

GARMIN®



LILY[®] 2 ACTIVE

Felhasználói kézikönyv

© 2024 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

Minden jog fenntartva. A szerzői jogi törvények értelmében ez a kézikönyv a Garmin írásos beleegyezése nélkül sem részletében, sem egészében nem másolható. A Garmin fenntartja a jogot termékei módosítására vagy tökéletesítésére, valamint a jelen kézikönyv tartalmának módosítására anélkül, hogy bármilyen értesítési kötelezettsége lenne személyek vagy szervezetek felé. A termékkel kapcsolatban az aktuális frissítéseket és a használatával kapcsolatos információkat a www.garmin.com oldalon találja.

A Garmin®, a Garmin logó, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Lily®, Move IQ® és a VIRB® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ és Index™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatai védjegye. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

American Academy of Sleep Medicine® az American Academy of Sleep Medicine (AASM) bejegyzett védjegye. Az Android™ a Google Inc. védjegye. A BLUETOOTH® szóvédjegy és emblémák a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonai, amelyek használatára a Garmin engedéllyel rendelkezik. Az iOS® a Cisco Systems, Inc. bejegyzett védjegye, melyet az Apple Inc. licenc alapján használ. A iPhone® az Apple Inc. bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A The Cooper Institute® minden kapcsolódó védjeggel egyetemben a The Cooper Institute tulajdonát képezi. Az egyéb védjegyek és márkanevek a megfelelő tulajdonosok tulajdonát képezik.

M/N: A04799

Tartalomjegyzék

Bevezetés..... 1

Áttekintés	1
Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek	2
Az érintőképernyő lezárása és feloldása	2
Az óra beállítása	2

Tevékenységek..... 2

Tevékenység megkezdése	3
Tippek a tevékenységek rögzítéséhez	3
Tevékenység befejezése	3
Tevékenységek értékelése	3
Beltéri tevékenységek	3
Tánc fitnesztevékenység rögzítése	4
Légzőgyakorlat rögzítése	4
Erősítőedzés-tevékenység rögzítése	5
Tippek az erősítőedzés-tevékenységek rögzítéséhez	5
HIIT tevékenység rögzítése	6
Futópádon megtett távolság kalibrálása	6
Úszás medencében	6
A medence méretének beállítása	7
Úszással kapcsolatos kifejezések	7
Szabadtéri tevékenységek	7
Futás	7
Kerékpározás	7
Síelési vagy snowboardozási tevékenység rögzítése	8
Golf	8
Golfpályák letöltése	8
A Garmin Golf™ alkalmazás	8
Golfozás	9
Golf menü	10
Elrendezés és kanyarodó részek (dogleg) távolságainak megtekintése	10
A veszélyek megtekintése	10

Ütés mérése a Garmin AutoShot használatával	11
Ütés manuális hozzáadása	11
Pontszám vezetése	11
Az ütéselőzmények megtekintése	11
A kör összesítésének megtekintése	11
A kör befejezése	12
Health Snapshot™	12
A tevékenységbeállítások testreszabása	12
Körök megjelölése	12
A Tevékenységek listájának személyre szabása	12

Megjelenés..... 12

A számlap cseréje	13
Vezérlőmenü	13
Garmin Pay	14
A Garmin Pay pénztárca beállítása	14
Kártya hozzáadása Garmin Pay pénztárcájához	15
Fizetés az óra használatával	15
A Garmin Pay kártyák kezelése	15
A Garmin Pay jelszó módosítása	15
A vezérlőmenü testreszabása	16
Widgetek	16
A widgetek és menük megtekintése	18
A widget-készlet testreszabása ...	18
Egészségügyi adatok widget	18
Body Battery	19
A Body Battery widget megtekintése	19
Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez	19
A stressz-szint widget megtekintése	19
Szívfrekvencia-variabilitás állapota	20
A hidratáltsággkövető widget használata	20
Női egészség	21
Menstruációs ciklus nyomon követése	21

Terhességkövetés.....	21	A pulzus widget megtekintése.....	30
Zenelejátszás vezérlése.....	22	Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása.....	30
Reggeli jelentés.....	22	Pulzusadatok átadása a Garmin eszközök számára.....	31
A reggeli jelentés testreszabása.....	23	Csuklón viselhető pulzusmérő beállításai.....	31
Érintőgombos gyorsindító beállítása...	23	A csuklón viselhető pulzusmérő kikapcsolása.....	31
Edzés.....	23	A pulzustartományok ismertetése.....	31
Egységesített edzési állapot.....	23	A pulzuszónák beállítása.....	32
Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása.....	23	Pulzustartomány-számítások.....	32
Tevékenységkövetés.....	24	Fitneszcélok.....	32
Cél automatikus beállítása.....	24	Pulzoximéter.....	33
A mozgásriasztás használata.....	24	A véroxigénszint-mérő leolvasása...	33
A mozgásriasztás bekapcsolása.....	24	A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása.....	33
Alváskövetés.....	24	Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére.....	33
Az automatikus alváskövetés használata.....	25	A VO2 max. becsült értékekről.....	34
Szunyókálás rögzítése.....	25	A VO2 Max. becsült értékének megtekintése.....	34
Légzési változatok.....	25	Fitnesz életkor megtekintése.....	34
Intenzív percek.....	25	Csatlakoztathatóság.....	34
Intenzív percek szerzésének módja.....	26	Garmin Connect.....	35
Move IQ®.....	26	Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással.....	35
Az önértékelés engedélyezése.....	26	Adatok szinkronizálása a számítógéppel.....	36
Tevékenységkövetés beállításai.....	26	A Garmin Express beállítása.....	36
A tevékenységkövetés kikapcsolása.....	26	A telefon párosítása.....	36
Edzések.....	27	Értesítések megtekintése.....	36
Az edzés megkezdése.....	27	Szöveges üzenet megválaszolása...	36
Edzés követése a Garmin Connecten keresztül.....	27	Értesítések kezelése.....	37
Az edzéstervek Garmin Connect használata.....	27	Bluetooth értesítések engedélyezése..	37
Adaptive Training Plan edzéstervek.....	28	A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása.....	37
Mai edzés megkezdése:.....	28	Bejövő telefonhívás fogadása.....	37
Beütemezett edzések megtekintése.....	28	A telefon megkeresése.....	37
Az egészség és jóllét beállításai és riasztásai.....	28	Ne zavarjanak üzemmód használata..	38
Pulzusfunkciók.....	29	Biztonsági és nyomonkövetési funkciók.....	38
Csuklón mért pulzus.....	29	A baleset esetén értesítendő személyek megadása.....	38
Az óra viselése.....	29	Segítségkérés.....	39
Tippek rendellenes pulzusadatok esetére.....	30	Balesetészlelés.....	39

A balesetészlelés be- és kikapcsolása.....	39	A bőrpántok tisztítása.....	48
A LiveTrack be- és kikapcsolása.....	39	A szíjak cseréje.....	48
Névjegyek hozzáadása.....	40	Eszközadatok megtekintése.....	48
Órák.....	40	Az e-címkékkel kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése.....	49
Riasztás beállítása.....	40	Termékfrissítések.....	49
Riasztás törlése.....	40	Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével.....	49
A stopper használata.....	40	Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével.....	49
A visszaszámláló időzítő indítása.....	40	Specifikációk.....	49
Idő szinkronizálása GPS használatával.....	41	Hibaelhárítás.....	50
Manuális időbeállítás.....	41	Kompatibilis a telefonom az órámmal?.....	50
Vezeték nélküli érzékelők.....	41	A telefonom nem csatlakozik az órához.....	50
Vezeték nélküli érzékelők párosítása..	42	Tevékenységek követés.....	50
Pulzusmérő tartozék – futási tempó és távolság.....	42	Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos.....	50
Tippek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez.....	42	Az órán és a Garmin Connect-fiókban látható lépésszám nem egyezik.....	50
Opcionális kerékpársebesség- vagy pedálozási ütem-érzékelő.....	43	Nem jelenik meg a stressz-szintem.....	50
A sebességérzékelő kalibrálása.....	43	Az órán a pulzusszám nem pontos.....	50
Az óra testre szabása.....	43	Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása.....	51
Az óra beállításai.....	43	Az óra kijelzője nehezen látható a szabadban.....	51
Riasztási beállítások.....	43	Nem megfelelő a nyelv az órán.....	51
Rendszerbeállítások.....	44	Gyári alapbeállítások visszaállítása.....	51
A megjelenítési beállítások testreszabása.....	44	Műholdas jelek keresése.....	51
A mértékegységek módosítása....	44	A GPS-műholdvétele javítása.....	52
Az óra jelszavának beállítása.....	45	További információk beszerzése.....	52
Időbeállítások.....	45	Készülék szolgáltatás.....	52
Időzónák.....	45	Függelék.....	52
Felhasználói profil.....	45	Tevékenységek listája.....	52
A felhasználói profil beállítása.....	45	A VO2 Max. szabványosított értékelései.....	54
Nemi beállítások.....	45	Kerékméret és kerület.....	54
Az iránytű kalibrálása.....	46		
Garmin Connect Beállítások.....	46		
A Garmin Connect felhasználói profiljának beállításai.....	46		
Nemi beállítások.....	46		
Készülékadatok.....	47		
Az óra töltése.....	47		
Készülék karbantartása.....	47		
Az óra tisztítása.....	48		

Bevezetés

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

Az edzésprogram megkezdése, illetve módosítása előtt minden esetben kérje ki orvosa véleményét.

Áttekintés



① Érintőképernyő	• Érintse meg egy menü egyik opciójának kiválasztásához. • Érintse meg a widget megnyitásához és további adatok megtekintéséhez. • Érintse meg duplán az óra felébresztéséhez. • Húzza el jobbra vagy balra az ujját a widgetek közötti görgetéshez. • Húzza el felfelé vagy lefelé az ujját a menük közötti görgetéshez.
② Jobb felső gomb	• Nyomja meg az óra bekapcsolásához. • Nyomja meg az óra felébresztéséhez. • Nyomja meg a tevékenységek és alkalmazások menü megnyitásához. • Nyomja meg a tevékenységidőzítő elindításához vagy leállításához. • Tartsa lenyomva 2 másodpercig a vezérlőmenü megtekintéséhez (a készülék töltöttségét is itt tekintheti meg). • Segítségkéréshez tartsa nyomva, amíg az óra rezegni kezd (Segítségkérés, 39. oldal).
③ Jobb alsó gomb	• Nyomja meg az előző képernyőre való visszatéréshez, kivéve, ha éppen egy tevékenység van folyamatban. • Tevékenység közben nyomja le egy új kör jelöléséhez, új sorozat vagy póz megkezdéséhez, illetve az edzés következő szakaszába lépéshez. • Tartsa lenyomva az órabeállításokat tartalmazó menü, illetve az aktuális képernyőhöz tartozó opciók megtekintéséhez.
④ Érintőgomb	• Nyomja meg az előző képernyőre való visszatéréshez, kivéve, ha éppen egy tevékenység van folyamatban. • Nyomja meg a gyorsindító funkció megtekintéséhez (Érintőgombos gyorsindító beállítása, 23. oldal). • Nyomja meg, miközben a számlap látható, az olyan adatok közötti váltáshoz, mint a lépésszám és a pulzusszám.

Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek

- A listák és a menük megtekintéséhez húzza lefelé és felfelé a képernyőt.
- A gyors görgetéshez húzza le és felfelé az ujját a képernyőn.
- Koppintson egy elemre az adott elem kiválasztásához.
- Érintse meg duplán az óra felébresztéséhez.
- A számlapon húzza az ujját felfelé vagy lefelé az órán lévő widgetek áttekintéséhez.
- Érintsen meg egy widgetet, ha szeretné megtekinteni az adott esetben elérhető további adatokat.
- Tevékenység végzése közben lefelé vagy felfelé csúsztatással nézheti meg a következő adatképernyőt.
- A tevékenység kiválasztása után válassza ki a **...** lehetőséget a tevékenység beállításainak és opcióinak megtekintéséhez.
- Az egyes menük kiválasztása különüljön el egymástól.

Az érintőképernyő lezárása és feloldása

A véletlen képernyőérintések megakadályozása érdekében zárolhatja az érintőképernyőt.

MEGJEGYZÉS: testre szabhatja a vezérlőmenüt ([A vezérlőmenü testreszabása, 16. oldal](#)).

1 Tartsa lenyomva a  lehetőséget a vezérlőmenü megjelenítéséhez.

2 Válassza ki a  lehetőséget.

Az érintőképernyő zárolásra kerül, és a feloldásig semmilyen műveletre nem reagál.

3 Az érintőképernyő feloldásához tartson lenyomva egy tetszőleges gombot.

Az óra beállítása

A Lily 2 Active funkcióiban rejlő előnyök teljes kihasználása érdekében végezze el az alábbi műveleteket.

- Párosítsa óráját telefonjával a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével ([A telefon párosítása, 36. oldal](#)).
- Állítsa be Garmin Pay™ pénztárcáját ([A Garmin Pay pénztárca beállítása, 14. oldal](#)).
- Állítsa be a biztonsági funkciókat ([Biztonsági és nyomonkövetési funkciók, 38. oldal](#)).
- Állítsa be felhasználói profilját ([A felhasználói profil beállítása, 45. oldal](#)).

Tevékenységek

Órája előre feltöltött, beltéri és szabadtéri tevékenységekhez, például futás, kerékpározás, erősítő edzés és golfozás. Egy tevékenység megkezdésekor az óra érzékelőadatokat rögzít és jelenít meg, amelyeket menthet és megoszthat a Garmin Connect közösség tagjaival.

A tevékenységek követés és az edzettségi mérőszámok pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Tevékenység megkezdése

Egy tevékenység megkezdésekor a GPS automatikusan bekapcsol (szükség esetén).

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Ha ez az első alkalom, hogy elkezd egy tevékenységet, jelölje be azon tevékenységek melletti jelölőnégyzeteket, amelyeket szeretne felvenni a kedvencek közé, majd válassza a  ikont.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válasszon egy tevékenységet a kedvencek közül.
 - Válassza ki a  ikont, majd válasszon egy tevékenységet a tevékenységek kibővített listájáról.
- 4 Amennyiben a tevékenységhez GPS-jel szükséges, menjen ki a szabadba, ahonnan szabad rálátása nyílik az égre, és várjon, amíg az óra készen nem áll a használatra.
Ha az óra megmérte a pulzust, azonosította a GPS-jelet (ha szükséges), és csatlakozott a vezeték nélküli érzékelőkhöz (ha szükséges), megkezdheti a tevékenységet.
- 5 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a  gombot.
Az óra csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.

Tippek a tevékenységek rögzítéséhez

- A tevékenység megkezdése előtt tölts fel az órát ([Az óra töltése, 47. oldal](#)).
- Nyomja meg a  elemet a körök rögzítéséhez, egy új sorozat vagy póz, illetve a következő edzésszakasz megkezdéséhez.
- Húzzon balra vagy jobbra további adatképernyők megtekintéséhez ([A tevékenységbeállítások testreszabása, 12. oldal](#)).

Tevékenység befejezése

- 1 Nyomja meg a  gombot.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A tevékenység mentéséhez válassza ki a  ikont.
 - A tevékenység elvetéséhez válassza ki a  ikont.
 - A tevékenység folytatásához nyomja meg a  gombot.

Tevékenységek értékelése

MEGJEGYZÉS: ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

Testreszabhatja az önértékelés beállításait bizonyos tevékenységeknél ([A tevékenységbeállítások testreszabása, 12. oldal](#)).

- 1 Egy tevékenység befejezése után válassza ki a  ikont ([Tevékenység befejezése, 3. oldal](#)).
- 2 Válassza ki, hogyan érezte magát a tevékenység során.
- 3 Válassza ki azt a számot, amely megfelel az erőfeszítés Ön által vélt szintjének.

MEGJEGYZÉS: az önértékelés kihagyásához válassza a **Kihagyás** lehetőséget.

Az értékeléseket a Garmin Connect alkalmazásban tekintheti meg.

Beltéri tevékenységek

Az óra alkalmas beltéri edzéshez, például fedett pályán végzett futáshoz, valamint szobabicikli vagy más beltéri edzőeszköz használatához. A beltéri tevékenységek esetén a GPS funkció ki van kapcsolva ([A tevékenységbeállítások testreszabása, 12. oldal](#)).

Ha kikapcsolt GPS mellett fut vagy gyalogol, akkor a sebesség és a távolság kiszámítása az órában található gyorsulásmérő segítségével történik. A gyorsulásmérő önmagát kalibrálja. A sebesség és a távolság adatainak pontossága javul néhány kültéri, GPS funkció használatával történő futási vagy gyaloglási tevékenységet követően.

TIPP: ha a futópád fogantyúiba kapaszkodik, az csökkenti a mérés pontosságát.

Tánc fitnesztevékenység rögzítése

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Táncfitnesz** lehetőséget.
Amikor először választja ki a tánc fitnesztevékenységet, ki kell választania a tánc típust.
- 3 Válassza a **•••** ikont a riasztások, a tánc típus és a dalok számolásának beállításához.
- 4 Válassza a **Riasztások** lehetőséget a pulzus, az idő és a kalóriafigyelmeztetések beállításához.
- 5 A tánc típus beállításához válassza a **Tánc típus** lehetőséget.
- 6 Válassza a **Zeneszámok száma** lehetőséget dalok közötti szünetek beiktatásához vagy a dalok számolásának kikapcsolásához.
- 7 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő képernyőjére való visszatéréshez.
- 8 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 9 Kezdjen táncolni.
- 10 A további adatokat megjelenítő képernyők lapozással érhetők el (opcionális).
- 11 Nyomja meg a  gombot a dal befejezéséhez.
- 12 Ha szünetet tart a dalok között, nyomja meg a  gombot a következő dal elindításához.
- 13 Ismételje meg a 11. és 12. lépéseket, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
- 14 A tevékenység befejezése után nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő leállításához ([Tevékenység befejezése, 3. oldal](#)).

Légzőgyakorlat rögzítése

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Légzőgyakorlat** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Következetesség** lehetőséget a nyugodt éberség állapotának eléréséhez.
 - Válassza a **Pihen. és összpont.** lehetőséget a teste ellazításához és az elméje fókuszálásához.
 - Válassza a **Pihenés és összpontosítás (rövid)** lehetőséget a teste ellazításához és az elméje fókuszálásához egy rövidebb időkereten belül.
 - Válassza a **Nyugalom** lehetőséget a stressz-szintje csökkentéséhez és az alvásra való felkészüléshez.
- 4 Nyomja meg a  gombot a tevékenység megkezdéséhez.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, ahogyan az óra útmutatást nyújt a légzőgyakorlatok során.
- 6 Nyomja meg a  gombot a légzőgyakorlati fázis következő lépéséhez ugráshoz.
- 7 Nyomja meg a  gombot a tevékenység befejezéséhez ([Tevékenység befejezése, 3. oldal](#)).
Megjelennek a stressz-szintjében bekövetkező változások és a percenkénti légzésszáma.

Erősítőedzés-tevékenység rögzítése

Erősítő edzései során rögzítheti az elvégzett sorozatokat. Egy sorozat ugyanazon mozdulat többszöri ismétléséből épül fel.

- 1 Nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza az **Súlyozás** lehetőséget.
- 3 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a  gombot.
- 4 Kezdje el az első sorozatot.

Alapértelmezés szerint az óra számolja az ismétlésszámokat. Az ismétlésszám csak minimum négy ismétlés után jelenik meg. A tevékenységbeállításoknál letilthatja az ismétlések számlálását ([A tevékenységbeállítások testreszabása, 12. oldal](#)).

TIPP: az óra minden sorozatnál csak egy mozdulat ismétlésszámait képes számolni. Ha új mozdulatot szeretne végezni, fejezze be a sorozatot, és kezdjen újat.

- 5 Nyomja meg a  ikont a sorozat befejezéséhez.
Az óra megjeleníti a sorozat teljes ismétlésszámát. Néhány másodperc múlva megjelenik a pihenésidőzítő.
- 6 Szükség esetén szerkessze az ismétlések számát, és válassza a  ikont a sorozathoz használt súly hozzáadásához.
- 7 A pihenőidő végén nyomja meg a  ikont a következő sorozat megkezdéséhez.
- 8 Ismétlje meg minden sorozathoz, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
- 9 Miután végezett a tevékenységgel, nyomja meg a  lehetőséget, és válassza ki a  lehetőséget

Tippek az erősítőedzés-tevékenységek rögzítéséhez

- Az ismétlések végzése közben ne nézegesse az órát.
Csak az egyes sorozatok elején és végén, illetve a pihenők során kezelje az órát.
 - Az ismétlések végzésekor koncentráljon a helyes testtartásra.
 - Végezzen saját testsúlyos vagy kézisúlyozós gyakorlatokat.
 - Az ismétléseket következetesen, nagy mozgásterjedelemmel végezze.
Az óra akkor számolja az egyes ismétléseket, amikor az órát viselő kar visszaérkezik a kezdőpozícióba.
- MEGJEGYZÉS:** előfordulhat, hogy az eszköz nem számolja a lábat edző gyakorlatokat.
- Kapcsolja be az automatikus sorozatészlelést a sorozatok kezdéséhez és befejezéséhez.
 - Mentse el, majd küldje el erősítőedzés-tevékenységét Garmin Connect fiókjába.
Garmin Connect fiókja eszközeinek segítségével megtekintheti és szerkesztheti tevékenysége adatait.

HIIT tevékenység rögzítése

A speciális időzítők segítségével rögzítheti a nagy intenzitású intervallumedzéseket (HIIT).

- 1 Nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **HIIT** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Szabad** lehetőséget egy strukturálatlan HIIT tevékenység rögzítéséhez.
 - Válassza a **HIIT-időmérők > AMRAP** lehetőséget a megadott időtartam alatti lehető legtöbb kör rögzítéséhez.
 - Válassza a **HIIT-időmérők > EMOM** lehetőséget, ha adott számú mozdulatot szeretne percenként rögzíteni.
 - Válassza a **HIIT-időmérők > Tabata** lehetőséget a 20 másodperces maximális erőfeszítés intervallumai közötti váltáshoz 10 másodperces pihenéssel.
 - Válassza a **HIIT-időmérők > Egyéni** lehetőséget a mozgásidő, a pihenőidő, a mozdulatok számának és a körök számának beállításához.
 - Válassza az **Edzések** lehetőséget egy mentett edzés követéséhez.
- 4 Szükség esetén hajtsa végre a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Nyomja meg a  gombot az első kör elkezdéséhez.
A karóra megjeleníti a visszaszámláló időzítőt és az aktuális pulzusszámot.
- 6 Ha szükséges, nyomja meg a  gombot a következő körre vagy pihenésre való kézi léptetéshez.
- 7 Miután befejezte a tevékenységet nyomja meg a  gombot a tevékenység időzítőjének leállításához.
- 8 Válassza a  lehetőséget.

Futópádon megtett távolság kalibrálása

Annak érdekében, hogy pontosabb távolságadatokat rögzíthessen a futópádon végzett futások alkalmával, legalább 2,4 km (1,5 mi.) futás után kalibrálhatja a futópádon megtett távolságot. Ha különböző futópaddockat használ, manuálisan kalibrálhatja a futópádon megtett távolságokat minden futópád esetén vagy minden futás után.

- 1 Indítson el egy futópádos tevékenységet ([Tevékenység megkezdése, 3. oldal](#)).
- 2 Fusson a futópádon addig, amíg Lily 2 Active órája nem rögzít legalább 2,4 km-es (1,5 mérföldes) távolságot.
- 3 A futás befejeztével nyomja meg az  ikont.
- 4 Ellenőrizze a megtett távolságot a futópád kijelzőjén.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha először végzi el a kalibrálást, adja meg óráján a futópádon megtett távolságot.
 - Az első kalibrálás utáni manuális kalibráláshoz húzza felfelé az ujját, válassza ki a  lehetőséget, majd adja meg óráján a futópádon megtett távolságot.

Úszás medencében

MEGJEGYZÉS: az érintőképernyő úszási tevékenységek közben nem érhető el.

- 1 Nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza az **Úszás medencében** lehetőséget.
Úszási tevékenység első alkalommal történő kiválasztása esetén ki kell választania a medence méretét.
- 3 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a  gombot.
- 4 Kezdjen el úszni.
Az óra automatikusan rögzíti az úszási időközöket és hosszokat.
- 5 A tevékenység befejezése után nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő leállításához ([Tevékenységek befejezése, 3. oldal](#)).

A medence méretének beállítása

- 1 Az óraszámra válassza ki a  > **Úszás medencében** > ••• > **Medence mérete** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a medence méretét.

Úszással kapcsolatos kifejezések

Hossz: a medence egyszeri átúszása.

Időköz: egy vagy több egymást követő hossz. Pihenés után új időköz veszi kezdetét.

Csapás: csapásnak minősül minden egyes alkalom, amikor a karja a felcsatolt órával egy teljes kört tesz meg.

swolf: a swolf pontszám egy hossz megtételéhez szükséges idő és a hossz megtételéhez szükséges karcsapások száma. 30 másodperc és 15 csapás például 45 swolf-pontot ér. A swolf az úszási hatékonyság mércéje, és a golfhoz hasonlóan az alacsonyabb pontszám számít jobbnak.

Szabadtéri tevékenységek

A Lily 2 Active órán alapértelmezés szerint számos szabadtéri tevékenység (például futás és kerékpározás) található. A rendszer a szabadtéri tevékenységekhez bekapcsolja a GPS funkciót.

Futás

Mielőtt futás közben vezeték nélküli érzékelőt használhatna, párosítania kell az érzékelőt órájával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 42. oldal](#)).

- 1 Vegye fel vezeték nélküli érzékelőket, például egy szívritmusmonitort (opcionális).
- 2 Nyomja meg a  gombot.
- 3 Válassza ki a **Futás** lehetőséget.
- 4 Opcionális vezeték nélküli érzékelők használatakor várja meg, amíg az óra csatlakozik az érzékelőkhöz.
- 5 Menjen ki, és várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 6 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a  gombot.
Az óra csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
- 7 Kezdje el a tevékenységet.
- 8 Nyomja meg a  lehetőséget a körök rögzítéséhez (opcionális) ([Körök megjelölése, 12. oldal](#)).
- 9 Húzzon balra vagy jobbra az adatképrnyőn való átgörgetéshez.
- 10 Miután végezett a tevékenységgel, nyomja meg a  lehetőséget, és válassza ki a  lehetőséget

Kerékpározás

Mielőtt kerékpározás közben vezeték nélküli érzékelőt használhatna, párosítania kell az érzékelőt órájával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 42. oldal](#)).

- 1 Párosítsa vezeték nélküli érzékelőit, például egy pulzusmonitort, sebességérzékelőt vagy pedálütem-érzékelőt (opcionális).
- 2 Nyomja meg a  gombot.
- 3 Válassza ki a **Kerékpározás** lehetőséget.
- 4 Opcionális vezeték nélküli érzékelők használatakor várja meg, amíg az óra csatlakozik az érzékelőkhöz.
- 5 Menjen ki, és várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 6 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a  gombot.
Az óra csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
- 7 Kezdje el a tevékenységet.
- 8 Húzzon balra vagy jobbra az adatképrnyőn való átgörgetéshez.
- 9 Miután végezett a tevékenységgel, nyomja meg a  lehetőséget, és válassza ki a  lehetőséget

Síelési vagy snowboardozási tevékenység rögzítése

- 1 Kezdjen meg egy síelési vagy snowboard-aktivitást.
- 2 Nyomja meg a(z)  lehetőséget futás rögzítéséhez.
- 3 Húzza az ujját balra vagy jobbra az aktuális lesiklás és az összes lesiklás részleteinek megtekintéséhez.
A menetek képernyőjén megjelenik az idő, a megtett távolság, a maximális sebesség, az átlagos sebesség, valamint a lejtőn lefelé megtett távolság.
- 4 A tevékenység befejezése után nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő leállításához ([Tevékenység befejezése](#), 3. oldal).

Golf

Golfpályák letöltése

Mielőtt játszhatna egy pályán, le kell töltenie az adott pályát a(z) Garmin Connect alkalmazás használatával.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  ikont.
- 2 Válassza a **Golfpályák letöltése** >  lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy golfpályát.
- 4 Válassza a **Letöltés** lehetőséget.
A letöltés befejeződését követően a pálya megjelenik a pályák listáján Lily 2 Active óráján.

A Garmin Golf™ alkalmazás

A Garmin Golf alkalmazás használatával feltöltheti a Lily 2 Active készüléken található pontkártyákat, így részletes statisztikákat és ütéselemzéseket tekinthet meg. A Garmin Golf alkalmazás segítségével a golfozók különböző pályákon mérhetik össze tudásukat. Több mint 43 000 pálya ranglistája várja a csatlakozni vágyókat. Létrehozhat egy bajnokságot, és más résztvevőket is meghívhat.

A Garmin Golf alkalmazás szinkronizálja adatait Garmin Connect-fiókjával. A Garmin Golf alkalmazást a telefonja alkalmazás-áruházából töltheti le (garmin.com/golfapp).

Golfozás

Első golfozása előtt le kell töltenie a Garmin Golf alkalmazást a telefonján található alkalmazás-áruházból ([A Garmin Golf™ alkalmazás, 8. oldal](#)).

Golfozás előtt fel kell töltenie az órát ([Az óra töltése, 47. oldal](#)).

1 Nyomja meg a  gombot.

2 Válassza a **Golf** lehetőséget.

Az óra megkeresi a műholdakat, kiszámítja a helyadatokat, és kiválaszt egy pályát, ha csak egy pálya van a közelben.

3 Ha megjelenik a pályalista, válasszon ki egy pályát a listából.

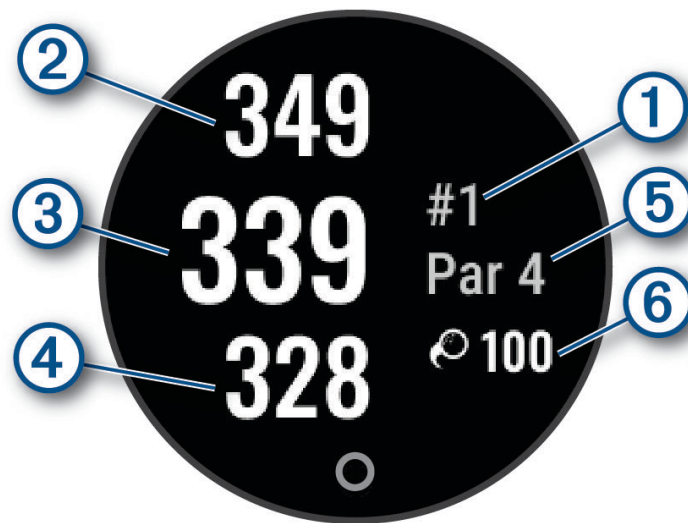
A pályák automatikusan frissülnek.

4 Nyomja meg a  gombot.

5 Válassza a  ikont a pontszám nyilvántartásához.

6 Válassza ki az elütőhelyet.

Megjelenik a lyuk információs képernyője.



①	Aktuális lyukszám
②	Távolság a green hátuljáig
③	Távolság a green közepéig
④	Távolság a green elejéig
⑤	A lyukhoz tartozó par
⑥	Garmin AutoShot™ távolság

Amikor a következő lyukhoz sétál, az óra automatikusan átvált az új lyukinformációk megjelenítésére.

Golf menü

Egy kör során az  ikon megnyomásával további funkciókat is elérhet a golf menüben.

Veszélyek: az aktuális lyuk homok- és vízcsapdáit mutatja meg.

Layups: az aktuális lyuk (csak 4 és 5 paros lyukaknál) layup és a távolság opcióit mutatja meg.

Score kártya: megnyitja a kör pontozókártyáját (*Pontszám vezetése, 11. oldal*).

Körösszesítés: kör közben megtekintheti a pontszámot, statisztikákat és a lépésekre vonatkozó adatokat.

Utolsó ütés: a legutóbbi ütés adatainak megtekintése.

MEGJEGYZÉS: megtekintheti az aktuális kör során észlelt összes ütés távolságát. Ha szükséges, manuálisan is hozzáadhat egy ütést (*Ütés manuális hozzáadása, 11. oldal*).

Kör vége: befejezi az aktuális kört.

Elrendezés és kanyarodó részek (dogleg) távolságainak megtekintése

Megtekintheti az elrendezést és a dogleg-ek távolságait a 4 és 5 parral elérhető lyukakhoz.

1 Nyomja meg az  ikont.

2 Válassza ki a **Layups** lehetőséget.

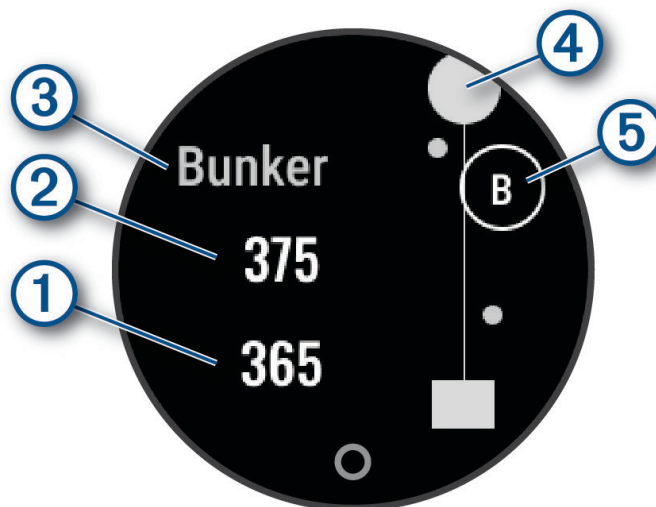
MEGJEGYZÉS: a távolságok és helyszínek eltűnnek a listáról, ahogy elhagyja őket.

A veszélyek megtekintése

Megtekintheti a fairway mentén található, 4 és 5 parral elérhető lyukakhoz tartozó veszélyek távolságát. Az ütés kiválasztását befolyásoló veszélyek egyenként vagy csoportokban jelennek meg annak érdekében, hogy segítsenek a lay up vagy carry ütések távolságának meghatározásában.

1 Nyomja meg az  ikont.

2 Válassza ki a **Veszélyek** lehetőséget.



- A képernyőn megjelenik a legközelebbi veszély elejének ① és hátuljának ② távolsága.
- A veszély típusa ③ a képernyő tetején látható.
- A green egy félkör ④ jelöli a képernyő tetején. A green alatt látható vonal a fairway közepét ábrázolja.
- A veszélyeket ⑤ egy betű jelöli, a veszélyek a lyukhoz viszonyított sorrendjének megfelelően, és a green alatt jelennek meg a fairwayhez viszonyított megközelítőleges helyeken.

Ütés mérése a Garmin AutoShot használatával

A fairwayben végzett ütések során az óra rögzíti, hogy milyen messzire jutott a labdával. Ezeket az adatokat később bármikor megtekintheti. (Az *ütésselőzmények megtekintése*, 11. oldal). A puttokat a rendszer nem észleli.

- 1 A hatékonyabb ütésészlelés érdekében az órát golfozás közben a gyakran használt csuklóján viselje. Ha az óra ütést érzékel, az ütéstől való távolsága ennyivel az optimális ütésszám alatt jelenik meg: ①.



- 2 Tegye meg a következő ütést.
Az óra az új ütés távolságát is rögzíti.

Ütés manuális hozzáadása

Ha az eszköz nem észleli, manuálisan is hozzáadhat egy ütést. Az ütést a kimaradt ütés helyéről kell hozzáadnia.

- 1 Nyomja meg az ikont.
- 2 Válassza ki az **Utolsó ütés** > ••• > **Ütés hozzáadása** lehetőséget.
- 3 Válassza a ikont, ha új ütést szeretne rögzíteni az aktuális pozícióból.

Pontszám vezetése

- 1 Golfozás közben nyomja meg az ikont.
- 2 Válassza ki a **Score kártya** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy golflyukat.
- 4 Válassza ki a vagy ikont a pontszám beállításához.
- 5 Válassza ki a ikont.

Az ütésselőzmények megtekintése

- 1 Miután beletalált egy lyukba, nyomja meg az ikont.
- 2 Az utolsó ütésre vonatkozó információk megtekintéséhez válassza az **Utolsó ütés** lehetőséget.

A kör összesítésének megtekintése

Kör közben megtekintheti a pontszámot, statisztikákat és a lépésekre vonatkozó adatokat.

- 1 Nyomja meg a(z) gombot.
- 2 Válassza ki a **Körösszesítése** lehetőséget.
- 3 További információ megtekintéséhez lapozzon balra vagy jobbra.

A kör befejezése

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a **Kör vége** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A kör elmentéséhez és az óra üzemmódhoz való visszatéréshez válassza a  lehetőséget.
 - A kör elvetéséhez és az óra üzemmódhoz való visszatéréshez válassza az  lehetőséget.
 - A kör újratekésztéséhez válassza a  lehetőséget.

Health Snapshot™

Az órán elérhető Health Snapshot funkció egy olyan tevékenység, amely rögzít néhány főbb egészségügyi mérőszámot, miközben Ön két percen át nyugalmi állapotban van. Áttekintést ad az általános kardiovaszkuláris állapotáról. Az óra olyan mérőszámokat rögzít, mint az átlagos pulzusszám, a stressz-szint és a légzésszám. A Health Snapshot tevékenységet hozzáadhatja kedvenc tevékenységeinek listájához ([A tevékenységbeállítások testreszabása, 12. oldal](#)).

A tevékenységbeállítások testreszabása

Kiválaszthatja, mely alkalmazásokat szeretné megjeleníteni óráján.

- 1 A Garmin Connect készülék menüjében válassza a **Tevékenység beállítása > Szerkesztés** lehetőséget.
- 2 Válassza ki az órán megjeleníteni kívánt tevékenységeket.
- 3 Szükség esetén válasszon ki egy tevékenységet az adott tevékenység beállításainak, például riasztásainak és adatmezőinek testreszabásához.

Körök megjelölése

Bekapcsolhatja az Auto Lap® funkció használatát, mely kilométerenként vagy mérföldenként bejelöl egy megtett kört. Ez a funkció hasznos, ha össze kívánja vetni, hogy a tevékenység különböző részein milyen teljesítményt nyújtott.

MEGJEGYZÉS: az Auto Lap funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

- 1 A Garmin Connect készülék menüjében válassza a **Tevékenység beállítása** lehetőséget.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Válassza az **Auto Lap** lehetőséget.

A Tevékenységek listájának személyre szabása

- 1 Nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Egy tevékenység vagy alkalmazás hozzáadásához válassza a **Hozzáadás** lehetőséget.
 - Egy tevékenység vagy alkalmazás eltávolításához válassza ki a tevékenységet vagy az alkalmazást, majd válassza az **Eltávolítás** lehetőséget.
 -

MEGJEGYZÉS: a lista átrendezéséhez válasszon ki egy tevékenységet vagy alkalmazást, válassza az Átrendezés lehetőséget, és végezze el a képernyőn megjelenő utasításokat a Garmin Connect alkalmazásban ([Garmin Connect Beállítások, 46. oldal](#)).

Megjelenés

Az összefoglaló-készletben és a vezérlőmenüben testre szabhatja a számlap és a gyors hozzáférést biztosító funkciók megjelenését.

A számlap cseréje

Számos előre telepített óraszám lap közül választhat.

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Számlap** elemet.
- 3 Az elérhető számlapok megtekintéséhez húzza jobbra vagy balra az ujját.
- 4 Válassza a fogaskerék ikonját az óraszám lapon megjelenő adatok változtatásához (opcionális).
- 5 Válassza ki a  ikont.
- 6 Érintse meg az érintőképernyőt a számlap kiválasztásához.

Vezérlőmenü

A vezérlőmenü segítségével gyorsan hozzáférhet az óra funkcióihoz és opcióihoz. A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel, törölheti az aktuális opciókat, illetve módosíthatja azok sorrendjét ([A vezérlőmenü testreszabása, 16. oldal](#)).

A számlapon tartsa lenyomva a  gombot.

Ikon	Név	Leírás
	Riasztások	Riasztást adhat hozzá, illetve szerkeszthet (Riasztás beállítása, 40. oldal).
	Segítségkérés	Segítségkérést küld (Segítségkérés, 39. oldal).
	Fényerő	Válassza ki a képernyő fényerejének beállításához (A megjelenítési beállítások testreszabása, 44. oldal).
	Pulzus leadása	Válassza ki a pulzusszám párosított eszközökre való küldésének bekapcsolásához (Pulzusadatok átadása a Garmin eszközök számára, 31. oldal).
	Ne zavarj	Ennek segítségével engedélyezheti vagy tilthatja le a ne zavarjanak üzemmódot a képernyő fényerejének tompításához, valamint a figyelmeztetések és értesítések letiltásához. Az üzemmód használatát például filmnézés közben javasoljuk (Ne zavarjanak üzemmód használata, 38. oldal).
	Garmin Pay	Válassza ki a Garmin Pay pénztárca megnyitásához, és fizessen a vásárlásokért órája segítségével (Garmin Pay, 14. oldal).
	Készülék zárolása	Válassza ki a gombok és az érintőképernyő lezárásához, hogy megakadályozza a véletlen lenyomásokat és elhúzásokat.
	Zene	Zenelejátszás vezérlése a telefonján.
	Értesítések	Megjeleníti a telefonról érkező értesítéseket.
	Telefon	A Bluetooth® technológiát és a párosított telefonhoz való csatlakozást engedélyezi, illetve letiltja.
	Kikapcsolás	Válassza ki az óra kikapcsolásához.
	Alvó üzemmód	Válassza ki az Alvó üzemmód bekapcsolásához vagy kikapcsolásához
	Stopper	A stopperóra elindítása (A stopper használata, 40. oldal).
	Szinkronizálás	Az óra és a párosított telefon szinkronizálása.
	Idő szinkronizálása	Válassza ki az óra, valamint a telefon vagy a műholdak által biztosított idő szinkronizálásához.
	Időzítő	Beállíthatja a visszaszámláló időzítőt (A visszaszámláló időzítő indítása, 40. oldal).

Garmin Pay

A Garmin Pay funkció segítségével óráját fizetésre használhatja a részt vevő helyszíneken, a részt vevő pénzügyi intézetek által kiállított hitel- és bankkártya használatával.

A Garmin Pay pénztárca beállítása

Garmin Pay pénztárcájához akár több hitel- vagy bankkártyát is hozzáadhat. A részt vevő pénzügyi intézmények megkereséséhez látogasson el a garmin.com/garminpay/banks weboldalra.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  ikont.
- 2 Válassza ki a **Garmin Pay** > **Induljon** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Kártya hozzáadása Garmin Pay pénztárcájához

Akár 10 hitel- és bankkártyát is hozzáadhat Garmin Pay pénztárcájához.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  ikont.
 - 2 Válassza ki a **Garmin Pay** >  > **Kártya hozzáadása** lehetőséget.
 - 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- A kártya hozzáadását követően fizetéskor kiválaszthatja a kártyát az óráján.

Fizetés az óra használatával

Mielőtt az óráját vásárlások kifizetéséhez használhatná, be kell állítania legalább egy fizetéshez használható kártyát.

Az óráját a szolgáltatásban részt vevő helyeken használhatja vásárlások kifizetéséhez.

MEGJEGYZÉS: testre szabhatja a vezérlőmenüt ([A vezérlőmenü testreszabása, 16. oldal](#)).

- 1 A számlapon nyomja meg a  lehetőséget a vezérlőmenü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a  ikont.
- 3 Adja meg négy számjegyből álló jelszavát.
MEGJEGYZÉS: amennyiben három alkalommal rossz jelszót ad meg, a pénztárcáját a rendszer zárolja, és vissza kell állítania a jelszavát a Garmin Connect alkalmazásban.
A fizetéshez legutóbb használt kártyája jelenik meg.
- 4 Ha több kártyát adott hozzá a Garmin Pay pénztárcához, a másik kártyára történő váltáshoz csúsztassa el az ujját (opcionális).
- 5 60 másodpercen belül tartsa az órát a fizetési leolvasó közelébe, számlappal az olvasó irányába.
Az óra rezeg és egy pipa jelenik meg a kijelzőn, ha befejeződött a kommunikáció az olvasóval.
- 6 Szükség esetén kövesse a kártyaolvasón megjelenő utasításokat a tranzakció elvégzéséhez.

TIPP: a jelszó sikeres megadása után 24 órán át a jelszó megadása nélkül fizethet, ha folyamatosan viseli az órát. Ha eltávolítja az órát a csuklójáról, vagy letiltja a pulzusszámmérést, fizetés előtt újra meg kell adnia a jelszavát.

A Garmin Pay kártyák kezelése

Lehetősége van az egyes kártyák ideiglenes felfüggesztésére vagy törlésére.

MEGJEGYZÉS: bizonyos országokban a részt vevő pénzügyi intézmények korlátozhatják a Garmin Pay funkcióit.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  elemet.
- 2 Válassza ki a **Garmin Pay** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy kártyát.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Egy kártya ideiglenes felfüggesztéséhez vagy a felfüggesztés visszavonásához válassza a **Kártya felfüggesztése** lehetőséget.
Annak érdekében, hogy Lily 2 Active órájával vásárolni tudjon, a kártyának aktívnak kell lennie.
 - A kártya törléséhez válassza a  lehetőséget.

A Garmin Pay jelszó módosítása

Ismernie kell aktuális jelszavát annak módosításához. Ha elfelejtette a jelszót, vissza kell állítania a Garmin Pay funkciót Lily 2 Active óráján, létre kell hoznia egy új jelszót, majd meg kell adnia ismét a kártyaadatokat.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  ikont.
- 2 Válassza ki a **Garmin Pay** > **Jelszó módosítása** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Lily 2 Active órája következő használatakor az új jelszót kell megadnia.

A vezérlőmenü testreszabása

A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel, törölheti az aktuálisan ott szereplő elemeket, illetve módosíthatja azok sorrendjét.

- 1 A számlapon nyomja meg a  lehetőséget a vezérlőmenü megtekintéséhez.
Megjelenik a vezérlőmenü.
- 2 Tartsa lenyomva a  gombot.
A vezérlőmenü szerkesztési módba vált.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A menü vezérlőmenüben levő helyének megváltoztatásához mozgassa a lehetőséget egy másik helyre.
 - A vezérlőmenüből menülehetőség eltávolításához válassza ki a  lehetőséget.
- 4 Ha szükséges, válassza ki a  lehetőséget a menülehetőség hozzáadásához a vezérlőmenüben.
MEGJEGYZÉS: ez a lehetőség csak akkor érhető el, ha legalább egy menülehetőséget eltávolít a vezérlőmenüből.

Widgetek

Az órája lényegre törő tájékoztatást nyújtó előre feltöltött widgeteket tartalmaz. Az érintőképernyőn való lapozással áttekintheti a widgeteket. Egyes widgetek esetében Bluetooth-on keresztül csatlakozni kell egy kompatibilis telefonhoz.

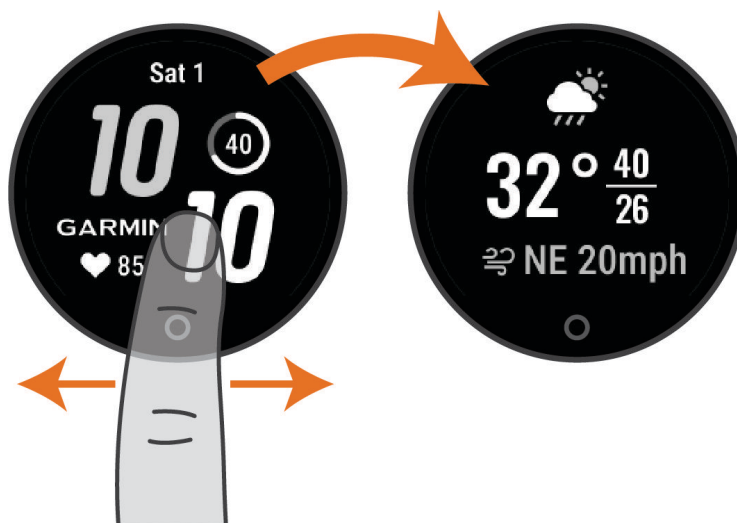
MEGJEGYZÉS: a widget-készlet testreszabható ([A widget-készlet testreszabása, 18. oldal](#)).

Számlap	A számlap tartalmazza az aktuális időt és dátumot. Az idő és a dátum beállítása automatikusan megtörténik, amikor az óra szinkronizálódik Garmin Connect fiókjával.
Body Battery	Az aktuális Body Battery™ energiaszint. Az óra az alvás-, stressz- és tevékenységadatok alapján számítja ki az aktuális energiatartalékokat. A nagyobb szám nagyobb energiatartalékot jelez.
Légzőgyakorlat	Az aktuális légzésszám légzés/perc értékben megadva, valamint a hétnapos átlagérték. Az óra az inaktív időszakra jellemző légzés nyomon követésével érzékeli a rendellenes légzési tevékenységeket, illetve hogy stressz hatására mindez hogyan változik.
Naptár	A telefon naptárában szereplő közelgő események.
Kalóriaszám	A nap során elégetett kalóriaösszeg, az aktív és a nyugalmi kalóriákat egyaránt beleszámítva.
Távolság	A nap során megtett távolság kilométerben vagy mérföldben.
Garmin edző	Megjeleníti a beütemezett edzéseket, amikor kiválaszt egy Garmin® edző edzéstervet Garmin Connect fiókjában. Az edzésterv alkalmazkodik jelenlegi edzettségi szintjéhez, az edzéssel és az ütemtervvel kapcsolatos beállításokhoz, valamint a verseny időpontjához is.
Egészség-pillanatkép	Elindít egy Health Snapshot munkamenetet az órán, amely rögzít néhány főbb egészségügyi mérőszámot, miközben Ön két percen át nyugalmi állapotban van. Áttekintést ad az általános kardiovaszkuláris állapotáról. Az óra olyan mérőszámokat rögzít, mint az átlagos pulzusszám, a stressz-szint és a légzésszám. Megjeleníti a mentett Health Snapshot munkamenetek összefoglalóit (Health Snapshot™ , 12. oldal).
Egészségügyi adatok	Egy dinamikus összefoglaló aktuális egészségügyi adatairól. A mérések többek között pulzusszámát, stressz-szintjét és Body Battery szintjét is magukban foglalják.
Pulzusszám	Az aktuális percenkénti pulzusszám (bpm) és az utóbbi hét nap alapján számolt átlagos nyugalmi pulzusszám.
HRV állapot	Az éjszakai pulzusszám-változékonyság hétnapos átlagának megjelenítése (Szívfrekvencia-variabilitás állapota , 20. oldal).
Hidratálás	Az összfolyadékbevitel és az adott napra vonatkozó cél.
Intenzív percek	Az intenzív tevékenységgel töltött összes perc és a hétre vonatkozó cél.
Utolsó tevékenység	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját.
Utolsó golf Utolsó kerékpározás Utolsó futás Utolsó súlyozás Utolsó úszás	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját, valamint az adott sportággal kapcsolatos előzményeket.
Zenevezérlők	Vezérlőeszközök a telefon zenelejátszójához.
Saját nap	Egy dinamikus összefoglaló napi tevékenységeiről. A mérőszámok magukban foglalják a lépéseket, az intenzív percek és az alvást.
Szundikálások	Megjeleníti a teljes sziesztaidőt és a Body Battery-szintemelkedéseket. Lehetősége van a sziesztaidőzítő elindítására, illetve egy riasztás beállítására a felébresztéshez.

Értesítések	A telefon értesítési beállításai alapján a telefonról érkező értesítések, ideértve a hívásokat, szöveges üzeneteket, közösségi hálókön történő eseményeket stb.
Pulzoximéter	Lehetővé teszi, hogy manuális pulzoximéter-mérést végezzen.
Alvás	Az előző esti alvásadatai, a teljes alvásidőt is beleértve. (<i>Alváskövetés, 24. oldal</i>)
Lépések	Az összes megtett lépés és az adott napra vonatkozó cél. Az óra tanul, és új lépésszám célt javasol az Ön számára minden nap.
Stressz	Az aktuális stressz-szint. Az óra a stressz-szint megbecsléséhez leméri az inaktív állapotban észlelt pulzusszám-változást. Az alacsonyabb szám alacsonyabb stressz-szintet jelez.
Időjárás	Az aktuális hőmérséklet és időjárás-előrejelzés egy párosított telefonról.
Női egészség	Az aktuális havi menstruációs ciklus állapota. Lehetővé teszi a napi tünetek megtekintését és naplózását. Terhességét heti frissítések és egészségügyi információk révén is nyomon követheti.

A widgetek és menük megtekintése

- A számlapon nyomja meg a  lehetőséget a főmenü megtekintéséhez.
- A számlapon nyomja meg a  lehetőséget a vezérlőmenü megtekintéséhez.
- A számlapon húzza el balra vagy jobbra az ujját a widgetek megtekintéséhez.



- Érintsen meg minden widgetet és húzza ujját balra vagy jobbra egyéb információk megtekintéséhez.

A widget-készlet testreszabása

- 1 Húzza el az ujját bármely widget megtekintéséhez.
- 2 Tartsa lenyomva a  gombot.
- 3 Válassza a **Widget kezelése** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha hozzá szeretne adni egy widgetet a widget-készlethez, válassza a **Hozzáadás** lehetőséget.
 - Ha el szeretne távolítani egy widgetet a widget-készletből, válassza az **Eltávolítás** lehetőséget.

Egészségügyi adatok widget

Az Egészségügyi adatok widget segítségével egyetlen pillantással áttekintheti egészségügyi adatait. Ez a dinamikus összegzés folyamatosan frissül a nap során. Az adatok többek között pulzusszámát, stressz-szintjét és a Body Battery szintjét is magukban foglalják.

MEGJEGYZÉS: további információk megtekintéséhez válassza ki az egyes mérőszámokat.

Body Battery

Órája a pulzusszám-változás, a stressz-szint, az alvás minősége és a tevékenységadatok alapján állapítja meg az Ön általános Body Battery-szintjét. Az autók üzemanyagmérőjéhez hasonlóan jelzi az elérhető energiatartalék mértékét. A Body Battery-szint skálája 5 és 100 között mozog – 5–25-ig nagyon alacsony, 26–50-ig alacsony, 51–75-ig közepes, 76–100-ig pedig magas energiatartalékról beszélünk.

Szinkronizálja óráját Garmin Connect-fiókjával a legfrissebb Body Battery-szint, a hosszú távú trendek és további részletek megtekintéséhez ([Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez, 19. oldal](#)).

A Body Battery widget megtekintése

A Body Battery widget a Body Battery aktuális szintjét jeleníti meg.

- 1 Húzza el az ujját a Body Battery widget megtekintéséhez.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy fel kell vennie a widgetet a widget-készletbe ([A widget-készlet testreszabása, 18. oldal](#)).

- 2 Koppintson az érintőképernyőre a Body Battery grafikon megtekintéséhez.

A grafikon az aktuális Body Battery tevékenységet, valamint az elmúlt három órában rögzített legmagasabb és legalacsonyabb értéket jeleníti meg.

- 3 Koppintson az érintőképernyőre az éjfél óta mért magas és alacsony szintek megjelenítéséhez.
- 4 Húzza el balra vagy jobbra az ujját a Body Battery szintjének a stresszel és a Body Battery tényezőkkel együtt történő megjelenítéséhez.

Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez

- A pontosabb eredmények érdekében alvás közben is viselje az órát.
- A pihentető alvás közben töltődik a Body Battery.
- A nagy igénybevételt jelentő tevékenységek és a fokozott stressz miatt gyorsabban merül a Body Battery.
- Az elfogyasztott ételek, valamint a stimulánsok (például a koffein) nem befolyásolja a Body Battery szintjét.

A stressz-szint widget megtekintése

A stressz-szint widget az aktuális stressz-szintet jeleníti meg.

- 1 Lapozzon a stressz-szint widget megtekintéséhez.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy fel kell vennie a widgetet a widget-készletbe ([A widget-készlet testreszabása, 18. oldal](#)).

- 2 Koppintson az érintőképernyőre a stressz-szint grafikon megtekintéséhez.

A stressz-szint grafikon a stressz-értékeket, valamint az elmúlt három órában rögzített legmagasabb és legalacsonyabb szinteket jeleníti meg.

- 3 Koppintson az érintőképernyőre az éjfél óta mért magas és alacsony szintek megjelenítéséhez.
- 4 Húzza el az ujját a legutóbbi hét napban mért teljes körű stressz-szintjének, valamint a nyugalmi állapotban vagy az egyes stressz-szinteken eltöltött idő megtekintéséhez.

Szívfrekvencia-variabilitás állapota

A karóra alvás közben elemzi a csuklón mért pulzusszámot, és meghatározza a pulzusszám változékonyságát (HRV). Az edzés, a testmozgás, az alvás, a táplálkozás és az egészséges szokások mind befolyásolják a pulzusszám változékonyságát. A HRV-értékek nagyban eltérhetnek attól függően, hogy ki milyen nemű, hány éves és milyen a fittségi állapota. A kiegyensúlyozott HRV-állapot olyan egészséges jellemzőket jelezhetnek, mint például a jó edzés és a regenerálódási egyensúly, a szív- és érrendszeri szempontból jobb fittség és a stresszel szembeni nagyobb ellenálló képesség. A kiegyensúlyozatlan vagy gyenge állapot a fáradtság, a nagyobb regenerálódási igények vagy a megnövekedett stressz jele lehet. A legjobb eredmény érdekében viselje az órát alvás közben is. Az órának három hét folyamatos alvásadatra van szüksége a pulzusszám-változás állapotának megjelenítéséhez.



Állapot	Leírás
Közepes	A hétnapos átlagos HRV a normál tartományon belül van.
Kiegyensúlyozatlan	A hétnapos átlagos HRV a normál tartomány felett vagy alatt van.
Alacsony	A hétnapos átlagos HRV jóval a normál tartomány alatt van.
Gyenge Nincs állapot	A HRV-értékek átlaga jóval a korának megfelelő normál tartomány alatt van. A „nincs állapot” azt jelenti, hogy nem áll rendelkezésre elegendő adat a hétnapos átlag kiszámításához.

Szinkronizálja karóját Garmin Connectfiókjával, és tekintse meg a pulzusszám aktuális változékonyságának állapotát, trendjeit és oktatói célú visszajelzéseit.

A hidratáltsággövető widget használata

A hidratáltsággövető widget a napi folyadékbevitelt és a napi folyadékbeviteli célt jeleníti meg.

- 1 Lapozzon a hidratáltsággövető widget megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a **+** ikont minden adag (1 pohár, 8 uncia vagy 250 ml) folyadék elfogyasztása után.

TIPP: a hidratáltsággal kapcsolatos beállításokat, többek között a mértékegységet és a napi célt Garmin Connect fiókjában állíthatja be.

TIPP: beállíthat egy hidratálási emlékeztetőt ([Az egészség és jóllét beállításai és riasztásai](#), 28. oldal).

Női egészség

Menstruációs ciklus nyomon követése

Menstruációs ciklusa fontos szerepet játszik egészsége szempontjából. Az óra segítségével naplózhatja a fizikai tüneteket, a libidót, a szexuális aktivitást, a peteérési napokat és egyebeket ([A menstruációs ciklus adatainak naplózása, 21. oldal](#)). További információkért és a funkció beállításához lépjen az Egészségügyi adatok beállításához a Garmin Connect alkalmazásban.

- Menstruációs ciklus nyomon követése és részletek
- Fizikai és lelki tünetek
- Havi vérzés és termékenység előrejelzése
- Egészségügyi és táplálkozási információk

MEGJEGYZÉS: a Garmin Connect alkalmazás használatával widgeteket vehet fel és távolíthat el.

A menstruációs ciklus adatainak naplózása

Ahhoz, hogy az Lily 2 Active órájáról naplózhasa a menstruációs ciklusa adatait, be kell állítania a menstruációs ciklus nyomon követését a Garmin Connect alkalmazásban.

- 1 Lapozzon a női egészség nyomon követése widget megtekintéséhez.
- 2 Érintse meg az érintőképernyőt.
- 3 Válassza a  ikont.
- 4 Ha a mai nap menstruációs nap, válassza a **Menzesz napja** >  ikont.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A vérzés erősségének osztályozásához (gyengétől az erősig) válassza a **Erősség** lehetőséget.
 - A fizikai tünetek (például a pattanások, hátfájás és fáradtság) naplózásához válassza a **Tünetek** lehetőséget.
 - A hangulat naplózásához válassza a **Hangulat** lehetőséget.
 - A folyás naplózásához válassza a **Váladék** lehetőséget.
 - Ha az aktuális napot peteérési napként szeretné megadni, válassza a **Peteérés napja** lehetőséget.
 - A szexuális aktivitás naplózásához válassza a **Szexuális tevékenység** lehetőséget.
 - A libidó alacsony és magas közötti mértékének beállításához válassza a **Libidó** lehetőséget.
 - Ha az aktuális napot menstruációs napként szeretné megadni, válassza a **Menzesz napja** lehetőséget.

Terhességkövetés

A terhességkövetési funkció heti frissítéseket jelenít meg terhességével kapcsolatban, valamint egészségügyi és táplálkozási információkkal szolgál. Órája segítségével naplózhatja a fizikai és érzelmi tüneteket, a vércukorértékeket és a baba mozgását ([A terhességi adatok naplózása, 22. oldal](#)). További információkért és a funkció beállításához lépjen az Egészségügyi adatok beállításához a Garmin Connect alkalmazásban.

A terhességi adatok naplózása

Az adatok naplózása előtt be kell állítani a terhesség nyomon követését a(z) Garmin Connect alkalmazásban.

1 Lapozzon a női egészség nyomon követése widget megtekintéséhez.



2 Érintse meg az érintőképernyőt.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Tünetek** lehetőséget a fizikai tünetek, a hangulatok és egyéb adatok naplózásához.
- Válassza a **Vércukor** lehetőséget vércukorszintje étkezések előtt és után, valamint lefekvés előtt történő naplózásához.
- Válassza a **Mozgás** lehetőséget, hogy egy stopperóra vagy időzítő segítségével naplózza kisbabája mozgásait.

4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Zenelejátszás vezérlése

A zenevezérlő widget segítségével Lily 2 Active órája használatával vezérelheti a telefonján tárolt zenéket. A widget az éppen aktív vagy a legutóbb aktív médialejátszó alkalmazást vezérli a telefonon. Ha a telefonon nincs aktív médialejátszó, a widget nem jeleníti meg a zeneszámokkal kapcsolatos információkat, és a zenelejátszást a telefonról kell elindítania.

1 Telefonján kezdjen el lejátszani egy dalt vagy lejátszási listát.

2 Lily 2 Active óráján lapozzon a zenevezérlő widget megtekintéséhez.

Reggeli jelentés

Az óra a szokásos ébredési idő alapján jeleníti meg a reggeli jelentést. Érintse meg az érintőképernyőt a jelentés megtekintéséhez, amely tartalmazhatja az időjárást, a Body Battery-adatokat, a lépések számát, női egészségügyi információkat, naptári eseményeket és alvási információkat.

MEGJEGYZÉS: testre szabhatja a reggeli jelentésben szereplő információkat ([A reggeli jelentés testreszabása](#), 23. oldal).

Beállíthatja a Garmin Connect-fiókjában megjelenített nevet ([A Garmin Connect felhasználói profiljának beállításai](#), 46. oldal).

A reggeli jelentés testreszabása

MEGJEGYZÉS: ezeket a beállításokat az órán vagy Garmin Connect-fiókjában szabhatja testre.

- 1 Tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Beállítások > Értésítések és riasztások > Reggeli jelentés** lehetőséget.
- 3 A reggeli értesítés be- és kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
- 4 Válassza ki az **Opciók** elemet.
- 5 Válasszon egy lehetőséget a reggeli jelentéshez adáshoz vagy az abból való kizáráshoz.

Érintőgombos gyorsindító beállítása

Beállíthat parancsikont kedvenc alkalmazásához, összefoglalójához vagy vezérlőjéhez, mint például Garmin Pay pénztárcájához vagy a zenevezérlőkhöz.

- 1 Tartsa lenyomva a  ikont.
- 2 Válassza a **Beállítások > Parancsikont > Tartsa lenyomva az érintőgombot** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válasszon ki egy parancsikont.
 - Válassza a **Kikapcsolás** lehetőséget az érintőgombos gyorsindító funkció kikapcsolásához.

Edzés

Egységesített edzési állapot

Ha egynél több Garmin készüléket használ Garmin Connect-fiókjával, kiválaszthatja, melyik készülék legyen az elsődleges adatforrás a mindennapi használathoz, illetve edzéshez.

A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **••• > Beállítások** lehetőséget.

Elsődleges edzőkészülék: itt állíthatja be az edzés mérőszámainak elsődleges adatforrását, például az edzési állapotot és a terhelés fókuszát.

MEGJEGYZÉS: Garmin eszközök, melyek nem rendelkeznek az edzésállapot funkcióval, nem állíthatóak be elsődleges edzőkészülék, az edzésadatok rögzítésére viszont használhatóak.

Elsődleges viselhető készülék: itt állíthatja be a napi egészségügyi adatok, például a lépésszám és az alvás elsődleges adatforrását. Ez az az óra kellene legyen, amit a leggyakrabban visel.

TIPP: a Garmin a legpontosabb eredmény érdekében azt javasolja, hogy szinkronizálja gyakran Garmin Connect-fiókját.

Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása

A más Garmin készülékekről származó tevékenységeket és teljesítményméréseket szinkronizálhatja Lily 2 Active órájával Garmin Connect-fiókján keresztül. Ezáltal órája pontosabb képet ad edzéseiről és erőnlétéről. Rögzítheti például kerékpárútját egy Edge® kerékpár-számítógép segítségével, és megtekintheti a tevékenység részleteit és a regenerálódáshoz szükséges időt Lily 2 Active óráján.

Szinkronizálja Lily 2 Active óráját és egyéb Garmin eszközeit Garmin Connect-fiókjával.

TIPP: a Garmin Connect alkalmazásban beállíthatja elsődleges edzőkészülékét és elsődleges viselhető készülékét (*Egységesített edzési állapot, 23. oldal*).

A legutóbbi tevékenységek és a többi Garmin eszköz teljesítménymérései megjelennek Lily 2 Active óráján.

Tevékenységek követés

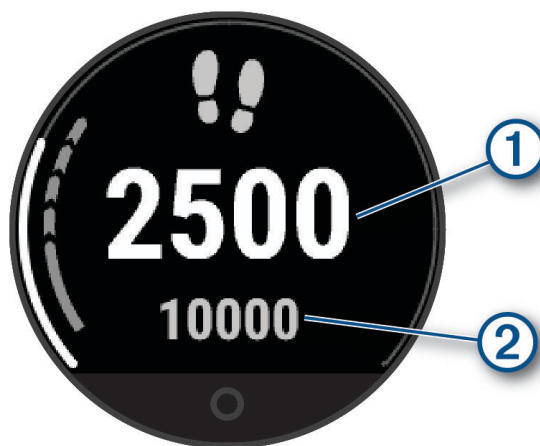
A tevékenységek követés funkció rögzíti a napi lépésszámot, a megtett távolságot, az intenzív percek és az elégetett kalóriák számát, valamint napi alvási statisztikákat. Az elégetett kalóriák számába a test normál anyagcseréjével és a különböző tevékenységekkel leadott kalóriák is beleszámítanak.

A nap során megtett lépések száma a lépések összefoglalójában érhető el. Az eszköz rendszeres időközönként frissíti a lépésszámot.

A tevékenységek követés és az edzettségi mérőszámok pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Cél automatikus beállítása

Az óra a korábbi tevékenységi szintek alapján automatikusan létrehoz egy napi lépéscélt. A napi testmozgás közben az óra rögzíti a napi cél ^② elérése irányában tett előrehaladást ^①.



Ha nem kívánja használni az automatikus célbeállítási funkciót, Garmin Connect-fiókjában beállíthat személyes célokat.

A mozgásriasztás használata

A hosszú ideig tartó ülés nem kívánt változásokat idézhet elő az anyagcserében. A mozgásriasztás arra figyelmezteti, hogy maradjon mozgásban. Egy óra inaktivitás után egy üzenet jelenik meg. Az óra rezeg is, ha be van kapcsolva a rezgő funkció ([Rendszerbeállítások, 44. oldal](#)).

Sétáljon egy keveset (néhány percet), vagy végezze el a képernyőn megjelenő gyakorlatokat a mozgásra figyelmeztető jelzés visszaállításához.

A mozgásriasztás bekapcsolása

- 1 Tartsa lenyomva az  gombot.
- 2 Válassza a **Értesítések és riasztások > Egészség és jólét > Mozdulásriasztás > Bekapcsolás** lehetőséget.

Alváskövetés

Alvás közben az óra automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását. Az általában alvással töltött óráit a Garmin Connect alkalmazásban állíthatja be. Az alvási statisztikák között szerepel az alvás összideje, az alvási szakaszok, az alvás közbeni mozgás mértéke és az alvási pontszám. A rendszer hozzáadja sziesztáit az alvással kapcsolatos statisztikákhoz, és hatással lehet a regenerálódására is. Részletes alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.

MEGJEGYZÉS: A Ne zavarj üzemmóddal kikapcsolhatja az értesítéseket és a riasztásokat, de az ébresztések aktívak maradnak ([Ne zavarjanak üzemmód használata, 38. oldal](#)).

Az automatikus alváskövetés használata

- 1 Viselje óráját alvás közben.
- 2 Töltse fel alváskövetési adatait a Garmin Connect-fiókjába.
Alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.
Megtekintheti az alvási információkat, például a szundításokat a Lily 2 Active óráján ([Widgetek, 16. oldal](#)).

Szunyókálás rögzítése

- 1 A szunyókálás widgetének megtekintéséhez lapozzon balra vagy jobbra.
- 2 Érintse meg az érintőképernyőt.
- 3 Nyomja meg a  gombot.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A szunyókálásnál időzítő beállításához válassza a  lehetőséget.
 - Időzítő nélküli szunyókáláshoz válassza az  lehetőséget.

Légzési változatok

A Lily 2 Active eszköz optikai pulzusérzékelője pulzoximéter funkcióval rendelkezik, amely képes észlelni az oxigéntelítettségi százalékos arányának éjszakai alvás közbeni változásait, hogy figyelmeztesse Önt a potenciális alvási apnoéra. A pulzoxi mérés közben (SpO₂) az alvási ablak során, az eszköz jelzi, ha az SpO₂ százalékos aránya több mint 3%-kal csökken, és 10 másodpercnél tovább tart. Ezt nevezik légzési változatoknak. Az eszköz kiszámítja az összes légzési változatot, amely egy egy órás ablak során történik, hogy megadja a súlyossági szintet, amely a American Academy of Sleep Medicine kritérián alapul az alvási apnoe diagnosztizálása érdekében.

MEGJEGYZÉS: a légzési változatok észleléséhez be kell kapcsolnia a pulzoximéter alváskövetését ([A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása, 33. oldal](#)).

Nehézségi szint	A légzési változat események száma
Nincs	Kevesebb, mint 5
Alacsony	5–15
Közepes	15–30
Magas	30 felett

Az alvási pontszám widget megjeleníti az aktuális légzési változati adatokat.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy fel kell vennie az összefoglalót az összefoglaló-készletbe ([A widget-készlet testreszabása, 18. oldal](#)).

Garmin Connect fiókjában további részleteket tekinthet meg a légzési változatokról, beleértve a több napon át tartó tendenciákat is. A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy oldalra.

Intenzív percek

Egészsége javítása érdekében számos szervezet, például az Egészségügyi Világszervezet, legalább heti 150 perc közepes intenzitású testmozgást (pl. gyorsabb séta) vagy heti 75 perc intenzív testmozgást (pl. futás) javasol.

Az óra méri a tevékenységek intenzitását, és rögzíti, hogy Ön hány percet tölt közepes-intenzív testmozgással (pulzusadatok szükségesek hozzá). Az óra összeadja a közepes intenzitású tevékenység perceit a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percekkel. A nagy intenzitású tevékenységgel töltött perceinek teljes összege az összeadáskor megduplázódik.

Intenzív percek szerzésének módja

Lily 2 Active órája úgy számolja ki az intenzív perceket, hogy összehasonlítja a tevékenység közbeni pulzusát az átlagos nyugalmi pulzusával. Ha a pulzus ki van kapcsolva, az óra a percenként megtett lépések elemzése által számolja ki az intenzív percek közepes értékét.

- Az intenzív percek legpontosabb kiszámolásához kezdjen el egy stopperrel mért tevékenységet.
- A nyugalmi pulzusszám lehető legpontosabb értékének érdekében viselje az órát éjjel-nappal.

Move IQ

Amikor mozgása ismerős testmozgási mintázatoknak feleltethető meg, a Move IQ funkció automatikusan érzékeli a tevékenységet, és megjeleníti az idővonalon. A Move IQ események megjelenítik a tevékenység típusát és időtartamát, de nem jelennek meg a tevékenységlistában és a hírfolyamban.

A Move IQ funkció automatikusan elindíthat egy időzített gyaloglási és futási tevékenységet az Garmin Connect alkalmazásban vagy az óra tevékenységbeállításaiiban megadott időközszöbök segítségével. Ezek a tevékenységek hozzáadásra kerülnek a tevékenységlistához.

Az önértékelés engedélyezése

Tevékenység mentésekor értékelheti a saját erőfeszítéseit és azt, hogy hogyan érezte magát a tevékenység közben. Önértékelési adatait a Garmin Connect-fiókjában tekintheti meg.

1 A Garmin Connect készülék menüjében válassza a **Tevékenység beállítása** lehetőséget.

2 Válassza ki az egyik tevékenységet.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

3 Válassza ki az **Önértékelés** lehetőséget.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha csak edzés után szeretne önértékelést végezni, válassza ki a **Csak edzések** lehetőséget.
- Ha minden tevékenység után szeretne önértékelést végezni, válassza a **Mindig** lehetőséget.

Tevékenységek követés beállításai

Az órán frissíthet pár tevékenységek követő beállítást. A heti intenzitási percek és az elérendő célt minden héten frissítenie kell a(z) Garmin Connect alkalmazásban.

Tartsa lenyomva a  gombot, és válassza a **Beállítások > Tevékenységek követés** elemet.

Állapot: a tevékenységek követési funkció kikapcsolása.

Move IQ: a Move IQ események be- és kikapcsolására szolgál.

Autom. tev. ind.: időzített tevékenységek automatikus létrehozását és mentését teszi lehetővé, amikor a Move IQ funkció azt észleli, hogy Ön gyalogol vagy fut. A futás és a gyaloglás minimális időtartamát szabadon beállíthatja.

A tevékenységek követés kikapcsolása

Ha kikapcsolja a tevékenységek követést, akkor leáll a lépések, az intenzív percek, az alváskövetés és a Move IQ események rögzítése.

1 Tartsa nyomva a  gombot.

2 Válassza a **Beállítások > Tevékenységek követés > Állapot > Kikapcsolás** lehetőséget.

Edzések

Az óra végigkalauzolja a több lépésből álló edzéseken, ami magában foglalja az egyes edzésszakaszok céljait, például a távolságot, időt, ismétlésszámot vagy egyéb mérőszámokat. Az óra számos előre feltöltött edzést tartalmaz több tevékenységhez, beleértve az erősítő- és kardió-edzéseket, futást és kerékpározást. A Garmin Connect alkalmazás segítségével további edzéseket/edzésterveket kereshet és hozhat létre, majd továbbíthatja azokat órájára.

Az órán: a tevékenységlistából megnyithatja az Edzések alkalmazást, hogy az megjelenítse az órájára aktuálisan letöltött összes edzést (*A tevékenységbeállítások testreszabása, 12. oldal*).

Megtekintheti az edzselőzményeket is.

Az alkalmazásban: létrehozhat edzéseket, további edzésekre kereshet rá, vagy kiválaszthat egy olyan edzést, amely beépített edzésekkel rendelkezik, és továbbíthatja azokat órájára (*Edzés követése a Garmin Connecten keresztül, 27. oldal*).

Edzéseket ütemezhet.

Frissítheti és szerkesztheti aktuális edzéseit.

Az edzés megkezdése

Az óra végigkalauzolja az edzések szakaszain.

- 1 Nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Válassza ki a **••• > Edzések** lehetőséget.
- 4 Válasszon egy edzést.

MEGJEGYZÉS: a listán csak a kiválasztott tevékenységgel kompatibilis edzések jelennek meg.

- 5 Csúsztassa felfelé az ujját az edzésszakaszok megtekintéséhez (opcionális).

- 6 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a  gombot.

Edzés megkezdése után az óra minden lépést, (opcionálisan) a lépéshez tartozó információkat és (opcionálisan) a célt is kiírja. Jobbra vagy balra húzással a jelenlegi edzésadatokat tekinthetők meg.

Edzés követése a Garmin Connecten keresztül

Ahhoz, hogy letölthessen egy edzést a Garmin Connect alkalmazásból, rendelkeznie kell egy Garmin Connect-fiókkal (*Garmin Connect, 35. oldal*).

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza ki a **•••** lehetőséget.
 - Látogasson el a www.garminconnect.com weboldalra.
- 2 Válassza a **Tréning & tervezés > Edzések** lehetőséget.
- 3 Keressen egy edzést, vagy hozzon létre és mentsen egy új edzést.
- 4 Válassza az  ikont vagy a **Küldés a készülékre** lehetőséget.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Az edzéstervek Garmin Connect használata

Ahhoz, hogy letölthessen és használhasson egy edzést, rendelkeznie kell Garmin Connect-fiókkal (*Garmin Connect, 35. oldal*), és párosítania kell a Lily 2 Active órát egy kompatibilis telefonnal.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** ikont.
- 2 Válassza a **Tréning & tervezés > Edzésterv** lehetőséget.
- 3 Válasszon és ütemezzen be egy edzést.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Tekintse meg az edzést a naptárban.

Adaptive Training Plan edzéstervek

Garmin Connect-fiókja adaptív edzéstervvel és a Garmin edzővel segíti Önt edzési céljai elérésében. Például néhány kérdésre válaszolva megtalálhatja azt az edzéstervet, amely segíthet Önnek egy 5 km-es verseny lefutásában. Az edzésterv alkalmazkodik jelenlegi edzettségi szintjéhez, az edzéssel és az ütemtervvel kapcsolatos beállításokhoz, valamint a verseny időpontjához is. Amikor belekezd egy tervbe, a Garmin edzési összefoglaló hozzáadódik a Lily 2 Active óra összefoglaló-készletéhez.

Mai edzés megkezdése:

Miután átküldött egy edzéstervet órájára, a Garmin edző összefoglaló megjelenik az összefoglaló-készletben.

- 1 Húzza el az ujját a számlapon a Garmin edző összefoglaló megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki az összefoglalót.
Ha van ehhez a tevékenységhez beütemezett edzés erre a napra, az óra megjeleníti az edzés nevét, és figyelmezteti a megkezdésére.
- 3 Válasszon egy edzést.
- 4 Az edzés lépéseinek megtekintéséhez válassza a **Nézet** lehetőséget, majd lapozzon jobbra, ha befejezte a lépések megtekintését (opcionális).
- 5 Válassza ki az **Edzés indítása** lehetőséget.
- 6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Beütemezett edzések megtekintése

Megtekintheti a tréningnaptárába beütemezett edzéseket, és elkezdhet egy edzést.

- 1 Nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Húzza felfelé az ujját.
- 4 Válassza ki a **Tréningnaptár** lehetőséget.
Megjelennek a beütemezett edzések, dátum szerint rendezve.
- 5 Válasszon egy edzést.
- 6 Görgessen az edzés lépéseinek megtekintéséhez.
- 7 Nyomja meg az  ikont az edzés elindításához.

Az egészség és jóllét beállításai és riasztásai

Nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza a **Beállítások > Értesítések és riasztások > Egészség és jóllét** lehetőséget.

Csuklópulzus: lásd: [Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása, 30. oldal](#).

Mozgásriasztás: engedélyezi a Mozgásriasztás funkciót ([A mozgásriasztás használata, 24. oldal](#)).

Stresszriasztások: értesítést kap, ha a stresszes időszakok kimerítették a Body Battery-értékét ([A stressz-szint widget megtekintése, 19. oldal](#)).

Pihenési riasztások: értesíti Önt a pihentető időszakot követően és annak a Body Battery-értékre gyakorolt hatásáról ([Body Battery, 19. oldal](#)).

Napi összesítés: bekapcsolja a Body Battery napi összesítését, amely néhány órával az alvási időszak kezdete előtt jelenik meg. A napi összefoglaló megmutatja, hogyan befolyásolta a napi stressz és a tevékenységi előzmények a Body Battery értékét ([A Body Battery widget megtekintése, 19. oldal](#)).

Célok: ezzel a funkcióval kapcsolhatja be és ki a célriasztásokat, illetve bekapcsolhatja őket az általános használat során, tevékenységen kívül. Célriasztások jelennek meg a napi lépéscélra, valamint a heti intenzívperc-célra vonatkozóan.

Hidratálási riasztások: a folyadékbeviteli értesítő be- és kikapcsolására szolgál.

Pulzusfunkciók

A Lily 2 Active óra lehetővé teszi a csuklón mért pulzusadatok megtekintését.

	Az aktuális Body Battery energiaszint. Az óra az alvás-, stressz- és tevékenységadatok alapján számítja ki az aktuális energiatartalékokat. A nagyobb szám nagyobb energiatartalékot jelez.
	Riasztást küld, ha a pulzusszám egy adott ideig tartó inaktivitást követően egy bizonyos percenkénti ütésszám alá vagy fölé megy.
	Nyomon követi a vér oxigénnel való telítettségét. Az oxigénszaturáció ismeretében nyomon követheti, hogy teste hogyan alkalmazkodik az edzéshez és a stresszhez. MEGJEGYZÉS: a véroxigénszint-érzékelő az óra hátoldalán található.
	Az aktuális stressz-szint. Az óra a stressz-szint megbecsléséhez leméri az inaktív állapotban észlelt pulzusszám-változást. Az alacsonyabb szám alacsonyabb stressz-szintet jelez.
	Megjeleníti az aktuális VO2 max. értéket, amely a sportteljesítmény egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell.

Csuklón mért pulzus

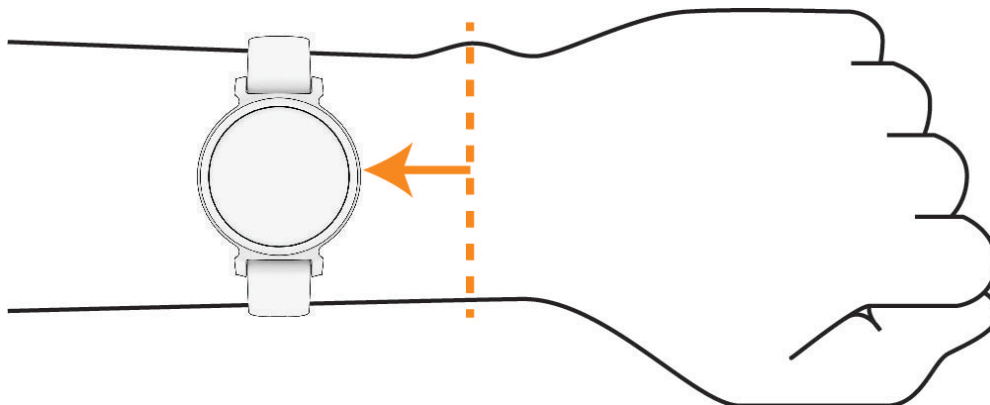
Az óra viselése

VIGYÁZAT!

Az óra hosszan tartó használata esetén egyes felhasználók bőrirritációt tapasztalhatnak, különösen abban az esetben, ha érzékeny bőrének vagy allergiától szenvednek. Amennyiben bármiféle bőrirritációt tapasztal, távolítsa el a karórát, és adjon bőrének időt a gyógyulásra. A bőrirritáció elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy az óra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl szorosan a csuklóján. További információkért látogasson el a garmin.com/fitandcare weboldalra.

- Viselje az órát a csuklócsont fölött.

MEGJEGYZÉS: az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen. A pontosabb pulzusszám-eredmények érdekében az órának futás vagy edzés közben nem szabad elmozdulnia. A véroxigénszint-méréshez Önnek mozdulatlanoknak kell lennie.



MEGJEGYZÉS: az optikai érzékelő az óra hátoldalán található.

- A csuklóalapú pulzusmérővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a [Hibaelhárítás, 50. oldal](#) című részt.
- A véroxigénszint-érzékelővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a [Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére, 33. oldal](#) című részt.
- A pontosságra vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.
- Az óra viselésével és karbantartásával kapcsolatos további információkért látogasson el a www.garmin.com/fitandcare weboldalra.

Tippek rendellenes pulzusadatok esetére

Rendellenes pulzusadatok megjelenése, illetve a pulzusadatok megjelenésének elmaradása esetén próbálkozzon az alábbi megoldásokkal.

- Tisztítsa és szárítsa meg karját az óra felhelyezése előtt.
 - Ne viseljen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az óra alatt.
 - Ne karcolja meg az óra hátoldalán lévő pulzusérzékelőt.
 - Viselje az órát a csuklósont fölött. Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
 - A tevékenység megkezdése előtt várja meg, amíg a  ikon folyamatosan világít.
 - A tevékenység megkezdése előtt melegítsen be 5–10 percig, és kérjen pulzusszámmérést.
- MEGJEGYZÉS:** ha odakint hideg van, beltéren melegítsen be.
- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az órát.

A pulzus widget megtekintése

A pulzus widget megjeleníti az aktuális percenkénti pulzusszámot (bpm). A pulzusszám pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

- 1 A számlapon húzza el balra vagy jobbra az ujját a pulzus widget megtekintéséhez.
MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy fel kell vennie a widgetet a widget-készletbe (*A widget-készlet testreszabása, 18. oldal*).
- 2 Válassza ki a widgetet az aktuális pulzusszám ütés/perc mértékegységben (bpm) és az elmúlt három órában mért pulzusszám grafikonjának megtekintéséhez.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Érintse meg a grafikont, és húzza az ujját balra vagy jobbra a grafikon pásztázásához.
 - Húzza el balra vagy jobbra az ujját az elmúlt hét nap átlagos nyugalmi pulzusérzékeinek megtekintéséhez.

Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása

VIGYÁZAT!

Ez a funkció csak akkor küld riasztást, ha a pulzusszám egy adott ideig tartó inaktivitás a felhasználó által megadott percenkénti ütésszám alá vagy fölé megy. Ez a funkció nem értesíti, ha a pulzusszáma a Garmin Connect alkalmazásban beállított alvási ablak alatt a kiválasztott küszöbérték alá esik. Ez a funkció nem értesíti semmilyen lehetséges szívbetegségről, és nem célja semmilyen orvosi állapot vagy betegség kezelése vagy diagnosztizálása. Szívproblémáival kapcsolatban mindig kezelőorvosa utasításait kövesse.

- 1 Tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Beállítások > Értesítések és riasztások > Egészség és jólét > Pulzusszám** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a **Magas riasztás** vagy **Alacsony riasztás** lehetőséget a riasztás bekapcsolásához.
- 4 Állítson be egy pulzusszám-küszöbértéket.

Minden alkalommal, amikor a pulzusszám az egyedi érték alá vagy fölé megy, az óra rezegni kezd és megjelenít egy üzenetet.

Pulzusadatok átadása a Garmin eszközök számára

Pulzusadatait elküldheti Lily 2 Active órájáról, majd megtekintheti a párosított Garmin eszközökön. Például elküldheti pulzusadatait kerékpározás közben egy Edge kerékpár-számítógépre.

MEGJEGYZÉS: a pulzusadatok küldése csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

- 1 Tartsa nyomva a  lehetőséget a vezérlőmenü megtekintéséhez.

MEGJEGYZÉS: testre szabhatja a vezérlőmenüt ([A vezérlőmenü testreszabása, 16. oldal](#)).

- 2 Válassza a  ikont.

- 3 Nyomja meg a  elemet.

A Lily 2 Active óra megkezdte a pulzusadatok továbbítását.

MEGJEGYZÉS: az idő megjelenik a képernyőn, miközben a pulzusadatokat sugározza.

- 4 Párosítsa Lily 2 Active óráját Garmin ANT+®-kompatibilis eszközével.

MEGJEGYZÉS: a párosítási útmutató lépései eltérnek az egyes Garmin kompatibilis eszközöknél. Lásd a felhasználói kézikönyvet.

- 5 Ismételje meg az 1–3. lépéseket a pulzusadatok elküldésének leállításához.

Csuklón viselhető pulzusmérő beállításai

Nyomja meg a(z)  lehetőséget, majd válassza ki a **Beállítások > Óra érzékelők > Csuklón mért pulzus** lehetőséget.

Állapot: a csuklón viselhető pulzusmérő be- és kikapcsolása. Az alapértelmezett érték az Automatikus, amely automatikusan a csuklón viselhető pulzusmérőt használja, kivéve, ha Ön külső pulzusmérőt párosít.

MEGJEGYZÉS: a csuklón viselhető pulzusmérő kikapcsolásával a csuklón viselhető véroxigénszint-érzékelő is kikapcsol. A véroxigénszint-mérő összefoglalójának megtekintésével manuálisan is elkezdhet egy véroxigénszint-mérést.

Úszás közben: a csuklón viselhető pulzusmérő engedélyezése vagy letiltása úszási tevékenységek közben.

A csuklón viselhető pulzusmérő kikapcsolása

A Csuklón mért pulzus alapértelmezetten az Automatikus értékre van beállítva. Az óra automatikusan a csuklón viselhető szívritmusmonitort használja, ha nincs mellkason viselhető szívritmusmonitor párosítva az órához. A mellkason mért pulzus csak tevékenység közben érhető el.

MEGJEGYZÉS: a csuklón viselhető pulzusmérő letiltásával az olyan funkciókat is letiltja, mint a VO2 max. becsült értéke, az alváskövetés, az intenzív percek, az egész napos stressz funkció és a csuklón viselhető véroxigénszint-érzékelő.

MEGJEGYZÉS: a csuklón viselhető pulzusmérő letiltásával a rendszer a Garmin Pay-kifizetésekhez használható csuklóészlelési funkciót is letiltja. Ilyenkor a kifizetésekhez minden egyes alkalommal meg kell adnia a jelszót. ([Garmin Pay, 14. oldal](#)).

- 1 Tartsa nyomva a  gombot.

- 2 Válassza ki a **Beállítások > Óra érzékelők > Csuklón mért pulzus > Állapot > Kikapcsolás** lehetőséget.

A csuklón viselhető szívritmusmonitor kikapcsolása után néhány érzékelőlámpa felvillanhat.

A pulzustartományok ismertetése

Számos sportoló a pulzustartományok segítségével méri és javítja szív- és érrendszerének erősségét és edzettségi szintjét. A pulzustartomány két szívverés/perc érték közé eső tartomány. A rendszerben az öt általánosan elfogadott pulzustartomány 1-től 5-ig számozva (intenzitás szerint növekvő) szerepelnek. A pulzustartományokat általában a maximális pulzusszám különböző százalékos arányai segítségével számítják ki.

A pulzuszónák beállítása

Az óra a kezdeti beállítás során megadott felhasználói profil adatait használja az alapértelmezett pulzuszónák meghatározásához. A tevékenység legpontosabb kalóriaadataiért állítsa be a maximális pulzusszámát. Nyugvó helyzetben Ön is megadhatja pulzusszámát. Garmin Connect-fiókjával manuálisan módosíthatja az óráján lévő zónákat.

- 1 Tartsa lenyomva a gombot.
- 2 Válassza a **Beállítások > Felhasználói profil > Pulzusszám-tartományok** elemet.
- 3 Válassza a **Maximális pulzus** lehetőséget, majd adja meg a maximális pulzusértékét.
- 4 Válassza ki a ikont.
- 5 Válassza ki a **Nyugalmi pulzus** lehetőséget.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Átlag használata** lehetőséget az óra által mért átlagos nyugalmi pulzusszám használatához.
 - Válassza az **Egyedi beállítása** lehetőséget egyéni nyugalmi pulzusszám beállításához.
- 7 Válassza a **Tartományok > Ez alapján:** lehetőséget.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Ütés/perc** elemet a zónák ütés/percben történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
 - Válassza a **Max pulzus%** lehetőséget a zónáknak a maximális pulzus százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
- 9 Válasszon ki egy zónát, és adja meg az egyes zónákhoz tartozó értéket.

Pulzustartomány-számítások

Tartomány	% / max. pulzusszám	Vonatkozó megerőltetési szint	Előnyök
1	50–60%	Nyugodt, könnyed tempó, ritmikus légzés	Kezdő szintű állóképességi edzés, csökkenti a stresszt
2	60–70%	Kényelmes tempó, némileg mélyebb légzés, beszélgetés még lehetséges	Alapvető szív- és érrendszeri edzés, levezetéshez megfelelő tempó
3	70–80%	Közepes tempó, nehezebb közben beszélgetni	Javítja az aerob kapacitást, optimális szív- és érrendszeri edzéshez
4	80–90%	Gyors tempó, némileg kényelmetlen, erőltetett légzés	Javítja az anaerob kapacitást és küszöböt, illetve a sebességet
5	90–100%	Gyors futás, hosszú ideig nem tartható fenn, ziháló légzés	Javítja az anaerob és izom-állóképességet, növeli a teljesítményt

Fitnesscélok

A pulzustartományok ismerete segít az edzettségi állapot mérésében és javításában. Ehhez fontos, hogy megértse és alkalmazza az alábbi elveket:

- A pulzusszám jól mutatja a testedzés intenzitását.
- Bizonyos pulzustartományokban való edzéssel növelheti a szív- és érrendszer kapacitását és erejét.

Ha tisztában van maximális pulzusszámával, a fejezetben található táblázat ([Pulzustartomány-számítások, 32. oldal](#)) segítségével megállapíthatja, hogy mely tartományban érdemes a leginkább edzenie fitnesscéljai elérése érdekében.

Ha nincs tisztában maximális pulzusszámával, vegye igénybe az interneten elérhető számolóalkalmazások egyikét. Bizonyos edzőtermekben és egészségközpontokban elérhető egy, a maximális pulzusszám mérésére szolgáló teszt. A maximális pulzusszám alapvető számítása: 220 mínusz az Ön kora.

Pulzoximéter

A Lily 2 Active óra egy csuklóra rögzíthető pulzoximéterrel rendelkezik, amely a vér oxigénszaturációjának mérésére szolgál. Az oxigénszaturáció ismerete értékes információ lehet az általános egészség felmérésében és annak meghatározásában, hogy teste hogyan alkalmazkodik a magassághoz. Órája úgy határozza meg a véroxigénszintet, hogy fénysugarakat bocsát a bőrbe, majd leméri, hogy a bőr mennyi fényt nyelt el. Az oxigénszaturációt az SpO₂ érték jelöli.

Az órán a pulzoximéter által leolvasott SpO₂ értékek százalékértékként jelennek meg. Garmin Connect fiókjában további részleteket olvashat a pulzoximéter által leolvasott adatokról, így pl. az elmúlt néhány nap tendenciáiról is ([A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása, 33. oldal](#)). A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információért látogasson el a garmin.com/ataccuracy oldalra.

A véroxigénszint-mérő leolvasása

Óráján bármikor elkezdhet egy manuális véroxigénszint-mérést. A leolvasás pontossága a véráramlástól, az óra a csuklón való elhelyezkedésétől és az Ön mozdulatlanságától függően eltérő lehet ([Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére, 33. oldal](#)).

1 Viselje az órát a csuklócsont fölött.

Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.

2 Lapozzon a véroxigénszint-mérő widget megjelenítéséhez.

3 Tartsa azt a kezét a szíve magasságában, amelyen az órát hordja, míg az óra leolvassa a vér oxigénszaturációjának értékét.

4 Ne mozogjon.

Az óra százalékértékként jeleníti meg az oxigénszaturációs értéket.

MEGJEGYZÉS: a véroxigénszint alvás közbeni követését Garmin Connect-fiókjában kapcsolhatja be, és a rögzített adatokat is itt tekintheti meg ([A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása, 33. oldal](#)).

A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása

Mielőtt használhatná a véroxigénszint alvás közbeni követésére szolgáló funkciót, Lily 2 Active óráját Garmin Connect-fiókjában elsődleges viselhető készülékként kell beállítania ([Egységesített edzési állapot, 23. oldal](#)).

Beállíthatja, hogy órája folyamatosan, akár 4 órán keresztül mérje a véroxigénszint (SpO₂) értékét a meghatározott alvási időszak folyamán ([Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére, 33. oldal](#)).

MEGJEGYZÉS: a szokatlan alvászpozíciók abnormálisan alacsony alvásidőhöz és SpO₂ értékekhez vezethetnek.

1 Tartsa lenyomva a  gombot a menü megjelenítéséhez.

2 Válassza a **Beállítások > Óra érzékelők > Alvás közbeni véroxigénszint** lehetőséget.

3 Válassza ki a váltókapcsolót a nyomon követés bekapcsolásához.

Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére

Rendellenes véroxigénszint-mérő adatok megjelenése, illetve az adatok megjelenésének elmaradása esetén próbálkozzon az alábbi megoldásokkal.

- Maradjon mozdulatlan, amíg az óra megméri a vér oxigénszaturációjának értékét.
- Viselje az órát a csuklócsont fölött. Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- Tartsa azt a kezét a szíve magasságában, amelyen az órát hordja, míg az óra leolvassa a vér oxigénszaturációjának értékét.
- Szilikon vagy nejlón pántot használjon.
- Tisztítsa és szárítsa meg karját az óra felhelyezése előtt.
- Ne viseljen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az óra alatt.
- Ne karcolja meg az óra hátoldalán lévő optikai érzékelőt.
- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az órát.

A VO2 max. becsült értékekről

A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliméterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni az ember maximális teljesítményleadás mellett. Egyszerűbben fogalmazva, a VO2 max. a kardiovaszkuláris erőnlét egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell. Ahhoz, hogy az Lily 2 Active óra megjelenítse a VO2 max. becsült értékét, csuklón mért pulzusadatokra, illetve egy kompatibilis mellkasi szívritmusmonitorra van szükség.

A VO2 max. becsült értéke számmal és leírással jelenik meg óráján. Garmin Connect fiókjában további adatokat is megtekinthet becsült VO2 max. értékével kapcsolatban.

A VO2 max. adatokat a Firstbeat Analytics™ biztosítja. A VO2 max. elemzés szolgáltatása a The Cooper Institute® engedélyével történik. További információkért tekintse meg a függelék (A VO2 Max. szabványosított értékelései, 54. oldal), és látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

A VO2 Max. becsült értékének megtekintése

Ahhoz, hogy az óra megjelenítse a VO2 max. becsült értékét, csuklón mért pulzusadatokra, valamint egy időzített 15 perces gyorsabb sétára vagy futásra van szükség.

- 1 Tartsa lenyomva a  gombot a menü megjelenítéséhez.
- 2 Válassza ki a **Beállítások > Felhasználói profil > VO2 max** lehetőséget.
Ha már rögzített egy 15 perces gyorsabb sétát vagy futást, megjelenik a VO2. max. becsült értéke. Az óra minden egyes időzített séta vagy futás után frissíti a VO2 max. becsült értékét.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a VO2 max. becsült értékének megtekintéséhez.
A teszt befejezése után egy üzenet jelenik meg.
- 4 A VO2 max. becsült értékét frissítő teszt manuális elindításához érintse meg az aktuális értéket, és kövesse az utasításokat.
Az óra az új értékre módosítja a VO2 max. becsült értékét.

Fitness életkor megtekintése

Ahhoz, hogy az óra pontos fitness-kort számítson ki, el kell végeznie a felhasználói profil beállítását a Garmin Connect alkalmazásban.

Fitness életkorának ismeretében képet kaphat arról, hogyan viszonyul edzettsége egy azonos nemű személyéhez. Fitness életkorának meghatározásához órája felhasznál bizonyos adatokat, például az Ön életkorát, testtömegindexét (BMI), nyugalmi pulzusszámát és intenzív tevékenységi előzményeit. Ha rendelkezik Index™ mérleggel, órája a BMI helyett a testzsírszázalék mérőszámot használja fitness életkorának meghatározásához. Mozgással és életmódváltással befolyásolni lehet a fitness életkort.

- 1 Tartsa lenyomva a  gombot a menü megjelenítéséhez.
- 2 Válassza ki a **Beállítások > Felhasználói profil > Fitness-kor** lehetőséget.

Csatlakoztathatóság

A csatlakozási funkciók akkor érhetők el az órájához, amikor párosítja egy kompatibilis telefonnal (A telefon párosítása, 36. oldal).

Garmin Connect

A Garmin Connect fiókon keresztül barátaival is kapcsolatba léphet. Garmin Connect-fiókja számos eszközzel szolgál a nyomon követéshez, elemzéshez, megosztáshoz és egymás ösztönzéséhez. Rögzítse aktív életstílusának különböző eseményeit: futásait, sétáit, túráit stb.

Ingyenes Garmin Connect fiókjának létrehozásához párosítsa az órát telefonjával a Garmin Connect alkalmazás használatával, vagy látogasson el a www.garminconnect.com weboldalra.

Kövesse nyomon fejlődését: nyomon követheti az adott napon megtett lépéseket, baráti versenyt indíthat ismerőseivel, és elérheti kitűzött céljait.

Tárolja tevékenységeit: a karórán befejezett és mentett tevékenységeket feltöltheti Garmin Connect fiókjába, ahol ezek akármeddig megmaradnak.

Elemesse adatait: megtekintheti a tevékenységeire vonatkozó részletes információkat: az időtartamot, a távolságot, a pulzusszámot, az elégetett kalóriák számát és az egyedi jelentéseket.

MEGJEGYZÉS: bizonyos adatok eléréséhez opcionális kiegészítők (pl. pulzusszámmérő) szükséges.



Ossza meg tevékenységeit: kapcsolatba léphet barátaival, hogy követni tudják egymás tevékenységeit, illetve hivatkozásokat oszthat meg a tevékenységeihez.

Kezelje beállításait: a karóráját és a felhasználói beállításait Garmin Connect fiókjában tudja testre szabni.

Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással

Órája automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással az alkalmazás megnyitásakor. Órája időről időre automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással. Az adatok manuális szinkronizálását bármikor elvégezheti.

- 1 Vigye az órát a telefon közelébe.
- 2 Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.
TIPP: az alkalmazás már nyitva lehet, vagy a háttérben is futhat.
- 3 Tartsa lenyomva a  lehetőséget menü megjelenítéséhez.
- 4 Válassza ki a **Beállítások > Rendszer > Telefon > Szinkronizálás** lehetőséget.
- 5 Várja meg az adatok szinkronizálódását.
- 6 Tekintse meg a naprakész adatokat a Garmin Connect alkalmazásban.

Adatok szinkronizálása a számítógéppel

Mielőtt szinkronizálná adatait számítógépén a Garmin Connect alkalmazás segítségével, telepítenie kell a Garmin Express™ alkalmazást ([A Garmin Express beállítása, 36. oldal](#)).

- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez az USB-kábel használatával.
- 2 Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást.
Az óra háttértár üzemmódba lép.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 4 Tekintse meg adatait Garmin Connect fiókjában.

A Garmin Express beállítása

- 1 Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez USB-kábel használatával.
- 2 Tekintse meg a www.garmin.com/express weboldalt.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A telefon párosítása

A Lily 2 Active óra beállításához azt közvetlenül a Garmin Connect alkalmazáson keresztül csatlakoztassa, ne telefonja Bluetooth beállításain keresztül.

- 1 A kezdeti beállítás során az órán válassza a  ikont, amikor a rendszer arra kéri, hogy párosítsa telefonját.
MEGJEGYZÉS: ha korábban kihagyta a párosítási folyamatot, a párosítási mód manuális kiválasztásához tartsa lenyomva a  ikont, és válassza a **Rendszer > Telefon > Telefon párosítása** lehetőséget a párosítási módba való belépéshez.
- 2 Olvassa be a QR-kódot telefonjával, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítási és beállítási folyamat elvégzéséhez.

Értesítések megtekintése

Ha órája párosítva van a Garmin Connect alkalmazással, megtekintheti óráján a telefonjára érkező értesítéseket, például a szöveges üzeneteket és e-maileket.

- 1 Húzza el ujját az értesítési widget megjelenítéséhez.
- 2 Válasszon ki egy értesítést.
TIPP: lapozzon a régebbi értesítések megtekintéséhez.
- 3 Érintse meg az érintőképernyőt, és válassza ki a  ikont az értesítés elutasításához.

Szöveges üzenet megválaszolása

MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak Android™ telefonokhoz érhető el.

Amikor szöveges üzenetben kap értesítést Lily 2 Active órájára, egy üzenetlistából gyors választ küldhet.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció a telefon használatával küldi el a szöveges üzeneteket. Előfordulhat, hogy a hagyományos szöveges üzenetek hossza korlátozott, valamint díjak felszámítására is sor kerülhet. További információkért forduljon mobilszolgáltatójához.

- 1 Húzza el ujját az értesítési widget megjelenítéséhez.
- 2 Válasszon ki egy szöveges üzenetre vonatkozó értesítést.
- 3 Koppintson az érintőképernyőre az értesítési beállítások megtekintéséhez.
- 4 Válassza ki a  ikont.
- 5 Válasszon egy üzenetet a listából.

A telefon szöveges üzenetként küldi el a kiválasztott üzenetet.

Értesítések kezelése

Kompatibilis telefonjával kezelheti a Lily 2 Active órán megjelenő értesítéseket.

Válasszon ki egy lehetőséget:

- iPhone® használata esetén az iOS® értesítési beállításoknál határozhatja meg, hogy mely elemek jelenjenek meg az órán.
- Android telefon használata esetén a Garmin Connect alkalmazásban válassza a **••• > Beállítások > Értesítések** lehetőséget.

Bluetooth értesítések engedélyezése

Az értesítések engedélyezése előtt párosítania kell Lily 2 Active óráját egy kompatibilis telefonnal ([A telefon párosítása, 36. oldal](#)).

- 1 Tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Beállítások > Értesítések és riasztások > Intelligens értesítések** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Általános használat** lehetőséget az óra üzemmódban megjelenő értesítések beállításainak megadásához.
 - Válassza a **Tevékenység** lehetőséget a tevékenység rögzítése során megjelenő értesítések beállításainak megadásához.
 - Válassza az **Alvás közben** lehetőséget a **Ne zavarj** funkció be- vagy kikapcsolásához.
 - Válassza az **Adatvédelem** lehetőséget az adatvédelmi beállítások megadásához.

A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása

A Bluetooth telefonkapcsolatot a vezérlőmenüben kapcsolhatja ki.

MEGJEGYZÉS: opciókat adhat a vezérlőmenühöz ([A vezérlőmenü testreszabása, 16. oldal](#)).

- 1 Tartsa lenyomva az  ikont a vezérlőmenü megnyitásához.
- 2 Válassza ki a  ikont a(z) Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolásához Lily 2 Active óráján.
A telefon Bluetooth technológiájának kikapcsolásához tekintse át a telefon használati útmutatóját.

Bejövő telefonhívás fogadása

Amikor telefonhívás érkezik a csatlakoztatott telefonra, a Lily 2 Active óra megjeleníti a hívó fél telefonszámát.

- A hívás fogadásához válassza a  ikont.
MEGJEGYZÉS: a hívó féllel csatlakoztatott telefonja használatával beszélhet.
- A hívás elutasításához válassza a  ikont.

A telefon megkeresése

Ezen funkció használatával megkeresheti elveszett, Bluetooth technológia használatával párosított telefonját, amennyiben az hatótávolságon belül van.

- 1 Tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza a  lehetőséget.
A Lily 2 Active képernyőjén jelerősséget jelző sávok jelennek meg, és a telefon hangriasztás szólal meg. A jel egyre erősebb lesz, ahogy közeledik a telefonhoz.
- 3 A keresés leállításához nyomja meg a .

Ne zavarjanak üzemmód használata

A Ne zavarjanak üzemmód használatával kikapcsolhatja a rezgést, illetve a riasztások és az értesítések kijelzését (*A megjelenítési beállítások testreszabása, 44. oldal*). Az üzemmód használatát például alvás vagy filmnézés közben javasoljuk.

- A Ne zavarjanak üzemmód manuális be- vagy kikapcsolásához tartsa lenyomva az  ikont, és válassza a  ikont.
- Ha azt szeretné, hogy a Ne zavarjanak üzemmód automatikusan bekapcsoljon az alvással töltött órák idejére, nyissa meg az eszközbeállításokat a Garmin Connect alkalmazásban, és válassza ki az **Értesítések és riasztások > Intelligens értesítések > Alvás közben** lehetőséget.

Biztonsági és nyomonkövetési funkciók

VIGYÁZAT!

A biztonsági és nyomon követési funkciók kiegészítő funkciók, amelyekre nem szabad elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgálatokat az Ön nevében.

ÉRTESTÉS

A biztonsági és nyomon követési funkciók használatához csatlakoztatnia kell a Lily 2 Active órát a Garmin Connect alkalmazáshoz Bluetooth technológián keresztül. Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeket Garmin Connect fiókjában adhatja meg.

A biztonsági és nyomonkövetési funkciókkal kapcsolatos további információkért látogasson el a www.garmin.com/safety weboldalra.

 **Segítségkérés:** használatával elküldhet egy, a nevét, LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) tartalmazó üzenetet a baleset esetén értesítendő személyeknek.

A baleset esetén értesítendő személyek megadása

A baleset esetén értesítendő személyek telefonszámait a biztonsági és nyomonkövetési funkciókhoz használjuk.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  ikont.
- 2 Válassza ki a **Biztonság és követés > Biztonsági funkciók > Baleset esetén értesítendő személyek > Adj meg a baleset esetén értesítendő személyeket** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A baleset esetén értesítendő személyek értesítést kapnak, amikor hozzáadja őket baleset esetén értesítendő személyekként, és elfogadhatják vagy elutasíthatják a kérését. Ha egy partner elutasítja, másik baleset esetén értesítendő személyt kell választania.

Segítségkérés

⚠ VIGYÁZAT!

A Segítségkérés egy kiegészítő funkció, és nem javasolt a segítségkérés elsődleges módszereként hagyatkozni rá. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgálatokat az Ön nevében.

ÉRTESÍTÉS

Mielőtt segítséget kérhetne, be kell állítania a baleset esetén értesítendő személyeket a Garmin Connect alkalmazásban ([A baleset esetén értesítendő személyek megadása, 38. oldal](#)). Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

- 1 Tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Amikor három rezgést érez, engedje el a gombot a segítségkérés funkció aktiválásához.
Megjelenik a visszaszámlálási képernyő.
- 3 Ha szükséges, válasszon ki egy opciót a visszaszámlálás befejezése előtt:
 - Ha személyre szabott üzenetet szeretne küldeni a kéréssel együtt, válassza a  ikont.
 - Az üzenet törléséhez válassza az  ikont.

Balesetészlelés

⚠ VIGYÁZAT!

A balesetészlelés kiegészítő funkció, és csak bizonyos kültéri tevékenységek esetén áll rendelkezésre. A Balesetészlelés funkcióra nem szabad elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni.

ÉRTESÍTÉS

Mielőtt bekapcsolhatná a balesetészlelést óráján, baleset esetén értesítendő személyeket kell megadnia a Garmin Connect alkalmazásban ([A baleset esetén értesítendő személyek megadása, 38. oldal](#)). Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

A balesetészlelés be- és kikapcsolása

- 1 Tartsa lenyomva a  lehetőséget menü megjelenítéséhez.
- 2 Válassza ki a **Beállítások > Biztonság és követés > Balesetészlelés** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.

MEGJEGYZÉS: a balesetészlelés csak bizonyos kültéri tevékenységek esetén áll rendelkezésre.

Ha Lily 2 Active órája balesetet észlel, és a telefonja csatlakoztatva van, a Garmin Connect alkalmazás az Ön nevét és GPS-pozícióját (ha elérhető) tartalmazó automatikus szöveges üzenetet és e-mailt küld a baleset esetén értesítendő személyeknek. Egy üzenet jelenik meg az órán és a párosított telefonon, amely jelzi, hogy a kapcsolattartók 15 másodperc elteltével értesítést kapnak. Ha nincs szükség segítségre, visszavonhatja az automatikus vészhelyzeti üzenetet.

A LiveTrack be- és kikapcsolása

Mielőtt elkezdhetné használni az első LiveTrack munkamenetét, be kell állítania az értesítendő személyeket a Garmin Connect alkalmazásban ([Névjegyek hozzáadása, 40. oldal](#)).

MEGJEGYZÉS: be kell kapcsolnia a LiveTrack funkciót a Garmin Connect alkalmazásban.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **••• > Biztonság és követés > LiveTrack** lehetőséget.
- 2 Válassza ki az **Automatikus indítás > Bekapcsolás** lehetőséget az órájára vonatkozóan.
- 3 Tartsa lenyomva a  gombot a menü megjelenítéséhez.
- 4 Válassza a **Beállítások > Biztonság és követés > LiveTrack** lehetőséget.
- 5 Válassza a **Kikapcsolás** lehetőséget a LiveTrack kikapcsolásához.

Névjegyek hozzáadása

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** > **Kapcsolatok** lehetőséget.

2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A névjegyek hozzáadását követően az adatok szinkronizálása szükséges az Lily 2 Active órán végrehajtott módosítások alkalmazásához ([Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 35. oldal](#)).

Órák

Riasztás beállítása

Több riasztást is beállíthat. Megadhatja, hogy egy adott riasztás egy alkalommal szólaljon meg, vagy rendszeresen ismétlődjön.

- 1 Tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Órák** > **Riasztás** >  lehetőséget.
- 3 Adjon meg egy időpontot.
- 4 Válassza ki az riasztást.
- 5 Válassza ki az **Ismétlés** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget.

Riasztás törlése

- 1 Tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Órák** > **Riasztás** elemet.
- 3 Válasszon ki egy riasztást, majd válassza a **Törlés** lehetőséget.

A stopper használata

- 1 Tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Órák** > **Stopper** elemet.
- 3 Az időzítő elindításához nyomja meg a  gombot.
- 4 A köridőzítő újraindításához nyomja meg a  gombot.
A stopper által mért összidő továbbra is fut.
- 5 Nyomja meg a  gombot a stopper elindításához vagy leállításához.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A stopper ismételt használatához nyomja meg a  gombot.
 - A stopper visszaállításához nyomja meg a  gombot.
 - A stopper által mért idő tevékenységként való elmentéséhez válassza ki a **•••** ikont, és válassza ki a **Tevékenység mentése** lehetőséget.
 - A köridőzítő áttekintéséhez válassza ki a **•••** ikont, és válassza ki az **Körök áttekintése** elemet.
 - A stopperórából való kilépéshez válassza a **•••** lehetőséget, majd pedig a **Kész** lehetőséget.

A visszaszámláló időzítő indítása

- 1 Tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Órák** > **Időzítő** elemet.
- 3 Adja meg az időt, és válassza ki a  ikont.
- 4 Nyomja meg a  elemet.

Idő szinkronizálása GPS használatával

Minden egyes alkalommal, amikor bekapcsolja a karórát és műholdas jelet vesz, a karóra automatikusan észleli az időzónát és a pontos időt. Az időt emellett manuálisan is szinkronizálhatja GPS használatával, ha változik az időzónája, valamint frissítheti a téli/nyári időszámításra is.

- 1 Tartsa lenyomva a  ikont.
- 2 Válassza az **Órák > Idő > Idő szinkronizálása** lehetőséget.
- 3 Várjon, amíg az óra megtalálja a műholdakat (*Műholdas jelek keresése, 51. oldal*).

Manuális időbeállítás

Alapértelmezés szerint a rendszer automatikusan beállítja az időt, ha a Lily 2 Active óra hozzá van párosítva egy telefonhoz.

- 1 Tartsa lenyomva a  ikont.
- 2 Válassza ki az **Órák > Idő > Időforrás > Kézi** lehetőséget.
- 3 Válassza az **Idő** elemet és adja meg a pontos időt.

Vezeték nélküli érzékelők

Órája ANT+ vagy Bluetooth technológiát használó vezeték nélküli érzékelőkkel párosítható (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 42. oldal*). A készülékek párosítását követően testre szabhatja az opcionális adatmezőket (*A tevékenységbeállítások testreszabása, 12. oldal*). Ha az órát érzékelővel együtt csomagban vásárolta, akkor azok már párosítva vannak.

Az egyes Garmin érzékelők kompatibilitásával és a vásárlással kapcsolatos információk, illetve a felhasználói kézikönyv megtekintéséhez látogasson el a buy.garmin.com adott érzékelőről szóló oldalára.

Érzékelő típusa	Leírás
Pulzusszám	Használhat külső érzékelőt, például HRM-Pro™ sorozatú vagy HRM-Fit™ szívritmusmonitort, hogy megtekinthesse a szívritmusadatokat a tevékenységek során.
Sebesség/ pedálütem	Sebességérzékelőket vagy lépésütem-érzékelőket csatlakoztathat kerékpárjához, és megtekintheti az adatokat kerékpározás közben. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét (<i>A sebességérzékelő kalibrálása, 43. oldal</i>).

Vezeték nélküli érzékelők párosítása

Az első alkalommal, amikor csatlakoztat egy vezeték nélküli érzékelőt az ANT+ vagy Bluetooth technológia használatával, párosítania kell az órát és az érzékelőt. A párosítást követően az óra automatikusan csatlakoztatja az érzékelőt, amikor valamilyen tevékenységbe kezd, illetve az érzékelő aktív és hatókörön belül van. A csatlakozási típusokról bővebb információt itt talál: garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Vegye fel a szívritmusmonitort, telepítse az érzékelőt vagy nyomja meg a gombot az érzékelő bekapcsolásához.

MEGJEGYZÉS: a párosítással kapcsolatos információkat a vezeték nélküli érzékelő felhasználói kézikönyvében találja.

- 2 Helyezze az órát az érzékelő 3 m-es (10 láb) körzetébe.

MEGJEGYZÉS: párosítás közben a többi érzékelőtől legalább 10 m-re (33 láb) legyen.

- 3 Tartsa lenyomva a  ikont.

- 4 Válassza ki a **Beállítások > Kiegészítők > Új hozzáadása** lehetőséget.

- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Keresés az összes között** lehetőséget.
- Válassza ki az érzékelője típusát.

Az érzékelő és az óra párosítását követően az érzékelő állapota Keresés Csatlakoztatva állapotba vált. Az érzékelőadatok az adatképernyőn vagy egyéni adatmezőn jelennek meg. Az opcionális adatmezőket testre szabhatja ([A tevékenységbeállítások testreszabása, 12. oldal](#)).

Pulzusmérő tartozék – futási tempó és távolság

A HRM-Fit és HRM-Pro sorozatok tartozékai a felhasználói profil és az érzékelő által minden egyes lépésnél mért mozgás alapján kiszámítják a futási tempót és a távolságot. A pulzusmérő akkor adja meg a futási tempót és a távolságot, ha a GPS nem érhető el, például futópadon végzett futás közben. Az ANT+ technológia segítségével csatlakoztatott kompatibilis Lily 2 Active óráján megtekintheti a futási tempót és a távolságot. Ezeket a harmadik felektől származó kompatibilis alkalmazásokban is megtekintheti, ha Bluetooth technológiával vannak csatlakoztatva.

A tempó és a távolság pontossága a kalibrálással javul.

Automatikus kalibrálás: a karóra alapértelmezett beállítása az **Automatikus kalibrálás**. A pulzusmérő tartozék minden alkalommal kalibrációt végez, amikor a szabadban fut, és csatlakoztatva van kompatibilis Lily 2 Active órájához.

MEGJEGYZÉS: az automatikus kalibrálás nem működik beltéri, terep vagy ultrafutás tevékenységi profiloknál ([Tipppek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez, 42. oldal](#)).

Manuális kalibrálás: kiválaszthatja a **Kalibrálás és Mentés** lehetőséget, miután futópadon futott a csatlakoztatott pulzusmérő tartozékával ([Futópadon megtett távolság kalibrálása, 6. oldal](#)).

Tipppek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez

- Frissítse a Lily 2 Active karóra szoftverét ([Termékfrissítések, 49. oldal](#)).
- Teljesítsen több kültéri futást a GPS és a csatlakoztatott HRM-Fit vagy HRM-Pro sorozatú kiegészítővel. Fontos, hogy a szabadtéri tempó egyezzen a futópadon elért tempóval.
- Ha homokon vagy mély hóban fut, lépjen az érzékelőbeállításokba, és kapcsolja ki az **Automatikus kalibrálás** funkciót.
- Ha korábban már csatlakoztatott egy kompatibilis lépésszámlálót ANT+ kapcsolaton keresztül, állítsa a lépésszámláló állapotát **Kikapcsolás** értékre, vagy távolítsa el a csatlakoztatott érzékelők listájából.
- Fusson a futópadon manuális kalibrálással ([Futópadon megtett távolság kalibrálása, 6. oldal](#)).
- Ha nem látszik pontosnak az automatikus és a manuális kalibrálás, lépjen az érzékelőbeállításokba, és válassza a **HRM tempó és távolság > Kalibrációs adatok visszaállítása** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: megpróbálhatja kikapcsolni az **Automatikus kalibrálás** funkciót, és manuálisan újra elvégezni a kalibrálást ([Futópadon megtett távolság kalibrálása, 6. oldal](#)).

Opcionális kerékpársebesség- vagy pedálozásiütem-érzékelő

Kompatibilis kerékpárérzékelő vagy pedálozásiütem-érzékelő használatával adatokat küldhet az órára.

- Párosítsa az érzékelőt az órával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 42. oldal](#)).
- Állítsa be a kerékméretet ([A sebességérzékelő kalibrálása, 43. oldal](#)).
- Menjen el kerékpározni ([Kerékpározás, 7. oldal](#)).

A sebességérzékelő kalibrálása

A sebességérzékelő kalibrálásához párosítania kell az órát kompatibilis sebességérzékelővel ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 42. oldal](#)).

A manuális kalibrálás opcionális és javíthatja a pontosságot.

- 1 Tartsa nyomva a gombot.
- 2 Válassza ki a **Beállítások** > **Kiegészítők** > **Sebesség/pedálütem** > **Kerékméret** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Automatikus** lehetőséget a kerékméret automatikus kiszámításához és a sebességérzékelő kalibrálásához.
 - Válassza a **Kézi** elemet és adja meg a kerékméretet a sebességérzékelő manuális kalibrálásához ([Kerékméret és kerület, 54. oldal](#)).

Az óra testre szabása

Az óra beállításai

Bizonyos beállításokat magán a Lily 2 Active órán is meghatározhat. A további beállítások testre szabására a Garmin Connect alkalmazásban van lehetőség.

Tartsa nyomva a gombot a menü megjelenítéséhez, és válassza a **Beállítások** lehetőséget.

Parancsikon: lehetővé teszi egy parancsikon beállítását ([Érintőgombos gyorsindító beállítása, 23. oldal](#)).

Értesítések és riasztások: lehetővé teszi a riasztási beállítások módosítását ([Riasztási beállítások, 43. oldal](#)).

Óra érzékelők: lehetővé teszi a csuklón viselhető pulzusmérő beállításainak ([Csuklón viselhető pulzusmérő beállításai, 31. oldal](#)) és a véroxigénszint alvás közbeni követésével kapcsolatos beállítások ([A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása, 33. oldal](#)) módosítását, valamint az iránytű kalibrálását ([Az iránytű kalibrálása, 46. oldal](#)).

Kiegészítők: lehetővé teszi a Lily 2 Active óra vezetékek nélküli érzékelőkkel való párosítását ([Vezeték nélküli érzékelők, 41. oldal](#)).

Felhasználói profil: lehetővé teszi a felhasználói profil beállításainak módosítását ([A felhasználói profil beállítása, 45. oldal](#)).

Biztonság és követés: lehetővé teszi a biztonsági és nyomon követési beállítások módosítását ([Biztonsági és nyomonkövetési funkciók, 38. oldal](#)).

Tevékenységek követés: lehetővé teszi a tevékenységek követési beállítások módosítását ([Tevékenységek követés, 24. oldal](#)).

Rendszer: lehetővé teszi a rendszerbeállítások módosítását ([Rendszerbeállítások, 44. oldal](#)).

Riasztási beállítások

Tartsa lenyomva a lehetőséget a menü megtekintéséhez, majd válassza ki a **Beállítások** > **Értesítések és riasztások** lehetőséget.

Intelligens értesítések: lehetővé teszi a Bluetooth értesítésbeállításának módosítását a telefonjáról ([Bluetooth értesítések engedélyezése, 37. oldal](#)).

Reggeli jelentés: lehetővé teszi a reggeli jelentés beállításainak módosítását ([Reggeli jelentés, 22. oldal](#)).

Egészség és jólét: lehetővé teszi az egészségi és jóléti riasztások módosítását ([Az egészség és jólét beállításai és riasztásai, 28. oldal](#)).

Rendszerbeállítások

Tartsa lenyomva a  gombot, és válassza a **Beállítások > Rendszer** elemet.

Kijelző: a kijelző időkorlátjának és fényerejének beállítása ([A megjelenítési beállítások testreszabása, 44. oldal](#)).

Rezgő riasztás: a rezgés be- és kikapcsolására, illetve a rezgési intenzitás meghatározására szolgál.

Telefon: a telefonja párosítása és szinkronizálása ([A telefon párosítása, 36. oldal](#)).

Formátum: az adatok megjelenítésére szolgáló mértékegységek beállítása ([A mértékegységek módosítása, 44. oldal](#)).

Nyelv: az óra által megjelenített nyelv beállítása.

Visszaállítás: az alapértelmezett beállítások visszaállítása, vagy a személyes adatok törlése és a beállítások visszaállítása ([Gyári alapbeállítások visszaállítása, 51. oldal](#)).

MEGJEGYZÉS: ha korábban beállította Garmin Pay-pénztárcáját, az alapértelmezett beállítások visszaállításával a pénztárcát is törli az eszközről.

Névjegy: a készülékeazonosító, a szoftververzió, a szabályozói információk és a licencmegállapodás megjelenítése.

A megjelenítési beállítások testreszabása

- 1 Tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Kijelző** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a **Fényerő** lehetőséget a képernyő fényerejének beállításához.
- 4 Válassza az **Általános használat** vagy a **Tevékenység** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a **Kézmozdulat** elemet a képernyő bekapcsolásához úgy, hogy megemeli, majd elfordítja a karját, hogy lássa a csuklóját.
 - Válassza az **Kézmozdulat-érzékenység** opciót a kézmozdulat-érzékenység beállításához, amellyel meghatározhatja, hogy a kijelző gyakrabban vagy ritkábban kapcsoljon be.
 - Válassza ki az **Időkorlát** elemet, hogy beállíthassa a képernyő kikapcsolásának időkorlátját.
- 6 Válassza ki az **Alvás közben** elemet.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a **Számlap** lehetőséget a számlap halványításához alvás közben.
 - Válassza ki a **Fényerő** lehetőséget a számlap fényerejének csökkentéséhez alvás közben.
 - Válassza az **Időkorlát** lehetőséget annak beállításához, hogy alvás közben mennyi idő után kapcsoljon ki a képernyő.

A mértékegységek módosítása

Testreszabhatja a távolság, a tempó és sebesség, a magasság és számos egyéb mértékegységét.

- 1 Tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Formátum** lehetőséget.
- 3 Válasszon beállítást.
 - Válassza a **Mértékegységek** lehetőséget az óra elsődleges mértékegységeinek beállításához.
 - Válassza a **Tempó/seb.** lehetőséget a tempó, illetve sebesség mérőegységben vagy kilométerben történő megjelenítéséhez egy időzített tevékenység során.

Az óra jelszavának beállítása

ÉRTESÍTÉS

Ha háromszor hibásan adja meg a jelszót, az óra egy időre lezár. Öt helytelen próbálkozás után az óra a jelszó Garmin Connect alkalmazásban való visszaállításáig lezár. Ha nem párosította az órát a telefonjával, öt helytelen próbálkozás után az óra törli az adatait és visszaáll a gyári beállításokra.

Beállíthat jelszót az órához, amikor az nincs a csuklóján, így védve személyes adatait. Ha a(z) Garmin Pay funkciót használja, az óra ugyanazt a négyjegyű kódot kéri a pénztárca megnyitásakor ([Garmin Pay](#), 14. oldal).

- 1 Tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Rendszer > Jelszó > Jelszó beállítása** lehetőséget.
- 3 Adjon meg egy négy számjegyből álló jelszót.

Ha legközelebb leveszi az órát a csuklójáról, a jelszó megadását követően tekinthet meg bármilyen információt.

Az óra jelszavának módosítása

Ismernie kell a jelenlegi jelszavát annak módosításához. Ha elfelejtette jelszavát vagy túl sokszor próbálkozik helytelenül, vissza kell állítania a jelszót a(z) Garmin Connect alkalmazásban.

- 1 Tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Rendszer > Jelszó > Jelszó módosítása** lehetőséget.
- 3 Adja meg a jelenlegi, négy számjegyből álló jelszavát.
- 4 Adjon meg egy új, négyjegyű jelszót.

Ha legközelebb leveszi az órát a csuklójáról, a jelszó megadását követően tekinthet meg bármilyen információt.

Időbeállítások

Tartsa lenyomva a  gombot, és válassza az **Órák > Idő** elemet.

Időformátum: itt adhatja meg, hogy az óra 12 vagy 24 órás formátumban jelenítse meg az időt.

Időforrás: lehetővé teszi az idő manuális vagy a telefon ideje alapján történő automatikus beállítását.

Idő szinkronizálása: lehetővé teszi az idő manuális szinkronizálását, amikor időzónát vált, valamint a téli/nyári időszámításra is frissít.

Időzónák

Minden alkalommal, amikor bekapcsolja az eszközt, és műholdas jelet fogad, vagy szinkronizálja okostelefonjával, az eszköz automatikusan észleli az időzónát és a pontos időt.

Felhasználói profil

A felhasználói profilt az órán vagy a Garmin Connect alkalmazásban frissítheti.

A felhasználói profil beállítása

Frissítheti a nemére, születési évére, magasságára, súlyára, csuklóra és pulzusszám-tartományra vonatkozó ([A pulzuszónák beállítása](#), 32. oldal) beállításokat. Az óra ezeket az információkat a pontos edzésadatok kiszámításához használja.

- 1 Tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Beállítások > Felhasználói profil** lehetőséget.
- 3 Válasszon beállítást.

Nemi beállítások

Az óra első beállításakor ki kell választania egy nemet. A legtöbb fitness- és edzési algoritmus bináris. A legpontosabb eredmények érdekében a Garmin azt ajánlja, hogy válassza a születésekor meghatározott nemét. A kezdeti beállítást követően testreszabhatja a profilbeállításokat Garmin Connect-fiókjában.

Profil és adatvédelem: lehetővé teszi a nyilvános profilján található adatok testreszabását.

Felhasználói beállítások: beállíthatja a nemét. Ha a Nincs megadva lehetőséget választja, a bináris bemenetet igénylő algoritmusok az óra első beállításakor megadott nemet fogják használni.

Az iránytű kalibrálása

ÉRTESÍTÉS

Az elektronikus iránytűt szabadban kalibrálja. A tájolási pontosság javítása érdekében ne álljon olyan tárgyak közelébe, amelyek hatással vannak a mágneses mezőkre, mint például járművek, épületek, és elektromos légvezetékek.

A készülék kalibrálása a gyárban megtörtént, és a készülék alapértelmezés szerint az automatikus kalibrálást használja. Ha az iránytű rendellenes működését tapasztalja, például nagy távolságok megtétele vagy szélsőséges hőmérsékletváltozások után, manuálisan is kalibrálhatja az iránytűt.

- 1 Tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Beállítások > Óra érzékelők > Iránytű > Kalibrálás megkezdése** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Garmin Connect Beállítások

Garmin Connect-fiókjában, a Garmin Connect alkalmazás vagy a Garmin Connect weboldal segítségével testre szabhatja az óra beállításait, a tevékenységek beállításait és a felhasználói beállításokat. Egyes beállítások konfigurálására magán a Lily 2 Active órán is van lehetőség.

- A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **••• > Garmin készülékek** lehetőséget, majd válassza ki az óráját.
- A Garmin Connect alkalmazás eszközwidgetjében válassza ki óráját.

A beállítások konfigurálását követően szinkronizálnia kell adatait: a rendszer ekkor alkalmazza a módosításokat az órára ([Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 35. oldal](#)) ([Adatok szinkronizálása a számítógéppel, 36. oldal](#)).

A Garmin Connect felhasználói profiljának beállításai

A Garmin Connect készülék menüjében válassza a Felhasználói profil lehetőséget.

VO2 max: lehetővé teszi az aktuális VO2 max. érték és az utolsó frissítés időpontjának megtekintését ([A VO2 Max. becsült értékének megtekintése, 34. oldal](#)).

Fitness-kor: lehetővé teszi az aktuális fitness-kor megtekintését ([Fitness életkor megtekintése, 34. oldal](#)).

Megjelenített név: a reggeli jelentésben és a riasztásokban használt megjelenítési nevet állítja be ([Reggeli jelentés, 22. oldal](#)).

Nem: a nemét állítja be ([Nemi beállítások, 46. oldal](#)).

Születési idő: a születési dátumát állítja be.

Testmagasság: a testmagasságát állítja be.

Súly: a testsúlyát állíthatja be.

Csukló: itt adhatja meg, hogy melyik csuklóján szeretné viselni az órát.

Alvás ütemezése: beállíthatja az alvás ütemezését ([Alváskövetés, 24. oldal](#)).

Pulzusszám-tartományok: itt becsülheti meg a maximális pulzusszámát, amely alapján egyedi pulzusszámtartományokat határozhat meg ([A pulzustartományok ismertetése, 31. oldal](#)).

Nemi beállítások

Az óra első beállításakor ki kell választania egy nemet. A legtöbb fitness- és edzési algoritmus bináris. A legpontosabb eredmények érdekében a Garmin azt ajánlja, hogy válassza a születésekor meghatározott nemét. A kezdeti beállítást követően testreszabhatja a profilbeállításokat Garmin Connect-fiókjában.

Profil és adatvédelem: lehetővé teszi a nyilvános profilján található adatok testreszabását.

Felhasználói beállítások: beállíthatja a nemét. Ha a Nincs megadva lehetőséget választja, a bináris bemenetet igénylő algoritmusok az óra első beállításakor megadott nemet fogják használni.

Készülékadatok

Az óra töltése

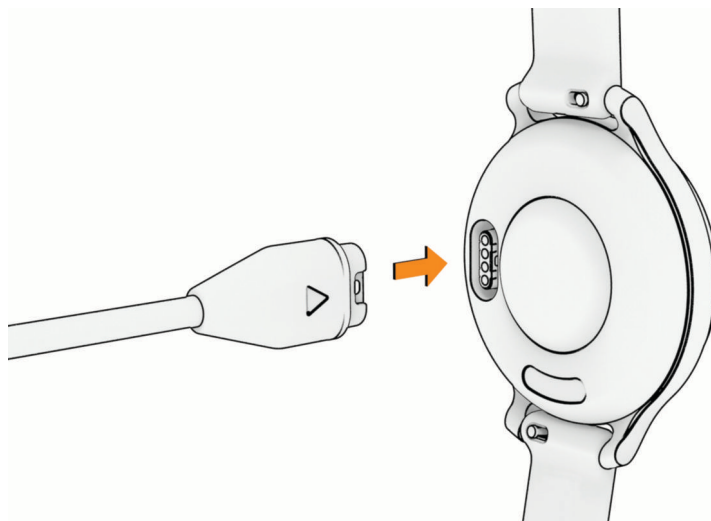
⚠ FIGYELMEZTETÉS!

Az eszköz lítiumion-akkumulátort tartalmaz. A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

ÉRTESÍTÉS

A korrózió megelőzése érdekében alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg a csatlakozókat és a környező területet töltés vagy számítógéphez való csatlakoztatás előtt. Olvassa el tisztítással kapcsolatos utasításokat (*Az óra tisztítása*, 48. oldal).

- 1 Csatlakoztassa a kábelt (▲ végével) az óra töltőportjához.



- 2 A másik végét csatlakoztassa egy USB-C® bemenettel rendelkező számítógéphez vagy AC-átalakítóhoz (5 V minimum output power).

Az óra megjeleníti az akkumulátor aktuális töltöttségi szintjét.

- 3 Amennyiben szükséges, látogassa meg a buy.garmin.com oldalt vagy forduljon Garmin márkakereskedőjéhez a választható tartozékokkal és cserealkatrészekkel kapcsolatos információkért.
- 4 Vegye le a töltőről az órát, ha a töltöttségi szint elérte a 100%-ot.

Készülék karbantartása

ÉRTESÍTÉS

Kerülje az erős ütések és a durva bánásmód, mert az csökkentheti a termék élettartamát.

Víz alatt kerülje a gombok nyomkodását.

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

Az érintőképernyőt ne érintse meg kemény vagy éles eszközzel, ellenkező esetben károsodás léphet fel.

Kerülje a vegyi tisztítószer, oldószerek és rovarirtószer használatát, amelyek kárt okozhatnak a műanyag részekben.

Ha a készülék klórral, sós vízzel, fényvédővel, kozmetikumokkal, alkohollal vagy más erős vegyszerekkel érintkezett, alaposan öblítse le friss vízzel. Az ilyen anyagokkal való hosszan tartó érintkezés károsíthatja a készülék házát.

Ne tegye ki magas hőmérsékletnek, így például ne tegye szárítógépbe.

Ne tárolja az eszközt hosszabb időn át magas hőmérsékletnek kitett helyen, mert az a készülék tartós károsodásához vezethet.

Az óra tisztítása

⚠ VIGYÁZAT!

A karóra hosszan tartó használata esetén egyes felhasználók bőrirritációt tapasztalhatnak, különösen abban az esetben, ha érzékeny bőrének vagy allergiától szenvednek. Amennyiben bármiféle bőrirritációt tapasztal, távolítsa el a karórát, és adjon bőrének időt a gyógyulásra. A bőrirritáció elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy a karóra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl szorosan a csuklóján.

ÉRTESÍTÉS

Töltés közben már kevés izzadság vagy nedvesség is korrodálhatja az eszköz elektromos érintkezőit. A korrózió gátolhatja a töltést és az adatátvitelt.

TIPP: további részletekért látogasson el a www.garmin.com/fitandcare weboldalra.

- 1 Öblítse le vízzel, vagy tisztítsa le egy nedves, szőszmentes ronggyal.
- 2 Hagyja, hogy az óra teljesen megszáradjon.

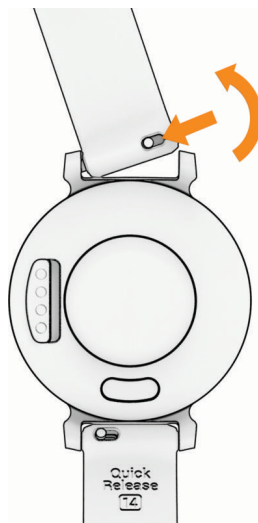
A bőrpántok tisztítása

- 1 Törölje át a bőrpántokat egy száraz törlőruhával.
- 2 A bőrpántok tisztításához használjon bőr termékekhez való ápolószert.

A szíjak cseréje

Az óra 14 mm széles, gyorskioldós standard szíjakkal kompatibilis.

- 1 Csúsztassa el a rugósfülön található gyorskioldó tűt a szíj eltávolításához.



- 2 Illessze az új szíj rugósfülének egyik oldalát az órába.
- 3 Csúsztassa el a gyorskioldó tűt, majd igazítsa a rugósfület az óra másik oldalához.
- 4 Ismételje meg az 1-3. lépéseket a másik szíj cseréjéhez is.

Eszközügyek megtekintése

Megtekintheti a készülékazonosítót, a szoftververziót, a szabályozói információkat és a licencmegállapodást.

- 1 Tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Névjegy** elemet.

Az e-címkékkel kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése

A készülék címkéjét elektronikus formában biztosítjuk. Az e-címke szabályozó és megfelelőségi információkat, például az FCC által biztosított azonosítós számokat vagy regionális megfelelőségi jelzéseket, valamint a termékre és az engedélyezésre vonatkozó információkat is tartalmazhat.

- 1 Tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Névjegy** elemet.

Termékfrissítések

Az óra automatikusan megkeresi a frissítéseket, ha Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakozik. A számítógépen telepítse a Garmin Express alkalmazást (garmin.com/express). Telepítse telefonjára a Garmin Connect alkalmazást.

Ez egyszerű hozzáférést biztosít ezekhez a szolgáltatásokhoz a Garmin készülékek számára:

- Szoftverfrissítések
- Adatfeltöltések: Garmin Connect
- Termékregisztráció

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével

Az óra szoftverének Garmin Connect alkalmazással történő frissítéséhez rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal, illetve el kell végeznie az óra és egy kompatibilis telefon párosítását ([A telefon párosítása, 36. oldal](#)).

Szinkronizálja óráját a Garmin Connect alkalmazással ([Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 35. oldal](#)).

Ha van elérhető új szoftver, akkor a Garmin Connect alkalmazás automatikusan elküldi a frissítést az órának. A frissítés akkor lép érvénybe, amikor Ön nem használja aktívan az órát. A frissítés befejeztével az óra újraindul.

Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével

Az óra szoftverének frissítése előtt töltsen le és telepítse a Garmin Express alkalmazást, majd adja hozzá óráját ([Adatok szinkronizálása a számítógéppel, 36. oldal](#)).

- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez az USB-kábel használatával.
Ha új szoftver jelenik meg, a Garmin Express alkalmazás elküldi azt az órára.
- 2 Amikor a Garmin Express alkalmazás végzett a frissítés küldésével, válassza le óráját a számítógépről.
Az óra ekkor telepíti a frissítést.

Specifikációk

Akkumulátor típusa	Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor
Elemek üzemideje	Akár 9 nap ¹
Üzemi hőmérséklet-tartomány	-20 °C-tól 60 °C-ig (-4 °F-tól 140 °F-ig)
Töltési hőmérséklet	0 °C-tól 45 °C-ig (32 °F-tól 113 °F-ig)
Vezeték nélküli frekvenciák	2,4 GHz névleges -1,3 dBm max. esetén 13,56 MHz névleges -40 dBm max. esetén
Vízbehatolás elleni védelem	5 ATM ²

¹ Az akkumulátor becsült élettartama bizonyos használati feltételezéseken alapul. További részletekért látogasson el a www.garmin.com/lily2activebatteryli-feassumptions weboldalra.

² A készülék 50 méteres vízmélységben jelenlévő nyomásnak képes ellenállni. További információkért látogasson el a www.garmin.com/waterrating weboldalra.

Hibaelhárítás

Kompatibilis a telefonom az órámmal?

A Lily 2 Active óra kompatibilis a Bluetooth technológiát használó telefonokkal.

A Bluetooth kompatibilitásra vonatkozó információkért látogasson el a www.garmin.com/ble weboldalra.

A telefonom nem csatlakozik az órához

- Helyezze az órát a telefon közelébe.
- Amennyiben már párosította az órát és a telefont, mindkét készüléken kapcsolja ki, majd kapcsolja be újra a Bluetooth funkciót.
- Ha az óra és a telefon nincs párosítva, engedélyezze a Bluetooth technológiát telefonján.
- A párosítási mód aktiválásához nyissa meg telefonján a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza a **••• > Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** lehetőséget.
- Óráján nyomja meg a  lehetőséget a menü megtekintéséhez, majd válassza ki a **Beállítások > Rendszer > Telefon > Telefon párosítása** lehetőséget a párosítási módba való belépéshez.
- További hibaelhárítási lépésekért keresse fel a www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting oldalt.

Tevékenységek követés

A tevékenységek követés pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos

Ha a lépésszám nem tűnik pontosnak, akkor érdemes kipróbálni ezeket a tippeket.

- Viselje az órát nem domináns csuklóján.
- Tartsa zsebében az órát, ha babakocsit vagy fűnyírót tol.
- Tartsa zsebében az órát, ha csak a kezét vagy karját használja aktívan.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy a mosogatáshoz, a ruhák összehajtogatásához vagy a tapsoláshoz hasonló ismétlődő mozdulatokat az óra lépésként értelmezi.

Az órán és a Garmin Connect-fiókban látható lépésszám nem egyezik

A Garmin Connect fiókban látható lépésszám frissül az óra szinkronizálásakor.

- 1 Szinkronizálja a lépésszámot a Garmin Connect alkalmazással ([Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 35. oldal](#)).
- 2 Várjon, amíg az óra szinkronizálja az adatokat.
A szinkronizálás eltarthat néhány percig.

MEGJEGYZÉS: a Garmin Connect alkalmazás frissítése nem szinkronizálja az adatokat, illetve nem frissíti a lépésszámot.

Nem jelenik meg a stressz-szintem

Ahhoz, hogy az óra észlelni tudja a stressz-szintet, be kell kapcsolni a csuklóalapú pulzusszám-mérést.

Az óra a nap folyamán mintát vesz a pulzusszám változásáról olyankor, amikor hosszabb ideig nyugalmi állapotban van, és így állapítja meg a stressz-szintet. Az óra időzített tevékenységek során nem határozza meg a stressz-szintet.

Ha kötőjelek jelennek meg a stressz-szintje helyett, akkor maradjon mozdulatlan, és várjon, amíg az óra nem észleli a pulzusszám-változást.

Az órámon a pulzusszám nem pontos

A pulzusérzékelővel kapcsolatos további információkért látogasson el a www.garmin.com/hearttrate oldalra.

Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása

- Csökkentse a képernyő fényerejét és időkorlátját ([A megjelenítési beállítások testreszabása, 44. oldal](#)).
- Csökkentse a rezgés erősségét ([Rendszerbeállítások, 44. oldal](#)).
- Kapcsolja ki a csuklómozdulatokat ([A megjelenítési beállítások testreszabása, 44. oldal](#)).
- A telefon értesítési központjában korlátozza a Lily 2 Active órán megjelenő értesítések körét ([Értesítések kezelése, 37. oldal](#)).
- Kapcsolja ki az intelligens értesítéseket ([Bluetooth értesítések engedélyezése, 37. oldal](#)).
- Kapcsolja ki a Bluetooth vezeték nélküli technológiát, ha nem használja a kapcsolatot igénylő funkciókat ([Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása, 37. oldal](#)).
- Kapcsolja ki a véroxigénszint alvás közbeni követése funkciót ([A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása, 33. oldal](#)).
- Kapcsolja ki a csuklón végzett pulzuszámmerést ([Csuklón viselhető pulzuszámmerő beállításai, 31. oldal](#)).

MEGJEGYZÉS: a csuklóalapú pulzusszámmérés a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek, a VO2 max, a Body Battery, a stressz-szint és az elégetett kalóriák számának mérésére szolgál.

Az óra kijelzője nehezen látható a szabadban

Az óra észleli a környezeti fényt, és automatikusan beállítja a háttérvilágítás fényerejét az akkumulátor üzemidejének növelése érdekében. Közvetlen napfényben a képernyő fényereje megnő, de előfordulhat, hogy továbbra is nehezen olvasható. Az automatikus tevékenységfelismerés funkció hasznos lehet kültéri tevékenységek indításakor ([Tevékenységek követés beállításai, 26. oldal](#)).

Nem megfelelő a nyelv az órán

Amennyiben véletlenül rossz nyelvet választott az órán, módosíthatja a kiválasztott nyelvet.

- 1 Tartsa lenyomva a  gombot a menü megjelenítéséhez.
- 2 Görgessen le a lista utolsó eleméig, és válassza ki.
- 3 Görgessen le a lista utolsó eleméig, és válassza ki.
- 4 Görgessen le a lista hatodik eleméig, és válassza ki.
- 5 Válassza ki a kívánt nyelvet.

Gyári alapbeállítások visszaállítása

Az óra összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértékekre.

- 1 Tartsa lenyomva a  lehetőséget a menü megjelenítéséhez.
- 2 Válassza ki a **Beállítások > Rendszer > Visszaállítás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha az összes órabeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint szeretné megtartani a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza a **Gyári beállítások vissza állítása** lehetőséget.
 - Ha az összes órabeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint törölni szeretné a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza az **Adatok törlése és beállítások visszaállítása** lehetőséget.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Műholdas jelek keresése

Előfordulhat, hogy a műholdas jelek vételéhez az órának szabad rálátással kell rendelkeznie az égboltra.

- 1 Menjen kültéri, nyílt területre.
Az óra elülső részét tartsa az ég felé.
- 2 Várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
A műholdjelek megtalálása akár 30–60 másodpercet is igénybe vehet.

A GPS-műholdvétel javítása

- Gyakran szinkronizálja a készüléket a Garmin fiókjával:
 - Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez USB-kábellel és a Garmin Express alkalmazással.
 - Szinkronizálja az eszközt a Garmin Connect alkalmazással a Bluetooth funkcióval rendelkező telefonja segítségével.

Amikor a Garmin fiókjához csatlakozik, a készülék több napnyi műholdas adatot tölt fel, amelyek lehetővé teszik a műholdas jelek gyors megtalálását.

- Vigye ki a készüléket nyílt területre, magas épületektől és fáktól távol.
- Néhány percig maradjon mozdulatlan.

További információk beszerzése

- További kézikönyvekért, cikkekért és szoftverfrissítésekért látogasson el a support.garmin.com webhelyre.
- Az opcionális kiegészítőkre és cserealkatrészekre vonatkozó információkért látogassa meg a buy.garmin.com oldalt vagy forduljon Garmin márkakereskedőjéhez.
- Látogasson el a www.garmin.com/ataccuracy weboldalra.

A készülék nem orvosi eszköz. A pulzoximéter funkció nem minden országban elérhető.

Készülékszolgáltatás

Ha készülékét javítani vagy cserélni kell, a support.garmin.com oldalon talál információkat a Garmin terméktámogatásnak történő szervizkérelem benyújtásáról.

Függelék

Tevékenységek listája

Lily 2 Active óráján az alábbi tevékenységek érhetők el.

MEGJEGYZÉS: a legújabb tevékenységek eléréséhez mindig a legfrissebb óraszoftvert használja (*Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével, 49. oldal, Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével, 49. oldal*).

- *A tevékenységbeállítások testreszabása, 12. oldal*
- *Tevékenység megkezdése, 3. oldal*

	Kerékpározás
	Szobakerékpár
	Légzőgyakorlat
	Kardió
	Táncfitnesz
	Frizbi golf
	Elliptikus
	Golf
	HIIT
	Fedett pálya
	Ugrókötél
	Meditáció
	Egyéb
	Padel tenisz
	Pickleball
	Pilates
	Úszás medencében
	Evezés
	Evezőpad
	Futás
	Síelés
	Snowboardozás
	Hójárás

	Lépcsőzés
	Súlyozás
	SUP
	Tenisz
	Futás futópádon
	Séta
	Beltéri séta
	Klasszikus sífutás
	Jóga

A VO2 Max. szabványosított értékelései

Ezek a táblázatok a VO2 max. életkor és nem alapján becsült szabványosított beosztását tartalmazzák.

Férfiak	Százalék	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Szuper	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Kiváló	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Jó	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Megfelelő	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Gyenge	0 – 40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Nők	Százalék	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Szuper	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Kiváló	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Jó	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Megfelelő	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Gyenge	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Az adatok utánnnyomása a The Cooper Institute engedélyével történt. További tájékoztatásért látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

Kerékméret és kerület

Kerékpározáskor a sebességérzékelő automatikusan érzékeli a kerékméretet. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét a sebességérzékelő beállításainál.

A kerékpározáshoz használt kerékméret a gumiabroncs mindkét oldalán fel van tüntetve. A kerék kerületét akár le is mérheti, de használhatja az interneten elérhető kalkulátorokat is.

