената Ви дата.

Височина: За задаване на височината Ви.

Тегло: За задаване на теглото Ви.

Китка: Позволява Ви да избирате на коя китка носите часовника си.

График за сън: Позволява Ви да настроите графика си за сън ([Проследяване на съня, стр. 24](#)).

Зони за пулс: Позволява да изчислите максималния си пулс и да определите персонализирани зони за пулс ([Относно зони за пулс, стр. 32](#)).

Настройки на пол

Когато за първи път настройвате часовника, трябва да изберете пол. Повечето алгоритми за физическо състояние и тренировки важат и за двата пола. За най-добри резултати Garmin препоръчва да зададете пола си по рождение. След първоначалната настройка можете да персонализирате настройките на профила във Вашия Garmin Connect акаунт.

Профил & поверителност: Позволява Ви да персонализирате данните във Вашия обществен профил.

Потребителски настройки: Задава пола Ви. Ако изберете Не е указано, алгоритмите, които изискват въвеждане на неопределен пол, ще използват пола, който сте посочили при първоначалната настройка на часовника.

Информация за устройството

Зареждане на часовника

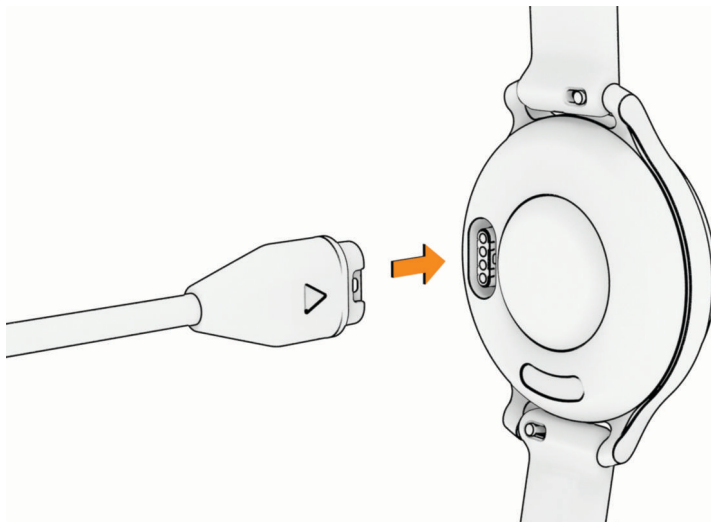
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Това устройство съдържа литиево-йонна батерия. Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

БЕЛЕЖКА

За да избегнете корозия, щателно почиствайте и подсушавайте контактите и зоната около тях, преди да зареждате или свързвате към компютър. Вижте инструкциите за почистване ([Почистване на часовника, стр. 50](#)).

- 1 Включете кабела (▲ край) в порта за зареждане на Вашия часовник.



- 2 Включете другия край на кабела в компютърен порт USB-C® или AC адаптер (5 V minimum output power).
Часовникът показва текущото ниво на заряд на батерията.
- 3 Ако е необходимо, отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия Garmin дилър за повече информация за допълнителни аксесоари и части за смяна.
- 4 Изключете часовника, след като нивото на зареждане на батерията достигне 100%.

Грижа за устройството

БЕЛЕЖКА

Избягвайте екстремни удари и груба обработка, тъй като това може да влоши експлоатационния живот на продукта.

Избягвайте да натискате бутоните под вода.

Не използвайте остър предмет за почистване на устройството.

Никога не използвайте твърди или остри предмети за работа със сензорния екран, защото може да го повредят.

Избягвайте използването на химикали за почистване, разтворители и репеленти за насекоми, които могат да повредят пластмасовите компоненти и покритията.

Изплакнете старателно устройството с прясна вода след излагане на хлор, солена вода, слънцезащитен крем, козметика, алкохол или други агресивни химикали. Продължителното излагане на тези вещества може да повреди корпуса.

Не поставяйте в среда с висока температура, като например в сушилня за дрехи.

Не съхранявайте устройството на места, където може да има продължително излагане на екстремални температури, защото това ще доведе до невъзстановими повреди.

Почистване на часовника

⚠ ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете часовника и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че часовникът е чист и сух и не го стягайте прекалено много върху китката си.

БЕЛЕЖКА

Дори малки количества пот или влага могат да причинят корозия на електрическите контакти, когато са свързани към зарядно устройство. Корозията може да попречи на зареждането и прехвърлянето на данни.

СЪВЕТ: За повече информация отидете на www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Изплакнете с вода или използвайте влажна кърпа без власинки.
- 2 Оставете часовника да изсъхне напълно.

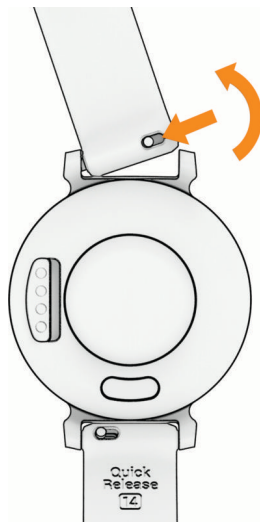
Почистване на кожените каишки

- 1 Избършете кожените каишки със суха кърпа.
- 2 Използвайте препарат за кожа, за да почистите кожените каишки.

Смяна на каишките

Часовникът е съвместим със стандартни каишки с бързо освобождаване с широчина от 14 mm.

1 Плъзнете щифта за бързо освобождаване на цилиндъра с пружина, за да свалите каишката.



2 Поставете в часовника едната страна на пружинния щифт за новата каишка.

3 Плъзнете щифта за бързо освобождаване и подравнете пружинния щифт със срещуположната страна на часовника.

4 Повторете стъпки от 1 до 3, за да смените другата каишка.

Преглеждане на информация за устройството

Можете да видите ИД на уреда, версията на софтуера, регулаторна информация и лицензионното споразумение.

1 Задръжете .

2 Изберете **Настройки** > **Система** > **Относно**.

Извежда регулаторна информация и информация за съответствие на електронен етикет

Етикетът за това устройство се предоставя в електронен формат. Електронният етикет може да предоставя регулаторна информация, като например идентификационни номера, предоставени от FCC или регионални маркировки за съответствие, както и приложима продуктова и лицензионна информация.

1 Задръжете .

2 Изберете **Настройки** > **Система** > **Относно**.

Актуализации на продукта

Вашият часовник автоматично проверява за актуализации, когато е свързан чрез технология Bluetooth. На Вашия компютър можете да инсталирате Garmin Express (garmin.com/express). На телефона Ви можете да инсталирате приложението Garmin Connect.

Това осигурява лесен достъп до тези услуги за устройства Garmin:

- Актуализации на софтуера
- Качване на данни в Garmin Connect
- Регистриране на продукт

Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect, трябва да имате Garmin Connect акаунт и да сдвоите устройството със съвместим смартфон ([Сдвояване на телефона, стр. 37](#)).

Синхронизирайте Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect ([Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect, стр. 37](#)).

Когато има наличен нов софтуер, приложението Garmin Connect автоматично изпраща актуализацията до Вашето устройство. Актуализацията се прилага, когато не използвате активно устройството. След завършване на актуализацията Вашето устройство ще се рестартира.

Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство, трябва да изтеглите и инсталирате приложението Garmin Express и да добавите Вашето устройство ([Синхронизиране на Вашите данни с компютъра Ви, стр. 37](#)).

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.

Когато има наличен нов софтуер, приложението Garmin Express го изпраща до Вашето устройство.

- 2 След като приложението Garmin Express завърши изпращането на актуализацията, разкачете устройството от компютъра.

Устройството Ви инсталира актуализацията.

Технически характеристики

Тип батерия	Вградена акумулаторна литиево-йонна батерия
Издръжливост на батерията	До 9 дни ¹
Диапазон на работната температура	От -20 ° до 60 °C (от -4 ° до 140 °F)
Диапазон на температурата за зареждане	От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F)
Честоти за безжична връзка	2,4 GHz при -1,3 dBm максимум 13,56 MHz при -40 dBm максимум
Клас на защита от вода	5 ATM ²

Проблеми

Съвместим ли е телефонът ми с моя часовник?

Часовникът Lily 2 Active е съвместим с телефони, които използват Bluetooth технология.

Отидете на www.garmin.com/ble за информация относно съвместимостта с Bluetooth.

¹ Изчисленият живот на батерията се базира на определени предположения за използване. За повече информация отидете на www.garmin.com/lily2activebatteryassumptions.

² Устройството издържа на налягане, еквивалентно на дълбочина от 50 m. За повече информация отидете на www.garmin.com/waterrating.

Моят телефон не иска да се свърже към часовника

- Приближете часовника в обхвата на Вашия телефон.
- Ако часовникът и телефонът Ви вече са сдвоени, изключете технологията Bluetooth и на двете устройства и пак я включете.
- Ако часовникът и телефонът Ви не са сдвоени, активирайте Bluetooth технологията на Вашия смартфон.
- На Вашия телефон отворете приложението Garmin Connect и изберете **••• > Устройства Garmin > Добавяне на устройство**, за да влезете в режим на сдвояване.
- На часовника си задръжте , за да се покаже менюто, и изберете **Настройки > Система > Телефон > Сдвояване на телефона**, за да влезете в режим на сдвояване.
- Отидете на www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting за допълнителни стъпки за отстраняване на неизправности.

Проследяване на дейностите

За повече информация относно точността при проследяване на дейностите отидете на garmin.com/ataccuracy.

Броят на стъпките ми не изглежда точен

Ако броят на стъпките Ви не изглежда точен, можете да опитате следните съвети.

- Носете устройството на недоминиращата китка.
- Носете устройството в джоба си, когато бутате детска количка или косачка за трева.
- Носете устройството в джоба си, когато използвате активно само ръцете си.

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството може да интерпретира някои повтарящи се движения, като например миенето на съдове, сгъването на пране или пляскането с ръце за стъпки.

Броят на стъпките в часовника не съвпада с броя стъпки в моя акаунт в Garmin Connect

Броят на стъпките във Вашия акаунт в Garmin Connect се актуализира, когато синхронизирате часовника си.

- 1 Синхронизирайте броя на стъпките Ви с приложението Garmin Connect (*Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect*, стр. 37).
- 2 Изчакайте, докато часовникът синхронизира Вашите данни.

Синхронизирането може да отнеме няколко минути.

ЗАБЕЛЕЖКА: Опресняването на приложението Garmin Connect няма да синхронизира данните Ви или да актуализира броя на стъпките Ви.

Моето ниво на стрес не се показва

Следенето на пулса, измервано от китката, трябва да е включено, преди часовникът да може да засече нивото Ви на стрес.

Часовникът отчита измененията на пулса Ви през деня по време на периоди на неактивност, за да определи нивото Ви на стрес. Часовникът не определя нивото Ви на стрес по време на дейности за време.

Ако се появяват тирета вместо нивото Ви на стрес, стойте неподвижно и изчакайте часовникът да измери изменението на пулса Ви.

Пулсът на часовника ми не е точен

За повече информация относно сензора за пулс посетете www.garmin.com/hearttrate.

Удължаване на живота на батерията

- Намаляване на яркостта и изчакването на екрана (*Персонализиране на настройките на дисплея, стр. 46*).
- Намаляване на нивото на вибрации (*Системни настройки, стр. 46*).
- Изключване на жестовете с китка (*Персонализиране на настройките на дисплея, стр. 46*).
- В настройките на центъра за известия на телефона Ви ограничете известията, показващи се на Вашия часовник Lily 2 Active (*Управление на известия, стр. 38*).
- Изключване на интелигентните известия (*Активиране на Bluetooth известия, стр. 38*).
- Изключете безжичната технология Bluetooth, когато не използвате свързани функции (*Изключване на Bluetooth връзката с телефона, стр. 38*).
- Изключете проследяване на пулсовия оксиметър по време на сън (*Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър, стр. 34*).
- Изключете следенето на пулса, измерван от китката (*Настройки за монитор на пулса на китката, стр. 32*).

ЗАБЕЛЕЖКА: Следенето на пулса, измерван от китката, се използва за изчисляване на минутите на висока интензивност, VO2 макс., статистики за body battery, ниво на стрес и изгорени калории.

Дисплеят на моя часовник се вижда трудно на открито

Часовникът засича околната светлина и автоматично регулира яркостта на подсветката, за да увеличи максимално живота на батерията. Под директна слънчева светлина екранът става по-светъл, но все още може да се разчита трудно. Функцията за автоматично откриване на дейност може да бъде полезна, когато започвате дейности на открито (*Настройки на проследяване на дейности, стр. 26*).

Моят часовник е на грешния език

Можете да промените избора на език, ако случайно сте избрали грешния език на часовника.

- 1 Задръжте , за да видите менюто.
- 2 Превъртете надолу до последния елемент в списъка и го изберете.
- 3 Превъртете надолу до последния елемент в списъка и го изберете.
- 4 Превъртете надолу до шестия по ред елемент в списъка и го изберете.
- 5 Изберете Вашия език.

Възстановяване на всички настройки по подразбиране

Можете да върнете всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране.

- 1 Задръжте , за да видите менюто.
- 2 Изберете **Настройки > Система > Нулирай**.
- 3 Изберете опция:
 - За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране и да запазите цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Възстановяване на настройките по подразбиране**.
 - За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране и да изтриете цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Изтриване на данните и възстановяване на настройките**.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

Прихващане на сателитни сигнали

Устройството може да се нуждае от ясен изглед към небето, за да прихване сигнали от спътника.

1 Излезте навън на открито място.

Предната част на устройството трябва да е ориентирана към небето.

2 Изчакайте, докато устройството открие спътници.

Може да са необходими 30 – 60 секунди за локализиране на сателитните сигнали.

Подобряване на приемането от GPS спътници

- Синхронизирайте често устройството с Вашия Garmin акаунт:
 - Свържете устройството към компютър с помощта на USB кабела и приложението Garmin Express .
 - Синхронизирайте устройството с приложението Garmin Connect с помощта на телефона си с Bluetooth.

Докато сте свързани към Вашия Garmin акаунт, устройството изтегля спътникови данни за няколко дни, което му позволява бързо да намира сигнали от спътник.

- Изнесете устройството на открито, далеч от високи сгради и дървета.
- Останете неподвижни за няколко минути.

Получаване на повече информация

- Отидете на support.garmin.com за допълнителни ръководства, статии и актуализации на софтуера.
- Отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия Garmin дилър за повече информация за допълнителни аксесоари и части за смяна.
- Отидете на www.garmin.com/ataccuracy.

Това не е медицинско устройство. Пулсовият оксиметър не се предлага във всички държави.

Услуга на устройството

Ако устройството трябва да се ремонтира или замени, отидете на support.garmin.com за информация относно изпращането на заявка за обслужване на отдела за поддръжка на продукти на Garmin.

Допълнение

Списък с дейности

Дейностите по-долу са достъпни на Вашия часовник Lily 2 Active.

ЗАБЕЛЕЖКА: Уверете се, че сте актуализирали софтуера на часовника си, за да получите най-новите дейности ([Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect](#), стр. 52, [Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express](#), стр. 52).

- [Персонализиране на опции на дейности](#), стр. 12
- [Стартиране на дейност](#), стр. 3

	Велосипед
	Колоездене на закрито
	Дишане
	Кардио тренировка
	Денс фитнес
	Диск голф
	Елиптично
	Голф
	НІІТ
	Писта на закрито
	Скачане на въже
	Медитиране
	Други
	Падел
	Пикълбол
	Пилатес
	Плуване в басейн
	Гребане
	Гребане на закрито
	Бягане
	Ски
	Сноуборд
	Снегоходене

	Степер за стълби
	Сила
	SUP
	Тенис
	Бягаща пътека
	Ходене
	Разходка на закрито
	Класическо ски бягане
	Йога

Стандартни нива на VO2 макс.

Тези таблици съдържат стандартизирани класификации на изчисленията на VO2 макс. по възраст и пол.

Мъже	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Отлично	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Добро	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Средно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Слабо	0 – 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Жени	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Отлично	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Добро	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Средно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Слабо	0 – 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Данните са препечатани с разрешение от The Cooper Institute. За повече информация отидете на www.CooperInstitute.org.

Размер на колело и обиколка

Когато се използва за колоездене, Вашият сензор за скорост автоматично открива размера на колелото. При необходимост можете ръчно да въведете обиколката на колелото в настройките на сензора за скорост.

Размерът на гумата за колоездене е обозначен от двете ѝ страни. Можете да измерите обиколката на Вашето колело или да използвате един от калкулаторите, налични в интернет.

