

GARMIN®



LILY® 2 ACTIVE

Kullanma Kılavuzu

© 2024 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

Tüm hakları saklıdır. Telif hakkı yasaları kapsamında bu kılavuzun tamamı veya bir kısmı Garmin'in yazılı izni olmadan kopyalanamaz. Garmin, herhangi bir kişi veya kuruma haber vermeden ürünlerini değiştirme veya iyileştirme ve bu kılavuzun içeriği üzerinde değişiklik yapma hakkını saklı tutar. Mevcut güncellemeler ve bu ürünün kullanımıyla ilgili ek bilgiler için www.garmin.com adresine gidin.

Garmin®, Garmin logosu, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Lily®, Move IQ® ve VIRB®; Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ ve Index™ Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markasıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

American Academy of Sleep Medicine® American Academy of Sleep Medicine'in (AASM) tescilli ticari markasıdır. Android™, Google Inc. kuruluşunun tescilli markasıdır. BLUETOOTH® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. iOS®, Cisco Systems, Inc. kuruluşunun tescilli markasıdır ve Apple Inc. tarafından kullanımı lisanslıdır. iPhone®, Apple Inc. kuruluşunun ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli markasıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

M/N: A04799

İçindekiler

Giriş.....	1
Genel Bilgiler.....	1
Dokunmatik Ekran İpuçları.....	2
Dokunmatik Ekranın Kilitlenmesi ve Açılması.....	2
Saatinizi Ayarlama.....	2
Etkinlikler.....	2
Etkinlik Başlatma.....	3
Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları....	3
Etkinlik Durdurma.....	3
Etkinlik Değerlendirme.....	3
Kapalı Mekan Etkinlikleri.....	3
Dans Fitness Etkinliğini Kaydetme....	4
Nefes Egzersizi Etkinliklerini Kaydetme.....	4
Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme.....	5
Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini Kaydetme Hakkında İpuçları.....	5
Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme.....	6
Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme.....	6
Havuzda Yüzme.....	6
Havuz Boyutunu Ayarlama.....	7
Yüzme Terimleri.....	7
Dış Mekan Etkinlikleri.....	7
Koşma.....	7
Bisiklet Sürme.....	7
Kayak veya Snowboard Etkinliği Kaydetme.....	8
Golf.....	8
Golf Sahalarını İndirme.....	8
Garmin Golf™ Uygulaması.....	8
Golf Oynama.....	9
Golf Menüsü.....	10
Turnike/Keskin Dönüş Mesafelerini Görüntüleme.....	10
Tehlikeleri Görüntüleme.....	10
Garmin AutoShot Özelliği ile Bir Vuruşu Ölçme.....	11
Manuel Olarak Vuruş Ekleme.....	11
Skor Tutma.....	11
Vuruş Geçmişinizi Görüntüleme....	11

Tur Özeti Görüntüleme.....	11
Bir Turu bitirme.....	12
Health Snapshot™.....	12
Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme.....	12
Turları İşaretleme.....	12
Etkinlik Listesini Özelleştirme.....	12
Görünüş.....	12
Saat Yüzünü Değiştirme.....	13
Kontroller Menüsü.....	13
Garmin Pay.....	14
Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma.....	14
Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme.....	15
Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma.....	15
Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme.....	15
Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme... ..	15
Kontroller Menüsünü Özelleştirme... ..	16
Pencere öğeleri.....	16
Pencere Öğelerini ve Menüleri Görüntüleme.....	18
Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme.....	18
Sağlık İstatistikleri Pencere Öğesi....	18
Body Battery.....	19
Body Battery Pencere Öğesini Görüntüleme.....	19
Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları.....	19
Stres Seviyesi Pencere Öğesini Görüntüleme.....	19
Kalp Hızı Değişkenliği Durumu.....	20
Sıvı Tüketimi Takibi Pencere Öğesini Kullanma.....	20
Kadın Sağlığı.....	21
Adet Döngüsü İzleme.....	21
Gebelik Takibi.....	21
Müzik Oynatmayı Kontrol Etme.....	22
Sabah Raporu.....	22
Sabah Raporunuzu Özelleştirme.....	22
Dokunmatik Düğme Kısayolunu Ayarlama.....	23
Antrenman.....	23
Birleşik Antrenman Durumu.....	23

Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme.....	23
Etkinlik İzleme.....	23
Otomatik Hedef.....	24
Hareket Uyarısını Kullanma.....	24
Hareket Uyarısını Açma.....	24
Uyku İzleme.....	24
Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma.....	24
Kısa Uyku Kaydetme.....	25
Nefes Alma Varyasyonları.....	25
Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	25
Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama.....	25
Move IQ®.....	26
Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme....	26
Etkinlik İzleme Ayarları.....	26
Etkinlik İzlemeyi Kapatma.....	26
Antrenmanlar.....	26
Antrenman Başlatma.....	27
Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme.....	27
Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma.....	27
Uyarlanabilir Antrenman Planları..	27
Bugünün Egzersizine Başlama.....	27
Planlanmış Antrenmanları Görüntüleme.....	28
Sağlık ve Zindelik Ayarları ve Uyarıları.....	28

Kalp Hızı Özellikleri..... 28

Bilekten Kalp Hızı.....	29
Saati Takma.....	29
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları.....	29
Kalp Hızı Pencere Ögesini Görüntüleme.....	30
Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama.....	30
Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama.....	30
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları.....	31
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma.....	31
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	31
Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama.....	31

Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları.....	32
Fitness Hedefleri.....	32
Nabız Oksimetresi.....	32
Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma..	33
Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme.....	33
Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları.....	33
VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında.....	33
VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme.....	34
Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi.....	34

Bağlantı..... 34

Garmin Connect.....	34
Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme.....	35
Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme.....	35
Garmin Express Uygulamasını Ayarlama.....	35
Telefonunuzu Eşleştirme.....	36
Bildirimleri Görüntüleme.....	36
Bir Kısa Mesajı Cevaplama.....	36
Bildirimleri Yönetme.....	36
Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme..	36
Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma.....	37
Gelen Telefon Araması Alma.....	37
Telefonunuzu Bulma.....	37
Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma..	37

Güvenlik ve İzleme Özellikleri..... 37

Acil Durum Kişileri Ekleme.....	38
Yardım İsteme.....	38
Kaza Algılama.....	38
Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma.....	38
LiveTrack Ögesini Açma ve Kapatma..	39
Kişi Ekleme.....	39

Saatler..... 39

Alarm Ayarlama.....	39
Alarm Silme.....	39
Kronometreyi Kullanma.....	39
Geri Sayım Süreölçerini Başlatma.....	40

Saati GPS ile Senkronize Etme.....	40
Saati Manuel Olarak Ayarlama.....	40
Kablosuz Sensörler.....	40
Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme.....	41
Kalp Atış Hızı Aksesuarı Koşu Temposu ve Mesafe.....	41
Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları.....	41
İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo Sensörünü Kullanma.....	42
Hız Sensörünü Kalibre Etme.....	42
Saatinizi Özelleştirme.....	42
Saat Ayarları.....	42
Uyarı Ayarları.....	42
Sistem Ayarları.....	43
Ekran Ayarlarını Özelleştirme.....	43
Ölçü Birimlerini Değiştirme.....	43
Saatinizin Şifresini Belirleme.....	44
Saat Ayarları.....	44
Saat Dilimleri.....	44
Kullanıcı Profili.....	44
Kullanıcı Profilinizi Ayarlama.....	44
Cinsiyet Ayarları.....	44
Pusulayı Kalibre Etme.....	45
Garmin Connect Ayarları.....	45
Garmin Connect Kullanıcı Profili Ayarları.....	45
Cinsiyet Ayarları.....	45
Cihaz Bilgileri.....	46
Saati Şarj Etme.....	46
Cihaz Bakımı.....	46
Saati Temizleme.....	47
Deri Kayışları Temizleme.....	47
Kayışları Değiştirme.....	47
Cihaz Bilgilerini Görüntüleme.....	47
E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme.....	48
Ürün Güncellemeleri.....	48
Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	48
Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	48
Teknik Özellikler.....	48

Sorun Giderme.....	49
Telefonum saatimle uyumlu mu?.....	49
Telefonum, saate bağlanmıyor.....	49
Etkinlik İzleme.....	49
Adım sayım doğru olmayabilir.....	49
Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayısı eşleşmiyor.....	49
Stres seviyem görüntülenmiyor.....	49
Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil... ..	49
Pil Ömrünü Artırma.....	50
Saatimin ekranı dış mekanda zor görülüyor.....	50
Saatim yanlış dile ayarlanmış.....	50
Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme.....	50
Uydu Sinyallerini Alma.....	50
GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma.....	51
Daha Fazla Bilgi Alma.....	51
Cihaz Servisi.....	51
Ek.....	51
Etkinlikler Listesi.....	51
VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri.....	53
Tekerlek Boyutu ve Çevresi.....	53

Giriş

⚠ UYARI

Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın. Egzersiz programına başlamadan veya programı değiştirmeden önce her zaman doktorunuza danışın.

Genel Bilgiler



①  Dokunmatik ekran	• Menülerde bir seçenek belirlemek için dokunun. • Daha fazla veri görüntülemek üzere pencere ögesini açmak üzere dokunun. • Saati uyandırmak için iki defa dokunun. • Pencere ögeleri arasında gezinmek için ekranı sağa veya sola kaydırın. • Menülerde gezinmek için ekranı yukarı veya aşağı kaydırın.
②  Sağ üst düğme	• Saati açmak için basın. • Saati uyandırmak için basın. • Etkinlikler ve uygulamalar menüsünü açmak için basın. • Etkinlik süreölçerini başlatmak ve durdurmak için basın. • Güç de dahil olmak üzere kontroller menüsünü görüntülemek için 2 saniye basılı tutun. • Yardım istemek için saat titreşene kadar basılı tutun (<i>Yardım İsteme, sayfa 38</i>).
③  Sağ alt düğme	• Bir etkinlik esnası dışında önceki ekrana geri dönmek için basın. • Etkinlik sırasında yeni bir tur işaretlemek, yeni bir tekrar seti ya da hareket başlatmak veya antrenmanın bir sonraki aşamasına geçmek için basın. • Saat ayarları menüsünü ve geçerli ekranın seçeneklerini görüntülemek için basılı tutun.
④  Dokunmatik düğme	• Bir etkinlik esnası dışında önceki ekrana geri dönmek için basın. • Kısayol özelliğini görüntülemek için basılı tutun (<i>Dokunmatik Düğme Kısayolunu Ayarlama, sayfa 23</i>). • Adımlar ve kalp hızı gibi veriler arasında gezinmek için saat görünümündeyken basın.

Dokunmatik Ekran İpuçları

- Listeler ve menüler arasında gezinmek için yukarı veya aşağı sürükleyin.
- Hızlıca gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- Bir öğe seçmek için dokununuz.
- Saati uyandırmak için iki defa dokununuz.
- Saatteki pencere öğeleri arasında gezinmek için saat görünümünden sağa veya sola kaydırın.
- Varsa ek bilgileri görüntülemek için bir pencere öğesine dokununuz.
- Bir etkinlik sırasında bir sonraki veri ekranını görmek için ekranı sola veya sağa kaydırın.
- Bir etkinlik seçtikten sonra bu etkinliğin ayarlarını ve seçeneklerini görüntülemek için **•••** simgesini seçin.
- Her bir menü seçimini ayrı ayrı gerçekleştirin.

Dokunmatik Ekranın Kilitlenmesi ve Açılması

Ekranı yanlışlıkla dokunmayı önlemek için dokunmatik ekranı kilitleyebilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 16](#)).

1 Kontroller menüsünü görüntülemek için  öğesini basılı tutunuz.

2  simgesini seçin.

Dokunmatik ekran kilitlenir ve kilit kaldırılana kadar dokunmalara yanıt vermez.

3 Dokunmatik ekranın kilidini kaldırmak için herhangi bir tuşu basılı tutunuz.

Saatinizi Ayarlama

Lily 2 Active özelliklerinden en iyi şekilde yararlanmak için bu görevleri tamamlayın.

- Garmin Connect™ uygulamasını kullanarak saatinizi telefonunuzla eşleştirin ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 36](#)).
- Garmin Pay™ cüzdanınızı ayarlayın ([Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma, sayfa 14](#)).
- Güvenlik özelliklerini ayarlayın ([Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 37](#)).
- Kullanıcı profilinizi ayarlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 44](#)).

Etkinlikler

Saatinize; koşu, bisiklet sürme, kuvvet antrenmanı ve golf gibi iç ve dış mekan etkinlikleri ve daha fazlası önceden yüklenmiştir. Bir etkinlik başlattığınızda saat, sensör verilerini görüntüler ve kayda alır. Bu verileri kaydedebilir ve Garmin Connect topluluğuyla paylaşabilirsiniz.

Etkinlik izleme ve fitness ölçü birimi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Etkinlik Başlatma

Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse).

- 1 Saat görünümünde  öğesine basın.
- 2 İlk defa bir etkinliğe başlıyorsanız sık kullanılanlarınıza eklemek üzere her bir etkinliğin yanındaki onay kutusunu, ardından  simgesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sık kullanılanlarınızdan bir etkinlik seçin.
 -  simgesini ve genişletilmiş etkinlik listesinden bir etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik GPS sinyalleri alınmasını gerektiriyorsa gökyüzünün net bir şekilde görüldüğü açık bir alana gidin ve saat hazır olana kadar bekleyin.

Saat; kalp hızınızı belirlediğinde, GPS sinyallerini aldığı anda (gerekliyse) ve kablosuz sensörlerinize bağlandığında (gerekliyse) hazır duruma gelir.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.

Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları

- Bir etkinliğe başlamadan önce saati şarj edin ([Saati Şarj Etme, sayfa 46](#)).
- Turları kaydetmek, yeni bir set veya hareket başlatmak ya da bir sonraki antrenman adımına geçmek için  öğesine basın.
- Ek veri ekranlarını görüntülemek için ekranı sola veya sağa kaydırın ([Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme, sayfa 12](#)).

Etkinlik Durdurma

- 1  öğesine basın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için  öğesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliği devam ettirmek için  düğmesine basın.

Etkinlik Değerlendirme

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

Belirli etkinlikler için öz değerlendirme ayarını özelleştirebilirsiniz ([Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme, sayfa 12](#)).

- 1 Bir etkinliği tamamladıktan sonra  öğesini seçin ([Etkinlik Durdurma, sayfa 3](#)).
- 2 Etkinlik sırasında nasıl hissettiğinizi seçin.
- 3 Hissedilen eforunuza karşılık gelen bir sayı seçin.

NOT: Öz değerlendirmeyi atlamak için **Atla** simgesini seçebilirsiniz.

Değerlendirmeleri Garmin Connect uygulamasında görüntüleyebilirsiniz.

Kapalı Mekan Etkinlikleri

Saat, kapalı mekandaki bir pistte koşma ya da sabit bir bisikleti veya iç mekan destek cihazını kullanma gibi kapalı mekanlarda yapılan antrenmanlarda kullanılabilir. GPS, kapalı mekan aktiviteleri için kapalıdır ([Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme, sayfa 12](#)).

GPS kapalı halde koşarken veya yürürken hız ve mesafe, saatteki akselerometre ile hesaplanır. Akselometre kendi kendini kalibre eder. Hız ve mesafe verilerinin doğruluğu, GPS kullanılarak yapılan birkaç dış mekan koşusundan veya yürüyüşünden sonra artar.

İPUCU: Koşu bandı tırabzanlarını tutmak doğruluğu düşürür.

Dans Fitness Etkinliğini Kaydetme

- 1 Saat görünümünde  öğesine basın.
- 2 **Dans Fitness** öğesini seçin.
Dans fitness etkinliğini ilk kez seçerken dans türünüzü seçmeniz gerekir.
- 3 Uyarıları, dans türünü ve şarkı sayısını ayarlamak için **•••** simgesini seçin.
- 4 Kalp atış hızı, süre ve kalori uyarılarını ayarlamak için **Uyarılar** öğesini seçin.
- 5 Dans türünü ayarlamak için **Dans Türü** öğesini seçin.
- 6 Şarkılar arasına dinlenme eklemek veya şarkı sayımını kapatmak için **Şarkı Sayısı** öğesini seçin.
- 7 Etkinlik zamanlayıcısı ekranına geri dönmek için  düğmesine basın.
- 8 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 9 İlk dansınıza başlayın.
- 10 Ek veri ekranlarını görüntülemek için kaydırın (isteğe bağlı).
- 11 Bir şarkıyı bitirmek için  düğmesine basın.
- 12 Şarkıların arasına dinlenme eklerseniz bir sonraki şarkıya başlamak için  öğesine basın.
- 13 Etkinliğiniz tamamlanana kadar 11. ve 12. adımları tekrarlayın.
- 14 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için  öğesine basın ([Etkinlik Durdurma, sayfa 3](#)).

Nefes Egzersizi Etkinliklerini Kaydetme

- 1 Saat görünümünde  öğesine basın.
 - 2 **Nefes Egzersizi** öğesini seçin.
 - 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sakin bir şekilde dikkatinizi toplayabilmek için **Ahenk** öğesini seçin.
 - Vücudunuzu rahatlatmak ve zihninizi odaklamak için **Rahatla ve Odaklan** öğesini seçin.
 - Daha kısa sürede vücudunuzu rahatlatmak ve zihninizi odaklamak için **Rahatlama ve Odaklanma (Kısa)** öğesini seçin.
 - Stres düzeyinizi düşürmek ve uykuya hazırlanmak için **Huzur** öğesini seçin.
 - 4 Etkinliği başlatmak için  düğmesine basın.
 - 5 Saat nefes egzersizlerinde size rehberlik ederken ekrandaki yönergeleri izleyin.
 - 6 Nefes egzersizi aşamasındaki bir sonraki adıma geçmek için  öğesine basın.
 - 7 Etkinliği durdurmak için  öğesine basın ([Etkinlik Durdurma, sayfa 3](#)).
- Stres düzeyi değişikliğiniz ve dakika başına nefesiniz görünür.

Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

Güçlenme antrenmanı etkinliğindeki setleri kaydedebilirsiniz. Bir set, tek bir hareketin birden çok defa tekrarlanmasından oluşur.

- 1  öğesine basın.
- 2 **Güç** öğesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 4 İlk setinize başlayın.

Varsayılan olarak saat, tekrarlarınızı sayar. Tekrar sayınız, en az dört tekrar yaptıktan sonra görüntülenir. Tekrarları sayma seçeneğini etkinlik ayarlarından devre dışı bırakabilirsiniz ([Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme, sayfa 12](#)).

İPUCU: Saat, her bir set için yalnızca tek bir hareketin tekrarını sayabilir. Hareketleri değiştirmek isterseniz seti tamamlamanız ve yeni bir sete başlamanız gerekir.

- 5 Seti bitirmek için  öğesine basın.
Saat, sette yapılan toplam tekrar sayısını görüntüler. Birkaç saniye sonra dinlenme süreölçeri görüntülenir.
- 6 Gerekirse tekrar sayısını düzenleyin ve set için kullanılan ağırlığı eklemek için  öğesini seçin.
- 7 Dinlendikten sonra bir sonraki setinize başlamak için  öğesine basın.
- 8 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir güçlenme antrenmanı seti için tekrar edin.
- 9 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  öğesine basın ve  simgesini seçin.

Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini Kaydetme Hakkında İpuçları

- Tekrar sırasında saate bakmayın.
Saatle etkileşiminiz yalnızca set öncesi, sonrası ve dinlenme sırasında olmalıdır.
- Tekrar sırasında yaptığınız harekete odaklanın.
- Kendi vücut ağırlığınızla ya da ilave ağırlıkla çalışabilirsiniz.
- Her tekrarı aynı şekilde, en geniş noktaya ulaşmaya çalışarak yapın.
Her tekrar, saatin takılı olduğu kol başlangıç pozisyonuna döndüğünde sayılır.
- **NOT:** Bacak egzersizleri sayılmayabilir.
- Setlerinizi başlatmak ve durdurmak için otomatik set algılamayı açın.
- Güçlenme antrenmanı etkinliklerinizi kaydederek Garmin Connect hesabınıza gönderin.
Etkinlik bilgilerini görüntülemek ve düzenlemek için Garmin Connect hesabınızdaki araçları kullanabilirsiniz.

Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme

Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) etkinliği kaydetmek için özel süreölçerleri kullanabilirsiniz.

- 1  ögesine basın.
- 2 **HIIT** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Açık, yapılandırılmamış bir yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) etkinliği kaydetmek için **Serbest** ögesini seçin.
 - Ayarlanan zaman aralığında mümkün olduğunca çok tur kaydetmek için **HIIT Süreölçerleri > AMRAP** ögelerini seçin.
 - Her anın her dakikasında belirli bir hareket sayısını kaydetmek için **HIIT Süreölçerleri > EMOM** ögelerini seçin.
 - 20 saniyelik maksimum çaba ve 10 saniyelik dinlenme aralıkları arasında geçiş yapmak için **HIIT Süreölçerleri > Tabata** ögelerini seçin.
 - Hareket sürenizi, dinlenme sürenizi, hareket sayınızı ve tur sayınızı ayarlamak için **HIIT Süreölçerleri > Özel** ögelerini seçin.
 - Kaydedilen bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanlar** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 İlk turunuzu başlatmak için  düğmesine basın.
Saatte geri sayan bir süreölçer ve geçerli kalp hızınız görüntülenir.
- 6 Gerekirse bir sonraki tura veya dinlenmeye manuel olarak gitmek için  düğmesine basın.
- 7 Etkinliği tamamladıktan sonra  düğmesine basarak etkinlik süreölçerini durdurabilirsiniz.
- 8  ögesini seçin.

Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme

Koşu bandı üzerindeki koşularınızda mesafeleri daha doğru şekilde kaydetmek için koşu bandı üzerinde en az 2,4 km (1,5 mil) koştuğundan sonra koşu bandı mesafesini kalibre edebilirsiniz. Farklı koşu bantları kullanıyorsanız her bir koşu bandında veya her bir koşu sonrasında koşu bandı mesafesini manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

- 1 Bir koşu bandı etkinliği başlatın ([Etkinlik Başlatma, sayfa 3](#)).
- 2 Lily 2 Active saatiniz en az 1,5 km (1 mil) mesafe kaydedene kadar koşu bandında koşun.
- 3 Koşunuzu tamamladıktan sonra  simgesine basın.
- 4 Kat edilen mesafe için koşu bandı ekranını kontrol edin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - İlk kez kalibre etmek için saatinizde koşu bandı mesafesini girin.
 - İlk kalibrasyondan sonra manuel olarak kalibre etmek için yukarı kaydırın,  ögesini seçin ve saatinizde koşu bandı mesafesini girin.

Havuzda Yüzme

NOT: Dokunmatik ekran yüzme etkinlikleri sırasında kullanılamaz.

- 1  ögesine basın.
- 2 **Havuzda Yüzme** ögesini seçin.
Havuzda yüzme etkinliğini ilk kez seçtiğinizde havuz boyutunu seçmeniz gerekir.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 4 Yüzmeye başlayın.
Saat, otomatik olarak yüzme aralıklarını ve uzunluklarını kaydeder.
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için  ögesine basın ([Etkinlik Durdurma, sayfa 3](#)).

Havuz Boyutunu Ayarlama

- 1 Saat görünümünden  > **Havuzda Yüzme** > ••• > **Havuz Boyutu** öğesini seçin.
- 2 Havuz boyutunu seçin.

Yüzme Terimleri

Uzunluk: Havuz boyunca bir tur.

Aralık: Art arda bir ya da daha fazla uzunluk. Dinlenmenin ardından yeni bir aralık başlatılır.

Kulaç: Saatinizin takılı olduğu kolunuz bir tam dönüşü tamamladığında bir kulaç sayılır.

Swolf: Swolf puanınız, bir havuz uzunluğu için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır. Örneğin, 30 saniye artı 15 kulaç için swolf puanı 45'tir. Swolf, yüzme verimliliğinin bir ölçümüdür ve golfte olduğu gibi puan ne kadar düşükse o kadar iyidir.

Dış Mekan Etkinlikleri

Lily 2 Active saate, koşu veya bisiklet sürme gibi dış mekan etkinlikleri önceden yüklenmiştir. GPS, dış mekan etkinlikleri için açıktır.

Koşma

Koşarken bir kablosuz sensör kullanabilmeniz için sensörü saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 41](#)).

- 1 Kalp hızı monitörü (isteğe bağlı) gibi kablosuz sensörleri takın.
- 2  öğesine basın.
- 3 **Koşu'**ı seçin.
- 4 İsteğe bağlı kablosuz sensörleri kullanırken saatin sensörlere bağlanmasını bekleyin.
- 5 Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.
- 7 Etkinliğinizi başlatın.
- 8 Turları kaydetmek için  öğesine basın (isteğe bağlı) ([Turları İşaretleme, sayfa 12](#)).
- 9 Veri ekranlarında gezinmek için ekranı sola veya sağa kaydırın.
- 10 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  öğesine basın ve  simgesini seçin.

Bisiklet Sürme

Bisiklet sürerken bir kablosuz sensör kullanabilmeniz için sensörü saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 41](#)).

- 1 Kalp hızı monitörü, hız sensörü veya tempo sensörü gibi kablosuz sensörleri eşleştirin (isteğe bağlı).
- 2  öğesine basın.
- 3 **Bisiklet** öğesini seçin.
- 4 İsteğe bağlı kablosuz sensörleri kullanırken saatin sensörlere bağlanmasını bekleyin.
- 5 Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.
- 7 Etkinliğinizi başlatın.
- 8 Veri ekranlarında gezinmek için ekranı sola veya sağa kaydırın.
- 9 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  öğesine basın ve  simgesini seçin.

Kayak veya Snowboard Etkinliği Kaydetme

- 1 Bir kayak veya snowboard etkinliği başlatın.
- 2 Bir koğu kaydetmek için  düğmesine basın.
- 3 Geçerli koşunuzun ayrıntılarını ve toplam koğu sayınızı görmek için ekranı sola veya sağa kaydırın. Pist ekranları; süre, kat edilen mesafe, maksimum hız, ortalama hız ve toplam alçalma bilgilerini içerir.
- 4 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için  öğesine basın (*Etkinlik Durdurma*, sayfa 3).

Golf

Golf Sahalarını İndirme

Bir sahada ilk kez oynamadan önce sahayı Garmin Connect uygulamasını kullanarak indirmeniz gerekir.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Golf Sahaları İndir** >  öğesini seçin.
- 3 Bir golf sahası seçin.
- 4 **İndir**'i seçin.

İndirme işlemi tamamlandığında saha, Lily 2 Active saatinizin saha listesinde görüntülenir.

Garmin Golf™ Uygulaması

Garmin Golf uygulaması sayesinde ayrıntılı istatistikleri ve vuruş analizlerini görüntülemek için skor kartlarını Lily 2 Active cihazınızdan yükleyebilirsiniz. Golfçüler Garmin Golf uygulamasını kullanarak farklı sahalarda birbirleriyle yarışabilirler. 43.000'den fazla kursta herkesin katılabileceği liderlik tabloları bulunmaktadır. Bir turnuva etkinliği oluşturabilir ve yarışmak için oyuncuları davet edebilirsiniz.

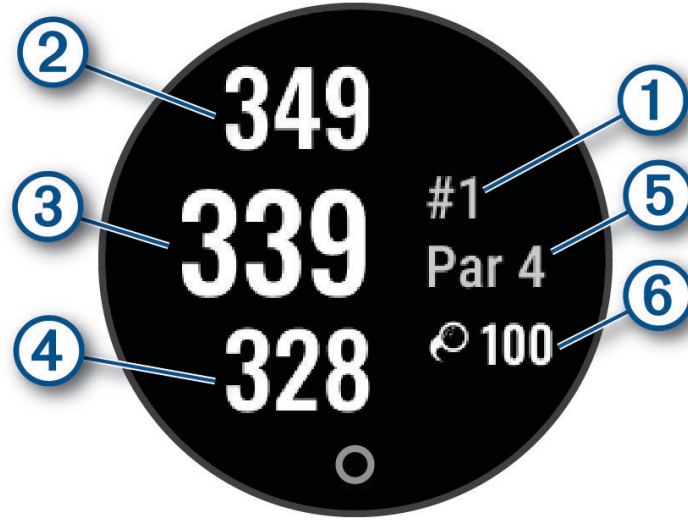
Garmin Golf uygulaması verilerinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize eder. Garmin Golf uygulamasını telefonunuzdaki uygulama mağazasından indirebilirsiniz (garmin.com/golfapp).

Golf Oynama

İlk kez golf oynamadan önce uygulama mağazasından Garmin Golf uygulamasını telefonunuza indirmeniz gerekir (*Garmin Golf Uygulaması, sayfa 8*).

Golf oynamadan önce saati şarj etmeniz gerekir (*Saati Şarj Etme, sayfa 46*).

- 1  öğesine basın.
- 2 **Golf** öğesini seçin.
Saat uyduları bulur, konumunuzu hesaplar ve yakınlarda yalnızca bir saha varsa bu sahayı seçer.
- 3 Saha listesi görüntülenirse listeden bir saha seçin.
Sahalar otomatik olarak güncellenir.
- 4  öğesine basın.
- 5 Skor tutmak için  simgesini seçin.
- 6 Başlama yerini seçin.
Delik bilgisi ekranı görüntülenir.



1	Şu anki delik numarası
2	Green'in arka tarafına olan mesafe
3	Green'in orta tarafına olan mesafe
4	Green'in ön tarafına olan mesafe
5	Delik için par
6	Garmin AutoShot™ mesafesi

Bir sonraki deliğe geçtiğinizde saat, otomatik olarak yeni delik bilgilerini görüntülemek için geçiş yapar.

Golf Menüsü

Tur sırasında  düğmesine basarak golf menüsündeki ek özellikleri görüntüleyebilirsiniz.

Tehlikeler: Mevcut delik için geçerli olan tümsekleri ve su tehlikelerini gösterir.

Turnikeler: Mevcut delik için geçerli olan turnike ve mesafe seçeneklerini gösterir (yalnızca par 4 ve par 5 delikleri).

Skor Kartı: Turdaki geçerli skor kartını açar (*Skor Tutma, sayfa 11*).

Tur Özeti: Bir tur esnasında skor, istatistik ve adım bilgilerinizi görüntüleyin.

Son Vuruş: Son vuruşunuzun bilgilerini görüntüleyin.

NOT: Geçerli tur sırasında algılanan tüm atışların mesafelerini görüntüleyebilirsiniz. Gerekirse manuel olarak atış ekleyebilirsiniz: (*Manuel Olarak Vuruş Ekleme, sayfa 11*).

Turu Bitir: Geçerli turu sonlandırır.

Turnike/Keskin Dönüş Mesafelerini Görüntüleme

Par 4 ve 5 delik için turnike ve keskin dönüş mesafelerinin bir listesini görüntüleyebilirsiniz.

1  öğesine basın.

2 **Turnikeler** öğesini seçin.

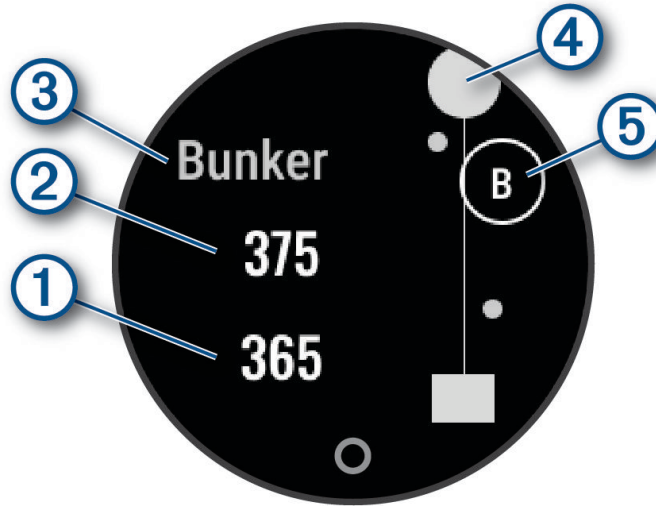
NOT: Mesafeler ve konumlar geçildikçe listeden silinir.

Tehlikeleri Görüntüleme

Par 4 ve 5 delikleri için çim alan boyunca tehlikelere olan mesafeleri görüntüleyebilirsiniz. Vuruş seçimini etkileyen tehlikeler, turnike veya tehlike atışına olan mesafeyi belirlemenize yardımcı olmak için ayrı ayrı veya gruplar halinde görüntülenir.

1  öğesine basın.

2 **Tehlikeler** öğesini seçin.

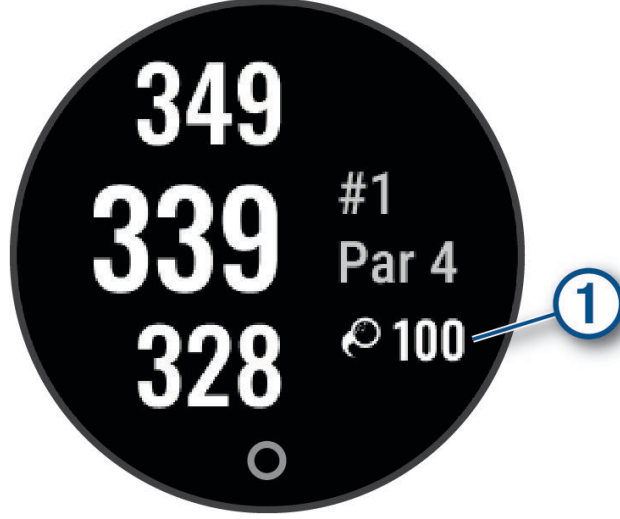


- En yakın tehlikenin öne ① ve arkaya ② olan mesafeleri ekranda görüntülenir.
- Tehlike türü ③ ekranın üst kısmında listelenir.
- Green, ekranın üst kısmında yarım daire ④ olarak görünür. Green'in altındaki çizgi, çim alanın merkezini belirtir.
- Tehlikeler ⑤, delikteki tehlikelerin sırasını simgeleyen bir harfle belirtilir ve Green'in altında, çim alana göre yaklaşık mesafeler olarak görüntülenir.

Garmin AutoShot Özelliği ile Bir Vuruşu Ölçme

Çim alan üzerinde yaptığınız her vuruşta saat, daha sonra görüntüleyebilmeniz için vuruş mesafenizi kaydeder (*Vuruş Geçmişinizi Görüntüleme, sayfa 11*). Hafif vuruşlar algılanmaz.

- 1 Golf oynarken daha iyi bir vuruş algılama sonucu için saati vuruş yaptığınız bileğinize takın.
Saat bir vuruş algıladığında vuruş konumuna olan mesafeniz parın ① altında görünür.



- 2 Bir sonraki vuruşunuzu yapın.
Saat, son vuruşunuzun mesafesini kaydeder.

Manuel Olarak Vuruş Ekleme

Cihazınız algılamazsa vuruşu manuel olarak ekleyebilirsiniz. Vuruşu, ıskaladığınız vuruşu yaptığınız konumdan eklemelisiniz.

- 1 öğesine basın.
- 2 **Son Vuruş** > ••• > **Vuruş Ekle** öğesini seçin.
- 3 Geçerli konumunuzdan yeni bir atım başlatmak için seçin.

Skor Tutma

- 1 Golf oynarken simgesine basın.
- 2 **Skor Kartı** öğesini seçin.
- 3 Bir delik seçin.
- 4 Skoru ayarlamak için simgesini veya simgesini seçin.
- 5 simgesini seçin.

Vuruş Geçmişinizi Görüntüleme

- 1 Bir deliğe vuruş yaptıktan sonra simgesine basın.
- 2 Son vuruşunuzun bilgilerini görüntülemek için **Son Vuruş** öğesini seçin.

Tur Özeti Görüntüleme

Bir tur esnasında skor, istatistik ve adım bilgilerinizi görüntüleyebilirsiniz.

- 1 öğesine basın.
- 2 **Tur Özeti** öğesini seçin.
- 3 Daha fazla bilgi görüntülemek için ekranı sola veya sağa kaydırın.

Bir Turu bitirme

- 1  öğesine basın.
- 2 **Turu Bitir** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Turu kaydedip saat moduna dönmek için  simgesini seçin.
 - Turu iptal edip saat moduna dönmek için  simgesini seçin.
 - Tura devam etmek için  simgesini seçin.

Health Snapshot™

Health Snapshot özelliği, iki dakika boyunca sabit dururken birkaç önemli sağlık metriğinin ölçümünü kaydeden saatinizdeki bir etkinliktir. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Saat; ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi ölçümleri kaydeder. Health Snapshot etkinliğini favori etkinliklerinize ekleyebilirsiniz ([Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme, sayfa 12](#)).

Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme

Saatinizde hangi etkinliklerin gösterileceğini seçebilirsiniz.

- 1 Garmin Connect cihaz menünüzden **Etkinlik Seçenekleri** > **Düzenle** öğesini seçin.
- 2 Saatinizde gösterilecek etkinlikleri seçin.
- 3 Gerekirse uyarılar ve veri alanları gibi, ayarlarını özelleştirmek istediğiniz etkinliği seçin.

Turları İşaretleme

Saatinizi, her kilometre veya milde turu işaretleyen Auto Lap® özelliğini kullanacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı karşılaştırmak için kullanışlıdır.

NOT: Auto Lap özelliği tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Garmin Connect cihaz menünüzden **Etkinlik Seçenekleri** öğesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **Auto Lap** öğesini seçin.

Etkinlik Listesini Özelleştirme

- 1  öğesine basın.
- 2 **Düzenle** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir etkinlik veya uygulama eklemek için **Ekle** öğesini seçin.
 - Bir etkinliği veya uygulamayı kaldırmak için etkinliği veya uygulamayı seçip **Kaldır** öğesini seçin.
 -

NOT: Listeyi yeniden sıralamak için bir etkinlik veya uygulama seçin, Yeniden Sırala öğesini seçin ve Garmin Connect uygulamasındaki ekran yönergelerini izleyin ([Garmin Connect Ayarları, sayfa 45](#)).

Görünüş

Saat görünümünü ve kontroller menüsü ile görünüm döngüsündeki hızlı erişim özelliklerinin görünümünü özelleştirebilirsiniz.

Saat Yüzünü Değiştirme

Önceden yüklenmiş birkaç saat görünümü arasından seçim yapabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Yüzü** öğesini seçin.
- 3 Kullanılabilir saat görünümleri arasında gezinmek için sağa veya sola kaydırın.
- 4 Saat görünümündeki verileri değiştirmek için dişli simgesini seçin (isteğe bağlı).
- 5  simgesini seçin.
- 6 Saat görünümünü seçmek için dokunmatik ekrana dokununuz.

Kontroller Menüsü

Kontroller menüsü, saat özelliklerine ve seçeneklerine hızlıca erişmenizi sağlar. Kontroller menüsünde seçenek ekleyebilir, seçenekleri yeniden sıralayabilir ve kaldırabilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 16*).

Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.

Simge	Adı	Açıklama
	Alarmlar	Bir alarm ekler veya alarmı düzenler (<i>Alarm Ayarlama, sayfa 39</i>).
	Yardım	Bir yardım talebi gönderir (<i>Yardım İsteme, sayfa 38</i>).
	Parlaklık	Ekran parlaklığını ayarlamak için seçin (<i>Ekran Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 43</i>).
	Kalp Hızını Yayınla	Eşleştirilen bir cihaza kalp hızı yayınlama özelliğini etkinleştirmek için bu öğeyi seçin (<i>Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama, sayfa 30</i>).
	Rahatsız Etmeyin	Ekranı karartmak, uyarı ve bildirimleri devre dışı bırakmak üzere rahatsız etme modunu etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Örneğin, bir film izlerken bu modu kullanabilirsiniz (<i>Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 37</i>).
	Garmin Pay	Garmin Pay cüzdanınızı açmak ve satın alma işlemlerinde saatinizle ödeme yapmak için bu öğeyi seçin (<i>Garmin Pay, sayfa 14</i>).
	Cihazı Kilitle	Yanlışlıkla basılmasını ve kaydırılmasını önlemek amacıyla düğmeleri ve dokunmatik ekranı kilitlemek için bu öğeyi seçin.
	Müzik	Telefonunuzda müzik oynatmayı kontrol eder.
	Bildirimler	Telefonunuzdan gelen bildirimleri görüntüler.
	Telefon	Bluetooth® teknolojisini ve eşleştirilmiş telefonunuzla bağlantınızı etkinleştirir veya devre dışı bırakır.
	Kapat	Saati kapatmak için bu öğeyi seçin.
	Uyku Modu	Uyku Modu özelliğini etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.
	Kronometre	Kronometreyi başlatır (<i>Kronometreyi Kullanma, sayfa 39</i>).
	Eşitle	Saatinizi eşleştirilmiş telefonunuzla senkronize eder.
	Zaman Senkronizasyonu	Saatinizi telefonunuzdaki saatle veya uyduları kullanarak senkronize etmek için bu öğeyi seçin.
	Zamanlayıcı	Geri sayım süreölçerini ayarlar (<i>Geri Sayım Süreölçerini Başlatma, sayfa 40</i>).

Garmin Pay

Garmin Pay özelliği, katılımcı konumlardan yaptığınız alışverişlerde, katılımcı bir finans kuruluşunun kredi kartı veya banka kartı aracılığıyla saatinizi kullanarak ödeme yapmanızı sağlar.

Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma

Garmin Pay cüzdanınıza bir veya daha fazla katılımcı kredi kartı ya da banka kartı ekleyebilirsiniz. Katılımcı finans kuruluşlarını bulmak için garmin.com/garminpay/banks adresine gidin.

- 1 Garmin Connect uygulamasından  simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay > Başlayın** öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme

Garmin Pay cüzdanınıza 10 adete kadar kredi veya banka kartı ekleyebilirsiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay** >  > **Kart Ekle** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kart eklendikten sonra ödeme yaparken kartı saatinizden seçebilirsiniz.

Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma

Saatinizi alışverişlerde ödeme yapmak için kullanmadan önce en azından bir kredi kartı kaydetmeniz gerekir.

Saatinizi katılımcı bir konumdan yapacağınız alışverişlerde ödeme yapmak için kullanabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 16](#)).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için saat görünümünden  ögesini basılı tutun.
- 2  simgesini seçin.
- 3 Dört haneli şifrenizi girin.

NOT: Şifrenizi üç kez hatalı girerseniz cüzdanınız kilitlenir ve şifrenizi Garmin Connect uygulamasından sıfırlamanız gerekir.

En son kullanılan kredi kartınız görüntülenir.

- 4 Garmin Pay cüzdanınıza birden çok kart eklediyseniz başka bir kart ile değiştirmek için kaydırın (isteğe bağlı).
- 5 Saatini 60 saniye içerisinde, saat okuyucuya bakacak şekilde ödeme okuyucusunun yakınına tutun.
Saat titrer ve okuyucu ile iletişim tamamlandığında bir onay işareti görüntüler.
- 6 Gerekirse işlemi tamamlamak için kart okuyucusundaki talimatları izleyin.

İPUCU: Şifreyi başarılı bir şekilde girdikten sonra saatinizi takmaya devam ederken 24 saat boyunca ödemeleri şifre girmeden yapabilirsiniz. Saati bileğinizden çıkarırsanız veya kalp hızı izleme monitörünü devre dışı bırakırsanız bir ödeme yapmadan önce şifreyi yeniden girmeniz gerekir.

Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme

Kartları geçici olarak askıya alabilir veya silebilirsiniz.

NOT: Bazı ülkelerde katılımcı finans kuruluşları Garmin Pay özelliklerini sınırlandırabilir.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay** ögesini seçin.
- 3 Kart seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Kartı geçici olarak askıya almak veya bu işlemi geri almak için **Kartı Askıya Al** ögesini seçin.
Kart, Lily 2 Active saatinizi kullanarak alışveriş yapmanız için etkin olmalıdır.
 - Kartı silmek için  simgesini seçin.

Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme

Şifreyi değiştirmek için güncel şifrenizi bilmeniz gerekir. Şifrenizi unutursanız Lily 2 Active saatiniz için Garmin Pay özelliğini sıfırlamanız, yeni bir şifre oluşturmanız ve kart bilgilerinizi yeniden girmeniz gerekir.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay** > **Şifreyi Değiştir** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Lily 2 Active saatinizi kullanarak yapacağınız bir sonraki ödemede yeni şifreyi girmeniz gerekir.

Kontroller Menüsünü Özelleştirme

Kontroller menüsündeki menü seçenekleri için ekleme, kaldırma ve seçeneklerin sırasını değiştirme işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz.

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için saat görünümünden  öğesini basılı tutun.
Kontroller menüsü görüntülenir.
- 2  öğesini basılı tutun.
Kontroller menüsü düzenleme moduna geçer.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Kontroller menüsündeki bir menü seçeneğinin yerini değiştirmek için seçeneği yeni bir konuma sürükleyin.
 - Kontroller menüsünden bir menü seçeneğini kaldırmak için seçeneği  simgesine sürükleyin.
- 4 Gerekirse kontroller menüsüne bir menü seçeneği eklemek için  simgesini seçin.
NOT: Bu seçenek yalnızca kontroller menüsünden en az bir menü seçeneği kaldırdığınızda kullanılabilir.

Pencere öğeleri

Saatiniz, bir bakışta bilgi sağlayan pencere öğeleri önceden yüklenmiş olarak gelir. Pencere öğeleri arasında gezinmek için dokunmatik ekranı kaydırabilirsiniz. Bazı uygulamalar uyumlu bir saate Bluetooth bağlantısı yapılmasını gerektirir.

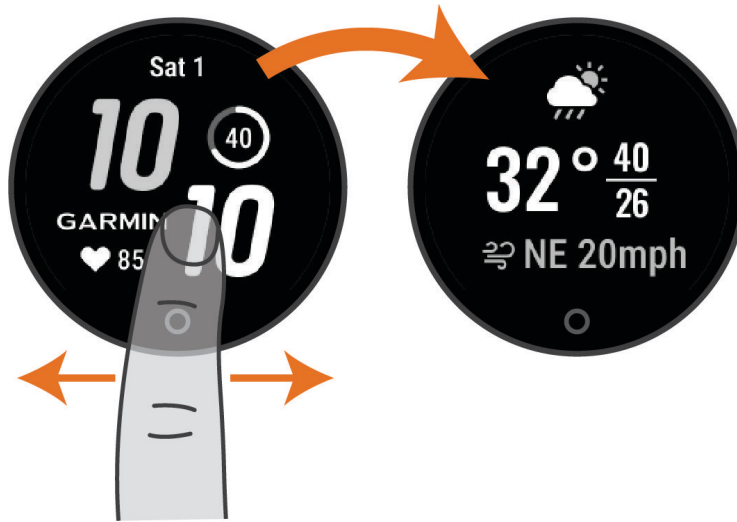
NOT: Pencere öğesi döngüsünü özelleştirebilirsiniz ([Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 18](#)).

Saat görünümü	Saat görünümü geçerli saat ve tarihi içerir. Saat ve tarih, saat Garmin Connect hesabınızla senkronize edildiğinde otomatik olarak ayarlanır.
Body Battery	Mevcut Body Battery™ enerji seviyeniz. Saat; uyku, stres ve etkinlik verilerinizi temel alarak mevcut enerji rezervlerinizi hesaplar. Sayı ve enerji rezervi doğru orantılı olarak artış veya azalma gösterir.
Nefes Egzersizi	Yedi günlük ortalama dakika başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Saat, siz hareketsizken olağan dışı herhangi bir nefes alıp verme faaliyetini ve nefes alıp vermenizin strese göre değişimini algılamak için nefes alıp verme hızınızı ölçer.
Takvim	Telefonunuzun takvimindeki yaklaşan randevular.
Kalori	Aktif ve dinlenme kalorileriniz dahil olmak üzere gün içinde yakılan toplam kalori miktarı.
Mesafe	Gün içinde kat edilen mesafe, kilometre veya mil cinsinden.
Garmin Coach	Garmin Connect hesabınızda bir Garmin® Coach uyarlanabilir antrenman planı seçtiğinizde planlanmış antrenmanları görüntüler. Plan mevcut fitness düzeyinize, koşukluk ile program tercihlerinize ve yarış tarihine uyum sağlar.
Sağlık Anlık Görüntüsü	Saatinizde iki dakika boyunca sabit dururken birkaç önemli sağlık metriğinin ölçümünü kaydeden bir Health Snapshot oturumu başlatır. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Saat; ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi ölçümleri kaydeder. Kayıtlı Health Snapshot oturumlarının özetlerini görüntüler (Health Snapshot™ , sayfa 12).
Sağlık İstatistikleri	Mevcut sağlık istatistiklerinizin dinamik bir özeti. Ölçümlere kalp hızınız, stres ve Body Battery seviyeniz dahildir.
Kalp Hızı	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınız ve yedi günlük ortalama dinlenme kalp hızınız.
HRV Durumu	Gece boyu kalp atış hızı değişkenliğinizin yedi günlük ortalamasını görüntüler (Kalp Hızı Değişkenliği Durumu , sayfa 20).
Sıvı Tüketimi	Gün içindeki toplam su tüketiminiz ve günlük su tüketimi hedefiniz.
Yoğun Dakikalar	Hafta içinde toplam yoğun olduğunuz dakikalar ve hedefiniz.
Son Etkinlik	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.
Son Golf Son Sürüş Son Yarış Son Güçlenme Etkinliği Son Yüzme	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini ve ilgili sporun geçmişini görüntüler.
Müzik Kontrolleri	Telefonunuzdaki müzik çalar için kontroller.
Günüm	Gün içinde gerçekleştirdiğiniz etkinliklerin dinamik bir özeti. Ölçümler arasında adımlar, yoğun olduğunuz dakikalar ve uyku yer alır.
Kısa uykular	Toplam uyku süresini ve Body Battery seviye kazanımlarını görüntüler. Uyku zamanlayıcısını başlatabilir ve sizi uyandıracak bir alarm kurabilirsiniz .
Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlası dahil aldığınız tüm bildirimler.
Nabız Oksimetresi	Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır.

Uyku	Toplam uyku süresi dahil bir önceki geceye ait uyku verileriniz. (Uyku İzleme, sayfa 24)
Adım	Gün içinde atılan toplam adım sayısı ve günlük hedefiniz. Saat, sizin için her gün yeni bir adım hedefi hesaplar ve sunar.
Stres	Mevcut stres seviyeniz. Saat, stres seviyenizi hesaplamak üzere aktif olmadığınızda kalp hızı değişikliklerinizi ölçer. Düşük rakam daha düşük stres seviyesini gösterir.
Hava Durumu	Eşleştirilmiş bir telefonda alınan geçerli sıcaklık ve hava durumu tahminleri.
Kadın Sağlığı	Mevcut aylık adet döngünüzün durumu. Günlük belirtilerinizi görüntüleyebilir ve kaydedebilirsiniz. Gebeliğinizi haftalık güncellemeler ve sağlık bilgileriyle de takip edebilirsiniz.

Pencere Öğelerini ve Menüleri Görüntüleme

- Saat görünümünde, ana menüyü görüntülemek için  öğesini basılı tutun.
- Kontroller menüsünü görüntülemek için saat görünümünden  öğesini basılı tutun.
- Pencere öğelerini görüntülemek için saat görünümünde sola veya sağa kaydırın.



- Ek verileri görüntülemek için her bir pencere öğesine dokununuz ve ekranı sola ya da sağa kaydırın

Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme

- 1 Herhangi bir pencere öğesini görüntülemek için ekranı kaydırın.
- 2  öğesini basılı tutun.
- 3 **Widget'ı Yönet** öğesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Pencere öğesi döngüsüne yeni bir pencere öğesi eklemek için **Ekle** öğesini seçin.
 - Pencere öğesi döngüsünden bir pencere öğesini kaldırmak için **Kaldır** öğesini seçin.

Sağlık İstatistikleri Pencere Öğesi

Sağlık İstatistikleri pencere öğesi, sağlık verilerinizi tek bakışta görebileceğiniz bir ekranda sunar. Bu pencere öğesi, gün boyunca güncellenen dinamik bir özettir. Bu ölçümlere kalp hızınız, stres seviyeniz ve Body Battery seviyeniz dahildir.

NOT: Ek bilgileri görüntülemek için her bir metriği seçebilirsiniz.

Body Battery

Saatiniz, genel Body Battery düzeyinizi belirlemek için kalp hızınızın değişkenliğini, stres düzeyinizi, uyku kalitenizi ve etkinlik verilerinizi analiz eder. Cihazınız, tıpkı taşıtlardaki yakıt göstergesi gibi mevcut enerji rezervinizi belirtir. Body Battery seviyesi 5 ile 100 arasında değişir. 5 ile 25 arası çok düşük, 26 ile 50 arası düşük, 51 ile 75 arası orta, 76 ile 100 arası ise yüksek enerji rezervini belirtir.

En güncel Garmin Connect düzeyiniz ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için saatinizi Body Battery hesabınızla senkronize edebilirsiniz ([Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları](#), sayfa 19).

Body Battery Pencere Öğesini Görüntüleme

Body Battery pencere öğesi mevcut Body Battery seviyenizi görüntüler.

- 1 Body Battery pencere öğesini görüntülemek için kaydırın.

NOT: Pencere öğesini, pencere öğesi döngüsüne eklemeniz gerekebilir ([Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme](#), sayfa 18).

- 2 Body Battery grafiğini görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.

Grafik, son Body Battery etkinliğinizin yanı sıra son üç saatteki yüksek ve düşük seviyelerinizi gösterir.

- 3 Gece yarısından itibaren yüksek ve düşük seviyelerinizi görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.

- 4 Stresle birlikte Body Battery seviyenizi ve Body Battery faktörlerinizi görüntülemek için ekranı sola veya sağa kaydırın.

Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

- Daha doğru sonuçlar almak için saati uyurken de takın.
- Güzel bir uyku, Body Battery seviyenizi yükseltir.
- Yorucu etkinlik ve yüksek stres, Body Battery seviyenizin daha hızlı düşmesine neden olabilir.
- Aldığınız besinler ve kafein gibi uyarıcıların Body Battery seviyeniz üzerinde etkisi olmaz.

Stres Seviyesi Pencere Öğesini Görüntüleme

Stres seviyesi pencere öğesi, mevcut stres seviyenizi görüntüler.

- 1 Stres seviyesi pencere öğesini görüntülemek için kaydırın.

NOT: Pencere öğesini, pencere öğesi döngüsüne eklemeniz gerekebilir ([Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme](#), sayfa 18).

- 2 Stres seviyesi grafiğini görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.

Stres seviyesi grafiği stres değerlerinizi, ayrıca son üç saatteki yüksek ve düşük seviyelerinizi görüntüler.

- 3 Gece yarısından itibaren yüksek ve düşük seviyelerinizi görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.

- 4 Son yedi gündeki genel stres seviyenizi ve dinlenmede veya her stres seviyesinde geçirilen süreyi görüntülemek için ekranı kaydırın.

Kalp Hızı Değişkenliği Durumu

Saatiniz, kalp atış hızı değişkenliğini (HRV) belirlemek için uyurken bilekten kalp atış hızı ölçümlerinizi analiz eder. Antrenman, fiziksel aktivite, uyku, beslenme ve sağlıklı alışkanlıkların tümü kalp atış hızınızın değişkenliğini etkiler. HRV değerleri cinsiyete, yaşa ve fitness seviyesine göre büyük ölçüde değişiklikler gösterebilir. Dengeli bir HRV durumu, iyi antrenman ve toparlanma dengesi, daha yüksek kardiyovasküler fitness ve stres direnci gibi sağlık açısından olumlu belirtilere işaret edebilir. Dengesiz veya zayıf bir durum yorgunluğun, daha fazla toparlanma ihtiyacının veya daha fazla stresin belirtisi olabilir. En iyi sonuçları almak için saati uyurken de takmalısınız. Saat, kalp hızı değişkenlik durumunuzu görüntüleyebilmek için üç haftalık tutarlı uyku verilerine ihtiyaç duyar.



Durum	Açıklama
Dengeli	Yedi günlük ortalama HRV'niz başlangıç aralığınızda.
Dengesiz	Yedi günlük ortalama HRV'niz başlangıç aralığınızın üzerinde veya altında.
Alçak	Yedi günlük ortalama HRV'niz başlangıç aralığınızın oldukça altında.
Zayıf	HRV değerleriniz, yaşınız için normal aralığın oldukça altındadır.
Durum yok	Hiçbir durum olmaması, yedi günlük ortalama oluşturmak için yetersiz veri olduğunu gösterir.

Mevcut kalp hızı değişkenlik durumunuzu, eğilimlerinizi ve eğitici geri bildirimleri öğrenmek için saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edebilirsiniz.

Sıvı Tüketimi Takibi Pencere Öğesini Kullanma

Sıvı tüketimi takibi pencere öğesi, sıvı alımınızı ve günlük sıvı alımı hedefinizi gösterir.

1 Sıvı tüketimi pencere öğesini görüntülemek için kaydırın.

2 Tükettiğiniz her sıvı için (1 bardak, 8 oz veya 250 ml) **+** simgesine basın.

İPUCU: Garmin Connect hesabınızda kullanılan birimler ve günlük hedef gibi sıvı tüketimi ayarlarınızı özelleştirebilirsiniz.

İPUCU: Sıvı tüketimi hatırlatıcısı kurabilirsiniz (*Sağlık ve Zindelik Ayarları ve Uyarıları, sayfa 28*).

Kadın Sağlığı

Adet Döngüsü İzleme

Adet döngüsü, sağlığınızın önemli bir parçasıdır. Saatinizi fiziksel belirtileri, cinsel isteği, cinsel aktiviteyi, ovülasyon günlerini ve daha fazlasını kaydetmek için kullanabilirsiniz ([Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 21](#)). Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

- Adet döngüsü izleme ve ayrıntılar
- Fiziksel ve duygusal belirtiler
- Adet dönemi ve doğurganlık tahminleri
- Sağlık ve beslenme bilgileri

NOT: Pencere öğeleri eklemek veya silmek için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz.

Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme

Lily 2 Active saatinizden adet döngüsü bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect uygulamasında adet döngüsü izleme özelliğini ayarlamanız gerekir.

- 1 Kadın sağlık takibi pencere öğesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3  öğesini seçin.
- 4 Geçerli gün, bir adet günü ise **Adet Günü** >  öğesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Kanama miktarınızı hafiften ağıra doğru puanlamak için **Akış** öğesini seçin.
 - Akne, sırt ağrısı ve yorgunluk gibi fiziksel belirtilerinizi kaydetmek için **Belirtiler** öğesini seçin.
 - Ruh halinizi kaydetmek için **Ruh Hali** öğesini seçin.
 - Akıntınızı kaydetmek için **Deşarj** öğesini seçin.
 - Geçerli tarihi ovülasyon günü olarak belirlemek için **Ovülasyon Günü** öğesini seçin.
 - Cinsel aktivitenizi kaydetmek için **Cinsel Aktivite** öğesini seçin.
 - Cinsel isteğinizi düşükten yükseğe doğru puanlandırmak için **Cinsel Dürtü** öğesini seçin.
 - Geçerli tarihi adet günü olarak belirlemek için **Adet Günü** öğesini seçin.

Gebelik Takibi

Gebelik takibi özelliği, gebeliğinizle ilgili haftalık güncellemeleri görüntüler ve sağlık ve beslenmeyle ilgili bilgileri sağlar. Fiziksel ve duygusal belirtileri, kan şekeri değerlerinizi ve bebek hareketlerini kaydetmek için saatinizi kullanabilirsiniz ([Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 22](#)). Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme

Bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect uygulamasında gebelik takibi özelliğini ayarlamalısınız.

1 Kadın sağlık takibi pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.



2 Dokunmatik ekrana dokununuz.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Fiziksel belirtilerinizi, ruh halinizi ve daha fazlasını kaydetmek için **Belirtiler** ögesini seçin.
- Yemeklerden önce ve sonra ve uyumadan önce kan şekeri düzeyinizi kaydetmek için **Kandaki Glikoz** ögesini seçin.
- Bebeğin hareketlerini kaydetmek üzere kronometre veya süreölçer kullanmak için **Hareket** ögesini seçin.

4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Müzik Oynatmayı Kontrol Etme

Müzik kontrolü pencere ögesi, Lily 2 Active saatinizi kullanarak telefonunuzdaki müziği kontrol etmenizi sağlar. Pencere ögesi, telefonunuzda güncel olarak etkin durumda olan veya en son etkin olarak kullanılmış ortam oynatıcısı uygulamasını kontrol eder. Herhangi bir ortam oynatıcısı etkin değilse pencere ögesi şarkı bilgilerini görüntüleyemez ve ortamı telefonunuzdan oynatmanız gerekir.

1 Telefonunuzda bir parça veya parça listesi çalmaya başlayın.

2 Lily 2 Active saatinizde müzik kontrolü pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.

Sabah Raporu

Saatiniz, normal uyanma saatinize göre bir sabah raporu görüntüler. Hava durumu, Body Battery, adımlar, kadın sağlığı bilgileri, takvim etkinlikleri ve uyku bilgilerini içerebilecek raporu görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.

NOT: Sabah raporunuzdaki bilgileri özelleştirebilirsiniz ([Sabah Raporunuzu Özelleştirme](#), sayfa 22).

Garmin Connect hesabınızdan görünen adınızı özelleştirebilirsiniz ([Garmin Connect Kullanıcı Profili Ayarları](#), sayfa 45).

Sabah Raporunuzu Özelleştirme

NOT: Bu ayarları saatinizde veya Garmin Connect hesabınızda özelleştirebilirsiniz.

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sabah Raporu** ögesini seçin.
- 3 Sabah raporunu açıp kapatmak için **Durum** ögesini seçin.
- 4 **Seçenekler** ögesini seçin.
- 5 Sabah raporunuza dahil etmek veya rapordan çıkarmak için bir seçenek belirleyin.

Dokunmatik Düğme Kısayolunu Ayarlama

Garmin Pay cüzdanınız veya müzik kontrolleri gibi favori uygulamalarınıza, görünümünüze veya kontrollerinize kısayol ayarlayabilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Kısayol > Dokunmatik Düğmeyi Basılı Tutun** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir kısayol seçin.
 - Dokunmatik düğme kısayol işlevini kapatmak için **Devre Dışı** öğesini seçin.

Antrenman

Birleşik Antrenman Durumu

Garmin Connect hesabınızla birden fazla Garmin cihazı kullandığınızda, günlük kullanım ve antrenman amaçları için hangi cihazın birincil veri kaynağı olacağını seçebilirsiniz.

Garmin Connect uygulamasından **••• > Ayarlar** öğesini seçin.

Birincil Antrenman Cihazı: Antrenman durumu ve yük odağı gibi antrenman metrikleriniz için öncelikli veri kaynağını ayarlar.

NOT: Antrenman durumu özelliği olmayan Garmin cihazlar, Birincil Antrenman Cihazı olarak ayarlanamaz ancak antrenman verilerinizi kaydetmek için kullanılabilir.

Birincil Giyilebilir Cihaz: Adım ve uyku gibi günlük sağlık ölçümleri için ana veri kaynağını ayarlar. Bu, en sık taktığınız saat olmalıdır.

İPUCU: En doğru sonuçlar için Garmin, Garmin Connect hesabınızla sık sık senkronizasyon gerçekleştirmenizi önerir.

Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme

Etkinlikleri ve performans ölçümlerini Garmin Connect hesabınızı kullanarak diğer Garmin cihazlarınızdan Lily 2 Active saatinize senkronize edebilirsiniz. Bu, saatinizin antrenmanınızı ve kondisyonunuzu daha doğru yansıtmayı sağlar. Örneğin, bir Edge® bisiklet bilgisayarıyla bisiklet sürme etkinliği kaydedip etkinlik ayrıntılarını ve genel antrenman yükünü Lily 2 Active saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

Lily 2 Active saatinizi ve diğer Garmin cihazlarınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

İPUCU: Garmin Connect uygulamasında birincil antrenman cihazı ve birincil giyilebilir cihaz ayarlayabilirsiniz (*Birleşik Antrenman Durumu, sayfa 23*).

Diğer Garmin cihazlarındaki son etkinlikler ve performans ölçümleri Lily 2 Active saatinizde görünür.

Etkinlik İzleme

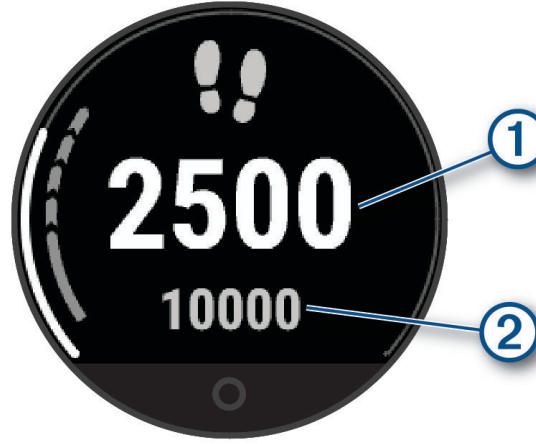
Etkinlik izleme özelliği; kayıt yapılan her gün için günlük adım sayınızı, kat edilen mesafeyi, yoğun olduğunuz dakikaları, yakılan kaloriyi ve uyku istatistiklerini kaydeder. Yakılan kalorilerinize bazal metabolizmanız ve etkinlik kalorileriniz dahildir.

Gün içerisinde atılan adım sayısı, adımlar görünümünde görüntülenir. Adım sayısı düzenli olarak güncellenir.

Etkinlik izleme ve fitness ölçü birimi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Otomatik Hedef

Saatiniz, önceki etkinlik düzeylerinize göre otomatik olarak günlük adım hedefi oluşturur. Siz gün içinde hareket ettikçe saat, günlük hedefinize ulaşma doğrultusundaki ① ilerlemenizi kaydeder ②.



Otomatik hedef oluşturma özelliğini kullanmak istemiyorsanız Garmin Connect hesabınızdan kişiselleştirilmiş hedefler belirleyebilirsiniz.

Hareket Uyarısını Kullanma

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket uyarısı, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saatlik hareketsizlik sonrasında bir mesaj görüntülenir. Ayrıca, titreşim özelliği açıksa saat titrer (*Sistem Ayarları, sayfa 43*).

Hareket uyarısını sıfırlamak için kısa bir yürüyüşe çıkın (en az birkaç dakikalık) veya önerilen ekran hareketlerini tamamlayın.

Hareket Uyarısını Açma

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Bildirimler ve Uyarılar > Sağlık & Zindelik > Hareket Uyarısı > Açık** öğesini seçin.

Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Garmin Connect uygulamasında normal uyku saatlerinizi ayarlayabilirsiniz. Uyku istatistikleri, toplam uyku saatini, uyku aşamalarını, uyku hareketini ve uyku skorunu içerir. Kısa uyku bilgileri uyku istatistiklerinize eklenir ve toparlanmanızı da etkileyebilir. Ayrıntılı uyku istatistiklerini Garmin Connect hesabınızda görebilirsiniz.

NOT: Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz (*Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 37*).

Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma

- 1 Saatinizi uyurken takın.
- 2 Uyku takibi verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyin.
Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.
Kısa uykular dahil olmak üzere uyku bilgilerinizi Lily 2 Active saatinizde görüntüleyebilirsiniz (*Pencere öğeleri, sayfa 16*).

Kısa Uyku Kaydetme

- 1 Kısa uykular widget'ını görüntülemek için sola veya sağa kaydırın.
- 2 Dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3  ögesine basın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Kısa uykunuz için bir süreölçer ayarlamak üzere ✓ simgesini seçin.
 - Süreölçer olmadan kısa uyku uyumak için ✗ simgesini seçin.

Nefes Alma Varyasyonları

Lily 2 Active cihazdaki optik kalp atış hızı sensörü, olası uyku apnesi konusunda sizi uyarmak için oksijen satürasyon yüzdenizdeki her türlü gece uykusu değişikliğini saptayabilen bir puls oksimetre özelliğine sahiptir. Uyku aralığınız boyunca nabız oksimetreniz (SpO₂) ölçülürken cihaz, SpO₂ yüzdenizin %3'ten fazla azalıp azalmadığını ve bunun 10 saniyeden uzun sürüp sürmediğini gösterir. Buna nefes alma varyasyonu denir. Cihaz American Academy of Sleep Medicine, uyku apnesi tanılama kriterlerine göre bir saatlik aralıkta oluşan tüm solunum farklılıklarını hesaplayarak size önem seviyesi verir.

NOT: Nefes alma varyasyonlarını tespit etmek için nabız oksimetresi uyku izlemesini açmanız gerekir ([Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 33](#)).

Önem Düzeyi	Nefes Alma Varyasyon Olayları Sayısı
Hiçbiri	5'ten az
Alçak	5 - 15
Orta	15 - 30
Yüksek	30'dan fazla

Uyku skoru görünümü, mevcut nefes alma varyasyonu verilerinizi görüntüler.

NOT: Görünümü, görünüm döngüsüne eklemeniz gerekebilir ([Pencere Ögesi Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 18](#)).

Garmin Connect hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nefes alma varyasyonları ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz. Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

Sağlık durumunuzu iyileştirmek için Dünya Sağlık Örgütü gibi kuruluşlar haftalık en az 150 dakika tempolu yürüyüş gibi orta yoğunluklu etkinlik veya haftalık en az 75 dakika koşu gibi hareketli yoğunluklu etkinlik tavsiye eder.

Saat, etkinlik yoğunluğunuzu izler ve orta ya da hareketli yoğunluktaki etkinliklerde harcadığınız süreyi takip eder (hareketli yoğunluğu ölçmek için kalp hızı verileri gerekir). Saat, orta yoğunluktaki etkinlik dakikalarını hareketli etkinlik dakikalarına ekler. Toplam hareketli yoğunluktaki etkinlik dakikalarınız eklenirken iki katına çıkarılır.

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

Lily 2 Active saatiniz, kalp hızı verilerinizi ortalama dinlenme kalp hızınızla karşılaştırarak yoğun olduğunuz dakikaları hesaplar. Kalp hızı özelliği kapalıysa saat, dakikadaki adım sayınızı analiz ederek orta yoğunluktaki dakikaları hesaplar.

- Yoğun olduğunuz dakikaların en doğru şekilde hesaplanması için sürekli bir etkinlik başlatın.
- Dinlenme halindeki kalp hızınızın en doğru şekilde hesaplanabilmesi için saati gün ve gece boyu takmalısınız.

Move IQ

Hareketleriniz benzer egzersiz düzenleriyle eşleştiği zaman Move IQ özelliği, etkinliği otomatik olarak algılar ve zaman çizelgenizde görüntüler. Move IQ etkinlikleri, etkinlik türünü ve süresini görüntüler ancak bunlar etkinlik listenizde veya haber akışınızda görüntülenmez.

Move IQ özelliği, Garmin Connect uygulamasında veya saatteki etkinlik ayarlarında süre eşikleri kullanarak ayarladığınız yürüyüş ve koşu için otomatik olarak süreli bir etkinlik başlatabilir. Bu etkinlikler, etkinlik listenize eklenir.

Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme

Bir etkinliği kaydettiğinizde etkinlik sırasında hissedilen eforunuzu ve nasıl hissettiğinizi değerlendirebilirsiniz. Öz değerlendirme bilgileriniz Garmin Connect hesabınızda görüntülenebilir.

1 Garmin Connect cihaz menünüzden **Etkinlik Seçenekleri** ögesini seçin.

2 Bir etkinlik seçin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

3 **Öz Değerlendirme** ögesini seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Kişisel değerlendirmeyi yalnızca antrenmanlardan sonra tamamlamak için **Yalnızca Antrenmanlar** ögesini seçin.
- Her etkinlikten sonra değerlendirmeyi tamamlamak için **Daima** ögesini seçin.

Etkinlik İzleme Ayarları

Saatteki bazı etkinlik izleme ayarlarını güncelleyebilirsiniz. Haftalık yoğunluk dakikalarınızı ve adım hedefinizi Garmin Connect uygulamasında güncelleyebilirsiniz.

 ögesini basılı tutun ve **Ayarlar > Etkinlik İzleme** ögesini seçin.

Durum: Etkinlik izleme özelliklerini kapatır.

Move IQ: Move IQ etkinliklerini açmanızı ve kapatmanızı sağlar.

Oto Etkinlik Bşltn: Move IQ özelliği yürüdüğünüzü veya koştuğunuzu algıladığı zaman saatinizin otomatik olarak süreli etkinlikler oluşturup kaydetmesini sağlar. Yürüyüş ve koşu için minimum süre eşiğini ayarlayabilirsiniz.

Etkinlik İzlemeyi Kapatma

Etkinlik izlemeyi kapattığınızda adım sayınız, yoğun olduğunuz dakikalar, uyku izleme ve Move IQ olayları kaydedilmez.

1  ögesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Etkinlik İzleme > Durum > Kapalı** öğelerini seçin.

Antrenmanlar

Saatiniz size; her bir antrenman adımına mesafe, süre, tekrarlar veya diğer ölçü birimleri gibi hedeflerin konduğu birden çok adımlı antrenmanlarda kılavuzluk edebilir. Saatiniz; kuvvet, kardiyo, koşu ve bisiklet sürme dahil olmak üzere birden çok etkinlik için çok sayıda önceden yüklenmiş antrenman içerir. Garmin Connect uygulamasını kullanarak daha fazla antrenman ve antrenman planı oluşturup bulabilirsiniz. Bu antrenmanları saatinize aktarabilirsiniz.

Saatinizde: Saatinizde yüklü olan tüm antrenmanları görüntülemek için etkinlik listesinden antrenmanlar uygulamasını açabilirsiniz (*Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme, sayfa 12*).

Antrenman geçmişinizi de görüntüleyebilirsiniz.

Uygulamada: Antrenman oluşturup daha fazla antrenman bulabilir ya da dahili antrenmanlar arasından bir antrenman planı seçip bunu saatinize aktarabilirsiniz (*Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 27*).

Antrenmanları planlayabilirsiniz.

Mevcut antrenmanlarınızı güncelleyebilir ve düzenleyebilirsiniz.

Antrenman Başlatma

Saatiniz size bir antrenmanda birden çok adımda kılavuzluk edebilir.

- 1  öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **••• > Antrenmanlar** öğesini seçin.
- 4 Bir antrenman seçin.
NOT: Yalnızca seçilen etkinlik ile uyumlu antrenmanlar listede görünür.
- 5 Antrenman adımlarını görüntülemek için yukarı kaydırın (isteğe bağlı).
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.

Bir antrenmana başladıktan sonra saat antrenmanın her adımını, adım notlarını (isteğe bağlı) ve hedefi (isteğe bağlı) gösterir. Mevcut antrenman verilerini görüntülemek için ekranı sağa veya sola kaydırabilirsiniz.

Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme

Garmin Connect üzerinden antrenman indirebilmeniz için bir Garmin Connect hesabınızın olması gerekir ([Garmin Connect](#), sayfa 34).

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect uygulamasını açın ve **•••** simgesini seçin.
 - www.garminconnect.com adresine gidin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Antrenmanlar** öğesini seçin.
- 3 Antrenman bulun ya da yeni bir antrenman oluşturup kaydedin.
- 4  veya **Cihaza Gönder** öğesini seçin.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma

Bir antrenman planını indirip kullanabilmek için Garmin Connect hesabına sahip olmalı ([Garmin Connect](#), sayfa 34) ve Lily 2 Active saati uyumlu bir telefonla eşleştirmelisiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasından **•••** simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Antrenman Planları** öğesini seçin.
- 3 Bir antrenman planı seçin ve planlayın.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 Takviminizdeki antrenman planını gözden geçirin.

Uyarlanabilir Antrenman Planları

Garmin Connect hesabınız, antrenman hedeflerinize uyum sağlamak için uyarlanabilir antrenman planına ve Garmin coach'a sahiptir. Örneğin, birkaç soruya yanıt verip 5 km yarışını tamamlamanıza yardımcı olacak bir plan bulabilirsiniz. Plan mevcut fitness düzeyinize, koçluk ile program tercihlerinize ve yarış tarihine uyum sağlar. Bir plan başlattığınız zaman Garmin Coach görünümü, Lily 2 Active saatinizdeki görünüm listesine eklenir.

Bugünün Egzersizine Başlama

Saatinize bir antrenman planı gönderdikten sonra, görünüm döngüsünde Garmin coach görünümü görünür.

- 1 Garmin Coach görünümünü görüntülemek için saat görünümünden kaydırın.
- 2 İlgili görünümü seçin.
Bu etkinlik için antrenman bugüne planlandıysa saat, antrenman ismini görüntüler ve başlamanızı ister.
- 3 Bir antrenman seçin.
- 4 Antrenman adımlarını görüntülemek için **Görüntüle** öğesini seçin ve adımlara göz atmayı tamamladığınızda sağa kaydırın (isteğe bağlı).
- 5 **Antrenmanı Yap** öğesini seçin.
- 6 Ekrandaki talimatları izleyin.

Planlanmış Antrenmanları Görüntüleme

Antrenman takviminizdeki planlanmış antrenmanları görüntüleyebilir ve bir antrenman yapmaya başlayabilirsiniz.

- 1  ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 Yukarı kaydırın.
- 4 **Antrenman Takvimi** ögesini seçin.
Planlanmış antrenmanlarınız tarihine göre sıralanır.
- 5 Bir antrenman seçin.
- 6 Antrenmanın adımlarını görüntülemek için kaydırın.
- 7 Antrenmanı başlatmak için  ögesine basın.

Sağlık ve Zindelik Ayarları ve Uyarıları

 ögesini basılı tutun ve **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sağlık & Zindelik** ögesini seçin.

Bilekten Kalp Atış Hızı: Bkz. [Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 30](#).

Hareket Uyarısı: Hareket Uyarısı özelliğini etkinleştirir ([Hareket Uyarısını Kullanma, sayfa 24](#)).

Stres Uyarıları: Stres dönemleri Body Battery değerinizi tükettiğinde sizi uyarır ([Stres Seviyesi Pencere Ögesini Görüntüleme, sayfa 19](#)).

Dinlenme Uyarıları: Dinlendirici bir dönem geçirdikten sonra ve bu dönemin Body Battery değeriniz üzerindeki etkisi konusunda sizi uyarır ([Body Battery, sayfa 19](#)).

Günlük Özet: Uyku pencerenizi başlatmadan birkaç saat önce görüntülenen Body Battery günlük özetini etkinleştirir. Günlük özet, günlük stres ve etkinlik geçmişinizin Body Battery değerinizi nasıl etkilediğine dair bilgiler sağlar ([Body Battery Pencere Ögesini Görüntüleme, sayfa 19](#)).

Hedefler: Hedef uyarılarını açıp kapatmanızı veya bir etkinlikte değilken genel kullanım sırasında açmanızı sağlar. Hedef uyarıları, günlük adım hedefiniz ve haftalık yoğun olduğunuz dakikalar hedefiniz için görüntülenir.

Sıvı Tüketimi Uyarıları: Sıvı tüketimi etkinliklerini açmanızı ve kapatmanızı sağlar.

Kalp Hızı Özellikleri

Lily 2 Active saat, bilekten kalp hızı verilerinizi incelemenize olanak sağlar.

	Mevcut Body Battery enerji seviyeniz. Saat; uyku, stres ve etkinlik verilerinizi temel alarak mevcut enerji rezervlerinizi hesaplar. Sayı ve enerji rezervi doğru orantılı olarak artış veya azalma gösterir.
	Bu özellik, hareketsiz geçen bir süreden sonra, kalp atış hızınız belirli bir dakika başına atış sayısını aştığında veya altına düştüğünde sizi uyarır.
	Kanınızdaki oksijen satürasyonunu izler. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, vücudunuzun egzersiz ve strese nasıl uyum sağladığını belirlemenize yardımcı olabilir. NOT: Darbe oksimetresi sensörü, saatin arkasında bulunmaktadır.
	Mevcut stres seviyeniz. Saat, stres seviyenizi hesaplamak üzere aktif olmadığınızda kalp hızı değişikliklerinizi ölçer. Düşük rakam daha düşük stres seviyesini gösterir.
VO₂	Atletik performansın bir göstergesi olan ve fitness seviyeniz geliştikçe artması gereken mevcut VO ₂ maksimum değerinizi görüntüler.

Bilekten Kalp Hızı

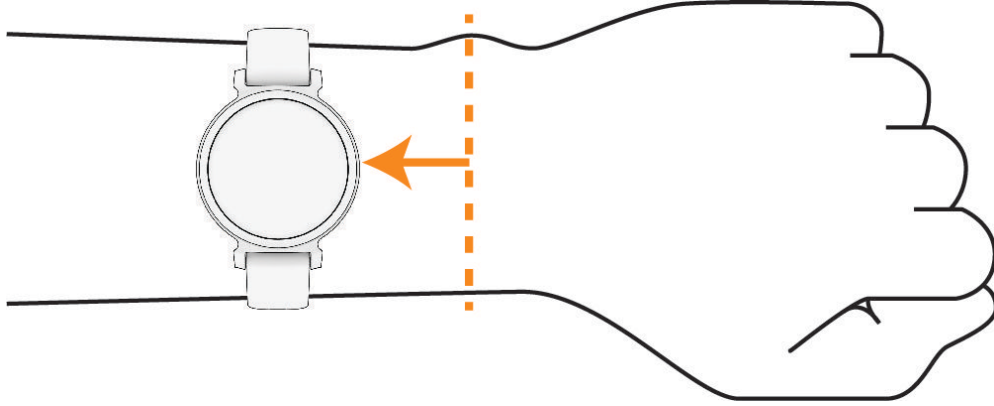
Saati Takma

⚠ DİKKAT

Bazı kullanıcılar, özellikle hassas cilde sahiplerse veya alerjileri varsa saati uzun süre kullandıktan sonra cilt tahrişi ile karşılaşabilirler. Cildinizin tahriş olduğunu görürseniz saati çıkarın ve cildinizin iyileşmesi için zaman tanıyın. Cilt tahrişini önlemek için saatin temiz ve kuru olduğundan ve bileğinize çok sıkı takılmamış olduğundan emin olun. Daha fazla bilgi için garmin.com/fitandcare adresine gidin.

- Saati bilek kemiğinin üzerine takın.

NOT: Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır. Kalp hızının daha doğru bir şekilde ölçülmesi için saatin koşu veya egzersiz sırasında bileğinizde kaymaması gerekir. Nabız oksimetresi ölçümleri için hareket etmemeniz gerekir.



NOT: Optik sensör, saatin arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Sorun Giderme, sayfa 49](#).
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 33](#).
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için www.garmin.com/fitandcare adresini ziyaret edin.

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Saati kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Saatin arkasındaki kalp hızı sensörünü çizmeyin.
- Saati bilek kemiğinin üzerine takın. Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Etkinliğinize başlamadan önce ❤ simgesi sabitlenene kadar bekleyin.
- Etkinliğinize başlamadan önce 5 - 10 dakika ısının ve kalp hızınızı ölçün.

NOT: Soğuk ortamlarda, iç mekanlarda ısının.

- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.

Kalp Hızı Pencere Öğesini Görüntüleme

Kalp hızı pencere öğesi, dakika başına atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı görüntüler. Kalp hızı doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için şu adrese gidin: garmin.com/ataccuracy.

- 1 Kalp hızı pencere öğesini görüntülemek için saat yüzünden sola veya sağa kaydırın.
NOT: Pencere öğesini, pencere öğesi döngüsüne eklemeniz gerekebilir (*Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 18*).
- 2 Dakika başına atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve son üç saatteki kalp hızınızın grafiğini görüntülemek için pencere öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Grafiğe dokunun ve grafiği kaydırmak için sola veya sağa kaydırın.
 - Son yedi gündeki ortalama dinlenme kalp hızı değerlerinizi görüntülemek için ekranı sola veya sağa kaydırın.

Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

⚠ DİKKAT

Bu özellik, herhangi bir etkinlik olmadan geçen bir süreden sonra yalnızca kullanıcı tarafından seçildiği şekilde kalp atış hızınız belirli bir dakika başına atış sayısını aştığında veya altına düştüğünde sizi uyarır. Bu özellik, kalp atış hızınız Garmin Connect uygulamasında yapılandırılmış olan uyku zaman aralığı sırasında seçilen eşiğin altına düştüğünde sizi bilgilendirmez. Bu özellik, herhangi bir potansiyel kalp rahatsızlığını bildirmez ve herhangi bir tıbbi durumu veya hastalığı tedavi etmek veya teşhis etmek için tasarlanmamıştır. Kalp ile ilgili sorunlar için her zaman sağlık uzmanınıza başvurun.

- 1  öğesini basılı tutun.
 - 2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sağlık & Zindelik > Kalp Hızı** öğesini seçin.
 - 3 Uyarıyı açmak için **Yüksek Uyarısı** veya **Düşük Uyarısı** öğesini seçin.
 - 4 Kalp hızı eşiği için bir değer seçin.
- Belirlenen değeri aştığınızda veya değerin altına düştüğünüzde bir mesaj gösterilir ve saat titrer.

Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama

Kalp hızı verilerinizi Lily 2 Active saatinizden yayınlatabilir ve eşleştirilmiş Garmin cihazlarında görüntüleyebilirsiniz. Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi bir Edge bisiklet bilgisayarına yayınlatabilirsiniz.

NOT: Kalp hızı verilerinin yayınlanması pil ömrünü kısaltır.

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için  düğmesini basılı tutun.
NOT: Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 16*).
- 2  simgesini seçin.
- 3  düğmesine basın.
Lily 2 Active saat, kalp hızı verilerinizi yayınlamaya başlar.
NOT: Kalp hızı verileri yayınlanırken saat ekranda görüntülenir.
- 4 Lily 2 Active saatinizi uyumlu Garmin ANT+® cihazınızla eşleştirin.
NOT: Eşleştirme talimatları, her Garmin uyumlu cihaz için farklıdır. Kullanım kılavuzunuza bakın.
- 5 Kalp hızı verilerinizi yayınlamayı durdurmak için 1'den 3'e kadar olan adımları tekrarlayın.

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları

1.  öğesini basılı tutun ve **Ayarlar > Saat Sensörleri > Bilekten Kalp Hızı** öğesini seçin.

Durum: Bilekten kalp hızı monitörünü etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Varsayılan değer, harici bir kalp hızı monitörü eşleştirmedığınız sürece otomatik olarak bilekten kalp hızı monitörünü kullanan Otomatik ayarıdır.

NOT: Bilekten kalp hızı monitörü devre dışı bırakıldığında, bilekten nabız oksimetresi sensörü de devre dışı kalır. Nabız oksimetresi görünümünden değerleri manuel olarak görüntüleyebilirsiniz.

Yüzme Sırasında: Yüzme etkinlikleri sırasında bilekten kalp hızı monitörünü etkinleştirir veya devre dışı bırakır.

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma

Bilekten Kalp Hızı ayarının varsayılan değeri Otomatik şeklindedir. Saatle göğüsten kalp hızı monitörünü eşleştirmedığınız sürece saat otomatik olarak bilekten kalp hızı monitörünü kullanır. Göğüsten kalp atış hızı verileri yalnızca etkinlik sırasında kullanılabilir.

NOT: Bilekten kalp hızı ölçme monitörü devre dışı bırakıldığında VO2 maksimum tahmininiz, uyku takibi, yoğun olduğunuz dakikalar, gün boyu stres özelliği ve bilekten nabız oksimetresi sensörü gibi özellikleri de devre dışı kalır.

NOT: Bilekten kalp hızı ölçme monitörünü devre dışı bırakmak aynı zamanda Garmin Pay ödemeleri için bilekten algılama özelliğini devre dışı bırakır ve tüm ödemelerden önce şifre girmeniz gerekir (*Garmin Pay*, sayfa 14).

1.  öğesini basılı tutun.

2. **Ayarlar > Saat Sensörleri > Bilekten Kalp Hızı > Durum > Kapalı** öğesini seçin.

Bilekten kalp hızı monitörü kapatıldığında bazı sensörler yanıp sönebilir.

Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

Birçok sporcu, kardiyovasküler güçlerini ölçüp artırmak ve fitness düzeylerini geliştirmek için kalp hızı bölgelerini kullanır. Kalp hızı bölgesi, belirli bir kalp atışı/dakika aralığıdır. Genel olarak kabul edilen beş kalp hızı bölgesi, yoğunluk artışına göre 1 ile 5 arasında numaralandırılır. Kalp hızı bölgeleri genellikle maksimum kalp hızınızın yüzdesine göre hesaplanır.

Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama

Saat, varsayılan kalp hızı bölgelerinizi belirlemek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerini kullanır. Etkinlik sırasında yaktığınız kalorilerin en doğru değerde olması için maksimum kalp hızınızı ayarlayın. Dinlenme durumundaki kalp hızınızı manuel olarak da girebilirsiniz. Bölgelerinizi manuel olarak saatte ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz.

1.  öğesini basılı tutun.

2. **Ayarlar > Kullanıcı Profili > Kalp Hızı Bölgeleri** öğesini seçin.

3. Maksimum kalp hızınızı girmek için **Maksimum Kalp Atış Hızı** öğesini seçin.

4.  simgesini seçin.

5. **Dinlenme Kalp Atış Hızı** öğesini seçin.

6. Bir seçenek belirleyin:

- Saatteki ortalama dinlenme kalp hızınızı kullanmak için **Ortalamayı Kullan** öğesini seçin.
- Özel bir dinlenme kalp hızı ayarlamak için **Özel Değerleri Ayarla** öğesini seçin.

7. **Bölgeler > Cinsi** öğesini seçin.

8. Bir seçenek belirleyin:

- Dakika başına kalp atışı bölgelerini görüntülemek ve düzenlemek için **BPM** öğesini seçin.
- Bölgeleri maksimum kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **% Maksimum Kalp Atış Hızı** öğesini seçin.

9. Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.

Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları

Bölge	Maksimum Kalp Hızı %'si	Algılanan Güç Harcama Miktarı	Faydalar
1	%50–60	Rahat, yavaş ritim, ritmik solunum	Başlangıç düzey aerobik antrenmanı stresi azaltır
2	%60–70	Rahat ritim, biraz derin nefes, konuşabilir	Temel kardiyovasküler antrenman, dinlenme hızı iyi
3	%70–80	Orta derece ritim, konuşmayı sürdürmekte zorluk çekiyor	Daha iyi aerobik kapasite, optimum kardiyovasküler antrenman
4	%80–90	Hızlı ve yoğun ritim ve nefes almakta güçlük çekiyor	Daha iyi anaerobik kapasite ve eşik, daha yüksek hız
5	%90–100	Çok hızlı ritim, uzun süre sürdürülemez, nefes darlığı	Anaerobik dayanıklılık ve kas dayanıklılığı, güç artışı

Fitness Hedefleri

Kalp hızı bölgelerinizi bilmek, ilkeleri anlamanızı ve uygulamanızı sağlayarak fitness durumunuzu ölçmenize ve geliştirmenize yardımcı olur.

- Kalp hızınız egzersiz yoğunluğunuz açısından önemli bir ölçüttür.
- Belli kalp hızı bölgelerinde antrenman yapmak kardiyovasküler kapasitenizi ve gücünüzü artırmanıza yardımcı olur.

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu ([Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 32](#)) kullanabilirsiniz.

Maksimum kalp hızınızı bilmiyorsanız internet üzerinde bulunan hesaplama araçlarından birini kullanın. Bazı spor salonları ve sağlık merkezleri maksimum kalp hızınızı ölçen bir test uygulayabilir. Varsayılan maksimum kalp hızı, 220'den yaşınızın çıkarılmasıyla elde edilir.

Nabız Oksimetresi

Lily 2 Active saatinizde, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçmek için bileğinizden veri alan bir nabız oksimetresi bulunmaktadır. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, genel sağlık durumunuzu anlamanız için değerli bir ölçümdür ve vücudunuzun rakıma nasıl adapte olduğunu belirlemenize yardımcı olabilir. Saatiniz, kanınızdaki oksijen seviyesini tespit etmek için cildinize ışık tutar ve ne kadar ışığın emildiğini ölçer. Bu, SpO₂ olarak adlandırılır.

Nabız oksimetresi ölçümleri, saat üzerinde SpO₂ yüzdesi olarak görünür. Garmin Connect hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nabız oksimetresi ölçümleri ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz ([Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 33](#)). Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

Saatinizde istediğiniz zaman manuel olarak bir nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz. Bu ölçümlerin doğruluğu kan akışınıza, saatin bileğinizdeki konumuna ve sabitliğinize göre değişiklik gösterebilir ([Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 33](#)).

- 1 Saati bilek kemiğinizin üzerine takın.
Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- 2 Nabız oksimetresi pencere ögesini görüntülemek için ekranı kaydırın.
- 3 Saat, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken saatin takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- 4 Hareket etmeyin.

Saat, oksijen satürasyonunuzu yüzde olarak görüntüler.

NOT: Garmin Connect hesabınızdaki nabız oksimetresi uyku verilerini açabilir ve görüntüleyebilirsiniz ([Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 33](#)).

Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme

Nabız oksimetresi uyku izleme özelliğini kullanabilmeniz için Lily 2 Active saatinizi Garmin Connect hesabınızdan birincil giyilebilir cihaz olarak belirlemeniz gerekir ([Birleşik Antrenman Durumu, sayfa 23](#)).

Saatinizi, tanımladığınız uyku aralığı içinde 4 saate kadar kanınızdaki oksijen seviyesini veya SpO2 oranını ölçecek şekilde ayarlayabilirsiniz ([Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 33](#)).

NOT: Olağan dışı uyku pozisyonları, uyku sırasında anormal derecede düşük SpO2 sonuçları alınmasına neden olabilir.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Saat Sensörleri > Uyku Pulse Ox** ögesini seçin.
- 3 İzlemeyi açmak için açma kapama düğmesini seçin.

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saat kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken hareket etmeyin.
- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın. Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Saat, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken saatin takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- Silikon veya naylon kayış kullanın.
- Saati takmadan önce kolunuzu silin ve kurulaşın.
- Saati kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Saatin arkasındaki optik sensörü çizmeyin.
- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulaşın.

VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında

VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden). Basitçe ifade etmek gerekirse VO2 maksimum, bir kardiyovasküler güç göstergesidir ve fitness seviyeniz geliştikçe bu değerin de artması gerekir. Lily 2 Active saatinin VO2 maksimum tahmininizi görüntülemesi için bilekten kalp hızı ölçümü ya da uyumlu bir göğüsten kalp hızı ölçme monitörü gerekir.

VO2 maksimum tahmininiz saatinizde sayı ve açıklama olarak görüntülenir. Garmin Connect hesabınızda, VO2 maksimum tahmininiz hakkında ek bilgileri görüntüleyebilirsiniz.

VO2 maksimum verileri Firstbeat Analytics™ tarafından sağlanmaktadır. VO2 maksimum analizi, The Cooper Institute® izni alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için eki inceleyin: ([VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri, sayfa 53](#)) ve www.CooperInstitute.org adresine gidin.

VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Saat, VO2 maksimum tahmininizi görüntülemek için bilekten kalp hızı ölçme verilerini ve süreli 15 dakikalık tempolu bir yürüyüşün veya koşunun verilerini gerektirir.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili > VO2 Maks.** ögesini seçin.
15 dakikalık tempolu yürüyüş veya koşu verilerini zaten kaydettiyseniz VO2 maksimum tahmininiz görüntülenebilir. Saat, tamamladığınız her yürüyüş veya koşunun ardından, VO2 maksimum tahmininizi günceller.
- 3 VO2 maksimum tahmininizi görüntülemek için ekrandaki talimatları izleyin.
Test tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.
- 4 Manuel olarak VO2 maksimum testi başlatıp güncel tahmini öğrenmek için geçerli değerinize dokununuz ve talimatları uygulayın.
Saatte, yeni VO2 maksimum testi tahmininiz güncellenir.

Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi

Saatin doğru bir fitness yaşı hesabı sunabilmesi için Garmin Connect uygulamasında kullanıcı profili kurulumunu tamamlamanız gerekir.

Fitness yaşı, cinsiyeti sizinle aynı olan birine kıyasla, fitness durumunuzun ne seviyede olduğunu gösterir. Fitness yaşı vermek için saatiniz; yaşı, vücut kütlesi endeksi (BMI), dinlenme durumunda kalp hızı ve yüksek yoğunluklu etkinlik geçmişi gibi bilgilerden faydalanır. Index™ tartınız varsa saatiniz, fitness yaşı belirlemek için BMI yerine vücut yağ yüzdesi metriğini kullanır. Egzersiz ve yaşam tarzı değişiklikleri, fitness yaşı etkileyebilir.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili > Sağlık Yaşı** ögesini seçin.

Bağlantı

Bağlantı özellikleri, saatinizi uyumlu telefonunuzla eşleştirdiğinizde kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 36](#)).

Garmin Connect

Garmin Connect hesabınızdan arkadaşlarınızla bağlantı kurabilirsiniz. Garmin Connect hesabınız; izlemeniz, analiz etmeniz, paylaşmanız ve birbirinizi teşvik etmeniz için gerekli araçları sağlar. Koşu, yürüyüş, bisiklet ve daha fazlası dahil olmak üzere aktif yaşam tarzınızdaki etkinlikleri kaydedin.

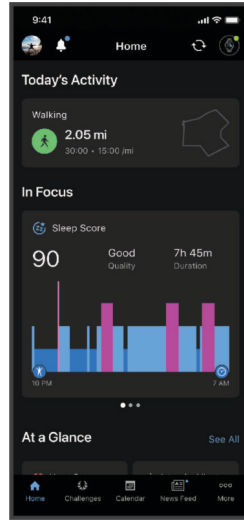
Garmin Connect uygulamanızı kullanıp saatinizi telefonunuzla eşleştirerek ya da www.garminconnect.com adresine giderek ücretsiz Garmin Connect hesabınızı oluşturabilirsiniz.

İlerlemenizi takip edin: Günlük attığınız adımları izleyebilir, bağlantı kurduğunuz arkadaşlarınızla dostça yarışlara girebilir ve hedeflerinize ulaşabilirsiniz.

Etkinliklerinizi saklayın: Süreli bir etkinliği tamamladıktan ve saatinize kaydettikten sonra etkinliğinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyebilir ve dilediğiniz kadar uzun süreyle saklayabilirsiniz.

Verilerinizi analiz edin: Süre, mesafe, kalp hızı, yakılan kalori gibi etkinliğinizle ilgili daha ayrıntılı bilgileri görüntüleyebilir ve raporları özelleştirebilirsiniz.

NOT: Bazı veriler için kalp hızı monitörü gibi isteğe bağlı bir aksesuar gerekir.



Etkinliklerinizi paylaşın: Arkadaşlarınızla bağlantı kurarak birbirinizin etkinliklerini takip edebilir veya etkinliklerinizin bağlantılarını paylaşabilirsiniz.

Ayarlarınızı yönetin: Garmin Connect hesabınızdan saat ve kullanıcı ayarlarınızı özelleştirebilirsiniz.

Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme

Uygulamayı her açtığınızda saatiniz, verileri Garmin Connect uygulamasıyla otomatik olarak senkronize eder. Saatiniz, verileri Garmin Connect uygulamasıyla düzenli aralıklarla otomatik olarak senkronize eder. Verilerinizi istediğiniz zaman manuel olarak da senkronize edebilirsiniz.

- 1 Saati telefonunuza yaklaştırın.
- 2 Garmin Connect uygulamasını açın.
İPUCU: Uygulama, arka planda açık olabilir ya da çalışabilir.
- 3 Menüü görüntülemek için  ögesine basılı tutun.
- 4 **Ayarlar > Sistem > Telefon > Eşitle** ögesini seçin.
- 5 Verileriniz senkronize edilirken bekleyin.
- 6 Mevcut verilerinizi Garmin Connect uygulamasında görüntüleyin.

Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme

Verilerinizi, bilgisayarınızdaki Garmin Connect uygulamasıyla senkronize etmeden önce, Garmin Express™ uygulamasını yüklemeniz gerekir ([Garmin Express Uygulamasını Ayarlama, sayfa 35](#)).

- 1 USB kablosu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 Garmin Express uygulamasını açın.
Saat yığın depolama moduna girer.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 4 Verilerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyin.

Garmin Express Uygulamasını Ayarlama

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 www.garmin.com/express adresine gidin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Telefonunuzu Eşleştirme

Lily 2 Active saatinizin kurulabilmesi için telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından değil, doğrudan Garmin Connect uygulamasından eşleştirilmesi gerekir.

- 1 Saatinizde ilk kurulum sırasında telefonunuzla eşleştirmeniz istendiğinde ✓ simgesini seçin.
NOT: Eşleştirme işlemini daha önce atladıysanız eşleştirme moduna manuel olarak girmek için 📱 simgesini basılı tutarak **Sistem > Telefon > Telefonu Eşleştir** ögesini seçebilirsiniz.
- 2 QR kodunu telefonunuzla tarayın, ardından eşleştirme ve kurulum işlemini tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.

Bildirimleri Görüntüleme

Saatiniz Garmin Connect uygulamasıyla eşleştirildiğinde telefonunuzdan gelen kısa mesaj ve e-posta bildirimleri gibi öğeleri saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Bildirimler pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Bir bildirim seçin.
İPUCU: Daha eski bildirimleri görüntülemek için ekranı kaydırın.
- 3 Bildirimi kapatmak için dokunmatik ekrana dokunun ve ✕ simgesini seçin.

Bir Kısa Mesajı Cevaplama

NOT: Bu özellik yalnızca Android™ telefonlarda kullanılabilir.

Lily 2 Active Saatinize bir kısa mesaj bildirimi geldiğinde mesajlar listesinden bir seçim yaparak bir hızlı yanıt gönderebilirsiniz.

NOT: Bu özellik, telefonunuzu kullanarak kısa mesajlar gönderir. Normal kısa mesaj sınırları ve ücretleri uygulanabilir. Daha fazla bilgi almak için mobil operatörünüzle iletişime geçin.

- 1 Bildirimler pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Bir kısa mesaj bildirimi seçin.
- 3 Bildirim seçeneklerini görüntülemek için dokunmatik ekrana dokunun.
- 4 🗨️ ögesini seçin.
- 5 Listeden bir mesaj seçin.
Telefonunuz seçilen mesajı kısa mesaj olarak gönderir.

Bildirimleri Yönetme

Lily 2 Active saatinizde görünen bildirimleri, uyumlu telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.

Bir seçenek belirleyin:

- Bir iPhone® saat kullanıyorsanız saatte gösterilecek öğeleri seçmek için iOS® bildirim ayarlarına gidin.
- Bir Android telefon kullanıyorsanız Garmin Connect uygulamasında ●●● > **Ayarlar > Bildirimler** ögesini seçin.

Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme

Bildirimleri etkinleştirebilmeniz için önce Lily 2 Active saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 36](#)).

- 1 📱 ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Akıllı Bildirimler** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat modundayken görüntülenecek bildirim tercihlerinizi ayarlamak için **Genel Kullanım** ögesini seçin.
 - Bir etkinliği kaydederken görüntülenen bildirim tercihlerinizi ayarlamak için **Etkinlik Sırasında** ögesini seçin.
 - **Rahatsız Etmeyin** özelliğini açmak veya kapatmak için **Uyku Süresinde** ögesini seçin.
 - Gizlilik tercihi belirlemek için **Gizlilik** ögesini seçin.

Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma

Kontroller menüsünden Bluetooth telefon bağlantısını kapatabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 16*).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için  simgesini basılı tutun.
- 2 Lily 2 Active saatinizdeki Bluetooth telefon bağlantısını kapatmak için  simgesini seçin.
Telefonunuzdaki Bluetooth teknolojisini kapatmak için telefonunuzun kullanıcı kılavuzuna başvurun.

Gelen Telefon Araması Alma

Bağlı telefonunuza bir arama yapıldığında Lily 2 Active saat, arayan kişinin ismini veya telefon numarasını görüntüler.

- Aramayı kabul etmek için  simgesini seçin.
NOT: Arayan kişiyle konuşmak için bağlı telefonunuzu kullanmanız gerekir.
- Aramayı reddetmek için  simgesini seçin.

Telefonunuzu Bulma

Bu özelliği, Bluetooth teknolojisi kullanılarak eşleştirilmiş, menzil dışında olmayan kayıp bir telefonu bulmak için kullanabilirsiniz.

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2  ögesini seçin.
Sinyal gücü çubukları, Lily 2 Active ekranında görüntülenir ve telefonunuz sesli bir uyarı verir. Çubukların sayısı, telefonunuza yaklaştıkça artar.
- 3 Aramayı sonlandırmak için  simgesini seçin.

Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma

Titreşimleri devre dışı bırakmak için rahatsız etmeyin modunu; uyarılar ve bildirimleri kapatmak için ise ekranı kullanabilirsiniz (*Ekran Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 43*). Bu modu, örneğin uyurken veya film izlerken kullanabilirsiniz.

- Rahatsız etmeyin modunu manuel olarak açmak veya kapatmak için  simgesini basılı tutun ve  simgesini seçin.
- Uyku saatleriniz süresinde rahatsız etmeyin modunu otomatik olarak açmak için Garmin Connect uygulamasındaki cihaz ayarlarını açın ve **Bildirimler ve Uyarılar > Akıllı Bildirimler > Uyku Süresinde** öğelerini seçin.

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

DİKKAT

Güvenlik ve izleme özellikleri ek özelliklerdir ve acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem olmamalıdır. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

Güvenlik ve takip özelliklerini kullanmak için Lily 2 Active saat Bluetooth teknolojisini kullanarak Garmin Connect uygulamasına bağlanmalıdır. Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizi Garmin Connect hesabınıza girebilirsiniz.

Güvenlik ve izleme özellikleri ile ilgili daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin: www.garmin.com/safety.

- ✳ **Yardım:** Acil durum kişilerinize adınız, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumunuzla birlikte bir metin mesajı göndermenize olanak sağlar.

Acil Durum Kişileri Ekleme

Acil durum kişisi telefon numaraları, güvenlik ve izleme özellikleri için kullanılır.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Güvenlik ve İzleme > Güvenlik Özellikleri > Acil Durum Kişileri > Acil Durum Kişileri Ekleme** öğelerini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Acil durum kişileriniz, onları acil durum kişisi olarak eklediğinizde bir bildirim alır ve isteğinizi kabul edebilir veya reddedebilirler. Bir kişi, isteğinizi reddederse başka bir acil durum kişisi seçmeniz gerekir.

Yardım İsteme

⚠ DİKKAT

Yardım, ek bir özelliktir ve acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem bu olmamalıdır. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

Yardım istemek için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 38](#)). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 Üç titreşim hissettiğinizde yardım özelliğini etkinleştirmek için düğmeyi serbest bırakın. Geri sayım ekranı görüntülenir.
- 3 Gerekirse geri sayım tamamlanmadan önce bir seçenek belirleyin:
 - İsteğinizle birlikte özelleştirilmiş bir mesaj göndermek için  simgesini seçin.
 - Mesajı iptal etmek için  simgesini seçin.

Kaza Algılama

⚠ DİKKAT

Kaza algılama, yalnızca belirli açık hava etkinlikleri için kullanılabilen ek bir özelliktir. Kaza algılamaya acil durum yardımı almak için birincil yöntem olarak güvenilmemelidir.

DUYURU

Saatinizde kaza algılama özelliğini etkinleştirebilmeniz için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişilerini ayarlamanız gerekir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 38](#)). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma

- 1 Menüyü görüntülemek için  öğesine basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Güvenlik ve İzleme > Kaza Algılama** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.

NOT: Kaza algılama, yalnızca belirli açık hava etkinlikleri için kullanılabilir.

Telefonunuz bağlıyken Lily 2 Active saatiniz tarafından bir kaza algılandığında Garmin Connect uygulaması, acil durum kişilerinize adınızı ve GPS konumunuzu (kullanılabiliriyorsa) içeren otomatik bir metin mesajı ve e-posta gönderir. 15 saniye geçtikten sonra saatinizde ve eşleştirilen telefonda kişilerinizin bilgilendirileceğini belirten bir mesaj görünür. Yardıma ihtiyacınız yoksa otomatik acil durum mesajını iptal edebilirsiniz.

LiveTrack Öğesini Açma ve Kapatma

İlk LiveTrack oturumunuzu başlatabilmek için Garmin Connect uygulamasında kişileri ayarlamanız gerekir ([Kişi Ekleme](#), sayfa 39).

NOT: Garmin Connect uygulamasında LiveTrack öğesini açmalısınız.

- 1 Garmin Connect uygulamasından **•••** > **Güvenlik ve İzleme** > **LiveTrack** öğesini seçin.
- 2 Saatiniz için **Otomatik Başlat** > **Açık** seçimini yapın.
- 3 Menüü görüntülemek için  öğesine basılı tutun.
- 4 **Ayarlar** > **Güvenlik ve İzleme** > **LiveTrack** öğesini seçin.
- 5 LiveTrack öğesini kapatmak için **Kapalı** öğesini seçin.

Kişi Ekleme

- 1 Garmin Connect uygulamasından **•••** > **Kişiler** öğesini seçin.
- 2 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kişileri ekledikten sonra değişiklikleri Lily 2 Active saatinize uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir ([Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme](#), sayfa 35).

Saatler

Alarm Ayarlama

Birden çok alarm ayarlayabilirsiniz. Her alarmı bir kez çalacak veya düzenli olarak tekrarlanacak şekilde ayarlayabilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler** > **Alarm** >  simgesini seçin.
- 3 Bir süre girin.
- 4 Alarmı seçin.
- 5 **Yinele** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin.

Alarm Silme

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler** > **Alarm** öğesini seçin.
- 3 Bir alarm seçin ve **Sil** seçeneğini belirleyin.

Kronometreyi Kullanma

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler** > **Kronometre** öğesini seçin.
- 3 Süreölçeri başlatmak için  düğmesine basın.
- 4 Tur süreölçerini yeniden başlatmak için  düğmesine basın.
Toplam kronometre süresi çalışmaya devam eder.
- 5 Süreölçeri durdurmak için  düğmesine basın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Süreölçeri devam ettirmek için  düğmesine basın.
 - Süreölçeri sıfırlamak için  öğesini seçin.
 - Kronometre süresini etkinlik olarak kaydetmek için **•••** simgesini seçin ve **Etkinliği Kaydet** öğesini seçin.
 - Tur süreölçerlerini incelemek için **•••** simgesini seçin ve **Turları İncele** öğesini seçin.
 - Kronometreden çıkmak için **•••** simgesini seçin ve **Bitti** öğesini seçin.

Geri Sayım Süreölçerini Başlatma

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Zamanlayıcı** öğesini seçin.
- 3 Süreyi girin ve  öğesini seçin.
- 4  düğmesine basın.

Saati GPS ile Senkronize Etme

Saati her açtığınızda ve uyduları aldığınızda saat, saat dilimlerinizi ve günün mevcut saatini otomatik olarak algılar. Ayrıca saat dilimlerini değiştirdiğinizde ve yaz/kış saati için güncelleme yapmak amacıyla saati GPS ile manuel olarak senkronize edebilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Zaman > Zaman Senkronizasyonu** öğesini seçin.
- 3 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin ([Uydu Sinyallerini Alma](#), sayfa 50).

Saati Manuel Olarak Ayarlama

Varsayılan olarak, Lily 2 Active saati bir akıllı telefonla eşleştirildiğinde saat otomatik olarak ayarlanır.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Zaman > Saat Kaynağı > Manuel** öğesini seçin.
- 3 **Zaman** öğesini seçin ve günün saatini girin.

Kablosuz Sensörler

ANT+ veya Bluetooth teknolojisi sayesinde saatinizi kablosuz sensörlerle eşleştirip kullanabilirsiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme](#), sayfa 41). Cihazlar eşleştirildikten sonra isteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme](#), sayfa 12). Saatiniz bir sensörle birlikte paketleniyse zaten eşleştirilmiştir. Belirli Garmin sensörü uyumluluğu, satın alma işlemi veya kullanım kılavuzunu görüntülemek için ilgili sensörün buy.garmin.com sayfasına gidin.

Sensör Türü	Açıklama
Kalp Hızı	Etkinlikleriniz sırasında HRM-Pro™ serisi gibi harici bir sensör veya HRM-Fit™ gibi bir kalp hızı monitörü kullanarak kalp hızı verilerini görüntüleyebilirsiniz.
Hız/Kadans	Bisikletinize hız veya tempo sensörleri takabilir ve sürüşünüz sırasında verileri görüntüleyebilirsiniz. Gerekirse tekerlek çevrenizi manuel olarak girebilirsiniz (Hız Sensörünü Kalibre Etme , sayfa 42).

Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme

Saatinize ilk kez ANT+ veya Bluetooth teknolojisini kullanarak kablosuz sensör bağlarken saati ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda saat, sensöre otomatik olarak bağlanır. Bağlantı türleri hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/hrm_connection_types adresine gidin.

1 Kalp hızı monitörünü takın, sensörü takın veya sensörü uyandırmak için düğmeye basın.

NOT: Eşleştirme bilgileri için kablosuz sensörünüzün kullanım kılavuzuna bakın.

2 Saati, sensörün 3 m (10 ft.) yakınına getirin.

NOT: Eşleştirme sırasında diğer kablosuz sensörlerden 10 m (33 ft.) uzak durun.

3  öğesini basılı tutun.

4 **Ayarlar > Aksesuarlar > Yeni Ekle** öğesini seçin.

5 Bir seçenek belirleyin:

- **Tümünü Ara** öğesini seçin.
- Sensör türünü seçin.

Sensör saatinizle eşleştirildikten sonra sensör durumu, Aranıyor durumundan Bağlandı durumuna geçer. Sensör verileri, veri ekranı döngüsünde veya özel veri alanında görüntülenir. İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme, sayfa 12*).

Kalp Atış Hızı Aksesuarı Koşu Temposu ve Mesafe

HRM-Fit ve HRM-Pro serisi aksesuarlar, kullanıcı profilinize ve her adımda sensör tarafından ölçülen harekete dayalı olarak koşu temponuzu ve mesafenizi hesaplar. Kalp hızı monitörü, koşu bandı koşusu sırasında olduğu gibi GPS kullanılmadığında koşu temposu ve mesafe verileri sağlar. ANT+ teknolojisini kullanarak bağlandığında uyumlu Lily 2 Active saatinizde koşu temponuzu ve mesafenizi görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca, Bluetooth teknolojisi kullanılarak bağlanıldığında uyumlu üçüncü taraf eğitim uygulamalarında da görüntüleyebilirsiniz.

Kalibrasyonla tempo ve mesafe doğruluğu artar.

Otomatik kalibrasyon: Saatiniz için varsayılan ayar **Otomatik Kalibre Et** ayarıdır. Kalp atış hızı aksesuarı, uyumlu Lily 2 Active saatinize bağlıyken dışarıda her koştuğunuzda kalibre olur.

NOT: Otomatik kalibrasyon, iç mekan, arazi veya ultra koşu etkinlik profilleri için çalışmaz (*Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları, sayfa 41*).

Manuel kalibrasyon: Bağlı kalp atış hızı aksesuarınızla koşu bandında koştuktan sonra **Kalibre Et ve Kaydet** öğesini seçebilirsiniz (*Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 6*).

Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları

- Lily 2 Active saat yazılımınızı güncelleyin (*Ürün Güncellemeleri, sayfa 48*).
- GPS ve bağlı HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarınız ile birkaç dış mekan koşusunu tamamlayın. Dış mekan tempo aralığınızın koşu bandındaki tempo aralığınızla eşleşmesi önemlidir.
- Koşunuz kum veya derin kar içeriyorsa sensör ayarlarına gidin ve **Otomatik Kalibre Et** seçeneğini kapatın.
- ANT+ teknolojisini kullanarak daha önce uyumlu bir ayak podu bağladıysanız ayak podu durumunu **Kapalı** olarak ayarlayın veya bağlı sensörler listesinden kaldırın.
- Manuel kalibrasyon ile bir koşu bandı koşusunu tamamlayın (*Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 6*).
- Otomatik ve manuel kalibrasyonlar doğru görünmüyorsa sensör ayarlarına gidin ve **KHM Tempo ve Mesafe > Kalibrasyon Verilerini Sıfırla** öğesini seçin.

NOT: **Otomatik Kalibre Et** seçeneğini kapatmayı deneyebilir ve ardından tekrar manuel olarak kalibre edebilirsiniz (*Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 6*).

İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo Sensörünü Kullanma

Saatinize veri göndermek için uyumlu bir bisiklet hızı veya tempo sensörü kullanabilirsiniz.

- Sensörü saatinizle eşleştirin ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 41](#)).
- Tekerlek boyutunuzu ayarlayın ([Hız Sensörünü Kalibre Etme, sayfa 42](#)).
- Bisiklet sürün ([Bisiklet Sürme, sayfa 7](#)).

Hız Sensörünü Kalibre Etme

Sensörünüzü kalibre edebilmemiz için önce saatinizi uyumlu bir hız sensörüyle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 41](#)).

Manuel kalibrasyon isteğe bağlıdır ve doğruluk oranını artırabilir.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Aksesuarlar > Hız/Kadans > Tekerlek Boyutu** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tekerlek boyutunuzu otomatik olarak hesaplamak ve hız sensörünüzü kalibre etmek için **Otomatik** öğesini seçin.
 - Hız sensörünüzü manuel olarak kalibre etmek için **Manuel** öğesini seçin ve tekerlek boyutunuzu girin ([Tekerlek Boyutu ve Çevresi, sayfa 53](#)).

Saatinizi Özelleştirme

Saat Ayarları

Bazı ayarları Lily 2 Active saatinizden özelleştirebilirsiniz. Ek ayarlar Garmin Connect uygulamasından özelleştirilebilir.

Menüyü görüntülemek için  öğesini basılı tutun ve **Ayarlar** öğesini seçin.

Kısayol: Kısayol oluşturmanızı sağlar ([Dokunmatik Düğme Kısayolunu Ayarlama, sayfa 23](#)).

Bildirimler ve Uyarılar: Uyarı ayarlarınızı değiştirmenizi sağlar ([Uyarı Ayarları, sayfa 42](#)).

Saat Sensörleri: Bilekten kalp atış hızı sensörünün ayarlamasını ([Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 31](#)), uyku pulse ox ayarlarını yapmanızı ([Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 33](#)) ve pusulayı kalibre etmenizi ([Pusulayı Kalibre Etme, sayfa 45](#)) sağlar.

Aksesuarlar: Lily 2 Active saatinizi kablosuz sensörlerle eşleştirmenizi sağlar ([Kablosuz Sensörler, sayfa 40](#)).

Kullanıcı Profili: Kullanıcı profili ayarlarını yapmanızı sağlar ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 44](#)).

Güvenlik ve İzleme: Güvenlik ve izleme ayarlarını değiştirmenizi sağlar ([Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 37](#)).

Etkinlik İzleme: Etkinlik izleme ayarlarını yapmanızı sağlar ([Etkinlik İzleme, sayfa 23](#)).

Sistem: Sistem ayarlarını yapmanızı sağlar ([Sistem Ayarları, sayfa 43](#)).

Uyarı Ayarları

Menüyü görüntülemek için  öğesini basılı tutun ve **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar** öğesini seçin.

Akıllı Bildirimler: Telefonunuzdan gelecek Bluetooth bildirimleri için ayarları yapmanızı sağlar ([Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 36](#)).

Sabah Raporu: Sabah raporu ayarlarını değiştirmenizi sağlar ([Sabah Raporu, sayfa 22](#)).

Sağlık & Zindelik: Sağlık ve zindelik ayarlarını yapmanızı sağlar ([Sağlık ve Zindelik Ayarları ve Uyarıları, sayfa 28](#)).

Sistem Ayarları

1.  öğesini basılı tutun ve **Ayarlar > Sistem** öğesini seçin.

Ekrana: Ekran zaman aşımını ve parlaklığı ayarlar (*Ekrana Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 43*).

Uyarı Titreşimi: Titreşimi açar veya kapatır ve titreşim yoğunluğunu ayarlar.

Telefon: Telefonunuzu eşleştirmeyi ve senkronize etmeyi sağlar (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 36*).

Format: Verileri görüntülemek için kullanılan ölçü birimlerini ayarlar (*Ölçü Birimlerini Değiştirme, sayfa 43*).

Dil: Saatte gösterilen dili ayarlar.

Sıfırla: Varsayılan ayarları sıfırlamanızı veya kişisel verileri silmenizi ve ayarları sıfırlamanızı sağlar (*Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme, sayfa 50*).

NOT: Bir Garmin Pay cüzdan ayarladıysanız varsayılan ayarları geri yüklemek cüzdanı da cihazınızdan siler.

Hakkında: Birim kimliği, yazılım sürümü, düzenleyici bilgiler ve lisans sözleşmesini görüntüler.

Ekrana Ayarlarını Özelleştirme

1.  öğesini basılı tutun.

2. **Ayarlar > Sistem > Ekran** öğesini seçin.

3. Ekran parlaklığı seviyesini ayarlamak için **Parlaklık** öğesini seçin.

4. **Genel Kullanım** veya **Etkinlik Sırasında** seçeneğini belirleyin.

5. Bir seçenek belirleyin:

- Bileğinize bakmak için kolunuzu kaldırıp döndürdüğünüzde ekran parlaklığının açılması için **Hareket** öğesini seçin.
- Ekranın daha sık veya daha az sıklıkla açılması için hareket hassasiyetini ayarlamak üzere **Hareket Hassasiyeti** öğesini seçin.
- Ekran kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlamak için **Mola** öğesini seçin.

6. **Uyku Süresinde** öğesini seçin.

7. Bir seçenek belirleyin:

- Tanımlı uyku aralığınız boyunca saat görünümünü karacak şekilde ayarlamak için **Saat Yüzü** öğesini seçin.
- Tanımlı uyku aralığınız boyunca ekranın ayarlanacağı parlaklık seviyesini belirlemek için **Parlaklık** öğesini seçin.
- Tanımlı uyku aralığınız boyunca ekranın kapanmadan önce geçecek süreyi ayarlamak için **Mola** öğesini seçin.

Ölçü Birimlerini Değiştirme

Mesafe, tempo ve hız, yükseklik ve daha fazlası için ölçü birimlerini özelleştirebilirsiniz.

1.  öğesini basılı tutun.

2. **Ayarlar > Sistem > Format** öğesini seçin.

3. Bir seçenek belirleyin.

- Saat için birincil ölçü birimlerini ayarlamak için **Birim** öğesini seçin.
- Süreli bir etkinlik sırasında temponu veya hızını mil veya kilometre cinsinden görüntülemek için **Pace/Hız** öğesini seçin.

Saatinizin Şifresini Belirleme

DUYURU

Şifrenizi üç kez yanlış giderseniz saat geçici olarak kilitlenir. Beş hatalı denemeden sonra saat, Garmin Connect uygulamasında şifreniz sıfırlanana kadar kilitlenir. Saatınızı telefonunuzla eşleştirmediyse saat, beş hatalı denemeden sonra verilerinizi siler ve varsayılan fabrika ayarlarına geri döner.

Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için bir şifre ayarlayabilirsiniz. Garmin Pay özelliğini kullanıyorsanız saat, cüzdanınızı açmak için gerekli olan dört haneli şifreyi kullanır ([Garmin Pay, sayfa 14](#)).

1  öğesini basılı tutun.

2 **Sistem > Şifre > Şifre Ayarla** öğesini seçin.

3 Dört haneli bir şifre girin.

Saati bileğinizizden bir sonraki çıkarışınızda, herhangi bir bilgiyi görüntüleyebilmek için şifreyi girmeniz gerekir.

Saatinizin Şifresini Değiştirme

Saatinizin şifresini değiştirmek için güncel şifreyi bilmeniz gerekir. Şifrenizi unutursanız veya çok fazla hatalı şifre denemesi yaparsanız Garmin Connect uygulamasında şifrenizi sıfırlamanız gerekir.

1  öğesini basılı tutun.

2 **Sistem > Şifre > Şifreyi Değiştir** öğesini seçin.

3 Mevcut dört haneli şifrenizi girin.

4 Dört haneli yeni bir şifre girin.

Saati bileğinizizden bir sonraki çıkarışınızda, herhangi bir bilgiyi görüntüleyebilmek için şifreyi girmeniz gerekir.

Saat Ayarları

 düğmesini basılı tutun ve **Saatler > Zaman** öğesini seçin.

Saat Formatı: Saati 12 saat veya 24 saat formatında görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Saat Kaynağı: Telefonunuzdaki saate göre saati manuel veya otomatik olarak ayarlamanızı sağlar.

Zaman Senkronizasyonu: Saat dilimlerini değiştirdiğinizde saati manuel olarak senkronize etmenizi ve yaz/kış saati için güncelleme yapmanızı sağlar.

Saat Dilimleri

Cihazı her açtığınızda ve uyduları aldığınızda ya da telefonunuzla senkronize ettiğinizde cihaz, saat diliminizi ve günün mevcut saatini otomatik olarak algılar.

Kullanıcı Profili

Kullanıcı profilinizi saatinizden veya Garmin Connect uygulamasından güncelleyebilirsiniz.

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

Cinsiyetinizi, doğum tarihinizi, boyunuzu, kilonuzu, bilek ve kalp hızı bölgesi ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 31](#)) ayarlarınızı güncelleyebilirsiniz. Saat, bu bilgileri doğru antrenman verilerini hesaplamak için kullanır.

1  öğesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili** öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin.

Cinsiyet Ayarları

Saati ilk kez kurduğunuzda bir cinsiyet seçmeniz gerekir. Fitness ve antrenman algoritmalarının çoğu ikili biçimdedir. En doğru sonuçları almak için Garmin, doğumunuzda belirlenen cinsiyetinizi seçmenizi önerir. İlk kurulumdan sonra Garmin Connect hesabınızdaki profil ayarlarını özelleştirebilirsiniz.

Profil ve Gizlilik: Genel profilinizdeki verileri özelleştirmenizi sağlar.

Kullanıcı Ayarları: Cinsiyetinizi ayarlar. Belirtilmedi seçeneğini belirlemeniz halinde, ikili giriş gerektiren algoritmalar saati ilk kez kurduğunuzda belirttiğiniz cinsiyeti kullanır.

Pusulayı Kalibre Etme

DUYURU

Elektronik pusulayı dış mekanda kalibre edin. Yön doğruluğunu geliştirmek açısından araçlar, binalar ve havai elektrik hatları gibi manyetik alanları etkileyen nesnelerin yakınında durmayın.

Cihazınız fabrikada kalibre edilmiştir ve varsayılan olarak otomatik kalibrasyonu kullanır. Düzensiz bir pusula davranışıyla karşılaşırsanız (örneğin uzun mesafe hareket ettikten veya aşırı sıcaklık değişimlerinden sonra) pusulayı manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Saat Sensörleri > Pusula > Kalibrasyonu Başlat** öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Garmin Connect Ayarları

Garmin Connect uygulamasını veya Garmin Connect web sitesini kullanarak Garmin Connect hesabınızdaki saat ayarlarınızı, etkinlik seçeneklerinizi ve kullanıcı ayarlarınızı özelleştirebilirsiniz. Bazı ayarlar Lily 2 Active saatinizin üzerinden de özelleştirilebilir.

- Garmin Connect uygulamasından **••• > Garmin Cihazları** öğesini ve ardından saatinizi seçin.
- Garmin Connect uygulamasındaki cihazlar pencere öğesinden saatinizi seçin.

Ayarları özelleştirdikten sonra, değişiklikleri saatinize uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir ([Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 35](#)) ([Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 35](#)).

Garmin Connect Kullanıcı Profili Ayarları

Garmin Connect cihaz menünüzden Kullanıcı Profili öğesini seçin.

VO2 Maks.: Mevcut VO2 maksimum değerinizi ve en son ne zaman güncellendiğini görmenizi sağlar ([VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 34](#)).

Sağlık Yaşı: Mevcut fitness yaşıınızı görmenizi sağlar ([Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi, sayfa 34](#)).

Görünen ad: Sabah raporunuzda ve uyarılarınızda kullanılan görünen adı ayarlar ([Sabah Raporu, sayfa 22](#)).

Cinsiyet: Cinsiyetinizi ayarlar ([Cinsiyet Ayarları, sayfa 45](#)).

Doğum Tarihi: Doğum tarihinizi ayarlar.

Boy: Boyunuzu ayarlar.

Kilo: Kilonuzu ayarlar.

Bilek: Saatinizi hangi bileğe takacağınızı seçmenizi sağlar.

Uyku Programı: Uyku programınızı ayarlamanızı sağlar ([Uyku İzleme, sayfa 24](#)).

Kalp Hızı Bölgeleri: Maksimum kalp hızınızı hesaplamanızı ve özel kalp hızı bölgeleri belirlemenizi sağlar ([Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında, sayfa 31](#)).

Cinsiyet Ayarları

Saati ilk kez kurduğunuzda bir cinsiyet seçmeniz gerekir. Fitness ve antrenman algoritmalarının çoğu ikili biçimdedir. En doğru sonuçları almak için Garmin, doğumunuzda belirlenen cinsiyetinizi seçmenizi önerir. İlk kurulumdan sonra Garmin Connect hesabınızdaki profil ayarlarını özelleştirebilirsiniz.

Profil ve Gizlilik: Genel profilinizdeki verileri özelleştirmenizi sağlar.

Kullanıcı Ayarları: Cinsiyetinizi ayarlar. Belirtilmedi seçeneğini belirlemeniz halinde, ikili giriş gerektiren algoritmalar saati ilk kez kurduğunuzda belirttiğiniz cinsiyeti kullanır.

Cihaz Bilgileri

Saati Şarj Etme

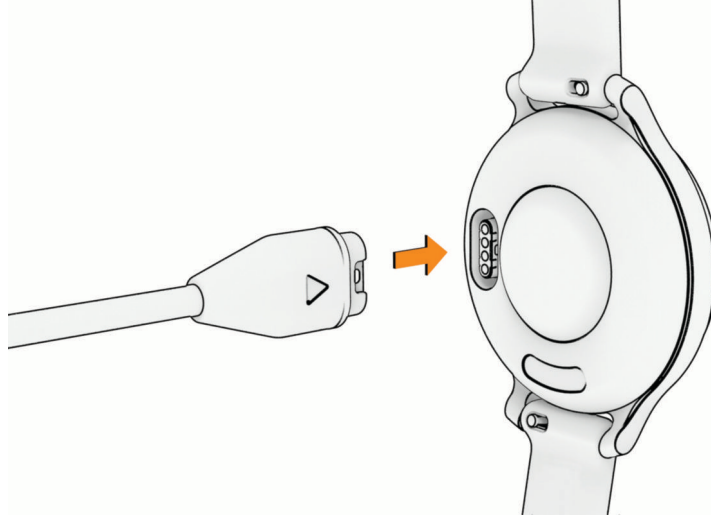
⚠ UYARI

Bu cihaz lityum-iyon pil içerir. Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın.

DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulaşın. Temizleme talimatlarına bakın (*Saati Temizleme, sayfa 47*).

- 1 Kabloyu (▲ ucu) saatinizdeki şarj bağlantı noktasına takın.



- 2 Kablonun diğer ucunu bir USB-C® bilgisayar bağlantı noktasına veya AC adaptörüne (5 V minimum output power)) takın.
Saat, mevcut pil şarj seviyesini görüntüler.
- 3 Gerekirse isteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.
- 4 Pil şarj seviyesi %100'e ulaştığında saatin bağlantısını kesin.

Cihaz Bakımı

DUYURU

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

Su altında düğmelere basmaktan kaçının.

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

Dokunmatik ekranı çalıştırmak için asla sert veya sivri nesneler kullanmayın; ekran hasar görebilir.

Plastik bileşenlere ve aksamla zarar verebilecek kimyasal temizlik malzemeleri, çözelti ve böcek ilaçları kullanmaktan kaçının.

Klor, tuzlu su, güneş kremi, kozmetik ürünleri, alkol veya diğer sert kimyasallara maruz kaldıktan sonra cihazı temiz suyla iyice durulaşın. Bu maddelere uzun süreli maruz kalmak kılıfa zarar verebilir.

Kurutucu gibi yüksek sıcaklıklı ortamlarda bırakmayın.

Kalıcı hasara yol açabileceğinden cihazı aşırı sıcaklığa maruz kalabileceği yerlerde depolamayın.

Saati Temizleme

⚠ DİKKAT

Bazı kullanıcılar, özellikle hassas cilde sahiplerse veya alerjileri varsa saati uzun süre kullandıktan sonra cilt tahrişi ile karşılaşabilirler. Cildinizin tahriş olduğunu görürseniz saati çıkarın ve cildinizin iyileşmesi için zaman tanıyın. Cilt tahrişini önlemek için saatin temiz ve kuru olduğundan ve bileğinize çok sıkı takılmamış olduğundan emin olun.

DUYURU

Bir şarj cihazına bağlandığında az miktarlardaki ter veya nem bile elektrikli bağlantılarda paslanmaya yol açabilir. Paslanma şarj alımını ve veri aktarımını engelleyebilir.

İPUCU: Daha fazla bilgi için www.garmin.com/fitandcare adresine gidin.

- 1 Suyla durulayın veya nemli, tüy bırakmayan bir bez kullanın.
- 2 Saatin tamamen kurumasını sağlayın.

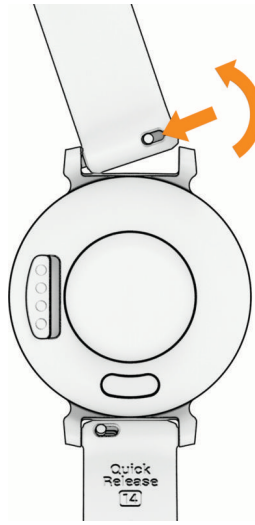
Deri Kayışları Temizleme

- 1 Deri kayışları kuru bir bezle silin.
- 2 Deri kayışları temizlemek için deri bakım ürünü kullanın.

Kayışları Değiştirme

Saate 14 mm kalınlığında, standart, hızlıca çıkarılabilen kayışlar takılabilir.

- 1 Kayışı çıkarmak için çubukta bulunan kolay sökme pimini kaydırın.



- 2 Yeni kayış için çubuğun bir tarafını saate takın.
- 3 Hızlı çıkarma pimini kaydırın ve çubuğu saatin karşı tarafıyla hizalayın.
- 4 Diğer kayışı değiştirmek için 1-3 arasındaki adımları tekrarlayın.

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

Birim kimliği, yazılım sürümü, düzenleyici bilgiler ve lisans sözleşmesini görüntüleyebilirsiniz.

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Hakkında** ögesini seçin.

E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme

Bu cihazın etiketi elektronik olarak sağlanır. E-etiket, FCC tarafından sağlanmış kimlik numaraları veya bölgesel uyumluluk işaretleri gibi düzenleme bilgilerinin yanı sıra geçerli ürün ve lisans bilgilerini sağlayabilir.

1  öğesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Sistem > Hakkında** öğesini seçin.

Ürün Güncellemeleri

Saatiniz, Bluetooth teknolojisi kullanılarak bağlandığında güncellemeleri otomatik olarak denetler. Bilgisayarınıza Garmin Express (garmin.com/express) yükleyebilirsiniz. Akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yükleyebilirsiniz.

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

- Yazılım güncellemeleri
- Garmin Connect hesabına veri yüklemeleri
- Ürün kaydı

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak saat yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 36](#)).

Saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 35](#)).

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Connect uygulaması, güncellemeyi otomatik olarak saatinize gönderir. Güncelleme, saati aktif olarak kullanmadığınız zaman uygulanır. Güncelleme tamamlandığında saatiniz yeniden başlatılır.

Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Saat yazılımınızı güncellemeden önce Garmin Express uygulamasını indirip yüklemeniz ve saatinizi eklemeniz gerekir ([Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 35](#)).

1 USB kablosu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza bağlayın.

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Express uygulaması bunu saatinize gönderir.

2 Garmin Express uygulaması güncelleme gönderimini tamamladıktan sonra saatin bilgisayar bağlantısını kesin.

Saatiniz güncellemeyi yükler.

Teknik Özellikler

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Pil ömrü	9 güne kadar ¹
Çalışma sıcaklığı aralığı	-20° - 60°C (-4° - 140°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F)
Kablosuz frekansları	-1,3 dBm maksimumda 2,4 GHz Maksimum -40 dBm'de 13,56 MHz
Suya karşı dayanıklılık derecesi	5 ATM ²

¹ Pil ömrü tahmini, belirli kullanım varsayımlarına dayanır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/lily2activebattery/lifeassumptions adresine gidin.

² Cihaz, 50 m derinliğe eş değer basınca dayanıklıdır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/waterrating adresine gidin.

Sorun Giderme

Telefonum saatimle uyumlu mu?

Lily 2 Active saat, Bluetooth teknolojisine sahip telefonlarla uyumludur.

Bluetooth uyumluluk bilgileri için www.garmin.com/ble adresine gidin.

Telefonum, saate bağlanmıyor

- Saati telefonunuzun yakınına getirin.
- Saatiniz ile telefonunuz önceden eşleştirildiyse her iki cihazda da Bluetooth teknolojisini kapatın ve tekrar açın.
- Saatiniz ile telefonunuz eşleştirilmediyse akıllı telefonunuzda Bluetooth teknolojisini etkinleştirin.
- Eşleştirme moduna girmek için telefonunuzda Garmin Connect uygulamasını açın ve **••• > Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** öğesini seçin.
- Saatinizde menüyü görüntülemek için  öğesini basılı tutun ve eşleşme moduna girmek için **Ayarlar > Sistem > Telefon > Telefonu Eşleştir** öğesini seçin.
- Ek sorun giderme adımları için www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting adresine gidin.

Etkinlik İzleme

Etkinlik izleme doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Adım sayım doğru olmayabilir

Adım sayısının doğru olmadığını düşünüyorsanız aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati, daha az kullandığınız el bileğinize takın.
- Bebek arabası ya da çim biçme makinesini sürerken saati cebinize koyun.
- Yalnızca ellerinizi ya da kollarınızı aktif bir şekilde kullanırken saati cebinize koyun.

NOT: Saat; çamaşır yıkama, çamaşır katlama ya da el çırpma gibi tekrarlayan hareketleri adım olarak algılayabilir.

Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayısı eşleşmiyor

Garmin Connect hesabınızdaki adım sayısı, saatinizi senkronize ettiğinizde güncellenir.

- 1 Garmin Connect uygulamasıyla adım sayınızı senkronize edin (*Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 35*).
- 2 Saatinizin verilerinizi senkronize etmesini bekleyin.

Senkronizasyon birkaç dakika sürebilir.

NOT: Garmin Connect uygulamasını yenilemek, verilerinizi senkronize etmez veya adım sayınızı güncellemez.

Stres seviyem görüntülenmiyor

Saatin stres seviyenizi tespit edebilmesi için bilekten kalp hızı izleme özelliği açık olmalıdır.

Saat, stres seviyenizi hesaplamak için gün boyu aktif olmadığınız farklı zamanlarda kalp hızı değişikliklerinizi kaydeder. Saat, sürekli etkinliklerde stres seviyenizi ölçmez.

Stres seviyeniz yerine kısa çizgiler görüntülenirse sabit durun ve saatin kalp hızı değişikliklerinizi ölçmesini bekleyin.

Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil

Kalp atış hızı sensörünüz hakkında daha fazla bilgi için www.garmin.com/hearttrate adresine gidin.

Pil Ömrünü Artırma

- Ekran parlaklığını ve kapanma süresini azaltın (*Ekran Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 43*).
- Titreşim seviyesini azaltın (*Sistem Ayarları, sayfa 43*).
- Bilek hareketlerini devre dışı bırakın (*Ekran Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 43*).
- Telefonunuzun bildirim merkezi ayarlarından, Lily 2 Active saatinizde gösterilen bildirim sayısını sınırlandırın (*Bildirimleri Yönetme, sayfa 36*).
- Akıllı bildirimleri devre dışı bırakın (*Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 36*).
- Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth kablosuz teknolojisini kapatın (*Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma, sayfa 37*).
- Nabız oksimetresi uyku izleme özelliğini devre dışı bırakın (*Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 33*).
- Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 31*).

NOT: Bilekten kalp hızı izleme özelliği: yüksek yoğunluklu dakikaları, VO2 maksimum değerini, body battery'i, stres seviyesini ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır.

Saatimin ekranı dış mekanda zor görülüyor

Saat, pil ömrünü uzatmak için ortam ışığını algılar ve otomatik olarak ekran parlaklığını ayarlar. Doğrudan güneş ışığı aldığında ekran parlaklaşır ancak ekranın okunması hala zor olabilir. Otomatik etkinlik algılama özelliği, dış mekan etkinliklerine başlarken kullanışlı olabilir (*Etkinlik İzleme Ayarları, sayfa 26*).

Saatim yanlış dile ayarlanmış

Saatiniz için yanlış bir dil seçtiyseniz dil seçimini değiştirebilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için  öğesine basılı tutun.
- 2 Listedeki son öğeye inin ve öğeyi seçin.
- 3 Listedeki son öğeye inin ve öğeyi seçin.
- 4 Listedeki altıncı öğeye inin ve öğeyi seçin.
- 5 Tercih ettiğiniz dili seçin.

Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme

Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için  öğesine basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Sıfırla** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini kaydetmek için **Varsayılan Ayarları Sıfırla** öğesini seçin.
 - Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini silmek için **Verileri Sil ve Ayarları Sıfırla** öğesini seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Uydu Sinyallerini Alma

Saatin uydu sinyallerini alabilmesi için gökyüzünü açık bir şekilde görmesi gerekir.

- 1 Dış mekanda açık bir alana gidin.
Saat önü gökyüzüne doğru yönlendirilmelidir.
- 2 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
Uydu sinyallerinin bulunması 30 - 60 saniye sürebilir.

GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma

- Cihazı sık sık Garmin hesabınızla senkronize edin:
 - Cihazınızı, USB kablusunu ve Garmin Express uygulamasını kullanarak bir bilgisayara bağlayın.
 - Bluetooth özellikli telefonunuzu kullanarak cihazınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin.
- Cihazınız, Garmin hesabınıza bağlıyken birkaç günlük uydu verilerini indirerek uydu sinyallerinin hızlı bir şekilde bulunmasını sağlar.
- Cihazınızı, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzak, açık bir alana götürün.
- Birkaç dakika boyunca sabit kalın.

Daha Fazla Bilgi Alma

- Ek kılavuzlar, makaleler ve yazılım güncellemeleri için support.garmin.com adresine gidin.
 - İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.
 - www.garmin.com/ataccuracy adresine gidin.
- Bu, tıbbi bir cihaz değildir. Nabız oksimetresi özelliği tüm ülkelerde mevcut değildir.

Cihaz Servisi

Cihazınızın onarılması veya değiştirilmesi gerekiyorsa Garmin Ürün Desteği aracılığıyla hizmet isteği gönderme hakkında bilgi edinmek için support.garmin.com adresine gidin.

Ek

Etkinlikler Listesi

Aşağıdaki etkinlikler, Lily 2 Active saatinizde mevcuttur.

NOT: En son etkinlikleri almak için saat yazılımınızı güncellediğinizden emin olun (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme, sayfa 48, Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme, sayfa 48*).

- *Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme, sayfa 12*
- *Etkinlik Başlatma, sayfa 3*

	Bisiklet
	İç Mekanda Bisiklet
	Nefes Egzersizi
	Kardiyo
	Dans Fitness
	Disk Golf
	Kondisyon Bisikleti
	Golf
	HIIT
	İç Mekan
	Atlama İpi
	Meditasyon
	Diğer
	Padel
	Pickleball
	Pilates
	Havuzda Yüzme
	Row (Kürek Çekme) Hareketi
	İç Mekanda Kürek Çekme
	Koşu
	Kayak
	Snowboard
	Kar Raketi Yürüyüşü

	Stair Stepper
	Güç
	Ayakta Kano
	Tenis
	Koşu bandı
	Yürüme
	İç Mekanda Yürüyüş
	Klasik Kros Kayak
	Yoga

V02 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre V02 maksimum tahminleri standart olarak sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Mükemmel	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
İyi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Orta	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Zayıf	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kadınlar	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Mükemmel	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
İyi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Orta	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Zayıf	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Veriler, The Cooper Institute kurumundan izin alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için www.CooperInstitute.org adresine gidin.

Tekerlek Boyutu ve Çevresi

Bisiklet sürme için kullanıldığında, hız sensörünüzü tekerlek boyutunuzu otomatik olarak algılar. Gerekirse tekerlek çevrenizi hız sensörü ayarlarında manuel olarak girebilirsiniz.

Bisiklet sürmek için lastik boyutu lastiğin her iki tarafında belirtilmiştir. Tekerleğinizin çevresini ölçebilir ya da internette bulunan hesaplayıcılardan birini kullanabilirsiniz.

