

GARMIN®



LILY[®] 2 ACTIVE

Naudotojo vadovas

© 2024 „Garmin Ltd.“ arba filialai

Visos teisės saugomos. Remiantis autorių teisių įstatymu, be raštiško „Garmin“ sutikimo negalima kopijuoti nei viso, nei dalies šio vadovo. „Garmin“ pasilieka teisę keisti arba tobulinti savo gaminį bei keisti šio vadovo turinį be išpareigojimo pranešti bet kokiame asmeniui ar organizacijai apie tokius pakeitimus ar patobulinimus. Dabartinių atnaujinimų ir papildomos informacijos dėl šio gaminio naudojimo ieškokite adresu www.garmin.com.

Garmin®, „Garmin“ logotipas, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Lily®, Move IQ® ir VIRB® yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ ir Index™ yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai. Be atskirai duoto „Garmin“ leidimo šiuos prekių ženklus naudoti draudžiama.

American Academy of Sleep Medicine® yra „American Academy of Sleep Medicine“ (AASM) registruotasis prekių ženklas. Android™ yra „Google Inc.“ prekių ženklas. BLUETOOTH® žodinis prekių ženklas ir logotipai yra „Bluetooth SIG, Inc.“ nuosavybė ir „Garmin“ šiuos ženklus naudoja pagal licenciją. iOS® yra „Cisco Systems, Inc.“ registruotasis prekių ženklas, naudojamas pagal „Apple Inc.“ licenciją. iPhone® yra „Apple Inc.“ prekių ženklas, registruotas JAV ir kitose šalyse. The Cooper Institute® ir kiti susiję prekių ženklai yra „The Cooper Institute“ nuosavybė. Kiti prekių ženklai ir prekių pavadinimai yra atitinkamų savininkų nuosavybė.

M/N: A04799

Turiny

Ižanga.....	1
Apžvalga.....	1
Patarimai dėl jutiklinio ekrano.....	2
Jutiklinio ekrano užrakimas ir atrakinimas.....	2
Laikrodžio nustatymas.....	2
Veiklos.....	2
Veiklos pradžia.....	2
Patarimai įrašant veiklas.....	3
Veiklos sustabdymas.....	3
Veiklos vertinimas.....	3
Veikla patalpose.....	3
Šokio treniruotės įrašymas.....	3
Kvėpavimo veiklos įrašymas.....	4
Jėgos treniruotės įrašymas.....	4
Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą.....	4
HIIT veiklos įrašymas.....	5
Bėgtakio atstumo kalibravimas.....	5
Plaukimas baseine.....	5
Baseino dydžio nustatymas.....	5
Plaukimo terminai.....	6
Veikla lauke.....	6
Bėgiojimas.....	6
Važiavimas dviračiu.....	6
Slidinėjimo arba snieglenčių sporto veiklos įrašymas.....	6
Golfo žaidimas.....	7
Golfo aikštelių atsisuntimas.....	7
Programa Garmin Golf™.....	7
Golfo žaidimas.....	8
Golfo meniu.....	9
„Layup“ ir staigių vingių atstumų peržiūra.....	9
Kliūčių peržiūra.....	9
Smūgio matavimas naudojant Garmin AutoShot.....	10
Smūgio pridėjimas rankiniu būdu.....	10
Rezultatų išlaikymas.....	10
Smūgių istorijos peržiūra.....	10
Raundo apžvalgos peržiūra.....	10
Raundo baigimas.....	11
Health Snapshot™.....	11

Veiklos parinkčių tinkinimas.....	11
Ratų žymėjimas.....	11
Veiklų sąrašo pritaikymas.....	11

Išvaizda..... 11

Ciferblato keitimas.....	12
Valdiklių meniu.....	12
Garmin Pay.....	13
„Garmin Pay“ piniginių nustatymas.....	13
Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę.....	14
Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį.....	14
Garmin Pay kortelių tvarkymas.....	14
Garmin Pay slaptažodžio keitimas.....	14
Valdiklių meniu tinkinimas.....	15
Valdikliai.....	15
Valdiklių ir meniu peržiūra.....	17
Valdiklių juostos tinkinimas.....	17
Sveikatos statistikos valdiklis.....	17
Body Battery.....	18
Kūno baterijos valdiklio peržiūra..	18
Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis.....	18
Streso lygio valdiklio peržiūra.....	18
Širdies dažnio kintamumo būseną... ..	19
Hidratacijos stebėjimo valdiklio naudojimas.....	19
Moterų sveikata.....	20
Menstruacijų ciklo stebėjimas.....	20
Nėštumo stebėjimas.....	20
Muzikos atkūrimo valdymas.....	21
Rytinė ataskaita.....	21
Rytinės ataskaitos tinkinimas.....	21
Jutiklinio mygtuko sparciosios nuorodos nustatymas.....	22

Treniruotė..... 22

Bendroji treniravimosi būseną.....	22
Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas.....	22
Veiklos stebėjimas.....	22
Automatiškai nustatomas tikslas....	23
Ragavimo judėti funkcijos naudojimas.....	23

Įspėjimo apie judėjimą įjungimas.....	23
Miego stebėjimas.....	23
Automatinio miego stebėjimo naudojimas.....	23
Pogulio įrašymas.....	24
Kvėpavimo pokyčiai.....	24
Intensyvumo minutės.....	24
Kaip pelnyti intensyvumo minutes.....	24
Move IQ®.....	25
Savarankiško vertinimo įjungimas...	25
Veiklos stebėjimo nustatymai.....	25
Veiklos stebėjimo išjungimas.....	25
Treniruotės.....	25
Kaip pradėti treniruotę.....	26
Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas.....	26
Garmin Connect treniravimosi planų naudojimas.....	26
Pritaikomi treniravimosi planai.....	26
Šiandienos treniruotės pradžia.....	27
Suplanuotų treniruočių peržiūra...	27
Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai bei įspėjimai.....	27

Širdies dažnio funkcijos.....28

Ant riešo matuojamas širdies dažnis..	28
Laikrodžio dėvėjimas.....	28
Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų.....	29
Širdies dažnio valdiklio peržiūra.....	29
Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas.....	29
Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius.....	30
Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai.....	30
Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas.....	30
Apie širdies dažnio zonas.....	30
Širdies dažnio zonų nustatymas.....	31
Širdies dažnio zonų skaičiavimas....	31
Fizinio pasirengimo tikslai.....	31
Pulsoksimetras.....	32
Pulsoksimetro rodmenų gavimas....	32
Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas.....	32

Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų.....	32
Apie VO2 maksimumo įverčius.....	33
Jūsų VO2 maksimumo įverčio gavimas.....	33
Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra.....	33

Ryšio galimybės..... 33

Garmin Connect.....	34
Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect.....	34
Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu.....	35
Garmin Express nustatymas.....	35
Telefono susiejimas.....	35
Pranešimų peržiūra.....	35
Atsakymas į tekstinę žinutę.....	35
Pranešimų tvarkymas.....	36
Bluetooth pranešimų įgalinimas.....	36
Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas.....	36
Atsiliepimas į telefono skambutį.....	36
Jūsų telefono radimas.....	36
Režimo „Netrukdyti“ naudojimas.....	36

Saugumo ir stebėjimo funkcijos.....37

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas.....	37
Pagalbos prašymas.....	37
Įvykių aptikimas.....	37
Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas.....	38
LiveTrack įjungimas ir išjungimas.....	38
Kontaktų pridėjimas.....	38

Laikrodžiai.....38

Žadintuvo signalo nustatymas.....	38
Žadintuvo signalo pašalinimas.....	38
Chronometro naudojimas.....	39
Atbulinio laikmačio įjungimas.....	39
Laiko sinchronizavimas su GPS.....	39
Laiko nustatymas neautomatiniu būdu.....	39

Belaidžiai jutikliai..... 40

Belaidžių jutiklių susiejimas.....	40
------------------------------------	----

Širdies dažnio priedas – bėgimo tempas ir atstumas.....	40
Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai.....	41
Pasirenkamo dviračio greičio arba kadencijos jutiklio naudojimas.....	41
Greičio jutiklio kalibravimas.....	41

Laikrodžio tinkinimas..... 41

Laikrodžio nustatymai.....	41
Įspėjimų nustatymai.....	42
Sistemos nustatymai.....	42
Ekrano nustatymų keitimas.....	42
Matavimo vienetų keitimas.....	42
Laikrodžio prieigos kodo nustatymas.....	43
Laiko nustatymai.....	43
Laiko juostos.....	43
Naudotojo profilis.....	43
Naudotojo profilio nustatymas.....	43
Lyties nustatymai.....	44
Kompaso kalibravimas.....	44
Garmin Connect nustatymai.....	44
Garmin Connect naudotojo profilio nustatymai.....	44
Lyties nustatymai.....	45

Įrenginio informacija..... 45

Laikrodžio įkrovimas.....	45
Įrenginio priežiūra.....	46
Laikrodžio valymas.....	46
Odinių dirželių valymas.....	46
Dirželių keitimas.....	47
Įrenginio informacijos peržiūra.....	47
El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra.....	47
Produktų naujiniai.....	47
Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect.....	47
Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express.....	48
Specifikacijos.....	48

Trikčių šalinimas..... 48

Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?	48
--	----

Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio.....	48
Veiklos stebėjimas.....	48
Žingsnių skaičius atrodo netikslus..	48
Žingsnių skaičius mano laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa.....	49
Nerodomas mano streso lygis.....	49
Širdies dažnis mano laikrodyje netikslus.....	49
Baterijos veikimo laiko prailginimas....	49
Sunku įžiūrėti laikrodžio ekraną lauke.....	49
Mano laikrodžio kalba netinkama.....	49
Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas.....	50
Palydovo signalų gavimas.....	50
GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas.....	50
Kaip gauti daugiau informacijos.....	50
Įrenginio priežiūra.....	50

Priedas..... 51

Veiklų sąrašas.....	51
VO2 maks. standartiniai įverčiai.....	53
Ratų dydis ir perimetras.....	54

Ižanga

⚠ ĮSPĖJIMAS

Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

Prieš pradėdami naudoti bet kokią pratimų programą ar prieš ją koreguodami būtinai pasitarkite su gydytoju.

Apžvalga



①  Jutiklinis ekranas	• Palieskite, jei norite pasirinkti meniu parinktį. • Palieskite, jei norite atidaryti valdiklį ir peržiūrėti daugiau duomenų. • Dukart palieskite, jei norite pažadinti laikrodį. • Braukite į dešinę arba į kairę, jei norite slinkti valdikliais. • Braukite aukštyn arba žemyn, jei norite slinkti meniu.
②  Viršutinis dešinysis mygtukas	• Paspauskite ir įjunkite laikrodį. • Paspauskite, jei norite pažadinti laikrodį. • Paspauskite, jei norite atidaryti veiklų ir programų meniu. • Paspauskite, jei norite paleisti ir sustabdyti veiklos laikmatį. • Palaikykite 2 sekundes, jei norite atidaryti valdiklių meniu, įskaitant maitinimą. • Laikykite, kol laikrodis suvibruos, jei norite prašyti pagalbos (<i>Pagalbos prašymas, 37 psl.</i>).
③  Apatinis dešinysis mygtukas	• Paspauskite, jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, išskyrus atvejus, kai užsiimate veikla. • Veiklos metu paspauskite, jei norite pažymėti naują ratą, pradėti naują rinkinį ar poziciją arba pereiti į kitą treniruotės etapą. • Palaikykite, jei norite atidaryti laikrodžio nustatymų meniu ir dabartinio ekrano parinktis.
④  Jutiklinis mygtukas	• Paspauskite, jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, išskyrus atvejus, kai užsiimate veikla. • Palaikykite, jei norite atidaryti sparčiosios nuorodos funkciją (<i>Jutiklinio mygtuko sparčiosios nuorodos nustatymas, 22 psl.</i>). • Kai rodomas ciferblatas, paspauskite ir perjunkite duomenis, pvz., žingsnių ir širdies dažnio.

Patarimai dėl jutiklinio ekrano

- Tempdami į viršų arba į apačią slinkite sąrašais ir meniu.
- Braukite į viršų arba į apačią, jei norite slinkti greitai.
- Paliesdami pasirinkite elementą.
- Dukart palieskite, jei norite pažadinti laikrodį.
- Ciferblate braukdami į dešinę arba į kairę slinkite laikrodyje įdiegtais valdikliais.
- Palietę valdiklį galite pamatyti daugiau informacijos (jei yra).
- Veiklos metu perbraukę į kairę arba į dešinę peržiūrėkite kitą duomenų ekraną.
- Pasirinkę veiklą, pasirinkite ●●● ir peržiūrėkite tos veiklos nustatymus bei parinktis.
- Kiekvieną meniu pasirinkimą atlikite kaip atskirą veiksmą.

Jutiklinio ekrano užrakinimas ir atrakinimas

Galite užrakinti jutiklinį ekraną, kad nesusaktyvintumėte funkcijų netyčia.

PASTABA: galite tinkinti valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 15 psl.*).

1 Palaikykite , jei norite atidaryti valdiklių meniu.

2 Pasirinkite .

Jutiklinis ekranas užsirakina ir nereaguoja į lietimus, kol jo neatrakinosite.

3 Norėdami atrakinti jutiklinį ekraną, palaikykite paspaudę bet kurį mygtuką.

Laikrodžio nustatymas

Jei norite naudotis visomis Lily 2 Active funkcijomis, atlikite šias užduotis.

- Susiekite laikrodį su telefonu naudodami programą Garmin Connect™ (*Telefono susiejimas, 35 psl.*).
- Nustatykite Garmin Pay™ piniginę (*„Garmin Pay“ piniginės nustatymas, 13 psl.*).
- Nustatykite saugumo funkcijas (*Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 37 psl.*).
- Nustatykite naudotojo profilį (*Naudotojo profilio nustatymas, 43 psl.*).

Veiklos

Laikrodis pateikiamas su įkeltomis veiklomis patalpose ir lauke, įskaitant bėgimą, važiavimą dviračiu, jėgos treniruotes, golfą ir kt. Kai pradėsite veiklą, laikrodis rodo ir įrašo jutiklio duomenis, kuriuos galite išsaugoti ir bendrinti su Garmin Connect bendruomene.

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimą ir fizinio pasirengimo rodiklių tikslumą žr. garmin.com/ataccuracy.

Veiklos pradžia

Kai pradėsite veiklą, GPS įsijungia automatiškai (jei reikia).

1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .

2 Jei pradėsite veiklą pirmą kartą, pasirinkdami žymimąjį langelį šalia kiekvienos veiklos pridėkite ją prie mėgstamiausių, ir pasirinkite .

3 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite veiklą iš savo mėgstamų.
- Pasirinkite  ir pasirinkite veiklą išplėstame veiklų sąrašė.

4 Jei veiklai reikia GPS signalų, eikite į lauką, kur aiškiai matomas dangus, ir palaukite, kol laikrodis bus pasiruošęs.

Laikrodis pasiruošia, kai nustato jūsų širdies dažnį, pagauna GPS signalus (jei reikia) ir prisijungia prie jūsų belaidžių jutiklių (jei reikia).

5 Paspauskite , jei norite paleisti veiklos laikmatį.

Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.

Patarimai įrašant veiklas

- Prieš pradėdami veiklą įkraukite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 45 psl.*).
- Paspauskite , jei norite įrašyti ratus, pradėti naują seriją ar pozą arba pereiti prie kito treniruotės etapo.
- Braukite į kairę arba į dešinę, jei norite matyti daugiau duomenų ekranų (*Veiklos parinkčių tinkinimas, 11 psl.*).

Veiklos sustabdymas

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite išsaugoti veiklą, pasirinkite .
 - Jei norite atsisakyti veiklos, pasirinkite .
 - Jei norite tęsti veiklą, paspauskite .

Veiklos vertinimas

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

Galite tinkinti tam tikrų veiklų savarankiško vertinimo nustatymą (*Veiklos parinkčių tinkinimas, 11 psl.*).

- 1 Baigę veiklą, pasirinkite  (*Veiklos sustabdymas, 3 psl.*).
- 2 Pasirinkite, kaip jautėtės veiklos metu.
- 3 Pasirinkite skaičių, atitinkantį jūsų suvokiamas pastangas.

PASTABA: jei norite praleisti savarankišką vertinimą, pasirinkite **Praleisti**.

Galite peržiūrėti vertinimus programoje Garmin Connect.

Veikla patalpose

Galima naudoti laikrodį treniruojantis patalpose, pvz., bėgant dengtame stadione arba naudojantis dviračio treniruokliu. Užsiimant veikla patalpoje, GPS išjungiama (*Veiklos parinkčių tinkinimas, 11 psl.*).

Bėgiojant ar vaikstant su išjungta GPS, greitis ir atstumas apskaičiuojami naudojant prietaiso pagreičio matuoklį. Pagreičio matuoklis kalibruojasi pats. Greičio ir atstumo duomenų tikslumas pagerėja po kelių bėgimų ar vaikščiojimų lauke naudojant GPS.

PATARIMAS: laikymasis už bėgtakio turėklų sumažina tikslumą.

Šokio treniruotės įrašymas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Šokių treniruotė**.
Pasirinkus šokio treniruotę pirmą kartą, reikia pasirinkti šokio tipą.
- 3 Pasirinkite **•••** ir nustatykite įspėjimus, šokio tipą bei dainų skaičių.
- 4 Pasirinkite **Įspėjimai** ir nustatykite širdies dažnio, laiko ir kalorijų įspėjimus.
- 5 Pasirinkite **Šokio tipas** ir nustatykite šokio tipą.
- 6 Pasirinkite **Dainų skaičius** ir įtraukite poilsį tarp dainų arba išjunkite dainų skaičiavimą.
- 7 Paspausdami , grįžkite į veiklos laikmačio ekraną.
- 8 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.
- 9 Pradėkite pirmąjį šokį.
- 10 Perbraukite, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus (pasirinktinai).
- 11 Paspauskite , jei norite baigti dainą.
- 12 Jei tarp dainų įtraukėte poilsio pertraukų, paspauskite  ir pradėkite kitą dainą.
- 13 Kartokite 11 ir 12 veiksmus, kol baigsite veiklą.
- 14 Kai baigsite veiklą, paspausdami  sustabdykite veiklos laikmatį (*Veiklos sustabdymas, 3 psl.*).

Kvėpavimo veiklos įrašymas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Kvėpavimo praktika**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Darna**, jei norite pasiekti ramaus budrumo būseną.
 - Pasirinkite **Atsipal., susikaupk.**, jei norite atpalaiduoti kūną ir sutelkti protą.
 - Pasirinkite **Atsipalaiduokite ir susikaupkite (trumpai)**, jei norite atpalaiduoti kūną ir sutelkti protą per trumpesnį laiką.
 - Pasirinkite **Ramybė**, jei norite sumažinti streso lygį ir pasiruošti miegui.
- 4 Paspauskite  ir pradėkite veiklą.
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis, kuriomis laikrodis padės atlikti kvėpavimo pratimus.
- 6 Paspauskite , jei norite peršokti prie kito veiksmo kvėpavimo treniruotės etape.
- 7 Paspauskite , jei norite stabdyti veiklą (**Veiklos sustabdymas, 3 psl.**).
Rodomas jūsų streso lygio pokytis ir įkvėpimai per minutę.

Jėgos treniruotės įrašymas

Jėgos treniruočių metu galima įrašyti pratimų serijas. Serija – tai keletas to paties judesio pakartojimų.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Stiprumas**.
- 3 Paspauskite , jei norite paleisti veiklos laikmatį.
- 4 Pradėkite pirmąją seriją.

Pagal numatytuosius nustatymus laikrodis skaičiuoja kartojimus. Pakartojimų skaičius bus rodomas, kai atliksite veiksmą bent keturis kartus. Galite išjungti kartojimų skaičiavimą veiklos nustatymuose (**Veiklos parinkčių tinkinimas, 11 psl.**).

PATARIMAS: laikrodis gali skaičiuoti tik vieno kiekvienos serijos judesio kartojimus. Jei norite pakeisti judesius, turite baigti seriją ir pradėti naują.

- 5 Paspauskite , jei norite baigti seriją.
Laikrodyje rodomi visi serijos pakartojimai. Po kelių sekundžių parodomas poilsio laikmatis.
- 6 Jei reikia, redaguokite pasikartojimų skaičių ir pasirinkite , kad pridėtumėte rinkinyje naudotą svorį.
- 7 Kai baigsite ilsėtis, paspausdami  pradėkite kitą seriją.
- 8 Kartokite kiekvieną jėgos treniruotės seriją, kol baigsite veiklą.
- 9 Baigę veiklą, paspauskite  ir pasirinkite .

Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą

- Darydami pakartojimus nežiūrėkite į laikrodį.
Veiksmus su laikrodžiu atlikite kiekvienos serijos pradžioje ir pabaigoje bei ilsėdamiesi.
- Darydami pakartojimus visą dėmesį skirkite savo formai.
- Darykite pratimus su kūno svoriu ir su svarmenimis.
- Darykite pakartojimus nuosekliu ir plačiu judesių diapazonu.
Kiekvienas pakartojimas užskaitomas, kai ranka su laikrodžiu grįžta į pradinę padėtį.
- **PASTABA:** pratimai kojoms gali būti neskaičiuojami.
- Įjunkite automatinę sekos aptikimą norėdami pradėti ir stabdyti sekas.
- Išsaugokite savo jėgos treniruotę ir išsiųskite ją į Garmin Connect paskyrą.
Naudodamiesi Garmin Connect paskyroje esančiais įrankiais peržiūrėkite ir redaguokite veiklos duomenis.

HIIT veiklos įrašymas

Naudodami specialius laikmačius galite įrašyti didelio intensyvumo intervalinės treniruotės (HIIT) veiklą.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **HIIT**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Laisva**, jei norite registruoti atvirą nestruktūrinę HIIT veiklą.
 - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > AMRAP**, jei norite įrašyti kuo daugiau raundų per nustatytą laikotarpį.
 - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > EMOM**, jei norite įrašyti nustatytą judesių skaičių kiekvieną minutę.
 - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > Tabata**, jei norite kaitalioti 20 sekundžių trukmės maksimalių pastangų intervalus su 10 sekundžių trukmės poilsio intervalais.
 - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > Tinkintas**, jei norite nustatyti judėjimo laiką, poilsio laiką, judesių skaičių ir raundų skaičių.
 - Pasirinkite **Treniruotės**, jei norite daryti išsaugotą treniruotę.
- 4 Jei reikia, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Paspauskite  ir pradėkite savo pirmąjį raundą.
Įrenginyje rodomas atbulinis laikmatis ir dabartinis širdies dažnis.
- 6 Jei reikia, pasirinkdami  pereikite prie kito raundo arba poilsio rankiniu būdu.
- 7 Kai baigsite veiklą, paspausdami  sustabdykite veiklos laikmatį.
- 8 Pasirinkite .

Bėgtakio atstumo kalibravimas

Norėdami tiksliau registruoti ant bėgtakio nubėgtą atstumą, galite kalibruoti bėgtakio atstumą, kai nubėgsite bent 2,4 km (1,5 mylios) ant bėgtakio. Jei naudojate skirtingus bėgtakius, galite rankiniu būdu kalibruoti bėgtakio atstumą ant kiekvieno bėgtakio arba po kiekvieno bėgimo.

- 1 Pradėkite bėgtakio veiklą (*[Veiklos pradžia, 2 psl.](#)*).
- 2 Bėkite bėgtakiu, kol laikrodis Lily 2 Active įrašys bent 2,4 km (1,5 mylios).
- 3 Kai baigsite bėgti, paspauskite .
- 4 Bėgtakio ekrane patikrinkite įveiktą atstumą.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei kalibruojate pirmą kartą, įveskite bėgtakyje rodomą atstumą laikrodyje.
 - Jei kalibruojate rankiniu būdu po pirmojo kalibravimo, braukite į viršų, pasirinkite  ir įveskite bėgtakyje rodomą atstumą laikrodyje.

Plaukimas baseine

PASTABA: negalima naudoti jutiklinio ekrano užsiimant plaukimo veiklomis.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Plaukimas baseine**.
Pirmą kartą pasirinkus plaukimo baseine veiklą, reikės pasirinkti baseino dydį.
- 3 Paspauskite , jei norite paleisti veiklos laikmatį.
- 4 Pradėkite plaukti.
Laikrodis automatiškai įrašo plaukimo intervalus ir atstumus.
- 5 Kai baigsite veiklą, paspausdami  sustabdykite veiklos laikmatį (*[Veiklos sustabdymas, 3 psl.](#)*).

Baseino dydžio nustatymas

- 1 Laikrodžio ciferblate pasirinkite  > **Plaukimas baseine > ••• > Baseino dydis**.
- 2 Pasirinkite baseino dydį.

Plaukimo terminai

Ilgis: vienas baseino perplaukimas.

Intervalas: vienas ar keli ilgiai iš eilės. Pailsėjus pradedamas naujas intervalas.

Mostas: mostas skaičiuojamas kiekvieną kartą, kai jūsų ranka su laikrodžiu atlieka visą ciklą.

SWOLF: sWOLF balas – tai suminis balas, apimantis laiką vienam baseino ilgiui ir tame ilgyje atliktų mostų skaičių. Pavyzdžiui, 30 sekundžių ir 15 mostų sudaro SWOLF balą 45. SWOLF balas rodo plaukimo efektyvumą; kaip ir golfe geresnis yra mažesnis balas.

Veikla lauke

Laikrodis Lily 2 Active pateikiamas su įkeltomis lauko veiklomis, pvz., bėgimo ar važiavimo dviračiu. GPS įjungiama, kai užsiimate veiklomis lauke.

Bėgiojimas

Jei bėgdami norite naudoti belaidį jutiklį, reikia susieti jį su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 40 psl.*).

- 1 Užsidėkite belaidžius jutiklius, pvz., širdies dažnio monitorių (pasirinktinį).
- 2 Paspauskite .
- 3 Pasirinkite **Bėgimas**.
- 4 Prieš naudodami pasirinktinius belaidžius jutiklius palaukite, kol laikrodis prisijungs prie jutiklių.
- 5 Išeikite į lauką ir palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 6 Paspauskite , jei norite paleisti veiklos laikmatį.
Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.
- 7 Pradėkite veiklą.
- 8 Paspauskite , jei norite įrašyti ratus (pasirenkama) (*Ratų žymėjimas, 11 psl.*).
- 9 Braukite į kairę arba į dešinę, jei norite slinkti duomenų ekranais.
- 10 Baigę veiklą, paspauskite  ir pasirinkite .

Važiavimas dviračiu

Jei važiuodami norite naudoti belaidį jutiklį, reikia susieti jį su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 40 psl.*).

- 1 Susiekite belaidžius jutiklius, pavyzdžiui, širdies dažnio monitorių, greičio jutiklį arba kadencijos jutiklį (pasirinktinė įranga).
- 2 Paspauskite .
- 3 Pasirinkite **Dviratis**.
- 4 Prieš naudodami pasirinktinius belaidžius jutiklius palaukite, kol laikrodis prisijungs prie jutiklių.
- 5 Išeikite į lauką ir palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 6 Paspauskite , jei norite paleisti veiklos laikmatį.
Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.
- 7 Pradėkite veiklą.
- 8 Braukite į kairę arba į dešinę, jei norite slinkti duomenų ekranais.
- 9 Baigę veiklą, paspauskite  ir pasirinkite .

Slidinėjimo arba snieglenčių sporto veiklos įrašymas

- 1 Pradėkite veiklą su slidėmis arba snieglente.
- 2 Paspauskite , jei norite įrašyti bėgimą.
- 3 Braukite į kairę arba dešinę, jei norite peržiūrėti informaciją apie dabartinį šliuozimą bei visą šliuozimų skaičių.
Nusileidimo ekranuose nurodomas laikas, įveiktas atstumas, maksimalus greitis, vidutinis greitis ir bendras nuolydis.
- 4 Kai baigsite veiklą, paspausdami  sustabdykite veiklos laikmatį (*Veiklos sustabdymas, 3 psl.*).

Golfo žaidimas

Golfo aikštelių atsisiuntimas

Prieš žaidžiant aikštelėje pirmą kartą, reikia atsisiųsti ją naudojančią programą Garmin Connect.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Atsisiųsti golfo aikšteles** > +.
- 3 Pasirinkite golfo aikštelę.
- 4 Pasirinkite **Atsisiųsti**.

Kai aikštelės atsisiuntimas baigiamas, ji rodoma aikštelių sąrašė jūsų Lily 2 Active laikrodyje.

Programa Garmin Golf™

Programa Garmin Golf suteikia galimybę įkelti rezultatų korteles iš Lily 2 Active įrenginio ir peržiūrėti išsamią statistiką bei smūgių analizę. Naudodami Garmin Golf programą golfo žaidėjai gali varžytis tarpusavyje būdami skirtingose aikštelėse. Daugiau nei 43 000 aikštelių turi lyderių lenteles, prie kurių gali prisijungti kiekvienas. Galite surengti turnyrą ir pakviesti žaidėjus varžytis.

Programa Garmin Golf sinchronizuoja duomenis su jūsų Garmin Connect paskyra. Galite atsisiųsti programą Garmin Golf iš programų parduotuvės telefone (garmin.com/golfapp).

Golfo žaidimas

Prieš žaidžiant golfą pirmą kartą reikia atsisiųsti programą Garmin Golf iš programų parduotuvės telefone (*Programa Garmin Golf*, 7 psl.).

Prieš žaisdami golfą įkraukite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas*, 45 psl.).

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite **Golfas**.

Laikrodis aptinka palydovus, apskaičiuoja jūsų buvimo vietą ir parenka aikštelę, jei netoliese ji yra tik viena.

3 Jei atidaromas aikštelių sąrašas, pasirinkite ją iš sąrašo.

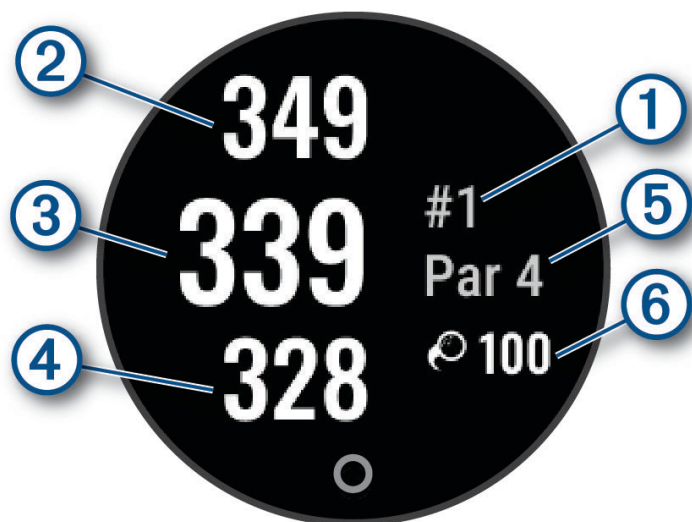
Aikštelės atnaujinamos automatiškai.

4 Paspauskite .

5 Jei norite sekti rezultatus, pasirinkite ✓.

6 Pasirinkite starto aikštelę.

Atsidarys informacijos apie duobutes ekranas.



①	Dabartinės duobutės numeris
②	Atstumas iki ridenimo aikštelės galo
③	Atstumas iki ridenimo aikštelės vidurio
④	Atstumas iki ridenimo aikštelės priekio
⑤	Duobutės paras
⑥	Garmin AutoShot™ atstumas

Kai pereinate prie kitos duobutės, laikrodis automatiškai persijungia, kad būtų rodoma informacija apie naują duobutę.

Golfo meniu

Raundo metu galite paspausti , jei norite matyti papildomas golfo meniu funkcijas.

Pavojai: rodomi bunkeriai ir vandens kliūtys mušant į dabartinę duobutę.

„Layup“ smūgiai: rodomas „Layup“ smūgio ir atstumo parinkty mušant į dabartinę duobutę (tik paro 4 ir 5 duobutės).

Rezultatų kortelė: atidaroma raundo rezultatų kortelė (*Rezultatų išlaikymas, 10 psl.*).

Raundo apžvalga: raundo metu galite peržiūrėti savo balą, statistiką ir informaciją apie žingsnius.

Paskutinis smūgis: peržiūrėkite informaciją apie pastarąjį smūgį.

PASTABA: galite peržiūrėti visų dabartiniame raunde aptiktų smūgių atstumus. Jei reikia, galite pridėti smūgį rankiniu būdu (*Smūgio pridėjimas rankiniu būdu, 10 psl.*).

Baigti rundą: baigiamas dabartinis rundas.

„Layup“ ir staigių vingių atstumų peržiūra

Galite peržiūrėti „layup“ ir staigių vingių atstumų sąrašą 4 ir 5 paro duobutėms.

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite **„Layup“ smūgiai**.

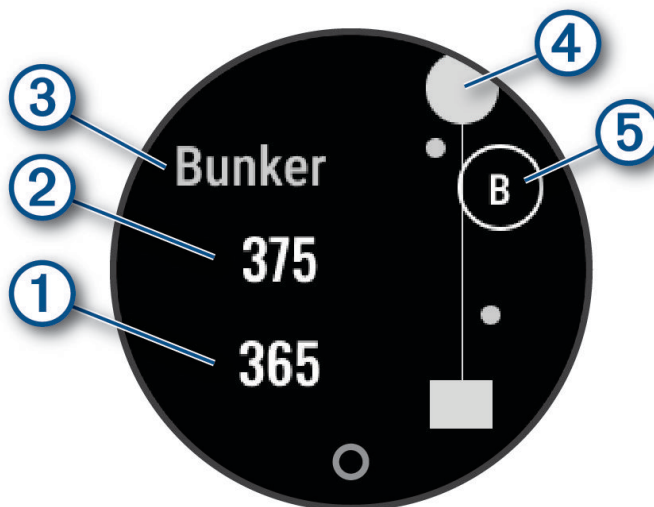
PASTABA: atstumai ir vietos pašalinami iš sąrašo, kai juos įveikiate.

Kliūčių peržiūra

Galite peržiūrėti atstumus iki kliūčių žaidimo aikštelėje 4 ir 5 paro duobutėms. Kliūtys, turinčios įtakos smūgio pasirinkimui, rodomos atskirai arba grupėmis, kad būtų lengviau nustatyti atstumą iki „layup“ arba kelią ore.

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite **Pavojai**.



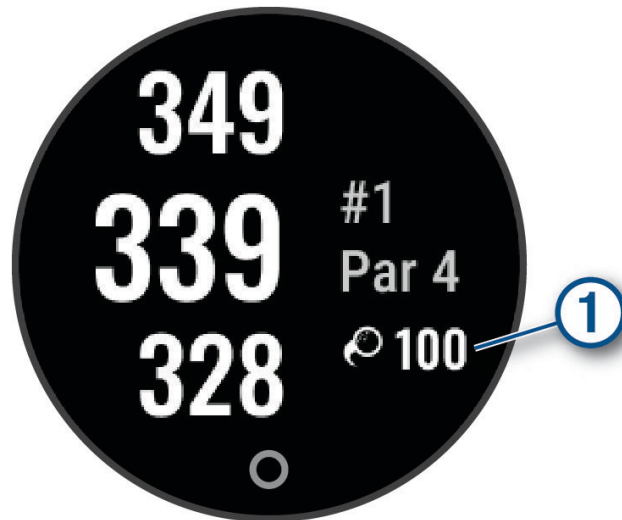
- Ekrane rodomi atstumai iki artimiausios kliūties priekio ① ir galo ②.
- Ekrano viršuje nurodomas kliūties tipas ③.
- Ridenimo aikštelę vaizduoja pusapskritimis ④ ekrano viršuje. Linija po ridenimo aikšte žymi žaidimo aikštelės centrą.
- Kliūtis ⑤ nurodo raidės, reiškiančios atitinkamos duobutės kliūčių seką; jos rodomos po ridenimo aikšte, nurodant apytikrius atstumus palyginti su visa aikšte.

Smūgio matavimas naudojant Garmin AutoShot

Kiekvieną kartą, kai smūgiuojate žaidimo aikštelėje, laikrodis įrašo smūgio atstumą, kad galėtumėte vėliau jį peržiūrėti (*Smūgių istorijos peržiūra, 10 psl.*). Patai neaptinkami.

- 1 Žaisdami golfą dėvėkite laikrodį ant pagrindinio riešo, kad smūgiai būtų aptinkami tiksliau.

Kai laikrodis aptinka smūgį, jūsų atstumas nuo smūgio vietos rodomas ① po paru.



- 2 Atlikite kitą smūgį.

Laikrodis įrašo paskutinio smūgio atstumą.

Smūgio pridėjimas rankiniu būdu

Jei įrenginys neaptiko smūgio, galite pridėti jį rankiniu būdu. Pridėti smūgį reikia būnant vietoje, kurioje jis buvo atliktas.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Paskutinis smūgis** > ••• > **Pridėti smūgį**.
- 3 Pasirinkite  ir pradėkite naują smūgį iš dabartinės vietos.

Rezultatų išlaikymas

- 1 Žaisdami golfą paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Rezultatų kortelė**.
- 3 Pasirinkite duobutę.
- 4 Norėdami nustatyti rezultatą, pasirinkite — arba +.
- 5 Pasirinkite .

Smūgių istorijos peržiūra

- 1 Baigę žaisti duobutę, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Paskutinis smūgis** ir peržiūrėkite informaciją apie paskutinį smūgį.

Raundo apžvalgos peržiūra

Raundo metu galite peržiūrėti savo balą, statistiką ir informaciją apie žingsnius.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Raundo apžvalga**.
- 3 Braukite į kairę arba į dešinę ir peržiūrėkite daugiau informacijos.

Raundo baigimas

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Baigti raundą**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite išsaugoti raundą ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite .
 - Jei norite atmesti raundą ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite .
 - Jei norite tęsti raundą, pasirinkite .

Health Snapshot™

Health Snapshot funkcija – tai veikla jūsų laikrodyje, registruojanti keletą svarbių sveikatos parametrų jums nejudant dvi minutes. Ji pateikia glaustą bendros širdies ir kraujagyslių būklės vaizdą. Laikrodis registruoja tokius parametrus kaip vidutinis širdies dažnis, streso lygis ir kvėpavimo dažnis. Galite pridėti Health Snapshot veiklą prie mėgstamų veiklų sąrašo ([Veiklos parinkčių tinkinimas, 11 psl.](#)).

Veiklos parinkčių tinkinimas

Galite pasirinkti veiklas, kurias bus rodomos laikrodyje.

- 1 Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite **Veiklos parinktys > Redaguoti**.
- 2 Pasirinkite veiklas, kurias norite matyti laikrodyje.
- 3 Jei reikia, pasirinkite veiklą ir tinkinkite jos nustatymus, pvz., įspėjimus ir duomenų laukus.

Ratų žymėjimas

Galite nustatyti, kad laikrodis naudotų Auto Lap® funkciją, kuri automatiškai pažymi ratą kas kilometrą ar mylią. Ši funkcija padeda palyginti savo efektyvumą skirtinguose veiklos etapuose.

PASTABA: Auto Lap funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite **Veiklos parinktys**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Pasirinkite **Auto Lap**.

Veiklų sąrašo pritaikymas

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Redaguoti**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pridėti veiklą arba programą, pasirinkite **Pridėti**.
 - Jei norite šalinti veiklą arba programą, pasirinkite veiklą ar programą ir pasirinkite **Šalinti**.
 -

PASTABA: jei norite pertvarkyti sąrašą, pasirinkite veiklą arba programą, pasirinkite Pertvarkyti ir vadovaukitės programos Garmin Connect ekrane pateikiamomis instrukcijomis ([Garmin Connect nustatymai, 44 psl.](#)).

Išvaizda

Ciferblato vaizdą ir sparčiosios prieigos funkcijas galite tinkinti infoskydelių juostoje ir valdiklių meniu.

Ciferblato keitimas

Galite rinktis iš kelių įkeltų ciferblatų.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Ciferblatas**.
- 3 Braukdami į dešinę arba į kairę slinkite galimais ciferblatais.
- 4 Pasirinkite krumpliciaračio piktogramą ir pakeiskite ciferblate rodomus duomenis (pasirenkama).
- 5 Pasirinkite .
- 6 Paliesdami jutiklinį ekraną pasirinkite ciferblatą.

Valdiklių meniu

Valdiklių meniu galite greitai pasiekti laikrodžio funkcijas ir parinktis. Valdiklių meniu galite pridėti, pertvarkyti ir šalinti parinktis (*Valdiklių meniu tinkinimas, 15 psl.*).

Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .

Piktograma	Pavadinimas	Aprašas
	Pavojaus signalai	Galima pridėti arba redaguoti žadintuvo signalą (Žadintuvo signalo nustatymas, 38 psl.).
	Pagalbos funkcija	Siunčiamas pagalbos prašymas (Pagalbos prašymas, 37 psl.).
	Ryškumas	Pasirinkite, jei norite keisti ekrano ryškumą (Ekrano nustatymų keitimas, 42 psl.).
	Transliuoti širdies dažnį	Pasirinkite, jei norite įjungti širdies dažnio transliavimą į susietą įrenginį (Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius, 30 psl.).
	Netrukdyti	Įjungiamas (pritemdomas ekraną ir išjungiami įspėjimai bei pranešimai) arba išjungiamas režimas „netrukdyti“. Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti žiūrėdami filmą (Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 36 psl.).
	Garmin Pay	Pasirinkite, jei norite atidaryti Garmin Pay piniginę ir sumokėti už pirkinius naudodami laikrodį (Garmin Pay, 13 psl.).
	Užrakinti įrenginį	Pasirinkite, jei norite užrakinti mygtukus ir jutiklinį ekraną, kad išvengtumėte netyčinio paspaudimo ir perbraukimo.
	Muzika	Valdomas muzikos atkūrimas telefone.
	Pranešimai	Rodomi pranešimai iš telefono.
	Telefonas	Galima įjungti arba išjungti Bluetooth® technologiją ir ryšį su susietu telefonu.
	Išjungti	Pasirinkite, jei norite išjungti laikrodį.
	Miego režimas	Pasirinkite, jei norite įjungti arba išjungti Miego režimą.
	Chronometras	Galima įjungti chronometrą (Chronometro naudojimas, 39 psl.).
	Sinchronizuoti	Laikrodis sinchronizuojamas su susietu telefonu.
	Laiko sinchronizavimas	Pasirinkite, jei norite sinchronizuoti laikrodį su telefono laiku arba naudodami palydovus.
	Laikmatis	Nustatomas atbulinio skaičiavimo laikmatis (Atbulinio laikmačio įjungimas, 39 psl.).

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay suteikia galimybę naudojantis laikrodžiu sumokėti už pirkinius dalyvaujančiose parduotuvėse kredito ar debeto kortelėmis, išduotomis dalyvaujančiųjų finansų įstaigų.

„Garmin Pay“ piniginės nustatymas

Prie savo „Garmin Pay“ piniginės galite pridėti vieną ar daugiau dalyvaujančių kredito arba debito kortelių. Norėdami rasti dalyvaujančias finansines įstaigas, eikite adresu garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay > Pradžia**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę

Į savo „Garmin Pay“ piniginę galite įtraukti iki 10 kredito ar debeto kortelių.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay** >  > **Pridėti kortelę**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Pridėję kortelę, atlikdami mokėjimą ją galite pasirinkti laikrodyje.

Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį

Prieš naudodami laikrodį, kad galėtumėte sumokėti už pirkinius, turite nustatyti bent vieną mokėjimo kortelę.

Galite naudoti laikrodį mokėdami už pirkinius dalyvaujančioje parduotuvėje.

PASTABA: galite tinkinti valdiklių meniu ([Valdiklių meniu tinkinimas, 15 psl.](#)).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikydami  atidarykite valdiklių meniu.
- 2 Pasirinkite .
- 3 Įveskite savo keturių skaitmenų slaptažodį.

PASTABA: jei tris kartus įvesite neteisingą slaptažodį, piniginė užsirakins, o slaptažodį turėsite nustatyti iš naujo programoje Garmin Connect.

Rodoma vėliausiai naudota mokėjimo kortelė.

- 4 Jei prie savo Garmin Pay piniginės pridėjote keletą kortelių, perbraukite, kad pakeistumėte į kitą kortelę (pasirenkama).
- 5 Per 60 sekundžių palaikykite laikrodį prie mokėjimų skaitytuvo, laikrodžio ciferblatą nukreipę į skaitytuvą. Baigus sąveiką su skaitytuvu, laikrodis suvibruoja ir jame parodoma varnelė.
- 6 Jei reikia, laikykitės kortelių skaitytuvo nurodymų, kad atliktumėte operaciją.

PATARIMAS: sėkmingai įvedę slaptažodį, galite 24 valandas atlikti mokėjimus be jo ir toliau dėvėdami laikrodį. Jei laikrodį nusiimate nuo riešo arba išjungiate širdies dažnio stebėjimą, prieš atlikdami mokėjimą turite dar kartą įvesti slaptažodį.

Garmin Pay kortelių tvarkymas

Galite laikinai pristabdyti arba pašalinti kortelę.

PASTABA: kai kuriose šalyse dalyvaujančios finansų institucijos gali riboti Garmin Pay funkcijas.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay**.
- 3 Pasirinkite kortelę.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite laikinai sustabdyti kortelės galiojimą arba atšaukti sustabdymą, pasirinkite **Laikinai sustabdyti kortelės galiojimą**.
Kad galėtumėte pirkti naudodamiesi Lily 2 Active laikrodžiu, kortelė turi būti aktyvi.
 - Jei norite pašalinti kortelę, pasirinkite .

Garmin Pay slaptažodžio keitimas

Norėdami pakeisti savo dabartinį slaptažodį, turite jį žinoti. Jei pamiršote slaptažodį, reikės iš naujo nustatyti funkciją Garmin Pay Lily 2 Active laikrodyje, sukurti naują slaptažodį ir dar kartą įvesti kortelės informaciją.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay** > **Keisti slaptažodį**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kai kitą kartą mokėsite naudodamiesi Lily 2 Active laikrodžiu, reikės įvesti naująjį slaptažodį.

Valdiklių meniu tinkinimas

Valdiklių meniu galite pridėti ir šalinti meniu parinktis bei keisti jų tvarką.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikydami  atidarykite valdiklių meniu.
Atsidarys valdiklių meniu.
- 2 Palaikykite .
Valdiklių meniu persijungia į redagavimo režimą.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite keisti meniu parinktį vietą valdiklių meniu, nutempkite parinktį į naują vietą.
 - Jei norite pašalinti meniu parinktį iš valdiklių meniu, nutempkite parinktį ant .
- 4 Jei reikia, pasirinkdami  įtraukite meniu parinktį į valdiklių meniu.
PASTABA: ši parinktis galima tik pašalinus bent vieną meniu parinktį iš valdiklių meniu.

Valdikliai

Laikrodis pristatomas su iš anksto įkeltais valdikliais, kurie pateikia trumpą informaciją. Braukdami ekranu galite slinkti valdikliais. Tam tikriems valdikliams reikia Bluetooth ryšio su suderinamu telefonu.

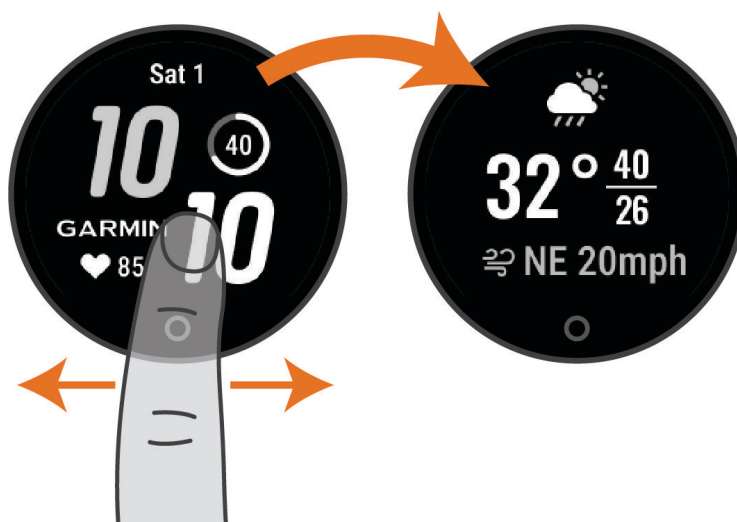
PASTABA: galite pritaikyti valdiklių juostą ([Valdiklių juostos tinkinimas, 17 psl.](#)).

Ciferblatas	Ciferblate rodomas dabartinis laikas ir data. Laikas ir data nustatomi automatiškai, kai laikrodis sinchronizuojamas su jūsų Garmin Connect paskyra.
Body Battery	Jūsų dabartinis Body Battery™ energijos lygis. Laikrodis apskaičiuoja jūsų esamas energijos atsargas pagal miego, streso ir aktyvumo duomenis. Didesnis skaičius rodo didesnes energijos atsargas.
Kvėpavimo praktika	Jūsų dabartinis kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę ir septynių dienų vidurkis. Laikrodis matuoja jūsų kvėpavimo dažnį, kai nesate aktyvūs, taip siekiama aptikti neįprastą kvėpavimą ir nustatyti, kaip kvėpavimas keičiasi priklausomai nuo streso.
Kalendorius	Artėjantys įvykiai iš jūsų kalendoriaus telefone.
Kalorijos	Visas per parą sudegintų kalorijų skaičius, įskaitant veiklos kalorijas ir kalorijas ilsintis.
Atstumas	Per dieną nueitas atstumas kilometrais arba myliomis.
Garmin Coach	Rodomas suplanuotos treniruotės, kai pasirenkate Garmin® trenerio pritaikomąjį treniravimosi planą Garmin Connect paskyroje. Planas pritaikomas prie jūsų dabartinio fizinio pasirengimo, lavinimosi ir grafiko nuostatų bei prie varžybų datos.
Sveikatos apžvalga	Laikrodyje pradedama Health Snapshot sesija, registruojanti keletą svarbių sveikatos parametrų jums nejudant dvi minutes. Ji pateikia glaustą bendros širdies ir kraujagyslių būklės vaizdą. Laikrodis registruoja tokius parametrus kaip vidutinis širdies dažnis, streso lygis ir kvėpavimo dažnis. Rodomos išsaugotų Health Snapshot sesijų santraukos (Health Snapshot™ , 11 psl.).
Sveikatos statistika	Dinamiška dabartinės sveikatos statistikos santrauka. Matavimai apima širdies dažnį, stresą ir Body Battery lygį.
Širdies dažnis	Jūsų dabartinis širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm) ir širdies dažnio ilsintis septynių dienų vidurkis.
ŠDK būseną	Rodomas širdies dažnio kintamumo naktį septynių parų vidurkis (Širdies dažnio kintamumo būseną , 19 psl.).
Hidratacija	Visas išgerto vandens kiekis ir jūsų dienos tikslas.
Intensyvumo minutės	Visos jūsų intensyvumo minutės ir savaitės tikslas.
Pastaroji veikla	Rodoma trumpa pastarosios įrašytos jūsų veiklos santrauka.
Paskutinė golfo treniruotė Paskutinis važinėjimas Pask. bėgimas Paskutinė jėgos treniruotė Pask. plaukimas	Rodoma trumpa pastarosios įrašytos veiklos santrauka ir nurodytos sporto šakos istorija.
Muzikos valdikliai	Muzikos grotuvo jūsų telefone valdikliai.
Mano diena	Dinamiška šiandienos veiklos santrauka. Šie rodikliai apima žingsnius, intensyvumo minutes ir miegą.
Poguliai	Rodomas visas pogulio laikas ir dėl jo padidėjęs Body Battery lygis. Galite įjungti pogulio laikmatį ir nustatyti žadinimo signalą.
Pranešimai	Pranešimai iš jūsų telefono, įskaitant skambučius, žinutes, atnaujinimus socialiniuose tinkluose ir kt., priklausomai nuo pranešimų nustatymų telefone.

Pulso oks.	Leidžia nuskaityti rankinio pulsoksimetro rodmenis.
Miegas	Praėjusios nakties miego duomenys, įskaitant visą miego laiką. (<i>Miego stebėjimas, 23 psl.</i>)
Etapai	Visas atliktų žingsnių skaičius ir jūsų dienos tikslas. Laikrodis mokosi ir kiekvieną dieną pasiūlo naują nueitų žingsnių tikslą.
Stresas	Jūsų dabartinis streso lygis. Laikrodis matuoja jūsų širdies dažnio svyravimus, kai nesate aktyvūs, kad įvertintų jūsų streso lygį. Mažesnis skaičius rodo žemesnį streso lygį.
Orai	Dabartinė temperatūra ir orų prognozė iš susieto telefono.
Moterų sveikata	Jūsų dabartinio mėnesinio menstruacijų ciklo būseną. Galite peržiūrėti ir registruoti kasdienius simptomus. Taip pat galite stebėti nėštumą naudodamiesi kas savaitinius atnaujinimais ir sveikatos informacija.

Valdiklių ir meniu peržiūra

- Kai rodomas ciferblatas, palaikydami  atidarykite pagrindinį meniu.
- Kai rodomas ciferblatas, palaikydami  atidarykite valdiklių meniu.
- Ciferblate braukdami į kairę arba dešinę peržiūrėkite valdiklius.



- Palieskite kiekvieną valdiklį ir braukite į kairę arba į dešinę, jei norite matyti daugiau duomenų.

Valdiklių juostos tinkinimas

- 1 Perbraukdami atidarykite bet kurį valdiklį.
- 2 Palaikykite .
- 3 Pasirinkite **Tvarkyti valdiklį**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Pridėti**, jei norite pridėti valdiklį prie valdiklių juostos.
 - Pasirinkite **Šalinti**, jei norite pašalinti valdiklį iš valdiklių juostos.

Sveikatos statistikos valdiklis

Sveikatos statistika valdiklis pateikia glaustą sveikatos duomenų apžvalgą. Tai dinamiška santrauka, kuri atnaujinama visą dieną. Metriką sudaro širdies dažnis, streso lygis ir Body Battery lygis.

PASTABA: galite pasirinkti kiekvieną metriką ir peržiūrėti papildomą informaciją.

Body Battery

Laikrodis analizuoja jūsų širdies dažnio pokyčius, streso lygį, miego kokybę ir veiklos duomenis, kad galėtų nustatyti bendrąjį Body Battery lygį. Lyg degalų matuoklis automobilyje jis rodo, kiek energijos atsargų dar turite. Body Battery lygio diapazonas gali būti nuo 5 iki 100, kur 5–25 reiškia labai mažas energijos atsargas, 26–50 – mažas energijos atsargas, 51–75 – vidutines energijos atsargas, o 76–100 – dideles energijos atsargas.

Galite sinchronizuoti laikrodį su Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti naujausią Body Battery lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomą informaciją (*Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis, 18 psl.*).

Kūno baterijos valdiklio peržiūra

Body Battery valdiklyje rodomas jūsų dabartinis Body Battery lygis.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite Body Battery valdiklį.

PASTABA: gali prireikti pridėti valdiklį prie valdiklių apskritimo (*Valdiklių juostos tinkinimas, 17 psl.*).

- 2 Bakstelėkite jutiklinį ekraną, jei norite peržiūrėti Body Battery diagramą.

Diagramoje rodoma Body Battery veikla pastaruoju metu ir pastarųjų trijų valandų aukščiausias bei žemiausias lygiai.

- 3 Palieskite jutiklinį ekraną ir peržiūrėkite aukščiausią ir žemiausią lygius nuo vidurnakčio.
- 4 Perbraukę į kairę arba į dešinę peržiūrėkite Body Battery lygį su stresu ir Body Battery veiksniais.

Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis

- Kad rezultatai būtų tikslesni, nenusiimkite laikrodžio eidami miegoti.
- Geras miegas įkrauna jūsų Body Battery.
- Dėl intensyvios veiklos ir didelio streso jūsų Body Battery gali išsikrauti greičiau.
- Suvartotas maistas, taip pat stimulatoriai, pvz., kofeinas, neturi įtakos jūsų Body Battery.

Streso lygio valdiklio peržiūra

Streso lygio valdiklyje rodomas jūsų dabartinis streso lygis.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite streso lygio valdiklį.

PASTABA: gali prireikti pridėti valdiklį prie valdiklių apskritimo (*Valdiklių juostos tinkinimas, 17 psl.*).

- 2 Bakstelėkite jutiklinį ekraną, jei norite peržiūrėti streso lygio diagramą.

Streso lygio diagramoje rodomi jūsų streso rodmenys ir pastarųjų trijų valandų didelio ir mažo streso lygiai.

- 3 Palieskite jutiklinį ekraną ir peržiūrėkite aukščiausią ir žemiausią lygius nuo vidurnakčio.
- 4 Perbraukę į kairę peržiūrėkite bendrą streso lygį per pastarąsias septynias dienas ir kiek laiko praleidote ramiai arba kiekviename streso lygyje.

Širdies dažnio kintamumo būseną

Laikrodis analizuoja ant riešo matuojamo širdies dažnio rodmenis jums miegant, kad nustatytų širdies dažnio kintamumą (ŠDK). Širdies dažnio kintamumui turi įtakos treniravimasis, fizinė veikla, miegas, mityba ir sveikas gyvenimo būdas. ŠDK vertės gali labai skirtis priklausomai nuo lyties, amžiaus ir fizinio pasirengimo lygio. Subalansuotas ŠDK gali rodyti gerą sveikatą, pavyzdžiui, tinkamą treniruočių ir jėgų atgavimo pusiausvyrą, geresnę širdies ir kraujagyslių parengtį bei atsparumą stresui. Nesubalansuotas arba prastas ŠDK gali rodyti nuovargį, didesnius jėgų atgavimo poreikius arba padidėjusį stresą. Siekdami geriausių rezultatų nenusiimkite laikrodžio prieš miegą. Kad galėtų rodyti širdies dažnio kintamumo būseną, laikrodžiui reikia trijų savaitių nuoseklių miego duomenų.



Būseną	Aprašas
Subalansuotas	Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK atitinka bazinį diapazoną.
Nesubalansuotas	Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK yra didesnis arba mažesnis už bazinį diapazoną.
Mažas	Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK gerokai mažesnis už bazinį diapazoną.
Prastas Būsenos nėra	Jūsų ŠDK verčių vidurkis yra gerokai mažesnis už jūsų amžiui įprastą diapazoną. Jei būseną nerodoma, tai reiškia, kad septynių parų vidurkiui generuoti nepakanka duomenų.

Galite sinchronizuoti laikrodį su Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti dabartinę širdies dažnio kintamumo būseną, tendencijas bei rekomendacijas.

Hidratacijos stebėjimo valdiklio naudojimas

Hidratacijos stebėjimo valdiklyje rodomas jūsų skysčių vartojimas ir kasdienis hidratacijos tikslas.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite hidratacijos valdiklį.
- 2 Pasirinkite **+** kiekvieną kartą, kai išgersite skysčių (1 puodelį, 8 uncijas arba 250 ml).

PATARIMAS: galite tinkinti hidratacijos nustatymus, pvz., naudojamus matavimo vienetus ir dienos tikslą, savo Garmin Connect paskyroje.

PATARIMAS: galite nustatyti hidratacijos priminimą (*Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai bei įspėjimai, 27 psl.*).

Moterų sveikata

Menstruacijų ciklo stebėjimas

Menstruacijų ciklas yra svarbus sveikatos aspektas. Laikrodyje galite registruoti fizinius simptomus, lytinį potraukį, lytinį aktyvumą, ovuliacijos dienas ir kt. ([Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas, 20 psl.](#)). Sužinoti daugiau ir nustatyti šią funkciją galite Sveikatos statistika nustatymuose programoje Garmin Connect.

- Menstruacijų ciklo stebėjimas ir duomenys
- Fiziniai ir emociniai simptomai
- Menstruacijų ir vaisingumo prognozės
- Informacija apie sveikatą ir mitybą

PASTABA: naudodamiesi programa Garmin Connect galite pridėti valdiklių ir juos šalinti.

Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas

Norint registruoti informaciją apie menstruacijų ciklą iš Lily 2 Active laikrodžio, reikia nustatyti menstruacijų ciklo stebėjimą programoje Garmin Connect.

- 1 Braukite ir atidarykite moterų sveikatos stebėjimo valdiklį.
- 2 Palieskite jutiklinį ekraną.
- 3 Pasirinkite **+**.
- 4 Jei šiandien yra ciklo diena, pasirinkite **Menstruacijų diena** > ✓.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įvertinti srautą nuo silpno iki smarkaus, pasirinkite **Tekėjimas**.
 - Jei norite registruoti fizinius simptomus, pvz., aknę, nugaros skausmą ir nuovargį, pasirinkite **Simptomai**.
 - Jei norite registruoti nuotaiką, pasirinkite **Nuotaika**.
 - Jei norite registruoti išskyras, pasirinkite **Išskyros**.
 - Jei norite pažymėti šią datą kaip ovuliacijos dieną, pasirinkite **Ovuliacijos diena**.
 - Jei norite registruoti lytinį aktyvumą, pasirinkite **Lytinis aktyvumas**.
 - Jei norite įvertinti savo lytinį potraukį diapazone nuo mažo iki didelio, pasirinkite **Lytinis potraukis**.
 - Jei norite pažymėti šią datą kaip ciklo dieną, pasirinkite **Menstruacijų diena**.

Nėštumo stebėjimas

Nėštumo stebėjimo funkcija rodo kas savaitę atnaujinamą informaciją apie nėštumą ir teikia informacijos apie sveikatą ir mitybą. Laikrodyje galite registruoti fizinius ir emocinius simptomus, gliukozės kiekio kraujyje rodmenis ir kūdikio judėjimą ([Nėštumo informacijos registravimas, 21 psl.](#)). Sužinoti daugiau ir nustatyti šią funkciją galite Sveikatos statistika nustatymuose programoje Garmin Connect.

Nėštumo informacijos registravimas

Kad galėtumėte registruoti informaciją, reikia nustatyti nėštumo stebėjimą programoje Garmin Connect.

1 Braukite ir atidarykite moterų sveikatos stebėjimo valdiklį.



2 Palieskite jutiklinį ekraną.

3 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Simptomai**, jei norite registruoti fizinius simptomus, nuotaiką ir kt.
- Pasirinkite **Gliukozės kiekis kraujyje**, jei norite registruoti gliukozės kiekį prieš valgį ir pavalgį bei prieš einant miegoti.
- Pasirinkite **Judėjimas**, jei norite naudoti chronometrą arba laikmatį kūdikio judesiams registruoti.

4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Muzikos atkūrimo valdymas

Muzikos valdiklis suteikia galimybę valdyti muziką telefone naudojantis Lily 2 Active laikrodžiu. Valdiklis kontroliuoja tuo metu aktyvią arba paskutinę naudotą medijų leistuvo programą jūsų telefone. Jei joks medijų leistuvų nėra aktyvus, valdiklyje nerodoma informacijos apie garso takelį ir reikia pradėti atkūrimą telefone.

1 Telefone pradėkite leisti dainą ar grojaraštį.

2 Braukdami Lily 2 Active laikrodyje atidarykite muzikos valdiklį.

Rytinė ataskaita

Remiantis jūsų įprastu kėlimosi laiku laikrodyje pateikiama rytinė ataskaita. Palieskite jutiklinį ekraną, jei norite peržiūrėti ataskaitą, kuri gali apimti orus, Body Battery, žingsnius, moterų sveikatos informaciją, kalendoriaus įvykius ir informaciją apie miegą.

PASTABA: galite pritaikyti rytinėje ataskaitoje pateikiamą informaciją ([Rytinės ataskaitos tinkinimas, 21 psl.](#)).

Galite pakeisti savo rodomą vardą Garmin Connect paskyroje ([Garmin Connect naudotojo profilio nustatymai, 44 psl.](#)).

Rytinės ataskaitos tinkinimas

PASTABA: galite tinkinti šiuos nustatymus laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje.

1 Palaikykite .

2 Pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Rytinė ataskaita**.

3 Pasirinkdami **Būsena** įjunkite arba išjunkite rytinę ataskaitą.

4 Pasirinkite **Parinktys**.

5 Pasirinkdami parinktį įtraukite ją į rytinę ataskaitą arba pašalinkite iš jos.

Jutiklinio mygtuko sparčiosios nuorodos nustatymas

Galite nustatyti mėgstamos programos, infoskydelio ar valdiklio, pavyzdžiui, Garmin Pay piniginės arba muzikos valdiklių, sparčiąją nuorodą.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Nuoroda > Palaikykite jutiklinį mygtuką**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite sparčiąją nuorodą.
 - Pasirinkite **Išjungti**, jei norite išjungti jutiklinio mygtuko sparčiosios nuorodos funkciją.

Treniruotė

Bendroji treniravimosi būseną

Jei su Garmin Connect paskyra naudojate kelis Garmin įrenginius, galite pasirinkti, kuris įrenginys yra pagrindinis kasdienio naudojimo ir treniravimosi duomenų šaltinis.

Programoje Garmin Connect pasirinkite **••• > Nustatymai**.

Pagrindinis treniravimosi įrenginys: nustatomas treniravimosi parametru, pvz., treniravimosi būsenos ir apibendrinto krūvio, prioritetinis duomenų šaltinis.

PASTABA: Garmin įrenginių be treniravimosi būsenos funkcijos negalima nustatyti kaip Pagrindinis treniravimosi įrenginys, bet galima naudoti treniravimosi duomenims įrašyti.

Pagrindinis dėvimasis įrenginys: nustatomas prioritetinis kasdinių sveikatos parametru, pavyzdžiui, žingsnių ir miego, duomenų šaltinis. Tai turėtų būti laikrodis, kurį dėvite dažniausiai.

PATARIMAS: jei norite tiksliausių rezultatų, Garmin rekomenduoja dažnai sinchronizuoti su Garmin Connect paskyra.

Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas

Galite sinchronizuoti veiklas ir efektyvumo matavimus iš kitų Garmin įrenginių su laikrodžiu Lily 2 Active naudodami Garmin Connect paskyrą. Tai leidžia laikrodžiui tiksliau įvertinti jūsų treniravimąsi ir fizinį pasirengimą. Pavyzdžiui, galite įrašyti važiavimą Edge® dviračio kompiuteriu ir peržiūrėti veiklos duomenis bei jėgų atgavimo laiką laikrodyje Lily 2 Active.

Sinchronizuokite laikrodį Lily 2 Active ir kitus Garmin įrenginius su Garmin Connect paskyra.

PATARIMAS: galite nustatyti pagrindinį treniravimosi įrenginį ir pagrindinį dėvimąjį įrenginį programoje Garmin Connect (*Bendroji treniravimosi būseną, 22 psl.*).

Naujausia veikla ir efektyvumo matavimai iš kitų Garmin įrenginių rodomi laikrodyje Lily 2 Active.

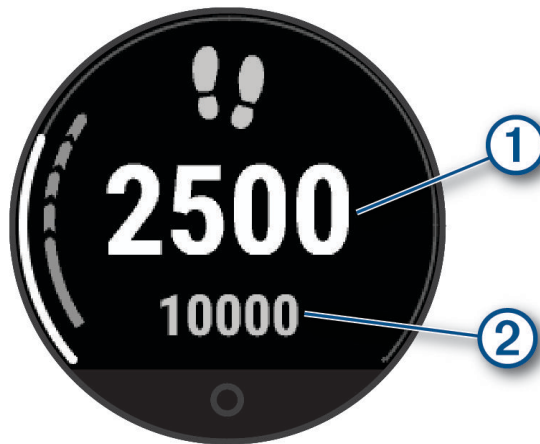
Veiklos stebėjimas

Veiklos stebėjimo funkcija įrašo kiekvienos įrašytos dienos jūsų žingsnių skaičių, nuvažiuotą atstumą, intensyvumo minutes, sudegintas kalorijas ir miego statistiką. Jūsų sudegintos kalorijos apima įprastą medžiagų apykaitą ir veiklos metu sudegintas kalorijas.

Per dieną atliktų žingsnių skaičius rodomas žingsnių infoskydelyje. Žingsnių skaičius reguliariai atnaujinamas. Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimą ir fizinio pasirengimo rodiklių tikslumą žr. garmin.com/ataccuracy.

Automatiškai nustatomas tikslas

Laikrodis automatiškai sukuria kasdienį žingsnių tikslą remdamasis ankstesniais jūsų aktyvumo lygiais. Kai diena judate, laikrodis registruoja jūsų pažangą ① siekiant dienos tikslo ②.



Jei nuspręsite nenaudoti automatiškai nustatomo tikslo funkcijos, Garmin Connect paskyroje galite nustatyti asmeninius tikslus.

Ragavimo judėti funkcijos naudojimas

Sėdėjimas ilgesnį laiką gali paskatinti nepageidautinus metabolinės būklės pokyčius. Raginimas judėti primena apie poreikį judėti. Jei nejudate vieną valandą, pateikiama žinutė. Be to, jei įjungtas vibravimas, laikrodis suvibruoja (*Sistemos nustatymai, 42 psl.*).

Jei norite iš naujo nustatyti raginimą judėti, trumpai pasivaikščiokite (bent kelias minutes) arba atlikite ekrane rodomus rekomenduojamus judesius.

Įspėjimo apie judėjimą įjungimas

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Pranešimai ir įspėjimai > Sveikata ir savijauta > Įspėjimas apie judėjimą > Įjungta.**

Miego stebėjimas

Jums miegant, laikrodis automatiškai aptinka miegą ir stebi jūsų judėjimą įprastomis miego valandomis. Galite nustatyti savo įprastas miego valandas programoje Garmin Connect. Miego statistika apima visas miego valandas, miego fazes, judėjimą miegant ir miego įvertį. Poguliai pridedami prie miego statistikos ir gali turėti įtakos jėgų atgavimui. Išsamią miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

PASTABA: Naudodamiesi režimu „netrukdyti“ galite išjungti visus pranešimus ir įspėjimus, išskyrus žadintuvo signalus (*Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 36 psl.*).

Automatinio miego stebėjimo naudojimas

- 1 Dėvėkite laikrodį miegodami.
- 2 Įkelkite miego stebėjimo duomenis į savo Garmin Connect paskyrą.
Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.
Galite peržiūrėti informaciją apie miegą, įskaitant pogulius, Lily 2 Active laikrodyje (*Valdikliai, 15 psl.*).

Pogulio įrašymas

- 1 Braukdami į kairę arba į dešinę atidarykite pogulį valdiklį.
- 2 Palieskite jutiklinį ekraną.
- 3 Paspauskite .
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite nustatyti pogulio laikmatį, pasirinkite ✓.
 - Jei norite pogulio be laikmačio, pasirinkite ✗.

Kvėpavimo pokyčiai

Lily 2 Active įrenginio optinis širdies dažnio jutiklis turi pulsoksimetro funkciją, kuri miegant naktį gali nustatyti procentinio deguonies kiekio kraujyje pokyčius ir įspėti apie galimą miego apnėją. Miego laikotarpio metu matuodamas pulso oks. (SpO₂) įrenginys nurodo, jei SpO₂ procentinė dalis sumažėja daugiau nei 3 % ir šis sumažėjimas trunka ilgiau nei 10 sekundžių. Tai vadinama kvėpavimo pokyčiais. Įrenginys apskaičiuoja visus kvėpavimo pokyčius, kurie įvyksta per vienos valandos laikotarpį, kad nurodytų sunkumo lygį pagal American Academy of Sleep Medicine kriterijus miego apnėjai diagnozuoti.

PASTABA: jei norite nustatyti kvėpavimo pokyčius, turite įjungti pulsoksimetro miego stebėjimą (*Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas, 32 psl.*).

Sunkumo lygis	Kvėpavimo pokyčių atvejų skaičius
Nėra	Iki 5
Mažas	5–15
Vidutinis	15–30
Didelis	Daugiau nei 30

Miego įvėčio infoskydelyje rodomi dabartiniai kvėpavimo pokyčių duomenys.

PASTABA: gali reikėti pridėti infoskydelį prie infoskydelių juostos (*Valdiklių juostos tinkinimas, 17 psl.*).

Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti papildomą kvėpavimo pokyčių informaciją, įskaitant kelių dienų tendencijas. Daugiau informacijos apie pulsoksimetro tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Intensyvumo minutės

Tokios sveikatos organizacijos kaip Pasaulinė sveikatos organizacija rekomenduoja per savaitę bent 150 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo veikla, pvz., greitu ėjimu, arba 75 min. per savaitę užsiimti aktyvia veikla, pvz., bėgimu.

Laikrodis stebi jūsų veiklos intensyvumą ir fiksuoja, kiek laiko skiriate vidutinio ir didelio intensyvumo veiklai (siekiant kiekybiškai įvertinti intensyvumą, reikia širdies dažnio duomenų). Laikrodis vidutinio intensyvumo veiklos minutes prideda prie intensyvios veiklos minučių skaičiaus. Visos didelio intensyvumo veiklos minutės pridėjus padvigubėja.

Kaip pelnyti intensyvumo minutes

Lily 2 Active laikrodis apskaičiuoja intensyvumo minutes palygindamas širdies dažnio duomenis su vidutiniu širdies dažniu ilsintis. Jei širdies dažnio matavimas išjungtas, laikrodis apskaičiuoja vidutinio intensyvumo minutes analizuodamas žingsnius per minutę.

- Pradėkite skaičiuojamo laiko veiklą, kad intensyvumo minutės būtų apskaičiuotos kuo tiksliau.
- Kad širdies dažnis ilsintis būtų kuo tikslesnis, dėvėkite laikrodį visą parą.

Move IQ

Jei jūsų judesiai atitinka žinomus treniruočių modelius, Move IQ funkcija automatiškai aptinka įvykį ir rodo jį jūsų laiko juostoje. Prie Move IQ įvykių nurodomas veiklos tipas ir trukmė, bet jie nerodomi jūsų veiklų sąrašė arba naujienų kanale.

Move IQ funkcija gali automatiškai pradėti skaičiuojamo laiko veiklą – ėjimą ir bėgimą – naudodama laiko ribas, kurias nustatėte programoje Garmin Connect arba laikrodžio veiklos nustatymuose. Šios veiklos pridedamos prie jūsų veiklų sąrašo.

Savarankiško vertinimo įjungimas

Išsaugodami veiklą galite įvertinti juntamas pastangas ir kaip jautėtės veiklos metu. Savarankiško vertinimo informaciją galima peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

1 Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite **Veiklos parinktys**.

2 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

3 Pasirinkite **Savarankiškas vertinimas**.

4 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite atlikti savarankišką vertinimą tik po treniruočių, pasirinkite **Tik treniruotės**.
- Jei norite atlikti savarankišką vertinimą po kiekvienos veiklos, pasirinkite **Visada**.

Veiklos stebėjimo nustatymai

Laikrodyje galite atnaujinti tam tikrus veiklos stebėjimo nustatymus. Savaitės intensyvumo minutes ir žingsnių tikslą reikia atnaujinti programoje Garmin Connect.

Palaikykite  ir pasirinkite **Nustatymai > Veiklos stebėjimas**.

Būsena: išjungiamos veiklos stebėjimo funkcijos.

Move IQ: galite įjungti ir išjungti Move IQ įvykius.

Automatinė veiklos pradžia: laikrodžiui leidžiama automatiškai kurti ir išsaugoti skaičiuojamo laiko veiklą, kai Move IQ funkcija aptinka, kad einate arba bėgate. Galite nustatyti minimalų bėgimo ir ėjimo laiko slenkstį.

Veiklos stebėjimo išjungimas

Kai išjungiame veiklos stebėjimą, jūsų žingsniai, užlipti aukštai, intensyvios veiklos minutės, miego stebėjimas ir Move IQ įvykiai neįrašomi.

1 Palaikykite .

2 Pasirinkite **Nustatymai > Veiklos stebėjimas > Būsena > Išjungta**.

Treniruotės

Laikrodis gali padėti atlikti kelių etapų treniruotes, kuriose nurodyti kiekvieno etapo tikslai, pvz., atstumas, laikas, kartojimai ar kita metrika. Laikrodyje įkeltos kelios treniruotės, skirtos įvairioms veikloms, įskaitant jėgos treniruotes, kardio treniruotes, bėgimą ir važiavimą dviračiu. Galite kurti ir rasti daugiau treniruočių ir jų planų naudodami programą Garmin Connect, o tada perkelti juos į laikrodį.

Laikrodyje: galite atidaryti treniruočių programą veiklų sąrašė ir peržiūrėti visas tuo metu į laikrodį įkeltas treniruotes (*[Veiklos parinkčių tinkinimas, 11 psl.](#)*).

Taip pat galite peržiūrėti treniruočių istoriją.

Programoje: galite kurti treniruotes ir rasti daugiau treniruočių arba pasirinkti treniravimosi planą su integruotomis treniruotėmis ir perkelti jas į laikrodį (*[Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas, 26 psl.](#)*).

Galite planuoti treniruočių tvarkaraštį.

Galite atnaujinti ir redaguoti dabartines treniruotes.

Kaip pradėti treniruotę

Laikrodys gali nurodyti, kokius veiksmus atlikti treniruojantis.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Pasirinkite **••• > Treniruotės**.
- 4 Pasirinkite treniruotę.

PASTABA: sąraše pateikiamos tik su pasirinkta veikla suderinamos treniruotės.

- 5 Braukite aukštyn, jei norite peržiūrėti treniruotės etapus (pasirenkama).
- 6 Paspauskite , jei norite paleisti veiklos laikmatį.

Pradėjus treniruotę, laikrodyje rodomas kiekvienas treniruotės etapas, etapų pastabos (pasirinktinai) ir tikslas (pasirinktinai). Perbraukę į dešinę arba į kairę galite peržiūrėti dabartinės treniruotės duomenis.

Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas

Kad galėtumėte atsisiųsti treniruotę iš Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 34 psl.](#)).

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Atidarykite programą Garmin Connect ir pasirinkite **•••**.
 - Eikite į www.garminconnect.com.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Treniruotės**.
- 3 Raskite treniruotę arba sukurkite ir išsaugokite naują treniruotę.
- 4 Pasirinkite  arba **Siųsti į įrenginį**.
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Garmin Connect treniravimosi planų naudojimas

Norint atsisiųsti ir naudoti treniravimosi planą, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 34 psl.](#)) ir susieti Lily 2 Active laikrodį su suderinamu telefonu.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite **•••**.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Treniruotės planai**.
- 3 Pasirinkite ir sudarykite treniravimosi planą.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Peržiūrėkite treniravimosi planą savo kalendoriuje.

Pritaikomi treniravimosi planai

Jūsų Garmin Connect paskyroje yra pritaikomas treniravimosi planas ir Garmin treneris, kurie padės siekti treniravimosi tikslų. Pavyzdžiui, galite atsakyti į keletą klausimų ir rasti planą, kuris padės pasiruošti 5 km varžyboms. Planas pritaikomas prie jūsų dabartinio fizinio pasirengimo, lavinimosi ir grafiko nuostatų bei prie varžybų datos. Kai pradėsite vykdyti planą, prie infoskydelių sąrašo jūsų Lily 2 Active laikrodyje pridedamas Garmin trenerio infoskydelis.

Šiandienos treniruotės pradžia

Kai atsiunčiate treniravimosi planą į laikrodį, infoskydelių juostoje rodomas Garmin trenerio infoskydelis.

- 1 Braukite ciferblate ir peržiūrėkite Garmin trenerio infoskydelį.
- 2 Pasirinkite infoskydelį.
Jei šios veiklos treniruotė šiandien suplanuota, laikrodyje rodomas treniruotės pavadinimas ir raginama ją pradėti.
- 3 Pasirinkite treniruotę.
- 4 Pasirinkę **Rodyti** peržiūrėkite treniruotės etapus, o baigę treniruotės etapų peržiūrą (pasirinktinai) braukite į dešinę.
- 5 Pasirinkite **Treniruotis**.
- 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Suplanuotų treniruočių peržiūra

Galite peržiūrėti treniruotes, suplanuotas treniravimosi kalendoriuje, ir pradėti treniruotę.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Braukite į viršų.
- 4 Pasirinkite **Treniruočių kalendorius**.
Rodomos suplanuotos treniruotės, pateiktos pagal datą.
- 5 Pasirinkite treniruotę.
- 6 Slinkite, jei norite peržiūrėti treniruotės etapus.
- 7 Paspauskite  ir pradėkite treniruotę.

Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai bei įspėjimai

Palaikykite  ir pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Sveikata ir savijauta**.

Riešo ŠD: žr. [Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas, 29 psl.](#)

Įspėjimas apie judėjimą: įjungiama funkcija Įspėjimas apie judėjimą ([Raginimo judėti funkcijos naudojimas, 23 psl.](#)).

Įspėjimai dėl streso: pranešama, jei streso laikotarpiai išsekvojo jūsų Body Battery ([Streso lygio valdiklio peržiūra, 18 psl.](#)).

Poilsio įspėjimai: pranešama apie pasibaigusį poilsio laikotarpį ir jo poveikį Body Battery ([Body Battery, 18 psl.](#)).

Dienos suvestinė: įjungiama Body Battery dienos suvestinė, kuri rodoma likus kelioms valandoms iki jūsų miego lango. Dienos suvestinėje pateikiama įžvalgų apie tai, kaip dienos stresas ir aktyvumo istorija paveikė jūsų Body Battery ([Kūno baterijos valdiklio peržiūra, 18 psl.](#)).

Tikslai: galite įjungti ir išjungti įspėjimus apie tikslą arba įjungti juos bendrojo naudojimo metu ir išjungti, kai neužsiimate veikla. Tikslų įspėjimai rodomi nustatytus dienos žingsnių tikslą ir savaitės intensyvumo minučių tikslą.

Įspėjimai dėl hidratacijos: galite įjungti ir išjungti įspėjimus dėl hidratacijos.

Širdies dažnio funkcijos

Lily 2 Active laikrodyje galite peržiūrėti širdies dažnio matavimo ant riešo duomenis.

	Jūsų dabartinis Body Battery energijos lygis. Laikrodis apskaičiuoja jūsų esamas energijos atsargas pagal miego, streso ir aktyvumo duomenis. Didesnis skaičius rodo didesnes energijos atsargas.
	Įspėjama, jei širdies dažnio vertė yra didesnė arba mažesnė nei tam tikras dūžių per minutę skaičius po neaktyvumo laikotarpio.
	Stebimas jūsų kraujo prisotinimas deguonimi. Žinodami prisotinimą deguonimi, galite nustatyti, kaip jūsų organizmas prisitaiko prie fizinio krūvio ir streso. PASTABA: pulsoksimetro jutiklis yra užpakalinėje laikrodžio pusėje.
	Jūsų dabartinis streso lygis. Laikrodis matuoja jūsų širdies dažnio svyravimus, kai nesate aktyvūs, kad įvertintų jūsų streso lygį. Mažesnis skaičius rodo žemesnį streso lygį.
	Rodomas dabartinis jūsų VO2 maks., kuris yra atletiško rodiklis ir turėtų didėti gerėjant fiziniam pasirengimui.

Ant riešo matuojamas širdies dažnis

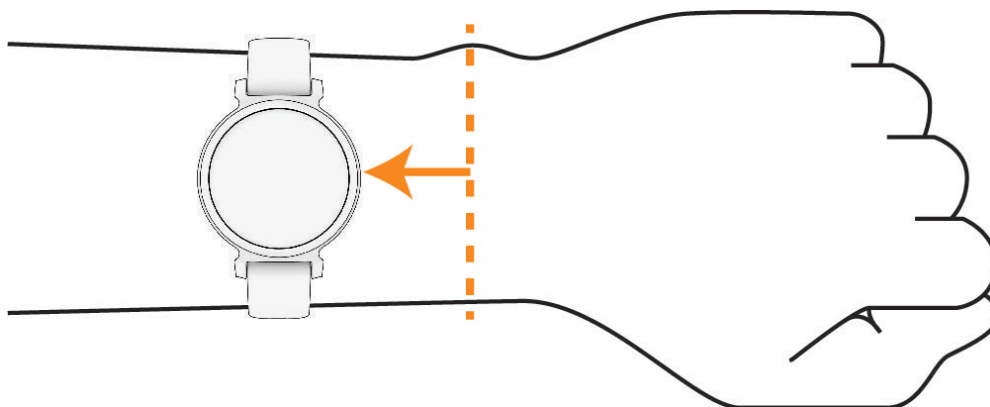
Laikrodžio dėvėjimas

PERSPĖJIMAS

Ilgiau naudojus laikrodį, kai kurių naudotojų oda gali sudirgti, ypač jei oda jautri arba jie alergiški. Jei pastebėsite sudirgintą odą, nuimkite laikrodį ir leiskite odai pasveikti. Norėdami išvengti odos dirginimo, pasirūpinkite, kad laikrodis būtų švarus ir sausas, ir nepriveržkite jo prie riešo per stipriai. Daugiau informacijos pateikta adresu garmin.com/fitandcare.

- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko.

PASTABA: laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti. Norint gauti tikslesnius širdies dažnio rodmenis, bėgant ar mankštinantis laikrodis turėtų nejudėti. Norėdami gauti pulsoksimetro rodmenis, turėtumėte nejudėti.



PASTABA: optinis jutiklis yra galinėje laikrodžio pusėje.

- Daugiau informacijos apie širdies dažnio monitorių ant riešo žr. *Trikčių šalinimas*, 48 psl..
- Daugiau informacijos apie pulsoksimetro jutiklį žr. *Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų*, 32 psl..
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.
- Daugiau informacijos apie laikrodžio dėvėjimą ir priežiūrą žr. www.garmin.com/fitandcare.

Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų

Jei širdies dažnis nereguliarus arba nerodomas, galite vadovautis šiais patarimais.

- Prieš užsidėdami laikrodį nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Po laikrodžio nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite ant laikrodžio nugarėlės esančio širdies dažnio jutiklio.
- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko. Laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.
- Prieš pradėdami veiklą palaukite, kol  piktograma užsipildys.
- Prieš pradėdami veiklą prasimankštinkite 5–10 min. ir užfiksuokite širdies dažnio rodmenis.

PASTABA: jei lauke šalta, prasimankštinkite patalpose.

- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.

Širdies dažnio valdiklio peržiūra

Širdies dažnio valdiklyje rodomas dabartinis jūsų širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm). Daugiau informacijos apie širdies dažnio tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

- 1 Ciferblate braukdami į kairę arba dešinę atidarykite širdies dažnio valdiklį.

PASTABA: gali prireikti pridėti valdiklį prie valdiklių apskritimo (*Valdiklių juostos tinkinimas, 17 psl.*).

- 2 Pasirinkite valdiklį, jei norite peržiūrėti dabartinį širdies dažnį dūžiais per minutę (dpm) ir pastarųjų trijų valandų širdies dažnio grafiką.

- 3 Pasirinkite parinktį:

- Palieskite diagramą ir braukdami į kairę arba į dešinę stumdykite grafiką.
- Braukite į kairę arba į dešinę, jei norite peržiūrėti vidutines širdies dažnio ilsintis vertes per pastarąsias septynias dienas.

Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas

PERSPĖJIMAS

Ši funkcija tik įspėja jus, kai širdies dažnio vertė yra didesnė arba mažesnė nei tam tikras naudotojo pasirinktas dūžių per minutę skaičius po neaktyvumo laikotarpio. Ši funkcija neinformuoja, jei širdies dažnis nukrenta iki žemesnio nei pasirinkta ribinė vertė programoje Garmin Connect nustatytu miego laikotarpiu. Ši funkcija neinformuoja apie jokią galimą širdies būklę, ji nėra skirta jokiai medicininei būklei ar ligai gydyti arba diagnozuoti. Apie visas su širdimi susijusias problemas būtinai praneškite savo gydytojui.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Sveikata ir savijauta > Širdies dažnis**.
- 3 Pasirinkdami **Įspėjimas apie padidėjimą** arba **Įspėjimas apie sumažėjimą** įjunkite įspėjimą.
- 4 Pasirinkite įspėjimo dėl širdies dažnio ribą.

Kiekvieną kartą, kai rodmuo bus didesnis arba mažesnis už pasirinktinę vertę, bus pateiktas pranešimas ir laikrodis suvibruos.

Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius

Galite transliuoti širdies dažnio duomenis iš Lily 2 Active laikrodžio ir peržiūrėti juos susietuose Garmin įrenginiuose. Pavyzdžiui, galite transliuoti širdies dažnio duomenis į Edge dviračio kompiuterį važiuodami.

PASTABA: transliuojant širdies dažnio duomenis sutrumpėja baterijos naudojimo laikas.

- 1 Palaikydami  atidarykite valdiklių meniu.

PASTABA: galite tinkinti valdiklių meniu ([Valdiklių meniu tinkinimas](#), 15 psl.).

- 2 Pasirinkite .

- 3 Paspauskite .

Lily 2 Active laikrodis pradeda transliuoti širdies dažnio duomenis.

PASTABA: kai transliuojami širdies dažnio duomenys, ekrane rodomas laikas.

- 4 Susiekite Lily 2 Active laikrodį su suderinamu Garmin ANT+® įrenginiu.

PASTABA: kiekvieno suderinamo Garmin įrenginio susiejimo instrukcijos skiriasi. Žr. naudotojo vadovą.

- 5 Kartokite 1–3 veiksmus, jei norite stabdyti širdies dažnio duomenų transliavimą.

Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai

Palaikykite  ir pasirinkite **Nustatymai > Laikrodžio jutikliai > Apyrankės širdies dažnis**.

Būsena: įjungiamas arba išjungiamas širdies dažnio monitorius ant riešo. Numatytoji vertė Automatinis: automatiškai naudojamas širdies dažnio monitorius ant riešo, nebent susiejate išorinį širdies dažnio monitorių.

PASTABA: išjungdami ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių išjungsite ir ant riešo tvirtinamą pulsoksimetro jutiklį. Pulsoksimetro infoskydelio rodmenis galite nuskaityti neautomatiškai.

Plaukimo metu: įjungiamas arba išjungiamas širdies dažnio monitorius ant riešo užsiimant plaukimo veikla.

Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas

Numatytoji nustatymo Apyrankės širdies dažnis vertė yra Automatinis. Laikrodis automatiškai naudoja ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių, nebent su laikrodžiu susiejate ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių. Krūtinės širdies dažnio duomenys pasiekiami tik veiklos metu.

PASTABA: išjungus ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių, taip pat išjungiamos tokios funkcijos kaip VO2 maks. įvertinimas, miego stebėjimas, intensyvumo minutės, visos dienos streso funkcija ir ant riešo tvirtinamas pulsoksimetro jutiklis.

PASTABA: išjungus ant riešo matuojamo širdies dažnio monitorių, taip pat išjungiama ant riešo naudojama aptikimo funkcija Garmin Pay mokėjimams, todėl prieš kiekvieną mokėjimą turėsite įvesti kodą ([Garmin Pay](#), 13 psl.).

- 1 Palaikykite .

- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Laikrodžio jutikliai > Apyrankės širdies dažnis > Būsena > Išjungta**.

Išjungus ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių, kai kurios jutiklių lemputės gali mirksėti.

Apie širdies dažnio zonas

Daug sportininkų širdies dažnio zonas naudoja siekdami išmatuoti ir padidinti kardiovaskuliarinę jėgą ir pagerinti fizinį pasirengimą. Širdies dažnio zona yra nustatyta širdies susitraukimo kartų per minutę diapazonas. Penkios įprastai nustatytos širdies dažnio zonos sunumeruotos nuo 1 iki 5, pagal didėjančią intensyvumą. Bendrai kalbant, širdies dažnio zonos apskaičiuojamos pagal maksimalaus širdies dažnio procentinę dalį.

Širdies dažnio zonų nustatymas

Siekiant nustatyti numatytąsias širdies dažnio zonas, laikrodyje naudojama naudotojo profilio informaciją iš pradinės sąrankos. Kad veiklos metu gautumėte kuo tikslesnius kalorijų duomenis, nustatykite maksimalų širdies dažnį. Širdies dažnį ilsintis galite įvesti ir rankiniu būdu. Galite koreguoti savo zonas rankiniu būdu laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Naudotojo profilis > Širdies dažnio zonos**.
- 3 Pasirinkite **Maks. ŠD** ir įveskite maksimalų širdies dažnį.
- 4 Pasirinkite .
- 5 Pasirinkite **ŠD poilsio metu**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Naudoti vidutinį**, jei norite naudoti laikrodžiu nustatytą vidutinį širdies dažnį ilsintis.
 - Pasirinkite **Nustatyti tinkintą**, jei norite nustatyti tinkintą širdies dažnį ilsintis.
- 7 Pasirinkite **Zonos > Pagal**.
- 8 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **D / S**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte dūžių per minutę zonas.
 - Pasirinkite **%Maks. ŠD**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte zonas kaip maksimalaus širdies dažnio procentą.
- 9 Pasirinkite zoną ir įveskite kiekvienos zonos vertę.

Širdies dažnio zonų skaičiavimas

Zona	Maksimalaus širdies dažnio procentas	Suvokiamas įtempimo lygis	Nauda
1	50–60 proc.	Atsipalaidavimas, lengvas tempas, ritmiškas kvėpavimas	Pradinio lygio aerobinė treniruotė, sumažina stresą
2	60–70 proc.	Patogus tempas, šiek tiek gilesnis kvėpavimas, galimas pokalbis	Bazinė kardiovaskulinė treniruotė, geras atsistatymo tempas
3	70–80 proc.	Vidutinis tempas, šiek tiek sunkiau kalbėti	Didesnis aerobinis pajėgumas, optimali kardiovaskulinė treniruotė
4	80–90 proc.	Greitas tempas, šiek tiek nepatogumo, stiprus kvėpavimas	Didesnis anaerobinis pajėgumas ir slenkstis, didesnis greitis
5	90–100 proc.	Sprinto tempas, neįmanoma išlaikyti ilgesnį laiką, sunkus kvėpavimas	Anaerobinė ir raumenų ištvermė, didesnė galia

Fizinio pasirengimo tikslai

Žinodami savo širdies dažnio zonas galėsite lengviau vertinti ir gerinti fizinį pasirengimą suprasdami ir taikydami šiuos principus.

- Jūsų širdies dažnis yra geras mankštinimosi intensyvumo rodiklis.
- Treniravimasis tam tikrose širdies dažnio zonose gali padėti padidinti širdies ir kraujagyslių pajėgumą bei jėgą.

Jei žinote savo maksimalų širdies dažnį, naudodamiesi lentele (*Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 31 psl.*) galite nustatyti savo fizinio pasirengimo tikslams tinkamiausią širdies dažnio zoną.

Jei savo maksimalaus širdies dažnio nežinote, naudokitės internete siūlomais skaičiuotuvais. Kai kurie sporto ir sveikatos centrai gali pasiūlyti testą maksimaliam širdies dažniui nustatyti. Numatytasis maksimalus širdies dažnis yra 220 minus jūsų amžius.

Pulsoksimetras

Lily 2 Active laikrodyje yra ant riešo veikiantis pulsoksimetras, kuriuo nustatoma kraujo deguonies saturacija. Žinodami savo deguonies saturaciją galite geriau suprasti bendrąją savo sveikatos būklę ir nustatyti, ar gerai prisitaikote prie didesnio aukščio. Laikrodis nustatys deguonies lygį kraujyje pašviesdamas į odą ir išmatuodamas, kiek šviesos sugerama. Tai vadinama SpO₂.

Laikrodyje jūsų pulsoksimetro rodmenys rodomi kaip SpO₂ procentinė vertė. Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti papildomą informaciją apie savo pulsoksimetro rodmenis, įskaitant kelių dienų tendencijas (*Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas, 32 psl.*). Daugiau informacijos apie pulsoksimetro tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Pulsoksimetro rodmenų gavimas

Laikrodyje galite bet kada pradėti pulsoksimetro rodmenų skaitymą rankiniu būdu. Šių rodmenų tikslumas gali skirtis priklausomai nuo kraujo apytakos, laikrodžio padėties ant riešo ir jūsų ramumo (*Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų, 32 psl.*).

- 1 Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko.
Laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.
- 2 Perbraukę peržiūrėkite pulsoksimetro valdiklį.
- 3 Laikrodžiui nuskaitant kraujo deguonies saturaciją, ranką, ant kurios dėvite laikrodį, laikykite širdies lygyje.
- 4 Pabūkite ramiai.

Laikrodis rodo deguonies saturaciją procentais.

PASTABA: galite įjungti ir peržiūrėti pulsoksimetro duomenis miegant savo Garmin Connect paskyroje (*Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas, 32 psl.*).

Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas

Kad galėtumėte naudoti pulsoksimetro miego stebėjimo funkciją, reikia nustatyti Lily 2 Active laikrodį kaip pagrindinį dėvimąjį įrenginį Garmin Connect paskyroje (*Bendroji treniravimosi būseną, 22 psl.*).

Galite nustatyti, kad jūsų nustatytu miego laikotarpiu, iki 4 valandų, laikrodis nuolat matuotų jūsų deguonies lygį kraujyje, arba SpO₂ (*Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų, 32 psl.*).

PASTABA: neįprastos miegojimo padėties gali lemti neįprastai mažus miego laiko SpO₂ duomenis.

- 1 Palaikydami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Laikrodžio jutikliai > Miego pulso oks..**
- 3 Pasirinkdami perjungiklį įjunkite stebėjimą.

Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų

Jei pulsoksimetro duomenys yra nereguliarūs arba nerodomi, galite išbandyti šiuos patarimus.

- Nejudėkite, kol laikrodis nuskaito jūsų kraujo deguonies saturaciją.
- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko. Laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.
- Laikrodžiui nuskaitant kraujo deguonies saturaciją, ranką, ant kurios dėvite laikrodį, laikykite širdies lygyje.
- Naudokite silikoninę arba nailoninę apyrankę.
- Prieš užsidėdami laikrodį nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Po laikrodžiui nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite galinėje laikrodžio pusėje esančio optinio jutiklio.
- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.

Apie VO2 maksimumo įverčius

VO2 maksimumas yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų. Paprastai tariant, VO2 maks. yra kardiovaskulinės jėgos rodiklis ir turėtų didėti gerėjant fiziniam pasirengimui. Jei norite matyti VO2 maksimumo įvertį Lily 2 Active laikrodyje, reikia ant riešo arba ant krūtinės uždedamo suderinamo širdies dažnio monitoriaus.

Laikrodyje VO2 maksimumo įvertis rodomas kaip skaičius ir aprašymas. Savo Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti daugiau informacijos apie VO2 maksimumo įvertį.

VO2 maksimumo duomenis teikia Firstbeat Analytics™. VO2 maksimumo analizė atliekama gavus The Cooper Institute® leidimą. Jei reikia daugiau informacijos, žr. priedą (*VO2 maks. standartiniai įverčiai, 53 psl.*) ir apsilankykite www.CooperInstitute.org.

Jūsų VO2 maksimumo įverčio gavimas

Kad laikrodis galėtų rodyti jūsų VO2 maks. įvertinimą, jam reikia ant riešo matuojamo širdies dažnio duomenų ir matuojamo laiko greito 15 minučių ėjimo arba bėgimo.

- 1 Palaikydami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Naudotojo profilis > VO2 maks.**
Jei jau užregistravote greitą 15 minučių ėjimą arba bėgimą, gali būti rodomas jūsų VO2 maksimumo įvertinimas. Laikrodis atnauja jūsų VO2 maksimumo įvertinimą kiekvieną kartą, kai einate arba bėgate matuodami laiką.
- 3 Vadovaudamiesi ekrane rodomomis instrukcijomis gaukite VO2 maksimumo įvertį.
Kai testas baigiamas, pateikiamas pranešimas.
- 4 Jei norite pradėti VO2 maks. testą rankiniu būdu ir gauti atnaujintą įvertį, palieskite dabartinį rodmenį ir vadovaukitės instrukcijomis.
Laikrodis atnaujins jūsų naująjį VO2 maksimumo įvertį.

Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra

Kad laikrodis galėtų tiksliai apskaičiuoti fizinio pasirengimo amžių, reikia atlikti naudotojo profilio sąranką programoje Garmin Connect.

Fizinio pasirengimo amžius rodo, kaip jūsų fizinį pasirengimą galima palyginti su tos pačios lyties asmeniu. Jūsų laikrodis nurodo fizinio pasirengimo amžių naudodamas tokią informaciją kaip amžius, kūno masės indeksas (KMI), širdies dažnio ilsintis duomenys ir intensyvios veiklos istorija. Jei turite Index™ svarstyklės, fizinio pasirengimo amžiui nustatyti laikrodis vietoje KMI naudoja kūno riebalų procentą. Fizinio pasirengimo amžiui turi įtakos mankšta ir gyvenimo būdo pokyčiai.

- 1 Palaikydami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Naudotojo profilis > Fizinio pasirengimo amžius.**

Ryšio galimybės

Ryšio funkcijos pasiekiamos laikrodyje, kai susiejate jį su suderinamu telefonu (*Telefono susiejimas, 35 psl.*).

Garmin Connect

Garmin Connect paskyroje galite susisiekti su draugais. Savo Garmin Connect paskyroje rasite įrankių, padedančių stebėti, analizuoti ir bendrinti duomenis bei skatinti vieniems kitus. Registruokite savo aktyvaus gyvenimo būdo įvykius, įskaitant bėgimą, vaikščiojimą, važiavimą dviračiu ir kt.

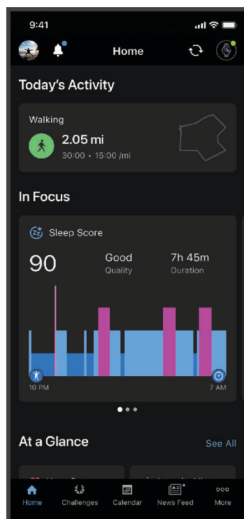
Galite susikurti nemokamą Garmin Connect paskyrą susiedami laikrodį su telefonu programoje Garmin Connect arba galite apsilankyti www.garminconnect.com.

Stebėkite pažangą: galite stebėti per dieną nueinamus žingsnius, draugiškai varžytis su kontaktais ir siekti savo tikslų.

Išsaugokite veiklas: baigę skaičiuojamo laiko veiklą ir išsaugoję ją laikrodyje, galite įkelti ją į savo Garmin Connect paskyrą ir saugoti tiek, kiek norite.

Analizuokite duomenis: galite peržiūrėti išsamesnę informaciją apie savo veiklą, įskaitant laiką, atstumą, širdies dažnį, sudegintas kalorijas ir tinkinamas ataskaitas.

PASTABA: tam tikriems duomenims reikia atskirai įsigyjamą priedo, pvz., širdies dažnio monitoriaus.



Bendrinkite savo veiklą: galite susisiekti su draugais ir stebėti vieni kitų veiklas arba bendrinti veiklų nuorodas.

Tvarkykite nustatymus: galite pakeisti laikrodžio ir naudotojo nustatymus Garmin Connect paskyroje.

Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect

Laikrodis automatiškai sinchronizuoja duomenis su programa Garmin Connect kiekvieną kartą, kai atidarote programą. Laikrodis automatiškai reguliariai sinchronizuoja duomenis su programa Garmin Connect. Taip pat galite bet kada neautomatiškai sinchronizuoti duomenis.

1 Laikykite laikrodį šalia telefono.

2 Atidarykite programą Garmin Connect.

PATARIMAS: programa gali būti atidaryta arba veikti foniniu režimu.

3 Palaikydami  atidarykite meniu.

4 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Telefonas > Sinchronizuoti**.

5 Palaukite, kol duomenys sinchronizuojami.

6 Peržiūrėkite esamus duomenis programoje Garmin Connect.

Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu

Kad galėtumėte sinchronizuoti duomenis su Garmin Connect programa savo kompiuteryje, reikia įdiegti Garmin Express™ programą (*Garmin Express nustatymas, 35 psl.*).

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio USB kabeliu.
- 2 Atidarykite programą Garmin Express.
Laikrodyje įjungiamas didelės talpos laikmenos režimas.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 4 Peržiūrėkite duomenis savo Garmin Connect paskyroje.

Garmin Express nustatymas

- 1 USB laidu įrenginį prijunkite prie kompiuterio.
- 2 Eikite į www.garmin.com/express.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Telefono susiejimas

Norint nustatyti laikrodį Lily 2 Active, jis turi būti susietas tiesiogiai programoje Garmin Connect, o ne naudojantis Bluetooth nustatymais telefone.

- 1 Kai gausite raginimą susieti su telefonu laikrodžio pradinio nustatymo metu, pasirinkite .
PASTABA: jei anksčiau praleidote susiejimą ir norite įjungti susiejimo režimą rankiniu būdu, paspauskite ir palaikykite  bei pasirinkite **Sistema > Telefonas > Susieti telefoną**.
- 2 Telefonu nuskenaukite QR kodą ir vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis atlikite susiejimo ir nustatymo veiksmus.

Pranešimų peržiūra

Susiję laikrodį su programa Garmin Connect, galite peržiūrėti jame pranešimus iš telefono, pavyzdžiui, tekstines žinutes ir el. laiškus.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite pranešimų valdiklį.
- 2 Pasirinkite pranešimą.
PATARIMAS: braukite, jei norite peržiūrėti senesnius pranešimus.
- 3 Palieskite jutiklinį ekraną ir pasirinkdami  atmeskite pranešimą.

Atsakymas į tekstinę žinutę

PASTABA: ši funkcija veikia tik su Android™ išmaniaisiais telefonais.

Kai Lily 2 Active laikrodyje gaunate pranešimą apie tekstinę žinutę, galite išsiųsti greitą atsakymą pasirinkdami ji žinučių sąrašė.

PASTABA: ši funkcija siunčia tekstines žinutes naudodama jūsų telefoną. Gali būti taikomi įprasti tekstinių žinučių ilgio apribojimai ir mokesčiai. Daugiau informacijos teiraukitės savo mobiliojo ryšio paslaugų teikėjo.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite pranešimų valdiklį.
- 2 Pasirinkite pranešimą apie tekstinę žinutę.
- 3 Bakstelėdami jutiklinį ekraną peržiūrėkite pranešimų parinktis.
- 4 Pasirinkite .
- 5 Pasirinkite žinutę sąrašė.
Jūsų telefonas pasirinktą žinutę siunčia kaip tekstinę žinutę.

Pranešimų tvarkymas

Naudodamiesi suderinamu telefonu galite tvarkyti pranešimus, rodomus Lily 2 Active laikrodyje.

Pasirinkite parinktį:

- Jei naudojate iPhone®, atidarykite iOS® pranešimų nustatymus ir pasirinkite elementus, kurie turi būti rodomi laikrodyje.
- Jei naudojate Android telefoną, programoje Garmin Connect pasirinkite **••• > Nustatymai > Pranešimai**.

Bluetooth pranešimų įgalinimas

Norint įgalinti pranešimus, reikia susieti Lily 2 Active laikrodį su suderinamu telefonu ([Telefono susiejimas, 35 psl.](#)).

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Išmanieji pranešimai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Bendrasis naudojimas** ir nustatykite pranešimų, pateikiamų laikrodžio režimu, nustatymus.
 - Pasirinkite **Veiklos metu** ir nustatykite pranešimų, pateikiamų įrašant veiklą, nustatymus.
 - Pasirinkite **Miego metu** ir įjunkite arba išjunkite **Netrukdyti**.
 - Pasirinkite **Privatumas** ir nustatykite norimą privatumo nuostatą.

Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas

Galite išjungti Bluetooth ryšį su telefonu naudodamiesi valdiklių meniu.

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu ([Valdiklių meniu tinkinimas, 15 psl.](#)).

- 1 Palaikykite paspaudę , jei norite atidaryti valdiklių meniu.
 - 2 Pasirinkite , jei norite išjungti Bluetooth ryšį su telefonu Lily 2 Active laikrodyje.
- Kaip išjungti Bluetooth technologiją telefone, žr. telefono naudotojo vadove.

Atsiliepimas į telefono skambutį

Kai jums skambina į prijungtą telefoną, Lily 2 Active laikrodyje rodomas skambintojo vardas arba telefono numeris.

- Jei norite atsiliepti, pasirinkite .
- PASTABA:** norėdami pasikalbėti su skambinančiu asmeniu, naudokite prijungtą telefoną.
- Jei norite atmesti skambutį, pasirinkite .

Jūsų telefono radimas

Ši funkcija gali padėti rasti pamestą telefoną, jei jis susietas naudojant Bluetooth technologiją ir yra ryšio diapazone.

- 1 Palaikykite .
 - 2 Pasirinkite .
- Lily 2 Active ekrane rodomos signalo stiprumo juostelės, o telefone skamba garsinis signalas. Juostelių skaičius didėja jums artėjant prie telefono.
- 3 Kai norėsite stabdyti paiešką, paspauskite .

Režimo „Netrukdyti“ naudojimas

Naudodami režimą „Netrukdyti“ galite išjungti įspėjimų ir pranešimų vibracijas bei rodyką ([Ekrano nustatymų keitimas, 42 psl.](#)). Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti miegodami arba žiūrėdami filmą.

- Jei norite įjungti arba išjungti režimą „Netrukdyti“ rankiniu būdu, palaikykite paspaudę  ir pasirinkite .
- Jei norite, kad režimas „Netrukdyti“ jūsų miego valandomis būtų įjungiamas automatiškai, atidarykite įrenginio nustatymus programoje Garmin Connect ir pasirinkite **Pranešimai ir perspėjimai > Išmanieji pranešimai > Miego metu**.

Saugumo ir stebėjimo funkcijos

⚠ PERSPĖJIMAS

Saugumo ir stebėjimo funkcijos yra papildomos, todėl nesikliaukite jomis kaip pagrindine priemone skubiai pagalbai gauti. Programa Garmin Connect nesusisiečia su skubios pagalbos tarnybomis jūsų vardu.

PRANEŠIMAS

Norint naudotis saugumo ir stebėjimo funkcijomis, laikrodis Lily 2 Active turi būti prijungtas prie programos Garmin Connect naudojant Bluetooth technologiją. Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Skubios pagalbos kontaktus galite įvesti Garmin Connect paskyroje.

Daugiau informacijos apie saugumo ir stebėjimo funkcijas žr. www.garmin.com/safety.

✱ **Pagalbos funkcija:** leidžia išsiųsti tekstinę žinutę su jūsų vardu, LiveTrack nuoroda ir GPS vieta (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams.

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas

Skubios pagalbos kontaktų telefono numeriai naudojami saugumo ir stebėjimo funkcijoms.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Sauga ir stebėjimas > Saugos funkcijos > Skubios pagalbos kontaktai > Pridėti skubios pagalbos kontaktų**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kai pridėsite skubios pagalbos kontaktų, jie gaus pranešimą ir galės priimti jūsų prašymą arba jį atmesti. Jei kontaktas atmetė prašymą, reikės pasirinkti kitą skubios pagalbos kontaktą.

Pagalbos prašymas

⚠ PERSPĖJIMAS

Pagalbos funkcija yra papildoma ir neturėtų būti laikoma pagrindine priemone skubiai pagalbai iškviešti. Programa Garmin Connect nesusisiečia su skubios pagalbos tarnybomis jūsų vardu.

PRANEŠIMAS

Kad galėtumėte prašyti pagalbos, turite nustatyti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 37 psl.*). Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

- 1 Palaikykite .
- 2 Kai pajusite tris vibracijas, atleisdami mygtuką suaktyvinkite pagalbos funkciją.
Atidaromas atbulinio skaičiavimo ekranas.
- 3 Jei reikia, prieš skaičiavimui baigiantis pasirinkite parinktį:
 - Jei su prašymu norite siųsti tinkintą žinutę, pasirinkite .
 - Jei norite atšaukti žinutę, pasirinkite .

Įvykių aptikimas

⚠ PERSPĖJIMAS

Įvykių aptikimas – tai papildoma funkcija, veikianti tik užsiimant tam tikra veikla lauke. Įvykių aptikimu nereikėtų kliautis kaip pagrindiniu būdu skubiai pagalbai gauti.

PRANEŠIMAS

Kad galėtumėte įjungti įvykių aptikimą laikrodyje, reikia konfigūruoti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 37 psl.*). Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas

- 1 Palaikydami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sauga ir stebėjimas > Įvykių aptikimas**.
- 3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: įvykių aptikimas veikia tik užsiimant tam tikra veikla lauke.

Kai Lily 2 Active laikrodis aptinka įvykį, o telefonas yra prijungtas, programa Garmin Connect jūsų skubios pagalbos kontaktams gali išsiųsti automatinę tekstinę žinutę ir el. laišką su jūsų vardu ir GPS vieta (jei žinoma). Laikrodyje ir susietame telefone pateikiamas pranešimas, kuriame nurodoma, kad jūsų kontaktai bus informuoti praėjus 15 sekundžių. Jei pagalbos nereikia, galite atšaukti automatinę skubios pagalbos žinutę.

LiveTrack įjungimas ir išjungimas

Prieš pradėdami pirmąją LiveTrack sesiją reikia nustatyti kontaktus programoje Garmin Connect ([Kontaktų pridėjimas, 38 psl.](#)).

PASTABA: reikia įjungti LiveTrack programoje Garmin Connect.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite **••• > Sauga ir stebėjimas > LiveTrack**.
- 2 Pasirinkite **Automatinė pradžia > Įjungta** savo laikrodžiui.
- 3 Palaikydami  atidarykite meniu.
- 4 Pasirinkite **Nustatymai > Sauga ir stebėjimas > LiveTrack**.
- 5 Pasirinkdami **Išjungta** išjunkite LiveTrack.

Kontaktų pridėjimas

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite **••• > Kontaktai**.
- 2 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Pridėjus kontaktų, reikia sinchronizuoti duomenis, kad pakeitimai būtų pritaikyti jūsų Lily 2 Active laikrodyje ([Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 34 psl.](#)).

Laikrodžiai

Žadintuvo signalo nustatymas

Galite nustatyti kelis žadintuvo signalus. Galite nustatyti, kad kiekvienas žadintuvo signalas skambėtų vieną kartą arba reguliariai kartotųsi.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Pavojaus signalas: > **.
- 3 Įveskite laiką.
- 4 Pasirinkite žadintuvo signalą.
- 5 Pasirinkite **Kartoti** ir pasirinkite parinktį.

Žadintuvo signalo pašalinimas

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Pavojaus signalas:.**
- 3 Pasirinkite žadintuvo signalą ir pasirinkite **Šalinti**.

Chronometro naudojimas

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Chronometras**.
- 3 Paspauskite , jei norite paleisti laikmatį.
- 4 Paspauskite , jei norite iš naujo paleisti rato laikmatį.
Visas chronometro laikas skaičiuojamas toliau.
- 5 Paspauskite , jei norite sustabdyti laikmatį.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite toliau naudoti laikmatį, paspauskite .
 - Jei norite nustatyti laikmatį iš naujo, pasirinkite .
 - Jei norite išsaugoti chronometro laiką kaip veiklą, pasirinkite **...** ir pasirinkite **Išsaugoti veiklą**.
 - Jei norite peržiūrėti rato laikmačius, pasirinkite **...** ir pasirinkite **Peržiūrėti ratus**.
 - Jei norite išjungti chronometrą, pasirinkite **...** ir pasirinkite **Baig..**

Atbulinio laikmačio įjungimas

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Laikmatis**.
- 3 Įveskite laiką ir pasirinkite .
- 4 Paspauskite .

Laiko sinchronizavimas su GPS

Kiekvieną kartą, kai laikrodis įjungiamas ir aptinka palydovus, jis automatiškai aptinka jūsų laiko juostą ir dabartinį paros laiką. Sinchronizuoti laiką su GPS galite ir rankiniu būdu, kai iš vienos laiko juostos atvažiuojate į kitą arba kai keičiama į vasaros laiką.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Laikas > Laiko sinchronizavimas**.
- 3 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus (*Palydovo signalų gavimas, 50 psl.*).

Laiko nustatymas neautomatiniu būdu

Pagal numatytuosius nustatymus laikas nustatomas automatiškai, kai Lily 2 Active laikrodis susiejamas su telefonu.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Laikas > Laiko šaltinis > Rankinis**.
- 3 Pasirinkite **Laikas** ir įveskite paros laiką.

Belaidžiai jutikliai

Laikrodį galite susieti ir naudoti su belaidžiais jutikliais naudodami ANT+ arba Bluetooth technologiją (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 40 psl.*). Susieję įrenginius, galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Veiklos parinkčių tinkinimas, 11 psl.*). Jei jutiklis buvo pateiktas kartu su laikrodžiu, jie jau susieti.

Jei reikia informacijos apie konkretaus Garmin jutiklio suderinamumą ar įsigijimą arba norite skaityti naudotojo vadovą, apsilankykite buy.garmin.com ir ieškokite atitinkamo jutiklio.

Jutiklio tipas	Aprašas
Širdies dažnis	Naudodami išorinį jutiklį, pvz., HRM-Pro™ serijos ar HRM-Fit™ širdies dažnio monitorių, galite matyti širdies dažnio duomenis veiklos metu.
Greitis / kadencija	Galite prijungti prie dviračio greičio arba kadencijos jutiklius ir peržiūrėti duomenis važiuodami. Jei reikia, galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą (<i>Greičio jutiklio kalibravimas, 41 psl.</i>).

Belaidžių jutiklių susiejimas

Kai pirmą kartą belaidį jutiklį prijungiate prie savo laikrodžio naudodami ANT+ arba Bluetooth technologiją, laikrodį ir jutiklį turite susieti. Po susiejimo laikrodis automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradėsite veiklą ir jei jutiklis įjungtas ir pasiekiamas. Daugiau informacijos apie ryšio tipus žr. garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Užsidėkite širdies dažnio monitorių ir prijunkite jutiklį arba paspauskite mygtuką, kad jį pažadintumėte.

PASTABA: informacijos apie susiejimą ieškokite belaidžio jutiklio naudotojo vadove.

- 2 Laikrodį laikykite ne didesniu kaip 3 m (10 pėdų) atstumu nuo jutiklio.

PASTABA: susiedami būkite 10 m (33 pėdų) atstumu nuo kitų belaidžių jutiklių.

- 3 Palaikykite .

- 4 Pasirinkite **Nustatymai > Priedai > Pridėti naują**.

- 5 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Ieškoti visur**.
- Pasirinkite jutiklio tipą.

Susiejus jutiklį su laikrodžiu, jutiklio būseną ieškoma pasikeičia į Prisijungta. Jutiklio duomenys rodomi duomenų ekranų cikle arba tinkintame duomenų lauke. Galite tinkinti pasirinktinius duomenų laukus (*Veiklos parinkčių tinkinimas, 11 psl.*).

Širdies dažnio priedas – bėgimo tempas ir atstumas

HRM-Fit ir HRM-Pro serijos priedai apskaičiuoja bėgimo tempą ir atstumą pagal jūsų naudotojo profilį ir judėjimą, išmatuotą jutikliu kiekviename žingsnyje. Širdies dažnio monitorius teikia bėgimo tempo ir atstumo duomenis, kai negalima naudotis GPS, pvz., bėgant ant bėgtakio. Galėsite peržiūrėti bėgimo tempą ir atstumą suderinamame Lily 2 Active laikrodyje, prijungtame naudojant ANT+ technologiją. Taip pat galėsite peržiūrėti šią informaciją suderinamose trečiųjų šalių treniruočių programose, prijungę atitinkamus įrenginius Bluetooth ryšiu. Tempo ir atstumo tikslumą pagerina kalibravimas.

Automatinis kalibravimas: numatytasis nustatymas jūsų laikrodyje yra **Automatinis kalibravimas**. Širdies dažnio priedas kalibruojamas kiekvieną kartą, kai bėgate lauke prijungę jį prie suderinamo Lily 2 Active laikrodžio.

PASTABA: automatinis kalibravimas neveikia su bėgimo viduje, bėgimo trasomis ir ultrabėgimo profiliais (*Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai, 41 psl.*).

Rankinis kalibravimas: baigę bėgti bėgtakiu su prijungtu širdies dažnio priedu, galite pasirinkti **Kalibruoti ir išsaugoti** (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 5 psl.*).

Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai

- Atnaujinkite Lily 2 Active laikrodžio programinę įrangą (*Produktų naujiniai, 47 psl.*).
- Kelis kartus bėkite lauke su GPS ir prijungtu HRM-Fit arba HRM-Pro serijos priedu. Svarbu, kad jūsų tempo diapazonas lauke atitiktų tempo diapazoną ant bėgtakio.
- Jei bėgimo trasoje yra smėlio ar gilaus sniego ruožų, atidarykite jutiklio nustatymus ir išjunkite **Automatinis kalibravimas**.
- Jei anksčiau esate prijungę suderinamą žingsniamatį naudodami ANT+ technologiją, pakeiskite žingsniamačio būseną į **Išjungta** arba pašalinkite jį iš prijungtų jutiklių sąrašo.
- Bėkite bėgtakiu naudodami rankinį kalibravimą (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 5 psl.*).
- Jei automatinis ir rankinis kalibravimas atrodo netikslūs, atidarykite jutiklio nustatymus ir pasirinkite **HRM tempas ir atstumas > Iš naujo nustatyti kalibravimo duomenis**.

PASTABA: galite pabandyti išjungti **Automatinis kalibravimas** ir tada dar kartą kalibruoti rankiniu būdu (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 5 psl.*).

Pasirenkamo dviračio greičio arba kadencijos jutiklio naudojimas

Galite naudoti suderinamą dviračio greičio ar kadencijos jutiklį duomenims į laikrodį siųsti.

- Susiekite jutiklį su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 40 psl.*).
- Nustatykite ratų dydį (*Greičio jutiklio kalibravimas, 41 psl.*).
- Važiuokite (*Važiavimas dviračiu, 6 psl.*).

Greičio jutiklio kalibravimas

Norint kalibruoti greičio jutiklį, reikia susieti laikrodį su suderinamu greičio jutikliu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 40 psl.*).

Rankinis kalibravimas nebūtinai, bet gali padidinti tikslumą.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Priedai > Greitis / kadencija > Rato dydis**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Automatinis**, jei norite, kad rato dydžio apskaičiavimas ir greičio jutiklio kalibravimas būtų atliekami automatiškai.
 - Pasirinkite **Rankinis** ir įveskite rato dydį, jei norite kalibruoti greičio jutiklį rankiniu būdu (*Ratų dydis ir perimetras, 54 psl.*).

Laikrodžio tinkinimas

Laikrodžio nustatymai

Tam tikrus nustatymus galite pritaikyti Lily 2 Active laikrodyje. Daugiau nustatymų galima pritaikyti programoje Garmin Connect.

Palaikydami  atidarykite meniu ir pasirinkite **Nustatymai**.

Nuoroda: galite nustatyti sparčiąją nuorodą (*Jutiklinio mygtuko sparčiosios nuorodos nustatymas, 22 psl.*).

Pranešimai ir įspėjimai: galite keisti žadintuvo nustatymus (*Įspėjimų nustatymai, 42 psl.*).

Laikrodžio jutikliai: galite keisti širdies dažnio ant riešo jutiklio nustatymus (*Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai, 30 psl.*), miego pulso oksimetrijos nustatymus (*Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas, 32 psl.*) ir kalibruoti kompasą (*Kompaso kalibravimas, 44 psl.*).

Priedai: galite susieti Lily 2 Active laikrodį su belaidžiais jutikliais (*Belaidžiai jutikliai, 40 psl.*).

Naudotojo profilis: galite keisti naudotojo profilio nustatymus (*Naudotojo profilio nustatymas, 43 psl.*).

Sauga ir stebėjimas: galite keisti saugumo ir stebėjimo nustatymus (*Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 37 psl.*).

Veiklos stebėjimas: galite keisti veiklos stebėjimo nustatymus (*Veiklos stebėjimas, 22 psl.*).

Sistema: galite keisti sistemos nustatymus (*Sistemos nustatymai, 42 psl.*).

Įspėjimų nustatymai

Palaikydami  atidarykite meniu ir pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai**.

Išmanieji pranešimai: galite keisti Bluetooth pranešimų iš telefono nustatymus ([Bluetooth pranešimų įgalinimas, 36 psl.](#)).

Rytinė ataskaita: galite keisti rytinės ataskaitos nustatymus ([Rytinė ataskaita, 21 psl.](#)).

Sveikata ir savijauta: galite keisti sveikatos ir sveikatingumo įspėjimų nustatymus ([Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai bei įspėjimai, 27 psl.](#)).

Sistemos nustatymai

Palaikykite  ir pasirinkite **Nustatymai > Sistema**.

Ekranas: nustatomas ekrano skirtasis laikas ir ryškumas ([Ekranų nustatymų keitimas, 42 psl.](#)).

Perspėjimo vibracija: galima įjungti arba išjungti vibraciją bei nustatyti vibravimo smarkumą.

Telefonas: galite susieti ir sinchronizuoti telefoną ([Telefono susiejimas, 35 psl.](#)).

Formatas: nustatomi matavimo vienetai, naudojami duomenims rodyti ([Matavimo vienetų keitimas, 42 psl.](#)).

Kalba: nustatoma laikrodyje rodoma kalba.

Nustatyti iš naujo: galite atkurti numatytuosius nustatymus arba pašalinti asmens duomenis ir atkurti nustatymus ([Visų numatytyjų nustatymų atkūrimas, 50 psl.](#)).

PASTABA: jei nustatėte Garmin Pay piniginę, atkūrus numatytuosius nustatymus piniginė ištrinama iš įrenginio.

Apie: rodomas įrenginio ID, programinės įrangos versija, teisinė informacija ir licencijos sutartis.

Ekranų nustatymų keitimas

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Ekranas**.
- 3 Jei norite nustatyti ekrano ryškumo lygį, pasirinkite **Ryškumas**.
- 4 Pasirinkite **Bendrasis naudojimas** arba **Veiklos metu**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Gestai**, kad ekranas įsijungtų pakeliant ir pasukant ranką norint pažvelgti į riešą.
 - Pasirinkite **Jautrumas gestams**, jei norite koreguoti jautrumą gestams, kad ekranas įsijungtų dažniau arba rečiau.
 - Pasirinkite **Skirtasis laikas** ir nustatykite laiką iki ekrano išsijungimo.
- 6 Pasirinkite **Miego metu**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Ciferblatas** ir nustatykite ciferblato pritemdymą jūsų nustatyto miego lango metu.
 - Pasirinkite **Ryškumas** ir nustatykite ekrano ryškumo lygį jūsų nustatyto miego lango metu.
 - Pasirinkite **Skirtasis laikas** ir nustatykite laiką iki ekrano išsijungimo jūsų nustatyto miego lango metu.

Matavimo vienetų keitimas

Galite keisti atstumo, tempo ir greičio, aukščio ir kitus matavimo vienetus.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Formatas**.
- 3 Pasirinkite parinktį.
 - Pasirinkite **Vienetai**, jei norite nustatyti laikrodžio matavimo vienetus.
 - Pasirinkite **Tempas / greitis**, jei norite, kad matuojamo laiko veiklos metu tempas ar greitis būtų rodomas myliomis arba kilometrais.

Laikrodžio prieigos kodo nustatymas

PRANEŠIMAS

Jei neteisingai įvesite prieigos kodą tris kartus, laikrodis laikinai užsirakins. Po penkių nesėkmingų bandymų laikrodis užsirakins ir turėsite iš naujo nustatyti prieigos kodą programoje Garmin Connect. Jei nesusiejęte laikrodžio su telefonu, po penkių nesėkmingų bandymų laikrodyje bus pašalinti jūsų duomenys ir atkurti gamykliniai numatytieji nustatymai.

Galite nustatyti laikrodžio prieigos kodą, kuris padeda apsaugoti asmeninę informaciją, kai nenešiojate laikrodžio ant riešo. Jei naudojate funkciją Garmin Pay, laikrodyje naudojamas tas pats keturių skaitmenų prieigos kodas, kurio reikia piniginei atidaryti (*Garmin Pay*, 13 psl.).

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Sistema > Slaptažodis > Nustatyti slaptažodį**.
- 3 Įveskite keturių skaitmenų prieigos kodą.

Kai kitą kartą nusiimsite laikrodį nuo riešo, reikės įvesti prieigos kodą prieš peržiūrint bet kokią informaciją.

Laikrodžio prieigos kodo keitimas

Norėdami pakeisti dabartinį laikrodžio prieigos kodą, turite jį žinoti. Jei pamiršite prieigos kodą arba per daug kartų bandysite įvesti neteisingą prieigos kodą, reikės nustatyti jį iš naujo programoje Garmin Connect.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Sistema > Slaptažodis > Keisti slaptažodį**.
- 3 Įveskite dabartinį keturių skaitmenų prieigos kodą.
- 4 Įveskite naują keturių skaitmenų prieigos kodą.

Kai kitą kartą nusiimsite laikrodį nuo riešo, reikės įvesti prieigos kodą prieš peržiūrint bet kokią informaciją.

Laiko nustatymai

Palaikykite  ir pasirinkite **Laikrodžiai > Laikas**.

Laiko formatas: laikrodis nustatomas, kad laikas būtų rodomas 12 valandų arba 24 valandų formatu.

Laiko šaltinis: galite nustatyti laiką rankiniu būdu arba automatiškai pagal laiką jūsų telefone.

Laiko sinchronizavimas: galite sinchronizuoti laiką rankiniu būdu, kai iš vienos laiko juostos atvažiuojate į kitą ir kai įvedamas vasaros laikas.

Laiko juostos

Kiekvieną kartą, kai įrenginys įjungiamas ir aptinka palydovus arba yra sinchronizuojamas su telefonu, jis automatiškai aptinka jūsų laiko juostą ir dabartinį paros laiką.

Naudotojo profilis

Naudotojo profilį galite atnaujinti laikrodyje arba programoje Garmin Connect.

Naudotojo profilio nustatymas

Galite atnaujinti savo lyties, gimimo metų, ūgio, svorio, riešo ir širdies dažnio zonų (*Širdies dažnio zonų nustatymas*, 31 psl.) nustatymus. Laikrodis naudoja šią informaciją tiksliai treniravimosi duomenims apskaičiuoti.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Naudotojo profilis**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

Lyties nustatymai

Konfigūruojant laikrodį pirmą kartą reikia pasirinkti lytį. Didžioji dalis fizinio pasirengimo ir treniravimosi algoritmų yra binariniai. Siekiant tiksliausių rezultatų, Garmin rekomenduoja pasirinkti jums gimus nustatytą lytį. Baigę pradinį konfigūravimą, galite keisti profilio nustatymus Garmin Connect paskyroje.

Profilis ir privatumas: galite keisti duomenis viešame savo profilyje.

Naudotojo nustatymai: nustatoma jūsų lytis. Jei pasirinksite Nenustatyta, algoritmai, kuriems reikia binarinės įvesties, naudos lytį, jūsų nurodytą konfigūruojant laikrodį pirmą kartą.

Kompaso kalibravimas

PRANEŠIMAS

Elektroninį kompasą kalibruokite lauke. Kad padidintumėte krypties tikslumą, nestovėkite šalia objektų, turinčių įtakos magnetiniams laukams, pvz., transporto priemonių, pastatų ir orinių elektros linijų.

Jūsų įrenginys jau sukalibruotas gamykloje ir pagal numatytuosius nustatymus naudoja automatinį kalibravimą. Jei pastebite nejprastą kompasą veikimą, pavyzdžiui, įveikę didelius atstumus arba po ekstremalių temperatūros pokyčių, galite kalibruoti kompasą rankiniu būdu.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Laikrodžio jutikliai > Kompasas > Pradėti kalibravimą**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Garmin Connect nustatymai

Galite tinkinti laikrodžio nustatymus, veiklos parinktis ir naudotojo nustatymus Garmin Connect paskyroje naudodamiesi programa Garmin Connect arba Garmin Connect svetaine. Tam tikrus nustatymus galima tinkinti ir Lily 2 Active laikrodyje.

- Programoje Garmin Connect pasirinkite **••• > „Garmin“ įrenginiai** ir pasirinkite laikrodį.
- Įrenginių valdiklyje programoje Garmin Connect pasirinkite savo laikrodį.

Pakeitus nustatymus, reikia sinchronizuoti duomenis, kad pakeitimai būtų pritaikyti laikrodyje ([Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 34 psl.](#)) ([Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu, 35 psl.](#)).

Garmin Connect naudotojo profilio nustatymai

Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite Naudotojo profilis.

VO2 maks.: galite peržiūrėti savo dabartinį VO2 maksimumą ir sužinoti, kada jis buvo pastarąjį kartą atnaujintas ([Jūsų VO2 maksimumo įverčio gavimas, 33 psl.](#)).

Fizinio pasirengimo amžius: galite peržiūrėti savo dabartinį fizinio pasirengimo amžių ([Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra, 33 psl.](#)).

Ekranų pavadinimas: nustatomas vardas, rodomas jūsų rytinėje ataskaitoje ir įspėjimuose ([Rytinė ataskaita, 21 psl.](#)).

Lytis: nustatoma jūsų lytis ([Lyties nustatymai, 45 psl.](#)).

Gimimo data: nustatoma jūsų gimimo data.

Aukštis: nustatomas jūsų ūgis.

Svoris: nustatomas jūsų svoris.

Riešas: galite pasirinkti, ant kurio riešo dėvite laikrodį.

Miego grafikas: galite nustatyti savo miego grafiką ([Miego stebėjimas, 23 psl.](#)).

Širdies dažnio zonos: galite įvertinti savo maksimalų širdies dažnį ir nustatyti pasirinktines širdies dažnio zonas ([Apie širdies dažnio zonas, 30 psl.](#)).

Lyties nustatymai

Konfigūruojant laikrodį pirmą kartą reikia pasirinkti lytį. Didžioji dalis fizinio pasirengimo ir treniravimosi algoritmų yra binariniai. Siekiant tiksliausių rezultatų, Garmin rekomenduoja pasirinkti jums gimus nustatytą lytį. Baigę pradinį konfigūravimą, galite keisti profilio nustatymus Garmin Connect paskyroje.

Profilis ir privatumas: galite keisti duomenis viešame savo profilyje.

Naudotojo nustatymai: nustatoma jūsų lytis. Jei pasirinksite Nenustatyta, algoritmai, kuriems reikia binarinės įvesties, naudos lytį, jūsų nurodytą konfigūruojant laikrodį pirmą kartą.

Įrenginio informacija

Laikrodžio įkrovimas

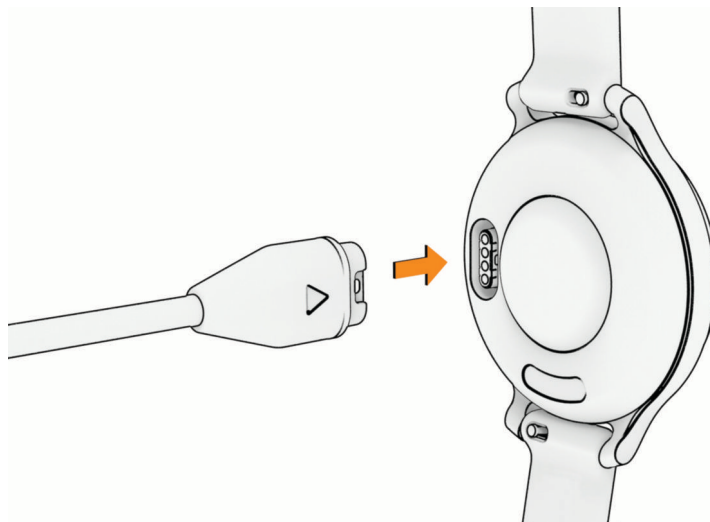
⚠ ĮSPĖJIMAS

Šiame įrenginyje yra ličio jonų baterija. Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

PRANEŠIMAS

Kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami ar jungdami prie kompiuterio kruopščiai išvalykite ir išdžiovinkite kontaktus bei šalia esančią sritį. Žiūrėkite valymo instrukcijas (*Laikrodžio valymas*, 46 psl.).

- 1 Prijunkite kabelį (galą su ▲) prie įkrovimo prievado laikrodyje.



- 2 Prijunkite kitą kabelio galą prie USB-C® kompiuterio prievado arba kintamosios srovės adapterio (5 V minimum output power).
Laikrodyje rodomas dabartinis baterijos įkrovos lygis.
- 3 Jei reikia informacijos apie pasirinktinius priedus ir atsargines dalis, apsilankykite adresu buy.garmin.com arba kreipkitės į Garmin atstovą.
- 4 Kai baterijos įkrovos lygis pasieks 100 proc., atjunkite laikrodį.

Įrenginio priežiūra

PRANEŠIMAS

Venkite smarkiai trankyti ir neatsargiai elgtis su gaminiu, nes tai gali pabloginti jo tarnavimo laiką.

Nespaudinėkite mygtukų po vandeniu.

Nenaudokite aštrių daiktų įrenginiui valyti.

Jutiklinio ekrano niekada nevaldykite kietu ar aštriu daiktu, nes galite jį sugadinti.

Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir vabzdžių repelentų, kurie gali pažeisti plastikines dalis ir apdailą.

Po chloruoto, druskingo vandens, apsaugos nuo saulės, kosmetikos, alkoholio ar kitų stiprių cheminių medžiagų poveikio kruopščiai nuplaukite švariu vandeniu. Ilgalais šių medžiagų poveikis gali sugadinti korpusą.

Nelaikykite vietose, kuriose aukšta temperatūra, pvz., skalbinių džiovyklėse.

Įrenginio nelaikykite vietose, kuriose jis gali būti veikiamas ypač didele temperatūra, nes tai gali sukelti ilgalaikių pažeidimų.

Laikrodžio valymas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ilgiau naudojus laikrodį, kai kurių naudotojų oda gali sudirgti, ypač jei oda jautri arba jie alergiški. Jei pastebėsite sudirgintą odą, nuimkite laikrodį ir leiskite odai pasveikti. Norėdami išvengti odos dirginimo, pasirinkite, kad laikrodis būtų švarus ir sausas, ir nepriveržkite jo prie riešo per stipriai.

PRANEŠIMAS

Net nedidelis prakaito ar drėgmės kiekis gali sukelti prie įkroviklio prijungtų elektros kontaktų koroziją. Korozija gali trukdyti įkrauti ir perduoti duomenis.

PATARIMAS: daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Skalaukite vandeniu arba naudokite drėgną pūkų nepaliekančią šluostę.
- 2 Leiskite laikrodžiui visiškai išdžiūti.

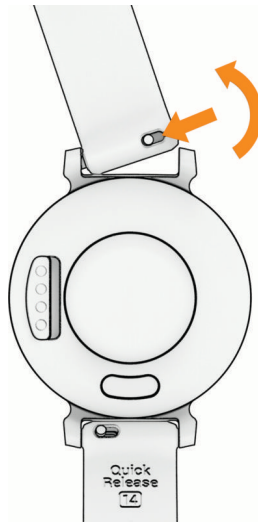
Odinių dirželių valymas

- 1 Valykite odinius dirželius sausa šluoste.
- 2 Valydami odinius dirželius naudokite odos minkštiklį.

Dirželių keitimas

Laikrodžiui tinka 14 mm pločio standartiniai greitai užfiksuojami dirželiai.

1 Norėdami nuimti dirželį, patraukite fiksavimo adatėlę ant spyruoklinio laikiklio.



2 Įstatykite į laikrodį vieną naujo dirželio spyruoklinio laikiklio dalį.

3 Patraukite fiksavimo adatėlę ir įdėkite kitą spyruoklinio laikiklio dalį kitoje laikrodžio pusėje.

4 Kartodami 1–3 veiksmus pakeiskite kitą dirželį.

Įrenginio informacijos peržiūra

Galite peržiūrėti įrenginio ID, programinės įrangos versiją, teisinę informaciją ir licencijos sutartį.

1 Palaikykite .

2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Apie**.

El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra

Šio įrenginio etiketė pateikiama elektroniniu būdu. El. etiketėje gali būti pateikiama teisinė informacija, pvz., identifikavimo numeriai, pateikti pagal FCC arba regioninį atitikties ženklavinimą, taip pat atitinkama informacija apie produktus ir licencijas.

1 Palaikykite .

2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Apie**.

Produktų naujiniai

Laikrodis automatiškai tikrina, ar yra naujinių, kai prijungiamas naudojant Bluetooth technologiją. Kompiuteryje galite įdiegti Garmin Express (garmin.com/express). Telefone galite įdiegti programą Garmin Connect.

Tai užtikrina paprastą prieigą prie šių paslaugų, kurios skirtos Garmin įrenginiams:

- Programinės įrangos naujiniai
- Duomenų įkėlimas į Garmin Connect
- Produktų registravimas

Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect

Kad galėtumėte atnaujinti laikrodžio programinę įrangą naudodami programą Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir susieti laikrodį su suderinamu telefonu ([Telefono susiejimas, 35 psl.](#)).

Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect ([Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 34 psl.](#)).

Kai atsiras nauja programinė įranga, programa Garmin Connect automatiškai atsiųs naujinį į jūsų laikrodį. Naujinys pritaikomas, kai nenaudojate laikrodžio aktyviai. Baigus naujinti, laikrodis paleidžiamas iš naujo.

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express

Kad galėtumėte naujinti laikrodžio programinę įrangą, reikia atsisiųsti ir įdiegti programą Garmin Express bei pridėti laikrodį (*Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu, 35 psl.*).

1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio USB kabeliu.

Jei yra nauja programinė įranga, programa Garmin Express siunčią ją į laikrodį.

2 Kai programa Garmin Express baigia naujinio siuntimą, atjunkite laikrodį nuo kompiuterio.

Laikrodis įdiegia naujinį.

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija
Baterijos veikimo laikas	Iki 9 dienų ¹
Darbinės temperatūros diapazonas	Nuo -20 iki 60 °C (nuo -4 iki 140 °F)
Įkrovimo temperatūros diapazonas	Nuo 0 iki 45 °C (nuo 32 iki 113 °F)
Belaidžio ryšio dažniai	2,4 GHz esant -1,3 dBm maks. 13,56 MHz esant -40 dBm maks.
Atsparumo vandeniui klasė	5 ATM ²

Trikčių šalinimas

Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?

Lily 2 Active laikrodis suderinamas su laikrodžiais, naudojančiais Bluetooth technologiją.

Daugiau informacijos apie Bluetooth suderinamumą rasite adresu www.garmin.com/ble.

Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio

- Laikykite laikrodį telefono ryšio diapazone.
- Jei laikrodis ir telefonas jau susieti, išjunkite ir vėl įjunkite Bluetooth technologiją abiejuose įrenginiuose.
- Jei laikrodis ir telefonas nesusieti, įjunkite Bluetooth technologiją telefone.
- Telefone atidarykite programą Garmin Connect ir pasirinkdami ●●● > „Garmin“ įrenginiai > Pridėti įrenginį įjunkite susiejimo režimą.
- Laikrodyje palaikydami  atidarykite meniu ir pasirinkdami **Nustatymai > Sistema > Telefonas > Susieti telefoną** įjunkite susiejimo režimą.
- Eikite į www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting, kur rasite daugiau trikčių šalinimo patarimų.

Veiklos stebėjimas

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimo tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Žingsnių skaičius atrodo netikslus

Jei žingsnių skaičius atrodo netikslus, galite vadovautis šiais patarimais.

- Dėvėkite laikrodį ne ant pagrindinės rankos.
- Stumdami vežimėlį ar žoliapjovę laikykite laikrodį kišenėje.
- Kai aktyviai judinate plaštakas ar rankas, laikykite laikrodį kišenėje.

PASTABA: tam tikrus pasikartojančius judesius, pvz., indų plovimo, skalbinių lankstymo ar plojimo, laikrodis gali palaikyti žingsniais.

¹ Baterijos veikimo laikas vertinamas remiantis tam tikromis naudojimo prielaidomis. Daugiau informacijos rasite adresu www.garmin.com/lily2activebatteryli-feassumptions.

² Įrenginys atsparus slėgiui, atitinkančiam 50 m gylį. Daugiau informacijos žr. www.garmin.com/waterrating.

Žingsnių skaičius mano laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa

Žingsnių skaičius jūsų Garmin Connect paskyroje atnaujinamas, kai sinchronizujete laikrodį.

1 Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Connect (*[Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 34 psl.](#)*).

2 Palaukite, kol laikrodis sinchronizuos jūsų duomenis.

Sinchronizavimas gali trukti kelias minutes.

PASTABA: programos Garmin Connect atnaujinimas nesinchronizuoja jūsų duomenų ir neatnaujina žingsnių skaičiaus.

Nerodomas mano streso lygis

Kad laikrodis galėtų aptikti jūsų streso lygį, reikia įjungti širdies dažnio stebėjimą ant riešo.

Laikrodis fiksuoja jūsų širdies dažnio kintamumą per parą, kai neužsiimate veikla, ir taip nustato streso lygį.

Laikrodis nenustato streso lygio užsiimant matuojamo laiko veiklomis.

Jei vietoje streso lygio rodomi brūkšneliai, nejudėkite ir palaukite, kol laikrodis išmatuos jūsų širdies dažnio kintamumą.

Širdies dažnis mano laikrodyje netikslus

Daugiau informacijos apie širdies dažnio jutiklį rasite www.garmin.com/hearttrate.

Baterijos veikimo laiko prailginimas

- Sumažinkite ekrano ryškumą ir skirtąjį laiką (*[Ekrano nustatymų keitimas, 42 psl.](#)*).
- Sumažinkite vibracijos stiprumą (*[Sistemos nustatymai, 42 psl.](#)*).
- Išjunkite riešo gestus (*[Ekrano nustatymų keitimas, 42 psl.](#)*).
- Telefono pranešimų centro nustatymuose apribokite, kokie pranešimai gali būti rodomi jūsų Lily 2 Active laikrodyje (*[Pranešimų tvarkymas, 36 psl.](#)*).
- Išjunkite išmaniuosius pranešimus (*[Bluetooth pranešimų įgalinimas, 36 psl.](#)*).
- Išjunkite Bluetooth belaidę technologiją, kai nenaudojate ryšio funkcijų (*[Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas, 36 psl.](#)*).
- Išjunkite pulsoksimetro miego stebėjimą (*[Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas, 32 psl.](#)*).
- Išjunkite širdies dažnio stebėjimą ant riešo (*[Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai, 30 psl.](#)*).

PASTABA: širdies dažnio stebėjimas ant riešo naudojamas skaičiuojant didelio intensyvumo minutes, VO2 maks., kūno bateriją, streso lygį ir sudegintas kalorijas.

Sunku įžiūrėti laikrodžio ekraną lauke

Laikrodis aptinka aplinkos šviesą ir automatiškai sureguliuoja foninio apšvietimo ryškumą taupydamas baterijos energiją. Tiesioginėje saulės šviesoje ekranas tampa šviesesnis, bet vis tiek gali būti sunku skaityti. Automatinio veiklos aptikimo funkcija gali būti naudinga pradedant veiklą lauke (*[Veiklos stebėjimo nustatymai, 25 psl.](#)*).

Mano laikrodžio kalba netinkama

Jei netyčia pasirinkote ne tą kalbą, galite pakeisti laikrodžio kalbos pasirinkimą.

- 1 Palaikydami  atidarykite meniu.
- 2 Slinkite į apačią iki paskutinio sąrašo elemento ir pasirinkite jį.
- 3 Slinkite į apačią iki paskutinio sąrašo elemento ir pasirinkite jį.
- 4 Slinkite žemyn iki šešto elemento sąrašo ir pasirinkite jį.
- 5 Pasirinkite kalbą.

Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas

Galite atkurti gamyklines numatytąsias visų laikrodžio nustatymų vertes.

- 1 Palaikydami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Nustatyti iš naujo**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir išsaugoti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Atkurti numatytuosius nustatymus**.
 - Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir pašalinti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Šalinti duomenis ir atkurti nustatymus**.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Palydovo signalų gavimas

Norint gauti palydovo signalus, laikrodžiui gali reikėti atviro dangaus vaizdo.

- 1 Išeikite į atvirą vietą lauke.
Atsukite priekinę laikrodžio dalį į dangų.
- 2 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
Palydovo signalams aptikti gali reikėti 30–60 sekundžių.

GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas

- Dažnai sinchronizuokite įrenginį su savo Garmin paskyra:
 - Prijunkite įrenginį prie kompiuterio naudodami USB kabelį ir programą Garmin Express.
 - Sinchronizuokite įrenginį su programa Garmin Connect naudodami telefoną su įjungtu Bluetooth.Prijungus prie Garmin paskyros, įrenginys atsisiunčia kelių dienų palydovų duomenis, kad galėtų greitai rasti palydovų signalus.
- Išeikite su įrenginiu į atvirą vietą, toliau nuo aukštų pastatų ir medžių.
- Keletą minučių nejudėkite.

Kaip gauti daugiau informacijos

- Papildomų naudojimo vadovų, straipsnių ir programinės įrangos naujinių ieškokite adresu support.garmin.com.
- Informacijos apie pasirinktinius priedus ir atsargines dalis ieškokite adresu buy.garmin.com arba kreipkitės į Garmin atstovą.
- Eikite adresu www.garmin.com/ataccuracy.
Tai nėra medicinos įrenginys. Pulsoksimetro funkcija prieinama ne visose šalyse.

Įrenginio priežiūra

Jei prireiktų jūsų įrenginį remontuoti arba pakeisti, apsilankykite support.garmin.com, kur rasite informacijos, kaip pateikti priežiūros užklausą Garmin produktų palaikymo skyriui.

Priedas

Veiklų sąrašas

Lily 2 Active laikrodyje galima rinktis toliau nurodytas veiklas.

PASTABA: norėdami matyti naujausias veiklas, būtinai atnaujinkite laikrodžio programinę įrangą (*Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect, 47 psl.*, *Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express, 48 psl.*).

- *Veiklos parinkčių tinkinimas, 11 psl.*
- *Veiklos pradžia, 2 psl.*

	Dviratis
	Važiavimas dviračiu patalpoje
	Kvėpavimo praktika
	Kardio
	Šokių treniruotė
	Diskgolfas
	Elipsinis
	Golfas
	HIIT
	Takelis patalpoje
	Šuoliukai per šokdynę
	Meditacija
	Kita
	Padelis
	Piklbolas
	Pilatesas
	Plaukimas baseine
	Irklavimas
	Irklavimas po stogu
	Bėgimas
	Slidinėjimas
	Snieglentė
	Sniegbatis

	Lipimas laiptais
	Stiprumas
	SUP
	Lauko tenisas
	Bėgtakis
	Ėjimas
	Ėjimas patalpoje
	Slidinėjimo krosas (klasikinis)
	Joga

VO2 maks. standartiniai įverčiai

Šiose lentelėse pateikta standartizuota VO2 maks. įverčių klasifikacija pagal amžių ir lytį.

Vyrai	Procentiliai	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Geriausias	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Puikus	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Geras	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Patenkinamas	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Prastas	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Moterys	Procentiliai	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Geriausias	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Puikus	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Geras	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Patenkinamas	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Prastas	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Duomenys perspausdinti leidus The Cooper Institute. Daugiau informacijos rasite www.CooperInstitute.org.

Ratų dydis ir perimetras

Jeį naudojate važiuodami dviračiu, greičio jutiklis automatiškai aptinka rato dydį. Jei reikia, greičio jutiklio nustatymuose galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą.

Dviračio padangos dydis nurodytas ant abiejų padangos pusių. Galite išmatuoti rato perimetrą arba nurodyti interneto skaičiuoklėse nurodytą perimetrą.

