

**GARMIN®**



**LILY® 2 ACTIVE**

---

מדריך למשתמש

כל הזכויות שמורות. על-פי חוקי זכויות היוצרים, אין להעתיק את מדריך זה, במלואו או בחלק, ללא אישור בכתב מאת Garmin. Garmin שומרת לעצמה את הזכות לשנות או לשפר את מוצריה ולבצע שינויים בתוכן של מדריך זה וזאת ללא מחויבות להודיע לכל אדם או ארגון על ארגונים או שיפורים שאלה. עבור לכתובת [www.garmin.com](http://www.garmin.com) לקבלת עדכונים אחרונים ומידע נוסף בנוגע לשימוש במוצר זה.

Garmin® הלוגו של Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Lily®, Move IQ® ו-VIRB® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה, הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Body Battery™, Garmin® Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Garmin Pay™, Garmin Golf™, Garmin Express™, Garmin Connect™, Garmin AutoShot™, Firstbeat Analytics™, ו-Index™ הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש באותם סימנים מסחריים ללא רשות מפורשת של Garmin.

American Academy of Sleep Medicine® הוא סימן מסחרי רשום של American Academy of Sleep Medicine (AASM). Android™ הוא סימן מסחרי של Google Inc. סימן המילה BLUETOOTH® וסמלי הלוגו הם בבעלות Bluetooth SIG, Inc. וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. iOS® הוא סימן מסחרי רשום של Cisco Systems, Inc. ונמצא בשימוש של Apple Inc. במסגרת רישיון. iPhone® הוא סימן מסחרי של Apple Inc., הרשום בארה"ב ובמדינות אחרות. The Cooper Institute® וכל הסימנים המסחריים הקשורים הם רכוש של The Cooper Institute. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

## תוכן עניינים

|           |                                 |
|-----------|---------------------------------|
| 11        | סימון הקפות                     |
| 11        | התאמה אישית של רשימת הפעילויות  |
| <b>11</b> | <b>מראה</b>                     |
| 12        | שינוי פרצוף השעון               |
| 12        | תפריט פקדים                     |
| 13        | Garmin Pay                      |
| 13        | הגדרת ארנק Garmin Pay           |
|           | הוספת כרטיס לארנק               |
| 14        | Garmin Pay                      |
|           | תשלום באמצעות השעון בעבור       |
| 14        | רכישה                           |
| 14        | ניהול Garmin Pay כרטיסים        |
| 14        | שינוי הקוד עבור Garmin Pay      |
| 15        | התאמה אישית של תפריט הפקדים     |
| 15        | ווידג'טים                       |
| 17        | הצגה של וידג'טים ותפריטים       |
|           | התאמה אישית של לולאת            |
| 17        | הווידג'טים                      |
| 17        | ווידג'ט סטטיסטיקה גופנית        |
| 17        | Body Battery                    |
| 18        | הצגת הווידג'ט Body Battery      |
|           | טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה     |
| 18        | Body Battery משופרים            |
| 18        | הצגת הווידג'ט למדידת רמות המתח  |
| 18        | מצב השתנות הדופק                |
| 19        | שימוש בווידג'ט מעקב אחר שתייה   |
| 19        | בריאות האישה                    |
| 19        | מעקב אחר המחזור החודשי          |
| 20        | מעקב היריון                     |
| 20        | שליטה בהשמעת מוזיקה             |
| 20        | דוח בוקר                        |
| 21        | התאמה אישית של דוח הבוקר        |
| 21        | הגדרת קיצור דרך ללחצן המגע      |
| <b>21</b> | <b>אימון כושר</b>               |
| 21        | מצב אימונים מאוחד               |
| 21        | סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים |
| 21        | מעקב אחר פעילויות               |
| 22        | יעד אוטומטי                     |
| 22        | שימוש בהתראת התנועה             |
| 22        | הפעלת התראת התנועה              |
| 22        | מעקב שינה                       |
| 22        | שימוש במעקב שינה אוטומטי        |
| 22        | תיעוד תנוחה                     |
| 23        | וריאציות נשימה                  |
| 23        | דקות פעילות אינטנסיבית          |

|          |                                 |
|----------|---------------------------------|
| <b>1</b> | <b>מבוא</b>                     |
| 1        | סקירה                           |
| 2        | עצות למסך מגע                   |
| 2        | נעילה וביטול נעילה של מסך המגע  |
| 2        | הגדרת השעון                     |
| <b>2</b> | <b>פעילויות</b>                 |
| 2        | התחלת פעילות                    |
| 3        | טיפים לתיעוד פעילויות           |
| 3        | הפסקת פעילות                    |
| 3        | הערכת פעילות                    |
| 3        | פעילויות במקום סגור             |
|          | הקלטת פעילות של ריקוד כאימון    |
| 3        | כושר                            |
| 4        | הקלטת פעילות לאימון נשימות      |
| 4        | הקלטת פעילות אימון כוח          |
|          | עצות להקלטת פעילויות אימון      |
| 4        | כוח                             |
| 5        | הקלטת פעילות HIIT               |
| 5        | כיוול מרחק בהליכון              |
| 5        | שחייה בבריכה                    |
| 5        | הגדרת גודל הבריכה               |
| 6        | מילון מונחים בשחייה             |
| 6        | פעילויות בחוץ                   |
| 6        | יוצאים לריצה                    |
| 6        | יציאה לרכיבה על אופניים         |
|          | תיעוד פעילות סקי או גלישת       |
| 6        | סנובורד                         |
| 7        | אתרי גולף                       |
| 7        | הורדת מסלולי גולף               |
| 7        | יישום Garmin Golf™              |
| 8        | משחק גולף                       |
| 9        | תפריט גולף                      |
|          | הצגת מרחקים של Layup            |
| 9        | ו-Dogleg                        |
| 9        | הצגת מכשולים                    |
|          | מדידת חבטה עם Garmin            |
| 10       | AutoShot                        |
| 10       | הוספת חבטה באופן ידני           |
| 10       | רישום הניקוד                    |
| 10       | הצגת היסטוריית החבטות שלך       |
| 10       | הצגה של סיכום הסבב              |
| 11       | סיום סבב                        |
| 11       | Health Snapshot™                |
| 11       | התאמה אישית של אפשרויות הפעילות |

|    |                              |
|----|------------------------------|
| 33 | מענה להודעת טקסט             |
| 33 | ניהול התראות                 |
| 33 | הפעלת התראות Bluetooth       |
| 33 | השבתת חיבור Bluetooth לטלפון |
| 34 | קבלת שיחת טלפון נכנסת        |
| 34 | איתור הטלפון                 |
| 34 | שימוש במצב 'נא לא להפריע'    |

## 34 .....תכונות מעקב ובטיחות

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| 34 | הוספת אנשי קשר לשעת חירום              |
| 35 | בקשת סיוע                              |
| 35 | זיהוי תקריות                           |
|    | הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות" |
| 35 | הפעלה וכיבוי של LiveTrack              |
| 36 | הוספת אנשי קשר                         |

## 36 .....שעונים

|    |                         |
|----|-------------------------|
| 36 | הגדרת שעון מעורר        |
| 36 | מחיקת התראה             |
| 36 | שימוש בשעון העצר        |
| 36 | הפעלת טיימר ספירה לאחור |
| 37 | סנכרון השעה עם GPS      |
| 37 | הגדרת שעה באופן ידני    |

## 37 .....חיישנים אלחוטיים

|    |                                                       |
|----|-------------------------------------------------------|
| 37 | שיוך החיישנים האלחוטיים                               |
| 38 | קצב ומרחק הריצה באביזר הדופק                          |
| 38 | עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה                           |
|    | שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או סיבובי גלגל |
| 38 | כיוול חיישן המהירות                                   |

## 39 .....התאמה אישית של השעון שלך

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| 39 | הגדרות השעון                       |
| 39 | הגדרות של התראות                   |
| 39 | הגדרות מערכת התאמה אישית של הגדרות |
| 40 | תצוגה                              |
| 40 | שינוי יחידות המידה                 |
| 40 | הגדרת סיסמת השעון שלך              |
| 41 | הגדרות זמן                         |
| 41 | אזורי זמן                          |
| 41 | פרופיל משתמש                       |
| 41 | הגדרת פרופיל המשתמש שלך            |
| 41 | הגדרות מגדר                        |
| 41 | כיוול המצפן                        |

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| 23 | להרוויח דקות אינטנסיביות          |
| 23 | Move IQ®                          |
| 24 | הפעלת הערכה עצמית                 |
| 24 | הגדרות מעקב אחר פעילות            |
| 24 | כיבוי המעקב אחר הפעילות           |
| 24 | אימונים                           |
| 24 | התחלת אימון                       |
|    | מעקב אחר אימון מ-Garmin           |
| 25 | Connect                           |
|    | שימוש בתוכניות האימונים של Garmin |
| 25 | Connect                           |
| 25 | Adaptive Training Plans           |
| 25 | התחלת האימון של היום              |
| 25 | הצגת אימונים מתוזמנים             |
| 26 | בריאות ואורח חיים בריא והתראות    |

## 26 .....תכונות דופק

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| 27 | דופק בפרק כף היד                  |
| 27 | ענידת השעון                       |
| 27 | עצות לנתוני דופק לא סדיר          |
| 27 | הצגת הווידיג'ט של הדופק           |
| 28 | הגדרת התראת דופק חריג             |
| 28 | שידור נתוני דופק להתקני Garmin    |
| 28 | הגדרות צמיד חיישן דופק            |
| 28 | כיבוי של צמיד חיישן הדופק         |
| 29 | אודות אזורי דופק                  |
| 29 | הגדרת תחומי הדופק                 |
| 29 | חישובי אזור דופק                  |
| 29 | יעדי כושר                         |
| 30 | אוקסימטר דופק                     |
| 30 | קבלת קריאות אוקסימטר דופק         |
|    | הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק  |
| 30 | עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר |
| 30 | אודות ערכי VO2 מרבי משוערים       |
| 31 | בדיקת הערכת VO2 מרבי              |
| 31 | מציג את גיל הכושר שלך             |

## 31 .....קישוריות

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| 31 | Garmin Connect                     |
|    | סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin |
| 32 | Connect                            |
| 32 | סנכרון הנתונים עם המחשב            |
| 32 | הגדרת Garmin Express               |
| 32 | שיוך הטלפון שלך                    |
| 33 | הצגת התראות                        |

|           |                                                         |
|-----------|---------------------------------------------------------|
| 41        | הגדרות Garmin Connect                                   |
|           | Garmin Connect הגדרות פרופיל                            |
| 42        | משתמש                                                   |
| 42        | הגדרות מגדר                                             |
| <b>42</b> | <b>פרטי ההתקן</b>                                       |
| 42        | טעינת השעון                                             |
| 43        | טיפול בהתקן                                             |
| 43        | ניקוי השעון                                             |
| 43        | ניקוי רצועות העור                                       |
| 44        | החלפת הרצועות                                           |
| 44        | הצגת פרטי התקן                                          |
|           | הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות          |
| 44        | עדכוני מוצרים                                           |
|           | עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect              |
| 44        | Connect                                                 |
|           | עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express                     |
| 45        | Express                                                 |
| 45        | מפרטים                                                  |
| <b>45</b> | <b>פתרון בעיות</b>                                      |
| 45        | האם הטלפון שלי תואם לשעון?                              |
| 45        | הטלפון אינו מתחבר לשעון                                 |
| 45        | מעקב אחר פעילויות                                       |
|           | נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת                      |
| 45        | אין התאמה בספירת הצעדים בין השעון וחשבון Garmin Connect |
| 46        | רמת המתח שלי אינה מוצגת                                 |
| 46        | הדופק בשעון לא מדויק                                    |
| 46        | הארכת חיי הסוללה                                        |
| 46        | קשה לראות בחוץ את תצוגת השעון                           |
| 46        | השעון שלי בשפה לא נכונה                                 |
| 47        | שחזור כל הגדרות ברירת המחדל                             |
| 47        | השגת אותות לוויין                                       |
| 47        | שיפור קליטת לוויין GPS                                  |
| 47        | קבלת מידע נוסף                                          |
| 47        | שירות להתקן                                             |
| <b>48</b> | <b>נספח</b>                                             |
| 48        | רשימת פעילויות                                          |
| 50        | דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי                           |
| 50        | גודל גלגל והיקף                                         |



# מבוא

## ⚠ אזהרה

עיין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר. חשוב להתייעץ תמיד עם הרופא שלך לפני שאתה מתחיל בתוכנית אימונים או עורך בה שינויים.

## סקירה



1



מסך מגע

- הקש כדי לבחור אפשרות בתפריט.
- הקש כדי לפתוח את הווידג'ט ולהציג נתונים נוספים.
- הקש פעמיים כדי להעיר את השעון.
- החלק ימינה או שמאלה כדי לגלול בין הווידג'טים.
- החלק מעלה או מטה כדי לגלול בין תפריטים.

2



הלחצן הימני  
העליון

- לחץ כדי להפעיל את השעון.
- לחץ כדי להעיר את השעון.
- לחץ כדי לפתוח את תפריט הפעילויות והיישומים.
- לחץ כדי להפעיל ולעצור את הטיימר של הפעילות.
- לחץ במשך שתי שניות להציג את תפריטי הבקרה, כולל הפעלה וכיבוי.
- לחץ לחיצה ארוכה עד שהשעון ירטוט ובקש סיוע (בקשת סיוע, עמוד 35).

3



הלחצן הימני  
התחתון

- לחץ כדי לחזור המסך הקודם, למעט במהלך פעילות.
- בזמן פעילות, לחץ כדי לסמן הקפה, להתחיל סט חדש של חזרות או תנוחה חדשה או להתקדם לשלב הבא באימון.
- לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג תפריט של הגדרות השעון ואפשרויות עבור המסך הנוכחי.

4



לחצן מגע

- לחץ כדי לחזור המסך הקודם, למעט במהלך פעילות.
- לחץ לחיצה ארוכה כדי לצפות בתכונת קיצורי הדרך (הגדרת קיצור דרך ללחצן המגע, עמוד 21).
- בפני השעון, לחץ על מסך המגע כדי לעבור בין נתונים, כגון צעדים ודופק.

## עצות למסך מגע

- גרור כלפי מעלה או מטה כדי לגלול לאורך רשימות ותפריטים.
- החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול במהירות.
- הקש כדי לבחור פריט.
- הקש פעמיים כדי להעיר את השעון.
- בפני השעון, החלק ימינה או שמאלה כדי לגלול בין הווידג'טים שבשעון.
- הקש על וידג'ט כדי להציג מידע נוסף, במידה ויש.
- במהלך פעילות, החלק שמאלה או ימינה כדי להציג את מסך הנתונים הבא.
- לאחר בחירת פעילות, בחר באפשרויות ••• כדי להציג את ההגדרות והאפשרויות לאותה פעילות.
- בצע כל בחירה של פריט מתפריט כפעולה נפרדת.

## נעילה וביטול נעילה של מסך המגע

- ניתן לנעול את מסך המגע כדי למנוע נגיעות בלתי מכוונות במסך.
- הערה:** אפשרות להתאים אישית את תפריט הפקדים ([התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 15](#)).
- 1 לחץ לחיצה ממושכת  כדי להציג את תפריט הפקדים.
  - 2 בחר באפשרות .
  - 3 מסך המגע ננעל ואינו מגיב לנגיעות עד לביטול הנעילה.
  - 3 לחץ לחיצה ארוכה על לחצן כלשהו כדי לבטל את נעילת מסך המגע.

## הגדרת השעון

- כדי ליהנות מהתכונות של Lily 2 Active במלואן, השלם את המשימות הבאות.
- שייך את השעון עם הטלפון שלך באמצעות היישום "Garmin Connect" ([שיוך הטלפון שלך, עמוד 32](#)).
  - הגדר את ארנק "Garmin Pay" ([הגדרת ארנק, Garmin Pay, עמוד 13](#)).
  - הגדר תכונות בטיחות ([תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 34](#)).
  - הגדר את פרופיל המשתמש ([הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 41](#)).

## פעילויות

בשעון טעונות מראש פעילויות בבית ובחוץ, כולל ריצה, רכיבה על אופניים, אימוני כוח, גולף ועוד. בעת התחלת פעילות, השעון מציג ומתעד את נתוני החיישן, שאותם תוכל לשמור ולשתף עם קהילת Garmin Connect.

לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## התחלת פעילות

- בעת התחלת פעילות, ה-GPS מופעל באופן אוטומטי (אם יש צורך).
- 1 בפני השעון, לחץ על .
  - 2 אם זו הפעם הראשונה שאתה מתחיל פעילות, בחר את תיבת הסימון שלצד כל אחת מהפעילויות הרלוונטיות כדי להוסיפה לרשימת המועדפים שלך, ובחר .
  - 3 בחר אפשרות:
    - בחר פעילות מרשימת המועדפים.
    - בחר באפשרות , ובחר פעילות מרשימת הפעילויות המורחבת.
  - 4 אם הפעילות מחייבת קליטה של אותות GPS, צא לאזור עם קו ראייה ישיר לשמיים והמתן עד שהשעון יהיה מוכן. השעון מוכן לאחר שהוא מזהה את הדופק שלך, קולט אותות GPS (אם נדרש) ומתחבר לחיישנים האלחוטיים שלך (אם נדרש).
  - 5 לחץ על  כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

## טיפים לתיעוד פעילויות

- טען את השעון לפני תחילת פעילות (טעינת השעון, עמוד 42).
- לחץ על  כדי לתעד הקפות, להתחיל סדרה או תנוחה חדשות או כדי להתקדם לשלב הבא באימון.
- החלק שמאלה או ימינה כדי להציג מסכי נתונים נוספים (התאמה אישית של אפשרויות הפעילות, עמוד 11).

## הפסקת פעילות

- 1 לחץ על .
- 2 בחר אפשרות:
  - כדי לשמור את הפעילות, בחר .
  - כדי למחוק את הפעילות, בחר באפשרות .
  - כדי להמשיך בפעילות, לחץ על .

## הערכת פעילות

- הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
- ניתן להתאים אישית את הגדרת ההערכה העצמית עבור פעילויות מסוימות (התאמה אישית של אפשרויות הפעילות, עמוד 11).
- 1 לאחר השלמת פעילות כלשהי, בחר  (הפסקת פעילות, עמוד 3).
  - 2 בחר בתחושה שלך במהלך הפעילות.
  - 3 בחר מספר שתואם למאמץ המשוער שלך.
- הערה: את יכול לבחור **דילוג** כדי לדלג על הערכה עצמית.
- ניתן להציג את ההערכות ביישום Garmin Connect.

## פעילויות במקום סגור

- ניתן להשתמש בשעון לאימון במקום סגור, כגון ריצה במסלול בתוך אולם או שימוש באופניים נייחים או במאמן למקומות סגורים. ה-GPS אינו פועל בזמן פעילויות במקום סגור (התאמה אישית של אפשרויות הפעילות, עמוד 11).
- בעת ריצה או הליכה GPS כבוי, המהירות והמרחק מחושבים באמצעות מד התאוצה בשעון. מד התאוצה מבצע כיוול עצמי. הדיוק של נתוני המהירות והמרחק משתפרים לאחר כמה ריצות או הליכות בחוץ עם GPS.
- עצה: אחיזה במעקה ההליכון מקטינה את רמת הדיוק.

## הקלטת פעילות של ריקוד כאימון כושר

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר **ריקוד כאימון כושר**.
- 3 בפעם הראשונה שתבחר בפעילות של ריקוד כאימון כושר, יש לבחור גם סוג ריקוד.
- 3 בחר את ••• כדי להגדיר התראות, סוג ריקוד וספירה באמצעות שיר.
- 4 בחר **התראות** כדי להגדיר התראות לדופק, זמן וקלוריות.
- 5 בחר **סוג הריקוד** כדי להגדיר את סוג הריקוד.
- 6 בחר **ספירה באמצעות שיר** כדי לכלול מנוחות בין שירים או כדי לכבות ספירה באמצעות שיר.
- 7 לחץ על  כדי לחזור לטיימר הפעילות.
- 8 לחץ על  כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 9 התחל בריקוד הראשון.
- 10 החלק כדי להציג מסכי נתונים נוספים (אופציונלי).
- 11 לחץ על  כדי לסיים שיר.
- 12 אם כללת מנוחות בין שירים, לחץ על  כדי להתחיל את השיר הבא.
- 13 חזור על שלבים 11 ו-12 עד להשלמת הפעילות.
- 14 לאחר סיום הפעילות, לחץ על  כדי לעצור את שעון העצר של הפעילות (הפסקת פעילות, עמוד 3).

## הקלטת פעילות לאימון נשימות

- 1 בפני השעון, לחץ על .
- 2 בחר אימון נשימות.
- 3 בחר אפשרות:
  - בחר באפשרות קוהרנטיות כדי להגיע למצב של עירנות רגועה.
  - בחר באפשרות הירגע והתמקד כדי להרגיע את הגוף ולהתמקד בנפש.
  - בחר באפשרות הירגע והתמקד-קצר כדי להרגיע את הגוף ולהתמקד בנפש במסגרת זמן קצרה יותר.
  - בחר באפשרות שלווה כדי להנמיך את רמת המתח ולהתכונן לשינה.
- 4 לחץ על  כדי להתחיל את הפעילות.
- 5 עקוב אחר ההוראות שעל המסך בזמן שהשעון מנחה אותך בתרגילי הנשימה.
- 6 לחץ על  כדי לדלג להנחיה הבאה בשלב אימון הנשימות.
- 7 לחץ על  כדי להפסיק את הפעילות (הפסקת פעילות, עמוד 3).  
רמת הלחץ משתנה והנשימות לדקה מופיעות.

## הקלטת פעילות אימון כוח

- ניתן להקליט סדרות במהלך פעילות אימון כוח. סדרה מורכבת מחזרות מרובות על מהלך אחד.
- 1 לחץ על .
  - 2 בחר מאמץ.
  - 3 לחץ על  כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
  - 4 התחל בסדרה הראשונה.
    - כברירת מחדל, השעון סופר את החזרות. ספירת החזרות מופיעה לאחר ארבע חזרות לפחות. ניתן להשבית את ספירת החזרות בהגדרות של הפעילויות (התאמה אישית של אפשרויות הפעילות, עמוד 11).
  - עצה: השעון יכול לספור חזרות על תנועה אחת בלבד בכל סדרה. כאשר ברצונך להחליף תנועה, עליך לסיים את הסדרה ולהתחיל אחת חדשה.
  - 5 לחץ על  כדי לסיים את הסדרה.
    - השעון מציג את כלל החזרות שנעשו בסדרה. כעבור כמה שניות, מופיע טיימר המנוחה.
  - 6 במקרה הצורך, ערוך את מספר החזרות ובחר  כדי להוסיף את המשקל שהיה בשימוש בסדרה.
  - 7 כשתסיים לנוח, לחץ על  כדי להתחיל את הסדרה הבאה.
  - 8 חזור על כך בכל סדרת אימון כוח עד לסיום הפעילות.
  - 9 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר באפשרות .

## עצות להקלטת פעילויות אימון כוח

- אל תביט בשעון בזמן החזרות.
- האינטראקציה שלך עם השעון מתרחשת בהתחלה ובסיום של כל סדרה ובזמן מנוחה.
- התרכז בביצועים שלך בזמן החזרות.
- בצע תרגילים המבוססים על משקל הגוף או תרגילים ללא משקל.
- במהלך החזרות, הקפד על טווח תנועה רחב ועקבי.
- כל חזרה נספרת כאשר הזרוע שעונדת את השעון חוזרת לנקודת המוצא.
- הערה: ייתכן כי ההתקן לא יספור תרגילי רגליים.
- הפעל זיהוי סטים אוטומטי כדי להתחיל ולעצור את הסטים שאתה מבצע.
- שמור ושלח את פעילות אימון הכוח לחשבון Garmin Connect.
- ניתן להשתמש בכלים בחשבון Garmin Connect כדי להציג ולערוך פרטי פעילויות.

## הקלטת פעילות HIIT

תוכל להשתמש בטיימרים מיוחדים כדי לתעד פעילות של אימון בעצימות גבוהה (HIIT).

- 1 לחץ על .
- 2 בחר HIIT.
- 3 בחר אפשרות:
  - בחר חופשי כדי לתעד פעילות HIIT פתוחה לא מובנית.
  - בחר **טיימרים של AMRAP > HIIT** כדי לתעד כמה שיותר הקפות במשך זמן מוגדר.
  - בחר **טיימרים של EMOM > HIIT** כדי לתעד מספר מוגדר של תנועות כל דקה בדקה.
  - בחר **טיימרים של HIIT < טבטה** כדי לעבור בין מרווחים של 20 שניות של מאמץ מרבי עם 10 שניות מנוחה.
  - בחר **טיימרים של HIIT < מותאם אישית** כדי להגדיר את זמן התנועה שלך, זמן המנוחה ומספר התנועות ומספר הסבבים.
  - בחר **אימונים** כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר.
- 4 במידת הצורך, פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.
- 5 לחץ על  כדי להתחיל בסבב הראשון שלך.
- השעון מציג טיימר ספירה לאחור ואת הדופק הנוכחי שלך.
- 6 במידת הצורך, לחץ על  כדי לעבור באופן ידני להקפה הבאה או כדי לנוח.
- 7 בסיום הפעילות, לחץ על  כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
- 8 בחר .

## כיוול מרחק בהליכון

כדי לתעד מרחקים מדויקים יותר בריצות על הליכון, באפשרותך לכייל את המרחק בהליכון לאחר ריצה של 4.2 ק"מ (5.1 מייל) לפחות בהליכון. אם אתה משתמש בהליכונים שונים, תוכל לכייל באופן ידני את המרחק בכל אחד מההליכונים או לאחר כל ריצה.

- 1 התחל פעילות הליכון (**התחלת פעילות, עמוד 2**).
- 2 רוץ בהליכון עד ששעון Lily 2 Active יתעד לפחות 4.2 ק"מ (5.1 מייל).
- 3 בסיום הריצה, לחץ על .
- 4 בדוק את תצוגת ההליכון לקבלת המרחק שעברת.
- 5 בחר אפשרות:
  - לביצוע הכיוול בפעם הראשונה, הזן את המרחק בהליכון בשעון שלך.
  - כדי לכייל באופן ידני לאחר הכיוול הראשוני, החלק כלפי מעלה, בחר את האפשרות , והזן את המרחק שבהליכון בשעון.

## שחייה בבריכה

הערה: מסך המגע אינו זמין במהלך פעילויות השחייה.

- 1 לחץ על .
- 2 בחר שחייה בבריכה.
- בפעם הראשונה שאתה בוחר את פעילות השחייה בבריכה, עליך לבחור את גודל הבריכה.
- 3 לחץ על  כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 4 התחל בשחייה.
- השעון מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות.
- 5 לאחר סיום הפעילות, לחץ על  כדי לעצור את שעון העצר של הפעילות (**הפסקת פעילות, עמוד 3**).

## הגדרת גודל הבריכה

- 1 בפני השעון, בחר  < שחייה בבריכה < ●●● < גודל בריכה.
- 2 בחר את גודל הבריכה

## מילון מונחים בשחייה

**אורך:** אורך אחד של בריכה.

**מרווח:** בריכה אחת או יותר. מרווח חדש מתחיל לאחר מנוחה.

**תנועה:** תנועה נספרת בכל פעם שהזרוע שחובשת את השעון משלימה מחזור מלא.

**Swolf:** ניקוד ה-Swolf שלך הוא סכום החיבור של הזמן שנדרש לבריכה אחת ומספר התנועות שלך בבריכה זו. לדוגמה, 30 שניות ועוד 15 תנועות פירושו ציון Swolf של 45. Swolf הוא מדד של יעילות שחייה, ובדומה לגולף, השאיפה היא להשיג ניקוד נמוך ככל שאפשר.

## פעילויות בחוץ

השעון Lily 2 Active מגיע עם פעילויות חוץ מוגדרות מראש, כמו ריצה ורכיבה על אופניים. ה-GPS מופעל עבור פעילויות בחוץ.

### יוצאים לריצה

כדי שתוכל להשתמש בחיישן אלחוטי לריצה, יש לשייך את החיישן לשעון (**שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 37**).

1 לבש את החיישנים האלחוטיים, למשל חיישן דופק (אופציונלי).

2 לחץ על .

3 בחר **ריצה**.

4 בעת שימוש בחיישנים אלחוטיים אופציונליים, המתן מעט עד שהשעון יתחבר לחיישנים.

5 צא החוצה והמתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

6 לחץ על  כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

7 התחל את הפעילות.

8 לחץ על  כדי לתעד הקפות (אופציונלי) (**סימון הקפות, עמוד 11**).

9 החלק שמאלה או ימינה כדי לגלול בין מסכי נתונים.

10 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר באפשרות .

### יציאה לרכיבה על אופניים

לפני שתוכל להשתמש בחיישן אלחוטי לרכיבה, יש לשייך את החיישן לשעון (**שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 37**).

1 שייך את החיישנים האלחוטיים שלך, כמו חיישן דופק, חיישן מהירות או חיישן תנועות לדקה (אופציונלי).

2 לחץ על .

3 בחר **אופניים**.

4 בעת שימוש בחיישנים אלחוטיים אופציונליים, המתן מעט עד שהשעון יתחבר לחיישנים.

5 צא החוצה והמתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

6 לחץ על  כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

7 התחל את הפעילות.

8 החלק שמאלה או ימינה כדי לגלול בין מסכי נתונים.

9 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר באפשרות .

### תיעוד פעילות סקי או גלישת סנובורד

1 התחל פעילות של גלישה עם מגלשיים או סנובורד.

2 לחץ על  כדי לתעד ריצה.

3 החלק שמאלה או ימינה כדי להציג פרטים של הריצה הנוכחית ושל מספר הריצות הכולל.

מסכי הגלישות כוללים זמן, מרחק שנגמ, מהירות מרבית, מהירות ממוצעת וערכי ירידה כוללת.

4 לאחר סיום הפעילות, לחץ על  כדי לעצור את שעון העצר של הפעילות (**הפסקת פעילות, עמוד 3**).

## אתרי גולף

### הורדת מסלולי גולף

לפני המשחק הראשון במסלול חדש, עליך להוריד אותו באמצעות היישום Garmin Connect.

1 ביישום Garmin Connect, בחר ●●●.

2 בחר הורד מסלולי גולף < +.

3 בחר מסלול גולף.

4 בחר הורד.

לאחר השלמת ההורדה של המסלול, הוא מופיע ברשימת המסלולים בשעון Lily 2 Active.

### יישום Garmin Golf

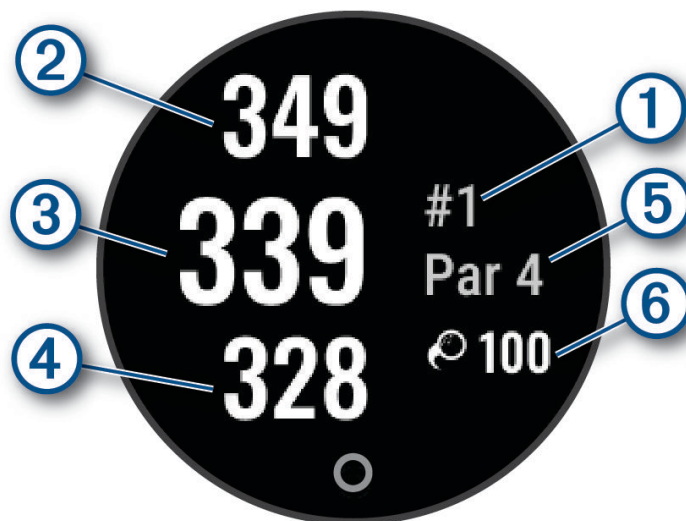
היישום Garmin Golf מאפשר לך להעלות כרטיסי ניקוד מהתקן Lily 2 Active כדי להציג נתונים סטטיסטיים מפורטים וניתוחי חבטות. שחקני גולף יכולים להתחרות אחד בשני במסלולים שונים באמצעות היישום Garmin Golf. ליותר מ-43,000 מסלולים יש לוחות תוצאות שכל אחד יכול להצטרף אליהם. ניתן להגדיר אירוע טורניר ולהזמין שחקנים להתחרות. עם חברות

היישום Garmin Golf מסנכרן את הנתונים שלך עם חשבון Garmin Connect שלך. באפשרותך להוריד את היישום Garmin Golf מחנות היישומים בטלפון שלך ([garmin.com/golfapp](https://garmin.com/golfapp)).

## משחק גולף

לפני משחק הגולף הראשון שלך, יש להוריד את היישום Garmin Golf מחנות היישומים לטלפון (יישום "Garmin Golf", עמוד 7). לפני שתשחק גולף, עליך לטעון את השעון (טעינת השעון, עמוד 42).

- 1 לחץ על .
- 2 בחר גולף.
- השעון מאתר לוויינים, מחשב את המיקום שלך ובוחר מסלול אם יש מסלול אחד בלבד בקרבת מקום.
- 3 אם רשימת המסלולים מופיעה, בחר מסלול מתוך הרשימה. המסלולים מתעדכנים באופן אוטומטי.
- 4 לחץ על .
- 5 בחר  כדי לרשום ניקוד.
- 6 בחר משטח טי.
- יופיע מסך פרטי הגומה.



|   |                            |
|---|----------------------------|
| 1 | מספר גומה נוכחית           |
| 2 | המרחק לחלק האחורי של הגרין |
| 3 | המרחק לאמצע הגרין          |
| 4 | המרחק לקדמת הגרין          |
| 5 | תקן עבור הגומה             |
| 6 | מרחק Garmin AutoShot™      |

בעת מעבר לגומה הבאה, השעון יעבור אוטומטית להצגת פרטי הגומה הבאה.

## תפריט גולף

במהלך סבב תוכל ללחוץ על  כדי להציג תכונות נוספות בתפריט הגולף.

**סכנות:** מציג את הבונקרים ומכשולי המים לגומה הנוכחית.

**חבטות לייאפ:** מציג את אפשרויות הלייאפ והמרחק לגומה הנוכחית (גומות בתקן 4 ובתקן 5 בלבד).

**כרטיס ניקוד:** פותח את כרטיס הניקוד עבור הסבב (**רישום הניקוד, עמוד 10**).

**סיכום סבב:** במהלך סבב, הצג מידע על הניקוד, הנתונים הסטטיסטיים והצעדים שצברת.

**חבטה אחרונה:** הצג מידע על החבטה האחרונה שלך.

**הערה:** אפשר לראות את המרחקים של כל החבטות שזוהו במהלך הסבב הנוכחי. במידת הצורך, ניתן להוסיף חבטה (**הוספת**

**חבטה באופן ידני, עמוד 10**).

**סיום סבב:** מסיים את הסבב הנוכחי.

## הצגת מרחקים של Layup ו-Dogleg

תוכל להציג רשימה של מרחקי layup ו-dogleg לתקן 4 ו-5 גומות.

1 לחץ על .

2 בחר חבטות לייאפ.

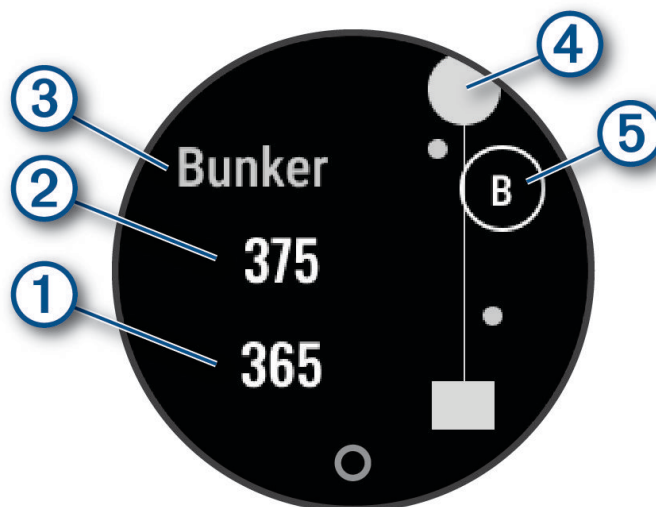
**הערה:** מתבצעת הסרה של מרחקים ומיקומים מהרשימה לאחר שאתה עובר אותם.

## הצגת מכשולים

באפשרותך להציג את המרחקים ממכשולים לאורך המדשאה הראשית עבור גומות בתקן 4 ו-5. מכשולים שמשפיעים על בחירת חבטות מוצגים בנפרד או בקבוצות, כדי לעזור לך לזהות את המרחק ל-layup או לנשיאה.

1 לחץ על .

2 בחר סכנות.

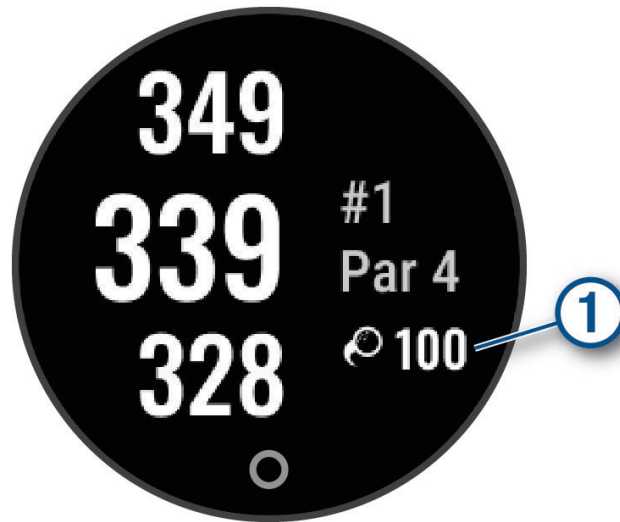


- המרחקים לקצה הקדמי **1** והקצה האחורי **2** של המכשול הקרוב ביותר מופיעים על המסך.
- סוג המכשול **3** מוצג בחלק העליון של המסך.
- הגרין מיוצג כחצי עיגול **4** בחלק העליון של המסך. הקו מתחת לגרין מייצג את מרכז המדשאה הראשית.
- מכשולי **5** מסומנים על-ידי אות שמסמלת את סדר המכשולים בגומה והם מוצגים מתחת לגרין, במיקומים המתאים ביחס למדשאה הראשית.

## מדית חבטה עם Garmin AutoShot

בכל פעם שאתה חובט לאורך המדשאה הראשית, השעון מתעד את מרחק החבטה כדי שתוכל לראותו מאוחר יותר (הצגת היסטוריית החבטות שלך, עמוד 10). חבטות פאט אינן מזהות.

- 1 במשחק הגולף יש לענוד את השעון על המפרק שמוביל, לגילוי טוב ותר של החבטה. כשהשעון מזהה צילום, המרחק ממיקום הצילום מופיע ① מתחת לערך.



- 2 בצע את החבטה הבאה שלך. השעון מתעד את המרחק של החבטה האחרונה.

### הוספת חבטה באופן ידני

באפשרותך להוסיף חבטה באופן ידני אם המכשיר לא מזהה אותה. עליך להוסיף את החבטה מהמיקום של החבטה שפוספסה.

- 1 לחץ על .
- 2 בחר חבטה אחרונה < ••• < הוסף חבטה.
- 3 בחר את כדי להתחיל חבטה חדשה ממיקום הנוכחי.

### רישום הניקוד

- 1 בזמן משחק גולף, לחץ על .
- 2 בחר כרטיס ניקוד.
- 3 בחר גומה.
- 4 בחר — או + כדי להגדיר את הניקוד.
- 5 בחר .

### הצגת היסטוריית החבטות שלך

- 1 לאחר השלמת גומה, לחץ על .
- 2 בחר באפשרות חבטה אחרונה כדי להציג מידע על החבטה האחרונה שלך.

### הצגה של סיכום הסבב

במהלך סבב, באפשרותך להציג את פרטי הניקוד, הנתונים הסטטיסטיים ומידע על הצעדים שצברת.

- 1 לחץ על .
- 2 בחר באפשרות סיכום סבב.
- 3 החלק שמאלה או ימינה כדי להציג מידע נוסף.

## סיום סבב

- 1 לחץ על .
- 2 בחר באפשרות **סיום סבב**.
- 3 בחר אפשרות:
  - כדי לשמור את הסבב ולחזור למצב שעון, בחר באפשרות .
  - כדי לבטל את הסבב ולחזור למצב שעון, בחר באפשרות .
  - כדי להמשיך בסבב, בחר באפשרות .

## Health Snapshot™

התכונה Health Snapshot היא פעילות בשעון שלך שמתעדת כמה מדדי בריאות מרכזיים, כשאתה יושב בלי לזוז למשך שתי דקות. היא מספקת מבט מהיר על מצב סיבולת הלב-ריאה הכלי שלך. השעון מתעד מדדים כמו דופק, רמת מתח וקצב נשימה ממוצעים. ניתן להוסיף את פעילות Health Snapshot לרשימת הפעילויות המועדפות (**התאמה אישית של אפשרויות הפעילות**, עמוד 11).

## התאמה אישית של אפשרויות הפעילות

ניתן לבחור פעילויות להצגה בשעון.

- 1 מתפריט ההתקן Garmin Connect, בחר את **אפשרויות פעילות > ערוך**.
- 2 בחר את הפעילויות להצגה בשעון שלך.
- 3 במידת הצורך, בחר פעילות להתאמה אישית של ההגדרות שלך, כגון שדות נתונים והתראות.

## סימון הקפות

ניתן להגדיר את השעון כך שישתמש בתכונה Auto Lap® אשר מסמנת הקפה באופן אוטומטי בכל קילומטר או מייל. תכונה זו שימושית להשוואת הביצועים שלך בחלקים השונים של הפעילות.

**הערה:** התכונה Auto Lap אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 מתפריט ההתקן של Garmin Connect, בחר את **אפשרויות פעילות**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 בחר **Auto Lap**.

## התאמה אישית של רשימת הפעילויות

- 1 לחץ על .
- 2 בחר **עריכה**.
- 3 בחר אפשרות:

- להוספת פעילות או יישום, בחר באפשרות **הוספה**.
- להסרת פעילות או יישום, בחר את הפעילות או היישום, ובחר באפשרות **הסר**.
- 

**הערה:** כדי לסדר מחדש את הרשימה, בחר פעילות או יישום, בחר באפשרות שינוי סדר, והשלם את ההוראות שעל המסך ביישום Garmin Connect (**הגדרות Garmin Connect**, עמוד 41).

## מראה

ניתן להתאים אישית את המראה של פני השעון ואת תכונות הגישה המהירה בלולאת המבט ובתפריט הפקדים.

## שינוי פרצוף השעון

באפשרותך לבחור מתוך מספר פני שעון טעונים מראש.

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר פרצוף שעון.

3 החלק באצבע ימינה או שמאלה כדי לגלול בין פרצופי השעון הזמינים.

4 בחר בסמל גלגל השיניים כדי לשנות את הנתונים על פני השעון (אופציונלי).

5 בחר .

6 הקש על מסך המגע כדי לבחור פרצוף שעון.

## תפריט פקדים

תפריט הפקדים מאפשר לגשת בקלות לתכונות ולאפשרויות של השעון. באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את האפשרויות בתפריט הפקדים ([התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 15](#)).

בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

| סמל                                                                                   | שם             | תיאור                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | שעונים מעוררים | הוספה או עריכה של התראה (הגדרת שעות מעורר, עמוד 36).                                                                                                             |
|    | סיוע           | שליחת בקשת סיוע (בקשת סיוע, עמוד 35).                                                                                                                            |
|    | בהירות         | בחר כדי לכוון את בהירות המסך (התאמה אישית של הגדרות תצוגה, עמוד 40).                                                                                             |
|    | שדר דופק       | בחר כדי להפעיל שידור נתוני דופק בהתקן משויך (שידור נתוני דופק להתקני Garmin, עמוד 28).                                                                           |
|    | נא לא להפריע   | הפעלה או השבתה של מצב 'נא לא להפריע' כדי לעמעם את המסך ולהשבית התראות והודעות. לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן צפייה בסרט (שימוש במצב 'נא לא להפריע', עמוד 34). |
|    | Garmin Pay     | בחר כדי לפתוח את ארנק Garmin Pay, ולשלם על הרכישות בעזרת השעון שלך (Garmin Pay, עמוד 13).                                                                        |
|    | נעילת המכשיר   | בחר כדי לנעול את הלחצנים ואת מסך המגע כדי למנוע לחיצות והחלקות לא מכוונות.                                                                                       |
|    | מוזיקה         | שליטה בהשמעת המוזיקה בטלפון שלך.                                                                                                                                 |
|    | הודעות         | הצגת התראות מהטלפון שלך.                                                                                                                                         |
|   | טלפון          | הפעלה או השבתה של טכנולוגיית Bluetooth® ואת החיבור שלך לטלפון המשוך.                                                                                             |
|  | כיבוי          | בחר כדי לכבות את השעון.                                                                                                                                          |
|  | מצב שינה       | בחר כדי להפעיל או להשבית את מצב שינה.                                                                                                                            |
|  | שעון עצר       | הפעלת שעון העצר (שימוש בשעון העצר, עמוד 36).                                                                                                                     |
|  | סנכרון         | סינכרון השעון שלך עם הטלפון המשוך.                                                                                                                               |
|  | סנכרון זמן     | בחר כדי לסנכרן את השעון עם השעה בטלפון או באמצעות לוויינים.                                                                                                      |
|  | טיימר          | הפעלת טיימר ספירה לאחור (הפעלת טיימר ספירה לאחור, עמוד 36).                                                                                                      |

## Garmin Pay

התכונה Garmin Pay מאפשרת לך להשתמש בשעון כדי לשלם על רכישות בחנויות משתתפות באמצעות כרטיסי אשראי או חיוב ממוסד פיננסי משתתף.

## הגדרת ארנק Garmin Pay

באפשרותך להוסיף כרטיס אשראי או כרטיס חיוב משתתף אחד או יותר לארנק Garmin Pay שלך. עבור אל [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) כדי למצוא מוסדות פיננסיים משתתפים.

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.
- 2 בחר **Garmin Pay** > **תחילת העבודה**.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

## הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay

באפשרותך להוסיף לארנק Garmin Pay שלך עד עשרה כרטיסי אשראי או חיוב.

1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**.

2 בחר **Garmin Pay > >** הוסף כרטיס.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר הוספת הכרטיס, תוכל לבחור בו בשעון לצורך ביצוע תשלום.

## תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה

כדי שתוכל להשתמש בשעון לתשלום בעבור רכישות, עליך להגדיר לפחות כרטיס תשלומים אחד.

באפשרותך להשתמש בשעון כדי לשלם בעבור רכישות ממיקומים שמשתתפים בתוכנית.

**הערה:** אפשרות להתאים אישית את תפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 15**).

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר את .

3 הזן את הקוד בן ארבע הספרות שלך.

**הערה:** הזנה של קוד שגוי שלוש פעמים ברצף גורמת לנעילת הארנק, ובמקרה זה, עליך לאפס את הסיסמה ביישום Garmin Connect.

מופיע כרטיס התשלומים האחרון שהשתמשת בו.

4 אם הגדרת בארנק Garmin Pay יותר מכרטיס אחד, החלק את האצבע כדי להחליף לכרטיס אחר (אופציונלי).

5 בתוך 60 שניות מרגע בחירת הכרטיס, החזק את השעון ליד קורא התשלומים, כשהשעון פונה לכיוון הקורא.

כשהשעון מסיים את התקשורת עם הקורא, הוא רוטט ומציג סימן אישור (וי).

6 במקרה הצורך, פעל לפי ההנחיות שמופיעות על קורא הכרטיסים להשלמת העסקה.

**עצה:** לאחר הזנה תקינה של הקוד, באפשרותך לבצע תשלומים ללא הזנת הקוד במשך 24 שעות, כל עוד אתה ממשיך לענוד את השעון. לאחר הסרת השעון מהיד או השבתה של מדידת הדופק, יש להזין את הקוד מחדש לפני ביצוע תשלום.

## ניהול Garmin Pay כרטיסים

ניתן להשעות באופן זמני או למחוק כרטיס.

**הערה:** בחלק מהמדינות מוסדות פיננסיים קשורים עשויים להגביל את התכונות של Garmin Pay.

1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**.

2 בחר **Garmin Pay**.

3 בחר כרטיס.

4 בחר אפשרות:

• כדי להשעות כרטיס באופן זמני או לבטל השעיה של כרטיס, בחר **השעה כרטיס**.

יש להפעיל את הכרטיס כדי שתוכל לבצע רכישות באמצעות שעון Lily 2 Active.

• כדי למחוק את הכרטיס, בחר .

## שינוי הקוד עבור Garmin Pay

כדי לשנות את הקוד הנוכחי, עליך לדעת אותו. אם שכחת את הקוד, יש לאפס את תכונה Garmin Pay בשביל השעון Lily 2 Active, ליצור קוד חדש ולהזין את פרטי הכרטיס מחדש.

1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**.

2 בחר **Garmin Pay >** שינוי סיסמה.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

בפעם הבאה שתשלם באמצעות שעון Lily 2 Active, הזן את הקוד החדש.

## התאמה אישית של תפריט הפקדים

באפשרותך להוסיף, להסיר או לשנות את סדר האפשרויות בתפריט בתפריט הפקדים.

- 1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את תפריט הפקדים.  
תפריט הפקדים מופיע.
  - 2 לחץ לחיצה ארוכה על .  
תפריט הפקדים עובר למצב עריכה.
  - 3 בחר אפשרות:
    - כדי לשנות את המיקום של אפשרות בתפריט בתפריט הפקדים, גרור את האפשרות למיקום חדש.
    - כדי להסיר אפשרות בתפריט מתפריט הפקדים, גרור את קיצור הדרך אל .
  - 4 במקרה הצורך, בחר  כדי להוסיף אפשרות בתפריט לתפריט הפקדים.
- הערה:** האפשרות זמינה רק לאחר הסרה של אפשרות אחת בתפריט לפחות בתפריט הפקדים.

## ווידג'טים

השעון מגיע עם ווידג'טים טעונים מראש שמספקים מידע במבט מהיר. ניתן להחליק על מסך המגע כדי לגלול בין הווידג'טים. לחלק מהווידג'טים דרוש חיבור Bluetooth לטלפון תואם.

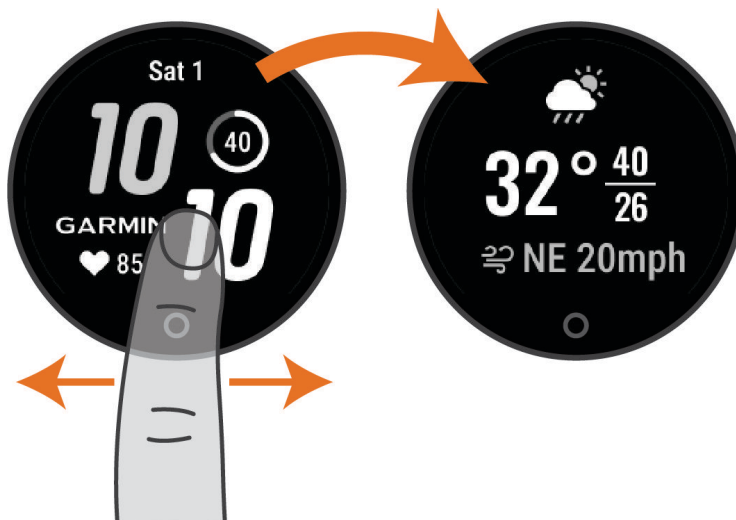
**הערה:** באפשרותך להתאים את לולאת הווידג'טים [\(התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 17\)](#).

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| פני השעון                                                                       | פני השעון כוללים את השעה והתאריך הנוכחיים. התאריך והשעה מוגדרים באופן אוטומטי כאשר השעון מבצע סנכרון עם חשבון Garmin Connect.                                                                                                                                                                 |
| Body Battery                                                                    | רמת מד האנרגיה Body Battery™ הנוכחית שלך. השעון מודד את השינויים בדופק בזמן חוסר פעילות כדי להעריך את רמת המתח שלך. מספר גבוה מציין רמת אנרגיה גבוהה.                                                                                                                                         |
| אימון נשימות                                                                    | קצב הנשימה הנוכחי בנשימות לדקה, וקצב נשימה ממוצע בשבעת הימים האחרונים. השעון מודד את קצב הנשימה כאשר אינך בפעילות כדי לזהות מקרים של נשימה חריגה ואת האופן בו הנשימה משתנה בעקבות מתח.                                                                                                        |
| לוח שנה                                                                         | הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון שלך.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| קלוריות                                                                         | סך הקלוריות ששרפת באותו יום, כולל קלוריות בזמן פעילות ובזמן מנוחה.                                                                                                                                                                                                                            |
| מרחק                                                                            | המרחק שעברת היום, בקילומטרים או במיילים.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Garmin Coach                                                                    | הצגת אימונים מתוזמנים בעת בחירת תוכנית האימונים של המאמן של Garmin® בחשבון Garmin Connect שלך. תוכנית זו מתאימה את עצמה לרמת הכושר הנוכחית, להעדפות האימון ולוח הזמנים ולתאריך המירוץ שלך.                                                                                                    |
| תמונת מצב בריאותית                                                              | מתחיל הפעלת Health Snapshot בשעון שלך שמתעד כמה מדדי בריאות מרכזיים, כשאתה יושב בלי לזוז למשך שתי דקות. היא מספקת מבט מהיר על מצב סיבולת הלב-ריאה הכלי שלך. השעון מתעד מדדים כמו דופק, רמת מתח וקצב נשימה ממוצעים. מציג סיכומים של הפעלות Health Snapshot ששמרת ("Health Snapshot", עמוד 11). |
| סטטיסטיקה גופנית                                                                | סיכום דינמי של הסטטיסטיקה הגופנית העדכנית שלך. המדידות כוללות את הדופק, רמת המתח ורמת ה-Battery של ה-Battery שלך.                                                                                                                                                                             |
| דופק                                                                            | הדופק הנוכחי בפעילות לדקה (bpm), והדופק הממוצע בזמן מנוחה בשבעת הימים האחרונים.                                                                                                                                                                                                               |
| מצב HRV                                                                         | הצגת ממוצע של שבעה ימים של שינויי הדופק שלך במהלך הלילה (מצב השתנות הדופק, עמוד 18).                                                                                                                                                                                                          |
| נזלים                                                                           | כמות המים הכוללת ששתית והיעד שלך להיום.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| דקות אינטנסיביות                                                                | סך הדקות האינטנסיביות שלך ויעד הדקות האינטנסיביות לאותו שבוע.                                                                                                                                                                                                                                 |
| פעילות אחרונה                                                                   | להצגת סיכום קצר של הפעילויות שלך שתועדו לאחרונה.                                                                                                                                                                                                                                              |
| משחק גולף אחרון<br>רכיבה אחרונה<br>סבב אחרון<br>אימון כוח אחרון<br>שחייה אחרונה | מציג סיכום קצר של הפעילות שלך שתועדה לאחרונה יחד עם ההיסטוריה שלך בענף ספורט מסוים.                                                                                                                                                                                                           |
| פקדי מוזיקה                                                                     | פקדים לנגן המוזיקה בטלפון.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| היום שלי                                                                        | סיכום דינמי של הפעילות שלך היום. המדדים כוללים צעדים, דקות אינטנסיביות ושינה.                                                                                                                                                                                                                 |
| תנומות                                                                          | מציג את זמן התנומה הכולל ושיפורים ברמת ה-Battery. באפשרותך להפעיל את שעון העצר של התנומה ולהגדיר התראה שתעיר אותך.                                                                                                                                                                            |
| התראות                                                                          | התראות מהטלפון, כולל שיחות, הודעות טקסט, עדכונים ברשתות חברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון שלך.                                                                                                                                                                                        |
| אוקסימטר דופק                                                                   | מאפשר לך לבצע קריאה ידנית של אוקסימטר דופק.                                                                                                                                                                                                                                                   |
| שינה                                                                            | נתוני השינה שלך לגבי הלילה הקודם, כולל משך השינה הכולל. (מעקב שינה, עמוד 22)                                                                                                                                                                                                                  |
| שלבים                                                                           | מספר הצעדים הכולל והיעד שלך להיום. השעון לומד ומציע לך יעדי צעדים חדשים בכל יום.                                                                                                                                                                                                              |
| מתח                                                                             | רמת המתח הנוכחית שלך. השעון מודד את השינויים בדופק בזמן חוסר פעילות כדי להעריך את רמת המתח שלך. מספר נמוך יותר מצביע על רמת מתח נמוכה יחסית.                                                                                                                                                  |

|              |                                                                                                                                                               |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| מזג אוויר    | הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר מטלפון משיך.                                                                                                              |
| בריאות האישה | המצב של המחזור החודשי הנוכחי שלך. ניתן להציג את התסמינים היומיים שלך ולתעד אותם. יש לך גם אפשרות לעקוב אחר ההיריון עם עדכונים שבועיים ומידע לגבי הבריאות שלך. |

## הצגה של וידג'טים ותפריטים

- בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את התפריט הראשי.
- בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את תפריט הפקדים.
- מפני השעון, החלק שמאלה או ימינה כדי להציג את הווידג'טים.



- הקש על וידג'ט כלשהו והחלק שמאלה או ימינה כדי להציג נתונים נוספים.

## התאמה אישית של לולאת הווידג'טים

- 1 החלק כדי להציג את הווידג'ט.
- 2 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 3 בחר באפשרות **נהל וידג'ט**.
- 4 בחר אפשרות:
  - בחר באפשרות **הוספה** כדי להוסיף וידג'ט ללולאת הווידג'טים.
  - בחר באפשרות **הסר** כדי להסיר את הווידג'ט מלולאת הווידג'טים.

## ווידג'ט סטטיסטיקה גופנית

הווידג'ט סטטיסטיקה גופנית מספק מבט מהיר על נתוני הבריאות שלך. זהו סיכום דינמי המתעדכן במשך היום. המדדים כוללים את הדופק, רמת המתח ורמת ה-Battery שלך.

**הערה:** תוכל לבחור בכל מדד כדי להציג מידע נוסף.

## Body Battery

השעון שלך מנתח את השתנות הדופק, רמת מתח, איכות שינה ונתוני פעילות כדי לקבוע את רמת ה-Battery הכללית שלך. כמו מד דלק במכונית, הוא מציין את כמות עתודת האנרגיה הזמינה. טווח רמת ה-Battery נע בין 5 ל-100, כאשר 5 עד 25 הוא עתודת אנרגיה נמוכה מאוד, 26 עד 50 הוא עתודת אנרגיה נמוכה, 51 עד 75 הוא עתודת אנרגיה בינונית, ו-76 עד 100 הוא עתודת אנרגיה גבוהה.

באפשרותך לסנכרן את השעון שלך עם חשבון ה-Garmin Connect כדי להציג את רמת ה-Battery המעודכנת ביותר, מגמות לטווח ארוך ופרטים נוספים (**טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים, עמוד 18**).

## הצגת הווידג'ט Body Battery

הווידג'ט Body Battery מציג את הרמה הנוכחית של Body Battery.

- 1 החלק באצבע כדי להציג את הווידג'ט Body Battery.  
**הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את הווידג'ט ללולאת הווידג'טים שלך (התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 17).
- 2 הקש על מסך המגע כדי להציג את התרשים Body Battery.  
התרשים מציג את הפעילות האחרונה של Body Battery, ואת הרמה הגבוהה והנמוכה בשלוש השעות האחרונות.
- 3 הקש על מסך המגע כדי להציג גרף של הרמה הגבוהה והנמוכה מחצות.
- 4 החלק שמאלה או ימינה כדי להציג את הרמה של Body Battery עם מתח ואת הגורמים של Body Battery.

## טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים

- לקבלת תוצאות מדויקות יותר, לבש את השעון במהלך השינה.
- שינה טובה נותנת אנרגיה ל-Battery שלך.
- פעילות מאומצת ומתח גבוהים יכולים לגרום ל-Battery להתרוקן במהירות רבה יותר.
- לצריכת מזון ולממריצים כגון קפאין אין שום השפעה על מד האנרגיה Body Battery.

## הצגת הווידג'ט למדידת רמות המתח

הווידג'ט למדידת רמות המתח מציג את רמת המתח הנוכחית שלך.

- 1 החלק כדי להציג את הווידג'ט של רמת המתח.  
**הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את הווידג'ט ללולאת הווידג'טים שלך (התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 17).
- 2 הקש על מסך המגע כדי להציג את תרשים רמת המתח.  
תרשים רמת המתח מציג את קריאות המתח, ואת הרמה הגבוהה והרמה הנמוכה בארבע השעות האחרונות.
- 3 הקש על מסך המגע כדי להציג גרף של הרמה הגבוהה והנמוכה מחצות.
- 4 החלק כדי להציג את רמת הלחץ הכוללת בשבעת הימים האחרונים, ואת משך הזמן שבילית במנוחה או בכל רמת לחץ.

## מצב השתנות הדופק

השעון שלך מנתח את קריאות צמיד חיישן הדופק שלך בזמן שאתה ישן כדי לקבוע את השתנות הדופק שלך (HRV). אימונים, פעילות גופנית, שינה, תזונה והרגלים בריאים כולם משפיעים על השתנות הדופק שלך. ערכי HRV יכולים להשתנות במידה רבה בהתאם למין, לגיל ולרמת הכושר. מצב HRV מאוזן עשוי להצביע על סימני בריאות חיוביים כגון איזון טוב בין אימונים להתאוששות, כושר קרדיוסקולרי גבוה יותר ועמידות למתח. מצב לא מאוזן או ירוד עשוי להיות סימן לעייפות, לצורכי התאוששות גדולים יותר או למתח מוגבר. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, לבש את השעון בזמן השינה. השעון דורש שלושה שבועות של נתוני שינה עקביים כדי להציג את מצב השתנות הדופק שלך.



| מזב                | תיאור                                                                                                                                 |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| מאוזן              | מוצע HRV שלך של שבעה הימים נמצא בטווח נתוני הבסיס שלך.                                                                                |
| לא מאוזן           | ממוצע HRV שלך של שבעה ימים שלך נמצא מעל או מתחת לטווח נתוני הבסיס שלך.                                                                |
| נמוך               | ממוצע HRV שלך של שבעה ימים שלך נמצא מתחת לטווח נתוני הבסיס שלך.                                                                       |
| חלש<br>לא נקבע מצב | ערכי ה-HRV שלך נמצאים בממוצע הרבה מתחת לטווח הנורמלי לגילך.<br>פירוש לא נקבע מצב' הוא שאין מספיק נתונים כדי ליצור ממוצע של שבעה ימים. |

ניתן לסנכרן את השעון שלך עם חשבון Garmin Connect שלך כדי לראות את מצב השתנות הדופק הנוכחי שלך, המגמות ולקבל משוב חינוכי.

## שימוש בווידג'ט מעקב אחר שתייה

הווידג'ט מעקב אחר שתייה מציג את צריכת הנזלים ואת יעד הנזלים היומי.

- 1 החלק כדי להציג את ווידג'ט הנזלים.
  - 2 בחר **+** עבור כל מנת נזלים שאתה צורך (1 כוס, 8 אונקיות או 250 מ"ל).
- עצה:** תוכל להתאים אישית את הגדרות הנזלים שלך, כגון יחידות בשימוש ואתגר יומי, בחשבון Garmin Connect שלך.
- עצה:** אפשר להוסיף תזכורת לשות (בראות ואורח חיים בריא והתראות, עמוד 26).

## בראות האשה

### מעקב אחר המחזור החודשי

המחזור החודשי שלך הוא מרכיב חשוב בבראותך. ניתן להשתמש בשעון כדי לתעד סימפטומים פיזיולוגיים, דחף מיני, פעילות מינית, ימי ביוץ ועוד (תיעוד פרטי המחזור החודשי, עמוד 19). ניתן לקבל מידע נוסף ולהגדיר את התכונה הזו בהגדרות סטטיסטיקה גופנית של היישום Garmin Connect.

- מעקב אחר המחזור החודשי ופרטים נוספים
- תסמינים גופניים ורגשיים
- תחזיות וסת ופוריות
- מידע בנושא בריאות ותזונה

**הערה:** אפשר להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להוסיף ולהסיר ווידג'טים.

### תיעוד פרטי המחזור החודשי

לפי שניתן יהיה לתעד את פרטי המחזור החודשי משעון Lily 2 Active, יש להגדיר מעקב אחר המחזור החודשי ביישום Garmin Connect.

- 1 החליקי כדי להציג את וידג'ט המעקב הגופני לנשים.
- 2 הקש על מסך המגע.
- 3 בחר **+**.
- 4 אם היום הוא יום וסת, בחר **יום הווסת** .
- 5 בחר אפשרות:

- כדי לדרג את עוצמת הוסת שלך מחלשה לחזקה בחר **זרימה**.
- כדי לתעד סימפטומים פיזיולוגיים, כמו אקנה, כאבי גב ועייפות בחר **תסמינים**.
- כדי לתעד את מצב הרוח, בחר **מצב רוח**.
- כדי לתעד את ההפרשות, בחר **הפרשה**.
- כדי להקצות את התאריך הנוכחי כיום ביוץ, בחר **יום הביוץ**.
- כדי לתעד את הפעילות המינית, בחר **פעילות מינית**.
- כדי לדרג את הדחף המיני שלך מנמוך לגבוה, בחר **דחף מיני**.
- כדי להקצות את התאריך הנוכחי כיום וסת, בחר **יום הווסת**.

## מעקב היריון

תכונת מעקב ההיריון מציגה עדכונים שבועיים לגבי ההיריון ומספקת מידע גופני ותזונתי. ניתן להשתמש בשעון כדי לתעד תסמינים גופניים ורגשיים, מדידות של סוכר בדם ותנועות של התינוק (תיעוד מידע לגבי היריון, עמוד 20). ניתן לקבל מידע נוסף ולהגדיר את התכונה הזו בהגדרות סטטיסטיקה גופנית של היישום Garmin Connect.

## תיעוד מידע לגבי היריון

כדי לתעד את המידע צריך להגדיר מעקב היריון ביישום Garmin Connect.

1 החליקי כדי להציג את וידג'ט המעקב הגופני לנשים.



2 הקש על מסך המגע.

3 בחר אפשרות:

- בחרי ב **תסמינים** כדי לתעד תסמינים גופניים, מצב רוח ועוד.
- בחרי ב **גלוקוז בדם** כדי לתעד רמות סוכר בדם לפני ואחרי ארוחות ולפני השינה.
- בחרי ב **תנועה** כדי להשתמש בשעון עצר על מנת לתעד את תנועות התינוק.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

## שליטה בהשמעת מוזיקה

הווידג'ט של פקדי המוזיקה מאפשר לך לשלוט במוזיקה בטלפון באמצעות שעון Lily 2 Active. הווידג'ט שולט ביישום נגן המדיה שפועל כעת או שפעל לאחרונה בטלפון. אם אין נגן מדיה שפועל כעת, הווידג'ט אינו מציג פרטי רצועות ועליך להפעיל את המוזיקה דרך הטלפון.

1 בטלפון, התחל להשמיע שיר או רשימת השמעה.

2 בשעון Lily 2 Active, החלק את האצבע כדי להציג את הווידג'ט לשליטה במוזיקה.

## דוח בוקר

השעון שלך מציג דוח בוקר על בסיס שעת ההתעוררות הרגילה שלך. הקש על מסך המגע כדי להציג את הדוח, שיכול לכלול את מזג האוויר, Body Battery, צעדים, מידע על בריאות האישה, אירועים בלוח השנה ומידע על שינה.

הערה: באפשרותך להתאים אישית את המידע בדוח הבוקר (התאמה אישית של דוח הבוקר, עמוד 21).

אפשר להתאים אישית את שם התצוגה בחשבון Garmin Connect שלך (Garmin Connect הגדרות פרופיל משתמש, עמוד 42).

## התאמה אישית של דוח הבוקר

**הערה:** אפשר להתאים אישית הגדרות אלה בשעון או בחשבון Garmin Connect שלך.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר הגדרות > הדעות והתראות > דוח בוקר.
- 3 בחר באפשרות סטטוס כדי להפעיל או לכבות את דוח הבוקר.
- 4 בחר אפשרויות.
- 5 בחר אפשרות כדי לכלול או לא לכלול אותה בדוח הבוקר.

## הגדרת קיצור דרך ללחצן המגע

אתה יכול להגדיר קיצור דרך לפקד המועדף עליך, כגון Arנק Garmin Pay או פקדי המוזיקה.

- 1 לחץ והחזק את .
- 2 בחר באפשרות הגדרות > קיצור דרך > לחץ לחיצה ארוכה על מקש המגע.
- 3 בחר אפשרות:
  - בחר קיצור דרך.
  - בחר באפשרות השבתה כדי לכבות את פונקציית קיצור הדרך של לחצן המגע.

## אימון כושר

### מצב אימונים מאוחד

בעת שימוש ביותר מהתקן Garmin אחד עם חשבון Garmin Connect שלך, תוכל לבחור איזה התקן הוא מקור הנתונים העיקרי לשימוש יומי ולמטרות אימונים.

ביישום Garmin Connect, בחר ••• > הגדרות.

**התקן אימונים ראשי:** קובע את מקור הנתונים המועדף למדדי אימון כגון מצב האימון ומוקד העומס.

**הערה:** אם התקן Garmin לא כולל את התכונה של מצב אימון, אי אפשר להגדיר את אותו התקן בתור התקן אימונים ראשי, אבל עדיין אפשר לתעד באמצעותו את נתוני האימון.

**הלביש הראשי:** קובע את מקור הנתונים המועדף למדדי בריאות יומיומיים כגון צעדים ושינה. בדרך כלל זה אמור להיות השעון שאתה עונד.

**עצה:** לקבלת התוצאות המדויקות ביותר, Garmin ממליצה לבצע סנכרון לעתים קרובות עם חשבון Garmin Connect שלך.

### סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים

אתה יכול לסנכרן פעילויות ומדידות ביצועים ממכשירי Garmin אחרים לשעון Lily 2 Active באמצעות חשבון Garmin Connect. הסנכרון מאפשר לשעון לשקף באופן מדויק יותר את האימונים ואת הכושר הגופני שלך. לדוגמה, באפשרותך לתעד רכיבה באמצעות מחשב אופניים Edge®, ולצפות בפרטי הפעילות ובזמן ההתאוששות בשעון Lily 2 Active.

סנכרן את שעון Lily 2 Active ומכשירי Garmin נוספים בחשבון Garmin Connect.

**עצה:** ניתן להגדיר מכשירי אימונים ראשי ומכשיר לביש ראשי ביישום Garmin Connect (**מצב אימונים מאוחד, עמוד 21**).

פעילויות ומדידות ביצועים אחרונות ממכשירי Garmin מופיעות בשעון Lily 2 Active.

## מעקב אחר פעילויות

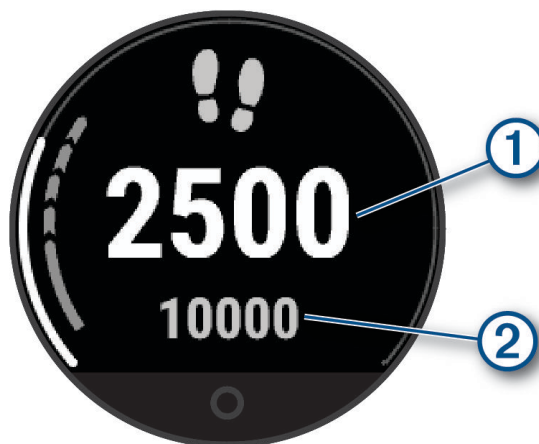
התכונה של 'מעקב אחר פעילות' מתעדת את ספירת הצעדים היומית שלך, את המרחק שגמעת, את מספר הדקות של פעילות עצימה שביצעת, את מספר הקלוריות ששרפת ואת הנתונים הסטטיסטיים של השינה שלך עבור כל יום מתועד. הקלוריות ששרפת כוללות את המטבוליזם הבסיסי נוסף על הקלוריות של הפעילות.

מספר הצעדים שביצעת במהלך היום מופיע במבט מהיר של הצעדים. מספר הצעדים מתעדכן מעת לעת.

לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## יעד אוטומטי

השעון שלך יוצר באופן אוטומטי יעד צעידה יומי, על סמך רמות הפעילות הקודמת שלך. כשאתה זז במהלך היום, השעון מתעד את ההתקדמות שלך ① לקראת היעד היומי שלך ②.



אם אתה בוחר שלא להשתמש בתכונת היעד האוטומטי, תוכל להגדיר יעד צעידה מותאם אישית בחשבון Garmin Connect.

## שימוש בהתראת התנועה

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. התראת התנועה מזכירה לך להמשיך לזוז. אחרי שעה ללא פעילות, מופיעה הודעה. כמו כן, השעון רוטט אם הרטט מופעל (**הגדרות מערכת, עמוד 39**). צא להליכה קצרה (שתי דקות לפחות), או בצע את התנועות שמוצעות על המסך כדי לאפס את התראת התנועה.

## הפעלת התראת התנועה

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על .
- 2 בחר הודעות והתראות > בריאות ורווחה > התראת תנועה > מופעל.

## מעקב שינה

בזמן השינה, השעון מזהה שאתה ישן באופן אוטומטי ועוקב אחר התנועות שלך במהלך שעות השינה הרגילות. תוכל להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך ביישום Garmin Connect. סטטיסטיקת השינה כוללת סה"כ שעות שינה, שלבי השינה, תנועות במהלך השינה וניקוד השינה. תנועות נוספות לסטטיסטיקת השינה, ויכולות גם להשפיע על ההתאוששות שלך. באפשרותך לצפות בנתונים סטטיסטיים מפורטים על השינה בחשבון Garmin Connect.

**הערה:** ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הוראות והתראות, למעט התראות דחופות (**שימוש במצב נא לא להפריע**, עמוד 34).

## שימוש במעקב שינה אוטומטי

- 1 לבש את השעון במהלך השינה.
- 2 העלה את נתוני המעקב אחר השינה לחשבון Garmin Connect.
- ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.
- באפשרותך להציג מידע על שינה, כולל תנועות, בשעון Lily 2 Active (**וידג'טים, עמוד 15**).

## תיעוד תנועה

- 1 החלק שמאלה או ימינה כדי להציג את וידג'ט התנועות.
- 2 הקש על מסך המגע.
- 3 לחץ על .
- 4 בחר אפשרות:

- כדי להגדיר טיימר לתנועה, בחר ✓.
- כדי לנמנם ללא טיימר, בחר ✗.

## וריאציות נשימה

חיישן הדופק האופטי במכשיר מסדרת Lily 2 Active כולל תכונת אוקסימטר דופק שיכולה לזהות כל שינוי באחוזי רוויית החמצן שלך במהלך שנת הלילה כדי להתריע בפניך על דום נשימה פוטנציאלי בשינה. בעת מדידת אוקסימטר הדופק ( $SpO_2$ ) במהלך חלון השינה שלך, המכשיר מציין אם אחוז ה- $SpO_2$  שלך יורד ביותר מ-3%, ונמשך יותר מ-10 שניות. תופעה זו מכונה 'וריאציות נשימה'. המכשיר מחשב את כל שינויי הנשימה שזוהו במהלך חלון של שעה כדי לקבל רמת חומרה המבוססת על הקריטריונים של American Academy of Sleep Medicine לאבחון דום נשימה בשינה.

**הערה:** עליך להפעיל מעקב שינה עם אוקסימטר דופק כדי לזהות וריאציות נשימה (הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק, עמוד 30).

| רמת חומרה | מספר אירועי וריאציות נשימה |
|-----------|----------------------------|
| ללא       | פחות מ-5                   |
| נמוך      | 5 עד 15                    |
| בינוני    | 15 עד 30                   |
| גבוה      | פחות מ-30                  |

המבט המהיר של ציון השינה מציג את נתוני וריאציות הנשימה הנוכחיים שלך.

**הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר ללולאת המבטים המהירים שלך (התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 17).

בחשבון Garmin Connect שלך, תוכל לראות פרטים נוספים על וריאציות הנשימה, כולל מגמות לאורך מספר ימים. [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy)

## דקות פעילות אינטנסיבית

כדי לשפר את בריאותך, ארגונים כגון ארגון הבריאות העולמי ממליצים על 150 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות מתונה, כגון הליכה מהירה, או על 75 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות גבוהה, כגון ריצה.

השעון עוקב אחר האינטנסיביות של הפעילות ואחר הזמן שאתה מבלה בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה (נדרשים נתוני דופק כדי לכמת אינטנסיביות גבוהה). השעון מחשב את הסכום הכולל של דקות הפעילות באינטנסיביות מתונה ביחד עם דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה. סך כל דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה מוכפלות כאשר הן מתווספות לסכום.

## להרוויח דקות אינטנסיביות

התקן Lily 2 Active מחשב דקות אינטנסיביות על-ידי השוואה בין נתוני הדופק לבין הדופק הממוצע במנוחה. אם מכבים את נתוני הדופק, השעון מחשב דקות אינטנסיביות מתונה על-ידי ניתוח נתוני הצעדים לדקה.

- התחל פעילות עם מעקב זמן כדי לקבל את החישוב המדויק ביותר של דקות אינטנסיביות.
- כדי לקבל את התוצאה המדויקת ביותר של מדידת הדופק במנוחה, לבש את השעון במשך כל היום והלילה.

## Move IQ

כאשר התנועות שלך תואמות לדפוסי אימון מוכרים, התכונה Move IQ מזהה באופן אוטומטי את האירוע ומציגה אותו בציר הזמן. אירועי Move IQ מציגים את סוג הפעילות ואת משך הפעילות, אבל הפרטים הללו לא מופיעים ברשימת הפעילויות או בהזנת החדשות.

התכונה Move IQ יכולה להתחיל באופן אוטומטי פעילות עם מעקב זמן להליכה וריצה, באמצעות הגדרות הסף של הזמן שהגדרת ביישום Garmin Connect. פעילויות אלו נוספות לרשימת הפעילויות שלך.

## הפעלת הערכה עצמית

לאחר שתשמור פעילות, תוכל להעריך את המאמץ המוערך שלך וכיצד הרגשת במהלך הפעילות. אתה יכול לצפות במידע על ההערכה העצמית שלך בחשבון Garmin Connect.

1 מתפריט ההתקן של Garmin Connect, בחר את אפשרויות פעילות.

2 בחר פעילות.

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

3 בחר הערכה עצמית.

4 בחר אפשרות:

- כדי להשלים הערכה עצמית רק לאחר אימונים, בחר אימונים בלבד.
- כדי להשלים הערכה עצמית לאחר כל פעילות, בחר תמיד.

## הגדרות מעקב אחר פעילות

באפשרותך לעדכן את הגדרות המעקב אחר פעילויות מסוימות בשעון. יש לעדכן את דקות הפעילות האינטנסיבית ואת יעד הצעדים באפליקציית Garmin Connect.

לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר באפשרות הגדרות > מעקב פעילות.

סטטוס: לכיבוי התכונות של מעקב אחר פעילות.

Move IQ: להפעלה וכיבוי של אירועי Move IQ.

התחלת פעילות אוט': הגדרה זו מאפשרת לשעון ליצור ולשמור פעילויות מתוזמנות באופן אוטומטי כאשר התכונה Move IQ מזהה שאתה הולך או רץ. תוכל להגדיר את פרק הזמן המינימלי לריצה או להליכה.

## כיבוי המעקב אחר הפעילות

כאשר אתה מכבה את המעקב אחר פעילות, אין תיעוד של הצעדים, דקות האינטנסיביות, מעקב השנה ואירועי Move IQ שלך.

1 לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר הגדרות > מעקב פעילות > סטטוס > כבוי.

## אימונים

השעון יכול להדריך אותך לאורך אימונים מרובי-שלבים שכוללים יעדים עבור כל שלב באימון, כמו מרחק, זמן, חזרות וקריטריונים אחרים. השעון שלך כולל כמה אימונים טעונים מראש עבור פעילויות מגוונות, כמו כוח, לב-ריאה, ריצה ורכיבה על אופניים. באפשרותך ליצור ולמצוא אימונים ותוכניות אימון נוספים באמצעות היישום Garmin Connect ולהעביר אותם לשעון שלך.

בשעון שלך: אפשר לפתוח את יישום האימונים מרשימת הפעילויות, כדי להציג את כל האימונים הטעונים כעת אצלך בשעון (התאמה אישית של אפשרויות הפעילות, עמוד 11).

אפשר גם לעיין בהיסטוריית האימונים שלך.

ביישום: ניתן ליצור אימונים ולגלות אימונים נוספים או לבחור תוכנית אימונים שמגיעה עם אימונים כלולים ולהעביר אותם לשעון שלך (מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect, עמוד 25).

באפשרותך לקבוע מועדי אימונים.

באפשרותך לעדכן ולערוך את האימונים הנוכחיים שלך.

## התחלת אימון

השעון יכול להדריך אותך לאורך שלבים שונים באימון.

1 לחץ על .

2 בחר פעילות.

3 בחר ••• > אימונים.

4 בחר אימון.

הערה: רק אימונים התואמים לפעילות שנבחרה מופיעים ברשימה.

5 החלק כלפי מעלה כדי להציג את שלבי האימון (אופציונלי).

6 לחץ על  כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

לאחר התחלת אימון, השעון מציג את כל אחד משלבי האימון, הערות על שלבים (אופציונלי) והיעד (אופציונלי). באפשרותך להחליק ימינה או שמאלה כדי להציג את נתוני האימון העדכניים.

## מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect

כדי שתוכל להוריד אימון מאתר Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ([Garmin Connect](#), עמוד 31).

1 בחר אפשרות:

- פתח את היישום Garmin Connect, ובחר •••.
- עבור לכתובת [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

2 בחר אימונים ותכנון > אימונים.

3 מצא אימון או צור אימון חדש ושמור אותו.

4 בחר  או שלח להתקן.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

## שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect

לפני שתוכל להוריד תוכנית אימונים ולהשתמש בה, יש לפתוח Garmin Connect חשבון ([Garmin Connect](#), עמוד 31), ויש לשייך Lily 2 Active את השעון לטלפון תואם.

1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.

2 בחר אימונים ותכנון > תוכניות אימונים.

3 בחר ותזמן תוכנית אימונים.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

5 עיין בתוכנית האימונים בתוך היומן.

## Adaptive Training Plans

חשבון Garmin Connect כולל תוכנית אימונים שמתאימה את עצמה וכולל את המאמן Garmin ומיועד ליעדי האימון שלך. לדוגמה, אפשר לענות על כמה שאלות ולמצוא תוכנית שתעזור לך להשלים מרוץ של 5 ק"מ. תוכנית זו מתאימה את עצמה לרמת הכושר הנוכחית, להעדפות האימון ולוח הזמנים ולתאריך המירוץ שלך. כאשר אתה מתחיל תוכנית, המבט המהיר של מאמן Garmin מתווסף לרשימת המבטים המהירים בשעון Lily 2 Active שלך.

## התחלת האימון של היום

לאחר שתשלח תוכנית אימונים לשעון שלך, המבט המהיר מאמן Garmin יופיע בלולאת המבטים המהירים שלך.

1 מפני השעון, החלק את האצבע כדי להציג את המבט המהיר מאמן Garmin.

2 בחר במבט מהיר.

אם נקבע להיום אימון עבור הפעילות האמורה, השעון יציג את שם האימון וינחה אותך להתחיל בו.

3 בחר אימון.

4 בחר **הצג** כדי לראות את שלבי האימון, ולסיום, החלק את האצבע ימינה (אופציונלי).

5 בחר **בצע אימון**.

6 בצע את ההוראות שעל המסך.

## הצגת אימונים מתוזמנים

באפשרותך להציג אימונים מתוזמנים בלוח השנה שלך ולהתחיל אימון.

1 לחץ על .

2 בחר פעילות.

3 החלק כלפי מעלה.

4 בחר **יומן אימונים**.

מוצגים האימונים המתוזמנים שלך, כשהם ממוינים לפי תאריך.

5 בחר אימון.

6 גלול כדי להציג את השלבים של האימון.

7 לחץ על  כדי להפעיל את האימון.

## בריאות ואורח חיים בריא והתראות

לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר באפשרות הגדרות > הודעות והתראות > בריאות ורווחה.

דופק בפרק כף היד: עיין באפשרות הגדרת התראת דופק חריג, עמוד 28.

התראת תזוזה: הפעלה או השבתה של התכונה התראת תזוזה (שימוש בהתראת התנועה, עמוד 22).

התראות על מתח: אפשרות זו מידעת אותך כשפרקי זמן של מתח רוקנו את Body Battery (הצגת הווידג'ט למדידת רמות המתח, עמוד 18).

איפוס התראות: אפשרות זו מידעת אותך לאחר פרק זמן רגוע ועל ההשפעה שלו על Body Battery (Body Battery, עמוד 17).

סיכום יומי: אפשרות זו מאפשרת Body Battery סיכום יומי שמופיע מספר שעות לפני תחילת חלון השינה שלך. הסיכום היומי מספק תובנה שמראה כיצד הלחץ היומי והיסטוריית הפעילויות שלך השפיעו על Body Battery (הצגת הווידג'ט Body Battery, עמוד 18).

יעדים: באפשרות זו ניתן להפעיל ולכבות התראות יעד, או להפעיל אותן במהלך שימוש כללי בזמן שאינך בפעילות. התראות יעדים מופיעות עבור יעד הצעדים היומי ויעד דקות האינטנסיביות השבועי.

התראות שתייה: אפשרות להפעיל ולכבות התראות שתייה.

## תכונות דופק

התקן Lily 2 Active מאפשר לך להציג נתוני דופק מצמיד חיישן הדופק.

|                                                                                                                                                     |                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| רמת מד האנרגיה Body Battery הנוכחית שלך. השעון מחשב את רמת האנרגיה הנוכחית שלך בהתבסס על נתוני שינה, מתח ופעילות. מספר גבוה מציין רמת אנרגיה גבוהה. |    |
| מציג התראה כשהדופק עולה מעל או יורד מתחת למספר מסוים של פעימות לדקה לאחר פרק זמן של חוסר פעילות.                                                    |    |
| מנטר את רגישות החמצן בדם. ידיעת רגישות החמצן יכולה לעזור לך לקבוע כיצד הגוף שלך מסתגל לאימון ולמתח. הערה: חיישן אוקסימטר הדופק נמצא בגב השעון.      |   |
| רמת המתח הנוכחית שלך. השעון מודד את השינויים בדופק בזמן חוסר פעילות כדי להעריך את רמת המתח שלך. מספר נמוך יותר מצביע על רמת מתח נמוכה יחסית.        |  |
| מציג את רמת ה-VO2 המרבי הנוכחי שלך, שמצביע על רמת הביצועים האתלטיים והיא אמורה לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך.                                      | VO2                                                                                   |

## דופק בפרק כף היד

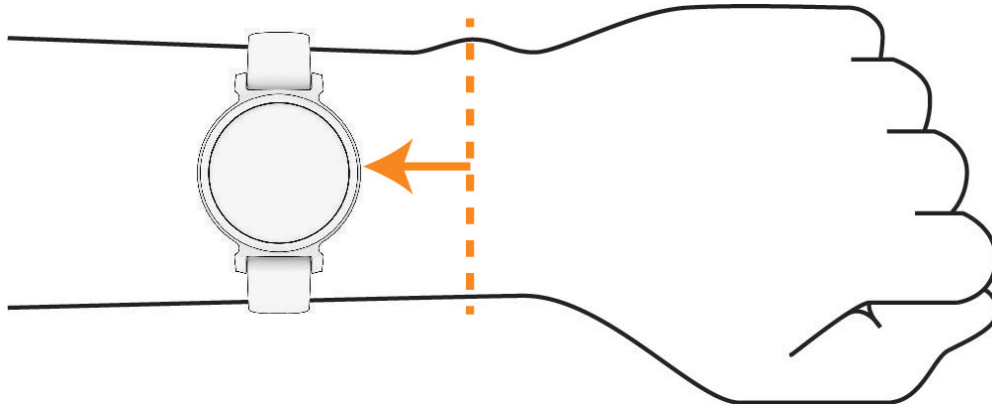
### ענידת השעון

#### ⚠️ זהירות

משתמשים מסוימים עשויים לחוות גירוי בעור לאחר שימוש ממושך בשעון, בפרט אם המשתמש סובל מעור רגיש או מאלרגיות. אם אתה מבחין בגירוי בעור, הסר את השעון והנח לעור שלך להחלים. כדי לסייע במניעת גירוי בעור, ודא שהשעון נקי ויבש, ואל תהדק את השעון לפרק כף היד שלך יתר על המידה. למידע נוסף, בקר באתר [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד.

**הערה:** השעון צריך להיות צמוד אבל נוח. לקבלת קריאות דופק מדויקות יותר, ודא שהשעון לא זז בזמן הריצה או האימון. לקבלת קריאות אוקסימטר דופק, עליך להישאר ללא תנועה.



**הערה:** החיישן האופטי נמצא בגב השעון.

- ראה [פתרון בעיות, עמוד 45](#) לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה [עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר, עמוד 30](#).
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- למידע נוסף על על ענידת השעון והטיפול בו, עבור לכתובת [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

### עצות לנתוני דופק לא סדיר

- אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת השעון.
- הימנע ממריחת קרם נגד שזיז, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת לשעון.
- הימנע משריטת חיישן הדופק הנמצא בגב השעון.
- לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד. השעון צריך להיות צמוד אבל נוח.
- ההמתן עד שהסמל ❤️ רציף לפני התחלת הפעילות.
- השלם חימום של 5 עד 10 דקות וקבל קריאה של הדופק לפני תחילת הפעילות.
- הערה:** בתנאי מזג אוויר קר, בצע את החימום בתוך מבנה.
- שטוף את השעון במים מתוקים לאחר כל אימון.

### הצגת הווידג'ט של הדופק

הווידג'ט של הדופק מציג את הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm). למידע נוסף על דיוק הדופק, עיין באתר [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

- 1 בפני השעון, החלק שמאלה או ימינה כדי להציג את ווידג'ט הדופק.
  - הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את הווידג'ט ללולאת הווידג'טים שלך ([התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 17](#)).
  - 2 בחר את הווידג'ט כדי לצפות בדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm), ובגרף של הדופק שלך בשלוש השעות האחרונות.
  - 3 בחר אפשרות:
- הקש על הגרף כדי להחליק שמאלה או ימינה להזזת הגרף.
  - החלק שמאלה או ימינה כדי לצפות בערכי הדופק הממוצע בזמן מנוחה בשבעת הימים האחרונים.

### ⚠️ זהירות

תכונה זו מציגה לך התראה רק כאשר הדופק שלך עולה או יורד מתחת למספר מסוים של פעימות לדקה, כפי שנבחר על-ידי המשתמש, לאחר פרק זמן של חוסר פעילות. תכונה זו אינה מודיעה לך כאשר הדופק יורד מהסף שנבחר במהלך חלון השינה שנבחר ומוגדר ביישום Garmin Connect. תכונה זו אינה מודיעה לך על מצב לב אפשרי ולא נועדה לטפל או לאבחן מצב רפואי או מחלה. עליך לפנות תמיד לספק שירותי הבריאות שלך בנוגע לכל בעיה הקשורה ללב.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
  - 2 בחר הגדרות > הודעות והתראות > בריאות ורווחה > דופק.
  - 3 בחר באפשרות התראת קצב גבוה או התראה נמוכה כדי להפעיל את ההתראה.
  - 4 בחר ערך סף של דופק.
- בכל פעם שהדופק שלך יעלה מעל או ירד מתחת לערך המותאם אישית, תופיע הודעה על כך והשעון ירטוט.

### שידור נתוני דופק להתקני Garmin

באפשרותך לשדר את נתוני הדופק מהשעון Lily 2 Active, ולהציג אותם בהתקני Garmin משויכים. לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק למחשב אופניים Edge בזמן רכיבה על אופניים.

**הערה:** שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את תפריט הפקדים.
- 2 **הערה:** אפשרות להתאים אישית את תפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 15).
- 2 בחר באפשרות .
- 3 לחץ על .
- השעון Lily 2 Active מתחיל לשדר את נתוני הדופק.
- הערה:** השעה מופיעה על המסך בעת השידור של נתוני דופק.
- 4 שייך את שעון Lily 2 Active להתקן <sup>®</sup> Garmin ANT+ תואם.
- הערה:** לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.
- 5 חזור על שלבים 1 עד 3 כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק.

### הגדרות צמיד חיישן דופק

לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר באפשרות הגדרות > חיישני שעון > צמיד חיישן דופק.

**סטטוס:** להפעלה או השבתה של צמיד חיישן הדופק. ערך ברירת המחדל הוא אוטומטי, שמשתמש אוטומטית בצמיד חיישן הדופק, אלא אם אתה משייך חיישן דופק חיצוני.

**הערה:** השבתת צמיד חיישן הדופק משביתה גם את צמיד חיישן אוקסימטר הדופק. ניתן לבצע קריאה ידנית מהמבט המהיר של אוקסימטר הדופק.

**במהלך שחייה:** להפעלה או השבתה של צמיד חיישן הדופק במהלך פעילויות שחייה.

### כיבוי של צמיד חיישן הדופק

ערך ברירת המחדל של ההגדרה צמיד חיישן דופק הוא אוטומטי. השעון משתמש בחיישן הדופק בפרק כף היד באופן אוטומטי, אלא אם אתה משייך אליו חיישן דופק צמוד-חזה. נתוני חיישן דופק צמוד-חזה אינם זמינים במהלך פעילות.

**הערה:** השבתת חיישן הדופק בכף היד משביתה גם תכונות כמו ערכי ה-VO2 המרבי המשוערים, את מעקב השינה, את דקות הפעילות האינטנסיבית, את התכונה 'מתח יומי כולל' ואת צמיד חיישן אוקסימטר הדופק.

**הערה:** השבתה של צמיד חיישן הדופק משביתה גם את התכונה של זיהוי דופק בפרק כף היד עבור תשלומי Garmin Pay, ויש להזין קוד לפני כל ביצוע של תשלום (Garmin Pay, עמוד 13).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
  - 2 בחר הגדרות > חיישני שעון > צמיד חיישן דופק > סטטוס > כבוי.
- ייתכן שחלק מנוריות החיישנים יבהבו לאחר כיבוי של מד הדופק בפרק כף היד.

## אודות אזורי דופק

ספורטאים רבים משתמשים באזורי דופק למדידה ולחיזוק של סיבולת הלב ולשיפור רמת הכושר הגופני. אזור דופק הוא טווח מוגדר של פעימות לדקה. חמשת אזורי הדופק המקובלים ממוספרים מ-1 עד 4, בסדר אינטנסיביות עולה. בדרך כלל, אזורי דופק מחושבים על בסיס אחוזים מתוך הדופק המרבי שלך.

## הגדרת תחומי הדופק

השעון משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי לקבוע את הגדרת ברירת המחדל לדופק המרבי. לקבלת נתוני קלוריות מדויקים יותר במהלך הפעילות, עליך להגדיר את הדופק המרבי שלך. כמו כן, באפשרותך להזין את קצב הלב במנוחה באופן ידני. תוכל להתאים את הדופק המרבי באופן ידני בשעון, או להשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר הגדרות > פרופיל משתמש > אזורי דופק.
- 3 בחר דופק מרבי והזן את הדופק המרבי.
- 4 בחר .
- 5 בחר דופק במנוחה.
- 6 בחר אפשרות:
  - בחר השתמש בממוצע כדי להשתמש בדופק במנוחה הממוצע שלך מהשעון.
  - בחר הגדר מותאם אישית כדי להגדיר דופק במנוחה מותאם אישית.
- 7 בחר אזורים > מבוסס על.
- 8 בחר אפשרות:
  - בחר פעימות לדקה כדי להציג ולערוך את הדופק המרבי בפעימות לדקה.
  - בחר % מדופק מרבי. % מדופק מרבי כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מהדופק המרבי שלך.
- 9 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.

## חישובי אזור דופק

| אזור | % הדופק המרבי | מאמץ מורגש                                                       | תועלת                                              |
|------|---------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1    | 50%-60%       | רגוע, קצב קליל, נשימה מהירה                                      | אימון אירובי ברמה למתחילים, מאמץ קל                |
| 2    | 60%-70%       | קצב נוח, נשימה קצת יותר כבדה, אפשר לנהל שיחה                     | אימון קרדיו-וסקולרי בסיסי, קצב התאוששות טוב        |
| 3    | 70%-80%       | קצב מתון, קשה יותר לנהל שיחה                                     | יכולת אירובית משופרת, אימון קרדיו-וסקולרי אופטימלי |
| 4    | 80%-90%       | קצב מהיר ומעט לא נוח, נשימה מאומצת                               | יכולת אנאירובית משופרת, מהירות משופרת              |
| 5    | 90%-100%      | קצב ריצה מתפרצת, לא ניתן לשמור על הקצב לאורך זמן, מאמץ נשימתי רב | סיבולת אנאירובית ושרירית, כוח מוגבר                |

## יעדי כושר

- הכרת אזורי הדופק שלך יכולה לעזור לך למדוד ולשפר את הכושר שלך כאשר תבין את העקרונות ותיישם אותם.
- הדופק שלך הוא דרך טובה למדוד את האינטנסיביות של הפעילות הגופנית.
  - אימון באזורי דופק מסוימים יכול לעזור לך לשפר את כוח וסיבולת הלב.
- אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה ([חישובי אזור דופק, עמוד 29](#)) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.
- אם אינך יודע מה הדופק המרבי שלך, השתמש באחד המחשבוני הזמינים באינטרנט. מכוני כושר ומרכזי בריאות מסוימים יכולים לספק מבדק המודד את הדופק המרבי. הדופק המרבי המוגדר כברירת מחדל הוא 220 פחות הגיל שלך.

## אוקסימטר דופק

השעון Lily 2 Active כולל אוקסימטר דופק מבוסס-פרק כף יד למדידת רוויית החמצן בדם שלך. הכירות עם מצב רוויית החמצן שלך יכולה להיות בעלת ערך להבנת המצב הבריאותי הכללי שלך ולעזור לך להבין איך הגוף שלך מתאים את עצמו לגובה. השעון מודד את רמת החמצן בדם על-ידי הקרנת אור לעור ובדיקה של כמה אור נספג. רמה זו נקראת  $SpO_2$ .

בשעון, קריאות אוקסימטר הדופק מופיעות כאחוז  $SpO_2$ . בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק שלך, כולל מגמות לאורך מספר ימים (הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק, עמוד 30). למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, עבור אל [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## קבלת קריאות אוקסימטר דופק

אתה יכול להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני בשעון שלך בכל זמן. דיוק הקריאות עשוי להשתנות בהתאם לזרימת הדם שלך, למיקום השעון בפרק כף היד ולכמות התזוזות שלך (עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר, עמוד 30).

1 לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד.

השעון צריך להיות צמוד אבל נוח.

2 החלק כדי להציג את הווידג'ט של אוקסימטר הדופק.

3 החזק את הזרוע שעונדת את השעון בגובה הלב בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.

4 הפסק לזוז.

השעון מציג את רוויית החמצן שלך באחוזים.

**הערה:** ניתן להפעיל ולצפות בנתוני השינה של אוקסימטר דופק בחשבון Garmin Connect שלך (הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק, עמוד 30).

## הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק

לפני שתוכל להשתמש במעקב אחר שינה של אוקסימטר הדופק, יש להגדיר את שעון Lily 2 Active כהתקן הליבש הראשי בחשבון Garmin Connect (מצב אימונים מאוחד, עמוד 21).

אתה יכול להגדיר את השעון כך שימדוד באופן רציף את רמת החמצן בדם, או  $SpO_2$ , במשך עד 4 שעות במהלך חלון השינה המוגדר (עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר, עמוד 30).

**הערה:** תנחות שינה לא שגרתיות עלולות לגרום לקריאות נמוכות באופן חריג של  $SpO_2$ .

1 לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את התפריט.

2 בחר באפשרות הגדרות > חיישני שעון > אוקסימטר דופק בשינה.

3 בחר במתג ההחלפה כדי להפעיל מעקב.

## עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר

אם נתוני אוקסימטר הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- אל תזוז בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
- לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד. השעון צריך להיות צמוד אבל נוח.
- החזק את הזרוע שעונדת את השעון בגובה הלב בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
- השתמש ברצועת ניילון או סיליקון.
- נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת השעון.
- הימנע ממריחת קרם נגד שזיז, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת לשעון.
- הימנע משריטת החיישן האופטי הנמצא בגב השעון.
- שטוף את השעון במים מתוקים לאחר כל אימון.

## אודות ערכי $VO_2$ מרבי משוערים

ה- $VO_2$  המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה- $VO_2$  המרבי מצביע על סיבולת הלב-ריאה והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. כדי להציג את הערכת ה- $VO_2$  המרבי, שעון Lily 2 Active דורש צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לזרוע.

בשעון, הערכת ה- $VO_2$  המרבי מופיעה כמספר וכתיאור. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על אומדן ה- $VO_2$  המרבי שלך.

נתוני  $VO_2$  מרבי מסופקים על-ידי Firstbeat Analytics™. ניתוח ה- $VO_2$  המרבי מסופק באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דירוגים סטנדרטיים של  $VO_2$  מרבי, עמוד 50) ועבור לאתר [www.CooperInstitute.org](https://www.CooperInstitute.org).

## בדיקת הערכת VO2 מרבי

כדי להציג את הערכת ה-VO2 המרבי בשעון, דרושים נתוני דופק מצמיד חיישן הדופק והליכה מהירה או ריצה מתוזמנת למשך 15 דקות.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר הגדרות > פרופיל משתמש > VO2 Max.
- 3 אם כבר הקלטת ריצה או הליכה מהירה למשך 15 דקות, הערכת ה-VO2 המרבי עשויה להופיע. השעון מעדכן את הערכת ה-VO2 המרבי בכל פעם שאתה מסיים הליכה או ריצה מתוזמנת.
- 3 פעל לפי ההוראות על-גבי המסך כדי לבדוק את הערכת ה-VO2 המרבי שלך.
- עם סיום הבדיקה, מופיעה הודעה.
- 4 כדי להתחיל בדיקת VO2 מרבי לצורך קבלת הערכה מעודכנת, הקש על הקריאה הנוכחית ועקוב אחר ההוראות. הערכת ה-VO2 המרבי החדש שלך תעודכן בשעון.

## מציג את גיל הכושר שלך

לפני שהשעון יוכל לחשב את גיל הכושר המדויק, עליך להשלים את הגדרת פרופיל המשתמש ביישום Garmin Connect. גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מין. השעון שלך משתמש במידע כמו הגיל, מדד מסת הגוף (BMI), נתוני דופק במנוחה והיסטוריית פעילות אינטנסיבית כדי לספק את גיל הכושר שלך. אם יש לך משקל של "Index", השעון משתמש במדד אחוז השומן בגוף במקום ב-BMI כדי לקבוע את גיל הכושר שלך. שינויים בכושר הגופני ובאורח החיים יכולים להשפיע על גיל הכושר שלך.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר הגדרות > פרופיל משתמש > גיל כושר.

## קישוריות

תכונות הקישוריות זמינות בשעון כשאתה משייך אותו לטלפון תואם ([שיוך הטלפון שלך](#), עמוד 32).

### Garmin Connect

תוכל להיות בקשר עם חבריך בחשבון Garmin Connect. חשבון Garmin Connect מאפשר לבני המשפחה לעקוב אחרי בני משפחה אחרים, לנתח את הפעילויות שלהם, לשתף איתם תוכן ולעודד אחד את השני. תעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה ועוד.

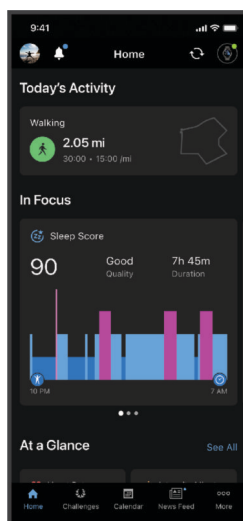
ניתן ליצור חשבון Garmin Connect בחינם בעת שיוך השעון עם הטלפון באמצעות היישום Garmin Connect, או לעבור לכתובת [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

**עקוב אחרי ההתקדמות שלך:** באפשרותך לעקוב אחרי הצעדים היומיים, להצטרף לתחרות ידידותית עם האנשים שאיתם אתה בקשר ולהגיע ליעדים שלך.

**שמור את הפעילויות שלך:** לאחר שתסיים ותשמור פעילות עם מעקב זמן בשעון, תוכל להעלות אותה לחשבון Garmin Connect ולשמור אותה לפרק זמן ארוך ככל שתרצה.

**נחם את הנתונים שלך:** ניתן להציג מידע מפורט יותר לגבי הפעילות, כולל זמן, מרחק, דופק, קלוריות שנשרפו ודוחות שניתן להתאים אישית.

**הערה:** לחלק מהנתונים דרוש אביזר אופציונלי כגון חיישן דופק.



**שתף את הפעילויות שלך:** באפשרותך להיות בקשר עם חברים כדי שתוכלו לעקוב זה אחר הפעילויות של זה, או לשתף קישורים לפעילויות שלך.

**נהל את ההגדרות שלך:** באפשרותך להתאים אישית את הגדרות השעון והמשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.

## סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect

השעון מסנכרן נתונים באופן אוטומטי עם היישום Garmin Connect בכל פעם שאתה פותח את היישום. השעון מסנכרן נתונים מעת לעת עם היישום Garmin Connect באופן אוטומטי. ניתן גם לסנכרן את הנתונים באופן ידני בכל עת.

- 1 מקם את השעון ליד הטלפון.
- 2 פתח את היישום Garmin Connect.
- 3 **עצה:** היישום יכול להיות פתוח או לפעול ברקע.
- 3 לחץ לחיצה ארוכה על כדי להציג את התפריט.
- 4 בחר באפשרות **הגדרות** > **מערכת** > **טלפון** > **סנכרון**.
- 5 המתן בעת סנכרון הנתונים.
- 6 תוכל לראות את הנתונים העדכניים שלך ביישום Garmin Connect.

## סנכרון הנתונים עם המחשב

כדי שתוכל לסנכרן את הנתונים עם היישום Garmin Connect במחשב, עליך להתקין את היישום **Garmin Express™** (**הגדרת** [Garmin Express](#), עמוד 32).

- 1 ניתן לחבר את השעון למחשב באמצעות כבל ה-USB.
- 2 פתח את היישום Garmin Express.
- 3 השעון נכנס למצב אחסון בנפח גדול.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 4 הצג את הנתונים בחשבון Garmin Connect.

## הגדרת Garmin Express

- 1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB.
- 2 עבור לכתובת [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

## שיוך הטלפון שלך

כדי להגדיר את שעון Lily 2 Active, יש לשייך אותו ישירות דרך יישום Garmin Connect ולא בהגדרות של Bluetooth בטלפון.

- 1 במהלך ההגדרה הראשונית בשעון, בחר את כאשר אתה מתבקש לבצע שיוך לטלפון. **הערה:** אם דילגת קודם על תהליך השיוך, באפשרותך לחץ לחיצה ארוכה על האפשרות , ולבחור באפשרות **מערכת** > **טלפון** > **שייך את הטלפון** כדי להיכנס למצב 'שיוך' באופן ידני.
- 2 סרוק את קוד ה-QR בעזרת הטלפון ופעל לפי ההנחיות על המסך כדי להשלים את תהליך השיוך וההגדרה.

## הצגת התראות

כאשר השעון שלך משויך ליישום Garmin Connect, באפשרותך להציג התראות מהטלפון שלך בהתקן, כגון הודעות טקסט ודוא"ל.

- 1 החלק באצבע כדי להציג את הווידג'ט של ההתראות.
- 2 בחר התראה.
- עצה: החלק באצבע כדי להציג התראות ישנות יותר.
- 3 הקש על מסך המגע ובחר את  כדי לבטל את ההתראה.

## מענה להודעת טקסט

הערה: תכונה זו זמינה רק בטלפונים של Android™.

כאשר אתה מקבל הודעת טקסט בשעון Lily 2 Active, אתה יכול לבחור הודעה מתוך רשימה כדי לשלוח תשובה מהירה.

הערה: תכונה זו שולחת הודעות טקסט באמצעות הטלפון. עשויים לחול החיובים וההגבלות הרגילים בנוגע להודעות טקסט. למידע נוסף, פנה לספק השירותים הסלולריים.

- 1 החלק באצבע כדי להציג את הווידג'ט של ההתראות.
  - 2 בחר התראה על הודעת טקסט.
  - 3 הקש על מסך המגע כדי להציג את האפשרויות עבור ההתראה.
  - 4 בחר .
  - 5 בחר הודעה מתוך הרשימה.
- הטלפון שולח את ההודעה שבחרת כהודעת טקסט.

## ניהול התראות

באפשרותך להשתמש בטלפון התואם כדי לנהל התראות שמוצגות בשעון Lily 2 Active.

בחר אפשרות:

- אם אתה משתמש ב-iPhone®, עבור אל הגדרת ההתראות iOS® כדי לבחור את הפריטים שיש להציג בשעון.
- אם אתה משתמש בטלפון Android, ביישום Garmin Connect בחר **•••** < הגדרות > **התראות**.

## הפעלת התראות Bluetooth

לפני שתוכל להפעיל התראות, עליך לשייך את השעון Lily 2 Active לטלפון תואם ([שייך הטלפון שלך](#), עמוד 32).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
  - 2 בחר **הגדרות** < **הודעות והתראות** < **הודעות חכמות**.
  - 3 בחר אפשרות:
- בחר **שימוש כללי** כדי להגדיר העדפות להודעות שמופיעות במהלך מצב 'צפייה'.
  - בחר **בזמן פעילות** כדי להגדיר העדפות להודעות שמופיעות במהלך הקלטת פעילות.
  - בחר **במהלך שינה** כדי להפעיל או לכבות את נא לא להפריע.
  - בחר **פרטיות** כדי להגדיר העדפת פרטיות.

## השבתת חיבור Bluetooth לטלפון

ניתן להשבית את החיבור לטלפון Bluetooth מתפריט הפקדים.

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים ([התאמה אישית של תפריט הפקדים](#), עמוד 15).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את תפריט הפקדים.
  - 2 בחר  כדי לכבות את Bluetooth חיבור הטלפון לשעון Lily 2 Active שלך.
- קרא את המדריך למשתמש של הטלפון שלך, כדי להשבית את הטכנולוגיה של Bluetooth בטלפון.

## קבלת שיחת טלפון נכנסת

כשאתה מקבל שיחת טלפון בטלפון המחובר, שעון Lily 2 Active מציג את השם או את מספר הטלפון של המתקשר.

- כדי לקבל את השיחה, בחר .
- הערה: כדי לשוחח עם המתקשר, עליך להשתמש בטלפון המחובר.
- כדי לדחות את השיחה, בחר .

## איתור הטלפון

ניתן להשתמש בתכונה זו כדי לאתר טלפון שאבד, ששויר באמצעות טכנולוגיית Bluetooth ונמצא כעת בטווח.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר .
- העמודות המציינות את עוצמת האות מופיעות במסך של Lily 2 Active ונשמעת התראה קולית בטלפון החכם. העמודות גדלות ככל שאתה מתקרב לטלפון.
- 3 לחץ על  כדי לעצור את החיפוש.

## שימוש במצב 'נא לא להפריע'

ניתן להשתמש במצב 'נא לא להפריע' כדי לכבות את הרטט והתצוגה של התראות והודעות (התאמה אישית של הגדרות תצוגה, עמוד 40). לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן שינה או צפייה בסרט.

- כדי להפעיל או לכבות את מצב 'נא לא להפריע' באופן ידני, לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר .
- כדי להפעיל את מצב 'נא לא להפריע' במהלך שעות השינה שלך, פתח את הגדרות ההתקן ביישום Garmin Connect ובחר הודעות והתראות > הודעות חכמות > במהלך שינה.

## תכונות מעקב ובטיחות

### זהירות ⚠

תכונות הבטיחות והמעקב הן תכונות משלימות, ואין להסתמך עליהן כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

### הודעה

כדי להשתמש בתכונות הבטיחות והמעקב, יש לחבר את שעון Lily 2 Active ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. ניתן להזין אנשי קשר לשעת חירום בחשבון Garmin Connect שלך.

למידע נוסף על תכונות בטיחות ומעקב, עבור לכתובת [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety)

 **סיוע:** מאפשר לך לשלוח הודעה עם שמך, קישור LiveTrack ואת מיקום ה-GPS שלך (במידה זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום.

## הוספת אנשי קשר לשעת חירום

מספרי טלפון של אנשי קשר לשעת חירום משמשים במסגרת הפעולה של תכונות המעקב והבטיחות.

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר .
- 2 בחר בטיחות ומעקב > תכונות בטיחות > אנשי קשר לשעת חירום > הוסף אנשי קשר לשעת חירום.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

אנשי הקשר שלך לשעת חירום מקבלים הודעה כשאתה מוסיף אותם כאנשי קשר לשעת חירום והם יכולים לקבל או לדחות את בקשתך. אם איש קשר כלשהו דוחה את בקשתך, עליך לבחור איש קשר אחר לשעת חירום.

## בקשת סיוע

### ⚠️ זהירות

תכונת הסיוע היא תכונה משלימה, ואין להסתמך עליה כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצבי חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

### הודעה

לפני שתוכל לבקש סיוע, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 34). בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 כשתרגיש שלושה תנודות רטט, שחרר את הלחצן כדי להפעיל את תכונת הסיוע. מופיע מסך הספירה לאחור.
- 3 במידת הצורך, בחר באפשרות לפני השלמת הספירה לאחור:
  - כדי לשלוח הודעה מותאמת אישית עם בקשתך, בחר את .
  - כדי לבטל את ההודעה, בחר את .

## זיהוי תקריות

### ⚠️ זהירות

זיהוי תקריות היא תכונה משלימה הזמינה רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ. אין להסתמך עליה כאמצעי העיקרי לקבלת סיוע במקרה חירום.

### הודעה

לפני שתוכל להפעיל את זיהוי התקריות בשעון שלך, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 34). בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

## הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר הגדרות > בטיחות ומעקב > זיהוי תקריות.
- 3 בחר פעילות.

**הערה:** זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ.

כשהשעון Lily 2 Active מזהה תקרית והטלפון מחובר, היישום Garmin Connect יכול לשלוח הודעת טקסט והודעת דוא"ל באופן אוטומטי עם שמך ועם מיקום ה-GPS שלך (אם הם זמינים) לאנשי הקשר שלך לשעת חירום. הודעה מופיעה בשעון ובטלפון משוך המציינת כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה אחרי שיעברו 15 שניות. אם אין צורך בסיוע, ניתן לבטל את הודעת החירום האוטומטית.

## הפעלה וכיבוי של LiveTrack

לפני שתוכל להתחיל בהפעלה הראשונה של LiveTrack, יש להגדיר אנשי קשר באפליקציית Garmin Connect (הוספת אנשי קשר, עמוד 36).

**הערה:** יש להפעיל את LiveTrack ביישום Garmin Connect.

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר באפשרות ••• > בטיחות ומעקב > LiveTrack.
- 2 בחר באפשרות הפעלה אוט' > מופעל לשעון.
- 3 לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את התפריט.
- 4 בחר באפשרות הגדרות > בטיחות ומעקב > LiveTrack.
- 5 בחר באפשרות כבוי כדי לכבות את LiveTrack.

## הוספת אנשי קשר

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר ••• > אנשי קשר.
  - 2 בצע את ההוראות שעל המסך.
- אחרי הוספת אנשי הקשר, עליך לסנכרן את הנתונים כדי להחיל את השינויים בשעון Lily 2 Active שלך (סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 32).

## שעונים

### הגדרת שעון מעורר

ניתן להגדיר מספר התראות. באפשרותך להגדיר כל התראה כך שתוצג פעם אחת או שתחזור על עצמה באופן סדיר.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר באפשרות שעונים > שעון מעורר > .
- 3 הזן זמן.
- 4 בחר את ההתראה.
- 5 בחר חזרה ובחר אפשרות.

### מחיקת התראה

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר שעונים > שעון מעורר.
- 3 בחר התראה ובחר מחיקה.

### שימוש בשעון העצר

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
  - 2 בחר שעונים > שעון עצר.
  - 3 לחץ על  כדי להפעיל את הטיימר.
  - 4 לחץ על  כדי להפעיל מחדש את טיימר ההקפות.
- הזמן הכולל של שעון העצר ממשיך להתקדם.
- 5 לחץ על  כדי לעצור את הטיימר.
  - 6 בחר אפשרות:
- כדי להפעיל את הטיימר בחזרה, לחץ על .
  - כדי לאפס את הטיימר, בחר באפשרות .
  - כדי לשמור את הזמנים שבשעון העצר כפעילות, בחר באפשרות •••, ובחר באפשרות שמור פעילות.
  - כדי לסקור את הטיימרים של ההקפה, בחר באפשרות •••, ובחר באפשרות סקור הקפות.
  - כדי לצאת משעון העצר, בחר באפשרות •••, ובחר באפשרות סיום.

### הפעלת טיימר ספירה לאחור

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר שעונים > טיימר.
- 3 הזן את השעה ובחר .
- 4 לחץ על .

## סנכרון השעה עם GPS

בכל פעם שאתה מפעיל את השעון ומקבל אותות לוויין, השעון מזהה את אזורי הזמן שלך ואת השעה הנוכחית באופן אוטומטי. בנוסף, ניתן לסנכרן את השעה עם GPS באופן ידני בעת החלפת אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ.

- 1 לחץ והחזק את .
- 2 בחר **שעונים** > **שעה** > **סנכרון זמן**.
- 3 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים (**השגת אותות לוויין**, עמוד 47).

## הגדרת שעה באופן ידני

כברירת מחדל, השעה מוגדרת באופן אוטומטי כאשר שעון Lily 2 Active משויך לטלפון.

- 1 לחץ והחזק את .
- 2 בחר **שעונים** > **שעה** > **מקור שעה** > **ידני**.
- 3 בחר **שעה**, והזן את השעה ביום.

## חיישנים אלחוטיים

אפשר לשייך את שעון היד ולהשתמש בו עם חיישנים אלחוטיים באמצעות ANT+ או טכנולוגיית Bluetooth (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 37). לאחר שיוך ההתקנים, ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (**התאמה אישית של אפשרויות הפעילות**, עמוד 11). אם השעון הגיע עם חיישן, הם כבר משויכים.

לקבלת מידע על התאימות של חיישן Garmin ספציפי, לרכישה או להצגת המדריך למשתמש, עבור לדף [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) של חיישן זה.

| סוג חיישן          | תיאור                                                                                                                                                                               |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| דופק               | תוכל להשתמש בחיישן חיצוני, כגון התקני סדרה HRM-Pro™ או מד הדופק HRM-Fit™, כדי להציג את נתוני הדופק במהלך פעילויות.                                                                  |
| מהירות/תנועות לדקה | תוכל לחבר חיישני מהירות או תנועות לדקה לאופניים שלך ולהציג את הנתונים במהלך הרכיבה. אם יש צורך בכך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך ( <b>כיוול חיישן המהירות</b> , עמוד 38). |

## שיוך החיישנים האלחוטיים

בפעם הראשונה שאתה מחבר חיישן אלחוטי לשעון באמצעות טכנולוגיית ANT+ או Bluetooth, תצטרך ליצור שיוך בין השעון לחיישן. לאחר השיוך, השעון מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כשאתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה. לקבלת מידע נוסף על מערכות לוויין, בקר באתר [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://garmin.com/hrm_connection_types).

- 1 הרכב את מד הדופק, התקן את החיישן או לחץ על הכפתור כדי להעיר את החיישן.
- הערה: עיין במדריך למשתמש של החיישן האלחוטי למידע על שיוך.
- 2 קרב את השעון לטווח של 3 מטרים (10 רגל) מהחיישן.
- הערה: בעת השיוך, הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מחיישנים אלחוטיים אחרים.
- 3 לחץ והחזק את .
- 4 בחר **הגדרות** > **אביזרים** > **הוסף חדש**.
- 5 בחר אפשרות:
  - בחר באפשרות **חפש בכולם**.
  - בחר בסוג החיישן שלך.

לאחר שיוך החיישן לשעון, מצב החיישן משתנה מהאפשרות מחפש לאפשרות מחובר. נתוני החיישן מופיעים בלולאת מסך הנתונים או בשדה נתונים מותאם אישית. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (**התאמה אישית של אפשרויות הפעילות**, עמוד 11).

## קצב ומרחק הריצה באבזר הדופק

האבזרים מסדרות HRM-Fit ו-HRM-Pro מחשבים את קצב הריצה והמרחק שלך על סמך פרופיל המשתמש שלך והתנועה הנמדדת על-ידי החיישן בכל צעד. חיישן הדופק מציין את קצב הריצה והמרחק כאשר ה-GPS אינו זמין, כמו למשל במהלך ריצה על הליכון. באפשרותך לראות את קצב הריצה והמרחק שלך בשעון Lily 2 Active תואם כאשר הוא מחובר באמצעות טכנולוגיית ANT+. תוכל גם לצפות בו ביישומי אימון תואמים של צד שלישי כאשר תתחבר באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

הדיוק של הקצב והמרחק תשתפר בעת הכיול.

**כיול אוטומטי:** הגדרת ברירת המחדל של השעון שלך היא **כיול אוטומטי**. אבזר הדופק מבצע כיול בכל פעם שאתה רץ איתו בחוץ כשהוא מחובר לשעון Lily 2 Active התואם שלך.

**הערה:** כיול אוטומטי לא פועל עבור פרופילי פעילויות ריצה במקומות סגורים, בשבילים או עבור פעילויות ריצת Ultra (עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה, עמוד 38).

**כיול ידני:** תוכל לבחור **כיול ושמור** לאחר ריצה על ההליכון עם אבזר הסדרה המחובר (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 5).

## עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה

- עדכן את Lily 2 Active תוכנת השעון (**עדכוני מוצרים**, עמוד 44).
- בצע כמה ריצות בחוץ עם GPS ועם האבזר המחובר מסדרה HRM-Fit או HRM-Pro. חשוב שטווח הצעדים שלך בחוץ יתאים לטווח הצעדים שלך על ההליכון.
- אם הריצה שלך כוללת מעבר בחול או בשלג עמוק, עבור אל הגדרות החיישן וכבה את **כיול אוטומטי**.
- אם חיברת בעבר התקן נעל תואם באמצעות טכנולוגיית ANT+, הגדר את מצב התקן הנעל **לכבוי**, או הסר אותו מרשימת החיישנים המחוברים.
- בצע ריצה על ההליכון עם כיול ידני (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 5).
- אם נראה שהכיול האוטומטי והידני אינם מדויקים, עבור אל הגדרות החיישן ובחר **HRM לקצב ולמרחק < אפס נתוני כיול**. **הערה:** תוכל לנסות לכבות את **כיול אוטומטי**, ולאחר מכן לכייל שוב באופן ידני (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 5).

## שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או סיבובי גלגל

תוכל להשתמש בחיישן מהירות אופניים או חיישן סיבובי גלגל תואמים, כדי לשלוח נתונים אל השעון שלך.

- שייך את החיישן לשעון (**שיוך החיישנים האלחוטיים**, עמוד 37).
- הגדר את גודל הגלגל (**כיול חיישן המהירות**, עמוד 38).
- צא לרכיבה (**יציאה לרכיבה על אופניים**, עמוד 6).

## כיול חיישן המהירות

לפני שתוכל לכייל את חיישן המהירות, עליך להתאים את השעון לחיישן מהירות תואם (**שיוך החיישנים האלחוטיים**, עמוד 37).

ניתן לבצע כיול ידני וכך לשפר את מידת הדיוק.

1 לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר הגדרות < אבזרים < מהירות/תנועות לדקה < גודל הגלגלים.

3 בחר אפשרות:

- בחר **אוטומטי** כדי לחשב באופן אוטומטי את גודל הגלגל ולכייל את חיישן המהירות.
- בחר **ידני**, והזן את גודל הגלגל כדי לבצע כיול ידני של חיישן המהירות. (**גודל גלגל והיקף**, עמוד 50).

# התאמה אישית של השעון שלך

## הגדרות השעון

באפשרותך להתאים אישית הגדרות מסוימות בשעון Lily 2 Active. באפשרותך להתאים אישית הגדרות נוספות ביישום Garmin Connect.

לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את התפריט, ובחר באפשרות **הגדרות**.

**קיצור דרך:** אפשרות להגדיר קיצור דרך (**הגדרת קיצור דרך ללחצן המגע**, עמוד 21).

**הודעות והתראות:** אפשרות להתאים הגדרות של התראות (**הגדרות של התראות**, עמוד 39).

**חיישני שעון:** אפשרות לכוון את הגדרות חיישן הדופק בפרק כף היד (**הגדרות צמיד חיישן דופק**, עמוד 28), הגדרות אוקסימטר הדופק בזמן השינה (**הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק**, עמוד 30), ומכיל את המצפן (**כיוול המצפן**, עמוד 41).

**אביזרים:** אפשרות לשייך את שעון Lily 2 Active לחיישנים האלחוטיים (**חיישנים אלחוטיים**, עמוד 37).

**פרופיל משתמש:** אפשרות להתאים את הגדרות פרופיל המשתמש (**הגדרת פרופיל המשתמש שלך**, עמוד 41).

**בטיחות ומעקב:** אפשרות להתאים את הגדרות הבטיחות והמעקב (**תכונות מעקב ובטיחות**, עמוד 34).

**מעקב פעילות:** אפשרות להתאים את הגדרות המעקב אחר פעילות (**מעקב אחר פעילויות**, עמוד 21).

**מערכת:** אפשרות להתאים את הגדרות המערכת (**הגדרות מערכת**, עמוד 39).

## הגדרות של התראות

לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את התפריט, ובחר באפשרות **הגדרות** > **הודעות והתראות**.

**הודעות חכמות:** אפשרות להתאים הגדרות להתראות של Bluetooth מהטלפון (**הפעלת התראות Bluetooth**, עמוד 33).

**דוח בוקר:** אפשרות להתאים את הגדרות דוח הבוקר (**דוח בוקר**, עמוד 20).

**בריאות ורווחה:** אפשרות להתאים את ההגדרות של התראות הבריאות והרווחה (**בריאות ואורח חיים בריא והתראות**, עמוד 26).

## הגדרות מערכת

לחץ לחיצה ממושכת על , ובחר באפשרות **הגדרות** > **מערכת**.

**תצוגה:** הגדרת הבהירות והזמן הקצוב של הצג (**התאמה אישית של הגדרות תצוגה**, עמוד 40).

**רטט בהתראה:** להפעלה או כיבוי של הרטט ולהגדרת עוצמת הרטט.

**טלפון:** אפשרות לשייך ולסנכרן את הטלפון (**שייך הטלפון שלך**, עמוד 32).

**תבנית:** הגדרת יחידות המידה שמשמשות להצגת נתונים (**שינוי יחידות המידה**, עמוד 40).

**שפה:** הגדרת השפה המוצגת בשעון.

**איפוס:** אפשרות לאפס את הגדרות ברירת המחדל או למחוק את הנתונים האישיים ולאפס את ההגדרות (**שחזור כל הגדרות ברירת המחדל**, עמוד 47).

**הערה:** אם הגדרת ארנק Garmin Pay, שחזור של הגדרות ברירת המחדל גורם גם למחיקה של הארנק מהתקן.

**אודות:** הצגת מזהה היחידה, גרסת התוכנה, פרטי התקינה והסכם הרישיון.

## התאמה אישית של הגדרות תצוגה

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר הגדרות > מערכת > תצוגה.
- 3 בחר בהירות כדי להגדיר את רמת הבהירות של המסך.
- 4 בחרשימוש כללי או בזמן פעילות.
- 5 בחר אפשרות:
  - בחר מחווה כדי להפעיל את המסך כאשר אתה מרים את הזרוע שלך ומפנה אותה כדי להביט בידך.
  - בחר באפשרות רגישות מחוות כדי לכוון את רגישות המחווה ולשנות את תדירות הפעלת התצוגה.
  - בחר זמן קצוב כדי להגדיר את משך הזמן שיעבור עד שהמסך יכבה.
- 6 בחר במהלך שינה.
- 7 בחר אפשרות:
  - בחר באפשרות פרצוף שעון כדי להגדיר עמעום בפני השעון במהלך חלון השינה המוגדר.
  - בחר באפשרות בהירות כדי להגדיר את רמת הבהירות של המסך במהלך חלון השינה המוגדר.
  - בחר באפשרות זמן קצוב כדי להגדיר את משך הזמן לפני כיבוי המסך במהלך חלון השינה המוגדר.

## שינוי יחידות המידה

תוכל להתאים אישית את יחידות המידה למרחק, קצב ומהירות, רום ועוד.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר הגדרות > מערכת > תבנית.
- 3 בחר אפשרות:
  - בחריחידות כדי להגדיר את יחידות המידה העיקריות של השעון.
  - בחר קצב/מהירות כדי להציג את הקצב או את המהירות שלך במיילים או בק"מ בזמן פעילות מתוזמנת.

## הגדרת סיסמת השעון שלך

### הודעה

אם תזין את הסיסמה שלך בצורה שגויה שלוש פעמים, השעון יינעל באופן זמני. לאחר חמישה ניסיונות שגויים, השעון ננעל עד לאיפוס את הסיסמה ביישום Garmin Connect. אם לא שייכת את השעון לטלפון, השעון מוחק את הנתונים ומאפס להגדרות ברירת המחדל של היצרן לאחר חמישה ניסיונות שגויים.

באפשרותך להגדיר סיסמה לשעון כדי לאבטח את המידע האישי שלך כאשר השעון לא על פרק כף היד שלך. אם אתה משתמש בתכונה Garmin Pay, השעון משתמש באותה סיסמה בת ארבע ספרות הנדרש לפתיחת הארנק שלך (*Garmin Pay*, עמוד 13).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר מערכת > סיסמה > הגדר סיסמה.
- 3 הזן סיסמה בת ארבע ספרות.

בפעם הבאה שתסיר את השעון מהיד, עליך להזין את הסיסמה לפני שתוכל להציג מידע כלשהו.

## שינוי הסיסמה של השעון שלך

כדי לשנות את הסיסמה הנוכחית של השעון שלך, עליך לדעת אותה. אם שכחת את הסיסמה שלך או עשית יותר מדי ניסיונות עם הסיסמה השגויה, עליך לאפס אותה ביישום Garmin Connect.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר מערכת > סיסמה > שינוי סיסמה.
- 3 הזן את הסיסמה הנוכחית בת ארבע הספרות.
- 4 הזן סיסמה חדשה בת ארבע ספרות.

בפעם הבאה שתסיר את השעון מהיד, עליך להזין את הסיסמה לפני שתוכל להציג מידע כלשהו.

## הגדרות זמן

לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר **שעונים > שעה**.

**תבנית שעה:** הגדרת השעון להצגת השעה בתבנית של 12 שעות או 24 שעות.

**מקור שעה:** אפשרות להגדיר את השעה באופן ידני או אוטומטי על סמך השעה בטלפון שלך.

**סנכרון זמן:** הגדרה זו מאפשרת לך לסנכרן את השעה באופן ידני בעת שינוי אזורי זמן ולהתחשב במעבר לשעון קיץ.

## אזורי זמן

בכל פעם שאתה מפעיל את ההתקן ומקבל אותות לוויין או מסנכרן עם הטלפון, ההתקן מזהה את אזור הזמן שלך ואת השעה הנוכחית באופן אוטומטי.

## פרופיל משתמש

באפשרותך לעדכן את פרופיל המשתמש שלך בשעון או ביישום Garmin Connect.

### הגדרת פרופיל המשתמש שלך

ניתן לעדכן את הגדרות המין, שנת הלידה, הגובה, המשקל, פרק כף היד ואזורי הדופק (**הגדרת תחומי הדופק, עמוד 29**). השעון משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני אימון מדויקים.

1 לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר **הגדרות > פרופיל משתמש**.

3 בחר אפשרות.

### הגדרות מגדר

כשאתה מגדיר את השעון לראשונה, עליך לבחור מין. רוב האלגוריתמים של הכושר והאימונים הם בינאריים. לקבלת התוצאות המדויקות ביותר, Garmin ממליצה לך לבחור את המין שנקבע עבורך בעת הלידה. לאחר ההגדרה הראשונית, תוכל להתאים אישית את הגדרות הפרופיל בחשבון Garmin Connect שלך.

**פרופיל ופרטיות:** מאפשר לך להתאים אישית את הנתונים בפרופיל הציבורי שלך.

**הגדרות משתמש:** מגדיר את המין שלך. אם תבחר לא מצוין, האלגוריתמים שדורשים קלט בינארי ישתמשו במין שציינת כאשר הגדרת את השעון לראשונה.

## כיוול המצפן

### הודעה

כייל את המצפן האלקטרוני בחוץ. כדי לשפר את רמת הדיוק של זווית הכיוון, אל תעמוד ליד עצמים המשפיעים על השדות המגנטיים, כגון כלי רכב, בניינים וקווי חשמל עיליים.

ההתקן כבר כויל בבית היצרן וההתקן משתמש בכיוול אוטומטי כברירת מחדל. אם תבחין באופן פעולה חריג של המצפן, למשל, לאחר שתעבור מרחק גדול או לאחר שינוי טמפרטורה קיצוניים, תוכל לכייל את המצפן באופן ידני.

1 לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר באפשרות **הגדרות > חיישני שעון > מצפן > התחל בכיוול**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

## הגדרות Garmin Connect

אפשר להתאים אישית את הגדרות השעון, אפשרויות פעילות והגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect, באמצעות יישום Garmin Connect או האתר של Garmin Connect. חלק מההגדרות ניתן גם להתאים אישית בשעון Lily 2 Active.

• מיישום Garmin Connect בחר את **••• > התקני Garmin** ובחר בשעון שלך.

• בווידג'ט ההתקנים ביישום Garmin Connect, בחר את השעון שלך.

לאחר התאמה אישית של ההגדרות, עליך לסנכרן את הנתונים כדי שהשינויים ייכנסו לתוקף בשעון (**סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 32**) (**סנכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 32**).

## Garmin Connect הגדרות פרופיל משתמש

מתפריט התקן Garmin Connect, בחר פרופיל משתמש.

**V02 Max:** אפשרות להציג את ערך V02 המרבי הנוכחי ומתי עודכן לאחרונה (בדיקת הערכת V02 מרבי, עמוד 31).

**גיל כושר:** אפשרות להציג את גיל הכושר הנוכחי שלך (מציג את גיל הכושר שלך, עמוד 31).

**שם תצוגה:** הגדרת שם התצוגה שיהיה בשימוש בדוח הבוקר וההתראות שלך (דוח בוקר, עמוד 20).

**מגדר:** הגדרת המין שלך (הגדרות מגדר, עמוד 42).

**תאריך לידה:** הגדרת תאריך הלידה שלך.

**גובה:** הגדרת הגובה שלך.

**משקל:** הגדרת המשקל שלך.

**פרק יד:** אפשרות לבחור על איזה פרק כף יד עונדים את השעון.

**לוח זמנים לשינה:** מאפשר להגדיר לוח זמנים לשינה (מעקב שינה, עמוד 22).

**אזורי דופק:** אפשרות להעריך את הדופק המרבי ולהגדיר תחומי דופק מותאמים אישית (אודות אזורי דופק, עמוד 29).

### הגדרות מגדר

כשאתה מגדיר את השעון לראשונה, עליך לבחור מין. רוב האלגוריתמים של הכושר והאימונים הם בינאריים. לקבלת התוצאות המדויקות ביותר, Garmin ממליצה לך לבחור את המין שנקבע עבורך בעת הלידה. לאחר ההגדרה הראשונית, תוכל להתאים אישית את הגדרות הפרופיל בחשבון Garmin Connect שלך.

**פרופיל ופרטיות:** מאפשר לך להתאים אישית את הנתונים בפרופיל הציבורי שלך.

**הגדרות משתמש:** מגדיר את המין שלך. אם תבחר לא מצוין, האלגוריתמים שדורשים קלט בינארי ישתמשו במין שציינת כאשר הגדרת את השעון לראשונה.

## פרטי ההתקן

### טעינת השעון

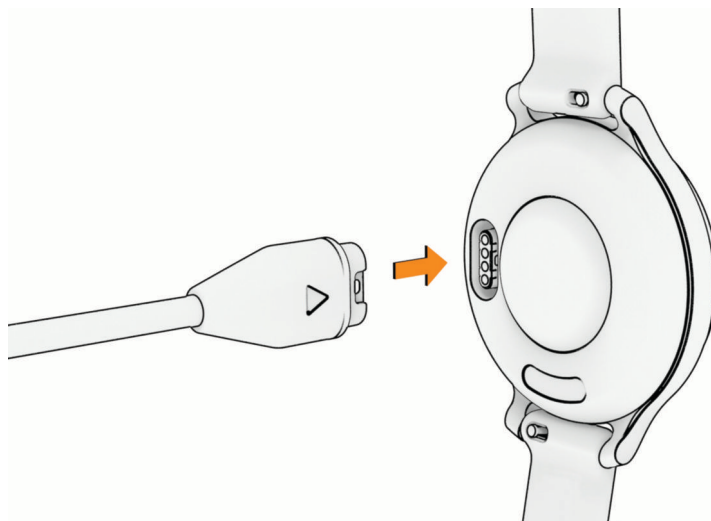
#### ⚠ אזהרה

התקן זה מכיל סוללת ליתיום-יון. עיין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

#### הודעה

כדי למנוע קורוזיה, נקה ויבש היטב את המגעים ואת האזור שמסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב. עיין בהוראות הניקוי (ניקוי השעון, עמוד 43).

1 חבר את הכבל (את הקצה ▲) ליציאת הטעינה בשעון.



2 חבר את הקצה השני של הכבל USB-C® ליציאה של מחשב או למתאם AC (5 V minimum output power). השעון מציג את רמת הטעינה הנוכחית של הסוללה.

3 במידת הצורך, עבור לכתובת [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) או פנה אל הספק Garmin שלך למידע על אביזרים אופציונליים וחלקי חילוף.

4 נתק את השעון לאחר שרמת הטעינה של הסוללה תגיע ל-100%.

## טיפול בהתקן

### הודעה

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

אל תלחץ על הלחצנים מתחת למים.

אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן.

אין להשתמש בחפצים קשים או חדים לצורך תפעול מסך המגע, שכן הדבר עלול לגרום לנזק.

הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים ובחומרים דוחי חרקים העלולים להסב נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי.

שטוף את ההתקן ביסודיות במים מתוקים לאחר חשיפה לכלור, למים מלוחים, לקרם הגנה, למוצרים קוסמטיים, לאלכוהול או לחומרים כימיים חריפים אחרים. חשיפה ממושכת לחומרים אלו עלולה לפגוע במעטפת.

אין לאחסן את ההתקן בסביבה שהטמפרטורה בה גבוהה, כגון מייבש כביסה.

אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לזמן ממושך לטמפרטורות קיצוניות, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

## ניקוי השעון

### ⚠️ זהירות

משתמשים מסוימים עשויים לחוות גירוי בעור לאחר שימוש ממושך בשעון, בפרט אם המשתמש סובל מעור רגיש או מאלרגיות. אם אתה מבחין בגירוי בעור, הסר את השעון והנח לעור שלך להחלים. כדי לסייע במניעת גירוי בעור, ודא שהשעון נקי ויבש, ואל תהדק את השעון לפרק כף היד שלך יתר על המידה.

### הודעה

אפילו כמות קטנה של זעה או לחות עלולה לגרום לחלודה ברכיבים החשמליים כאשר ההתקן מחובר למטען. חלודה עלולה למנוע יכולת טעינה והעברת נתונים.

**עצה:** למידע נוסף, בקר באתר [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

1 שטוף במים או השתמש במטלית לחה ונטולת סיבים.

2 המתן עד שהשעון יתייבש לגמרי.

## ניקוי רצועות העור

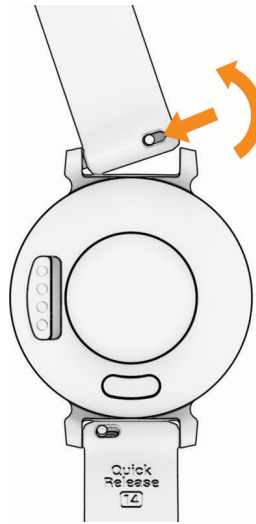
1 נגב את רצועות העור באמצעות בד יבש.

2 השתמש במרכז למוצרי עור כדי לנקות את רצועות העור.

## החלפת הרצועות

השעון תואם לרצועות סטנדרטיות לשחרור מהיר בגודל 14 מ"מ.

1 החלק את הפין לשחרור מהיר על פס השחרור כדי להסיר את הרצועה.



2 הכנס לשעון צד אחד של פס השחרור עבור הרצועה החדשה.

3 החלק את הפין לשחרור מהיר ויישר את פס השחרור עם הצד הנגדי של השעון.

4 חזור על שלבים 1 עד 3 כדי להחליף את הרצועה השנייה.

## הצגת פרטי התקן

ניתן להציג את מזהה היחידה, גרסת התוכנה, פרטי התקינה והסכם הרישיון.

1 לחץ לחיצה ארוכה על

2 בחר הגדרות > מערכת > אודות.

## הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות

התווית של ההתקן הזה מסופקת באופן אלקטרוני. התווית האלקטרונית עשויה לכלול פרטים בנוגע לתקינה, כגון מספרי הזיהוי שסופקו על-ידי רשות ה-FCC או סימוני תאימות אזוריים, וכן פרטי מוצר ופרטי רישוי רלוונטיים.

1 לחץ לחיצה ארוכה על

2 בחר הגדרות > מערכת > אודות.

## עדכוני מוצרים

השעון שלך יחפש עדכונים באופן אוטומטי כשהוא משתמש בטכנולוגיית Bluetooth. במחשב, אפשר להתקין את Garmin Express ([garmin.com/express](https://garmin.com/express)). בטלפון, אפשר להתקין את היישום Garmin Connect.

דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin.

- עדכוני תוכנה
- מתבצעת העלאה של הנתונים אל Garmin Connect
- רישום מוצר

## עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת השעון באמצעות היישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את השעון לטלפון תואם ([שיוך הטלפון שלך](#), עמוד 32).

סנכרן את השעון עם היישום Garmin Connect ([סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect](#), עמוד 32).

כאשר תוכנה חדשה הופכת לזמינה, היישום Garmin Connect שולח באופן אוטומטי את העדכון לשעון שלך. העדכון מוחל כאשר אינך עושה שימוש פעיל בשעון. כשהעדכון יושלם, תתבצע הפעלה מחדש של השעון.

## עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

כדי שתוכל לעדכן את תוכנת השעון, עליך להוריד ולהתקין את היישום Garmin Express ולהוסיף את השעון (סכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 32).

- ניתן לחבר את השעון למחשב באמצעות כבל ה-USB. כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, היישום Garmin Express שולח אותה לשעון שלך.
- לאחר שהיישום Garmin Express מסיים לשלוח את העדכון, נתק את השעון מהמחשב. השעון מתקין את העדכון.

## מפרטים

| סוג סוללה            | סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית                       |
|----------------------|-----------------------------------------------------|
| חיי הסוללה           | עד 9 ימים <sup>1</sup>                              |
| טווח טמפרטורות הפעלה | מ-20°C עד 60°C (מ-4°F עד 140°F)                     |
| טווח טמפרטורות טעינה | מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)                     |
| תדרי רשת אלחוטית     | 4GHz @ -1.3dBm לכל היותר<br>13.56 MHz ב-40 dBm מרבי |
| דירוג עמידות במים    | 5 ATM <sup>2</sup>                                  |

## פתרון בעיות

### האם הטלפון שלי תואם לשעון?

השעון Lily 2 Active תואם לטלפונים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth. למידע על תאימות Bluetooth, בקר באתר [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### הטלפון אינו מתחבר לשעון

- מקם את השעון בטווח של הטלפון.
- אם השעון והטלפון כבר משויכים, כבה את טכנולוגיית Bluetooth בשני ההתקנים ולאחר מכן הפעל אותו שוב.
- אם השעון והטלפון לא משויכים, הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון.
- פתח את היישום Garmin Connect בטלפון, ובחר ••• > התקני Garmin > הוסף התקן כדי להיכנס למצב שיוך.
- בשעון, לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את התפריט, ובחר באפשרות הגדרות > מערכת > טלפון > שייך את הטלפון כדי להיכנס למצב שיוך.
- עבור אל [www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting](http://www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting) לקבלת שלבים נוספים לפתרון בעיות.

### מעקב אחר פעילויות

למידע נוסף על דיוק מעקב אחר פעילויות, עבור אל [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

### נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

- אם נדמה לך כי ספירת הצעדים מדויקת, נסה את העצות הבאות.
  - לבש את השעון על פרק כף היד הלא דומיננטית.
  - שא את השעון בכיס כאשר אתה דוחף עגלת טיול או מכסחת דשא.
  - שא את השעון בכיס כאשר נעשה שימוש בידיים או בזרועות בלבד בפעילות.
- הערה:** ייתכן שהשעון יפרש תנועות חוזרות מסוימות, כגון שטיפת כלים, קיפול כביסה או מחיאת כפיים, כצעדים.

<sup>1</sup> אומדן חיי הסוללה מבוסס על הנחות שימוש מסוימות. למידע נוסף, היכנס לאתר [www.garmin.com/lily2activebatteryassumptions](http://www.garmin.com/lily2activebatteryassumptions).  
<sup>2</sup> ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 50 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## אין התאמה בספירת הצעדים בין השעון וחשבון Garmin Connect

ספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect מתעדכנת בעת סנכרון השעון.

- 1 סנכרן את ספירת הצעדים עם היישום Garmin Connect (סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 32).
- 2 המתן בזמן שהשעון מסנכרן את הנתונים.  
הסנכרון יכול להימשך כמה דקות.  
הערה: רענון היישום Garmin Connect אינו גורם לסנכרון הנתונים או לעדכון ספירת הצעדים.

## רמת המתח שלי אינה מוצגת

כדי שהשעון יוכל לזהות את רמת המתח שלך, יש להפעיל את ניטור הדופק בצמיד חיישן הדופק. השעון דוגם את השתנות הדופק לאורך היום במהלך פרקי זמן של חוסר פעילות כדי לקבוע את רמת המתח. השעון אינו קובע את רמת המתח במהלך פעילויות מתוזמנות.  
אם מופיעים מקפים במקום רמת המתח, המתן במצב מנוחה עד שהשעון ימדוד את השתנות הדופק.

## הדופק בשעון לא מדויק

למידע נוסף על חיישן הדופק, עבור אל [www.garmin.com/heartrate](http://www.garmin.com/heartrate).

## הארכת חיי הסוללה

- הפחת את בהירות המסך וקצר את הזמן הקצוב לכיבוי (התאמה אישית של הגדרות תצוגה, עמוד 40).
  - הורד את עוצמת הרטט (הגדרות מערכת, עמוד 39).
  - כבה מחוות של פרק כף היד (התאמה אישית של הגדרות תצוגה, עמוד 40).
  - בהגדרות של מרכז ההתראות בטלפון, הגבל את מספר ההתראות שמופיעות בשעון Lily 2 Active (ניהול התראות, עמוד 33).
  - השבת התראות חכמות (הפעלת התראות Bluetooth, עמוד 33).
  - כבה את הטכנולוגיה האלחוטית Bluetooth כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (השבת חיבור Bluetooth לטלפון, עמוד 33).
  - כבה מעקב שינה של אוקסימטר דופק (הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק, עמוד 30).
  - כבה את צמיד חיישן הדופק (הגדרות צמיד חיישן דופק, עמוד 28).
- הערה: ניטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה, VO2 מרבי, Body Battery, רמת מתח ושריפת קלוריות.

## קשה לראות בחוץ את תצוגת השעון

השעון את תאורת הסביבה ומכוון את בהירות התאורה האחורית באופן אוטומטי כדי למטב את חיי הסוללה. באור שמש ישיר, המסך הופך לבהיר יותר אך ייתכן שעדיין יהיה קשה לקרוא אותו. תכונת זיהוי הפעילות האוטומטי יכולה לעזור בעת התחלת פעילויות בחוץ (הגדרות מעקב אחר פעילות, עמוד 24).

## השעון שלי בשפה לא נכונה

תוכל לשנות את השפה אם בטעות בחרת בשפה לא נכונה בשעון.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את התפריט.
- 2 גלול למטה לפריט האחרון ברשימה, ובחר אותו.
- 3 גלול למטה לפריט האחרון ברשימה, ובחר אותו.
- 4 גלול למטה לפריט השישי ברשימה, ובחר אותו.
- 5 בחר את השפה הרצויה.

## שחזור כל הגדרות ברירת המחדל

תוכל לשחזר את כל הגדרות השעון לערכי ברירת המחדל של היצרן.

1 לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את התפריט.

2 בחר הגדרות > מערכת > איפוס.

3 בחר אפשרות:

- כדי לאפס את כל הגדרות השעון לערכי ברירת המחדל של היצרן ולשמור את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר **אפס להגדרות ברירת המחדל**.
- כדי לאפס את כל הגדרות השעון להגדרות ברירת המחדל של היצרן ולמחוק את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר **מחק את הנתונים ואפס את ההגדרות**.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

## השגת אותות לוויין

ייתכן שלשעון יידרש קו ראייה ישיר לשמיים, ללא מכשולים, לקבלת אותות לוויין.

1 צא החוצה לשטח פתוח.

הפנה את חזית השעון כלפי השמיים.

2 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

תהליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך 30 עד 60 שניות.

## שיפור קליטת לוויין GPS

- הקפד לסנכרן לעתים קרובות את ההתקן עם חשבון Garmin:
  - חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB ואפליקציית Garmin Express.
  - סנכרן את ההתקן שלך עם אפליקציית Garmin Connect באמצעות טלפון התואם ל-Bluetooth.
- בזמן שאתה מחובר לחשבון Garmin, ההתקן מוריד נתוני לוויין שהצטברו במשך כמה ימים כדי שיוכל לאתר אותות לוויין במהירות.
- צא עם ההתקן החוצה לאזור פתוח, הרחק מעצים ומבניינים גבוהים.
- הישאר במקומך למשך כמה דקות.

## קבלת מידע נוסף

- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת [support.garmin.com](https://support.garmin.com).
  - כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף, עבור לכתובת [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) או פנה לספק Garmin שלך.
  - עבור לכתובת [www.garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- זהו לא התקן רפואי. תכונת אוקסימטר הדופק אינה זמינה בכל המדינות.

## שירות להתקן

אם עליך לתקן או להחליף את ההתקן, עבור אל [support.garmin.com](https://support.garmin.com) לקבלת מידע על שליחת בקשה לשירות אל תמיכת המוצרים של Garmin.

## נספח

### רשימת פעילויות

הפעילויות שלפניך זמינות בשעון Lily 2 Active.

**הערה:** יש לעדכן את תוכנת השעון כדי לקבל את הפעילויות האחרונות (עדכון התוכנה באמצעות היישום *Garmin Connect*, עמוד 44, עדכון התוכנה באמצעות *Garmin Express*, עמוד 45).

- התאמה אישית של אפשרויות הפעילות, עמוד 11
- התחלת פעילות, עמוד 2

|                   |                                                                                       |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| אופניים           |    |
| אופני כושר        |    |
| אימון נשימות      |    |
| אירובי            |    |
| ריקוד כאימון כושר |    |
| דיסק גולף         |    |
| אליפטיקל          |    |
| גולף              |    |
| HIIT              |    |
| מסלול במבנה       |    |
| דילגית            |    |
| מדיטציה           |   |
| אחר               |  |
| פאדל              |  |
| Pickleball        |  |
| פילאטיס           |  |
| שחייה בבריכה      |  |
| כיפוף מרפקים      |  |
| חתירה במכון       |  |
| ריצה              |  |
| סקי               |  |
| סנובורדינג        |  |
| נעלי שלג          |  |

|                                                                                     |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|  | סטפר               |
|  | מאמץ               |
|  | סאפ                |
|  | טניס               |
|  | הליכון             |
|  | הליכה              |
|  | הליכה בחדר כושר    |
|  | סקי קלאסי בין מדי' |
|  | יוגה               |

## דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים סטנדרטיים של VO2 מרבי משוער לפי גיל ומין.

| גברים | אחוזון | 29-20 | 39-30 | 49-40 | 59-50 | 69-60 | 79-70 |
|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| מעולה | 95     | 4.55  | 54    | 5.52  | 9.48  | 7.45  | 1.42  |
| מצוין | 80     | 1.51  | 3.48  | 4.46  | 4.43  | 5.39  | 7.36  |
| טוב   | 60     | 4.45  | 44    | 4.42  | 2.39  | 5.35  | 3.32  |
| סביר  | 40     | 7.41  | 5.40  | 5.38  | 6.35  | 3.32  | 4.29  |
| חלש   | 40-0   | <41.7 | <40.5 | <38.5 | <35.6 | <32.3 | <29.4 |

| נשים  | אחוזון | 29-20 | 39-30 | 49-40 | 59-50 | 69-60 | 79-70 |
|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| מעולה | 95     | 6.49  | 4.47  | 3.45  | 1.41  | 8.37  | 7.36  |
| מצוין | 80     | 9.43  | 4.42  | 7.39  | 7.36  | 33    | 9.30  |
| טוב   | 60     | 5.39  | 8.37  | 3.36  | 33    | 30    | 1.28  |
| סביר  | 40     | 1.36  | 4.34  | 33    | 1.30  | 5.27  | 9.25  |
| חלש   | 40-0   | <36.1 | <34.4 | <33   | <30.1 | <27.5 | <25.9 |

הנתונים הודפסו מחדש באישור The Cooper Institute. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## גודל גלגל והיקף

ברכיבה על אופניים, חיישן המהירות מזהה באופן אוטומטי את גודל הגלגל. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך בהגדרות חיישן המהירות.

גודל הצמיג לרכיבה על אופניים מסומן משני צידי הצמיג. ניתן למדוד את היקף הגלגל או להשתמש באחד מהמחשבוניים שזמינים באינטרנט.



