

GARMIN®



LILY® 2 ACTIVE

Návod k obsluze

© 2024 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

Všechna práva vyhrazena. Na základě autorských zákonů není povoleno tento návod kopírovat (jako celek ani žádnou jeho část) bez písemného souhlasu společnosti Garmin. Společnost Garmin si vyhrazuje právo změnit nebo vylepšit svoje produkty a provést změny v obsahu tohoto návodu bez závazku vyznamet o takových změnách nebo vylepšeních jakoukoli osobu nebo organizaci. Aktuální aktualizace a doplňkové informace o použití tohoto produktu naleznete na webu na adrese www.garmin.com.

Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Lily®, Move IQ® a VIRB® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ a Index™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

American Academy of Sleep Medicine® je registrovaná ochranná známka sdružení American Academy of Sleep Medicine (AASM). Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Značka slova BLUETOOTH® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. a je používána společností Apple Inc. v licenci. iPhone® je ochranná známka společnosti Apple Inc, registrovaná v USA a dalších zemích. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

M/N: A04799

Obsah

Úvod	1
Přehled	1
Tipy pro dotykovou obrazovku	2
Uzamčení a odemčení dotykového displeje	2
Nastavení hodinek	2
Aktivita	2
Spuštění aktivity	2
Tipy pro záznam aktivit	3
Zastavení aktivity	3
Vyhodnocení aktivity	3
Indoorové aktivity	3
Záznam aktivity dance fitness	3
Záznam dechové aktivity	4
Záznam aktivity silového tréninku	4
Tipy pro záznam aktivit silového tréninku	4
Záznam aktivity HIIT	5
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu	5
Jdeme si zaplavat	5
Nastavení velikosti bazénu	5
Plavecká terminologie	6
Outdoorové aktivity	6
Jdeme běhat	6
Vyrážíme na projížďku	6
Záznam aktivity lyžování nebo snowboardingu	6
Golf	7
Stahování golfových hřišť	7
Aplikace Garmin Golf™	7
Hraní golfu	8
Menu Golf	9
Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg	9
Zobrazení překážek	9
Měření úderu pomocí funkce Garmin AutoShot	10
Ruční přidávání úderů	10
Sledování výsledků	10
Prohlížení historie úderů	10
Zobrazení souhrnu kola	10
Ukončení kola	11
Health Snapshot™	11

Přizpůsobení možností aktivit	11
Označování okruhů	11
Přizpůsobení seznamu aktivit	11

Vzhled	11
Změna vzhledu hodinek	12
Menu Ovládací prvky	12
Garmin Pay	13
Nastavení peněženky	
Garmin Pay	13
Přidání karty do peněženky	
Garmin Pay	14
Placení hodinkami	14
Správa karet pro platby	
Garmin Pay	14
Změna hesla pro funkci	
Garmin Pay	14
Úprava menu ovládacích prvků	15
Doplňky	15
Zobrazení doplňků a menu	17
Úprava seznamu doplňků	17
Doplňek Statistiky zdraví	17
Body Battery	18
Zobrazení doplňku Body Battery	18
Tipy na vylepšení dat Body Battery	
Battery	18
Doplňek měření úrovně stresu	18
Stav variability srdečního tepu	19
Používání doplňku sledování hydratace	19
Zdraví žen	20
Sledování menstruačního cyklu	20
Sledování těhotenství	20
Ovládání přehrávání hudby	21
Ranní zpráva	21
Vlastní úprava ranní zprávy	21
Nastavení zkratky pro tlačítko dotyku	22

Trénink	22
Sjednocený stav tréninku	22
Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu	22
Sledování aktivity	22
Automatický cíl	23
Používání výzvy k pohybu	23
Zapnutí výzvy k pohybu	23

Sledování spánku	23
Používání automatického sledování spánku	23
Zaznamenání zdírmnutí	24
Variace dechu	24
Minuty intenzivní aktivity	24
Minuty intenzivní aktivity	24
Move IQ®	25
Aktivace vlastního hodnocení	25
Nastavení sledování aktivity	25
Vypnutí sledování aktivity	25
Tréninky	25
Zahájení tréninku	26
Trénink stažený ze služby Garmin Connect	26
Používání tréninkových plánů Garmin Connect	26
Adaptivní tréninkové plány	26
Spuštění tréninku pro daný den	27
Zobrazení naplánovaných tréninků	27
Nastavení a alarmy zdraví a wellness	27
Funkce pro srdeční tep	28
Sledování tepové frekvence na zápěstí	28
Jak hodinky nosit	28
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu	29
Prohlížení doplňku srdečního tepu ...	29
Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu	29
Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin	30
Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí	30
Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu	30
Rozsahy srdečního tepu	30
Nastavení zón srdečního tepu	31
Výpočty rozsahů srdečního tepu	31
Cíle aktivit typu fitness	31
Pulzní oxymetr	32
Získávání hodnot z pulzního oxymetru	32
Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem	32

Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru	32
Informace o odhadech hodnoty VO2 Max	33
Jak získat odhad hodnoty VO2 Max	33
Zobrazení věku podle kondice	33

Připojení.....33

Garmin Connect	34
Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect	34
Synchronizace dat s počítačem	35
Nastavení Garmin Express	35
Párování telefonu	35
Zobrazení oznámení	35
Odpověď na textovou zprávu	35
Správa oznámení	36
Aktivace oznámení Bluetooth	36
Vypnutí připojení k telefonu Bluetooth	36
Příjem příchozího telefonního hovoru	36
Vyhledání telefonu	36
Použití režimu Nerušit	37

Bezpečnostní a sledovací funkce37

Přidání nouzových kontaktů	37
Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance	37
Detekce nehod	38
Zapnutí a vypnutí detekce nehod	38
Zapnutí a vypnutí služby LiveTrack	38
Přidání kontaktů	38

Hodiny.....38

Nastavení alarmu	38
Odstranění budíku	39
Použití stopek	39
Spuštění odpočítavače času	39
Synchronizace času s GPS	39
Ruční nastavení času	39

Bezdrátové snímače.....40

Párování bezdrátových snímačů	40
-------------------------------------	----

Tempo běhu a vzdálenost s příslušenstvím pro měření srdečního tepu.....	40	Sledování aktivity.....	49
Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti.....	41	Zaznamenaný počet kroků je nepřesný.....	49
Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu.....	41	Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect.....	49
Kalibrace snímače rychlosti.....	41	Nezobrazuje se úroveň stresu.....	49
Přizpůsobení hodinek.....	42	Srdeční tep naměřený hodinkami není přesný.....	49
Nastavení hodinek.....	42	Maximalizace výdrže baterie.....	50
Nastavení upozornění.....	42	Displej hodinek je venku špatně vidět..	50
Nastavení systému.....	42	Hodinky zobrazují nesprávný jazyk.....	50
Přizpůsobení nastavení displeje...	43	Obnovení výchozích hodnot všech nastavení.....	50
Změna měrných jednotek.....	43	Vyhledání satelitních signálů.....	50
Nastavení hesla hodinek.....	43	Zlepšení příjmu satelitů GPS.....	51
Nastavení času.....	44	Další informace.....	51
Časové zóny.....	44	Servis zařízení.....	51
Uživatelský profil.....	44	Dodatek.....	51
Nastavení uživatelského profilu...	44	Seznam aktivit.....	51
Nastavení pohlaví.....	44	Standardní poměry hodnoty VO2 Max.....	53
Kalibrace kompasu.....	44	Velikost a obvod kola.....	53
Nastavení funkce Garmin Connect.....	44		
Nastavení uživatelského profilu Garmin Connect.....	45		
Nastavení pohlaví.....	45		
Informace o zařízení.....	46		
Nabíjení hodinek.....	46		
Péče o zařízení.....	46		
Čištění hodinek.....	47		
Čištění koženého pásku.....	47		
Výměna řemínku.....	47		
Zobrazení informací o zařízení.....	47		
Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě.....	48		
Aktualizace produktů.....	48		
Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect.....	48		
Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express.....	48		
Technické údaje.....	48		
Odstranění problémů.....	49		
Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?.....	49		
Telefon se nepřipojí k hodinkám.....	49		

Úvod

⚠ VAROVÁNÍ

Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

Před zahájením nebo úpravou každého cvičebního programu se vždy poraďte se svým lékařem.

Přehled



①  Dotykový displej	• Po klepnutí si můžete vybrat z možností v menu. • Klepnutím si otevřete doplněk, kde si můžete zobrazit další data. • Hodinky probudíte tím, že na ně dvakrát klepnete. • Posunutím doprava a doleva procházíte doplňky. • Posunutím nahoru a dolů procházíte jednotlivá menu.
②  Tlačítko vpravo nahoře	• Stisknutím tlačítka hodinky zapnete. • Klepnutím hodinky probudíte. • Stisknutím otevřete menu aktivit a aplikací. • Stisknutím spustíte nebo zastavíte stopky aktivity. • Podržením po dobu 2 sekund zobrazíte menu ovládacích prvků, včetně napájení. • Dlouhým podržením (dokud neucítíte vibraci) zavoláte o pomoc (Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, strana 37).
③  Tlačítko vpravo dole	• Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku (nelze použít během aktivity). • Stisknutím v průběhu aktivity označíte nový okruh, spustíte novou sadu cviků či pozici nebo přejdete k další fázi tréninku. • Podržením zobrazíte menu nastavení hodinek a volby pro aktuální obrazovku.
④  Tlačítko dotyku	• Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku (nelze použít během aktivity). • Přidržením si zobrazíte funkci zkratk (Nastavení zkratk pro tlačítko dotyku, strana 22). • Stisknutím na obrazovce hodinek můžete dokola procházet data, například počet kroků nebo srdeční tep.

Tipy pro dotykovou obrazovku

- Posunutím nahoru nebo dolů procházíte seznamy a menu.
- Rychlým pohybem prstu nahoru nebo dolů nabídku posunete dále.
- Klepnutím vyberete položku.
- Hodinky probudíte tím, že na ně dvakrát klepnete.
- Posunutím doprava a doleva na obrazovce hodinek procházíte doplňky.
- Klepnutím na doplněk si zobrazíte další informace, pokud jsou k dispozici.
- Posunutím doprava nebo doleva v průběhu aktivity si zobrazíte další obrazovku s daty.
- Když máte vybranou aktivitu, klepnutím na ikonu ••• si zobrazíte související nastavení a možnosti.
- Každý výběr nabídky by měl být samostatným krokem.

Uzamčení a odemčení dotykového displeje

Chcete-li předejít náhodnému stisknutí dotykové obrazovky, můžete ji uzamknout.

POZNÁMKA: Menu ovládacích prvků si můžete upravit ([Úprava menu ovládacích prvků](#), strana 15).

1 Přidržením tlačítka  si zobrazíte menu ovládacích prvků.

2 Vyberte ikonu .

Dotyková obrazovka se uzamkne a nereaguje na dotyky, dokud ji neodemknete.

3 Přidržením libovolného tlačítka dotykovou obrazovku odemknete.

Nastavení hodinek

Chcete-li plně využít funkce hodinek Lily 2 Active, proveďte tyto kroky.

- Prostřednictvím aplikace Garmin Connect™ spárujte hodinky s telefonem ([Párování telefonu](#), strana 35).
- Nastavte peněženku Garmin Pay™ ([Nastavení peněženky Garmin Pay](#), strana 13).
- Nastavte bezpečnostní funkce ([Bezpečnostní a sledovací funkce](#), strana 37).
- Nastavte svůj uživatelský profil ([Nastavení uživatelského profilu](#), strana 44).

Aktivita

Hodinky se dodávají s předinstalovanými indoorovými a outdoorovými aktivitami, jako je běh, jízda na kole, silový trénink, golf a další. Když se pustíte do některé z aktivit, hodinky zobrazí a budou zaznamenávat údaje ze snímačů, které si můžete uložit a podělit se o ně s komunitou Garmin Connect.

Podrobnější informace o sledování aktivit a přesnosti metrik kondice naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Spuštění aktivity

Při spuštění aktivity se funkce GPS automaticky zapne (v případě potřeby).

1 Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko .

2 Pokud začínáte aktivitu vůbec poprvé, zaškrtněte políčko vedle každé aktivity, kterou chcete zařadit mezi své oblíbené, a vyberte možnost .

3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Vyberte aktivitu ze seznamu oblíbených.
- Stiskněte ikonu  a vyberte aktivitu z rozšířené nabídky.

4 Vyžaduje-li aktivita signál GPS, vyjděte ven na místo, kde budete mít jasný výhled na nebe, a počkejte, dokud nebudou hodinky připraveny.

Hodinky jsou připraveny v okamžiku, kdy začnou sledovat váš srdeční tep, zachytí signál GPS (je-li vyžadován) a připojí se ke všem bezdrátovým snímačům (jsou-li vyžadovány).

5 Stisknutím tlačítka  spustíte stopky aktivity.

Hodinky zaznamenávají data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.

Tipy pro záznam aktivit

- Než začnete s aktivitou, hodinky nabijte (*Nabíjení hodinek, strana 46*).
- Stisknutím tlačítka  zaznamenáváte okruhy, zahajujete novou sadu nebo pozici nebo přecházíte na další krok tréninku.
- Chcete-li zobrazit další obrazovky s daty, můžete přejít prstem do strany (*Přizpůsobení možností aktivit, strana 11*).

Zastavení aktivity

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Aktivitu uložíte výběrem možnosti .
 - Chcete-li aktivitu zahodit, vyberte možnost .
 - Chcete-li v aktivitě pokračovat, stiskněte ikonu .

Vyhodnocení aktivity

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

U některých aktivit si můžete upravit nastavení vlastního hodnocení (*Přizpůsobení možností aktivit, strana 11*).

- 1 Po dokončení aktivity vyberte možnost  (*Zastavení aktivity, strana 3*).
- 2 Vyberte, jak jste se během aktivity cítili.
- 3 Vyberte číslo, které odpovídá vámi pociťovanému úsilí.

POZNÁMKA: Chcete-li vlastní hodnocení přeskočit, vyberte možnost **Přeskočit**.

Hodnocení si můžete zobrazit v aplikaci Garmin Connect.

Indoorové aktivity

Hodinky lze využít k indoorovému tréninku, například běhu na kryté dráze nebo používání stacionárního kola či cyklotrenažéru. Při indoorových aktivitách je systém GPS vypnutý (*Přizpůsobení možností aktivit, strana 11*).

Při běhu nebo chůzi s vypnutým systémem GPS se rychlost a vzdálenost počítají pomocí akcelerometru v hodinkách. Akcelerometr se kalibruje automaticky. Přesnost dat rychlosti a vzdálenosti se zvyšuje po několika bězích či procházkách venku se zapnutým systémem GPS.

TIP: Pokud se budete držet zábradlí trenažéru, dojde k snížení přesnosti.

Záznam aktivity dance fitness

- 1 Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Dance fitness**.

Když vyberete aktivitu dance fitness poprvé, je třeba vybrat typ tance.
- 3 Stiskněte ikonu  a můžete nastavit upozornění, typ tance a počet skladeb.
- 4 Výběrem možnosti **Alarmy** nastavíte upozornění na tepovou frekvenci, čas a počet kalorií.
- 5 Výběrem možnosti **Typ tance** nastavíte typ tance.
- 6 Výběrem možnosti **Počet skladeb** si můžete určit, jestli se mají počítat pauzy mezi skladbami, nebo jestli má být počítání skladeb vypnuto.
- 7 Stisknutím ikony  se vrátíte na obrazovku stopek aktivity.
- 8 Stisknutím ikony  spustíte stopky aktivity.
- 9 Pusťte se do tance.
- 10 Další obrazovky s daty zobrazíte posunutím prstu (volitelné).
- 11 Stisknutím ikony  skladbu ukončíte.
- 12 Pokud počítáte pauzy mezi skladbami, stisknutím ikony  zahájíte další skladbu.
- 13 Opakujte kroky 11 a 12 až do skončení aktivity.
- 14 Po dokončení aktivity zastavte stopky stisknutím tlačítka  (*Zastavení aktivity, strana 3*).

Záznam dechové aktivity

- 1 Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Dýchání**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud se chcete ztišit a soustředit, vyberte možnost **Koherence**.
 - Pokud chcete zklidnit a uvolnit tělo i mysl, vyberte možnost **Odpočin. a soustř.**
 - Pokud chcete zklidnit a uvolnit tělo i mysl během kratší doby, vyberte možnost **Odpočinek a soustředění (krátká verze)**.
 - Pokud se chcete uklidnit a uvolnit se před spaním, vyberte možnost **Zklidnění**.
- 4 Stisknutím tlačítka  aktivitu spustíte.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce – hodinky vás dechovým cvičením provedou.
- 6 Stisknutím ikony  přejdete na další krok dané fáze dechového cvičení.
- 7 Stisknutím ikony  aktivitu ukončíte ([Zastavení aktivity, strana 3](#)).
Úroveň stresu se změní a zobrazí se počet dechů za minutu.

Záznam aktivity silového tréninku

Během aktivity silového tréninku si můžete zaznamenat jednotlivé sady. Za sadu se považuje několik opakování stejného pohybu.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Síla**.
- 3 Stisknutím tlačítka  spustíte stopky aktivity.
- 4 Zacvičte si svoji první sadu.
Dle výchozího nastavení hodinky počítají opakování. Počet opakování se zobrazí, když dokončíte alespoň čtyři opakování. V nastavení aktivit můžete vypnout počítání opakování ([Přizpůsobení možností aktivit, strana 11](#)).
TIP: Hodinky dokážou v každé sadě počítat opakování pouze jednoho pohybu. Chcete-li změnit pohyb, dokončete sadu a začněte novou.
- 5 Stisknutím tlačítka  sadu ukončíte.
Hodinky zobrazí celkový počet opakování v dané sadě. Po několika sekundách se zobrazí časovač přestávky.
- 6 V případě potřeby upravte počet opakování, vyberte tlačítko  a přidejte hmotnost použitou pro danou sadu.
- 7 Až si odpočínáte, výběrem tlačítka  spustíte další sadu.
- 8 Opakujte postup pro každou sadu silového tréninku, dokud celé cvičení nedokončíte.
- 9 Po dokončení aktivity stiskněte ikonu  a klepněte na ikonu .

Tipy pro záznam aktivit silového tréninku

- Při provádění opakování se nedívejte na hodinky.
S hodinkami byste měli komunikovat na začátku a na konci každé sady nebo během přestávek.
 - Při provádění opakování se soustřeďte na cvičení.
 - Využívejte při cvičení váhu vlastního těla nebo činky.
 - Opakování provádějte důsledně a využívejte široký rozsah pohybu.
Započítá se každé opakování, při kterém se paže, na které hodinky nosíte, vrátí do výchozí polohy.
- POZNÁMKA:** Cviky prováděné nohama se započítat nemusí.
- Zapněte automatickou detekci sady, která zahájí a ukončí počítání sady.
 - Uložte si a odešlete aktivitu silového tréninku do svého účtu Garmin Connect.
Pro zobrazení a úpravu informací o aktivitě můžete využít nástroje ve svém účtu Garmin Connect.

Záznam aktivity HIIT

Pomocí speciálních časovačů můžete zaznamenat aktivitu intenzivního intervalového tréninku (HIIT)

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **HIIT**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud chcete zaznamenat volnou, nestrukturovanou aktivitu HIIT, vyberte možnost **Volný**.
 - Pokud chcete zaznamenat co největší počet kol během nastaveného časového úseku, vyberte možnost **Časovače HIIT > AMRAP**.
 - Pokud chcete minutu za minutou zaznamenávat pevně daný počet cviků, vyberte možnost **Časovače HIIT > EMOM**.
 - Pokud chcete střídát 20sekundové intervaly maximálního úsilí s 10 sekundami odpočinku, vyberte možnost **Časovače HIIT > Tabata**.
 - Pokud si chcete nastavit dobu pohybu, dobu odpočinku, počet cviků a počet kol, vyberte možnost **Časovače HIIT > Vlastní**.
 - Chcete-li sledovat uložený trénink, vyberte možnost **Tréninky**.
- 4 V případě potřeby postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Stisknutím tlačítka  spustíte první kolo.
Hodinky zobrazí odpočítávač času a aktuální srdeční tep.
- 6 V případě potřeby se můžete tlačítkem  manuálně posunout na další kolo nebo odpočinek.
- 7 Po skončení aktivity stisknutím tlačítka  časovač aktivity zastavte.
- 8 Vyberte možnost .

Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu

Chcete-li zaznamenávat běh na běžeckém pásu s větší přesností, můžete vzdálenost po uběhnutí alespoň 2,4 km (1,5 mi) na běžeckém pásu nakalibrovat. Pokud používáte různé běžecké pásy, můžete vzdálenost po dokončení běhu na každém pásu nakalibrovat ručně.

- 1 Začněte s aktivitou na běžeckém pásu ([Spuštění aktivity, strana 2](#)).
- 2 Pokračujte v běhu na běžeckém pásu, dokud hodinky Lily 2 Active nezaznamenají alespoň 2,4 km (1,5 míle).
- 3 Po ukončení běhu stiskněte tlačítko .
- 4 Na displeji trenažéru zkontrolujte vzdálenost, kterou jste urazili.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud provádíte kalibraci poprvé, zadejte do hodinek vzdálenost z trenažéru.
 - Pokud jste již kalibraci provedli a chcete ji ručně provést znovu, posuňte prstem nahoru, vyberte možnost  a zadejte do hodinek vzdálenost z trenažéru.

Jdeme si zaplavat

POZNÁMKA: Během aktivit plavání není dotykový displej k dispozici.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Plav. v bazénu**.
Když vyberete aktivitu plavání v bazénu poprvé, musíte nastavit velikost bazénu.
- 3 Stisknutím tlačítka  spustíte stopky aktivity.
- 4 Začněte plavat.
Hodinky automaticky zaznamenávají intervaly a délky plavání.
- 5 Po dokončení aktivity zastavte stopky stisknutím tlačítka  ([Zastavení aktivity, strana 3](#)).

Nastavení velikosti bazénu

- 1 Z hlavní obrazovky vyberte možnost  > **Plav. v bazénu** > ●●● > **Velikost bazénu**.
- 2 Vyberte velikost bazénu.

Plavecká terminologie

Délka: Uplavání jednoho bazénu.

Interval: Jedna nebo více navazujících délek. Nový interval začíná po odpočinku.

Záběr: Záběr se počítá pokaždé, když ruka s nasazenými hodinkami dokončí celý cyklus.

Swolf: Hodnocení swolf je součet času jedné délky bazénu a počtu záběrů na délku. Například 30 sekund plus 15 záběrů se rovná hodnocení swolf 45. Swolf je mírou efektivity plavání a podobně jako v golfu je nižší skóre lepší.

Outdoorové aktivity

Hodinky Lily 2 Active jsou dodávány s předinstalovanými outdoorovými aktivitami, jako je například běh nebo jízda na kole. Při outdoorových aktivitách je systém GPS zapnutý.

Jdeme běhat

Chcete-li pro zaznamenávání běhu použít bezdrátový snímač, je potřeba snímač nejprve spárovat s hodinkami ([Párování bezdrátových snímačů, strana 40](#)).

- 1 Nasadíte si bezdrátové snímače, jako je například snímač srdečního tepu (volitelný).
- 2 Stisknete tlačítko .
- 3 Vyberte možnost **Běh**.
- 4 Při používání volitelných bezdrátových snímačů počkejte, až se hodinky ke snímači připojí.
- 5 Jděte ven a počkejte několik minut, než hodinky vyhledají satelity.
- 6 Stisknutím tlačítka  spustíte stopky aktivity.
Hodinky zaznamenávají data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.
- 7 Zahajte aktivitu.
- 8 Stisknutím ikony  můžete zaznamenávat okruhy ([Označování okruhů, strana 11](#)).
- 9 Posouváním doleva nebo doprava můžete procházet obrazovky s daty.
- 10 Po dokončení aktivity stisknete ikonu  a klepněte na ikonu .

Vyrážíme na projíždku

Chcete-li pro zaznamenávání jízdy použít bezdrátový snímač, je potřeba snímač nejprve spárovat s hodinkami ([Párování bezdrátových snímačů, strana 40](#)).

- 1 Spárujte bezdrátové snímače, například snímač srdečního tepu, snímač rychlosti nebo snímač kadence (volitelné).
- 2 Stisknete tlačítko .
- 3 Vyberte možnost **Kolo**.
- 4 Při používání volitelných bezdrátových snímačů počkejte, až se hodinky ke snímači připojí.
- 5 Jděte ven a počkejte několik minut, než hodinky vyhledají satelity.
- 6 Stisknutím tlačítka  spustíte stopky aktivity.
Hodinky zaznamenávají data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.
- 7 Zahajte aktivitu.
- 8 Posouváním doleva nebo doprava můžete procházet obrazovky s daty.
- 9 Po dokončení aktivity stisknete ikonu  a klepněte na ikonu .

Záznam aktivity lyžování nebo snowboardingu

- 1 Zahajte jízdu na lyžích nebo snowboardu.
- 2 Stisknete tlačítko  a nahrajte jízdu.
- 3 Posunutím doleva nebo doprava si zobrazíte podrobnosti aktuální jízdy a celkový počet jízd.
Obrazovky jízd obsahují čas, ujetou vzdálenost, maximální rychlost, průměrnou rychlost a celkový sestup.
- 4 Po dokončení aktivity zastavte stopky stisknutím tlačítka  ([Zastavení aktivity, strana 3](#)).

Golf

Stahování golfových hřišť

Než si poprvé půjdete zahrát na hřiště, je nutné toto hřiště stáhnout pomocí aplikace Garmin Connect.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Stáhnout golfová hřiště** > **+**.
- 3 Vyberte golfové hřiště.
- 4 Vyberte možnost **Stáhnout**.

Po dokončení stahování se hřiště zobrazí na seznamu hřišť ve vašich hodinkách Lily 2 Active.

Aplikace Garmin Golf™

Aplikace Garmin Golf umožňuje nahrát skórkarty ze zařízení Lily 2 Active a prohlédnout si podrobné statistiky a analýzy úderů. Golfisté mohou pomocí aplikace Garmin Golf vzájemně soupeřit na různých hřištích. Více než 43 000 hřišť obsahuje žebříčky, do kterých se může zapojit každý. Můžete si také sami vytvořit turnaj a pozvat do něj další hráče.

Aplikace Garmin Golf synchronizuje vaše data s vaším účtem Garmin Connect. Aplikaci Garmin Golf si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi v telefonu (garmin.com/golfapp).

Hraní golfu

Než se poprvé vydáte hrát golf, stáhněte si ze svého obchodu s aplikacemi do telefonu aplikaci Garmin Golf ([Aplikace Garmin Golf™, strana 7](#)).

Než začnete hrát golf, je třeba hodinky nabít ([Nabíjení hodinek, strana 46](#)).

1 Stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Golf**.

Hodinky vyhledají satelity, vypočítají vaši polohu, a pokud v blízkosti existuje pouze jedno hřiště, vyberou toto hřiště.

3 Pokud se zobrazí seznam hřišť, vyberte si hřiště ze seznamu.

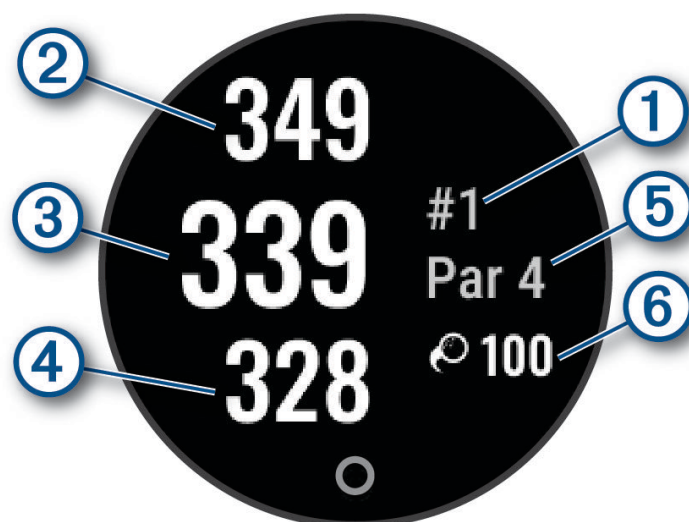
Hřiště se automaticky aktualizují.

4 Stiskněte tlačítko .

5 Výběrem možnosti  nastavíte zaznamenávání skóre.

6 Vyberte odpaliště.

Zobrazí se obrazovka informací o jamce.



①	Číslo současné jamky
②	Celková vzdálenost ke konci greenu
③	Celková vzdálenost ke středu greenu
④	Celková vzdálenost k začátku greenu
⑤	Par jamky
⑥	Vzdálenost Garmin AutoShot™

Když se přesunete k další jamce, hodinky automaticky přejdou na zobrazení informací o nové jamce.

Menu Golf

Během hry můžete stisknutím tlačítka  otevřít další funkce v menu golfu.

Překážky: Zobrazí bunkery a vodní překážky pro aktuální jamku.

Layupy: Zobrazí layupy a možnosti vzdálenosti pro aktuální jamku (pouze jamky s parem 4 a 5).

Skórkarta: Otevře skórkartu pro kolo ([Sledování výsledků, strana 10](#)).

Souhrn kola: Během kola si můžete zobrazit skóre, statistiky a informace o krocích.

Poslední úder: Můžete si zobrazit informace o posledním úderu.

POZNÁMKA: Můžete zobrazit vzdálenosti všech úderů detekované během aktuálního kola. V případě potřeby můžete přidat úder ručně ([Ruční přidávání úderů, strana 10](#)).

Ukončit hru: Ukončí aktuální kolo.

Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg

Seznam vzdáleností pro layup a dogleg můžete zobrazit u jamek s parem 4 a 5.

1 Stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Layupy**.

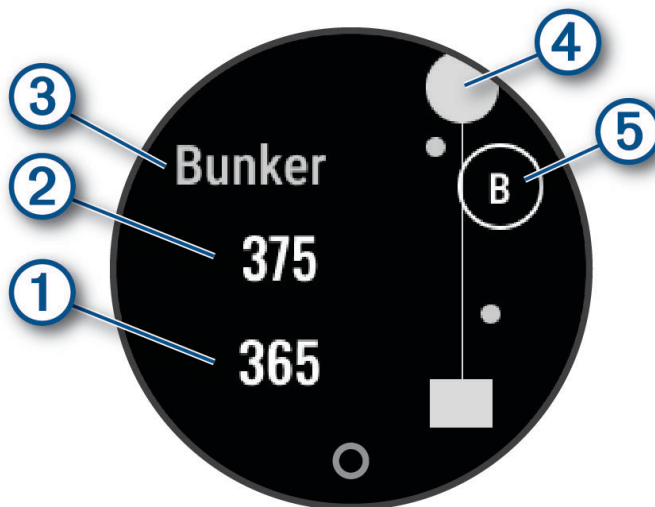
POZNÁMKA: Když vzdálenosti nebo polohy překročíte, budou ze seznamu odstraněny.

Zobrazení překážek

Seznam vzdáleností překážek můžete zobrazit u jamek s parem 4 a 5. Překážky, které ovlivňují volbu úderu se zobrazují zvlášť nebo ve skupině, abyste mohli snáze určit vzdálenost k layupu nebo dráhu letu míčku.

1 Stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Překážky**.



- Vzdálenost k bližší ① a vzdálenější ② straně nejbližší překážky se zobrazí na displeji.
- V horní části obrazovky je uveden typ překážky ③.
- Green je vyobrazen jako polokruh ④ v horní části displeje. Čára pod greenem představuje střed fairwaye.
- Překážky ⑤ jsou označeny písmenem podle pořadí překážky na jamce a jsou zobrazeny pod greenem v umístění přibližně odpovídajícím vzdálenosti od fairwaye.

Měření úderu pomocí funkce Garmin AutoShot

Při každém úderu na fairway hodinky zaznamenají vzdálenost úderu, abyste si ji mohli později zobrazit (*Prohlížení historie úderů*, strana 10). Putty nebudou rozpoznány.

- 1 Během hraní golfu noste hodinky na zápěstí dominantní ruky, aby detekce úderu fungovala spolehlivěji. Když hodinky detekují úder, zobrazí vaši vzdálenost od místa úderu ① pod hodnotou par.



- 2 Proveďte další úder.
Hodinky zaznamenají délku posledního úderu.

Ruční přidávání úderů

Pokud zařízení úder nedetekuje, můžete jej přidat ručně. Úder je nutné přidat z místa chybějícího úderu.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Poslední úder** > ●●● > **Přidat úder**.
- 3 Výběrem možnosti  můžete zahájit nový úder z aktuální polohy.

Sledování výsledků

- 1 Během hraní golfu stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Skórkarta**.
- 3 Vyberte jamku.
- 4 Pomocí tlačítek  a  nastavte skóre.
- 5 Vyberte možnost .

Prohlížení historie úderů

- 1 Po zahrání jamky stiskněte tlačítko .
- 2 Výběrem možnosti **Poslední úder** zobrazíte informace o svém posledním úderu.

Zobrazení souhrnu kola

Během kola můžete zobrazit své skóre, statistiky a informace o kroku.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Souhrn kola**.
- 3 Posunutím prstem doprava nebo doleva si zobrazíte další informace.

Ukončení kola

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Zvolte možnost **Ukončit hru**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li uložit kolo a vrátit se do režimu sledování, klepněte na ikonu .
 - Chcete-li zrušit kolo a vrátit se do režimu sledování, klepněte na ikonu .
 - Pokud chcete v kole pokračovat, klepněte na ikonu .

Health Snapshot™

Funkce Health Snapshot je aktivita na vašich hodinkách, která zaznamenává několik důležitých zdravotních metrik, když se dvě minuty nehýbete. Ukazuje stručný přehled celkového stavu vašeho kardiovaskulárního systému. Hodinky zaznamenávají metriky, jako je průměrný srdeční tep, úroveň stresu nebo dechová frekvence. Aktivitu Health Snapshot si můžete přidat na seznam oblíbených aktivit ([Přizpůsobení možností aktivit, strana 11](#)).

Přizpůsobení možností aktivit

Můžete si zvolit, které aktivity se na hodinkách budou zobrazovat.

- 1 V menu zařízení Garmin Connect vyberte položku **Možnosti aktivit > Upravit**.
- 2 Vyberte aktivitu, která se vám bude zobrazovat na hodinkách.
- 3 V případě potřeby vyberte aktivitu, jejíž nastavení chcete přizpůsobit, například upozornění a datová pole.

Označování okruhů

Můžete si nastavit, aby hodinky využívaly funkci Auto Lap®, která automaticky označí okruh po každém kilometru nebo míli. Tato funkce je užitečná pro srovnávání vašich výkonů v různých částech aktivity.

POZNÁMKA: Funkce Auto Lap není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 V menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost **Možnosti aktivit**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **Auto Lap**.

Přizpůsobení seznamu aktivit

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Upravit**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li přidat aktivitu nebo aplikaci, vyberte možnost **Přidat**.
 - Chcete-li odebrat aktivitu nebo aplikaci, vyberte ji a zvolte tlačítko **Odebrat**.

POZNÁMKA: Pokud chcete změnit uspořádání seznamu, vyberte některou aktivitu nebo aplikaci, zvolte možnost Změna pořadí a postupujte podle pokynů na obrazovce v aplikaci Garmin Connect ([Nastavení funkce Garmin Connect, strana 44](#)).

Vzhled

Můžete si upravit vzhled ciferníku a funkce rychlého přístupu v seznamu stručných doplňků a menu ovládacích prvků.

Změna vzhledu hodinek

Můžete vybírat z několika předinstalovaných ciferníků.

- 1 Na hlavní obrazovce hodinek podržte symbol .
- 2 Vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
- 3 Posunutím prstu doprava nebo doleva můžete procházet dostupné vzhledy hodinek.
- 4 Pokud chcete změnit data na ciferníku, vyberte ikonu ozubeného kola.
- 5 Vyberte možnost .
- 6 Klepnutím na obrazovku vyberte vzhled hodinek.

Menu Ovládací prvky

Menu ovládacích prvků vám umožňuje rychlý přístup k funkcím a možnostem hodinek. V menu ovládacích prvků můžete tyto volby přidávat a odebírat a měnit jejich pořadí ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 15](#)).

Na hlavní obrazovce hodinek podržte symbol .

Ikona	Název	Popis
	Alarmy	Přidá nebo upraví alarm (<i>Nastavení alarmu, strana 38</i>).
	Funkce Assistance	Odešle žádost o pomoc (<i>Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, strana 37</i>).
	Jas	Zvolte pro nastavení jasu displeje (<i>Přizpůsobení nastavení displeje, strana 43</i>).
	Sdílení srdečního tepu	Zvolte pro zapnutí vysílání srdečního tepu do spárovaného zařízení (<i>Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin, strana 30</i>).
	Nerušit	Zapne nebo vypne režim Nerušit, ve kterém je ztmavená obrazovka a jsou vypnuté výstrahy a upozornění. Tento režim můžete například používat při sledování filmů (<i>Použití režimu Nerušit, strana 37</i>).
	Garmin Pay	Zvolte pro otevření vaší peněženky Garmin Pay a zaplacení nákupů pomocí hodinek (<i>Garmin Pay, strana 13</i>).
	Uzamknout zařízení	Zvolte pro uzamknutí tlačítek a dotykového displeje k zabránění nechtěným stisknutím a posunutím prstem.
	Hudba	Ovládá přehrávání hudby na telefonu.
	Oznámení	Zobrazí oznámení z telefonu.
	Telefon	Zapne nebo vypne technologii Bluetooth® a připojení ke spárovanému telefonu.
	Vypnout	Zvolte pro vypnutí hodinek.
	Režim spánku	Zvolte pro zapnutí nebo vypnutí funkce Režim spánku.
	Stopky	Spustí stopky (<i>Použití stopek, strana 39</i>).
	Synchronizovat	Synchronizuje hodinky se spárovaným telefonem.
	Synchronizace času	Zvolte pro synchronizaci hodinek s časem vašeho telefonu nebo pomocí satelitů.
	Časovač	Nastavuje odpočítávání času (<i>Spuštění odpočítavače času, strana 39</i>).

Garmin Pay

Funkce Garmin Pay umožňuje používat hodinky k nákupům v zařízeních, která tuto funkci podporují, prostřednictvím platebních karet spolupracujících finančních institucí.

Nastavení peněženky Garmin Pay

Do peněženky Garmin Pay můžete přidat jednu nebo více kreditních či debetních karet zúčastněných institucí. Přejděte na stránku garmin.com/garminpay/banks a vyhledejte spolupracující finanční instituce.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay > Začínáme**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Přidání karty do peněženky Garmin Pay

Do své peněženky Garmin Pay můžete přidat až 10 kreditních či debetních karet.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay** >  > **Přidat kartu**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Při platbě pak můžete na hodinkách vybrat, kterou přidanou kartu chcete použít.

Placení hodinkami

Chcete-li pomocí hodinek platit za nákupy, musíte si nastavit alespoň jednu platební kartu.

Pomocí hodinek pak můžete platit v zařízeních, která tuto službu podporují.

POZNÁMKA: Menu ovládacích prvků si můžete upravit ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 15](#)).

- 1 Přidržením ikony  na obrazovce hodinek zobrazíte menu ovládacích prvků.
- 2 Vyberte možnost .
- 3 Zadejte čtyřmístné číselné heslo.

POZNÁMKA: Pokud heslo zadáte třikrát nesprávně, peněženka se zablokuje a heslo bude nutné obnovit v aplikaci Garmin Connect.

Zobrazí se nejčastěji používaná platební karta.

- 4 Máte-li v peněžence Garmin Pay více platebních karet, můžete posunutím kartu změnit.
- 5 Během 60 sekund přiložte displej hodinek ke čtečce platebního terminálu.
Po dokončení komunikace se čtečkou hodinky zavibrují a zobrazí symbol zaškrtnutí.
- 6 Pokud je třeba, podle pokynů na čtečce terminálu transakci dokončete.

TIP: Když zadáte heslo správně, můžete během následujících 24 hodin platit bez jeho opětovného zadávání, pokud mezitím hodinky nesundáte. Jestliže hodinky sundáte nebo deaktivujete zápisník srdečního tepu, musíte při platbě kód zadat znovu.

Správa karet pro platby Garmin Pay

Jednotlivé karty můžete dočasně pozastavit nebo odstranit.

POZNÁMKA: V některých zemích mohou spolupracující finanční instituce některé funkce Garmin Pay omezit.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay**.
- 3 Zvolte kartu.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li dočasně pozastavit nebo zrušit pozastavení karty, vyberte možnost **Pozastavit kartu**.
Chcete-li nakupovat prostřednictvím hodinek Lily 2 Active, musí být karta aktivní.
 - Chcete-li kartu odstranit, vyberte možnost .

Změna hesla pro funkci Garmin Pay

Chcete-li změnit heslo, musíte znát stávající heslo. Pokud heslo zapomenete, bude nutné funkci Garmin Pay pro hodinky Lily 2 Active resetovat, vytvořit nové heslo a znovu zadat údaje z karty.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay** > **Změnit heslo**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Při příští platbě prostřednictvím hodinek Lily 2 Active musíte zadat nové heslo.

Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat, odebírat a měnit pořadí položek.

- 1 Přidržením ikony  na obrazovce hodinek zobrazíte menu ovládacích prvků.
Zobrazí se menu ovládacích prvků.
 - 2 Přidržte tlačítko .
Menu ovládacích prvků se přepne do režimu úprav.
 - 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li v menu ovládacích prvků změnit umístění položky, přetáhněte ji na nové místo.
 - Přetáhnutím položky na ikonu  ji z menu ovládacích prvků odeberete.
 - 4 Pokud chcete do menu některou položku přidat, vyberte možnost .
- POZNÁMKA:** Tato možnost je k dispozici pouze tehdy, pokud jste některou položku z menu odebrali.

Doplňky

V hodinkách jsou předinstalované doplňky nabízející okamžité informace. Posunutím prstu přes dotykový displej můžete procházet jednotlivé doplňky. Některé doplňky vyžadují připojení Bluetooth ke kompatibilnímu telefonu.

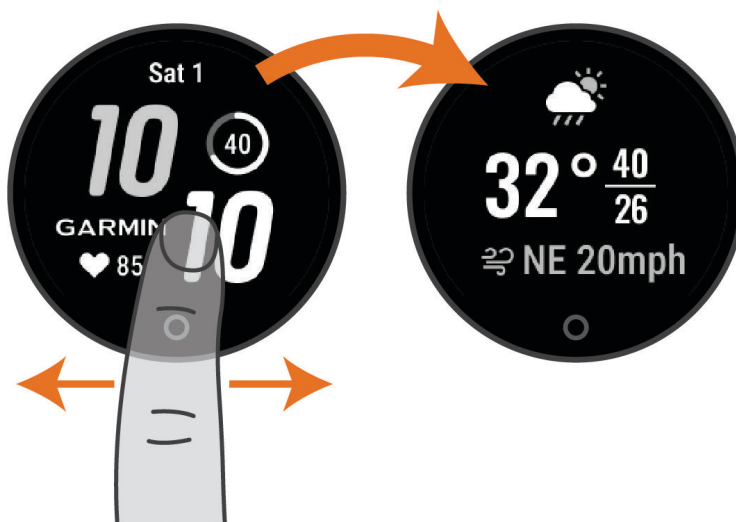
POZNÁMKA: Seznam doplňků si můžete upravit ([Úprava seznamu doplňků, strana 17](#)).

Vzhled hodinek	Vzhled hodinek ukazuje aktuální čas a datum. Čas a datum se nastaví automaticky, jakmile se hodinky synchronizují s vaším účtem Garmin Connect.
Body Battery	Aktuální energetická rezerva Body Battery™. Hodinky vypočítají vaši aktuální energetickou rezervu na základě dat o spánku, stresu a aktivitě. Vyšší číslo znamená vyšší energetickou rezervu.
Dýchání	Vaše aktuální dechová frekvence v počtu dechů za minutu a průměr za sedm dní. Hodinky měří dechovou frekvenci, když nejste aktivní, aby zaznamenaly jakoukoli neobvyklou dechovou aktivitu i jak se váš dech mění v závislosti na stresu.
Kalendář	Nadcházející schůzky z kalendáře telefonu.
Kalorie (kcal)	Celkový počet kalorií spálených za daný den skládající se z kalorií spálených během aktivity i během odpočinku.
Vzdálenost	Celková vzdálenost v kilometrech nebo mílích za daný den.
Trenér Garmin	Zobrazuje naplánované tréninky, když zvolíte adaptivní tréninkový plán Trenér Garmin® ve svém účtu Garmin Connect. Plán je upraven podle aktuální úroveň vaší kondice, trénování a priority v rozvrhu s ohledem na termín závodu.
Snímek zdravotního stavu	Spustí aktivitu Health Snapshot na vašich hodinkách, které zaznamenávají několik důležitých zdravotních metrik, když se dvě minuty nehýbete. Ukazuje stručný přehled celkového stavu vašeho kardiovaskulárního systému. Hodinky zaznamenávají metriky, jako je průměrný srdeční tep, úroveň stresu nebo dechová frekvence. Zobrazí souhrny vašich uložených aktivit Health Snapshot (Health Snapshot™ , strana 11).
Statistiky zdraví	Dynamické shrnutí aktuálních statistik vašeho zdraví. Měření zahrnují váš srdeční tep, stres a úroveň Body Battery.
Srdeční tep	Aktuální srdeční tep v tepech za minutu a graf průměrného klidového srdečního tepu za sedm dní.
Stav VST	Zobrazuje sedmidenní průměr noční variability vašeho srdečního tepu (Stav variability srdečního tepu , strana 19).
Hydratace	Celkové množství spotřeby vody a váš cíl pro daný den.
Minuty intenzivní aktivity	Celkový počet minut intenzivní aktivity a cíl pro daný týden.
Poslední aktivita	Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenané aktivity.
Poslední golf Poslední jízda Poslední běh Poslední silový trénink Poslední plavání	Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenané aktivity a historii příslušného sportu.
Ovládání hudby	Ovládání hudebního přehrávače v telefonu.
Můj den	Dynamický souhrn vaší dnešní aktivity. Metriky zahrnují počet kroků, minuty intenzivní aktivity a spánek.
Zdřímnutí	Zobrazuje celkový čas zdřímnutí a míru zvýšení úrovně Body Battery. Můžete spustit časovač zdřímnutí a nastavit alarm, který vás probudí.
Oznámení	Upozornění na příchozí události z telefonu, například na příchozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích (podle nastavení telefonu).

Pulzní oxymetr	Umožňuje ručně změřit hodnotu kyslíku pulzním oxymetrem.
Režim spánku	Údaje o spánku z předchozí noci, včetně celkové doby spánku. (<i>Sledování spánku, strana 23</i>)
Kroky	Celkový počet kroků a cíl kroků pro daný den. Hodinky se dokáží učit a každý den pro vás nastaví nový cíl v podobě počtu kroků.
Stres	Aktuální úroveň stresu. Hodinky měří variabilitu srdečního tepu v klidovém režimu a na základě těchto hodnot určují úroveň stresu. Nižší číslo označuje nižší úroveň stresu.
Počasí	Aktuální teplota a předpověď počasí ze spárovaného telefonu.
Zdraví žen	Stav vašeho aktuálního měsíčního menstruačního cyklu. Můžete si zobrazit a zaznamenat denní příznaky. Své těhotenství můžete také sledovat prostřednictvím týdenních aktualizací a zdravotních údajů.

Zobrazení doplňků a menu

- Přidržením ikony  na obrazovce hodinek si zobrazíte hlavní menu.
- Přidržením ikony  na obrazovce hodinek zobrazíte menu ovládacích prvků.
- Na hodinkách přejeďte prstem doleva nebo doprava pro zobrazení doplňků.



- Klepnutím si zobrazíte požadovaný doplněk a posunutím doprava nebo doleva si zobrazíte doplňková data.

Úprava seznamu doplňků

- 1 Posunutím si zobrazte doplněk.
- 2 Přidržte tlačítko .
- 3 Vyberte možnost **Správa doplňků**.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti **Přidat** doplněk přidáte do seznamu doplňků.
 - Výběrem možnosti **Odebrat** doplněk ze seznamu odeberete.

Doplněk Statistiky zdraví

Doplněk Statistiky zdraví přehledně nabízí souhrn údajů o vašem zdraví. Jedná se o dynamický souhrn, který se během dne aktualizuje. Metriky zahrnují váš srdeční tep, úroveň stresu a úroveň Body Battery.

POZNÁMKA: Další informace zobrazíte zvolením vybrané metriky.

Body Battery

Hodinky analyzují odchylky tepové frekvence, úroveň stresu, kvalitu spánku a data aktivity, aby mohly určit vaši celkovou úroveň Body Battery. Stejně jako ukazatel paliva v autě udává množství dostupných zásob energie. Rozsah úrovně Body Battery je od 5 do 100, kde 5 až 25 je nízká rezerva energie, 26 až 50 je střední rezerva energie, 51 až 75 je vysoká rezerva energie a 76 až 100 je velmi vysoká rezerva energie.

Hodinky můžete synchronizovat s účtem Garmin Connect a zobrazit vždy nejaktuálnější úroveň Body Battery, dlouhodobé tendence a další detaily ([Tipy na vylepšení dat Body Battery, strana 18](#)).

Zobrazení doplňku Body Battery

Doplňek Body Battery zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery.

- 1 Posunutím prstu si zobrazíte doplňek Body Battery.

POZNÁMKA: Doplňek možná budete muset přidat do seznamu doplňků ([Úprava seznamu doplňků, strana 17](#)).

- 2 Klepnutím na obrazovku si zobrazíte graf Body Battery.

Graf zobrazuje vaši aktuální hodnotu Body Battery a nejvyšší a nejnižší hodnotu za poslední tři hodiny.

- 3 Klepnutím na doplňek zobrazíte nejnižší a nejvyšší úroveň stresu od půlnoci.

- 4 Posunutím doprava nebo doleva si zobrazíte úroveň Body Battery a stres a faktory ovlivňující Body Battery.

Tipy na vylepšení dat Body Battery

- Pokud budete mít hodinky na sobě během spánku, získáte přesnější výsledky.
- Dobrý spánek zvýší vaši úroveň Body Battery.
- Náročná aktivita, vysoký stres a nekvalitní spánek úroveň Body Battery rychle snižují.
- Příjem jídla a stimulantů, jako je kofein, nemá na hodnotu Body Battery žádný vliv.

Doplňek měření úrovně stresu

Doplňek měření úrovně stresu zobrazuje vaši aktuální úroveň stresu.

- 1 Posunutím prstu si zobrazíte doplňek měření úrovně stresu.

POZNÁMKA: Doplňek možná budete muset přidat do seznamu doplňků ([Úprava seznamu doplňků, strana 17](#)).

- 2 Klepnutím na dotykový displej si zobrazíte graf úrovně stresu.

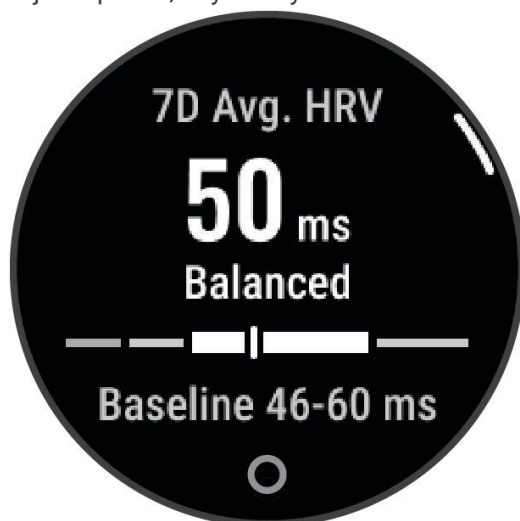
Graf úrovně stresu zobrazuje vaše hodnoty stresu a nejvyšší a nejnižší hodnotu za poslední tři hodiny.

- 3 Klepnutím na doplňek zobrazíte nejnižší a nejvyšší úroveň stresu od půlnoci.

- 4 Posunutím si zobrazíte celkovou úroveň stresu za posledních sedm dní a dobu, kterou jste strávili v jednotlivých úrovních stresu.

Stav variability srdečního tepu

Hodinky analyzují hodnoty srdečního tepu na zápěstí během spánku a určují variabilitu srdečního tepu (VST). Trénink, fyzická aktivita, spánek, výživa a zdravé návyky – to vše ovlivňuje variabilitu srdečního tepu. Hodnoty VST se mohou značně lišit v závislosti na pohlaví, věku a úrovni kondice. Vyvážený stav VST může značit pozitivní známky zdraví, jako je dobrý poměr mezi tréninkem a regenerací, lepší kardiovaskulární kondice a odolnost vůči stresu. Nevyvážený nebo špatný stav může být známkou únavy, zvýšené potřeby regenerace nebo většího stresu. Nejlepších výsledků dosáhnete, když budete mít hodinky na sobě během spánku. Hodinky vyžadují tři týdny konzistentních údajů o spánku, aby mohly zobrazit stav variability srdečního tepu.



Stav	Popis
Vyvážená	Váš sedmidenní průměr VST je v rozmezí základní hodnoty.
Nevyvážená	Váš sedmidenní průměr VST je vyšší nebo nižší než základní hodnota.
Nízká	Váš sedmidenní průměr VST je výrazně nižší než základní hodnota.
Špatná Žádný stav	Vaše průměrné hodnoty VST jsou výrazně pod normou pro váš věk. Žádný stav znamená nedostatek dat k odvození průměru za sedm dní.

Hodinky můžete synchronizovat se svým účtem Garmin Connect a zobrazit si aktuální stav variability srdečního tepu, trendy a vzdělávací zpětnou vazbu.

Používání doplňku sledování hydratace

Doplňek sledování hydratace zobrazuje váš příjem tekutin a denní cíl hydratace.

1 Posunutím prstu zobrazte doplněk hydratace.

2 Za každou porci zkonsumované tekutiny stiskněte ikonu **+** (1 šálek, 8 uncí nebo 250 ml).

TIP: Nastavení hydratace, například jednotky měření nebo denní cíl, si můžete upravit v účtu Garmin Connect.

TIP: Můžete nastavit připomenutí hydratace ([Nastavení a alarmy zdraví a wellness, strana 27](#)).

Zdraví žen

Sledování menstruačního cyklu

Menstruační cyklus je důležitou součástí vašeho zdraví. Hodinky můžete využít k zaznamenávání fyzických příznaků, libida, sexuální aktivity, dnů ovulace a dalších údajů ([Zaznamenávání informací o menstruačním cyklu, strana 20](#)). Funkci můžete nastavit v nastavení Statistiky zdraví aplikace Garmin Connect, kde se také dozvíte podrobnější informace.

- Sledování menstruačního cyklu a podrobnější informace
- Fyzické a pocitové příznaky
- Předpověď menstruace a plodných dnů
- Informace o zdraví a výživě

POZNÁMKA: Pomocí aplikace Garmin Connect můžete přidávat nebo odebírat doplňky.

Zaznamenávání informací o menstruačním cyklu

Pokud chcete v hodinkách Lily 2 Active zaznamenávat informace o menstruačním cyklu, je nutné nastavit v aplikaci Garmin Connect sledování menstruačního cyklu.

- 1 Posunutím prstu zobrazíte doplněk sledování zdraví žen.
- 2 Klepněte na dotykový displej.
- 3 Vyberte možnost **+**.
- 4 Pokud je dnes den menstruace, vyberte možnost **Den menstruace** > **✓**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pro hodnocení menstruačního krvácení od slabého po silné vyberte možnost **Krvácení**.
 - Fyzické příznaky, jako akné, bolesti zad nebo únavu, zaznamenáte pomocí možnosti **Příznaky**.
 - Náladu zaznamenáte pomocí možnosti **Nálada**.
 - Výtok zaznamenáte pomocí možnosti **Výtok**.
 - Den ovulace označíte pomocí možnosti **Den ovulace**.
 - Sexuální aktivitu zaznamenáte pomocí možnosti **Sexuální aktivita**.
 - Úroveň libida zaznamenáte pomocí možnosti **Libido**.
 - Den menstruace označíte pomocí možnosti **Den menstruace**.

Sledování těhotenství

Funkce sledování těhotenství zobrazuje týdenní aktualizace o těhotenství a poskytuje informace o zdraví a výživě. Pomocí svých hodinek můžete zaznamenávat fyzické a emoční příznaky, hodnoty glukózy v krvi a pohyby dítěte ([Zaznamenávání údajů o těhotenství, strana 21](#)). Funkci můžete nastavit v nastavení Statistiky zdraví aplikace Garmin Connect, kde se také dozvíte podrobnější informace.

Zaznamenávání údajů o těhotenství

Chcete-li zaznamenávat údaje, musíte v aplikaci Garmin Connect nastavit sledování těhotenství.

1 Posunutím prstu zobrazíte doplněk sledování zdraví žen.



2 Klepněte na dotykový displej.

3 Vyberte možnost:

- Vyberte možnost **Příznaky** a zadejte fyzické příznaky, náladu a další.
- Vyberte možnost **Glukóza v krvi** a zadejte úroveň glukózy před a po jídle a před spaním.
- Vyberte možnost **Pohyb** a použijte stopky či časovač k zaznamenání pohybu dítěte.

4 Postupujte podle pokynů na displeji.

Ovládání přehrávání hudby

Doplněk ovládání hudby umožňuje ovládání hudby z telefonu pomocí hodinek Lily 2 Active. Doplněk ovládá aktivní nebo naposled aktivní aplikaci přehrávače médií na telefonu. Není-li aktivní žádný přehrávač médií, doplněk nezobrazí informace o skladbách a přehrávání je nutné spustit v telefonu.

1 V telefonu spusťte přehrávání skladby nebo seznamu skladeb.

2 Na hodinkách Lily 2 Active si posunutím prstu zobrazte doplněk ovládání hudby.

Ranní zpráva

Na hodinkách se zobrazuje ranní zpráva podle nastavení vašeho obvyklého času probuzení. Klepnutím na obrazovku si zobrazíte zprávu, která může obsahovat informace o počasí, Body Battery, počet kroků, informace o zdraví žen, události z kalendáře a údaje o spánku.

POZNÁMKA: Informace dostupné v ranní zprávě si můžete upravit ([Vlastní úprava ranní zprávy, strana 21](#)).

Zobrazované jméno si můžete přizpůsobit v účtu Garmin Connect ([Nastavení uživatelského profilu Garmin Connect, strana 45](#)).

Vlastní úprava ranní zprávy

POZNÁMKA: Tato nastavení můžete upravit na hodinkách nebo ve svém účtu Garmin Connect.

1 Přidržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení > Oznámení a upozornění > Ranní zpráva**.

3 Výběrem možnosti **Stav** ranní zprávu zapnete nebo vypnete.

4 Vyberte možnost **Možnosti**.

5 Výběrem můžete jednotlivé položky do zprávy zařadit nebo je z ní vyřadit.

Nastavení zkratky pro tlačítko dotyku

Můžete si nastavit zkratku své oblíbené aplikace, stručného doplňku nebo ovládacího prvku, například peněženky Garmin Pay nebo ovladačů hudby.

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Zkratka > Podržte dotykové tlačítko**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte požadovanou zkratku.
 - Pokud chcete funkci zkratky tlačítka dotyku deaktivovat, vyberte možnost **Vypnout**.

Trénink

Sjednocený stav tréninku

Když ve svém účtu Garmin Connect používáte více zařízení Garmin, můžete si určit, které z nich má být primárním zdrojem dat pro každodenní používání a pro účely tréninku.

V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu **••• > Nastavení**.

Primární tréninkové zařízení: Nastaví prioritní zdroj dat pro tréninkové metriky, jako je stav tréninku nebo zaměření zátěže.

POZNÁMKA: Zařízení Garmin, která nemají funkci stavu tréninku, nelze nastavit jako Primární tréninkové zařízení, ale stále je můžete používat k nahrávání dat z tréninku.

Primární nositelné zařízení: Nastaví prioritní zdroj dat pro zdravotní metriky, jako jsou kroky nebo spánek. Mělo by se jednat o hodinky, které nosíte nejčastěji.

TIP: S ohledem na co největší přesnost výsledků společnost Garmin doporučuje zařízení často synchronizovat s účtem Garmin Connect.

Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu

Prostřednictvím účtu Garmin Connect si můžete do hodinek Lily 2 Active synchronizovat aktivity a naměřené hodnoty výkonu z jiných zařízení Garmin. Hodinky tak budou moci přesněji sledovat vaše tréninky a kondici. Můžete si například zaznamenat jízdu pomocí cyklopočítače Edge® a podrobnosti aktivity a dobu regenerace si pak zobrazit na hodinkách Lily 2 Active.

Hodinky Lily 2 Active a další zařízení Garmin můžete synchronizovat do svého účtu Garmin Connect.

TIP: V aplikaci Garmin Connect si můžete určit primární tréninkové zařízení a primární nositelné zařízení (*Sjednocený stav tréninku, strana 22*).

Poslední aktivity a údaje o výkonu z ostatních zařízení Garmin se zobrazí ve vašich hodinkách Lily 2 Active.

Sledování aktivity

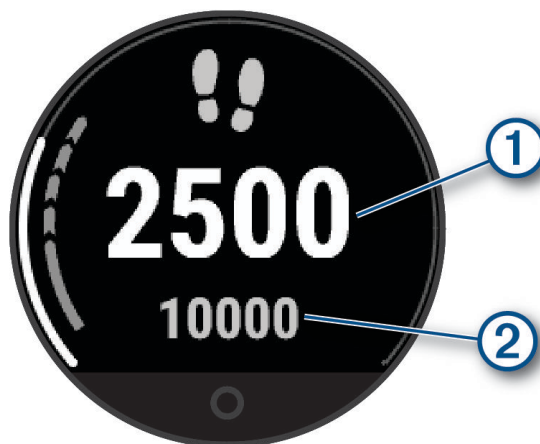
Funkce sledování aktivity zaznamenává počet kroků za den, uraženou vzdálenost, minuty intenzivní aktivity, spálené kalorie a statistiky spánku pro každý zaznamenaný den. Vaše spálené kalorie (kCal) zahrnují váš základní metabolismus a kalorie (kCal) spálené při aktivitách.

Počet kroků, který jste ušli za den, se zobrazí ve stručném doplňku kroků. Počet kroků je pravidelně aktualizován.

Podrobnější informace o sledování aktivit a přesnosti metrik kondice naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Automatický cíl

Hodinky automaticky vytváří denní cílový počet kroků na základě vašich předchozích úrovní aktivity. Během vašeho pohybu v průběhu dne hodinky zaznamenávají, jak se blížíte ① ke svému dennímu cíli ②.



Jestliže se rozhodnete, že funkci automatického cíle používat nechcete, můžete si nastavit vlastní cíle ve svém účtu Garmin Connect.

Používání výzvy k pohybu

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat. Po hodině neaktivity se zobrazí výzva. Pokud jsou zapnuty vibrace, hodinky také vibrují ([Nastavení systému, strana 42](#)).

Výzvu k pohybu resetujete krátkou procházkou (aspoň pár minut) nebo krátkým cvičením podle pokynů na obrazovce.

Zapnutí výzvy k pohybu

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Oznámení a upozornění > Zdraví a wellness > Výzva pohybu > Zapnuto**.

Sledování spánku

Při spánku hodinky automaticky rozpoznají spánek a sledují vaše pohyby v běžné době spánku. V aplikaci Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. Statistiky spánku sledují celkový počet hodin spánku, fáze spánku, pohyby ve spánku a skóre spánku. Zdrímnutí jsou doplňována do statistik spánku a mají vliv i na regeneraci. Podrobné statistiky spánku si můžete zobrazit v účtu Garmin Connect.

POZNÁMKA: Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuty oznámení, upozornění a alarmy s výjimkou alarmů budíku ([Použití režimu Nerušit, strana 37](#)).

Používání automatického sledování spánku

- 1 Noste hodinky i na spaní.
- 2 Nahrajte data o sledování spánku do účtu Garmin Connect.
Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.
Údaje o spánku (včetně zdrímnutí) si můžete zobrazit na hodinkách Lily 2 Active ([Doplňky, strana 15](#)).

Zaznamenání zdřímnutí

- 1 Posouváním prstem doprava nebo doleva vyhledejte doplněk Zdřímnutí.
- 2 Klepněte na dotykový displej.
- 3 Stiskněte tlačítko .
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li si na zdřímnutí nastavit odpočet, vyberte možnost ✓.
 - Chcete-li si zdřímnout bez odpočtu, vyberte možnost ✗.

Variace dechu

Optický snímač srdečního tepu v zařízení Lily 2 Active je vybaven funkcí pulzního oxymetru, která dokáže během noci zjistit variace procenta nasycení krve kyslíkem a upozornit vás na riziko výskytu spánkové apnoe. Při měření pulzním oxymetrem (SpO₂) během spánku zařízení ukazuje, pokud procento SpO₂ klesne o více než 3 % a trvá déle než 10 sekund. To se označuje jako variace dechu. Zařízení vypočítá všechny variace dechu, které se vyskytnou během jedné hodiny, a na základě kritérií sdružení American Academy of Sleep Medicine pro diagnostiku spánkové apnoe určí stupeň závažnosti.

POZNÁMKA: Aby bylo možné zjistit variace dechu, je nutné zapnout měření pulzním oxymetrem během spánku (*Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem, strana 32*).

Stupeň závažnosti	Počet výskytů variace dechu
Žádné	Méně než 5
Nízká	5 až 15
Střední	15 až 30
Vysoká	Více než 30

Aktuální údaje o variaci dechu zobrazuje stručný doplněk skóre spánku.

POZNÁMKA: Stručný doplněk si možná budete muset přidat do seznamu stručných doplňků (*Úprava seznamu doplňků, strana 17*).

V účtu Garmin Connect si pak můžete zobrazit další podrobnosti o variaci dechu, například trendy v rozmezí několika dní. Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Minuty intenzivní aktivity

Zdravotní organizace, například Světová zdravotnická organizace (WHO), doporučují pro zlepšení zdraví týdně 150 minut středně intenzivního pohybu (například rychlá chůze), nebo 75 minut intenzivního pohybu (například běh).

Hodinky sledují intenzitu vaší aktivity a zaznamenávají dobu, kterou se věnujete střední a intenzivní aktivitě (pro posouzení intenzity aktivity jsou nutná data o srdečním tepu). Hodinky započítávají minuty střední aktivity společně s minutami intenzivní aktivity. Při sčítání se počet minut intenzivní aktivity zdvojnásobuje.

Minuty intenzivní aktivity

Vaše hodinky Lily 2 Active vypočítávají minuty intenzivní aktivity porovnáním srdečního tepu s vaší průměrnou klidovou hodnotou. Pokud měření srdečního tepu vypnete, hodinky počítají minuty středně intenzivní aktivity analyzováním počtu kroků za minutu.

- Přesnějšího výpočtu minut intenzivní aktivity dosáhnete, spustíte-li aktivitu s měřením času.
- Abyste získali co nejpřesnější hodnoty klidového srdečního tepu, noste hodinky ve dne i v noci.

Move IQ

Když váš pohyb odpovídá známému vzorci, funkce Move IQ automaticky detekuje událost a zobrazí ji na vaší časové ose. Události Move IQ zobrazují typ a dobu aktivity, nezobrazují se však ve vašem seznamu aktivit ani v příspěvcích.

Funkce Move IQ může automaticky spustit měřenou aktivitu chůze nebo běhu pomocí časových vymezení nastavených v aplikaci Garmin Connect nebo v nastaveních aktivit hodinek. Tyto aktivity se přidají do vašeho seznamu aktivit.

Aktivace vlastního hodnocení

Když uložíte aktivitu, můžete zhodnotit pocíťované úsilí a to, jak jste se během aktivity cítili. Informace o vlastním hodnocení si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

1 V menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost **Možnosti aktivity**.

2 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

3 Vyberte možnost **Vlastní hodnocení**.

4 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li vlastní hodnocení vyplňovat pouze po tréninku, vyberte možnost **Pouze tréninky**.
- Chcete-li vlastní hodnocení vyplňovat po každé aktivitě, vyberte možnost **Vždy**.

Nastavení sledování aktivity

Některá nastavení sledování aktivity si můžete na hodinkách upravit. Minuty intenzivní aktivity a cílový počet kroků je možné upravit jen v aplikaci Garmin Connect.

Přidrže tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Sledování akt.**

Stav: Vypne funkce sledování aktivity.

Move IQ: Umožňuje zapnutí a vypnutí událostí Move IQ.

Aut. zaháj. aktiv.: Umožňuje hodinkám automaticky vytvářet a ukládat měřené aktivity, pokud funkce Move IQ rozpozná, že jdete nebo běžíte po určenou minimální dobu. Minimální dobu pro běh a chůzi si můžete nastavit.

Vypnutí sledování aktivity

Když vypnete sledování aktivity, přestane se zaznamenávat počet kroků, minuty intenzivní aktivity, průběh spánku a aktivity Move IQ.

1 Podrže tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení > Sledování akt. > Stav > Vypnuto**.

Tréninky

Hodinky vás mohou provést jednotlivými kroky tréninku. Každý krok tréninku má nastaveny konkrétní cíle, například vzdálenost, čas, počet opakování nebo jiné metriky. Hodinky disponují řadou předinstalovaných tréninků pro různé aktivity, například silový trénink, kardio cvičení, běh nebo cyklistiku. Další tréninky a tréninkové plány si můžete vytvořit nebo vyhledat v aplikaci Garmin Connect a přenést je do hodinek.

Na hodinkách: Aplikaci Tréninky můžete otevřít ze seznamu aktivit a zobrazit si všechny tréninky aktuálně nahrané v hodinkách (*Přizpůsobení možností aktivit, strana 11*).

Můžete si také zobrazit svoji tréninkovou historii.

V aplikaci: Můžete vytvořit a vyhledat další tréninky nebo vybrat tréninkový plán, který obsahuje předdefinované tréninky, a přenést je do hodinek (*Trénink stažený ze služby Garmin Connect, strana 26*).

Můžete naplánovat tréninky.

Aktuální tréninky můžete aktualizovat a upravit.

Zahájení tréninku

Hodinky vás mohou provést jednotlivými kroky tréninku.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **••• > Tréninky**.
- 4 Vyberte trénink.

POZNÁMKA: V seznamu se zobrazí pouze tréninky kompatibilní s vybranou aktivitou.

- 5 Posunutím prstu nahoru si můžete zobrazit jednotlivé kroky tréninku.
- 6 Stisknutím tlačítka  spustíte stopky aktivity.

Když zahájíte trénink, hodinky zobrazují jednotlivé kroky tréninku, případné poznámky k těmto krokům a cíl (volitelně). Posunutím doprava a doleva si můžete zobrazit data aktuálního tréninku.

Trénink stažený ze služby Garmin Connect

Chcete-li stáhnout trénink ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 34](#)).

- 1 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Otevřete aplikaci Garmin Connect a vyberte ikonu **•••**.
 - Přejděte na www.garminconnect.com.
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování > Tréninky**.
- 3 Vyhledejte si trénink nebo si vytvořte a uložte nový.
- 4 Vyberte ikonu  nebo zvolte možnost **Odeslat do zařízení**.
- 5 Postupujte podle pokynů na displeji.

Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Než stáhnete a začnete používat tréninkový plán, je nutné mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 34](#)) a spárovat hodinky Lily 2 Active s kompatibilním telefonem.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu **•••**.
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování > Tréninkové plány**.
- 3 Vyberte a naplánujte tréninkový plán.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Zkontrolujte tréninkový plán ve svém kalendáři.

Adaptivní tréninkové plány

Na vašem účtu Garmin Connect je k dispozici adaptivní tréninkový plán a Trenér Garmin, abyste dosáhli svých tréninkových cílů. Můžete například zodpovědět několik otázek a objevíte plán, který vám pomůže dokončit závod na 5 km. Plán je upraven podle aktuální úroveň vaší kondice, trénování a priority v rozvrhu s ohledem na termín závodu. Když spustíte plán, objeví se stručný doplněk Trenér Garmin v seznamu stručných doplňků na hodinkách Lily 2 Active.

Spuštění tréninku pro daný den

Po odeslání tréninkového plánu do hodinek se v seznamu stručných doplňků objeví doplněk Trenér Garmin.

- 1 Přejetím prstem po ciferníku zobrazíte stručný doplněk Trenér Garmin.
- 2 Vyberte stručný doplněk.
Pokud je trénink dané aktivity naplánován pro aktuální den, hodinky zobrazí název tréninku a vyzvou vás k jeho zahájení.
- 3 Vyberte trénink.
- 4 Výběrem možnosti **Zobrazit** si můžete zobrazit jednotlivé kroky tréninku; prohlížení zavřete posunutím doprava.
- 5 Vyberte možnost **Spustit trénink**.
- 6 Postupujte podle pokynů na displeji.

Zobrazení naplánovaných tréninků

Můžete si zobrazit tréninky naplánované v tréninkovém kalendáři a začít trénink.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Posuňte prstem nahoru.
- 4 Vyberte možnost **Tréninkový kalendář**.
Zobrazí se naplánované tréninky seřazené podle data.
- 5 Vyberte trénink.
- 6 Posunutím si zobrazíte kroky tréninku.
- 7 Stisknutím tlačítka  trénink spustíte.

Nastavení a alarmy zdraví a wellness

Přidrže ikonu  a vyberte možnost **Nastavení > Oznámení a upozornění > Zdraví a wellness**.

ST na zápěstí: Viz [Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu, strana 29](#).

Výzva pohybu: Aktivuje funkci Výzva pohybu ([Používání výzvy k pohybu, strana 23](#)).

Alarmy stresu: Upozorní vás, když vám stresová období vyčerpají Body Battery ([Doplněk měření úrovně stresu, strana 18](#)).

Alarmy odpočinku: Upozorní vás v případě, pokud jste měli chvíli odpočinku, která ovlivnila vaši Body Battery ([Body Battery, strana 18](#)).

Denní shrnutí: Aktivuje denní souhrn Body Battery, který se zobrazí několik hodin před obvyklou dobou usnutí. Denní souhrn nabízí přehled vlivu denního stresu a historie aktivit na vaši Body Battery ([Zobrazení doplňku Body Battery, strana 18](#)).

Cíle: Umožňuje zapnout nebo vypnout upozornění na cíle, případně je zapnout při běžném používání mimo aktivity. Upozornění na cíl jsou k dispozici u denního počtu kroků a u počtu minut intenzivní aktivity za týden.

Upozornění na hydrataci: Umožňuje zapnutí a vypnutí upozornění na hydrataci.

Funkce pro srdeční tep

Hodinky Lily 2 Active umožňují zobrazit hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí.

	Aktuální energetická rezerva Body Battery. Hodinky vypočítají vaši aktuální energetickou rezervu na základě dat o spánku, stresu a aktivitě. Vyšší číslo znamená vyšší energetickou rezervu.
	Upozorní vás pouze v případě, že váš srdeční tep po určité době neaktivity překročí nebo se dostane pod určitý počet tepů za minutu.
	Monitoruje saturaci kyslíkem (nasycení krve kyslíkem). Pokud víte, jaká je saturace kyslíkem, můžete lépe určit, jak se vaše tělo přizpůsobuje cvičení a stresu. POZNÁMKA: Snímač pulzního oxymetru je umístěn na zadní straně hodinek.
	Aktuální úroveň stresu. Hodinky měří variabilitu srdečního tepu v klidovém režimu a na základě těchto hodnot určují úroveň stresu. Nižší číslo označuje nižší úroveň stresu.
VO₂	Zobrazuje aktuální hodnotu VO ₂ Max, která je ukazatelem sportovní zdatnosti a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat.

Sledování tepové frekvence na zápěstí

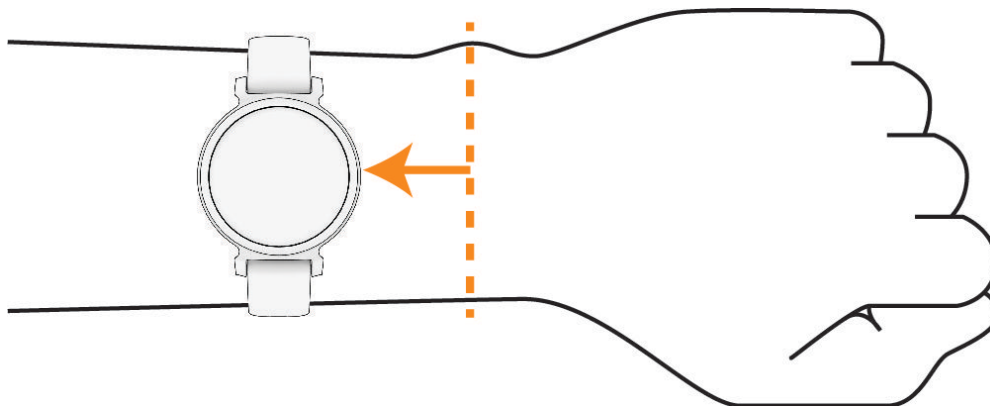
Jak hodinky nosit

UPOZORNĚNÍ

Zejména u uživatelů s citlivější pokožkou nebo alergiemi může při dlouhodobějším používání hodinek dojít k podráždění kůže. Pokud došlo k podráždění kůže, sundejte hodinky a nechte pokožku odpočinout, dokud podráždění nezmizí. Abyste podráždění předcházeli, hodinky čistěte, udržujte suché a na zápěstí je příliš neutahujte. Další informace naleznete na adrese garmin.com/fitandcare.

- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi.

POZNÁMKA: Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně. Přesnějšího měření srdečního tepu dosáhnete, pokud se hodinky nebudou při běhání nebo cvičení posunovat. Při měření pulzním oxymetrem zůstaňte v klidu.



POZNÁMKA: Optický snímač je umístěn na zadní straně hodinek.

- Další informace o měření srdečního tepu na zápěstí najdete v části *Odstranění problémů*, strana 49.
- Další informace o snímači pulzního oxymetru najdete v části *Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru*, strana 32.
- Podrobnější informace o přesnosti najdete na stránce garmin.com/ataccuracy.
- Další informace o používání hodinek a péči o ně najdete na stránce www.garmin.com/fitandcare.

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Než si hodinky nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- Nepoužívejte na pokožce pod hodinkami opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání snímače srdečního tepu na zadní straně hodinek.
- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- Než zahájíte aktivitu, počkejte, až se rozsvítí ikona .
- Dopřejte si 5 až 10 minut na zahřátí a zjistěte svůj tep, než začnete se samotnou aktivitou.

POZNÁMKA: Je-li venku chladno, rozehrějte se uvnitř.

- Po každém tréninku hodinky opláchněte pod tekoucí vodou.

Prohlížení doplňku srdečního tepu

Doplňek srdečního tepu ukazuje vaši aktuální tepovou frekvenci v tepech za minutu (bpm). Podrobnější informace o přesnosti tepové frekvence najdete na stránce garmin.com/ataccuracy.

- 1 Na hodinkách přejeďte prstem doleva nebo doprava a vyhledejte doplněk srdečního tepu.

POZNÁMKA: Doplněk možná budete muset přidat do seznamu doplňků (*Úprava seznamu doplňků, strana 17*).

- 2 Výběrem doplňku si zobrazíte momentální tepovou frekvenci v tepech za minutu (bpm) a graf srdečního tepu za uplynulé tři hodiny.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Klepněte na graf a posunutím doleva nebo doprava ho můžete procházet.
 - Posunutím doleva nebo doprava si zobrazíte průměrné klidové hodnoty srdečního tepu za posledních sedm dní.

Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu

UPOZORNĚNÍ

Tato funkce vás upozorní pouze v případě, že váš srdeční tep po určité době neaktivity překročí nebo se dostane pod uživatelem nastavený počet tepů za minutu. Během doby spánku nastavené v aplikaci Garmin Connect vás tato funkce na pokles tepové frekvence pod nastavený práh neupozorní. Neupozorní vás ani na potenciální srdeční problémy a nedokáže diagnostikovat žádné zdravotní potíže ani onemocnění. V případě srdečních potíží se vždy řiďte pokyny lékaře.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Oznámení a upozornění > Zdraví a wellness > Srdeční tep**.
- 3 Vyberte a zapněte požadované upozornění (**Upozornění na vysokou hodnotu** nebo **Upozornění na nízkou hodnotu**).
- 4 Vyberte prahovou hodnotu srdečního tepu.

Pokaždé, když překročíte nebo se dostanete pod stanovenou hodnotu, zobrazí se zpráva a hodinky zavibrují.

Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin

Údaje o tepové frekvenci můžete vysílat z hodinek Lily 2 Active a sledovat je na spárovaných zařízeních Garmin. Například během jízdy na kole můžete přenášet údaje do cyklopočítače Edge.

POZNÁMKA: Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

- 1 Podržetím tlačítka  zobrazíte menu ovládacích prvků.

POZNÁMKA: Menu ovládacích prvků si můžete upravit ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 15](#)).

- 2 Vyberte ikonu .
- 3 Stiskněte tlačítko .

Hodinky Lily 2 Active spustí přenos dat srdečního tepu.

POZNÁMKA: Během přenosu dat srdečního tepu se na displeji zobrazuje čas.

- 4 Spárujte hodinky Lily 2 Active s kompatibilním zařízením Garmin ANT+®.

POZNÁMKA: Pokyny pro párování se u každého kompatibilního zařízení Garmin liší. Další informace naleznete v návodu k obsluze.

- 5 Když chcete přenos dat ukončit, zopakujte kroky 1 až 3.

Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí

Přidrže ikonu  a vyberte možnost **Nastavení > Snímače na hodinkách > Srd. tep na záp.**

Stav: Aktivuje nebo deaktivuje snímač srdečního tepu na zápěstí. Výchozí hodnota nastavení je Automaticky, která automaticky použije snímač srdečního tepu na zápěstí, pokud nejsou hodinky spárovány s externím snímačem srdečního tepu.

POZNÁMKA: Deaktivací snímače srdečního tepu na zápěstí dojde také k vypnutí snímače pulzního oxymetru. Ruční odečet můžete provést pomocí stručného doplňku pulzního oxymetru.

Během plavání: Aktivuje nebo deaktivuje snímač srdečního tepu na zápěstí během aktivit plavání.

Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu

Výchozí nastavení Srd. tep na záp. je Automaticky. Pokud k hodinkám nepřipojíte snímač srdečního tepu, automaticky používají měření tepu na zápěstí. Údaje z hrudního snímače srdečního tepu jsou k dispozici jen během aktivity.

POZNÁMKA: Pokud snímač srdečního tepu na zápěstí vypnete, dojde také k vypnutí funkcí jako jsou odhadované hodnoty VO2 Max, sledování spánku, minuty intenzivní aktivity, funkce celodenního sledování stresu a snímač pulzního oxymetru na zápěstí.

POZNÁMKA: Pokud snímač srdečního tepu na zápěstí vypnete, dojde zároveň k deaktivaci funkce identifikace na zápěstí pro platby Garmin Pay. Před každou platbou tak budete muset zadat kód ([Garmin Pay, strana 13](#)).

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače na hodinkách > Srd. tep na záp. > Stav > Vypnuto**.
Po vypnutí sledování srdečního tepu na zápěstí může snímač blikat.

Rozsahy srdečního tepu

Mnoho sportovců využívá rozsahy srdečního tepu pro měření a zvyšování výkonnosti kardiovaskulárního systému a zvýšení své kondice. Rozsah srdečního tepu je nastavený rozsah počtu srdečních stahů za minutu. Existuje pět běžně uznávaných rozsahů srdečního tepu, které jsou očíslovány od 1 do 5 podle vzrůstající intenzity. Rozsahy srdečního tepu se vypočítávají jako procentní hodnota vašeho maximálního srdečního tepu.

Nastavení zón srdečního tepu

Hodinky používají informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vašich výchozích zón srdečního tepu. Pokud chcete získat nejpřesnější data o kaloriích, nastavte svůj maximální srdeční tep. Můžete také ručně zadat klidový srdeční tep. Zóny můžete upravit ručně v hodinkách nebo pomocí vašeho účtu Garmin Connect.

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Uživatelský profil > Zóny srdečního tepu**.
- 3 Vyberte možnost **Maximální ST** a zadejte maximální srdeční tep.
- 4 Vyberte možnost .
- 5 Vyberte možnost **Klidový ST**.
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Použít průměr** pro použití průměrné klidové hodnoty srdečního tepu změřené hodinkami.
 - Vyberte možnost **Nastavit vlastní** pro nastavení vlastní klidové hodnoty srdečního tepu.
- 7 Vyberte možnost **Zóny: > Podle**.
- 8 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud vyberete možnost **Tepů za minutu**, můžete prohlížet a upravovat zóny v tepech za minutu.
 - Pokud vyberete možnost **%maximálního ST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento svého maximálního srdečního tepu.
- 9 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.

Výpočty rozsahů srdečního tepu

Rozsah	% maximálního srdečního tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50–60 %	Uvolněné, lehké tempo, rytmické dýchání	Aerobní trénink základní úrovně, snižuje stres
2	60–70 %	Pohodlné tempo, mírně hlubší dýchání, je možné konverzovat	Základní kardiovaskulární trénink, vhodné regenerační tempo
3	70–80 %	Střední tempo, udržování konverzace je obtížnější	Zvýšená aerobní kapacita, optimální kardiovaskulární trénink
4	80–90 %	Rychlé tempo, mírně nepohodlné, intenzivní dýchání	Zvýšená anaerobní kapacita a hranice, zvýšená rychlost
5	90–100 %	Tempo sprintu, neudržitelné po delší dobu, namáhavé dýchání	Anaerobní a svalová vytrvalost, zvýšená výkonnost

Cíle aktivit typu fitness

Znalost vlastních rozsahů srdečního tepu vám může pomoci měřit a zvyšovat svou kondici za předpokladu porozumění a aplikace uvedených principů.

- Váš srdeční tep je dobrým měřítkem intenzity cvičení.
- Trénink v určitém rozsahu srdečního tepu vám pomůže zvýšit výkonnost vašeho kardiovaskulárního systému.

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky ([Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 31](#)) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

Pokud svůj maximální srdeční tep neznáte, použijte některý z kalkulačků dostupných na síti Internet. Změření maximálního srdečního tepu také nabízejí některá zdravotnická střediska. Výchozí maximální srdeční tep je 220 minus váš věk.

Pulzní oxymetr

Hodinky Lily 2 Active mají zabudovaný pulzní oxymetr na zápěstí, který měří nasycení krve kyslíkem. Informace o nasycení kyslíkem může být cenná k pochopení vašeho celkového zdravotního stavu a pomůže vám posoudit, jak se vaše tělo přizpůsobuje nadmořské výšce. Hodinky měří hladinu kyslíku tak, že svítí na pokožku zápěstí a sledují, kolik světla tkáň pohltí. Tato hodnota se označuje jako SpO₂.

Na hodinkách se naměřené hodnoty pulzního oxymetru zobrazují jako procento SpO₂. Ve svém účtu Garmin Connect si pak můžete zobrazit další podrobnosti o hodnotách z pulzního oxymetru, například trendy za několik dní (*Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem, strana 32*). Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Získávání hodnot z pulzního oxymetru

Na hodinkách můžete kdykoli manuálně zahájit měření pulzním oxymetrem. Přesnost měření se může lišit podle krevního toku, umístění hodinek na zápěstí a podle toho, zda jste v klidu (*Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru, strana 32*).

- 1 Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi.
Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- 2 Posunutím prstu zobrazíte doplněk pulzního oxymetru.
- 3 Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem hodinkami umístěte ruku s hodinkami do výše srdce.
- 4 Nehýbejte se.

Hodinky zobrazují nasycení kyslíkem jako procentuální hodnotu.

POZNÁMKA: Data pulzního oxymetru můžete zapnout a sledovat v účtu Garmin Connect (*Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem, strana 32*).

Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem

Chcete-li používat sledování spánku pulzním oxymetrem, je třeba hodinky Lily 2 Active nastavit v účtu Garmin Connect jako primární nositelné zařízení (*Sjednocený stav tréninku, strana 22*).

Hodinky můžete nastavit tak, aby vám nepřetržitě měřily hladinu kyslíku v krvi neboli SpO₂ až po dobu 4 hodin během vámi nastavené doby spánku (*Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru, strana 32*).

POZNÁMKA: Neobvyklé polohy při spaní mohou způsobit abnormálně nízké naměřené hodnoty SpO₂ během spánku.

- 1 Přidržením ikony  si otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače na hodinkách > Měření kyslíku během spánku**.
- 3 Výběrem přepínače zapnete sledování.

Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru

Pokud jsou data pulzního oxymetru chybná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem hodinkami zůstaňte v klidu.
- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem hodinkami umístěte ruku s hodinkami do výše srdce.
- Použijte silikonový nebo nylonový pásek.
- Než si hodinky nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- Nepoužívejte na pokožce pod hodinkami opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání optického snímače na zadní straně hodinek.
- Po každém tréninku hodinky opláchněte pod tekoucí vodou.

Informace o odhadech hodnoty VO2 Max

Hodnota VO2 Max představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Jednoduše řečeno, hodnota VO2 Max je ukazatelem výkonnosti kardiovaskulárního systému a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat. Pokud mají hodinky Lily 2 Active zobrazovat odhady hodnoty VO2 Max, musí mít k dispozici hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí nebo pomocí hrudního snímače.

Na hodinkách se odhad hodnoty VO2 Max zobrazí jako číslo a popis. Ve svém účtu Garmin Connect se můžete podívat na podrobnější informace o odhadu hodnoty VO2 Max.

Data VO2 Max poskytuje společnost Firstbeat Analytics™. Analýza parametru VO2 Max je poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 Max, strana 53*) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Jak získat odhad hodnoty VO2 Max

Aby mohly hodinky zobrazovat odhad hodnoty VO2 Max, musí mít k dispozici hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí a měřenou aktivitu 15minutové svižné chůze nebo běhu.

- 1 Přidržením ikony  si otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Uživatelský profil > VO2 max..**
Pokud jste již zaznamenali aktivitu 15minutové svižné chůze nebo běhu, může se zobrazit odhad hodnoty VO2 Max. Hodinky aktualizují odhad hodnoty VO2 Max po každé dokončené měření aktivitě chůze nebo běhu.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji a získáte odhad hodnoty VO2 Max.
Po dokončení testu se zobrazí zpráva.
- 4 Pokud chcete ručně aktivovat test VO2 max. a získat aktualizovaný odhad, klepněte na aktuální hodnotu a postupujte podle pokynů.
Hodinky aktualizují váš nový odhad hodnoty VO2 max.

Zobrazení věku podle kondice

Aby hodinky mohly správně vypočítat věk podle kondice, je nutné vyplnit uživatelský profil v aplikaci Garmin Connect.

Věk podle kondice vám poskytuje představu o tom, jak je na tom vaše kondice v porovnání s osobami stejného pohlaví. K určení věku podle kondice využívají hodinky informace, jako je váš věk, index tělesné hmotnosti (BMI), klidový srdeční tep nebo historie intenzivních aktivit. Pokud máte váhu Index™, vaše hodinky místo BMI k určení věku podle kondice využijí údaj o procentu vašeho tělesného tuku. Na váš věk podle kondice může mít vliv cvičení a změny v životním stylu.

- 1 Přidržením ikony  si otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Uživatelský profil > Věk podle kondice.**

Připojení

Když hodinky spárujete s kompatibilním telefonem, můžete využívat připojené funkce (*Párování telefonu, strana 35*).

Garmin Connect

Můžete se spojit se svými přáteli prostřednictvím účtu Garmin Connect. Účet Garmin Connect vám nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemné povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízdy a dalších aktivit.

Můžete si vytvořit bezplatný účet Garmin Connect, když spárujete hodinky s telefonem pomocí aplikace Garmin Connect nebo přejdete na stránky www.garminconnect.com.

Sledujte své pokroky: Můžete sledovat počet kroků za den, připojit se k přátelskému soutěžení s kontakty a plnit své cíle.

Uložte si své aktivity: Jakmile aktivitu s měřením času hodinkami dokončíte a uložíte, můžete ji nahrát do účtu Garmin Connect a uchovat, jak dlouho budete chtít.

Analyzujte svá data: Můžete zobrazit podrobnější informace o vaší aktivitě, včetně času, vzdálenosti, srdečního tepu, spálených kalorií a nastavitelných zpráv.

POZNÁMKA: Některá data vyžadují volitelné příslušenství, například snímač srdečního tepu.



Sdílejte své aktivity: Můžete se spojit se svými přáteli a vzájemně sledovat své aktivity nebo na ně sdílet odkazy.

Spravujte svá nastavení: Své hodinky a uživatelská nastavení můžete upravit ve svém účtu Garmin Connect.

Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect

Hodinky automaticky synchronizují data s aplikací Garmin Connect vždy, když aplikaci otevřete. Hodinky pravidelně automaticky synchronizují data s aplikací Garmin Connect. Synchronizaci také můžete kdykoli provést ručně.

- 1 Přiblížte hodinky k telefonu.
- 2 Otevřete aplikaci Garmin Connect.
TIP: Aplikace může být otevřená nebo spuštěná na pozadí.
- 3 Přidržením ikony  si otevřete menu.
- 4 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Telefon > Synchronizovat**.
- 5 Vyčkejte na dokončení synchronizace.
- 6 Prohlédněte si aktuální data v aplikaci Garmin Connect.

Synchronizace dat s počítačem

Než budete moci synchronizovat data s aplikací Garmin Connect na počítači, budete si muset nainstalovat aplikaci Garmin Express™ ([Nastavení Garmin Express, strana 35](#)).

- 1 Připojte hodinky k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Otevřete aplikaci Garmin Express.
Hodinky přejdou do režimu velkokapacitního paměťového zařízení.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.
- 4 Data si zobrazíte v účtu Garmin Connect.

Nastavení Garmin Express

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na adresu www.garmin.com/express.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Párování telefonu

Když chcete hodinky Lily 2 Active nastavovat, musí být spárovány přímo v aplikaci Garmin Connect, nikoli v nastavení Bluetooth v telefonu.

- 1 Po výzvě ke spárování s telefonem během počátečního nastavení v hodinkách vyberte možnost .
POZNÁMKA: Pokud jste proces párování přeskočili a chcete přejít do režimu párování ručně, přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Systém > Telefon > Párovat s telefonem**.
- 2 Pomocí telefonu naskenujte kód QR a podle pokynů na obrazovce dokončete párování a nastavení.

Zobrazení oznámení

Když jsou hodinky spárovány s aplikací Garmin Connect, můžete na nich sledovat oznámení z telefonu, například textové zprávy a e-maily.

- 1 Posunutím prstu si zobrazte doplněk oznámení.
- 2 Vyberte oznámení.
TIP: Posunutím prstem zobrazíte starší oznámení.
- 3 Klepnutím na dotykový displej a výběrem možnosti  oznámení zamítnete.

Odpověď na textovou zprávu

POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze u telefonů se systémem Android™.

Když na hodinkách Lily 2 Active obdržíte oznámení textové zprávy, můžete odeslat rychlou odpověď výběrem ze seznamu přednastavených zpráv.

POZNÁMKA: Tato funkce odešle textovou zprávu prostřednictvím vašeho telefonu. Na odeslání se vztahují případné poplatky a limity. Další informace vám předá poskytovatel mobilního připojení.

- 1 Posunutím prstu si zobrazte doplněk oznámení.
- 2 Vyberte oznámení textové zprávy.
- 3 Klepnutím na dotykový displej zobrazte možnosti oznámení.
- 4 Vyberte ikonu .
- 5 Vyberte požadovanou zprávu ze seznamu.
Telefon odešle vybranou zprávu jako textovou zprávu.

Správa oznámení

Pomocí kompatibilního telefonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na hodinkách Lily 2 Active zobrazovat.

Proveďte jednu z následujících akcí:

- Pokud používáte iPhone®, přejděte do nastavení oznámení iOS® a vyberte položky, které se budou zobrazovat na hodinkách.
- Pokud používáte telefon Android, vyberte v aplikaci Garmin Connect možnost ••• > **Nastavení** > **Oznámení**.

Aktivace oznámení Bluetooth

Před zapnutím oznámení je nutné hodinky Lily 2 Active spárovat s kompatibilním telefonem ([Párování telefonu, strana 35](#)).

1 Podržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Oznámení a upozornění** > **Chytrá oznámení**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Výběrem možnosti **Všeobecné použití** nastavíte preference pro oznámení, která se zobrazují v režimu hodinek.
- Výběrem možnosti **Během aktivity** nastavíte preference pro oznámení, která se zobrazují při nahrávání aktivity.
- Vyberte možnost **Během spánku** a zapněte nebo vypněte **Nerušit**.
- Vyberte možnost **Soukromí** a nastavte předvolby ochrany soukromí.

Vypnutí připojení k telefonu Bluetooth

Připojení telefonu Bluetooth můžete vypnout z menu ovládacích prvků.

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 15](#)).

1 Přidržením tlačítka  zobrazíte menu ovládacích prvků.

2 Výběrem možnosti  vypnete připojení k telefonu Bluetooth na vašich hodinkách Lily 2 Active.

Informace o vypnutí technologie Bluetooth v telefonu naleznete v návodu k jeho obsluze.

Příjem přichozího telefonního hovoru

Když vám někdo zavolá na připojený telefon, hodinky Lily 2 Active zobrazí jméno nebo telefonní číslo volajícího.

- Chcete-li hovor přijmout, zvolte možnost .

POZNÁMKA: Chcete-li s volajícím mluvit, musíte použít svůj připojený telefon.

- Chcete-li hovor odmítnout, zvolte možnost .

Vyhledání telefonu

Tuto funkci můžete použít k nalezení ztraceného telefonu spárovaného pomocí technologie Bluetooth, který se aktuálně nachází v dosahu.

1 Podržte tlačítko .

2 Vyberte možnost .

Na obrazovce Lily 2 Active se zobrazí údaj o síle signálu a na telefonu zazní zvukové upozornění. Síla signálu se s postupným přibližováním k telefonu zvyšuje.

3 Stisknutím tlačítka  hledání zastavíte.

Použití režimu Nerušit

V režimu Nerušit jsou vypnuty vibrace a zobrazování upozornění a oznámení (*Přizpůsobení nastavení displeje, strana 43*). Tento režim můžete například používat v noci nebo při sledování filmů.

- Chcete-li režim Nerušit zapnout nebo vypnout ručně, přidržte tlačítko  a vyberte možnost .
- Chcete-li režim Nerušit zapínat automaticky během spánku, přejděte do nastavení zařízení v aplikaci Garmin Connect a vyberte možnost **Oznámení a upozornění** > **Chytrá oznámení** > **Během spánku**.

Bezpečnostní a sledovací funkce

UPOZORNĚNÍ

Bezpečnostní a sledovací funkce jsou doplňkové funkce a nelze na ně spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

OZNÁMENÍ

Chcete-li používat bezpečnostní a sledovací funkce, je nutné hodinky Lily 2 Active nejprve připojit k aplikaci Garmin Connect prostřednictvím technologie Bluetooth. Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Ve svém účtu Garmin Connect si můžete zadat nouzové kontakty.

Podrobnější informace o bezpečnostních a sledovacích funkcích najdete na stránce www.garmin.com/safety.

 **Funkce Assistance:** Umožňuje odeslat zprávu s vaším jménem, odkazem LiveTrack a souřadnicemi GPS (pokud jsou dostupné) nouzovým kontaktům.

Přidání nouzových kontaktů

Telefonní čísla nouzových kontaktů se využívají u bezpečnostních a sledovacích funkcí.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu .
- 2 Vyberte možnost **Bezpečnost a sledování** > **Bezpečnostní funkce** > **Nouzové kontakty** > **Přidat nouzové kontakty**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Vaše nouzové kontakty obdrží oznámení, když je přidáte jako nouzový kontakt, a mohou vaši žádost přijmout nebo odmítnout. Pokud kontakt odmítne, musíte zvolit jiný nouzový kontakt.

Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance

UPOZORNĚNÍ

Funkce Assistance je doplňková funkce a nelze na ni spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

OZNÁMENÍ

Abyste mohli požádat o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, musíte nastavit nouzové kontakty v aplikaci Garmin Connect (*Přidání nouzových kontaktů, strana 37*). Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Jakmile ucítíte tři vibrace, tlačítko uvolněte, abyste aktivovali funkci Assistance.
Zobrazí se obrazovka odpočtu.
- 3 V případě potřeby vyberte možnost před dokončením odpočítávání:
 - Chcete-li odeslat vlastní zprávu s požadavkem, vyberte možnost .
 - Chcete-li zprávu zrušit, vyberte možnost .

Detekce nehod

⚠ UPOZORNĚNÍ

Detekce nehod je doplňková funkce dostupná pouze pro některé outdoorové aktivity. Nelze na ni spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích.

OZNÁMENÍ

Než na hodinkách zapnete detekci nehod, musíte si v aplikaci Garmin Connect nastavit nouzové kontakty ([Přidání nouzových kontaktů, strana 37](#)). Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

Zapnutí a vypnutí detekce nehod

- 1 Přidržením ikony  si otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Bezpečnost a sledování > Detekce nehod**.
- 3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Detekce nehod je k dispozici pouze pro některé outdoorové aktivity.

Když hodinky Lily 2 Active detekují nehodu a je k nim připojený telefon, aplikace Garmin Connect může vašim nouzovým kontaktům odeslat automatickou textovou zprávu a e-mail s vaším jménem a souřadnicemi GPS (jsou-li k dispozici). Na vašich hodinkách a v telefonu se zobrazí zpráva, že po uplynutí 15 vteřin bude odeslána informace vašim kontaktům. Pokud nepotřebujete pomoci, můžete tuto automatickou zprávu zrušit.

Zapnutí a vypnutí služby LiveTrack

Než zahájíte první relaci LiveTrack, je potřeba v aplikaci Garmin Connect nastavit kontakty ([Přidání kontaktů, strana 38](#)).

POZNÁMKA: Službu LiveTrack je třeba v aplikaci Garmin Connect zapnout.

- 1 V aplikaci Garmin Connect klepněte na ikonu **••• > Bezpečnost a sledování > LiveTrack**.
- 2 U hodinek vyberte možnost **Automatické spuštění > Zapnuto**.
- 3 Přidržením ikony  si otevřete menu.
- 4 Vyberte možnost **Nastavení > Bezpečnost a sledování > LiveTrack**.
- 5 Pokud chcete službu LiveTrack vypnout, vyberte možnost **Vypnuto**.

Přidání kontaktů

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **••• > Kontakty**.
- 2 Postupujte podle pokynů na displeji.

Po přidání kontaktů musíte synchronizovat data, aby se změny v hodinkách Lily 2 Active projevily ([Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 34](#)).

Hodiny

Nastavení alarmu

Je možné nastavit více alarmů. Každý alarm lze nastavit tak, aby buď zazněl jednou, nebo se pravidelně opakoval.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Budík > +**.
- 3 Zadejte čas.
- 4 Vyberte alarm.
- 5 Vyberte možnost **Opakovat** a zvolte možnost.

Odstranění budíku

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Budík**.
- 3 Vyberte budík a vyberte možnost **Odstranit**.

Použití stopek

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Stopky**.
- 3 Stisknutím tlačítka  stopky spustíte.
- 4 Stisknutím tlačítka  znovu spustíte stopky okruhu.
Celkový čas stopek stále běží.
- 5 Stisknutím tlačítka  stopky zastavíte.
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud chcete pokračovat ve stopování, stiskněte tlačítko .
 - Pokud chcete stopky vynulovat, stiskněte tlačítko .
 - Pokud chcete čas stopek uložit jako aktivitu, stiskněte symbol **•••** a vyberte možnost **Uložit aktivitu**.
 - Pokud chcete zkontrolovat stopky okruhu, stiskněte symbol **•••** a vyberte možnost **Zobrazit okruhy**.
 - Stopky ukončíte stisknutím ikony **•••** a výběrem možnosti **Hotovo**.

Spuštění odpočítavače času

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Časovač**.
- 3 Zadejte čas a vyberte možnost .
- 4 Stiskněte tlačítko .

Synchronizace času s GPS

Při každém zapnutí hodinek a vyhledání satelitů hodinky automaticky detekují časovou zónu a aktuální denní dobu. Pokud měníte časovou zónu nebo přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas s GPS synchronizovat ručně.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Čas > Synchronizace času**.
- 3 Vyčkejte, až hodinky naleznou satelity ([Vyhledání satelitních signálů](#), strana 50).

Ruční nastavení času

Ve výchozím nastavení se čas nastavuje automaticky při spárování hodinek Lily 2 Active s telefonem.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Čas > Zdroj času > Manuálně**.
- 3 Vyberte možnost **Čas** a zadejte aktuální čas.

Bezdrátové snímače

Hodinky lze spárovat s bezdrátovými snímači pomocí technologie ANT+ nebo Bluetooth (*Párování bezdrátových snímačů, strana 40*). Po spárování zařízení si můžete přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení možností aktivit, strana 11*). Pokud byly hodinky dodány se snímačem, jsou s ním již spárovány.

Informace o kompatibilitě konkrétního snímače Garmin, možnosti jeho nákupu nebo návod k jeho obsluze naleznete na webových stránce buy.garmin.com pro daný snímač.

Typ snímače	Popis
Srdeční tep	Můžete použít externí snímač, jako je například snímač srdečního tepu řady HRM-Pro™ nebo HRM-Fit™, a sledovat data srdečního tepu během aktivit.
Rychlost/kadence	Ke kolu můžete připojit snímače rychlosti nebo kadence a sledovat údaje z nich během jízdy. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně v nastavení snímače rychlosti (<i>Kalibrace snímače rychlosti, strana 41</i>).

Párování bezdrátových snímačů

Při prvním připojení bezdrátového snímače k hodinkám prostřednictvím technologie ANT+ nebo Bluetooth musíte hodinky a snímač spárovat. Po spárování se hodinky k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu. Další informace o typech připojení najdete na stránce garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Nasadíte si snímač srdečního tepu, nainstalujete snímač nebo stisknete tlačítko pro probuzení snímače.

POZNÁMKA: Informace o párování naleznete v návodu k obsluze bezdrátového snímače.

- 2 Umístíte hodinky do vzdálenosti 3 m (10 stop) od snímače.

POZNÁMKA: Během párování zachovejte minimální vzdálenost 10 m (33 ft) od ostatních bezdrátových snímačů.

- 3 Přidržíte tlačítko .

- 4 Vyberte možnost **Nastavení > Příslušenství > Přidat novou položku**.

- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Vyberte možnost **Vyhledat vše**.
- Vyberte typ snímače.

Po spárování snímače s hodinkami se změní stav snímače z Vyhledávání na Připojeno. Data snímače se zobrazí ve smyčce datových obrazovek s údaji nebo ve vlastním datovém poli. Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení možností aktivit, strana 11*).

Tempo běhu a vzdálenost s příslušenstvím pro měření srdečního tepu

Příslušenství řady HRM-Pro a HRM-Fit vypočítává tempo běhu a vzdálenost na základě uživatelského profilu a pohybu měřeného snímačem při každém kroku. Snímač srdečního tepu poskytuje informace o tempu běhu a vzdálenosti, když není k dispozici GPS, například při běhu na běžeckém pásu. Po připojení pomocí technologie ANT+ můžete na kompatibilních hodinkách Lily 2 Active zobrazit tempo běhu a vzdálenost. Po připojení pomocí technologie Bluetooth je můžete zobrazit také v kompatibilních tréninkových aplikacích třetích stran.

Přesnost údajů tempa a vzdálenosti lze zlepšit provedením kalibrace.

Automatická kalibrace: Výchozí nastavení hodinek je **Automatická kalibrace**. Ke kalibraci příslušenství pro měření srdečního tepu dochází pokaždé, když běháte venku a máte je připojené ke kompatibilním hodinkám Lily 2 Active.

POZNÁMKA: Automatická kalibrace nefunguje u profilů aktivit Běh uvnitř, Trailový běh a Ultra běh (*Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti, strana 41*).

Ruční kalibrace: Po běhu na běžeckém pásu s připojeným příslušenstvím pro měření srdečního tepu můžete vybrat možnost **Kalibrovat a uložit** (*Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu, strana 5*).

Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti

- Aktualizujte software hodinek Lily 2 Active na nejnovější verzi ([Aktualizace produktů, strana 48](#)).
- Dokončete několik venkovních běhů s GPS a připojeným příslušenstvím řady HRM-Pro nebo HRM-Fit. Je důležité, aby rozsah venkovního tempa odpovídal rozsahu tempa na běžeckém pásu.
- Pokud se jedná také o běh v písku nebo hlubokém sněhu, přejděte do nastavení snímače a vypněte možnost **Automatická kalibrace**.
- Pokud máte připojený kompatibilní nožní snímač pomocí technologie ANT+, nastavte tento snímač na možnost **Vypnuto** nebo ho odeberte ze seznamu připojených snímačů.
- Dokončete běh na běžeckém pásu s ruční kalibrací ([Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu, strana 5](#)).
- Pokud se vám automatická nebo ruční kalibrace budou zdát nepřesné, přejděte do nastavení snímače a vyberte možnost **Snímač HRM s tempem a vzdáleností > Vynulovat kalibrační data**.

POZNÁMKA: Můžete zkusit vypnout možnost **Automatická kalibrace** a poté znovu provést kalibraci ručně ([Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu, strana 5](#)).

Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu

Můžete odesílat data do hodinek pomocí kompatibilního cyklistického snímače rychlosti nebo kadence.

- Spárujte snímač s hodinkami ([Párování bezdrátových snímačů, strana 40](#)).
- Nastavte velikost kola ([Kalibrace snímače rychlosti, strana 41](#)).
- Vyrazte na projížďku ([Vyrážíme na projížďku, strana 6](#)).

Kalibrace snímače rychlosti

Než bude možné provést kalibraci snímače rychlosti, je nutné hodinky spárovat s kompatibilním snímačem rychlosti ([Párování bezdrátových snímačů, strana 40](#)).

Volitelnou možností je ruční kalibrace, která může zvýšit přesnost.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Příslušenství > Rychlost/kadence > Velikost kola**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Automaticky** pro automatický výpočet velikosti kola a kalibraci snímače rychlosti.
 - Vyberte možnost **Manuálně** a zadejte velikost kola pro ruční kalibraci snímače rychlosti ([Velikost a obvod kola, strana 53](#)).

Přizpůsobení hodinek

Nastavení hodinek

Některá nastavení si můžete upravit přímo v hodinkách Lily 2 Active. Další nastavení je možné upravit v aplikaci Garmin Connect.

Přidržením ikony  otevřete menu a vyberte **Nastavení**.

Zkratka: Umožňuje nastavit zkratku ([Nastavení zkratky pro tlačítko dotyku, strana 22](#)).

Oznámení a upozornění: Umožňuje upravit nastavení upozornění ([Nastavení upozornění, strana 42](#)).

Snímače na hodinkách: Umožňuje upravit nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí ([Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 30](#)), upravit nastavení měření kyslíku během spánku ([Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem, strana 32](#)) a nakalibrovat kompas ([Kalibrace kompasu, strana 44](#)).

Příslušenství: Umožňuje spárovat hodinky Lily 2 Active s bezdrátovými snímači ([Bezdrátové snímače, strana 40](#)).

Uživatelský profil: Umožňuje upravit nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 44](#)).

Bezpečnost a sledování: Umožňuje upravit nastavení bezpečnostních a sledovacích funkcí ([Bezpečnostní a sledovací funkce, strana 37](#)).

Sledování akt.: Umožňuje upravit nastavení sledování aktivity ([Sledování aktivity, strana 22](#)).

Systém: Umožňuje upravit nastavení systému ([Nastavení systému, strana 42](#)).

Nastavení upozornění

Přidržením ikony  otevřete menu a vyberte **Nastavení > Oznámení a upozornění**.

Chytrá oznámení: Umožňuje upravit nastavení oznámení Bluetooth z telefonu ([Aktivace oznámení Bluetooth, strana 36](#)).

Ranní zpráva: Umožňuje upravit nastavení ranní zprávy ([Ranní zpráva, strana 21](#)).

Zdraví a wellness: Umožňuje upravit nastavení alarmů pro zdraví a wellness ([Nastavení a alarmy zdraví a wellness, strana 27](#)).

Nastavení systému

Podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Systém**.

Displej: Nastavuje prodlevu displeje a jas ([Přizpůsobení nastavení displeje, strana 43](#)).

Vibrace upozornění: Zapnutí nebo vypnutí vibrací a nastavení jejich intenzity.

Telefon: Umožňuje párovat a synchronizovat telefon ([Párování telefonu, strana 35](#)).

Formát: Umožňuje nastavit měrné jednotky používané při zobrazení dat ([Změna měrných jednotek, strana 43](#)).

Jazyk: Slouží k nastavení jazyka, který se zobrazuje na hodinkách.

Vynulovat: Umožňuje vynulovat výrobní nastavení nebo vymazat osobní údaje a obnovit nastavení ([Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 50](#)).

POZNÁMKA: Máte-li nastavenou peněženku Garmin Pay, obnovením výchozího nastavení dojde k vymazání peněženky ze zařízení.

Info: Zobrazuje identifikační číslo přístroje, informace o předpisech, verzi softwaru a licenční dohodu.

Přizpůsobení nastavení displeje

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Displej**.
- 3 Vyberte možnost **Jas** a nastavte úroveň jasu displeje.
- 4 Vyberte možnost **Všeobecné použití** nebo **Během aktivity**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Gesto**, aby se zapnula obrazovka při zvednutí a otočení ruky, když se chcete podívat na zápěstí.
 - Když vyberete možnost **Citlivost na gesto**, můžete upravit citlivost na gesto, aby se displej aktivoval častěji nebo méně často.
 - Vyberte možnost **Odpočet**, pokud chcete nastavit dobu, po jejímž uplynutí obrazovka zhasne.
- 6 Vyberte možnost **Během spánku**.
- 7 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud chcete, aby hodinky během nastavené doby spánku ztlumily ciferník, vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
 - Pokud chcete nastavit úroveň jasu obrazovky během nastavené doby spánku, vyberte možnost **Jas**.
 - Pokud chcete nastavit dobu, po jejímž uplynutí se má obrazovka během nastavené doby spánku vypnout, vyberte možnost **Odpočet**.

Změna měrných jednotek

Lze upravit měrné jednotky vzdálenosti, tempa a rychlosti, nadmořské výšky a další.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Formát**.
- 3 Vyberte možnost.
 - Vyberte možnost **Jednotky** a nastavte primární jednotky měření, které budou hodinky používat.
 - Vyberte možnost **Tempo/rychlost** a nastavte zobrazování tempa nebo rychlosti během měřené aktivity v mílích, nebo kilometrech.

Nastavení hesla hodinek

OZNÁMENÍ

Pokud třikrát zadáte nesprávné heslo, hodinky se dočasně uzamknou. Po pěti nesprávných pokusech se hodinky uzamknou, dokud v aplikaci Garmin Connect neobnovíte heslo. Pokud hodinky nemáte spárované s telefonem, po pěti nesprávných pokusech odstraní vaše data a resetují se do výchozího továrního nastavení.

Můžete si nastavit heslo k hodinkám a zabezpečit tak své osobní údaje, i když je nemáte na zápěstí. Pokud používáte funkci Garmin Pay, hodinky používají stejné čtyřmístné heslo, které je vyžadováno pro otevření peněženky ([Garmin Pay](#), strana 13).

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Systém > Heslo > Nastavit heslo**.
- 3 Zadejte čtyřmístné číselné heslo.

Po příštím sundání hodinek ze zápěstí musíte zadat heslo. Teprve poté lze zobrazit jakékoli informace.

Změna hesla hodinek

Chcete-li změnit heslo, musíte znát stávající heslo hodinek. Pokud zapomenete heslo nebo provedete příliš mnoho nesprávných pokusů o jeho zadání, musíte jej obnovit v aplikaci Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Systém > Heslo > Změnit heslo**.
- 3 Zadejte stávající čtyřmístné číselné heslo.
- 4 Zadejte nové čtyřmístné číselné heslo.

Po příštím sundání hodinek ze zápěstí musíte zadat heslo. Teprve poté lze zobrazit jakékoli informace.

Nastavení času

Podržte tlačítko  a vyberte možnost **Hodiny > Čas**.

Formát času: Nastaví hodinky na 12hodinový nebo 24hodinový formát.

Zdroj času: Umožňuje nastavit čas ručně nebo automaticky na základě času vašeho telefonu.

Synchronizace času: Pokud měníte časovou zónu nebo přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas synchronizovat ručně.

Časové zóny

Při každém zapnutí zařízení, vyhledání družic nebo synchronizaci s telefonem zařízení automaticky detekuje časovou zónu a aktuální hodiny.

Uživatelský profil

Uživatelský profil můžete aktualizovat na hodinkách nebo v aplikaci Garmin Connect.

Nastavení uživatelského profilu

Můžete doplnit informace o pohlaví, datu narození, výšce, váze, zápěstí (pravá/levá ruka) a zónách srdečního tepu ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 31](#)). Hodinky pomocí těchto údajů vypočítávají přesné údaje o tréninku.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Uživatelský profil**.
- 3 Vyberte možnost.

Nastavení pohlaví

Když hodinky poprvé nastavujete, je potřeba zvolit pohlaví. Většina tréninkových a pohybových algoritmů funguje na principu dvou pohlaví. S ohledem na dosažení optimálních výsledků společnost Garmin doporučuje zvolit pohlaví, se kterým jste se narodili. Po prvním nastavení je možné profil upravit v účtu Garmin Connect.

Profil a soukromí: Umožňuje upravit data ve vašem veřejném profilu.

Nastavení uživatele: Umožňuje nastavit pohlaví. Pokud zvolíte možnost **Nespecifikováno**, algoritmy zohledňující pohlaví použijí pohlaví, které jste určili při nastavování hodinek.

Kalibrace kompasu

OZNÁMENÍ

Kalibrace elektronického kompasu venku. Pokud chcete dosáhnout co nejpřesnějších informací o směru, nestůjte v blízkosti objektů, které ovlivňují magnetické pole, například vozidel, budov nebo nadzemního elektrického vedení.

Zařízení již bylo ve výrobě kalibrováno a ve výchozím nastavení používá automatickou kalibraci. Jestliže kompas nereaguje správně, například po přesunu na dlouhou vzdálenost nebo po extrémních změnách teploty, můžete jej kalibrovat ručně.

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače na hodinkách > Kompas > Spustit kalibraci**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Nastavení funkce Garmin Connect

Nastavení hodinek, možnosti aktivit a uživatelská nastavení si můžete upravit v účtu Garmin Connect, a to buď v aplikaci Garmin Connect, nebo na webu Garmin Connect. Některá nastavení lze upravit i přímo v hodinkách Lily 2 Active.

- V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **••• > Zařízení Garmin** a vyberte své hodinky.
- V doplňku zařízení v aplikaci Garmin Connect vyberte své hodinky.

Po provedení úprav musíte data synchronizovat, aby se změny projevily i v hodinkách ([Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 34](#)) ([Synchronizace dat s počítačem, strana 35](#)).

Nastavení uživatelského profilu Garmin Connect

V menu zařízení ve službě Garmin Connect vyberte možnost Uživatelský profil.

VO2 max.: Umožňuje zobrazit aktuální hodnotu VO2 Max a datum její poslední aktualizace ([Jak získat odhad hodnoty VO2 Max, strana 33](#)).

Věk podle kondice: Umožňuje zobrazit váš aktuální věk podle kondice ([Zobrazení věku podle kondice, strana 33](#)).

Zobrazované jméno: Umožňuje nastavit jméno, které se vám zobrazuje v ranní zprávě a upozorněních ([Ranní zpráva, strana 21](#)).

Pohlaví: Umožňuje nastavit vaše pohlaví ([Nastavení pohlaví, strana 45](#)).

Datum narození: Umožňuje nastavit vaše datum narození.

Výška: Umožňuje nastavit vaši výšku.

Hmotnost: Umožňuje nastavit vaši hmotnost.

Zápěstí: Umožňuje vybrat zápěstí, na kterém hodinky nosíte.

Plán spánku: Umožňuje nastavit plán spánku ([Sledování spánku, strana 23](#)).

Zóny srdečního tepu: Umožňuje nastavit si vlastní odhad maximálního srdečního tepu a určit si vlastní zóny srdečního tepu ([Rozsahy srdečního tepu, strana 30](#)).

Nastavení pohlaví

Když hodinky poprvé nastavujete, je potřeba zvolit pohlaví. Většina tréninkových a pohybových algoritmů funguje na principu dvou pohlaví. S ohledem na dosažení optimálních výsledků společnost Garmin doporučuje zvolit pohlaví, se kterým jste se narodili. Po prvním nastavení je možné profil upravit v účtu Garmin Connect.

Profil a soukromí: Umožňuje upravit data ve vašem veřejném profilu.

Nastavení uživatele: Umožňuje nastavit pohlaví. Pokud zvolíte možnost Nespecifikováno, algoritmy zohledňující pohlaví použijí pohlaví, které jste určili při nastavování hodinek.

Informace o zařízení

Nabíjení hodinek

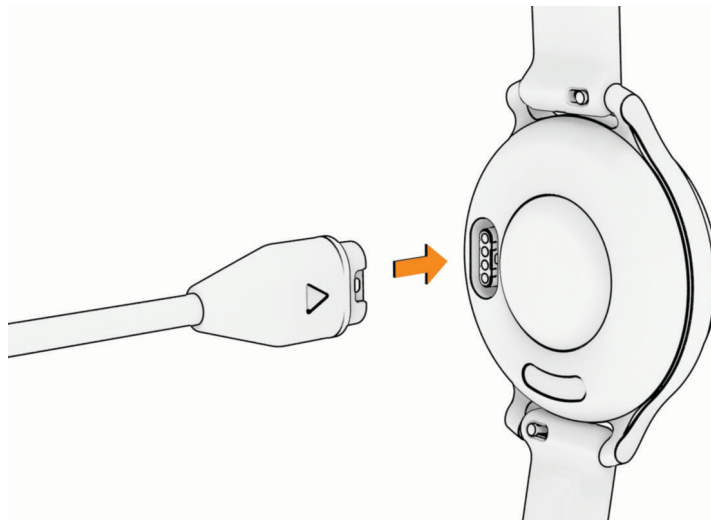
⚠ VAROVÁNÍ

Toto zařízení obsahuje lithiovou baterii. Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Přečtěte si pokyny týkající se čištění (*Čištění hodinek, strana 47*).

- 1 Zapojte kabel (konektor se symbolem ▲) do nabíjecího portu hodinek.



- 2 Zapojte druhý konektor kabelu do portu USB-C® počítače nebo napájecího adaptéru (5 V minimum output power).
Hodinky zobrazují aktuální stav nabití baterie.
- 3 V případě potřeby přejděte na adresu buy.garmin.com nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.
- 4 Když úroveň nabití dosáhne 100 %, hodinky odpojte.

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

Nevystavujte zařízení působení extrémních otřesů a hrubému zacházení, protože by mohlo dojít ke snížení životnosti produktu.

Nemačkejte tlačítka pod vodou.

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

Nikdy nepoužívejte pro ovládání dotykové obrazovky tvrdé nebo ostré předměty, mohlo by dojít k jejímu poškození.

Nepoužívejte chemické čističe, rozpouštědla a odpuzovače hmyzu, protože by mohly poškodit plastové součásti a koncovky.

Pokud je zařízení vystaveno působení chlórované vody, slané vody, ochrany proti slunci, kosmetiky, alkoholu nebo jiných nešetrných chemických látek, opláchněte je důkladně čistou vodou. Delší působení těchto látek může způsobit poškození pouzdra.

Neumísťujte zařízení do prostředí s vysokými teplotami, např. sušiček prádla.

Neskladujte zařízení na místech, která jsou vystavena zvýšenému působení extrémních teplot, protože by mohlo dojít k jeho poškození.

Čištění hodinek

⚠ UPOZORNĚNÍ

Zejména u uživatelů s citlivější pokožkou nebo alergiemi může při dlouhodobějším používání hodinek dojít k podráždění kůže. Pokud došlo k podráždění kůže, sundejte hodinky a nechte pokožku odpočinout, dokud podráždění nezmizí. Abyste podráždění předcházeli, hodinky čistěte, udržujte suché a na zápěstí je příliš neutahujte.

OZNÁMENÍ

I malé množství potu nebo vlhkosti může při připojení k nabíječce způsobit korozi elektrických kontaktů. Koroze může bránit nabíjení a přenosu dat.

TIP: Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Hodinky oplachujte vodou nebo použijte vlhký hadřík bez chloupků.
- 2 Nakonec hodinky nechte zcela uschnout.

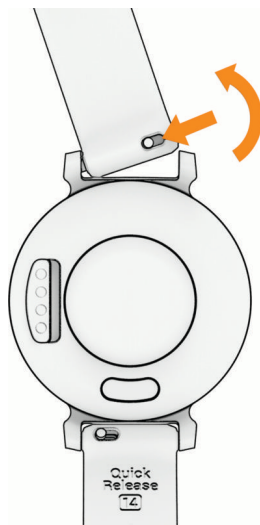
Čištění koženého pásku

- 1 Otírejte kožený pásek suchým hadříkem.
- 2 K čištění koženého pásku použijte speciální přípravky na kůži.

Výměna řemínku

Hodinky jsou kompatibilní se standardními rychloupínacími řemínky o šířce 14 mm.

- 1 Řemínek uvolníte posunutím osičky na pružince.



- 2 Zasuňte jeden konec pružinkové osičky nového řemínku do hodinek.
- 3 Zatlačte na pružinku a zasuňte druhý konec pružinkové osičky na příslušné místo na druhé straně hodinek.
- 4 Opakujte kroky 1 až 3 s druhým řemínkem.

Zobrazení informací o zařízení

Můžete zobrazit identifikační číslo zařízení, informace o předpisech, verzi softwaru a licenční dohodu.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Info**.

Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě

Štítek pro toto zařízení existuje v elektronické podobě. Elektronický štítek může uvádět informace o předpisech, například identifikační čísla poskytnutá úřadem FCC nebo regionální označení shody, a také příslušné licenční informace a údaje o produktu.

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Info**.

Aktualizace produktů

Při připojení prostřednictvím technologie Bluetooth hodinky automaticky kontrolují dostupnost nových aktualizací. Na počítači si můžete nainstalovat aplikaci Garmin Express (garmin.com/express). Do telefonu si můžete nainstalovat aplikaci Garmin Connect.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

- Aktualizace softwaru
- Odeslání dat do služby Garmin Connect
- Registrace produktu

Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru hodinek pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte hodinky spárovat s kompatibilním telefonem ([Párování telefonu, strana 35](#)).

Synchronizujte hodinky s aplikací Garmin Connect ([Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 34](#)).

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Connect automaticky odešle aktualizaci do vašich hodinek. Aktualizace proběhne, když nebudete hodinky aktivně používat. Po dokončení aktualizace se hodinky restartují.

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

Chcete-li aktualizovat software hodinek, stáhněte si a nainstalujte aplikaci Garmin Express a své hodinky do ní přidejte ([Synchronizace dat s počítačem, strana 35](#)).

- 1 Připojte hodinky k počítači pomocí kabelu USB.
Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle do vašich hodinek.
- 2 Až aplikace Garmin Express dokončí odesílání aktualizace, odpojte hodinky od počítače.
Aktualizace se do vašich hodinek automaticky nainstaluje.

Technické údaje

Typ akumulátoru	Vestavěná dobíjecí lithium-iontová baterie
Výdrž akumulátoru	Až 9 dní ¹
Rozsah provozních teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátové frekvence	2,4 GHz při maximální hodnotě -1,3 dBm 13,56 MHz při maximální hodnotě -40 dBm
Stupeň vodotěsnosti	5 ATM ²

¹ Výdrž baterie se odhaduje na základě předpokladů určitých parametrů využívání. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/lily2activebatteryassumptions.

² Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 50 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

Odstranění problémů

Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?

Hodinky Lily 2 Active jsou kompatibilní s telefony, které používají technologii Bluetooth.

Informace o kompatibilitě pro Bluetooth naleznete na webové stránce www.garmin.com/ble.

Telefon se nepřipojí k hodinkám

- Hodinky musí být v dosahu telefonu.
- Pokud už jsou hodinky s telefonem spárované, vypněte na obou zařízeních technologii Bluetooth a znovu ji zapněte.
- Pokud hodinky s telefonem spárované nejsou, zapněte v telefonu technologii Bluetooth.
- Na telefonu spusťte aplikaci Garmin Connect a výběrem možnosti **••• > Zařízení Garmin > Přidat zařízení vstupte do režimu párování.
- Na hodinkách si přidržím ikony  otevřete menu a výběrem možnosti **Nastavení > Systém > Telefon > Párovat s telefonem** přejděte do režimu párování.
- Další možnosti řešení potíží najdete na webu www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting.

Sledování aktivity

Podrobnější informace o přesnosti sledování aktivit naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Zaznamenaný počet kroků je nepřesný

Pokud se vám zdá, že zaznamenaný počet kroků neodpovídá skutečnosti, vyzkoušejte následující tipy.

- Noste hodinky na ruce, která není dominantní.
- Pokud tlačíte kočárek nebo sekačku, dejte hodinky do kapsy.
- Pokud provádíte činnost pouze rukama, dejte hodinky do kapsy,

POZNÁMKA: Hodinky mohou některé opakující se pohyby (například při mytí nádobí, skládání prádla nebo tleskání) interpretovat jako kroky.

Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect

Počet kroků v účtu Garmin Connect se upravuje při synchronizaci hodinek.

- 1 Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*[Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 34](#)*).
- 2 Vyčkejte na dokončení synchronizace hodinek.

Synchronizace může trvat několik minut.

POZNÁMKA: Obnovením aplikace Garmin Connect nedojde k synchronizaci dat ani k aktualizaci počtu kroků.

Nezobrazuje se úroveň stresu

Aby mohly hodinky rozpoznat vaši úroveň stresu, musí být zapnuté měření srdečního tepu na zápěstí.

Hodinky snímají během dne variabilitu vašeho srdečního tepu v klidovém režimu, aby mohly určit úroveň stresu. Hodinky nezjišťují vaši úroveň stresu během měřených aktivit.

Pokud se místo hodnoty úrovně stresu zobrazí čárky, zastavte se a počkejte, dokud vám hodinky nezměří variabilitu srdečního tepu.

Srdeční tep naměřený hodinkami není přesný

Podrobnější informace o snímání srdečního tepu najdete na stránce www.garmin.com/hearttrate.

Maximalizace výdrže baterie

- Snižte jas a prodlevu displeje (*Přizpůsobení nastavení displeje, strana 43*).
- Snižte úroveň vibrací (*Nastavení systému, strana 42*).
- Vypněte gesta zápěstí (*Přizpůsobení nastavení displeje, strana 43*).
- V nastavení centra oznámení v telefonu omezte oznámení zasílaná do hodinek Lily 2 Active (*Správa oznámení, strana 36*).
- Vypněte chytrá oznámení (*Aktivace oznámení Bluetooth, strana 36*).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (*Vypnutí připojení k telefonu Bluetooth, strana 36*).
- Vypněte sledování pulzního oxymetru ve spánku (*Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem, strana 32*).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 30*).

POZNÁMKA: Měření srdečního tepu na zápěstí se používá k určení délky intenzivní aktivity, hodnoty VO2 Max., body battery, úrovně stresu a počtu spálených kalorií.

Displej hodinek je venku špatně vidět

Hodinky sledují okolní světlo a automaticky upravují jas podsvícení tak, aby byla co nejvíce prodloužena výdrž baterie. V přímém slunečním světle je obrazovka jasnější, ale i tak může být špatně vidět. Funkce automatické detekce aktivity může být užitečná při zahájení outdoorových aktivit (*Nastavení sledování aktivity, strana 25*).

Hodinky zobrazují nesprávný jazyk

Pokud na hodinkách omylem zvolíte nesprávný jazyk, můžete ho změnit.

- 1 Přidržením ikony  si otevřete menu.
- 2 Přejděte na poslední položku v seznamu a vyberte ji.
- 3 Přejděte na poslední položku v seznamu a vyberte ji.
- 4 Přejděte na šestou položku v seznamu a vyberte ji.
- 5 Vyberte svůj jazyk.

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

Všechna nastavení hodinek lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

- 1 Přidržením ikony  si otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Vynulovat**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce a přitom zachovat uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Obnovit výchozí nastavení**.
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce a smazat veškeré uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Odstranit data a obnovit nastavení**.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji.

Vyhledání satelitních signálů

Hodinky budou možná potřebovat k vyhledání satelitních signálů nezastíněný výhled na oblohu.

- 1 Vezměte přístroj ven, do otevřené krajiny.
Přední část hodinek by měla směřovat k obloze.
- 2 Počkejte, až hodinky naleznou satelity.
Vyhledání satelitních signálů může trvat 30 až 60 sekund.

Zlepšení příjmu satelitů GPS

- Pravidelně synchronizujte zařízení s účtem Garmin:
 - Připojte zařízení k počítači prostřednictvím kabelu USB a aplikace Garmin Express.
 - Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect prostřednictvím telefonu s povolenou technologií Bluetooth.

Když je zařízení připojeno k účtu Garmin, stáhne si několikadenní historii satelitních dat, což mu usnadní vyhledávání satelitních signálů.

- Přejděte se zařízením ven na otevřené prostranství, nekryté vysokými budovami ani stromy.
- Stůjte v klidu po dobu několika minut.

Další informace

- Na stránce support.garmin.com najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- Přejděte na adresu buy.garmin.com nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.
- Přejděte na stránku www.garmin.com/ataccuracy.

Toto zařízení není zdravotnický přístroj. Funkce pulzního oxymetru není dostupná ve všech zemích.

Servis zařízení

Pokud by bylo potřeba zařízení opravit nebo vyměnit, otevřete si stránku support.garmin.com, kde najdete informace, jak na oddělení zákaznické podpory Garmin odeslat žádost o opravu.

Dodatek

Seznam aktivit

Na hodinkách Lily 2 Active jsou k dispozici níže uvedené aktivity.

POZNÁMKA: Nezapomínejte aktualizovat software hodinek, abyste měli přístup k nejnovějším aktivitám (*Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect, strana 48, Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express, strana 48*).

- *Přízpůsobení možností aktivit, strana 11*
- *Spuštění aktivity, strana 2*

	Kolo
	Kolo uvnitř
	Dýchání
	Kardio
	Dance fitness
	Discgolf
	Eliptický trenažér
	Golf
	HIIT
	Krytá dráha
	Švihadlo
	Meditace
	Jiná
	Padel
	Piklebal
	Pilates
	Plav. v bazénu
	Veslování
	Veslování uvnitř
	Běh
	Lyže
	Snowboard
	Sněžnice

	Stepper
	Síla
	SUP
	Tenis
	Běžecský pás
	Chůze
	Chůze uvnitř
	Běžky – klasický styl
	Jóga

Standardní poměry hodnoty VO2 Max

Tyto tabulky obsahují standardizované klasifikace odhadu hodnoty VO2 Max podle věku a pohlaví.

Muži	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Vynikající	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Velmi dobré	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobré	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Uspokojivé	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Špatná	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Ženy	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Vynikající	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Velmi dobré	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobré	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Uspokojivé	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Špatná	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Data jsou reprodukována se svolením institutu The Cooper Institute. Další informace najdete na webové stránce www.CooperInstitute.org.

Velikost a obvod kola

Když používáte při jízdě na kole snímač rychlosti, dokáže automaticky detekovat velikost kola. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně v nastavení snímače rychlosti.

Velikost pneumatiky je uvedena na obou stranách pneumatiky. Obvod kola můžete změřit nebo použít některou kalkulačku dostupnou na internetu.

