

GARMIN®



LILY[®] 2 ACTIVE

Priročnik za uporabo

© 2024 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

Vse pravice pridržane. V skladu z zakoni o avtorskih pravicah tega priročnika ni dovoljeno kopirati, v celoti ali delno, brez pisnega dovoljenja družbe Garmin. Garmin si pridržuje pravico do sprememb in izboljšav izdelkov ter sprememb vsebine tega priročnika, ne da bi o tem obvestil osebe ali organizacije. Najnovejše posodobitve in dodatne informacije glede uporabe izdelka lahko poiščete na www.garmin.com.

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Lily®, Move IQ® in VIRB® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ in Index™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

American Academy of Sleep Medicine® je registrirana blagovna znamka organizacije American Academy of Sleep Medicine (AASM). Android™ je blagovna znamka družbe Google Inc. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc., ki jo v skladu z licenco uporablja Apple Inc. iPhone® je blagovna znamka družbe Apple Inc., registrirana v ZDA in drugih državah. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

M/N: A04799

Kazalo vsebine

Uvod	1
Pregled	1
Nasveti za zaslon na dotik	2
Zaklepanje in odklepanje zaslona na dotik	2
Nastavitev ure	2
Dejavnosti	2
Začetek dejavnosti	2
Namigi za beleženje dejavnosti	3
Zaustavitev dejavnosti	3
Ocena dejavnosti	3
Dejavnosti v zaprtih prostorih	3
Beleženje dejavnosti plesne pripravljenosti	3
Beleženje dejavnosti dihalnih vaj	4
Beleženje dejavnosti vadbe za moč	4
Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč	4
Beleženje dejavnosti HIIT	5
Umerjanje razdalje na tekalni stezi	5
Plavanje v bazenu	5
Nastavljanje velikosti bazena	5
Plavalna terminologija	6
Dejavnosti na prostem	6
Tek	6
Vožnja	6
Beleženje dejavnosti smučanja ali deskanja na snegu	6
Golf	7
Prenos igrišč za golf	7
Program Garmin Golf™	7
Igranje golfa	8
Meni za golf	9
Ogled razdalj krivulj in zavojev	9
Ogled ovir	9
Merjenje udarca s funkcijo Garmin AutoShot	10
Ročno dodajanje udarca	10
Beleženje rezultatov	10
Ogled zgodovine udarcev	10
Ogled povzetka kroga	10
Končanje kroga	11
Health Snapshot™	11

Prilagajanje možnosti dejavnosti	11
Označevanje krogov	11
Prilagajanje seznama dejavnosti	11

Videz	11
Spreminjanje videza ure	12
Meni upravljalnih elementov	12
Garmin Pay	13
Nastavitev denarnice	
Garmin Pay	13
Dodajanje kartice v denarnico	
Garmin Pay	14
Plačilo nakupa z uro	14
Upravljanje kartic v funkciji	
Garmin Pay	14
Spreminjanje številskega gesla	
Garmin Pay	14
Prilagoditev menija upravljalnih elementov	15
Pripomočki	15
Ogled pripomočkov in menijev	17
Prilagajanje kolesa pripomočkov	17
Pripomoček za statistične podatke o zdravju	17
Body Battery	18
Ogled pripomočka za merjenje energije Body Battery	18
Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery	18
Ogled pripomočka za raven stresa	18
Stanje spremenljivosti srčnega utripa	19
Uporaba pripomočka za spremljanje hidracije	19
Zdravje žensk	20
Spremljanje menstruacijskega cikla	20
Spremljanje nosečnosti	20
Upravljanje predvajanja glasbe	21
Jutranje poročilo	21
Prilagajanje jutranjega poročila	21
Nastavitev bližnjice gumba na dotik	22
Vadba	22
Poenoteno stanje vadbe	22
Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti	22

Merjenje aktivnosti.....	22
Samodejni cilj.....	23
Uporaba opozorila za gibanje.....	23
Vklop opozorila o gibanju.....	23
Spremljanje spanja.....	23
Uporaba samodejnega spremljanja spanja.....	23
Beleženje dremeža.....	24
Spremembe vzorca dihanja.....	24
Minute intenzivnosti.....	24
Zbiranje minut intenzivnosti.....	24
Move IQ®.....	25
Omogočenje samoocene.....	25
Nastavitve merjenja aktivnosti.....	25
Izklop merjenja aktivnosti.....	25
Vadbe.....	25
Začetek vadbe.....	26
Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect.....	26
Uporaba načrtov vadb Garmin Connect.....	26
Funkcija Adaptive Training Plans.....	26
Začetek današnje vadbe.....	26
Ogled razporejenih vadb.....	27
Nastavitve in opozorila za zdravje in dobro počutje.....	27

Funkcije za srčni utrip..... 27

Merilnik srčnega utripa na zapestju.....	28
Nošenje ure.....	28
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	28
Ogled pripomočka za srčni utrip.....	29
Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu.....	29
Oddajanje podatkov o srčnem utripu v napravo Garmin.....	29
Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju.....	30
Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju.....	30
O območjih srčnega utripa.....	30
Nastavljanje območij srčnega utripa.....	30
Izračuni območij srčnega utripa.....	31
Cilji pripravljenosti.....	31
Pulzni oksimeter.....	31

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra.....	31
Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem.....	32
Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra.....	32
O ocenah najvišjega VO2.....	32
Pridobivanje ocene najvišjega VO2.....	32
Ogled starosti telesa.....	33

Povezljivost..... 33

Garmin Connect.....	33
Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect.....	34
Sinhronizacija podatkov z računalnikom.....	34
Nastavitev programa Garmin Express.....	34
Združevanje s telefonom.....	34
Ogled obvestil.....	34
Odgovarjanje na besedilno sporočilo.....	35
Upravljanje obvestil.....	35
Omogočanje obvestil Bluetooth.....	35
Izklop povezave Bluetooth s telefonom.....	35
Prejetje dohodnega telefonskega klica.....	35
Iskanje telefona.....	36
Uporaba načina Ne moti.....	36

Funkcije za varnost in sledenje..... 36

Dodajanje stikov v sili.....	36
Prošnja za pomoč.....	37
Zaznavanje dogodkov.....	37
Vklop in izklop zaznavanja dogodkov.....	37
Vklop in izklop funkcije LiveTrack.....	37
Dodajanje stikov.....	38

Ure..... 38

Nastavljanje alarma.....	38
Brisanje alarma.....	38
Uporaba štoparice.....	38
Vklop odštevalnika.....	38
Sinhronizacija časa z GPS-om.....	39
Ročna nastavitev časa.....	39

Brezžični senzorji..... 39

Združevanje z brezžičnimi senzorji.....	39
Tempo in razdalja teka v dodatni opremi za merjenje srčnega utripa.....	40
Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka.....	40
Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa.....	40
Umerjanje senzorja hitrosti.....	40

Prilagajanje ure..... 41

Nastavitve ure.....	41
Nastavitve opozoril.....	41
Nastavitve sistema.....	41
Prilagajanje nastavitev zaslona....	42
Spreminjanje merskih enot.....	42
Nastavitev številke gesla ure..	42
Nastavitve časa.....	43
Časovni pasovi.....	43
Profil uporabnika.....	43
Nastavitev uporabniškega profila.....	43
Nastavitve spola.....	43
Umerjanje kompasa.....	43
Nastavitve Garmin Connect.....	44
Nastavitve uporabniškega profila Garmin Connect.....	44
Nastavitve spola.....	44

Informacije o napravi..... 45

Polnjenje ure.....	45
Nega naprave.....	45
Čiščenje ure.....	46
Čiščenje usnjenih paščkov.....	46
Zamenjava paščkov.....	46
Ogled informacij o napravi.....	46
Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki.....	47
Posodobitve izdelkov.....	47
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect.....	47
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express.....	47
Specifikacije.....	47

Odpravljanje težav..... 48

Ali je telefon združljiv z uro?.....	48
Telefon ne vzpostavi povezave z uro...	48
Merjenje aktivnosti.....	48
Moje število korakov ni točno.....	48
Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v uporabniškem računu Garmin Connect.....	48
Raven stresa se ne prikaže.....	48
Srčni utrip v uri ni točen.....	48
Podaljševanje napajanja z baterijo.....	49
Zaslon ure je na prostem slabo viden.....	49
Jezik ure je napačen.....	49
Obnovitev vseh privzetih nastavitev....	49
Pridobivanje satelitskih signalov.....	49
Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS.....	50
Pridobivanje dodatnih informacij.....	50
Servis naprave.....	50

Dodatek..... 50

Seznam dejavnosti.....	50
Standardne ocene za najvišji VO2.....	52
Velikost in premer kolesa.....	52

Uvod

⚠ OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

Preden začnete izvajati ali spreminjati kateri koli program vadbe, se obrnite na svojega zdravnika.

Pregled



①  Zaslon na dotik	• Tapnite za izbiro možnosti v meniju. • Tapnite za odpiranje pripomočka, v katerem so prikazani dodatni podatki. • Dvotapnite za prebuditev ure. • Podrsnite levo ali desno za pomikanje med pripomočki. • Podrsnite navzgor ali navzdol za pomik po menijih.
②  Zgornji desni gumb	• Pritisnite za vklop ure. • Pritisnite za prebuditev ure. • Pritisnite za odpiranje menija dejavnosti in programov. • Pritisnite za vklop in izklop časovnika dejavnosti. • Držite 2 sekundi za ogled menija upravljalnih elementov, vključno z napajanjem. • Držite, dokler ura ne zavibrira, za pošiljanje zahteve za pomoč (Prošnja za pomoč, stran 37).
③  Spodnji desni gumb	• Pritisnite za vrnitev na prejšnji zaslon, razen med dejavnostjo. • Med dejavnostjo pritisnite za označitev novega kroga, začetek nove serije ali položaja ali premik na naslednjo stopnjo vadbe. • Pridržite za ogled menija nastavitev in možnosti ure za trenutni zaslon.
④  Gumb na dotik	• Pritisnite za vrnitev na prejšnji zaslon, razen med dejavnostjo. • Pridržite za ogled funkcije bližnjice (Nastavitev bližnjice gumba na dotik, stran 22). • V videzu ure pritisnite za pomikanje med podatki, kot so koraki in srčni utrip.

Nasveti za zaslon na dotik

- Če se želite pomakniti po seznamih in menijih, povlecite navzgor ali navzdol.
- Če se želite hitro pomakniti, podrsnite navzgor ali navzdol.
- Če želite izbrati element, tapnite.
- Dvotapnite za prebuditev ure.
- Če se želite pomakniti med pripomočki v uri, v videzu ure podrsnite desno ali levo.
- Če si želite ogledati dodatne informacije, ki so morda na voljo, tapnite pripomoček.
- Če si želite med dejavnostjo ogledati naslednji podatkovni zaslon, podrsnite levo ali desno.
- Če si želite po izbiri dejavnosti ogledati njene nastavitve in možnosti, izberite •••.
- Vsaka izbira v meniju naj bo ločeno dejanje.

Zaklepanje in odklepanje zaslona na dotik

Zaslon na dotik in gumbе lahko zaklenete, da preprečite nenamerne dotike zaslona.

OPOMBA: meni upravljalnih elementov lahko prilagajate (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 15*).

1 Pridržite , da se prikaže meni upravljalnih elementov.

2 Izberite .

Zaslon na dotik se zaklene in se ne odziva na dotike, dokler ga ne odklenete.

3 Za odklepanje zaslona na dotik pridržite kateri koli gumb.

Nastavitev ure

Če želite v celoti izkoristiti funkcije ure Lily 2 Active, opravite naslednje.

- Združite uro s telefonom v programu Garmin Connect™ (*Združevanje s telefonom, stran 34*).
- Nastavite denarnico Garmin Pay™ (*Nastavitev denarnice Garmin Pay, stran 13*).
- Nastavite varnostne funkcije (*Funkcije za varnost in sledenje, stran 36*).
- Nastavite uporabniški profil (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 43*).

Dejavnosti

V uri so predhodno naložene dejavnosti v zaprtih prostorih in na prostem, vključno s tekom, kolesarjenjem, vadbo za moč, golfom in drugimi dejavnostmi. Ko začnete dejavnost, začne ura prikazovati in beležiti podatke senzorja, ki jih lahko shranite in delite s skupnostjo Garmin Connect.

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti in parametrov telesne pripravljenosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Začetek dejavnosti

Ko začnete z dejavnostjo, se GPS samodejno vključi (če je potrebno).

1 V videzu ure pritisnite .

2 Če prvič začenjate dejavnosti, izberite potrditveno polje poleg posamezne dejavnosti, ki jo želite dodati med priljubljene, in izberite .

3 Izberite eno od možnosti:

- Izberite dejavnost med priljubljenimi.
- Izberite  in izberite dejavnost na razširjenem seznamu dejavnosti.

4 Če so za dejavnost potrebni signali GPS, se odpravite na prosto na območje z neoviranim pogledom na nebo in počakajte, dokler ura ni pripravljena.

Ura je pripravljena, ko določi vaš srčni utrip, pridobi signale GPS (če so potrebni) in vzpostavi povezavo z brezžičnimi senzorji (če so potrebni).

5 Pritisnite  za vklop časovnika dejavnosti.

Ura beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite uro (*Polnjenje ure, stran 45*).
- Če želite beležiti kroge, začeti novo serijo ali položaj ali nadaljevati na naslednji korak vadbe, pritisnite .
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, podrsnite levo ali desno (*Prilagajanje možnosti dejavnosti, stran 11*).

Zaustavitev dejavnosti

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite zavreči dejavnost, izberite .
 - Če želite nadaljevati dejavnost, pritisnite .

Ocena dejavnosti

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

Nastavitev samoocene lahko prilagodite za določene dejavnosti (*Prilagajanje možnosti dejavnosti, stran 11*).

- 1 Po končani dejavnosti izberite  (*Zaustavitev dejavnosti, stran 3*).
- 2 Izberite, kako ste se počutili med dejavnostjo.
- 3 Izberite vrednost, ki ustreza zaznanemu naporu.

OPOMBA: če želite preskočiti samooceno, lahko izberete **Preskoči**.

Ocene si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Dejavnosti v zaprtih prostorih

Uro lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na sobnem kolesu. Sprejemnik GPS je med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopljen (*Prilagajanje možnosti dejavnosti, stran 11*).

Ko tečete ali hodite z izklopljenim GPS-om, se hitrost in razdalja izračunata na podlagi merilnika pospeškov v uri. Merilnik pospeška se sam umerja. Natančnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekih ali sprehodih na prostem z uporabo sistema GPS.

NAMIG: če se držite za ograjo tekalne steze, je natančnost manjša.

Beleženje dejavnosti plesne pripravljenosti

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Plesna pripravljenost**.

Ko prvič izberete dejavnost plesne pripravljenosti, morate izbrati vrsto plesa.
- 3 Izberite **•••**, da nastavite opozorila, vrsto plesa in število skladb.
- 4 Če želite nastaviti opozorila o srčnem utripu, času in kalorijah, izberite **Alarmi**.
- 5 Izberite **Vrsta plesa**, da nastavite vrsto plesa.
- 6 Izberite **Število skladb**, da vključite počitek med skladbami ali izklopite štetje skladb.
- 7 Pritisnite , da se vrnete na zaslon časovnika dejavnosti.
- 8 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.
- 9 Začnite prvi ples.
- 10 Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, podrsajte (izbirno).
- 11 Za končanje skladbe pritisnite .
- 12 Če boste vključili počitek med skladbami, pritisnite , da začnete naslednjo skladbo.
- 13 Ponavljajte koraka 11 in 12, dokler dejavnost ni končana.
- 14 Ko končate dejavnost, pritisnite , da ustavite časovnik dejavnosti (*Zaustavitev dejavnosti, stran 3*).

Beleženje dejavnosti dihalnih vaj

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dihalne vaje**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite doseči stanje umirjene pozornosti, izberite **Koherenca**.
 - Če si želite sprostiti telo in osredotočiti misli, izberite **Sprost. in osredot.**
 - Če si želite sprostiti telo in osredotočiti misli v krajšem času, izberite **Sprostitev in osredotočenje (kratko)**.
 - Če želite znižati raven stresa in se pripraviti na spanje, izberite **Spokojnost**.
- 4 Pritisnite , da začnete dejavnost.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu, s katerimi vas ura vodi po dihalnih vajah.
- 6 Če želite preskočiti na naslednji korak v fazi dihalnih vaj, pritisnite .
- 7 Če želite ustaviti dejavnost, pritisnite  (**Zaustavitev dejavnosti, stran 3**).
Prikažeta se sprememba ravni stresa in število dihov na minuto.

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

Beležite lahko serije dejavnosti vadbe za moč. Serija je sestavljena iz več ponovitev enega giba.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Moč**.
- 3 Pritisnite  za vklop časovnika dejavnosti.
- 4 Začnite prvo serijo.
Ura privzeto šteje ponovitve. Število ponovitev je prikazano, ko izvedete najmanj štiri ponovitve. Štetje ponovitev lahko onemogočite v nastavitvah dejavnosti (*Prilaganje možnosti dejavnosti, stran 11*).
NAMIG: ura lahko šteje samo ponovitve enega giba pri vsaki seriji. Ko želite spremeniti gibe, morate zaključiti serijo in začeti novo.
- 5 Če želite končati serijo, pritisnite gumb .
Ura prikaže vse ponovitve za serijo. Po nekaj sekundah se prikaže časovnik počitka.
- 6 Po potrebi uredite število ponovitev in izberite , da dodate utež, uporabljeno za serijo.
- 7 Ko končate počitek, pritisnite gumb  za začetek naslednje serije.
- 8 Ponavljajte serije vadb za moč, dokler dejavnost ni zaključena.
- 9 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite .

Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč

- Med izvajanjem ponovitev ne glejte na uro.
Uro uporabljajte na začetku in na koncu posamezne serije ter med počitki.
- Med izvajanjem ponovitev se osredotočite na držo.
- Izvajajte vaje z lastno težo ali vaje s prostimi utežmi.
- Ponovitve izvajajte z doslednim, širokim obsegom gibanja.
Posamezna ponovitev se zabeleži, ko se roka, na kateri imate uro, vrne v začetni položaj.
- **OPOMBA:** vaje za noge se morda ne bodo zabeležile.
- Vključite samodejno zaznavanje serij za vklop in izklop serij.
- Dejavnost vadbe za moč shranite in pošljite v svoj račun Garmin Connect.
Podatke o dejavnosti si lahko ogledate in urejate z orodji v računu Garmin Connect.

Beleženje dejavnosti HIIT

Dejavnost visokointenzivne intervalne vadbe (HIIT) lahko beležite s posebnimi časovniki.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **HIIT**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite zabeležiti odprto, nestrukturirano dejavnost vadbe HIIT, izberite **Prosto**.
 - Če želite zabeležiti čim več ponovitev v določenem času, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > AMRAP**.
 - Če želite zabeležiti nastavljeno število gibov med vadbo, razdeljeno po minutah, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > EMOM**.
 - Če želite uporabiti izmenjujoče se 20-sekundne intervale pri največjem naprežanju in 10-sekundne intervale počitka, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > Tabata**.
 - Če želite nastaviti čas gibanja, čas počitka, število gibov in število krogov, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > Po meri**.
 - Če želite slediti shranjeni vadbi, izberite **Vadbe**.
- 4 Po potrebi upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Pritisnite  za začetek prvega kroga.
V uri se prikažeta odštevalnik in trenutni srčni utrip.
- 6 Po potrebi pritisnite  za ročni premik na naslednji krog ali počitek.
- 7 Ko končate dejavnost, pritisnite  za zaustavitev časovnika dejavnosti.
- 8 Izberite .

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

Za natančnejše meritve razdalje pri teku na tekalni stezi lahko umerite razdaljo na tekalni stezi, ko na njej pretečete vsaj 2,4 km (1,5 mi). Pri uporabi različnih tekalnih stez lahko ročno umerite razdaljo na vsaki tekalni stezi ali po vsakem teku.

- 1 Začnite dejavnost teka na tekalni stezi ([Začetek dejavnosti, stran 2](#)).
- 2 Tecite na tekalni stezi, dokler ura Lily 2 Active ne zabeleži razdalje najmanj 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Ko končate tek, pritisnite gumb .
- 4 Na zaslonu tekalne steze si oglejte, koliko ste pretekli.
- 5 Izberite možnost:
 - Za prvo umerjanje v uro vnesite razdaljo na tekalni stezi.
 - Za ročno umerjanje po prvem umerjanju podrsnite navzgor, izberite  in v uro vnesite razdaljo na tekalni stezi.

Plavanje v bazenu

OPOMBA: zaslon na dotik ni na voljo med dejavnostmi plavanja.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Plavanje v bazenu**.
Ko prvič izberete dejavnost plavanja v bazenu, morate izbrati velikost bazena.
- 3 Pritisnite  za vklop časovnika dejavnosti.
- 4 Začnite plavati.
Ura samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- 5 Ko končate dejavnost, pritisnite , da ustavite časovnik dejavnosti ([Zaustavitev dejavnosti, stran 3](#)).

Nastavljanje velikosti bazena

- 1 V videzu ure izberite  > **Plavanje v bazenu** > **•••** > **Velikost bazena**.
- 2 Izberite želeno velikost bazena.

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

Interval: ena ali več zaporednih dolžin. Po počitku se začne nov interval.

Zamahi: zamah se šteje vsakič, ko z roko, na kateri imate napravo, naredite celoten krog.

Swolf: vaš rezultat swolf je vsota časa ene dolžine bazena in števila zamahov za to dolžino. Čas 30 sekund in 15 zamahov na primer pomenita oceno swolf 45. Swolf je meritev plavalne učinkovitost. Podobno kot pri golfu je nižji rezultat boljši.

Dejavnosti na prostem

V uri iz Lily 2 Active so predhodno naložene dejavnosti na prostem, kot sta tek in kolesarjenje. GPS se med dejavnostmi na prostem vklopi.

Tek

Preden lahko brezžični senzor uporabite za tek, ga morate združiti z uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 39](#)).

- 1 Nadenite si brezžične senzorje, na primer merilnik srčnega utripa (izbirno).
- 2 Pritisnite .
- 3 Izberite **Tek**.
- 4 Ko uporabljate izbirne brezžične senzorje, počakajte, da ura vzpostavi povezavo z njimi.
- 5 Pojdite na prosto in počakajte, da ura poišče satelite.
- 6 Pritisnite  za vklop časovnika dejavnosti.
Ura beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.
- 7 Začnite z dejavnostjo.
- 8 Za beleženje krogov (izbirno) pritisnite  ([Označevanje krogov, stran 11](#)).
- 9 Če se želite pomakniti med podatkovnimi zasloni, podrsnite levo ali desno.
- 10 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite .

Vožnja

Preden lahko brezžični senzor uporabite za kolesarjenje, ga morate združiti z uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 39](#)).

- 1 Združite brezžične senzorje, kot je na primer merilnik srčnega utripa, senzor hitrosti ali senzor kadence (izbirno).
- 2 Pritisnite .
- 3 Izberite **Kolo**.
- 4 Ko uporabljate izbirne brezžične senzorje, počakajte, da ura vzpostavi povezavo z njimi.
- 5 Pojdite na prosto in počakajte, da ura poišče satelite.
- 6 Pritisnite  za vklop časovnika dejavnosti.
Ura beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.
- 7 Začnite z dejavnostjo.
- 8 Če se želite pomakniti med podatkovnimi zasloni, podrsnite levo ali desno.
- 9 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite .

Beleženje dejavnosti smučanja ali deskanja na snegu

- 1 Začnite smučati ali deskati.
- 2 Za beleženje vožnje pritisnite .
- 3 Če si želite ogledati podrobnosti trenutne vožnje in skupno število voženj, podrsnite levo ali desno.
Zasloni z vožnjami vključujejo čas, prevoženo razdaljo, najvišjo ter povprečno hitrost in skupni spust.
- 4 Ko končate dejavnost, pritisnite , da ustavite časovnik dejavnosti ([Zaustavitev dejavnosti, stran 3](#)).

Golf

Prenos igrišč za golf

Preden prvič igrate golf na določenem igrišču, morate igrišče prenesti s programom Garmin Connect.

1 V programu Garmin Connect izberite •••.

2 Izberite **Prenos igrišč za golf** > .

3 Izberite igrišče za golf.

4 Izberite **Prenesi**.

Ko je prenos igrišča končan, se igrišče prikaže na seznamu igrišč v uri Lily 2 Active.

Program Garmin Golf™

Program Garmin Golf omogoča, da naložite kartice z rezultati iz naprave Lily 2 Active ter si ogledate podrobne statistične podatke in analize udarcev. S programom Garmin Golf lahko igralci golfa tekmujejo med seboj na različnih igriščih. Za več kot 43.000 igrišč so na voljo lestvice, ki se jim lahko pridruži kdor koli. Ustvarite lahko turnir in nanj povabite igralce.

Program Garmin Golf sinhronizira podatke z računom Garmin Connect. Program Garmin Golf lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/golfapp).

Igranje golfa

Preden prvič igrate golf, morate prenesti program Garmin Golf iz trgovine s programi v telefonu (*Program Garmin Golf™, stran 7*).

Pred igranjem golfa napolnite uro (*Polnjenje ure, stran 45*).

1 Pritisnite .

2 Izberite **Golf**.

Ura poišče satelite, izračuna vašo lokacijo in izbere igrišče, če je v bližini samo eno igrišče.

3 Če se prikaže seznam igrišč, izberite želeno igrišče na seznamu.

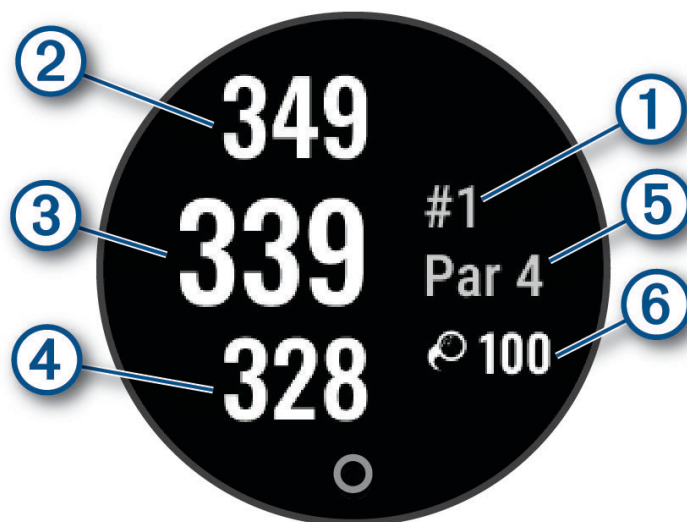
Igrišča se samodejno posodobijo.

4 Pritisnite .

5 Za beleženje rezultatov izberite ✓.

6 Izberite udarjališče.

Prikaže se zaslon z informacijami o luknjah.



①	Številka trenutne luknje
②	Razdalja do zadnjega dela zelenice
③	Razdalja do srednjega dela zelenice
④	Razdalja do sprednjega dela zelenice
⑤	Par za luknjo
⑥	Razdalja funkcije Garmin AutoShot™

Ko se premaknete na naslednjo luknjo, ura samodejno preklopi na prikaz informacij o novi luknji.

Meni za golf

Med krogom lahko pritisnete gumb  za ogled dodatnih funkcij v meniju za golf.

Ovire: prikaže peščene in vodne ovire za trenutno luknjo.

Krivulje: prikaže možnosti predložkov in razdalj za trenutno luknjo (samo luknje par 4 in par 5).

Kartica z rezultati: odpre kartico z rezultati za krog ([Beleženje rezultatov, stran 10](#)).

Povzetek kroga: med krogom omogoča ogleda rezultata, statističnih podatkov in podatkov o korakih.

Zadnji udarec: omogoča ogled podatkov o zadnjem udarcu.

OPOMBA: ogledate si lahko dolžine vseh udarcev, zaznanih v trenutnem krogu. Po potrebi lahko udarec dodate ročno ([Ročno dodajanje udarca, stran 10](#)).

Končni krog: konča trenutni krog.

Ogled razdalj krivulj in zavojev

Ogledate si lahko seznam z razdaljami krivulj in zavojev za luknje par 4 in par 5.

1 Pritisnite gumb .

2 Izberite **Krivulje**.

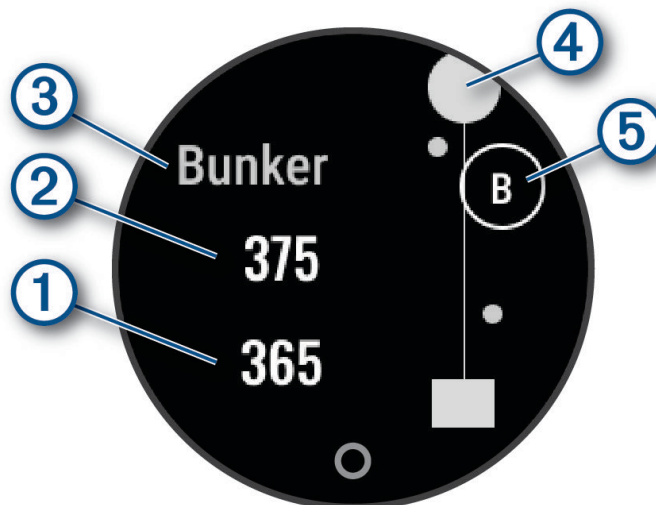
OPOMBA: razdalje in lokacije se odstranijo s seznama, ko jih pustite za seboj.

Ogled ovir

Ogledate si lahko razdalje do ovir na čistini pri luknjah par 4 in 5. Ovire, ki vplivajo na izbiro udarca, so prikazane posamično ali v skupinah, da lažje določite dolžino predložka ali prenosa.

1 Pritisnite gumb .

2 Izberite **Ovire**.

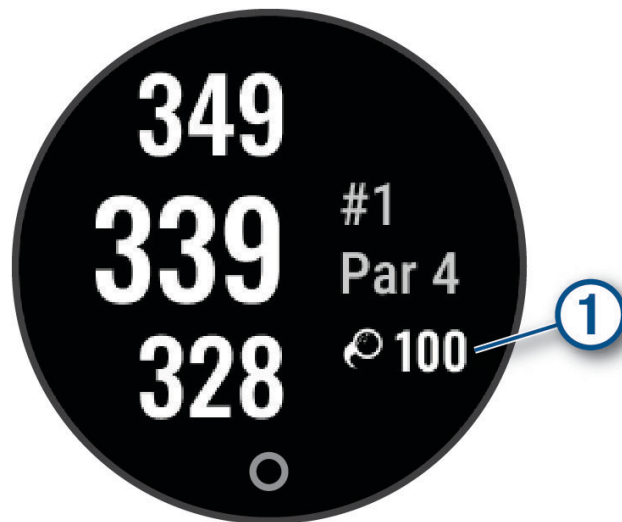


- Na zaslonu se prikažejo razdalje do sprednjega ① in zadnjega dela ② najbližje ovire.
- Vrsta ovire ③ je navedena na vrhu zaslona.
- Zelenica je prikazana kot polkrog ④ na vrhu zaslona. Črta pod zelenico prikazuje sredino čistine.
- Ovire ⑤ so označene s črkami po vrstnem redu na luknji, prikazane pa so pod zelenico na približnih lokacijah glede na čistino.

Merjenje udarca s funkcijo Garmin AutoShot

Ob vsakem udarcu na čistini ura zabeleži dolžino udarca, ki so jo lahko ogledate pozneje ([Ogled zgodovine udarcev, stran 10](#)). Pati se ne zaznajo.

- 1 Za boljše zaznavanje udarcev uro med igranjem golfa nosite na zapestju vodilne roke.
Ko ura zazna udarec, se pod parom prikaže vaša oddaljenost od lokacije udarca ①.



- 2 Izvedite naslednji udarec.
Ura zabeleži dolžino zadnjega udarca.

Ročno dodajanje udarca

Če naprava ne zazna udarca, ga lahko dodate ročno. Manjkajoči udarec morate dodati na lokaciji, na kateri ste ga izvedli.

- 1 Pritisnite gumb .
- 2 Izberite **Zadnji udarec** > ••• > **Dodaj udarec**.
- 3 Za začetek novega udarca na trenutni lokaciji izberite ✓.

Beleženje rezultatov

- 1 Med igranjem golfa pritisnite gumb .
- 2 Izberite **Kartica z rezultati**.
- 3 Izberite luknjo.
- 4 Izberite — ali +, da nastavite rezultat.
- 5 Izberite ✓.

Ogled zgodovine udarcev

- 1 Ko odigrate luknjo, pritisnite gumb .
- 2 Če si želite ogledati informacije o zadnjem udarcu, izberite **Zadnji udarec**.

Ogled povzetka kroga

Med krogom si lahko ogledate rezultat, statistične podatke in podatke o korakih.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Povzetek kroga**.
- 3 Če si želite ogledati več informacij, podrsnite levo ali desno.

Končanje kroga

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Končni krog**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite shraniti krog in se vrniti v način ure, izberite .
 - Če želite zavreči krog in se vrniti v način ure, izberite .
 - Če želite nadaljevati krog, izberite .

Health Snapshot™

Funkcija Health Snapshot je dejavnost v uri, ki beleži več pomembnih parametrov zdravstvenega stanja, medtem ko dve minuti mirujete. Nudi vpogled v stanje celotnega kardiovaskularnega sistema. Ura beleži parametre, kot so povprečni srčni utrip, raven stresa in hitrost dihanja. Dejavnost Health Snapshot lahko dodate na seznam priljubljenih dejavnosti ([Prilagajanje možnosti dejavnosti, stran 11](#)).

Prilagajanje možnosti dejavnosti

Izberete lahko dejavnosti, za katere želite, da so prikazane v uri.

- 1 V meniju naprave Garmin Connect izberite **Možnosti dejavnosti > Urejanje**.
- 2 Izberite dejavnosti, za katere želite, da so prikazane v uri.
- 3 Po potrebi lahko izberite dejavnost, da prilagodite njene nastavitve, kot so opozorila in podatkovna polja.

Označevanje krogov

V uri lahko nastavite uporabo funkcije Auto Lap®, ki samodejno označi krog na vsak kilometer ali miljo. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti.

OPOMBA: funkcija Auto Lap ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite **Možnosti dejavnosti**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite **Auto Lap**.

Prilagajanje seznama dejavnosti

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Uredi**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite dodati dejavnost ali program, izberite **Dodaj**.
 - Če želite odstraniti dejavnost ali program, izberite zeleno dejavnost ali program, nato pa izberite **Odstrani**.
 -

OPOMBA: če želite spremeniti vrstni red seznama, izberite dejavnost ali program, izberite Prerazporedi in upoštevajte navodila na zaslonu v programu Garmin Connect ([Nastavitve Garmin Connect, stran 44](#)).

Videz

Videz ure in funkcije hitrega dostopa lahko prilagodite na kolesu hitrih pregledov in v meniju upravljalnih elementov.

Spreminjanje videza ure

Izbirate lahko med več predhodno naloženimi videzi ure.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Za pomikanje med razpoložljivimi videzi ure podrsnite desno ali levo.
- 4 Če želite spremeniti podatke v videzu ure (izbirno), izberite ikono zobnika.
- 5 Izberite .
- 6 Za izbiro videza ure tapnite zaslon na dotik.

Meni upravljalnih elementov

Meni upravljalnih elementov omogoča hiter dostop do funkcij in možnosti ure. Možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 15](#)).

V videzu ure pridržite .

Ikona	Ime	Opis
	Alarmi	Omogoča dodajanje ali urejanje alarma (<i>Nastavljanje alarma, stran 38</i>).
	Pomoč	Pošlje zahtevo za pomoč (<i>Prošnja za pomoč, stran 37</i>).
	Svetlost	Izberite za nastavitev svetlosti zaslona (<i>Prilagajanje nastavitev zaslona, stran 42</i>).
	Oddajanje srčnega utripa	Izberite za vklop oddajanja srčnega utripa v združeno napravo (<i>Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin, stran 29</i>).
	Ne moti	Vklopi ali izklopi način Ne moti, ki zatemni zaslon ter onemogoči opozorila in obvestila. Ta način lahko na primer uporabite med ogledom filma (<i>Uporaba načina Ne moti, stran 36</i>).
	Garmin Pay	Izberite za odpiranje denarnice Garmin Pay in plačilo nakupov z uro (<i>Garmin Pay, stran 13</i>).
	Zakleni napravo	Izberite za zaklenitev gumbov in zaslona na dotik, s čimer se izognete odzivom ure ob nenamernemu pritiskanju in dotikanju.
	Glasba	Omogoča upravljanje predvajanja glasbe v telefonu.
	Obvestila	Prikaže obvestila telefona.
	Telefon	Vklopi ali izklopi tehnologijo Bluetooth® in povezavo z združenim telefonom.
	Izklop	Izberite za izklop ure.
	Način mirovanja	Izberite za vklop ali izklop možnosti Način mirovanja.
	Štoparica	Vklopi štoparico (<i>Uporaba štoparice, stran 38</i>).
	Sinhronizacija	Omogoči sinhronizacijo ure z združenim telefonom.
	Sinhronizacija časa	Izberite za sinhronizacijo ure s časom v telefonu ali ob uporabi satelitov.
	Časovnik	Omogoči nastavitev odštevalnika (<i>Vklop odštevalnika, stran 38</i>).

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogoča, da z uro plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah, in sicer z uporabo kreditnih ali debetnih kartic sodelujočih finančnih institucij.

Nastavitev denarnice Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate eno ali več sodelujočih kreditnih ali debetnih kartic. Za informacije o sodelujočih finančnih institucijah obiščite spletni naslov garmin.com/garminpay/banks.

- 1 V programu Garmin Connect izberite •••.
- 2 Izberite **Garmin Pay > Uvod**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate do 10 kreditnih ali debetnih kartic.

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj kartico**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ko je kartica dodana, jo lahko izberete v uri, ko želite plačati.

Plačilo nakupa z uro

Preden lahko z uro plačujete nakupe, morate nastaviti najmanj eno plačilno kartico.

Z uro lahko plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah.

OPOMBA: meni upravljalnih elementov lahko prilagajate (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 15*).

- 1 V videzu ure pridržite , da se prikaže meni upravljalnih elementov.
- 2 Izberite .
- 3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

OPOMBA: če trikrat vnesete nepravilno številsko geslo, se denarnica zaklene, številsko geslo pa morate ponastaviti v programu Garmin Connect.

Prikaže se plačilna kartica, ki ste jo nazadnje uporabili.

- 4 Če ste v denarnico Garmin Pay dodali več kartic, za izbiro druge kartice podrsnite (izbirno).
- 5 V 60 sekundah približajte uro bralniku plačilnih kartic, pri čemer mora biti ura obrnjena proti bralniku.
Ura zavibrira in prikaže kljukico, ko preneha komunicirati z bralnikom.
- 6 Po potrebi upoštevajte navodila na bralniku kartic za dokončanje transakcije.

NAMIG: ko uspešno vnesete številsko geslo, lahko 24 ur plačujete brez ponovnega vnosa, če stalno nosite uro. Če uro snamete z zapestja ali onemogočite merjenje srčnega utripa, morate ponovno vnesti številsko geslo, preden lahko opravite plačilo.

Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay

Kartico lahko začasno prekličete ali izbrišete.

OPOMBA: v nekaterih državah lahko sodelujoče finančne institucije omejijo delovanje funkcije Garmin Pay.

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Garmin Pay**.
- 3 Izberite kartico.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite začasno preklicati kartico ali razveljaviti njen začasni preklic, izberite **Začasno prekliči kartico**.
Če želite nakupovati z uro Lily 2 Active, mora biti kartica aktivna.
 - Če želite izbrisati kartico, izberite .

Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay

Za spreminjanje številskega gesla morate poznati trenutno številsko geslo. Če pozabite številsko geslo, morate ponastaviti funkcijo Garmin Pay za uro Lily 2 Active, ustvariti novo številsko geslo in znova vnesti informacije o kartici.

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Garmin Pay** > **Spremeni številsko geslo**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ob naslednjem plačilu z uro Lily 2 Active morate vnesti novo številsko geslo.

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite menijske možnosti.

1 V videzu ure pridržite , da se prikaže meni upravljalnih elementov.

Prikaže se meni upravljalnih elementov.

2 Pridržite .

Meni upravljalnih elementov preklopi v način urejanja.

3 Izberite eno od možnosti:

- Če želite spremeniti mesto menijske možnosti v meniju upravljalnih elementov, povlecite možnost na novo mesto.
- Če želite odstraniti menijsko možnost iz menija upravljalnih elementov, jo povlecite v .

4 Če želite dodati menijsko možnost v meni upravljalnih elementov, izberite .

OPOMBA: ta možnost je na voljo šele, ko iz menija upravljalnih elementov odstranite najmanj eno menijsko možnost.

Pripomočki

V uro so predhodno naloženi pripomočki, ki pregledno prikažejo informacije. Za pomikanje med pripomočki podrsnite po zaslonu na dotik. Za nekatere pripomočke je potrebna povezava Bluetooth z združljivim telefonom.

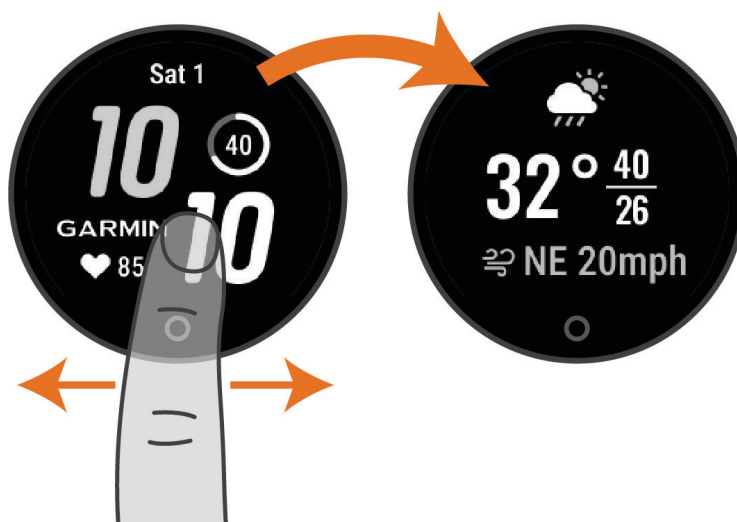
OPOMBA: kolo pripomočkov lahko prilagodite ([Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 17](#)).

Videz ure	Videz ure vključuje trenutni čas in datum. Čas in datum se nastavita samodejno, ko se ura sinhronizira z računom Garmin Connect.
Body Battery	Trenutna raven energije Body Battery™. Ura izračuna trenutne rezerve energije na podlagi podatkov o spanju, stresu in dejavnosti. Višje število pomeni več rezerve energije.
Dihalne vaje	Trenutna hitrost dihanja s številom dihov na minuto in sedemdnevno povprečje. Ura meri hitrost dihanja, ko niste aktivni, da zazna morebitno neobičajno dihanje, in spreminjanje hitrosti dihanja v povezavi s stresom.
Koledar	Prihodnji sestanki na koledarju telefona.
Kalorije	Skupno število kalorij, ki ste jih porabili v trenutnem dnevu, kar vključuje tako aktivne kalorije kot kalorije v mirovanju.
Razdalja	Opravljen razdalja v kilometrih ali miljah za trenutni dan.
Trener Garmin	Prikaže razporejene vadbe, ko izberete prilagodljiv načrt vadbe trenerja Garmin® v računu Garmin Connect. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja.
Posnetek zdravstvenega stanja	Začne sejo Health Snapshot v uri, ki beleži več pomembnih parametrov zdravstvenega stanja, medtem ko dve minuti mirujete. Nudi vpogled v stanje celotnega kardiovaskularnega sistema. Ura beleži parametre, kot so povprečni srčni utrip, raven stresa in hitrost dihanja. Prikaže povzetke shranjenih sej Health Snapshot (Health Snapshot™ , stran 11).
Podat. o zdravju	Dinamični povzetek trenutnih statističnih podatkov o zdravju. Meritve vključujejo srčni utrip, stres in raven energije Body Battery.
Srčni utrip	Trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in sedemdnevno povprečje srčnega utripa v mirovanju.
Stanje spremenljivosti srčnega utripa	Prikaže sedemdnevno povprečje spremenljivosti srčnega utripa čez noč (Stanje spremenljivosti srčnega utripa , stran 19).
Hidracija	Skupna količina zaužite vode in cilj za trenutni dan.
Minute intenzivnosti	Skupno število in cilj minut intenzivnosti za trenutni teden.
Zadnja dejavnost	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti.
Zadnji golf Zadnja vožnja Zadnji tek Zadnja vadba za moč Zadnje plavanje	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti in zgodovino navedenega športa.
Upravljanje glasbe	Upravljalni elementi za predvajalnik glasbe v pametnem telefonu.
Moj dan	Dinamični povzetek dejavnosti za trenutni dan. Parametri vključujejo korake, minute intenzivnosti in spanje.
Dremeži	Prikaže skupni čas dremeža in zvišanje ravni energije Body Battery. Zaženete lahko časovnik za dremež in nastavite alarm, ki vas bo zbudil.
Obvestila	Obvestila telefona, vključno s klici, besedilnimi sporočili, novimi objavami na družabnih omrežjih in drugimi informacijami, v skladu z nastavitvami obvestil telefona.
Pulzni oksimeter	Omogoči ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra.

Spanje	Podatki o spanju za prejšnjo noč, vključno s skupnim časom spanja. (<i>Spremljanje spanja, stran 23</i>)
Koraki	Skupno število korakov, ki ste jih naredili, in cilj za trenutni dan. Ura se uči in vam vsak dan predlaga novo ciljno število korakov.
Stres	Trenutna raven stresa. Ura meri spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega oceni raven stresa. Nižja številka pomeni nižjo raven stresa.
Vreme	Trenutna temperatura in vremenska napoved iz združenega telefona.
Zdravje žensk	Stanje trenutnega mesečnega menstruacijskega cikla. Ogledate si lahko dnevne simptome in jih zabeležite. Beležite lahko tudi nosečnost s tedenskimi obvestili in informacijami o zdravju.

Ogled pripomočkov in menijev

- Za ogled glavnega menija v videzu ure pridržite .
- Za ogled menija upravljalnih elementov v videzu ure pridržite .
- Za ogled pripomočkov v videzu ure podrsajte levo ali desno.



- Za ogled dodatnih podatkov tapnite posamezni pripomoček in podrsnite levo ali desno.

Prilagajanje kolesa pripomočkov

- 1 Podrsnite za ogled katerega koli pripomočka.
- 2 Pridržite .
- 3 Izberite **Upravljanje pripomočka**.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite dodati pripomoček na kolo pripomočkov, izberite **Dodaj**.
 - Če želite odstraniti pripomoček s kolesa pripomočkov, izberite **Odstrani**.

Pripomoček za statistične podatke o zdravju

Pripomoček za Statistični podatki o zdravju pregledno prikaže vaše podatke o zdravju. To je dinamičen povzetek, ki se posodablja čez ves dan. Parametri vključujejo srčni utrip, raven stresa in raven energije Body Battery.

OPOMBA: za ogled dodatnih informacij lahko izberete posamezni parameter.

Body Battery

Ura z analizo spremenljivosti srčnega utripa, ravni stresa, kakovosti spanja in podatkov o dejavnosti določi splošno raven vaše energije Body Battery. Tako kot števec za gorivo pri avtomobilih tudi ta naprava prikazuje količino vaših razpoložljivih zalog energije. Raven energije Body Battery se meri v območju od 5 do 100, pri čemer od 5 do 25 označuje zelo nizko zalogo energije, od 26 do 50 nizko zalogo energije, od 51 do 75 srednjo zalogo energije, od 76 do 100 pa visoko zalogo energije.

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti ([Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery, stran 18](#)).

Ogled pripomočka za merjenje energije Body Battery

Pripomoček Body Battery prikaže vašo trenutno raven energije Body Battery.

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka Body Battery.

OPOMBA: morda boste morali pripomoček dodati na kolo pripomočkov ([Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 17](#)).

- 2 Če si želite ogledati grafikon ravni energije Body Battery, tapnite zaslon na dotik.
Grafikon prikazuje zadnjo dejavnost z merjenjem ravni energije Body Battery ter visoko in nizko raven v zadnjih treh urah.
- 3 Če si želite ogledati visoko in nizko raven od polnoči, tapnite zaslon na dotik.
- 4 Če si želite ogledati raven energije Body Battery s stresom ter dejavnike, ki vplivajo na ravni energije Body Battery, podrsnite levo ali desno.

Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

- Za točnejše rezultate uro nosite med spanjem.
- Z dobrim spancem boste napolnili merilnik Body Battery.
- Ob naporni dejavnosti in visoki ravni stresa se bo merilnik Body Battery hitreje izpraznil.
- Vnos hrane in počivil, kot je kofein, na energijo Body Battery nimajo neposrednega vpliva.

Ogled pripomočka za raven stresa

Pripomoček za raven stresa prikazuje trenutno raven stresa.

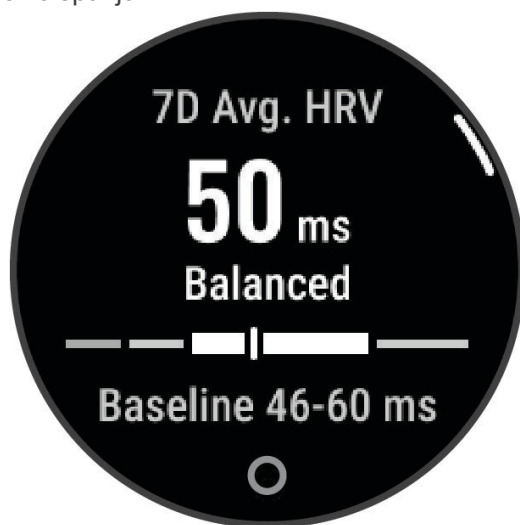
- 1 Podrsajte za ogled pripomočka za raven stresa.

OPOMBA: morda boste morali pripomoček dodati na kolo pripomočkov ([Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 17](#)).

- 2 Če si želite ogledati grafikon ravni stresa, tapnite zaslon na dotik.
Grafikon ravni stresa prikazuje izmerjene vrednosti stresa ter visoko in nizko raven v zadnjih treh urah.
- 3 Če si želite ogledati visoko in nizko raven od polnoči, tapnite zaslon na dotik.
- 4 Če si želite ogledati splošno raven stresa za preteklih sedem dni in čas, ki ste ga preživeli v mirovanju ali na posamezni ravni stresa, podrsnite.

Stanje spremenljivosti srčnega utripa

Med vašim spanjem ura analizira vrednosti srčnega utripa na zapestju, da lahko določi spremenljivost srčnega utripa (HRV). Vadba, fizična dejavnost, spanje, prehrana in zdrave navade vplivajo na spremenljivost srčnega utripa. Vrednosti spremenljivosti srčnega utripa se lahko zelo razlikujejo glede na spol, starost in raven telesne pripravljenosti. Uravnoteženo stanje spremenljivosti srčnega utripa lahko pomeni pozitivne znake za zdravje, kot so dobra uravnoteženost vadbe in regeneracije, boljša kardiovaskularna pripravljenost in odpornost na stres. Neuravnovešeno ali slabo stanje je lahko znak utrujenosti, potrebe po dodatni regeneraciji ali povečanega stresa. Za najboljše rezultate uro nosite med spanjem. Za prikaz stanja spremenljivosti srčnega utripa potrebuje ura tri tedne neprekinjenih podatkov o spanju.



Stanje	Opis
Uravnoteženo	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je znotraj območja osnovnih vrednosti.
Neuravnoteženo	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je nižja od območja osnovnih vrednosti.
Nizko	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je znatno nižja od območja osnovnih vrednosti.
Slabo Ni stanja	Povprečje vaših vrednosti spremenljivosti srčnega utripa je znatno nižje od običajnega območja za vašo starost. Odsotnost stanja pomeni, da ni dovolj podatkov za izračun sedemdnednega povprečja.

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate trenutno stanje spremenljivosti srčnega utripa, trende in poučne povratne informacije.

Uporaba pripomočka za spremljanje hidracije

Pripomoček za spremljanje hidracije prikazuje vnos tekočine in dnevni cilj za hidracijo.

1 Podrsajte za ogled pripomočka za hidracijo.

2 Izberite **+** za vsako porcijo tekočine, ki jo zaužijete (1 cup, 8 oz ali 250 ml).

NAMIG: nastavitve hidracije, kot so uporabljene enote in dnevni cilj, lahko prilagodite v računu Garmin Connect.

NAMIG: nastavite lahko opomnik za hidracijo ([Nastavitve in opozorila za zdravje in dobro počutje, stran 27](#)).

Zdravje žensk

Spremljanje menstruacijskega cikla

Menstruacijski cikel je pomemben del zdravja. Z uro lahko beležite telesne simptome, spolno poželenje, spolno aktivnost, dneve ovulacije in številne druge podrobnosti ([Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu, stran 20](#)). V nastavitvah Podat. o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

- Spremljanje menstruacijskega cikla in podrobnosti o njem
- Fizični in čustveni simptomi
- Napovedi obdobja menstruacije in plodnosti
- Informacije o zdravju in prehrani

OPOMBA: pripomočke lahko dodate in odstranite s programom Garmin Connect.

Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu

Preden lahko beležite podatke o menstrualnem ciklu v uri Lily 2 Active, morate v programu Garmin Connect nastaviti spremljanje menstrualnega cikla.

- 1 Podrsnite za ogled pripomočka za spremljanje zdravja žensk.
- 2 Tapnite zaslon na dotik.
- 3 Izberite **+**.
- 4 Če je trenutni dan dan menstruacije, izberite **Dan menstruacije** > **✓**.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite oceniti tok z oceno od blago do močno, izberite **Tok**.
 - Če želite zabeležiti telesne simptome, kot so mozolji, bolečine v hrbtu in utrujenost, izberite **Simptomi**.
 - Če želite zabeležiti razpoloženje, izberite **Razpoloženje**.
 - Če želite zabeležiti iztekanje, izberite **Iztekanje**.
 - Če želite označiti trenutni datum kot dan ovulacije, izberite **Dan ovulacije**.
 - Če želite zabeležiti spolno aktivnost, izberite **Spolna aktivnost**.
 - Če želite oceniti spolno poželenje z oceno od nizko do visoko, izberite **Spolno poželenje**.
 - Če želite označiti trenutni datum kot dan menstruacije, izberite **Dan menstruacije**.

Spremljanje nosečnosti

Funkcija za spremljanje nosečnosti prikazuje tedenska obvestila o vaši nosečnosti ter informacije o zdravju in prehrani. Z uro lahko beležite telesne in čustvene simptome, izmerjene vrednosti glukoze v krvi in premikanje otroka ([Beleženje podatkov o nosečnosti, stran 21](#)). V nastavitvah Podat. o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

Beleženje podatkov o nosečnosti

Preden lahko beležite podatke, morate v programu Garmin Connect nastaviti spremljanje nosečnosti.

1 Podrsnite za ogled pripomočka za spremljanje zdravja žensk.



2 Tapnite zaslon na dotik.

3 Izberite možnost:

- Če želite zabeležiti telesne simptome, razpoloženje in druge posebnosti, izberite **Simptomi**.
- Če želite zabeležiti ravni glukoze pred obroki ali po njih in pred spanjem, izberite **Glukoza v krvi**.
- Če želite s štoparico ali časovnikom zabeležiti premikanje otroka, izberite **Premik**.

4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Upravljanje predvajanja glasbe

Pripomoček za upravljanje glasbe vam omogoča upravljanje glasbe v telefonu z uro Lily 2 Active. Pripomoček upravlja trenutno aktivni ali nazadnje aktivni program predvajalnika v telefonu. Če ni aktiven noben predvajalnik, pripomoček ne prikaže informacij o skladbi, zato morate predvajanje začeti v telefonu.

1 V telefonu zaženite predvajanje skladbe ali seznama predvajanja.

2 Podrsnite po uri Lily 2 Active, da se prikaže pripomoček za upravljanje glasbe.

Jutranje poročilo

Ura prikaže jutranje poročilo ob času, ko se zjutraj običajno zbudite. Tapnite zaslon na dotik za ogled poročila, ki lahko vključuje podatke o vremenu, Body Battery, številu korakov, ženskem zdravstvenem stanju, dogodkih na koledarju in spanju.

OPOMBA: informacije v jutranjem poročilu lahko prilagodite ([Prilaganje jutranjega poročila, stran 21](#)).

Ime za prikaz lahko prilagodite v računu Garmin Connect ([Nastavitve uporabniškega profila Garmin Connect, stran 44](#)).

Prilaganje jutranjega poročila

OPOMBA: te nastavitve lahko prilagodite v uri ali računu Garmin Connect.

1 Pridržite .

2 Izberite **Nastavitve > Obvestila in opozorila > Jutranje poročilo**.

3 Če želite vklopiti ali izklopiti jutranje poročilo, izberite **Stanje**.

4 Izberite **Možnosti**.

5 Izberite možnost, ki jo želite vključiti v jutranje poročilo ali izključiti iz njega.

Nastavitev bližnjice gumba na dotik

Nastavite lahko bližnjico do priljubljenega programa, hitrega pregleda ali upravljalnega elementa, kot je denarnica Garmin Pay ali upravljalni elementi za glasbo.

- 1 Pridržite gumb .
- 2 Izberite **Nastavitve > Bližnjica > Držanje gumba na dotik**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite bližnjico.
 - Če želite izklopiti delovanje bližnjice gumba na dotik, izberite **Onemogoči**.

Vadba

Poenoteno stanje vadbe

Kadar uporabljate več kot eno napravo Garmin s svojim računom Garmin Connect, lahko izberete, katera naprava je primarni vir podatkov za vsakodnevno uporabo in za namene vadbe.

V programu Garmin Connect izberite **••• > Nastavitve**.

Primarna naprava za vadbo: nastavi prednostni vir podatkov za parametre vadbe, kot sta stanje vadbe in osredotočenost obremenitve pri vadbi.

OPOMBA: za naprave Garmin, ki nimajo funkcije stanja vadbe, ni mogoče izbrati nastavitve Primarna naprava za vadbo, vendar je s temi napravami vseeno mogoče beležiti podatke o vadbi.

Primarna nosljiva naprava: nastavi prednostni vir podatkov za dnevne parametre zdravja, kot so koraki in spanje. To mora biti ura, ki jo nosite najpogosteje.

NAMIG: družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate pogosto opravite sinhronizacijo s svojim računom Garmin Connect.

Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti

Dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin lahko sinhronizirate z uro Lily 2 Active v računu Garmin Connect. Tako lahko vaša ura natančneje prikaže vadbo in telesno pripravljenost. S kolesarskim računalnikom Edge® lahko na primer zabeležite vožnjo, podrobnosti dejavnosti in čas regeneracije pa si ogledate v uri Lily 2 Active.

Uro Lily 2 Active in druge naprave Garmin sinhronizirajte z računom Garmin Connect.

NAMIG: v programu Garmin Connect lahko nastavite primarno napravo za vadbo in primarno nosljivo napravo ([Poenoteno stanje vadbe, stran 22](#)).

Nedavne dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin se prikažejo v uri Lily 2 Active.

Merjenje aktivnosti

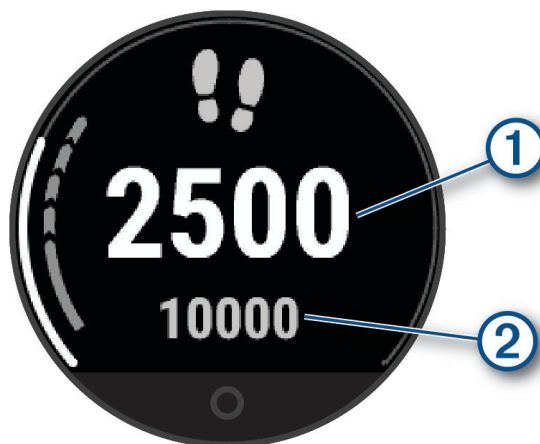
Funkcija merjenja aktivnosti beleži dnevno število korakov, opravljeno razdaljo, minute intenzivnosti, porabljene kalorije in statistične podatke o spanju za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

Število korakov, ki jih naredite čez dan, je prikazano v hitrem pregledu korakov. Število korakov se redno posodablja.

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti in parametrov telesne pripravljenosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Samodejni cilj

Ura samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Ko se podnevi gibate, ura beleži vaš napredek ① pri doseganju dnevnega cilja ②.



Če se odločite, da ne boste uporabljali funkcije samodejnega cilja, lahko v računu Garmin Connect nastavite prilagojene cilje.

Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri nedejavnosti se prikaže sporočilo. Če je vklopljeno vibriranje, ura tudi vibrira ([Nastavitve sistema, stran 41](#)).

Za ponastavitev opozorila za gibanje se odpravite na kratek sprehod (vsaj nekaj minut) ali opravite gibe, ki so predlagani na zaslonu.

Vklop opozorila o gibanju

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Obvestila in opozorila > Zdravje in počutje > Opozorilo o premiku > Vklopljeno**.

Spremljanje spanja

Ko spite, ura samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v programu Garmin Connect. Statistični podatki o spanju vključujejo skupno število ur spanja, faze spanja, premikanje med spanjem in rezultat spanja. Dremeži se dodajo v statistične podatke o spanju in lahko vplivajo tudi na regeneracijo. Podrobne statistične podatke o spanju si lahko ogledate v računu Garmin Connect.

OPOMBA: Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov ([Uporaba načina Ne moti, stran 36](#)).

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Uro nosite med spanjem.
- 2 Podatke o spremljanju spanja naložite v račun Garmin Connect.
Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.
Podatke o spanju, vključno z dremeži, si lahko ogledate v uri Lily 2 Active ([Pripomočki, stran 15](#)).

Beleženje dremeža

- 1 Podrsnite levo ali desno, da prikažete pripomoček za dremeže.
- 2 Tapnite zaslon na dotik.
- 3 Pritisnite .
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite nastaviti časovnik za dremež, izberite ✓.
 - Če želite dremati brez časovnika, izberite ✗.

Spremembe vzorca dihanja

Optični merilnik srčnega utripa v napravi Lily 2 Active ima funkcijo pulznega oksimetra, ki lahko zazna morebitne spremembe odstotka nasičenosti s kisikom med spanjem ponoči in vas opozori na morebitno spalno apnejo. Naprava med merjenjem pulzne oksimetrije (SpO₂) v obdobju spanja prikaže, če se odstotek SpO₂ zniža za več kot 3 % in to traja dlje kot 10 sekund. To se imenuje sprememba vzorca dihanja. Naprava z izračunom vseh sprememb vzorca dihanja v obdobju ene ure prikaže raven resnosti na podlagi meril organizacije American Academy of Sleep Medicine za diagnosticiranje spalne apneje.

OPOMBA: za zaznavanje sprememb vzorca dihanja morate vklopiti merjenje s pulznim oksimetrom med spanjem (*Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 32*).

Raven resnosti	Število sprememb vzorca dihanja
Brez	Manj kot 5
Nizko	Od 5 do 15
Srednja	Od 15 do 30
Visoka	Več kot 30

Hitri pregled rezultata spanja prikazuje trenutne podatke o spremembah vzorca dihanja.

OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na kolo hitrih pregledov (*Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 17*).

V računu Garmin Connect si lahko ogledate dodatne podrobnosti o spremembah vzorca dihanja, vključno s trendi v obdobju več dni. Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Minute intenzivnosti

Organizacije, kot je Svetovna zdravstvena organizacija, za izboljšanje zdravja priporočajo, da na teden opravite najmanj 150 minut zmerne dejavnosti, kot je hitra hoja, ali 75 minut živahne dejavnosti, kot je tek.

Ura spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo (za količinsko opredelitev živahne intenzivnosti so potrebni podatki o srčnem utripu). Ura sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Zbiranje minut intenzivnosti

Ura Lily 2 Active izračuna minute intenzivnosti tako, da podatke o vašem srčnem utripu primerja z vašim povprečnim srčnim utripom v mirovanju. Če je merjenje srčnega utripa izklopljeno, ura izračuna minute zmerne intenzivnosti tako, da analizira število korakov na minuto.

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu v mirovanju uro nosite podnevi in ponoči.

Move IQ

Če se vaše gibanje ujema z znanimi vzorci vadbe, funkcija Move IQ samodejno zazna dogodek in ga prikaže na vaši časovni premici. Pri dogodkih funkcije Move IQ sta navedena vrsta in trajanje, vendar dogodki niso prikazani na seznamu dejavnosti ali v viru novic.

Funkcija Move IQ lahko samodejno začne dejavnost z merjenjem časa za hojo in tek na podlagi mejnih vrednosti za čas, ki jih nastavite v programu Garmin Connect ali nastavitvah dejavnosti v uri. Te dejavnosti se dodajo na seznam dejavnosti.

Omogočenje samoocene

Ko shranite vadbo, lahko ocenite zaznan napor in svoje počutje med dejavnostjo. Podatke o samooceni si lahko ogledate v uporabniškem računu Garmin Connect.

1 V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite **Možnosti dejavnosti**.

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

3 Izberite **Samoocena**.

4 Izberite eno od možnosti:

- Če želite opraviti samooceno samo po vadbah, izberite **Samo pri vadbah**.
- Če želite opraviti samooceno po vsaki dejavnosti, izberite **Vedno**.

Nastavitve merjenja aktivnosti

Nekatere nastavitve merjenja aktivnosti lahko prilagodite v uri. Tedenski cilj za minute intenzivnosti in število korakov morate posodobiti v programu Garmin Connect.

Pridržite  in izberite **Nastavitve > Merjenje aktivn..**

Stanje: izklopi funkcije merjenja aktivnosti.

Move IQ: omogoča vklop in izklop dogodkov Move IQ.

Samodejni začetek dejavnosti: omogoča, da ura samodejno ustvari in shrani dejavnosti z merjenjem časa, ko funkcija Move IQ zazna, da hodite ali tečete. Najmanjšo mejno vrednost za čas lahko nastavite za hojo in tek.

Izklop merjenja aktivnosti

Ko izklopite merjenje aktivnosti, se koraki, minute intenzivnosti, merjenje spanja in dogodki Move IQ ne beležijo.

1 Pridržite .

2 Izberite **Nastavitve > Merjenje aktivn. > Stanje > Izklopljeno**.

Vadbe

Ura vas lahko vodi pri vadbah z več koraki, ki vključujejo cilje za vsak korak vadbe, kot so na primer razdalja, čas, število ponovitev ali drugi parametri. V uri je več predhodno naloženih vadb za številne dejavnosti, vključno z vadbo za moč, kardio vadbo, tek in kolesarjenjem. Več vadb in načrtov vadb lahko ustvarite in poiščete v programu Garmin Connect ter jih nato prenesete v uro.

V uri: na seznamu dejavnosti lahko odprete program z vadbami in prikazete vse vadbe, ki so trenutno naložene v uri ([Prilaganje možnosti dejavnosti, stran 11](#)).

Ogledate si lahko tudi zgodovino vadbe.

V programu: ustvarite in poiščete lahko dodatne vadbe, izberete pa lahko tudi načrt vadbe, ki ima vključene vadbe, in jih prenesete v uro ([Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 26](#)).

Vadbe lahko razporedite.

Trenutne vadbe lahko posodobite in uredite.

Začetek vadbe

Ura vas lahko vodi po več korakih v vadbi.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite **••• > Vadbe**.
- 4 Izberite vadbo.

OPOMBA: na seznamu se prikažejo samo vadbe, ki so združljive z izbrano dejavnostjo.

- 5 Podrsnite navzgor za ogled korakov vadbe (izbirno).
- 6 Pritisnite  za vklop časovnika dejavnosti.

Ko začnete vadbo, ura prikaže vsak korak vadbe, opombe o korakih (izbirno) in cilj (izbirno). Za ogled podatkov o trenutni vadbi lahko podrsnete levo ali desno.

Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 33).

- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect in izberite **•••**.
 - Obiščite spletno mesto www.garminconnect.com.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Vadbe**.
- 3 Poiščite vadbo ali ustvarite in shranite novo vadbo.
- 4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 33), napravo Lily 2 Active pa morate združiti z združljivim telefonom.

- 1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Načrti vadb**.
- 3 Izberite in razporedite načrt vadbe.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Preglejte načrt vadbe na koledarju.

Funkcija Adaptive Training Plans

Vaš račun Garmin Connect ima prilagodljiv načrt vadbe in trenerja Garmin, ki sta prilagojena vašim ciljem vadbe. Odgovorite lahko na nekaj vprašanj in poiščete načrt, ki vam pomaga priteči do cilja na tekmovanju v teku na 5 km. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja. Ko začnete uporabljati načrt, se na seznam hitrih pregledov v uri Lily 2 Active doda hitri pregled trenerja Garmin.

Začetek današnje vadbe

Ko v uro pošljete načrt vadbe, se na kolesu hitrih pregledov prikaže hitri pregled trenerja Garmin.

- 1 V videzu ure podrsajte za ogled hitrega pregleda trenerja Garmin.
- 2 Izberite hitri pregled.

Če je vadba za to dejavnost razporejena za danes, ura prikaže ime vadbe in vas pozove, da jo začnete.
- 3 Izberite vadbo.
- 4 Izberite **Ogled**, da si ogledate korake vadbe, po ogledu korakov pa podrsajte desno (izbirno).
- 5 Izberite **Začni z vadbo**.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ogled razporejenih vadb

Ogledate si lahko vadbe, ki so razporejene v koledarju vadbe, in začnete vadbo.

- 1 Pritisnite gumb .
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Podrsajte navzgor.
- 4 Izberite **Koledar vadb**.
Prikažejo se razporejene vadbe, razvrščene po datumu.
- 5 Izberite vadbo.
- 6 Pomaknite se za ogled korakov vadbe.
- 7 Za začetek vadbe pritisnite gumb .

Nastavitve in opozorila za zdravje in dobro počutje

Pridržite  in izberite **Nastavitve > Obvestila in opozorila > Zdravje in počutje**.

Srčni utrip na zapestju: glejte [Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu, stran 29](#).

Opozorilo o premiku: omogoči funkcijo Opozorilo o premiku ([Uporaba opozorila za gibanje, stran 23](#)).

Opozorila o stresu: obvesti vas, ko obdobja stresa izčrpajo vašo energijo Body Battery ([Ogled pripomočka za raven stresa, stran 18](#)).

Opozorila o umirjenih obdobjih: obvesti vas po umirjenem obdobju in o vplivu tega obdobja na vašo energijo Body Battery ([Body Battery, stran 18](#)).

Dnevni povzetek: omogoči dnevni povzetek merilnika Body Battery, ki se prikaže nekaj ur pred začetkom obdobja spanja. Dnevni povzetek omogoča vpogled v to, kako dnevni stres in zgodovina dejavnosti vplivata na vašo energijo Body Battery ([Ogled pripomočka za merjenje energije Body Battery, stran 18](#)).

Cilji: omogoča, da vklopite in izklopite opozorila o ciljih ali da jih vklopite med splošno uporabo, ko ne poteka nobena dejavnost. Opozorila o ciljih so prikazana za dnevni cilj korakov in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

Opozorila za hidracijo: omogoča vklop in izklop opozoril za hidracijo.

Funkcije za srčni utrip

Ura Lily 2 Active omogoča ogled podatkov o srčnem utripu na zapestju.

	Trenutna raven energije Body Battery. Ura izračuna trenutne rezerve energije na podlagi podatkov o spanju, stresu in dejavnosti. Višje število pomeni več rezerve energije.
	Opozori vas, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto.
	Spremlja nasičenost krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje ugotovite, kako se vaše telo prilagaja vadbi in stresu. OPOMBA: senzor pulznega oksimetra je na hrbtni strani ure.
	Trenutna raven stresa. Ura meri spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega oceni raven stresa. Nižja številka pomeni nižjo raven učinka na telo.
VO₂	Prikazuje trenutni najvišji VO ₂ , ki je kazalnik vaših telesnih zmoglosti in bi se moral povišati, ko se izboljšuje vaša pripravljenost.

Merilnik srčnega utripa na zapestju

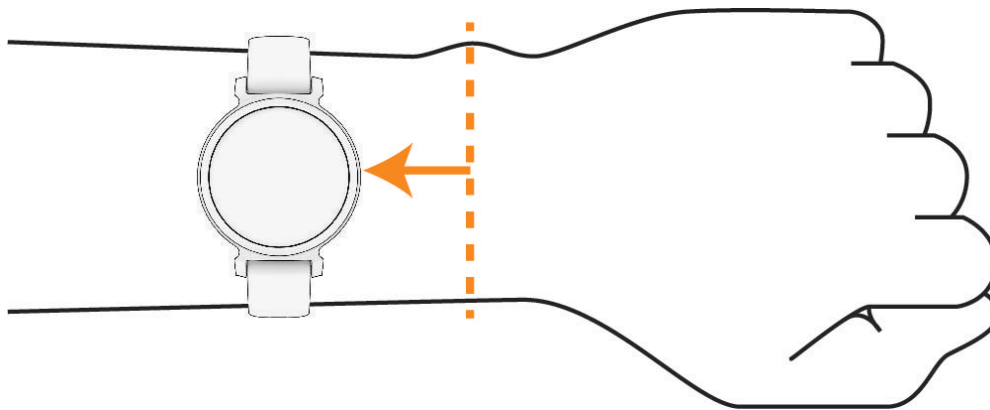
Nošenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

- Uro nosite nad zapestno kostjo.

OPOMBA: ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati. Če želite, da so izmerjene vrednosti srčnega utripa natančnejše, se ura med tekom ali vadbo ne sme premikati. Za izmerjene vrednosti pulznega oksimetra se ne premikajte.



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani ure.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek *Odpravljanje težav*, stran 48.
- Za več informacij o senzorju pulznega oksimetra si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra*, stran 32.
- Za več informacij o natančnosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi ure obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

Če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte merilnika srčnega utripa na spodnji strani ure.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Pred začetkom dejavnosti počakajte, da začne ikona ♥ neprekinjeno svetiti.
- Ogrevajte se 5 do 10 minut in si izmerite srčni utrip, preden začnete z dejavnostjo.

OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

Ogled pripomočka za srčni utrip

Pripomoček za srčni utrip prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm). Za več informacij o natančnosti merjenja srčnega utripa obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

- 1 Če si želite ogledati pripomoček za srčni utrip, v videzu ure podrsnite levo ali desno.

OPOMBA: morda boste morali pripomoček dodati na kolo pripomočkov (*Prilaganje kolesa pripomočkov, stran 17*).

- 2 Če si želite ogledati trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (utr./min) in grafikon srčnega utripa za zadnje tri ure, izberite pripomoček.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite premakniti grafikon, ga tapnite in podrsnite levo ali desno.
 - Če si želite ogledati povprečne vrednosti srčnega utripa v mirovanju za zadnjih sedem dni, podrsnite levo ali desno.

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

POZOR

Ta funkcija vas opozori samo, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto, ki ga nastavite sami. Ta funkcija vas ne opozori, ko srčni utrip pade pod izbrano raven med časom spanja, nastavljenim v programu Garmin Connect. Ta funkcija vas ne opozori na morebitna stanja srca in ni namenjena zdravljenju ali diagnozi zdravstvenega stanja ali bolezni. Pri vseh težavah s srcem vedno upoštevajte navodila svojega zdravnika.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Obvestila in opozorila > Zdravje in počutje > Srčni utrip**.
- 3 Za vklop opozorila izberite **Opozorilo o visoki vrednosti** ali **Opozorilo o nizki vrednosti**.
- 4 Izberite vrednost praga za srčni utrip.

Vsakič, ko je vaša izmerjena vrednost višja ali nižja od vrednosti po meri, se prikaže sporočilo in ura vibrira.

Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin

Podatke o srčnem utripu iz ure Lily 2 Active lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah Garmin. Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v kolesarski računalnik Edge med kolesarjenjem.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- 1 Pridržite , da prikažete meni upravljalnih elementov.

OPOMBA: meni upravljalnih elementov lahko prilagajate (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 15*).
- 2 Izberite .
- 3 Pritisnite .
- Ura Lily 2 Active začne oddajati podatke o srčnem utripu.

OPOMBA: med oddajanjem podatkov o srčnem utripu je na zaslonu prikazan čas.
- 4 Uro Lily 2 Active združite z združljivo napravo Garmin ANT+®.

OPOMBA: navodila za združevanje naprav se razlikujejo za vsako združljivo napravo Garmin. Oglejte si priročnik za uporabo.
- 5 Za ustavitev oddajanja podatkov o srčnem utripu ponovite korake od 1 do 3.

Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju

Pridržite  in izberite **Nastavitve > Senzorji ure > SU na zapestju**.

Stanje: omogoča vklop ali izklop merilnika srčnega utripa na zapestju. Privzeta vrednost je Samodejno, ki samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če uro združite z zunanjim merilnikom srčnega utripa.

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi senzor pulznega oksimetra na zapestju. Podatke lahko ročno odčitete iz hitrega pregleda pulznega oksimetra.

Med plavanjem: omogoča vklop ali izklop merilnika srčnega utripa na zapestju med dejavnostmi plavanja.

Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju

Privzeta vrednost za nastavitve SU na zapestju je Samodejno. Ura samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če jo združite s prsnim merilnikom srčnega utripa. Podatki prsnega merilnika srčnega utripa so na voljo samo med dejavnostjo.

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi funkcije, kot so ocena najvišjega VO₂, spremljanje spanja, minute intenzivnosti, funkcija celodnevnega merjenja stresa in senzor pulznega oksimetra na zapestju.

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi funkcijo zaznavanja naprave na zapestju za plačila Garmin Pay, zato morate pred vsakim plačilom vnesti številsko geslo ([Garmin Pay](#), stran 13).

1 Pridržite .

2 Izberite **Nastavitve > Senzorji ure > SU na zapestju > Stanje > Izklopljeno**.

Po izklopu merilnika srčnega utripa na zapestju lahko nekatere lučke senzorja utripajo.

O območjih srčnega utripa

Številni športniki uporabljajo območja srčnega utripa za merjenje in povečanje kardiovaskularne moči in izboljšanje pripravljenosti. Območje srčnega utripa je nastavljen obseg srčnih utripov na minuto. Pet splošno sprejetih območij srčnega utripa je oštevilčenih z od 1 do 5 glede na naraščajočo intenzivnost. Na splošno so območja srčnega utripa izmerjena na osnovi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa.

Nastavljanje območij srčnega utripa

Ura določi vaša privzeta območja srčnega utripa na podlagi informacij uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Srčni utrip v mirovanju lahko vnesete tudi ročno. Območja lahko ročno nastavite v uri ali računu Garmin Connect.

1 Pridržite .

2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika > Območja srčnega utripa**.

3 Izberite **Najvišji SU** in vnesite najvišji srčni utrip.

4 Izberite .

5 Izberite **SU ob pocitku**.

6 Izberite eno od možnosti:

- Če želite uporabiti povprečni srčni utrip v mirovanju, ki je v uri, izberite **Uporabi povprečje**.
- Če želite nastaviti srčni utrip v mirovanju po meri, izberite **Nastavi po meri**.

7 Izberite **Območja > Glede na**.

8 Izberite eno od možnosti:

- Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
- Izberite **% najvisjega SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvišjega srčnega utripa.

9 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.

Izračuni območij srčnega utripa

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zaznan napor	Prednosti
1	50–60 %	Sproščen, lahek tempo, ritmično dihanje	Aerobna vadba začetne ravni, zmanjšuje stres
2	60–70 %	Udoben tempo, rahlo poglobljeno dihanje, pogovor je mogoč	Osnovna kardiovaskularna vadba, dober tempo okrevanja
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba
4	80–90 %	Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdržen, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

Cilji pripravljenosti

Poznavanje svojih območij srčnega utripa vam lahko pomaga pri merjenju in izboljšanju pripravljenosti z razumevanjem in uporabo teh načel.

- srčni utrip je dobro merilo intenzivnosti vadbe;
- z vadbo v določenih območjih srčnega utripa lahko izboljšate kardiovaskularno zmogljivost in moč;

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 31](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

Če ne poznate svojega najvišjega srčnega utripa, uporabite enega od izračunov, ki so na voljo na internetu. Nekateri telovadnici in športni centri nudijo teste za merjenje najvišjega srčnega utripa. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost.

Pulzni oksimeter

Ura Lily 2 Active ima pulzni oksimeter na zapestju za merjenje nasičenosti krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje razumete, kakšno je vaše splošno zdravstveno stanje, in lažje ugotovite, kako se vaše telo prilagaja nadmorski višini. Ura meri raven kisika v krvi tako, da oddaja svetlobo v kožo in preverja, koliko svetlobe se absorbira. To se imenuje SpO₂.

V napravi so vrednosti pulznega oksimetra prikazane kot odstotek SpO₂. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate dodatne podrobnosti o izmerjenih vrednostih pulznega oksimetra, vključno z s trendi v obdobju več dni ([Vkllop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 32](#)). Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

V uri lahko kadar koli vklopite ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra. Natančnost izmerjenih vrednosti je odvisna od pretoka krvi, položaja ure na vašem zapestju in vašega mirovanja ([Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra, stran 32](#)).

- 1 Uro nosite nad zapestno kostjo.
Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- 2 Podrsajte za ogled pripomočka pulznega oksimetra.
- 3 Ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom, roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca.
- 4 Mirujte.

Ura prikaže vrednost nasičenosti s kisikom v odstotkih.

OPOMBA: podatke pulznega oksimetra med spanjem lahko vklopite in si jih ogledate v uporabniškem računu Garmin Connect ([Vkllop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 32](#)).

Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem

Preden lahko uporabite merjenje s pulznim oksimetrom med spanjem, morate uro Lily 2 Active nastaviti kot primarno nosljivo napravo v računu Garmin Connect ([Poenoteno stanje vadbe, stran 22](#)).

Uro lahko nastavite tako, da neprekinjeno meri raven kisika v krvi ali SpO2 do 4 ure v določenem obdobju spanja ([Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra, stran 32](#)).

OPOMBA: nenavadni položaji med spanjem lahko povzročijo abnormalno nizke vrednosti meritev SpO2 med spanjem.

- 1 Pridržite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji ure > Pulzni oksimeter med spanjem**.
- 3 Izberite preklopno stikalo, da vklopite merjenje.

Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra

Če so podatki pulznega oksimetra nepravilni ali se ne prikažejo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Ne premikajte se, ko ura meri nasičenost krvi s kisikom.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom, roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca.
- Uporabljajte silikonski pašček ali najlonski pašček.
- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte optičnega senzorja na spodnji strani ure.
- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

O ocenah najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano, najvišji VO2 prikazuje vašo kardiovaskularno moč in bi se moral povečati, ko se izboljša raven vaše telesne pripravljenosti. Ura Lily 2 Active za prikazovanje ocene najvišjega VO2 potrebuje merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa.

V uri je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana kot številka in opis. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni najvišjega VO2.

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat Analytics™. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek ([Standardne ocene za najvišji VO2, stran 52](#)) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2

Za prikazovanje ocene najvišjega VO2 v uri so potrebni podatki o srčnem utripu na zapestju in 15-minutna hitra hoja ali tek z merjenjem časa.

- 1 Pridržite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika > Najvišji VO2**.
Če ste že zabeležili 15-minutno hitro hojo ali tek, se lahko prikaže ocena najvišjega VO2. Ura oceno najvišjega VO2 posodobi po vsaki končani hoji ali teku z merjenjem časa.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu, da pridobite oceno najvišjega VO2.
Ko je test končan, se prikaže sporočilo.
- 4 Če želite ročno začeti test najvišjega VO2, da pridobite posodobljeno oceno, tapnite trenutne izmerjene vrednosti in sledite navodilom.
Ura bo posodobila oceno najvišjega VO2.

Ogled starosti telesa

Preden lahko ura izračuna natančno starost telesa, morate dokončati nastavitve uporabniškega profila v programu Garmin Connect.

Starost telesa vam pove, kakšna je vaša telesna pripravljenost v primerjavi z osebo istega spola. Ura določi starost telesa na podlagi podatkov, kot so starost, indeks telesne mase (ITM), podatki o srčnem utripu v mirovanju in zgodovina živahne dejavnosti. Če imate tehniko Index™, ura določi starost telesa na podlagi deleža telesne maščobe in ne indeksa telesne mase. Na starost telesa lahko vplivajo vadba in spremembe življenjskega sloga.

- 1 Pridržite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika > Starost telesa**.

Povezljivost

Funkcije povezljivosti so na voljo za uro, ko jo združite z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 34](#)).

Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v računu Garmin Connect. Račun Garmin Connect omogoča uporabo orodij za spremljanje, analizo, deljenje in medsebojno spodbujanje. Zabeležite dogodke svojega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, kolesarskimi vožnjami in drugimi dejavnostmi.

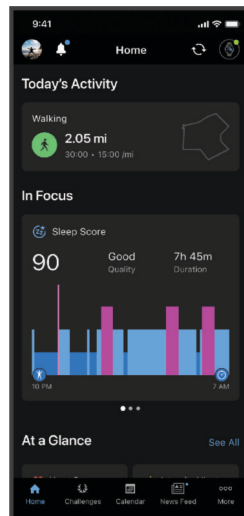
Brezplačni račun Garmin Connect lahko ustvarite, če združite uro in telefon s programom Garmin Connect ali obiščete spletno mesto www.garminconnect.com.

Spremljanje napredka: spremljate lahko svoje dnevne korake, sodelujete v prijateljskem tekmovanju s svojimi povezavami in dosegate svoje cilje.

Shranjevanje dejavnosti: ko z uro končate in shranite dejavnost z merjenjem časa, lahko to dejavnost naložite v račun Garmin Connect in jo tam hranite, dokler želite.

Analiza podatkov: ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaši dejavnosti, vključno s časom, razdaljo, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami in prilagodljivimi poročili.

OPOMBA: nekateri podatki zahtevajo dodatno opremo, na primer merilnik srčnega utripa.



Objavljanje dejavnosti: povežete se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim drug drugega ali delite povezave do svojih dejavnosti.

Upravljanje nastavitvev: v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve ure in uporabniške nastavitve.

Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

Ura samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect ob vsakem zagonu programa. Ura v rednih časovnih presledkih samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect. Podatke lahko kadar koli sinhronizirate tudi ročno.

- 1 Uro postavite v bližino telefona.
- 2 Odprite program Garmin Connect.
NAMIG: program je lahko odprt ali se izvaja v ozadju.
- 3 Pridržite , da se prikaže meni.
- 4 Izberite **Nastavitve > Sistem > Telefon > Sinhronizacija**.
- 5 Počakajte, da se podatki sinhronizirajo.
- 6 Trenutne podatke si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Sinhronizacija podatkov z računalnikom

Preden lahko sinhronizirate podatke s programom Garmin Connect v računalniku, morate namestiti program Garmin Express™ ([Nastavitev programa Garmin Express, stran 34](#)).

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Odprite program Garmin Express.
Ura preklopi v način za množično shranjevanje.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 4 Oglejte si svoje podatke v računu Garmin Connect.

Nastavitev programa Garmin Express

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite www.garmin.com/express.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Združevanje s telefonom

Za nastavitev ure Lily 2 Active je treba uro združiti neposredno v programu Garmin Connect in ne v nastavitvah Bluetooth v telefonu.

- 1 Med začetno nastavitvijo v uri izberite , ko se prikaže poziv, da opravite združitev s telefonom.
OPOMBA: če ste predhodno preskočili postopek združevanja in želite ročno odpreti način združevanja, lahko pridržite gumb  in izberete **Sistem > Telefon > Združi s telefonom**.
- 2 S telefonom preberite kodo QR in upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje združitve in nastavitve.

Ogled obvestil

Ko je ura združena s programom Garmin Connect, si lahko v njej ogledate obvestila telefona, kot so besedilna in e-poštna sporočila.

- 1 Za ogled pripomočka za obvestila podrsajte.
- 2 Izberite obvestilo.
NAMIG: podrsajte za ogled starejših obvestil.
- 3 Če želite opustiti obvestilo, tapnite zaslon na dotik in izberite .

Odgovarjanje na besedilno sporočilo

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo za telefone Android™.

Ko v uri Lily 2 Active prejmete obvestilo o besedilnem sporočilu, lahko pošljete hiter odgovor, ki ga izberete na seznamu sporočil.

OPOMBA: funkcija pošilja besedilna sporočila z uporabo vašega telefona. Pri tem lahko veljajo omejitve in stroški za besedilna sporočila. Za več informacij se obrnite na operaterja mobilnega omrežja.

- 1 Za ogled pripomočka za obvestila podrsajte.
- 2 Izberite obvestilo o besedilnem sporočilu.
- 3 Če si želite ogledati možnosti za obvestila, tapnite zaslon na dotik.
- 4 Izberite .
- 5 Na seznamu izberite sporočilo.
Telefon pošlje izbrano sporočilo kot besedilno sporočilo.

Upravljanje obvestil

Z združljivim telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v uri Lily 2 Active.

Izberite možnost:

- Če uporabljate napravo iPhone®, v nastavitvah obvestil sistema iOS® izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.
- Če uporabljate telefon Android, v programu Garmin Connect izberite **••• > Nastavitve > Obvestila**.

Omogočanje obvestil Bluetooth

Preden lahko omogočite obvestila, morate uro Lily 2 Active združiti z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 34](#)).

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Obvestila in opozorila > Pametna obvestila**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite izbrati nastavitve obvestil, ki se prikažejo v načinu ure, izberite **Splošna uporaba**.
 - Če želite izbrati nastavitve obvestil, ki se prikažejo med beleženjem dejavnosti, izberite **Med dejavnostjo**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti način **Ne moti**, izberite **Med spanjem**.
 - Če želite izbrati nastavev zasebnosti, izberite **Zasebnost**.

Izklop povezave Bluetooth s telefonom

Povezavo Bluetooth s telefonom lahko izklopite v meniju upravljalnih elementov.

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 15](#)).

- 1 Za ogled menija upravljalnih elementov pridržite gumb .
- 2 Izberite  za izklop povezave Bluetooth s telefonom v uri Lily 2 Active.
Za več informacij o izklopu tehnologije Bluetooth v telefonu si oglejte priročnik za uporabo telefona.

Prejetje dohodnega telefonskega klica

Ko v povezani telefon prejmete telefonski klic, ura Lily 2 Active prikaže ime ali telefonsko številko klicatelja.

- Za sprejetje telefonskega klica izberite .
- OPOMBA:** za pogovor s klicateljem morate uporabiti povezani telefon.
- Za zavrnitev telefonskega klica izberite .

Iskanje telefona

S to funkcijo lahko poiščete izgubljen telefon, ki je združen s tehnologijo Bluetooth in je trenutno v dosegu.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite .

Na zaslonu ure Lily 2 Active se prikažejo indikatorji za moč signala, v telefonu pa se predvaja zvočno opozorilo. Ko se približujete telefonu, se indikatorji povečujejo.

- 3 Za prekinitev iskanja pritisnite gumb .

Uporaba načina Ne moti

Z načinom Ne moti lahko izklopite vibriranje in zaslon ob prejemu opozoril in obvestil (*Prilagajanje nastavitev zaslona, stran 42*). Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

- Če želite ročno vklopiti ali izklopiti način Ne moti, pridržite gumb  in izberite .
- Če želite, da se način Ne moti samodejno vklopi v času, ko spite, odprite nastavitve naprave v programu Garmin Connect in izberite **Obvestila in opozorila > Pametna obvestila > Med spanjem**.

Funkcije za varnost in sledenje

POZOR

Funkciji varnosti in sledenja sta dodatni funkciji, na kateri se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcije za varnost in sledenje, mora biti ura Lily 2 Active povezana s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth. Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stike v sili lahko vnesete v računu Garmin Connect.

Za več informacij o funkcijah varnosti in sledenja obiščite spletni naslov www.garmin.com/safety.

- * **Pomoč:** omogoča pošiljanje sporočila z vašim imenom, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

Dodajanje stikov v sili

Telefonske številke stikov v sili se uporabljajo za funkcije varnosti in sledenja.

- 1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.
- 2 Izberite **Varnost in sledenje > Varnostne funkcije > Stiki v sili > Dodaj stike v sili**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Stiki v sili prejmejo obvestilo, ko jih dodate kot stik v sili, in lahko sprejmejo ali zavrnejo vašo zahtevo. Če stik zavrne zahtevo, morate izbrati drug stik v sili.

Prošnja za pomoč

⚠ POZOR

Pomoč je dodatna funkcija, na katero se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Preden lahko zahtevate pomoč, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 36](#)). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Pridržite .
- 2 Ko naprava trikrat zavibrira, spustite gumb, da aktivirate funkcijo pomoči.
Prikaže se zaslon za odštevanje.
- 3 Pred koncem odštevanja po potrebi izberite možnost:
 - Če želite poslati prilagojeno sporočilo z zahtevo, izberite .
 - Če želite preklicati sporočilo, izberite .

Zaznavanje dogodkov

⚠ POZOR

Zaznavanje dogodkov je dodatna funkcija, ki je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem. Na zaznavanje dogodkov se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili.

OBVESTILO

Preden lahko omogočite zaznavanje dogodkov v uri, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 36](#)). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

- 1 Pridržite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite **Nastavitve > Varnost in sledenje > Zaznavanje dogodkov**.
- 3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: zaznavanje dogodkov je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem.

Ko ura Lily 2 Active zazna dogodek in je telefon povezan, lahko program Garmin Connect vašim stikom v sili pošlje samodejno besedilno in e-poštno sporočilo z vašim imenom in lokacijo GPS (če je na voljo). V uri in združenem telefonu se prikaže sporočilo, da bodo vaši stiki obveščeni po preteku 15 sekund. Če ne potrebujete pomoči, lahko samodejno sporočilo v sili prekličete.

Vklop in izklop funkcije LiveTrack

Preden lahko začnete prvo sejo funkcije LiveTrack, morate nastaviti stike v programu Garmin Connect ([Dodajanje stikov, stran 38](#)).

OPOMBA: funkcijo LiveTrack morate vklopiti v programu Garmin Connect.

- 1 V programu Garmin Connect izberite **••• > Varnost in sledenje > LiveTrack**.
- 2 Za uro izberite **Samodejni začetek > Vključeno**.
- 3 Pridržite , da se prikaže meni.
- 4 Izberite **Nastavitve > Varnost in sledenje > LiveTrack**.
- 5 Če želite izklopiti funkcijo LiveTrack, izberite **Izklopljeno**.

Dodajanje stikov

1 V programu Garmin Connect izberite **•••** > **Stiki**.

2 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Po dodajanju stikov morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v uri Lily 2 Active ([Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 34](#)).

Ure

Nastavljanje alarma

Nastavite lahko več alarmov. Vsak alarm lahko nastavite tako, da se predvaja samo enkrat ali pa se redno ponavlja.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Ure** > **Alarm** > .
- 3 Vnesite čas.
- 4 Izberite alarm.
- 5 Izberite **Ponovi** in izberite možnost.

Brisanje alarma

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Ure** > **Alarm**.
- 3 Izberite alarm, nato pa izberite **Izbriši**.

Uporaba štoparice

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Ure** > **Štoparica**.
- 3 Pritisnite , da zaženete časovnik.
- 4 Pritisnite , da znova zaženete časovnik kroga.
Skupni čas štoparice se meri še naprej.
- 5 Pritisnite , da ustavite časovnik.
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite, da časovnik deluje naprej, pritisnite .
 - Če želite ponastaviti časovnik, izberite .
 - Če želite shraniti čas štoparice kot dejavnost, izberite **•••** in izberite **Shrani dejavnost**.
 - Če želite pregledati časovnike krogov, izberite **•••** in izberite **Pregled krogov**.
 - Če želite zapreti štoparico, izberite **•••** in izberite **Končano**.

Vklop odštevalnika

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Ure** > **Časovnik**.
- 3 Vnesite čas in izberite .
- 4 Pritisnite .

Sinhronizacija časa z GPS-om

Vsakokrat, ko vklopite uro in pridobite satelitske signale, ura samodejno zazna časovne pasove in trenutni čas dneva. Ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas, lahko čas sinhronizirate z GPS-om tudi ročno.

- 1 Pridržite gumb .
- 2 Izberite **Ure > Čas > Sinhronizacija časa**.
- 3 Počakajte, da ura poišče satelite (*Pridobivanje satelitskih signalov, stran 49*).

Ročna nastavitev časa

Privzeto se čas samodejno nastavi, ko je ura Lily 2 Active združena s telefonom.

- 1 Pridržite gumb .
- 2 Izberite **Ure > Čas > Vir časa > Ročno**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite uro.

Brezžični senzorji

Uro lahko združite in uporabljate z brezžičnimi senzorji prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 39*). Po združitvi naprav lahko prilagodite izbirna podatkovna polja (*Prilagajanje možnosti dejavnosti, stran 11*). Če je bil uri priložen senzor, sta napravi že združeni.

Za informacije o združljivosti posameznih senzorjev Garmin, nakup ali ogled priročnika za uporabo obiščite spletni naslov buy.garmin.com za posamezni senzor.

Vrsta senzorja	Opis
Srčni utrip	Z zunanjim senzorjem, kot je merilnik srčnega utripa iz družine HRM-Pro™ ali merilnik srčnega utripa HRM-Fit™, lahko med dejavnostmi spremljate podatke o srčnem utripu.
Hitrost/kadenca	Na kolo lahko namestite senzorje hitrosti ali kadenca in med vožnjo spremljate podatke. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa (<i>Umerjanje senzorja hitrosti, stran 40</i>).

Združevanje z brezžičnimi senzorji

Ko brezžični senzor prvič povezujete z uro prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth, morate uro in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se ura samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu. Za več informacij o vrstah povezav obiščite spletni naslov garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Nadenite si merilnik srčnega utripa, namestite senzor ali pritisnite gumb, da prebudite senzor.
OPOMBA: informacije o združevanju si oglejte v priročniku za uporabo brezžičnega senzorja.

- 2 Uro postavite največ 3 m (10 čevljev) od senzorja.

OPOMBA: med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih brezžičnih senzorjev.

- 3 Pridržite gumb .
- 4 Izberite **Nastavitve > Dodatna oprema > Dodaj novo**.
- 5 Izberite eno od možnosti:

- Izberite **Preišči vse**.
- Izberite vrsto senzorja.

Ko senzor združite z uro, se stanje senzorja iz Iskanje spremeni v Povezano. Podatki senzorja se prikažejo na kolesu podatkovnih zaslonov ali v podatkovnem polju po meri. Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite (*Prilagajanje možnosti dejavnosti, stran 11*).

Tempo in razdalja teka v dodatni opremi za merjenje srčnega utripa

Dodatna oprema iz družin HRM-Fit in HRM-Pro izračuna tempo in razdaljo teka na podlagi vašega uporabniškega profila in gibanja, ki ga senzor zabeleži ob vsakem koraku. Merilnik srčnega utripa zagotavlja tempo in razdaljo teka, ko GPS ni na voljo, na primer med tekom na tekalni stezi. Tempo in razdaljo teka lahko prikažete v združljivi uri Lily 2 Active, ko je vzpostavljena povezava prek tehnologije ANT+. Prikažete ju lahko tudi v združljivih vadbenih programih drugih ponudnikov, ko je vzpostavljena povezava prek tehnologije Bluetooth.

Natančnost tempa in razdalje se izboljša z umerjanjem.

Samodejno umerjanje: privzeta nastavitve za uro je **Samodejno umerjanje**. Dodatna oprema za merjenje srčnega utripa se umeri vsakič, ko tečete na prostem in je vzpostavljena povezava z združljivo uro Lily 2 Active.

OPOMBA: samodejno umerjanje ne deluje pri profilih dejavnosti teka v zaprtem prostoru, gorskega teka ali ultra teka ([Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka, stran 40](#)).

Ročno umerjanje: po teku na tekalni stezi s povezano dodatno opremo za merjenje srčnega utripa lahko izberete **Umeri in shrani** ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 5](#)).

Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka

- Posodobite programsko opremo ure Lily 2 Active ([Posodobitve izdelkov, stran 47](#)).
- Opravite nekaj tekov na prostem z vklopljenim sprejemnikom GPS in povezano dodatno opremo iz družine HRM-Fit ali HRM-Pro. Pomembno je, da se območje tempov na prostem ujema z območjem tempov na tekalni stezi.
- Če tečete po pesku ali globokem snegu, odprite nastavitve senzorjev in izklopite **Samodejno umerjanje**.
- Če ste v preteklosti prek tehnologije ANT+ vzpostavili povezavo z združljivim senzorjem korakov, nastavite stanje senzorja korakov na **Izklopljeno** ali senzor odstranite s seznama povezanih senzorjev.
- Opravite tek na tekalni stezi z ročnim umerjanjem ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 5](#)).
- Če samodejno in ročno umerjanje nista natančna, odprite nastavitve senzorjev in izberite **Tempo in razdalja za merilnik HRM > Ponastavi podatke umerjanja**.

OPOMBA: poskusite lahko tudi s tem, da izklopite **Samodejno umerjanje**, nato pa znova opravite ročno umerjanje ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 5](#)).

Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadenca kolesa

Z združljivim kolesarskim senzorjem hitrosti ali kadenca lahko v uro pošiljate podatke.

- Združite senzor z uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 39](#)).
- Nastavite velikost kolesa ([Umerjanje senzorja hitrosti, stran 40](#)).
- Odpravite se kolesarit ([Vožnja, stran 6](#)).

Umerjanje senzorja hitrosti

Pred umerjanjem senzorja hitrosti morate uro združiti z združljivim senzorjem hitrosti ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 39](#)).

Z izbirnim ročnim umerjanjem lahko povečate natančnost.

1 Pridržite .

2 Izberite **Nastavitve > Dodatna oprema > Hitrost/kadence > Velikost kolesa**.

3 Izberite možnost:

- Če želite, da naprava samodejno izračuna velikost kolesa in umeri senzor hitrosti, izberite **Samodejno**.
- Če želite ročno umeriti senzor hitrosti, izberite **Ročno** in vnesite velikost kolesa ([Velikost in premer kolesa, stran 52](#)).

Prilagajanje ure

Nastavitve ure

Nekatere nastavitve lahko prilagodite v uri Lily 2 Active. Dodatne nastavitve lahko prilagodite v programu Garmin Connect.

Pridržite , da se prikaže meni, in izberite **Nastavitve**.

Bližnjica: omogoča, da nastavite bližnjico ([Nastavitev bližnjice gumba na dotik, stran 22](#)).

Obvestila in opozorila: omogoča, da prilagodite nastavitve opozoril ([Nastavitve opozoril, stran 41](#)).

Senzorji ure: omogoča, da prilagodite nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju ([Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 30](#)) in nastavitve pulznega oksimetra med spanjem ([Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 32](#)) ter umerite kompas ([Umerjanje kompasa, stran 43](#)).

Dodatna oprema: omogoča, da uro Lily 2 Active združite z brezžičnimi senzorji ([Brezžični senzorji, stran 39](#)).

Profil uporabnika: omogoča, da prilagodite nastavitve uporabniškega profila ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 43](#)).

Varnost in sledenje: s to možnostjo lahko prilagodite nastavitve za varnost in sledenje ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 36](#)).

Merjenje aktivn.: omogoča, da prilagodite nastavitve merjenja aktivnosti ([Merjenje aktivnosti, stran 22](#)).

Sistem: omogoča, da prilagodite sistemske nastavitve ([Nastavitve sistema, stran 41](#)).

Nastavitve opozoril

Pridržite , da se prikaže meni, in izberite **Nastavitve > Obvestila in opozorila**.

Pametna obvestila: omogoča, da prilagodite nastavitve za obvestila Bluetooth iz telefona ([Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 35](#)).

Jutranje poročilo: omogoča spreminjanje nastavitve jutranjega poročila ([Jutranje poročilo, stran 21](#)).

Zdravje in počutje: omogoča, da prilagodite nastavitve opozoril o zdravju in dobrem počutju ([Nastavitve in opozorila za zdravje in dobro počutje, stran 27](#)).

Nastavitve sistema

Pridržite , in izberite **Nastavitve > Sistem**.

Zaslon: nastavi časovno omejitev in svetlost zaslona ([Prilagajanje nastavitve zaslona, stran 42](#)).

Vibriranje ob opozorilu: vklopi ali izklopi vibriranje in nastavi moč vibriranja.

Telefon: omogoča, da združite in sinhronizirate telefon ([Združevanje s telefonom, stran 34](#)).

Oblika: nastavi merske enote za prikazovanje podatkov ([Spreminjanje merskih enot, stran 42](#)).

Jezik: nastavi jezik, prikazan v uri.

Ponastavi: omogoča, da ponastavite privzete nastavitve ali izbrišete osebne podatke in ponastavite nastavitve ([Obnovitev vseh privzetih nastavitvev, stran 49](#)).

OPOMBA: če ste nastavili denarnico Garmin Pay, se pri obnovitvi privzetih nastavitvev iz naprave izbriše tudi denarnica.

Vizitka: prikaže ID naprave, različico programske opreme, zakonsko predpisane informacije in licenčno pogodbo.

Prilagajanje nastavitev zaslona

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Zaslona**.
- 3 Če želite nastaviti raven svetlosti zaslona, izberite **Svetlost**.
- 4 Izberite **Splošna uporaba** ali **Med dejavnostjo**.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi, ko dvignete in zasukate roko, da bi pogledali na zapestje, izberite **Gib**.
 - Če želite prilagoditi občutljivost na gibe za pogostejše ali redkejša vklapljanja zaslona, izberite **Občutljivost na gibe**.
 - Če želite nastaviti čas, po katerem se zaslon izklopi, izberite **Premor**.
- 6 Izberite **Med spanjem**.
- 7 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite, da je v določenem obdobju spanja videz ure zatemnjen, izberite **Videz ure**.
 - Če želite nastaviti raven svetlosti zaslona v določenem obdobju spanja, izberite **Svetlost**.
 - Če želite nastaviti čas, po katerem se zaslon v določenem obdobju spanja izklopi, izberite **Premor**.

Spreminjanje merskih enot

Merske enote za razdaljo, tempo in hitrost, višino in druge meritve lahko prilagajate po meri.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Oblika**.
- 3 Izberite možnost.
 - Če želite nastaviti glavne merske enote za uro, izberite **Enote**.
 - Če želite, da sta med dejavnostjo z merjenjem časa tempo in hitrost prikazana v miljah ali kilometrih, izberite **Tempo/hitrost**.

Nastavitev številkega gesla ure

OBVESTILO

Če trikrat vnesete nepravilno številsko geslo, se ura začasno zaklene. Po petih nepravilnih poskusih se ura zaklene in je zaklenjena, dokler ne ponastavite številkega gesla v programu Garmin Connect. Če ura ni združena s telefonom, po petih nepravilnih poskusih izbriše vaše podatke in se ponastavi na tovarniške privzete nastavitve.

Nastavite lahko številsko geslo ure, s katerim se zaščitijo osebni podatki, ko ure nimate na zapestju. Če uporabljate funkcijo Garmin Pay, ura uporablja štirimestno geslo, ki je potrebno za odpiranje denarnice ([Garmin Pay, stran 13](#)).

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Sistem > Številsko geslo > Nastavitev številkega gesla**.
- 3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

Ko naslednjič snamete uro z zapestja, morate vnesti številsko geslo, šele nato si lahko ogledate kakršne koli podatke.

Spreminjanje številskega gesla ure

Za spreminjanje številskega gesla morate poznati obstoječe številsko geslo ure. Če številsko geslo pozabite ali če prevečkrat poskusite vnesti nepravilno številsko geslo, morate številsko geslo ponastaviti v programu Garmin Connect.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Sistem > Številsko geslo > Spremeni številsko geslo**.
- 3 Vnesite obstoječe štirimestno številsko geslo.
- 4 Vnesite novo štirimestno številsko geslo.

Ko naslednjič snamete uro z zapestja, morate vnesti številsko geslo, šele nato si lahko ogledate kakršne koli podatke.

Nastavitve časa

Pridržite  in izberite **Ure > Čas**.

Oblika zapisa časa: nastavi uro tako, da prikazuje čas v obliki 12 ur ali 24 ur.

Vir časa: omogoča ročno ali samodejno nastavitve časa glede na čas v telefonu.

Sinhronizacija časa: omogoča, da ročno sinhronizirate čas, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite uro posodobiti na poletni čas.

Časovni pasovi

Vsakič, ko vklopite napravo in pridobite satelitske signale ali opravite sinhronizacijo s telefonom, naprava samodejno zazna vaš časovni pas in trenutni čas.

Profil uporabnika

Svoj profil uporabnika lahko posodobite prek ure ali programa Garmin Connect.

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve spola, letnice rojstva, višine, teže, zapestja in območij srčnega utripa ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 30](#)). Ura uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika**.
- 3 Izberite možnost.

Nastavitve spola

Ob prvi nastavitvi ure morate izbrati spol. Večina algoritmov za telesno pripravljenost in vadbo je binarnih. Družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate izberete spol, ki vam je bil dodeljen ob rojstvu. Po začetni nastavitvi lahko prilagodite nastavitve profila v svojem računu Garmin Connect.

Profil in zasebnost: omogoča, da prilagodite podatke na svojem javnem profilu.

Uporabniške nastavitve: nastavi vaš spol. Če izberete možnost Ni določeno, bodo algoritmi, ki zahtevajo binarni vnos, uporabili spol, ki ste ga določili ob prvi nastavitvi ure.

Umerjanje kompasa

OBVESTILO

Elektronski kompas umerite zunaj. Če želite izboljšati natančnost smeri neba, ne stojte blizu objektov, ki vplivajo na magnetno polje, na primer avtomobilov, zgradb ali nadzemnih električnih vodov.

Naprava je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje. Če opazite, da kompas ne deluje pravilno, na primer po dolgem potovanju ali zaradi ekstremnih temperaturnih sprememb, lahko kompas ročno umerite.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji ure > Kompas > Zaženi umerjanje**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Nastavitve Garmin Connect

Nastavitve, možnosti dejavnosti in uporabniške nastavitve ure lahko spremenite v računu Garmin Connect, pri čemer lahko uporabite program Garmin Connect ali spletno mesto Garmin Connect. Nekatere nastavitve lahko prilagodite tudi v uri Lily 2 Active.

- V programu Garmin Connect izberite **••• > Naprave Garmin** in nato svojo uro.
- V pripomočku za naprave v programu Garmin Connect izberite svojo uro.

Po prilagoditvi nastavitve morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v uri ([Sinchronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 34](#)) ([Sinchronizacija podatkov z računalnikom, stran 34](#)).

Nastavitve uporabniškega profila Garmin Connect

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite Profil uporabnika.

Najvišji VO2: omogoča prikaz trenutnega najvišjega VO2 in čas njegove zadnje posodobitve ([Pridobivanje ocene najvišjega VO2, stran 32](#)).

Starost telesa: omogoča prikaz vaše trenutne starosti telesa ([Ogled starosti telesa, stran 33](#)).

Prikazno ime: nastavitve imena, prikazanega pri spremljanju poročil in opozoril ([Jutranje poročilo, stran 21](#)).

Spol: nastavi spol ([Nastavitve spola, stran 44](#)).

Datum rojstva: nastavi datum rojstva.

Višina: nastavi telesno višino.

Teža: nastavi telesno težo.

Zapestje: omogoča izbiro zapestja, na katerem nosite uro.

Urnik spanja: omogoča, da nastavite urnik spanja ([Spremljanje spanja, stran 23](#)).

Območja srčnega utripa: omogoča oceno najvišjega srčnega utripa in določitev območij srčnega utripa po meri ([O območjih srčnega utripa, stran 30](#)).

Nastavitve spola

Ob prvi nastavitvi ure morate izbrati spol. Večina algoritmov za telesno pripravljenost in vadbo je binarnih. Družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate izberete spol, ki vam je bil dodeljen ob rojstvu. Po začetni nastavitvi lahko prilagodite nastavitve profila v svojem računu Garmin Connect.

Profil in zasebnost: omogoča, da prilagodite podatke na svojem javnem profilu.

Uporabniške nastavitve: nastavi vaš spol. Če izberete možnost Ni določeno, bodo algoritmi, ki zahtevajo binarni vnos, uporabili spol, ki ste ga določili ob prvi nastavitvi ure.

Informacije o napravi

Polnjenje ure

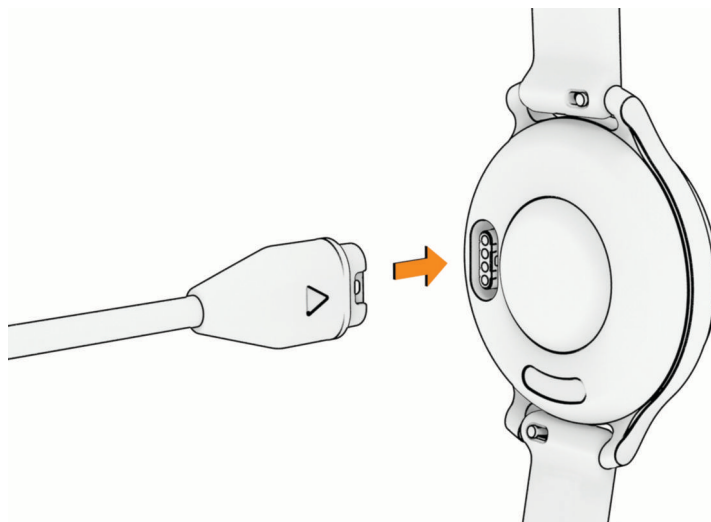
⚠ OPOZORILO

Ta naprava vsebuje litij-ionsko baterijo. Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje (*Čiščenje ure, stran 46*).

- 1 Kabel (konec z oznako ▲) priklopite v polnilna vrata na uri.



- 2 Drugi konec kabla priklopite v vrata USB-C® računalnika ali na napajalnik (5 V minimum output power). Ura prikazuje trenutno raven napolnjenosti baterije.
- 3 Po potrebi za informacije o izbirni dodatni opremljeni in nadomestnih delih obiščite spletni naslov buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca izdelkov Garmin.
- 4 Ko raven napolnjenosti baterije doseže 100 %, odklopite uro.

Nega naprave

OBVESTILO

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

Ne pritiskajte gumbov pod vodo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

Zaslona na dotik ne upravljajte s trdim ali ostrim predmetom, ker ga lahko poškodujete.

Ne uporabljajte kemičnih čistil, topil in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Prav tako napravo sperite s sladko vodo, če je bila izpostavljena kloru, slani vodi, zaščitnim sredstvom proti soncu, kozmetiki, alkoholu ali drugim grobim kemikalijam. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje ohišje.

Izdelka ne postavljajte v okolja z visoko temperaturo, na primer v sušilni stroj.

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

Čiščenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno.

OBVESTILO

Tudi majhna količina znoja ali vlage lahko povzroči rjavenje električnih stikov, ko je naprava povezana s polnilnikom. Rjavenje lahko prepreči polnjenje in prenašanje podatkov.

NAMIG: za več informacij obiščite www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Izperite z vodo ali uporabite vlažno krpo, ki ne pušča vlaken.
- 2 Počakajte, da se ura popolnoma posuši.

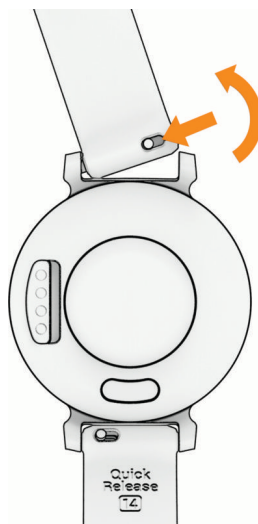
Čiščenje usnjenih paščkov

- 1 Usnjena paščka obrišite s suho krpo.
- 2 Za čiščenje usnjenih paščkov uporabite sredstvo za nego usnja.

Zamenjava paščkov

Ura je združljiva s 14 mm širokimi, standardnimi paščki za hitro odstranitev.

- 1 Za odstranitev paščka potisnite zatič za hitro odstranitev na vzmeti.



- 2 V uro vstavite eno stran vzmeti novega paščka.
- 3 Potisnite zatič za hitro odstranitev in vzmet poravnajte z nasprotno stranjo ure.
- 4 Za zamenjavo drugega paščka ponovite korake od 1 do 3.

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko ID enote, različico programske opreme, informacije o predpisih in licenčno pogodbo.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Vizitka**.

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

Nalepka te naprave je v elektronski obliki. Na elektronski nalepki so lahko navedene zakonsko predpisane informacije, kot so identifikacijske številke organa FCC ali regionalne oznake skladnosti ter ustrezne informacije o izdelku in izdaji licenc.

1 Pridržite .

2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Vizitka**.

Posodobitve izdelkov

Ura samodejno preveri, ali so na voljo posodobitve, ko je vzpostavljena povezava s tehnologijo Bluetooth. V računalniku lahko namestite program Garmin Express (garmin.com/express). V telefonu lahko namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

- Posodobitve programske opreme
- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo ure s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, prav tako pa morate uro združiti z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 34](#)).

Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect ([Sinchronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 34](#)).

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v uro. Posodobitev se namesti, ko ure ne uporabljate aktivno. Ko je posodobitev končana, se ura znova zažene.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo ure, morate prenesti in namestiti program Garmin Express in dodati uro ([Sinchronizacija podatkov z računalnikom, stran 34](#)).

1 Uro priključite na računalnik s kablom USB.

Ko je na voljo nova programska oprema, jo program Garmin Express pošlje v uro.

2 Ko program Garmin Express konča pošiljanje posodobitve, odklopite uro z računalnika.

Ura namesti posodobitev.

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Trajanje napajanja z baterijo	Do 9 dni ¹
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvence brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri največji moči -1,3 dBm 13,56 MHz pri največji moči -40 dBm
Nazivna vodotesnost	5 ATM ²

¹ Predvideno trajanje napajanja z baterijo temelji na določenih predpostavkah glede uporabe. Za več informacij obiščite www.garmin.com/lily2activebatteryli-feassumptions.

² Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 50 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Odpravljanje težav

Ali je telefon združljiv z uro?

Ura Lily 2 Active je združljiva s telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti s tehnologijo Bluetooth obiščite spletni naslov www.garmin.com/ble.

Telefon ne vzpostavi povezave z uro

- Uro postavite v doseg telefona.
- Če sta ura in telefon že združena, izklopite tehnologijo Bluetooth v obeh napravah in jo znova vklopite.
- Če ura in telefon še nista združena, omogočite tehnologijo Bluetooth v telefonu.
- V telefonu odprite program Garmin Connect in izberite **••• > Naprave Garmin > Dodaj napravo**, da vklopite način združevanja.
- Na uri pridržite , da se prikaže meni, in izberite **Nastavitve > Sistem > Telefon > Združi s telefonom**, da vklopite način združevanja.
- Za dodatne korake za odpravljanje težav obiščite spletni naslov www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting.

Merjenje aktivnosti

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Moje število korakov ni točno

Če menite, da število korakov ni točno, poskusite s temi namigi.

- Uro nosite na zapestju, ki ni dominantno.
- Ko potiskate voziček ali kosilnico, uro nosite v žepu.
- Ko aktivno uporabljate le roke, uro nosite v žepu.

OPOMBA: ura lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v uporabniškem računu Garmin Connect

Število korakov v uporabniškem računu Garmin Connect se posodobi, ko sinhronizirate uro.

- 1 Sinhronizirajte število korakov s programom Garmin Connect (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 34*).
- 2 Počakajte, da ura sinhronizira podatke.
Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

OPOMBA: če osvežite program Garmin Connect, se podatki ne sinhronizirajo in število korakov se ne posodobi.

Raven stresa se ne prikaže

Vklopiti morate merjenje srčnega utripa na zapestju, preden lahko ura zazna raven stresa.

Ura raven stresa določi z vzorčenjem spremenljivosti srčnega utripa čez dan v obdobjih nedejavnosti. Ura ravni stresa ne določa med dejavnostmi z merjenjem časa.

Če so namesto ravni stresa prikazane črtice, se ne premikajte in počakajte, da ura izmeri spremenljivost srčnega utripa.

Srčni utrip v uri ni točen

Za več informacij o senzorju srčnega utripa obiščite spletni naslov www.garmin.com/hearttrate.

Podaljševanje napajanja z baterijo

- Znižajte svetlost zaslona in skrajšajte časovno omejitev (*Prilagajanje nastavitev zaslona, stran 42*).
- Znižajte stopnjo vibriranja (*Nastavitve sistema, stran 41*).
- Izklopite gibe zapestja (*Prilagajanje nastavitev zaslona, stran 42*).
- V nastavitvah središča za obvestila v telefonu omejite obvestila, ki se prikažejo v uri Lily 2 Active (*Upravljanje obvestil, stran 35*).
- Izklopite pametna obvestila (*Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 35*).
- Izklopite brezžično tehnologijo Bluetooth, ko ne uporabljate povezanih funkcij (*Izklop povezave Bluetooth s telefonom, stran 35*).
- Izklopite merjenje s pulznim oksimetrom med spanjem (*Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 32*).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju (*Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 30*).

OPOMBA: merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti, najvišjega VO2, ravni energije Body Battery, ravni stresa in porabljenih kalorij.

Zaslon ure je na prostem slabo viden

Ura zazna osvetljenost okolice in samodejno prilagodi svetlost osvetlitve zaslona, s čimer se podaljša napajanje z baterijo. Na neposredni sončni svetlobi zaslon postane svetlejši, vendar je morda še vedno težko berljiv. Funkcija samodejnega zaznavanja dejavnosti je priročna, ko začnete dejavnosti na prostem (*Nastavitve merjenja aktivnosti, stran 25*).

Jezik ure je napačen

Če ste v uri nenamerno izbrali napačen jezik, lahko izbiro jezika spremenite.

- 1 Pridržite , da se prikaže meni.
- 2 Podrsnite navzdol do zadnjega elementa na seznamu in ga izberite.
- 3 Podrsnite navzdol do zadnjega elementa na seznamu in ga izberite.
- 4 Podrsajte navzdol do šestega elementa na seznamu in ga izberite.
- 5 Izberite jezik.

Obnovitev vseh privzetih nastavitev

Vse nastavitve ure lahko obnovite na tovarniške privzete vrednosti.

- 1 Pridržite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Ponastavi**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter shraniti vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Ponastavi privzete nastavitve**.
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter izbrisati vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Izbriši podatke in ponastavi nastavitve**.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Pridobivanje satelitskih signalov

Za pridobitev satelitskih signalov bo ura morda potrebovala neoviran pogled na nebo.

- 1 Pojdite na prosto.
Sprednja stran ure mora biti usmerjena v nebo.
- 2 Počakajte, da ura poišče satelite.
Iskanje satelitskih signalov lahko traja od 30 do 60 sekund.

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte napravo z računom Garmin:
 - Napravo priklopite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
 - Napravo sinhronizirajte s programom Garmin Connect prek telefona, ki podpira tehnologijo Bluetooth.

Ko je naprava povezana z računom Garmin, prenese podatke o satelitih za več dni, zaradi česar lahko hitro najde satelitske signale.

- Napravo nesite na prosto, kjer v bližini ni visokih stavb in dreves.
- Nekaj minut mirujte.

Pridobivanje dodatnih informacij

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.
- Obiščite www.garmin.com/ataccuracy.

Ta naprava ni medicinski pripomoček. Funkcija pulznega oksimetra ni na voljo v vseh državah.

Servis naprave

Če vaša naprava potrebuje popravilo ali zamenjavo, obiščite spletno mesto support.garmin.com, kjer boste pridobili informacije o oddaji zahteve za servis pri podpori za izdelke Garmin.

Dodatek

Seznam dejavnosti

V uri Lily 2 Active so na voljo spodaj navedene dejavnosti.

OPOMBA: za prenos najnovejših dejavnosti posodobite programsko opremo ure (*Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect, stran 47, Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express, stran 47*).

- *Prilagajanje možnosti dejavnosti, stran 11*
- *Začetek dejavnosti, stran 2*

	Kolo
	Notranje kolo
	Dihalne vaje
	Kardio
	Plesna pripravljenost
	Disk golf
	Eliptična vadba
	Golf
	HIIT
	Tek po stezi v zaprtem prostoru
	Poskok s kolebnico
	Meditacija
	Drugo
	Padel
	Pickleball
	Pilates
	Plavanje v bazenu
	Veslanje
	Veslanje v zaprtem prostoru
	Tek
	Smučanje
	Deskanje na snegu
	Krplje

	Vadbene stopnice
	Moč
	Veslanje na deski
	Tenis
	Tekoči trak
	Hoja
	Hoja v zaprtem prostoru
	Klasična tehnika smučarskega teka
	Joga

Standardne ocene za najvišji VO2

V teh tabelah je približna standardizirana razvrstitev najvišjega VO2 po starosti in spolu.

Moški	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemni	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Odlično	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Zmerno	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabo	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Ženske	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Odlično	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Zmerno	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabo	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podatki so bili znova natisnjeni z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij obiščite spletno mesto www.CooperInstitute.org.

Velikost in premer kolesa

Senzor hitrosti samodejno zazna velikost kolesa, ko ga uporabljate za kolesarjenje. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa v nastavitvah senzorja hitrosti.

Velikost plašča je navedena na obeh straneh plašča. Obseg kolesa lahko izmerite ali uporabite enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

