

GARMIN®



LILY[®] 2 ACTIVE

Посібник користувача

© 2024 Компанія Garmin Ltd. або її дочірні компанії

Усі права захищено. Згідно з законами про авторські права повне чи часткове копіювання цього документа без письмового дозволу компанії Garmin заборонене. Компанія Garmin залишає за собою право змінювати чи вдосконалювати свою продукцію, а також вносити зміни до цього документа, не зобов'язуючись повідомляти будь-кого про такі зміни чи вдосконалення. Щоб отримати останні оновлення або додаткові відомості щодо користування цим продуктом, відвідайте сайт www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Lily®, Move IQ® та VIRB® є торговими марками компанії Garmin Ltd. або її дочірніх компаній, зареєстрованими в США та інших країнах. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ та Index™ є торговими марками компанії Garmin Ltd. або її дочірніх компаній. Ці торгові марки можна використовувати лише за повної згоди компанії Garmin.

American Academy of Sleep Medicine® є зареєстрованою торговою маркою Американської академії медицини сну (American Academy of Sleep Medicine, AASM). Android™ є торговою маркою Google Inc. Текстовий товарний знак BLUETOOTH® та логотипи є власністю корпорації Bluetooth SIG, Inc., і будь-яке використання цих знаків компанією Garmin здійснюється згідно з ліцензією. iOS® є зареєстрованою торговою маркою Cisco Systems, Inc., що використовується за ліцензією Apple Inc. iPhone® є торговою маркою Apple Inc., зареєстрованою в США та інших країнах. The Cooper Institute®, а також будь-які пов'язані торгові марки належать The Cooper Institute. Інші товарні знаки та назви належать їх відповідним власникам.

M/N: A04799

Зміст

Вступ.....	1
Огляд.....	1
Підказки стосовно використання сенсорного екрана.....	2
Блокування й розблокування сенсорного екрана.....	2
Налаштування годинника.....	2
Заняття.....	2
Початок заняття.....	3
Підказки щодо запису даних про заняття.....	3
Припинення заняття.....	3
Оцінювання заняття.....	3
Заняття в приміщенні.....	3
Записування заняття з танцювального фітнесу.....	4
Запис заняття з дихальних вправ.....	4
Записування силового тренування.....	5
Поради щодо записування силових тренувань.....	5
Запис занять BIIT.....	6
Калібрування відстані на біговій доріжці.....	6
Плавання в басейні.....	6
Установлення розміру басейну.....	7
Термінологія, пов'язана з плаванням.....	7
Заняття на свіжому повітрі.....	7
Пробіжка.....	7
Велосипедна поїздка.....	7
Запис активності забігу на лижах або сноубордингу.....	8
Гольф.....	8
Завантаження полів для гольфу.....	8
Програма Garmin Golf™.....	8
Гра в гольф.....	9
Меню гольфу.....	10
Перегляд відстаней лейапу й повороту.....	10
Огляд перешкод.....	10

Вимірювання параметрів удару за допомогою Garmin AutoShot.....	11
Додавання удару вручну.....	11
Збереження рахунку.....	11
Перегляд журналу історії ударів.....	11
Перегляд підсумкової інформації про раунд.....	11
Завершення раунду.....	12
Health Snapshot™.....	12
Налаштування параметрів занять... ..	12
Позначення кіл.....	12
Налаштування списку занять.....	12

Вигляд..... 12

Змінення циферблата годинника.....	13
Меню керування.....	13
Garmin Pay.....	14
Налаштування гаманця Garmin Pay.....	15
Додавання картки до гаманця Garmin Pay.....	15
Оплата покупок за допомогою годинника.....	15
Керування своїми картками Garmin Pay.....	15
Змінення коду-пароля Garmin Pay.....	16
Налаштування меню керування... ..	16
Віджети.....	16
Перегляд віджетів і меню.....	18
Налаштування кільця віджетів.....	18
Віджет статистики медичного стану.....	19
Body Battery.....	19
Перегляд віджета ресурсів організму.....	19
Поради щодо покращення даних Body Battery.....	19
Перегляд віджета рівня стресу.....	19
Стан варіабельності пульсу.....	20
Використання віджета відстеження водного балансу.....	20
Жіноче здоров'я.....	21
Відстеження менструального циклу.....	21

Відстеження показників вагітності.....	21
Керування відтворенням музики.....	22
Ранковий звіт.....	22
Налаштування ранкового звіту....	23
Налаштування функції швидкого доступу для сенсорної кнопки.....	23

Тренування..... 23

Об'єднаний тренувальний стан.....	23
Синхронізація занять і вимірювань продуктивності.....	23
Відстеження занять.....	24
Автоматична ціль.....	24
Використання попередження щодо необхідності руху.....	24
Увімкнення попередження щодо потреби рухатися.....	24
Відстеження сну.....	24
Використання автоматичного відстеження сну.....	25
Запис короткого сну.....	25
Зміни дихання.....	25
Хвилини інтенсивного навантаження.....	25
Заробляння хвилин інтенсивного навантаження.....	26
Move IQ®.....	26
Увімкнення самоаналізу.....	26
Налаштування відстеження занять.....	26
Вимкнення відстеження активності.....	26
Тренування.....	27
Початок тренування.....	27
Після тренування від Garmin Connect.....	27
Використання планів тренування Garmin Connect.....	27
Адаптивні плани тренування....	28
Як розпочати сьогоднішнє тренування.....	28
Перегляд запланованих тренувань.....	28
Налаштування та сповіщення «Здоров'я та спорт».....	28

Функції вимірювання частоти серцевих скорочень..... 29

Частота серцевих скорочень на пульсометрі на зап'ястку.....	29
Носіння годинника.....	29
Поради на випадок помилкових даних про частоту серцевих скорочень.....	30
Перегляд віджета пульсу.....	30
Налаштування попередження про порушення пульсу.....	30
Передавання даних про пульс на пристрої Garmin.....	31
Налаштування пульсометра на зап'ястку.....	31
Вимкнення зап'ясткового пульсометра.....	31
Про зони пульсу.....	31
Налаштування зон пульсу.....	32
Розрахування зон частоти пульсу.....	32
Цілі фізичних занять.....	33
Пульсовий оксиметр.....	33
Отримання даних із пульсового оксиметра.....	33
Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну.....	33
Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра.....	34
Про розрахункові значення максимального VO2.....	34
Визначення розрахункового значення макс. VO2.....	34
Перегляд свого фітнес-віку.....	35

Зв'язок..... 35

Garmin Connect.....	35
Синхронізація даних із програмою Garmin Connect.....	36
Синхронізація даних із комп'ютером.....	36
Налаштування Garmin Express..	36
Підключення телефону.....	36
Перегляд сповіщень.....	36
Надсилання відповіді на текстове повідомлення.....	37
Керування сповіщеннями.....	37

Увімкнення сповіщень Bluetooth.....	37	Налаштування коду-пароля	
Вимкнення з'єднання з телефоном		годинника.....	46
Bluetooth.....	37	Налаштування часу.....	46
Отримання телефонного виклику....	38	Часові пояси.....	46
Пошук телефону.....	38	Профіль користувача.....	46
Використання режиму "Не		Налаштування профілю	
турбувати".....	38	користувача.....	46
		Налаштування гендера.....	47
Функції відстеження й безпеки... 38		Калібрування компаса.....	47
Додавання контактів для екстрених		Налаштування Garmin Connect.....	47
випадків.....	39	Налаштування профілю	
Запит про допомогу.....	39	користувача Garmin Connect.....	47
Виявлення інцидентів.....	39	Налаштування гендера.....	48
Увімкнення й вимкнення функції			
виявлення інцидентів.....	40	Інформація про пристрій..... 48	
Увімкнення та вимкнення		Заряджання годинника.....	48
LiveTrack.....	40	Догляд за пристроєм.....	49
Додавання контактів.....	40	Очищення годинника.....	49
		Чищення шкіряних браслетів.....	49
Годинники..... 40		Заміна браслетів.....	50
Налаштування будильника.....	40	Перегляд інформації щодо	
Видалення будильника.....	40	пристрою.....	50
Використання секундоміра.....	41	Перегляд нормативної інформації	
Запуск зворотного таймера.....	41	(електронного маркування) і даних	
Синхронізація часу з GPS.....	41	про відповідність вимогам.....	50
Налаштування часу вручну.....	41	Оновлення продукту.....	50
		Оновлення програмного	
Бездротові датчики..... 42		забезпечення за допомогою	
Сполучення з бездротовими		програми Garmin Connect.....	51
датчиками.....	42	Оновлення програмного	
Обчислення темпу й відстані бігу за		забезпечення з використанням	
допомогою аксесуара для		Garmin Express.....	51
вимірювання частоти пульсу.....	43	Технічні характеристики.....	51
Підказки щодо запису даних темпу			
й відстані бігу.....	43	Усунення несправностей..... 51	
Використання опціонального датчика		Чи сумісний мій телефон із моїм	
швидкості велосипеда чи каденсу..	43	годинником?.....	51
Калібрування датчика		Телефон не підключається до	
швидкості.....	44	годинника.....	52
		Відстеження активності.....	52
Налаштування годинника..... 44		Кількість кроків видається	
Налаштування годинника.....	44	невірною.....	52
Налаштування попереджень.....	44	Кількість кроків на моєму	
Налаштування системи.....	45	годиннику та в обліковому записі	
Налаштування параметрів		Garmin Connect різняться.....	52
відображення.....	45	Мій рівень стресу не	
Змінення одиниць		відображається.....	52
вимірювання.....	45		

Частота серцевих скорочень на годиннику неточна.....	52
Збільшення тривалості заряду акумулятора.....	53
Дисплей годинника погано видно надворі.....	53
На годиннику встановлено невірну мову.....	53
Відновлення всіх заводських налаштувань.....	53
Отримання супутникових сигналів..	54
Покращення прийому супутникових сигналів GPS.....	54
Пошук додаткової інформації.....	54
Обслуговування пристрою.....	54
Додаток.....	55
Список занять.....	55
Стандартні показники макс. VO2.....	57
Розмір і окружність коліс.....	58

Вступ

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Зауваження щодо використання пристрою та інші важливі дані наведені у документі *Важливі відомості про пристрій і правила техніки безпеки*, вкладеному у коробку з пристроєм.

Перш ніж почати будь-яку програму тренувань або змінити таку програму, порадьтеся з лікарем.

Огляд



①  Сенсорний екран	• Торкніться, щоб вибрати один із варіантів у меню. • Торкніться, щоб відкрити віджет для перегляду додаткових даних. • Двічі торкніться, щоб активувати годинник. • Для прокручування віджетів проведіть праворуч або ліворуч. • Для прокручування меню проведіть угору або вниз.
②  Верхня права кнопка	• Натисніть, щоб увімкнути годинник. • Натисніть, щоб активувати годинник. • Натисніть, щоб відкрити меню занять і програм. • Натисніть, щоб запустити або зупинити таймер заняття. • Утримуйте протягом 2 секунд, щоб перейти до меню елементів керування, зокрема живленням. • Утримуйте, доки годинник не завібрує, щоб надіслати запит про допомогу (<i>Запит про допомогу, стор. 39</i>).
③  Нижня права кнопка	• Натисніть, щоб повернутися до попереднього екрана (неможливо виконати під час заняття). • Натисніть під час заняття, щоб позначити нове коло, почати новий підхід, змінити позицію або перейти до наступного етапу тренування. • Утримуйте, щоб перейти до параметрів поточного екрана й меню налаштувань годинника.
④  Сенсорна кнопка	• Натисніть, щоб повернутися до попереднього екрана (неможливо виконати під час заняття). • Натисніть і утримуйте, щоб переглянути функцію швидкого доступу (<i>Налаштування функції швидкого доступу для сенсорної кнопки, стор. 23</i>). • Натисніть на сенсорний екран, щоб переглянути такі дані, як кількість кроків або частота серцевих скорочень.

Підказки стосовно використання сенсорного екрана

- Потягніть угору або вниз, щоб прокрутити списки й меню.
- Щоб прокрутити швидко, проведіть пальцем угору або вниз.
- Торкніться, щоб вибрати елемент інтерфейсу.
- Двічі торкніться, щоб активувати годинник.
- Для перегляду встановлених на годиннику віджетів проведіть пальцем праворуч або ліворуч по циферблату.
- Торкніться віджета, щоб переглянути додаткову інформацію, якщо вона є.
- Під час заняття проведіть пальцем ліворуч або праворуч, щоб переглянути наступний екран даних.
- Вибравши заняття, виберіть •••, щоб переглянути налаштування та параметри для цього заняття.
- Виконуйте вибір кожного меню як окрему дію.

Блокування й розблокування сенсорного екрана

Сенсорний екран можна заблокувати, щоб уникнути ненавмисних дотиків.

ПРИМІТКА. ви можете налаштувати меню керування ([Налаштування меню керування, стор. 16](#)).

1 Натисніть і утримуйте , щоб переглянути меню керування.

2 Виберіть .

Сенсорний екран буде заблоковано, і він не відповідатиме на ваші дотики, доки ви не розблокуєте його.

3 Для розблокування сенсорного екрана натисніть і утримуйте будь-яку кнопку.

Налаштування годинника

Щоб користуватися всіма функціями Lily 2 Active, виконайте описані нижче дії.

- Сполучіть годинник зі своїм телефоном за допомогою програми Garmin Connect™ ([Підключення телефону, стор. 36](#)).
- Виконайте налаштування гаманця Garmin Pay™ ([Налаштування гаманця Garmin Pay, стор. 15](#)).
- Виконайте налаштування функцій безпеки ([Функції відстеження й безпеки, стор. 38](#)).
- Налаштуйте профіль користувача ([Налаштування профілю користувача, стор. 46](#)).

Заняття

У годиннику доступні програми для занять у приміщеннях і на дворі, серед яких біг, їзда на велосипеді, силові тренування, гольф і багато інших. Після початку заняття годинник відображає на екрані й записує дані датчика. Ви можете зберегти ці дані й поділитися ними зі спільнотою Garmin Connect.

Щоб дізнатися більше про відстеження й точність вимірювання параметрів фізичної активності, перейдіть за посиланням garmin.com/ataccuracy.

Початок заняття

Після початку заняття автоматично вмикається GPS (якщо потрібно).

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Якщо це ваше перше заняття, відмітьте види фізичної активності, які хочете додати до вибраного. Після цього виберіть .
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть тип фізичної активності з вашого списку вибраного.
 - Виберіть , а потім виберіть тип занять із розширеного списку.
- 4 Якщо заняття передбачає використання GPS, винесіть годинник на відкрите місце без перешкод для сигналу та почекайте, доки годинник стане готовим до роботи.
Годинник можна вважати готовим до роботи, коли він відображає частоту серцевих скорочень, отримує сигнали GPS (якщо потрібно) і встановлює з'єднання з бездротовими датчиками (якщо потрібно).
- 5 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.
Годинник зберігає дані про фізичну активність, лише коли ввімкнено таймер заняття.

Підказки щодо запису даних про заняття

- Перед початком заняття зарядіть годинник (*Зарядження годинника, стор. 48*).
- Натисніть , щоб записувати кола, почати новий підхід чи позу або перейти до наступного етапу тренування.
- Для перегляду інших екранів даних проводьте пальцем ліворуч або праворуч (*Налаштування параметрів занять, стор. 12*).

Припинення заняття

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть один із варіантів:
 - Для збереження заняття виберіть .
 - Для скасування заняття виберіть .
 - Для відновлення заняття натисніть .

Оцінювання заняття

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.

Ви можете налаштувати параметри самоаналізу для певних видів занять (*Налаштування параметрів занять, стор. 12*).

- 1 Після завершення заняття виберіть  (*Припинення заняття, стор. 3*).
- 2 Виберіть, як ви почувалися під час заняття.
- 3 Виберіть числову оцінку, яка відповідає витраченим вами зусиллям.

ПРИМІТКА. щоб пропустити самоаналіз, ви можете натиснути кнопку **Ігнорувати**.

Ви можете переглянути оцінки в розділі програми Garmin Connect.

Заняття в приміщенні

Годинник можна використовувати для тренувань у приміщенні, наприклад під час бігу на біговій доріжці або під час використання велотренажера чи інших тренажерів. Під час занять у приміщенні GPS вимикається (*Налаштування параметрів занять, стор. 12*).

Під час бігу або ходьби з вимкненим GPS швидкість і відстань розраховуються за допомогою акселерометра в годиннику. Акселерометр калібрується автоматично. Точність даних про швидкість і відстань підвищується через кілька пробіжок або прогулянок з увімкненим GPS.

ПІДКАЗКА: якщо триматися за поручні бігової доріжки, точність знижується.

Записування заняття з танцювального фітнесу

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Танцювальний фітнес**.
Під час першого вибору заняття з танцювального фітнесу необхідно вибрати тип танцю.
- 3 Виберіть **•••**, щоб налаштувати сповіщення, тип танцю й підрахунок пісень.
- 4 Виберіть **Попередження**, щоб налаштувати сповіщення про частоту пульсу, час і кількість калорій.
- 5 Виберіть **Тип танцю**, щоб налаштувати тип танцю.
- 6 Виберіть **Підрахунок пісень**, щоб увімкнути перерви між піснями або вимкнути підрахунок пісень.
- 7 Натисніть , щоб повернутися до екрана таймера заняття.
- 8 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.
- 9 Розпочніть свій перший танець.
- 10 Проведіть пальцем по екрану, щоб переглянути додаткові екрани даних (залежно від пристрою).
- 11 Натисніть , щоб завершити пісню.
- 12 Якщо ви ввімкнули перерви між піснями, натисніть , щоб відтворити наступну пісню.
- 13 Повторюйте кроки 11 і 12, доки заняття не завершиться.
- 14 Після завершення заняття натисніть , щоб зупинити таймер заняття ([Припинення заняття, стор. 3](#)).

Запис заняття з дихальних вправ

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дихальні вправи**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Когерентність**, щоб досягти стану спокійної пильності.
 - Виберіть **Розсл.й зосеред.**, щоб розслабити тіло й зосередити розум.
 - Виберіть **Розслабитися й зосередитися (скорочено)**, щоб розслабити тіло й зосередити розум за короткий проміжок часу.
 - Виберіть **Спокій**, щоб знизити рівень стресу й підготуватися до сну.
- 4 Натисніть , щоб розпочати заняття.
- 5 Дотримуйтесь інструкцій щодо дихальних вправ на екрані годинника.
- 6 Натисніть , щоб перейти до наступного кроку у фазі дихальних вправ.
- 7 Натисніть , щоб зупинити заняття ([Припинення заняття, стор. 3](#)).
Рівень вашого стресу зміниться, і з'явиться кількість вдихів на хвилину.

Записування силового тренування

Ви можете записувати окремі підходи під час силового тренування. Підхід – це кілька повторень певного руху.

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть **Сила**.
- 3 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.
- 4 Розпочніть перший підхід.

За замовчуванням годинник підраховує кількість повторень. Кількість повторень буде показано, коли ви зробите хоча б чотири повторення. Підрахунок кількості повторень можна вимкнути в налаштуваннях видів активності ([Налаштування параметрів занять, стор. 12](#)).

ПІДКАЗКА: годинник здатний підраховувати повторення лише одного руху для кожного підходу. Якщо ви хочете змінити вправу, треба закінчити поточний підхід і розпочати новий.

- 5 Щоб закінчити підхід, натисніть .
- На годиннику з'явиться загальна кількість повторень для цього підходу. За кілька секунд з'явиться таймер відпочинку.
- 6 За необхідності відредагуйте кількість повторень і торкніться , щоб додати вагу, що використовується, до підходу.
- 7 Відпочивши, натисніть , щоб почати наступний підхід.
- 8 Повторюйте ці дії для кожного підходу у вашому силовому тренуванні, доки активність не буде завершено.
- 9 Завершивши заняття, натисніть  і виберіть .

Поради щодо записування силових тренувань

- Не дивіться на годинник, коли виконуєте повторення.
Взаємодіяти з годинником слід на початку й після закінчення кожного підходу, а також під час відпочинку.
- Під час виконання підходів зосередьтеся на своєму тілі.
- Робіть вправи з власною й додатковою вагою.
- Повторення слід виконувати методично, із широкою амплітудою рухів.
Повторення зараховується, коли рука з годинником повертається в початкове положення.
- ПРИМІТКА.** підраховувати кількість повторень для вправ для ніг неможливо.
- Для автоматичного початку й завершення сетів увімкніть виявлення сетів.
- Збережіть і надішліть силові тренування на свій обліковий запис Garmin Connect.
Для перегляду й коригування відомостей про заняття можна скористатися спеціальними інструментами у своєму обліковому записі Garmin Connect.

Запис занять ВІІТ

Для запису високоінтенсивних інтервальних тренувань (ВІІТ) можна використовувати спеціальні таймери.

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть **ВІІТ**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Вільна вага**, щоб записати відкрите неструктуроване заняття ВІІТ.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > AMRAP (якогома більше повторень)**, щоб записати максимально можливу кількість раундів за призначений період часу.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > EMOM**, щоб записати задану кількість рухів за хвилину протягом хвилини.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > Табата**, щоб чергувати інтервали максимального зусилля по 20 секунд із перервами на відпочинок по 10 секунд.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > Користувацьк.**, щоб налаштувати час руху, час відпочинку, кількість рухів і раундів.
 - Виберіть **Тренування**, щоб дотримуватися збереженого тренування.
- 4 За потреби дотримуйтеся вказівок на екрані.
- 5 Натисніть , щоб запустити перший раунд.
На екрані годинника відображається таймер зворотного відліку й поточна частота серцевих скорочень.
- 6 За потреби натискайте  для переходу вручну до наступного раунду чи відпочинку.
- 7 Завершивши активність, натисніть , щоб зупинити таймер активності.
- 8 Виберіть .

Калібрування відстані на біговій доріжці

Щоб відстані пробіжок на біговій доріжці записувалися точніше, можна відкалібрувати її, пробігши принаймні 2,4 км (1,5 милі). Якщо ви використовуєте кілька бігових доріжок, ви можете вручну відкалібрувати відстань на кожній із них або після кожної пробіжки.

- 1 Почніть заняття на біговій доріжці (*Початок заняття, стор. 3*).
- 2 Займайтеся бігом на біговій доріжці, доки годинник Lily 2 Active не зафіксує щонайменше 2,4 км (1,5 милі).
- 3 Закінчивши пробіг, натисніть .
- 4 Перевірте відстань, яку ви пробігли, на дисплеї бігової доріжки.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб провести калібрування вперше, введіть на своєму годиннику відстань із бігової доріжки.
 - Щоб відкалібрувати годинник вручну після першого калібрування, проведіть по екрану вгору, виберіть  й введіть на своєму годиннику відстань із бігової доріжки.

Плавання в басейні

ПРИМІТКА. під час плавання сенсорний екран недоступний.

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть **Плавання в басейні**.
Під час першого вибору занять із плавання в басейні необхідно вибрати розмір басейну.
- 3 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.
- 4 Почніть плавати.
Годинник автоматично записує інтервали й кількість довжин під час плавання.
- 5 Після завершення заняття натисніть , щоб зупинити таймер заняття (*Припинення заняття, стор. 3*).

Установлення розміру басейну

- 1 На циферблаті годинника оберіть  > **Плавання в басейні** > ••• > **Розмір басейна**.
- 2 Виберіть розмір басейну.

Термінологія, пов'язана з плаванням

Відрізок: один заплив через весь басейн.

Інтервал: один чи кілька послідовних відрізків. Новий інтервал починається після відпочинку.

Гребок: гребок фіксується щоразу, коли ваша рука з годинником виконує повний цикл.

SWOLF: показник SWOLF – це сума часу, за який ви пропливаєте один відрізок, і кількості гребків на цьому відрізку. Наприклад, 30 секунд плюс 15 гребків дорівнюють 45 балам SWOLF. SWOLF визначає ефективність плавання, тож, як і в гольфі, що менше цей показник, то краще.

Заняття на свіжому повітрі

У годиннику Lily 2 Active доступні програми для занять на свіжому повітрі, наприклад для бігу або їзди на велосипеді. Під час занять на свіжому повітрі GPS вмикається.

Пробіжка

Для використання бездротового датчика протягом пробіжки необхідно сполучити датчик із годинником ([Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 42](#)).

- 1 Надягніть свої бездротові датчики, наприклад пульсометр (не обов'язково).
- 2 Натисніть .
- 3 Виберіть **Біг**.
- 4 Використовуючи опціональні бездротові датчики, дочекайтеся, доки годинник не встановить із ними з'єднання.
- 5 Вийдіть надвір і зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
- 6 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.
Годинник зберігає дані про фізичну активність, лише коли ввімкнено таймер заняття.
- 7 Почніть заняття.
- 8 Натискайте , для позначення кіл (необов'язково) ([Позначення кіл, стор. 12](#)).
- 9 Для прокручування екранів даних проводьте пальцем ліворуч або праворуч.
- 10 Завершивши заняття, натисніть  і виберіть .

Велосипедна поїздка

Для використання бездротового датчика протягом заїзду необхідно сполучити датчик із годинником ([Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 42](#)).

- 1 Сполучіть свої бездротові датчики, як-от пульсометр, датчик швидкості чи каденсу (вони є опціональними).
- 2 Натисніть .
- 3 Виберіть **Велосипед**.
- 4 Використовуючи опціональні бездротові датчики, дочекайтеся, доки годинник не встановить із ними з'єднання.
- 5 Вийдіть надвір і зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
- 6 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.
Годинник зберігає дані про фізичну активність, лише коли ввімкнено таймер заняття.
- 7 Почніть заняття.
- 8 Для прокручування екранів даних проводьте пальцем ліворуч або праворуч.
- 9 Завершивши заняття, натисніть  і виберіть .

Запис активності забігу на лижах або сноубордингу

- 1 Почніть спуск на лижах або сноуборді.
- 2 Натисніть , щоб записати забіг.
- 3 Проведіть пальцем ліворуч або праворуч, щоб переглянути деталі поточного забігу та загальну кількість забігів.
На екранах спусків відображається час, пройдена відстань, максимальна швидкість, середня швидкість і загальний спуск.
- 4 Після завершення заняття натисніть , щоб зупинити таймер заняття ([Припинення заняття, стор. 3](#)).

Гольф

Завантаження полів для гольфу

Перш ніж грати на полі вперше, слід завантажити його мапу за допомогою програми Garmin Connect.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Завантажити поля для гольфа** > .
- 3 Виберіть поле для гольфу.
- 4 Виберіть **Завантажити**.

Коли завантаження поля завершиться, воно з'явиться в списку полів на вашому годиннику Lily 2 Active.

Програма Garmin Golf™

У програмі Garmin Golf можна завантажувати розрахункові картки із сумісного пристрою Lily 2 Active для перегляду докладної статистики й аналізування ударів. За допомогою програми Garmin Golf гравці в гольф можуть змагатися між собою. Таблиці лідерів, зареєструватися в яких може будь-хто, є в понад 43 000 полів для гольфа. Ви можете створити змагання й запросити до нього гравців.

Програма Garmin Golf синхронізує ваші дані з вашим обліковим записом Garmin Connect. Ви можете завантажити програму Garmin Golf з магазину програм на телефоні (garmin.com/golfapp).

Гра в гольф

Завантажте програму Garmin Golf з магазину програм на вашому телефоні перед першою грою в гольф (*Програма Garmin Golf™*, стор. 8).

Перш ніж грати в гольф, потрібно зарядити годинник (*Зарядження годинника*, стор. 48).

1 Натисніть .

2 Виберіть **Гольф**.

Годинник знаходить супутники, обчислює ваше місце перебування та автоматично вибирає поле, якщо поблизу воно лише одне.

3 Якщо з'явиться список курсів, виберіть один зі списку.

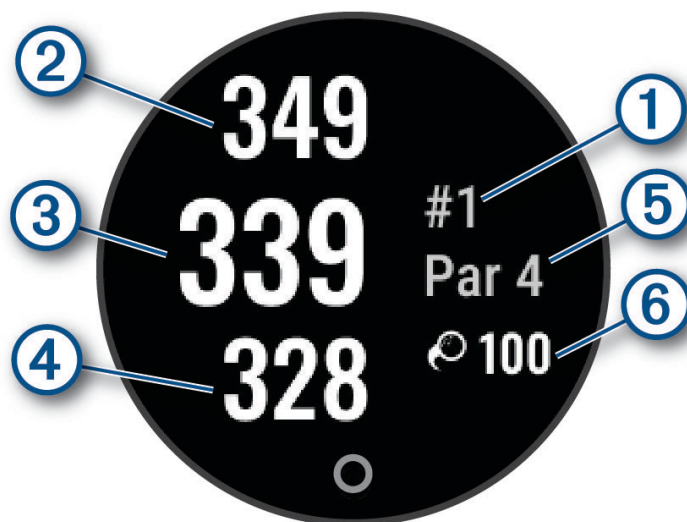
Поля оновлюються автоматично.

4 Натисніть .

5 Виберіть , щоб зберегти рахунок.

6 Виберіть стартовий майданчик.

З'явиться екран з інформацією про лунку.



①	Номер поточної лунки
②	Відстань до задньої частини гріну
③	Відстань до середньої частини гріну
④	Відстань до передньої частини гріну
⑤	Пар для лунки
⑥	Відстань Garmin AutoShot™

Коли ви переходите до наступної лунки, годинник автоматично переходить до відображення інформації про нову лунку.

Меню гольфу

Під час раунду можна натиснути , щоб переглянути додаткові функції в меню гольфу.

Небезпеки: показує піщані пастки та водні перешкоди на шляху до поточної лунки.

Підйоми: показує варіанти легких наближаючих ударів і відстаней до поточної лунки (лише лунки пар-4 і пар-5).

Рахункова картка: відкриває рахункову картку для раунду ([Збереження рахунку, стор. 11](#)).

Підсумок раунду: під час раунду можна переглядати рахунок, статистику та інформацію про кроки.

Останній удар: виберіть, щоб переглянути інформацію про свій останній удар.

ПРИМІТКА. ви можете переглянути відстані для всіх ударів, виявлених під час поточного раунду. За необхідності можна вручну додати удар ([Додавання удару вручну, стор. 11](#)).

Закінчити раунд: завершує поточний раунд.

Перегляд відстаней лейапу й повороту

Ви можете переглядати список відстаней лейапу й повороту на лунках пар-4 і пар-5.

1 Натисніть .

2 Виберіть **Підйоми**.

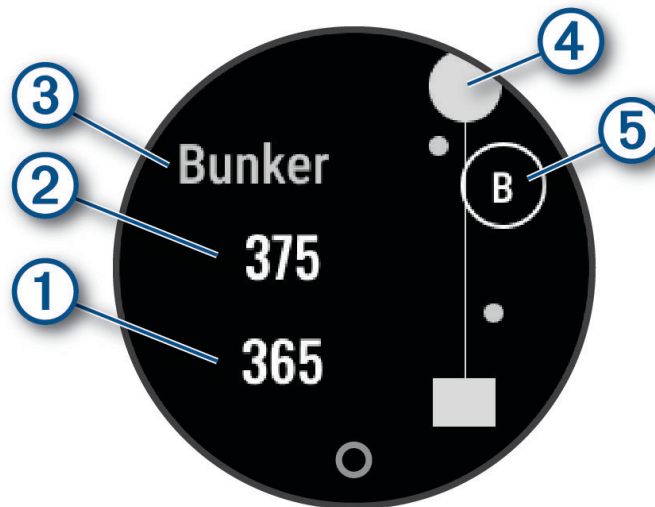
ПРИМІТКА. відстані й місця розташування видаляються зі списку, коли ви проходите їх.

Огляд перешкод

Можна переглядати відстані до перешкод у фарвеї на лунках пар-4 і пар-5. Перешкоди, які впливають на вибір удару, відображаються окремо або в групах, що допомагає визначити відстань лейапу або дальність польоту м'яча.

1 Натисніть .

2 Виберіть **Небезпеки**.



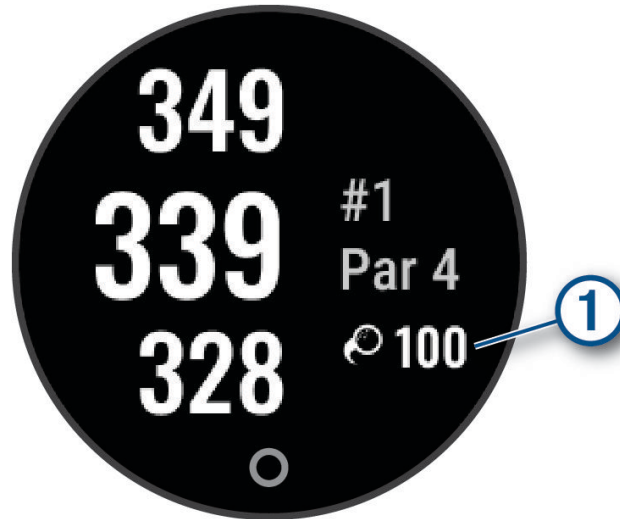
- Відстані до передньої ① та задньої частини ② найближчої перешкоди відображаються на екрані.
- Тип перешкоди ③ вказано у верхній частині екрана.
- Грін позначено півколом ④ у верхній частині екрана. Лінія під гріном є центром фарвею.
- Перешкоди ⑤ позначені літерами, що вказують на порядок їх розташування в лунці, і показані під гріном у приблизних точках відносно фарвею.

Вимірювання параметрів удару за допомогою Garmin AutoShot

Під час кожного удару у фарвеї годинник записує відстань удару для перегляду пізніше (*Перегляд журналу історії ударів, стор. 11*). Пати не виявляються.

- 1 Під час гри в гольф носіть годинник на ведучому зап'ястку, щоб краще відстежувати параметри удару.

Коли годинник виявляє удар, ваша відстань від місця удару відображається ① під паром.



- 2 Зробіть наступний удар.

Годинник запише відстань останнього удару.

Додавання удару вручну

Ви можете додати удар вручну, якщо пристрій не виявив його. Ви маєте додати удар із місця пропущеного удару.

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть **Останній удар** > ••• > **Додати удар**.
- 3 Виберіть , щоб почати новий удар із поточного місця.

Збереження рахунку

- 1 Під час гри в гольф натисніть .
- 2 Виберіть **Рахункова картка**.
- 3 Виберіть лунку.
- 4 Виберіть або , щоб установити рахунок.
- 5 Натисніть .

Перегляд журналу історії ударів

- 1 Пройшовши лунку, натисніть .
- 2 Виберіть **Останній удар**, щоб переглянути інформацію про свій останній удар.

Перегляд підсумкової інформації про раунд

Під час раунду ви можете переглядати рахунок, статистику й інформацію про кроки.

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть **Підсумок раунду**.
- 3 Щоб побачити додаткову інформацію, проведіть пальцем ліворуч або праворуч.

Завершення раунду

- 1 Натисніть .
- 2 Натисніть **Закінчити раунд**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб зберегти раунд і повернутися до режиму годинника, виберіть .
 - Щоб скасувати раунд і повернутися до режиму годинника, виберіть .
 - Щоб відновити раунд, виберіть .

Health Snapshot™

Функція Health Snapshot реєструє кілька ключових показників стану здоров'я, поки ви не рухаєтеся протягом двох хвилин. Вона дає уявлення про загальний стан вашої серцево-судинної системи. Годинник реєструє такі показники, як середній пульс, рівень стресу й частота дихання. Можна додати заняття Health Snapshot до списку ваших улюблених занять ([Налаштування параметрів занять, стор. 12](#)).

Налаштування параметрів занять

Ви можете вибирати види занять, що відображатимуться на годиннику.

- 1 У меню пристрою Garmin Connect виберіть пункт **Параметри активності > Редагувати**.
- 2 Виберіть види занять, які відображатимуться на годиннику.
- 3 За потреби виберіть вид заняття, щоб налаштувати його параметри, як-от попередження й поля даних.

Позначення кіл

Ви можете налаштувати годинник таким чином, щоб він за допомогою функції Auto Lap® автоматично позначав кола щокілометра або щомілі. Це дає змогу порівнювати свої показники на різних етапах тренування.

ПРИМІТКА. для деяких видів активності функція Auto Lap не доступна.

- 1 У меню пристрою Garmin Connect виберіть пункт **Параметри активності**.
- 2 Виберіть тип заняття.
- 3 Виберіть **Auto Lap**.

Налаштування списку занять

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть **Редагувати**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб додати заняття або програму, виберіть **Додати**.
 - Щоб видалити заняття або програму, виберіть елемент і натисніть **Видалити**.
 -

ПРИМІТКА. щоб перевпорядкувати елементи списку, виберіть заняття або програму, виберіть **Змінити порядок** і виконайте інструкції на екрані програми Garmin Connect ([Налаштування Garmin Connect, стор. 47](#)).

Вигляд

Ви можете налаштувати зовнішній вигляд циферблата й функції швидкого доступу в циклі віджетів та в меню елементів керування.

Змінення циферблата годинника

Ви можете вибрати один з кількох попередньо завантажених циферблатів.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Циферблат годинника**.
- 3 Для перегляду доступних циферблатів проводьте по екрану праворуч і ліворуч.
- 4 Щоб змінити дані на циферблаті (необов'язково), виберіть значок шестерні.
- 5 Натисніть .
- 6 Торкніться циферблата на сенсорному екрані, щоб вибрати його.

Меню керування

Меню керування забезпечує швидкий доступ до функцій і параметрів годинника. Ви можете додавати, видаляти й змінювати порядок параметрів меню керування ([Налаштування меню керування, стор. 16](#)).

На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .

Піктограма	Назва	Опис
	Попередження	Дає змогу додати або налаштувати будильник (<i>Налаштування будильника, стор. 40</i>).
	Допомога	Дає змогу надіслати запит про допомогу (<i>Запит про допомогу, стор. 39</i>).
	Яскравість	Дає змогу налаштувати яскравість екрана (<i>Налаштування параметрів відображення, стор. 45</i>).
	Передавати пульс	Дає змогу ввімкнути передавання даних про пульс на сполучений пристрій (<i>Передавання даних про пульс на пристрої Garmin, стор. 31</i>).
	Не турбувати	Дає змогу ввімкнути або вимкнути режим "Не турбувати", у якому екран затемнений, а будильник і сповіщення вимкнено. Наприклад, цей режим можна використовувати під час перегляду фільму (<i>Використання режиму "Не турбувати", стор. 38</i>).
	Garmin Pay	Дає змогу перейти в гаманець Garmin Pay для оплати покупок за допомогою годинника (<i>Garmin Pay, стор. 14</i>).
	Блокувати пристрій	Дає змогу заблокувати кнопки й сенсорний екран, щоб уникнути випадкового натискання й жестів.
	Музика	Дає змогу керувати відтворенням музики на телефоні.
	Сповіщення	Дає змогу відображати сповіщення з телефона.
	Телефон	Дає змогу ввімкнути або вимкнути модуль Bluetooth® і з'єднання зі сполученим телефоном.
	Вимкнути	Дає змогу вимкнути годинник.
	Режим сну	Увімкнення та вимкнення Режим сну.
	Секундомір	Дає змогу запустити секундомір (<i>Використання секундоміра, стор. 41</i>).
	Синхронізація	Дає змогу синхронізувати годинник зі сполученим телефоном.
	Синхронізувати час	Дає змогу синхронізувати час на годиннику з телефоном або супутниками.
	Таймер	Дає змогу встановити таймер зворотного відліку (<i>Запуск зворотного таймера, стор. 41</i>).

Garmin Pay

За допомогою функції годинника Garmin Pay ви можете оплачувати свої покупки на об'єктах-учасниках із використанням кредитних чи дебетових карток від фінансових закладів, що беруть участь у відповідній програмі.

Налаштування гаманця Garmin Pay

Ви можете додати одну чи більше кредитних або дебетових карток до вашого гаманця Garmin Pay. Щоб ознайомитися зі списком банків, що беруть участь у програмі, перейдіть за посиланням garmin.com/garminpay/banks.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Garmin Pay** > **Почати**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Додавання картки до гаманця Garmin Pay

Ви можете додати до гаманця Garmin Pay до 10 кредитних чи дебетових карток.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Garmin Pay** >  > **Додати карту**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Додавши картку, ви потім можете вибрати її на годиннику, щоб сплатити за покупку.

Оплата покупок за допомогою годинника

Перш ніж ви зможете використовувати годинник для оплати покупок, необхідно налаштувати хоча б одну платіжну картку.

Ви можете платити за покупки за допомогою годинника в магазинах-учасниках.

ПРИМІТКА. ви можете налаштувати меню керування ([Налаштування меню керування, стор. 16](#)).

- 1 Щоб переглянути меню керування, натисніть і утримуйте  на циферблаті годинника.
- 2 Виберіть .
- 3 Введіть код-пароль із чотирьох цифр.

ПРИМІТКА. якщо ви тричі введете код-пароль неправильно, гаманець буде заблоковано й вам знадобиться скинути код-пароль у програмі Garmin Connect.

На екрані з'явиться платіжна картка, якою ви користувалися останнього разу.

- 4 Якщо ви додали до гаманця Garmin Pay кілька карток, проведіть по екрану, щоб вибрати іншу (не обов'язково).
- 5 Протягом наступних 60 секунд утримуйте годинник біля пристрою для зчитування платіжних карток циферблатом до пристрою.

Годинник завібрує й відобразить позначку галочки, коли закінчить обмін даними зі зчитувачем.

- 6 За потреби виконайте інструкції на зчитувачі карток, щоб завершити транзакцію.

ПІДКАЗКА: після успішного введення коду-пароля ви зможете робити платежі, не вводячи його, протягом 24 годин (за умови, що годинник залишається на вас). Якщо ви знімете годинник із зап'ястка або вимкнете пульсометр, під час наступного платежу вам знадобиться знову ввести код-пароль.

Керування своїми картками Garmin Pay

Картку можна видалити або призупинити.

ПРИМІТКА. у деяких країнах використання певних функцій Garmin Pay може бути обмежено фінансовими закладами.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Garmin Pay**.
- 3 Виберіть картку.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб призупинити або відновити дію картки, виберіть **Призупинити дію картки**.
Картка має бути активною, щоб можна було робити покупки з годинника Lily 2 Active.
 - Щоб видалити картку, виберіть .

Змінення коду-пароля Garmin Pay

Для змінення поточного коду-пароля необхідно його знати. Якщо ви забудете свій код-пароль, потрібно буде скинути функцію Garmin Pay для свого годинника Lily 2 Active, створити новий код-пароль і повторно ввести інформацію про картку.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть ●●●.
- 2 Виберіть **Garmin Pay > Змінити код-пароль**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Наступного разу під час сплати за допомогою годинника Lily 2 Active вам потрібно буде ввести новий код-пароль.

Налаштування меню керування

Ви можете додавати, видаляти й перевпорядковувати пункти в меню елементів керування.

- 1 Щоб переглянути меню керування, натисніть і утримуйте  на циферблаті годинника.
З'являється меню керування.
- 2 Натисніть і утримуйте .
Меню керування перемикається в режим редагування.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб перемістити певний пункт у меню керування, просто перетягніть його в нове місце.
 - Щоб видалити пункт із меню керування, перетягніть його до .
- 4 Щоб додати пункт до меню керування, виберіть .

ПРИМІТКА. цей параметр стає доступним лише після видалення принаймні одного пункту з меню.

Віджети

Цей годинник містить віджети з функцією швидкого перегляду інформації. Щоб переглянути віджети, проведіть пальцем по сенсорному екрану. Для роботи деяких віджетів потрібне з'єднання Bluetooth із сумісним телефоном.

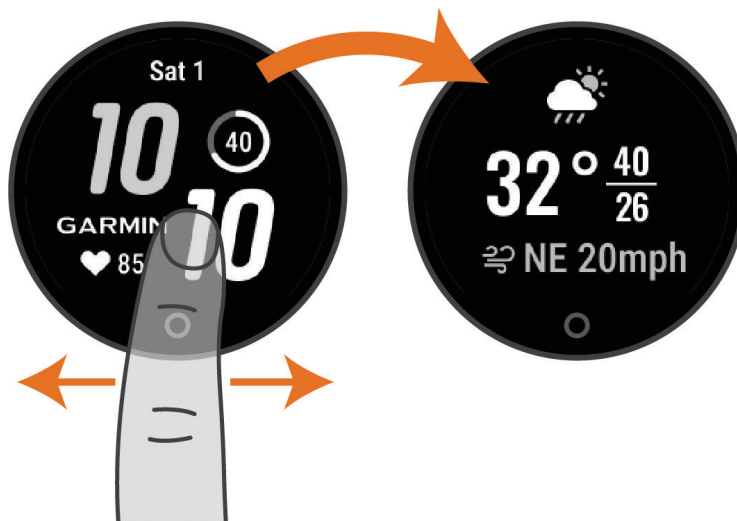
ПРИМІТКА. ви можете налаштувати кільце віджетів ([Налаштування кільця віджетів, стор. 18](#)).

Циферблат	На циферблаті годинника відображаються поточні час і дата. Час і дата встановлюються автоматично, коли годинник синхронізується з обліковим записом Garmin Connect.
Body Battery	Показник вашого поточного рівня енергії в Body Battery™. Годинник обчислює поточний рівень енергетичних ресурсів організму на основі даних про сон, стрес і фізичну активність. Що більше це значення, то більший резерв енергії ви маєте.
Дихальні вправи	Ваша поточна частота дихання (у вдихах на хвилину) і середнє значення за 7 днів. Годинник вимірює частоту дихання в стані спокою, щоб виявляти будь-яку незвичну дихальну активність і фіксувати зміни залежно від рівня стресу.
Календар	Заплановані зустрічі з календаря на вашому телефоні.
Калорії	Загальна кількість спалених за день калорій під час активності й у стані спокою.
Відстань	Відстань, яку ви подолали за день, у кілометрах або милях.
Тренер Garmin	Відображає заплановані тренування, коли ви вибираєте план тренувань від тренера Garmin® у своєму обліковому запису Garmin Connect. Цей план адаптується до вашого поточного фізичного стану, уподобань щодо тренування й графіка, а також дати перегонів.
Зріз щодо здоров'я	Функція Health Snapshot реєструє кілька ключових показників стану здоров'я, поки ви не рухаєтесь протягом двох хвилин. Вона дає уявлення про загальний стан вашої серцево-судинної системи. Годинник реєструє такі показники, як середній пульс, рівень стресу й частота дихання. Відображає стислу інформацію про ваші збережені сеанси Health Snapshot (Health Snapshot™ , стор. 12).
Статистика медичного стану	Динамічні стислі відомості поточної статистики вашого медичного стану. Показники включають частоту серцевих скорочень, рівні стресу й рівень Body Battery.
Частота пульсу	Поточна частота серцевих скорочень в ударах на хвилину (уд/хв) і середнє значення виміряної частоти серцевих скорочень у стані спокою за 7 днів.
Стан варіабельності ЧСС	Відображає середній показник варіабельності серцевого ритму вночі за сім днів (Стан варіабельності пульсу , стор. 20)..
Водний баланс	Загальна кількість спожитої води й ваша денна норма.
Інтенсивність у хвилинах	Загальна кількість хвилин інтенсивного навантаження й ваша ціль на тиждень.
Попереднє заняття	Відображає стислу інформацію про останнє записане заняття.
Остання гра в гольф Остання поїздка Останній заїзд Остання силова вправа Останній заплив	Відображає стислу інформацію про останнє записане заняття та історію заняття вказаним видом спорту.
Керування музикою	Елементи керування аудіопрогравачем на вашому телефоні.
Мій день	Динамічні стислі відомості про заплановані на сьогодні заняття. Показники включають кількість кроків і хвилин інтенсивного навантаження та тривалість сну.

Денний короткий сон	Відображає загальний час денного сну та збільшення рівня Body Battery. Можна запустити таймер сну й установити будильник для пробудження.
Сповіщення	Повідомлення на телефоні, як-от вхідні дзвінки, текстові повідомлення, оновлення соціальних мереж тощо відповідно до налаштувань сповіщень на вашому телефоні.
Пульсова оксиметрія	Дає змогу вручну виконати вимірювання пульсовим оксиметром.
Сон	Дані про ваш сон у попередню ніч, включаючи загальний час сну. (<i>Відстеження сну, стор. 24</i>)
Кроки	Загальна кількість зроблених кроків і ваша ціль на день. Щодня годинник аналізує дані й пропонує нову ціль кількості кроків.
Стрес	Показник вашого поточного рівня стресу. Годинник вимірює рівень стресу на основі варіабельності вашої частоти серцевих скорочень у стані спокою. Що менше це значення, то нижчий рівень стресу.
Погода	Дані зі сполученого телефона щодо поточної температури й прогноз погоди.
Жіноче здоров'я	Стан вашого поточного менструального циклу. Можна переглядати й реєструвати свої поточні симптоми. Ви також можете відстежувати свою вагітність завдяки щотижневим оновленням та інформації про стан здоров'я.

Перегляд віджетів і меню

- Щоб переглянути головне меню, натисніть і утримуйте  на циферблаті годинника.
- Щоб переглянути меню керування, натисніть і утримуйте  на циферблаті годинника.
- Проведіть пальцем вліво або вправо по циферблату годинника, щоб переглянути віджети.



- Торкайтеся потрібних віджетів і проводьте ліворуч або праворуч для перегляду додаткових даних.

Налаштування кільця віджетів

- 1 Проведіть по екрану, щоб відкрити будь-який віджет.
- 2 Натисніть і утримуйте .
- 3 Виберіть **Керування віджетами**.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Додати**, щоб додати елемент до кільця віджетів.
 - Виберіть **Видалити**, щоб видалити віджет із кільця.

Віджет статистики медичного стану

Віджет Статистика медичного стану Дає змогу миттєво переглянути ключові показники стану вашого здоров'я. Це динамічне зведення, яке оновлюється протягом дня. Показники включають частоту серцевих скорочень, рівні стресу й рівень Body Battery.

ПРИМІТКА. ви можете переглянути додаткову інформацію про кожний показник.

Body Battery

Годинник аналізує варіабельність пульсу, рівень стресу, якість сну й дані про фізичну активність для визначення загального рівня Body Battery. Аналогічно датчику рівня палива у автомобілі, цей показник визначає доступні енергетичні резерви вашого організму. Рівень Body Battery може бути в діапазоні від 5 до 100, де значенням від 5 до 25 відповідають дуже низькі, від 26 до 50 – низькі, від 51 до 75 – помірні, а від 76 до 100 – високі резерви енергії.

Для перегляду поточного рівня Garmin Connect, довгострокових трендів і додаткових відомостей синхронізуйте свій годинник з обліковим записом Body Battery ([Поради щодо покращення даних Body Battery, стор. 19](#)).

Перегляд віджета ресурсів організму

Віджет Body Battery відображає ваш поточний рівень Body Battery.

- 1 Проведіть по екрану, щоб відкрити віджет Body Battery.

ПРИМІТКА. вам може знадобитися додати віджет до свого циклу віджетів ([Налаштування кільця віджетів, стор. 18](#)).

- 2 Щоб переглянути графік Body Battery, торкніться сенсорного екрана.

Графік відображає ваше останнє заняття Body Battery, а також високі й низькі показники за останні три години.

- 3 Торкніться сенсорного екрана, щоб відобразити високі й низькі показники, починаючи з опівночі.
- 4 Проведіть пальцем ліворуч або праворуч, щоб переглянути рівень Body Battery з урахуванням навантаження та факторів Body Battery вашого організму.

Поради щодо покращення даних Body Battery

- Для отримання точніших результатів годинник має бути на вас під час сну.
- Хороший сон заряджає вашу Body Battery.
- Надмірна активність і сильний стрес можуть змусити вашу Body Battery швидше розряджатись.
- Приймання їжі й стимуляторів, таких як кофеїн, безпосередньо не впливають на показник Body Battery.

Перегляд віджета рівня стресу

Цей віджет відстежує поточний рівень стресу.

- 1 Проведіть по екрану, щоб відкрити віджет рівня стресу.

ПРИМІТКА. вам може знадобитися додати віджет до свого циклу віджетів ([Налаштування кільця віджетів, стор. 18](#)).

- 2 Щоб переглянути графік рівня стресу, торкніться сенсорного екрана.

Графік показує поточний рівень стресу, його максимум і мінімум протягом минулих трьох годин.

- 3 Торкніться сенсорного екрана, щоб відобразити високі й низькі показники, починаючи з опівночі.
- 4 Проведіть пальцем, щоб переглянути загальний рівень стресу за останні сім днів і кількість часу, проведеного в стані спокою або на кожному рівні стресу.

Стан варіабельності пульсу

Годинник аналізує показники пульсу на зап'ясті під час сну, щоб визначити варіабельність пульсу (HRV). На варіабельність серцевого ритму впливають тренування, фізична активність, сон, харчування та здорові звички. Показники варіабельності пульсу можуть широко варіюватися залежно від статі, віку й рівня фізичної підготовки. Збалансована варіабельність пульсу може бути свідченням хорошого стану здоров'я, як-от правильний баланс між тренуванням і відновленням, кращий стан серцево-судинної системи й більша стійкість до стресу. Незбалансований або поганий стан може бути ознакою втоми, підвищеної потреби у відновленні або підвищеного стресу. Для отримання найкращих результатів годинник має бути на вас під час сну. Для відображення стану варіабельності пульсу годиннику потрібні три тижні послідовних даних про сон.



Стан	Опис
Збалансована	Ваш усереднений показник варіабельності пульсу за сім днів перебуває в межах базового діапазону.
Незбалансований	Ваш усереднений показник варіабельності пульсу за сім днів перебуває вище або нижче за базовий діапазон.
Низька	Ваш усереднений показник варіабельності пульсу за сім днів перебуває значно нижче за базовий діапазон.
Погано Стан невизначено	Ваші показники варіабельності пульсу в середньому значно нижчі за норму для вашого віку. Невизначеність стану означає, що бракує даних для обчислення середнього значення за сім днів.

Ви можете синхронізувати годинник зі своїм обліковим записом Garmin Connect, щоб переглянути поточний стан варіабельності пульсу, тенденції та зворотний зв'язок щодо навчання.

Використання віджета відстеження водного балансу

Віджет відстеження водного балансу відображає кількість рідини, яку ви споживаєте, і відповідну ціль на день.

- 1 Проведіть по екрану, щоб відкрити віджет водного балансу.
- 2 Натискайте **+** для кожної порції спожитої рідини (1 чашка, 8 унцій або 250 мл).

ПІДКАЗКА: параметри визначення водного балансу можна налаштувати у своєму обліковому записі Garmin Connect, вибравши одиниці вимірювання споживання й ціль на день.

ПІДКАЗКА: ви можете налаштувати попередження про водний баланс (*Налаштування та сповіщення «Здоров'я та спорт», стор. 28*).

Жіноче здоров'я

Відстеження менструального циклу

Менструальний цикл є важливою складовою вашого здоров'я. За допомогою цього годинника можна записувати інформацію про фізичні симптоми, статеве збудження, статеву активність, дні овуляції тощо ([Запис інформації про менструальний цикл, стор. 21](#)). Дізнатися більше про відповідну функцію й налаштувати її можна в параметрах Статистика медичного стану програми Garmin Connect.

- Відстеження менструального циклу й докладні відомості
- Фізичні й емоційні симптоми
- Прогнози щодо менструації й запліднення
- Інформація про стан здоров'я й харчування

ПРИМІТКА. щоб додати або видалити віджети, скористайтеся програмою Garmin Connect.

Запис інформації про менструальний цикл

Перш ніж записувати інформацію про менструальний цикл із пристрою Lily 2 Active, спочатку потрібно налаштувати відстеження менструального циклу в програмі Garmin Connect.

- 1 Проведіть по екрану, щоб переглянути віджет відстеження жіночого здоров'я.
- 2 Торкніться сенсорного екрана.
- 3 Виберіть **+**.
- 4 Якщо сьогодні у вас день менструації, виберіть **День менструації** > **✓**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб оцінити інтенсивність (велика чи низька), виберіть **Кількість рідини**.
 - Щоб записати фізичні симптоми, як-от акне, біль у спині або почуття втоми, виберіть **Симптоми**.
 - Щоб записати дані про настрій, виберіть **Настрій**.
 - Щоб записати дані про виділення, виберіть **Виділення**.
 - Щоб позначити поточний день як день овуляції, виберіть **День овуляції**.
 - Щоб записати дані про статеву активність, виберіть **Сексуальна активність**.
 - Щоб указати рівень лібідо, від низького до високого, виберіть **Статевий потяг**.
 - Щоб позначити поточний день як день менструації, виберіть **День менструації**.

Відстеження показників вагітності

Функція відстеження показників вагітності відображає щотижневі оновлення про вашу вагітність і надає інформацію про стан здоров'я та харчування. Ви можете використовувати свій годинник для запису фізичних та емоційних симптомів, показників глюкози в крові та рухів плоду ([Запис інформації про вагітність, стор. 22](#)). Дізнатися більше про відповідну функцію й налаштувати її можна в параметрах Статистика медичного стану програми Garmin Connect.

Запис інформації про вагітність

Перш ніж почати записувати інформацію, необхідно налаштувати функцію відстеження показників вагітності в програмі Garmin Connect.

- 1 Проведіть по екрану, щоб переглянути віджет відстеження жіночого здоров'я.



- 2 Торкніться сенсорного екрана.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Симптоми**, щоб записати фізичні симптоми, настрої тощо.
 - Виберіть **Рівень глюкози в крові**, щоб записати рівень глюкози до і після їжі та перед сном.
 - Виберіть **Рух**, щоб записувати рухи дитини за допомогою секундоміра або таймера.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Керування відтворенням музики

Віджет керування музикою потрібен, щоб відтворювати музику на телефоні за допомогою годинника Lily 2 Active. Цей віджет перехоплює керування аудіопрогравачем, що наразі або нещодавно використовувався на вашому телефоні. Якщо активних аудіопрогравачів не буде знайдено, віджет не відображатиме інформацію про аудіотреки, і вмикати музику доведеться зі смартфона.

- 1 Увімкніть на телефоні пісню або добірку музики.
- 2 Гортаючи екран годинника Lily 2 Active, знайдіть віджет керування музикою.

Ранковий звіт

Годинник показуватиме ранковий звіт на основі вашого звичайного часу пробудження. Торкніться сенсорного екрана, щоб переглянути звіт, який може містити інформацію про погоду, Body Battery, кількість кроків, жіноче здоров'я, події календаря та сон.

ПРИМІТКА. ви можете налаштувати інформацію у ранковому звіті ([Налаштування ранкового звіту](#), стор. 23).

Ви можете налаштувати ім'я, яке відображається у вашому обліковому записі Garmin Connect ([Налаштування профілю користувача Garmin Connect](#), стор. 47).

Налаштування ранкового звіту

ПРИМІТКА. ви можете налаштувати ці параметри на годиннику або у своєму обліковому записі Garmin Connect.

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування > Повідомл.та сповіщ. > Ранковий звіт.**
- 3 Виберіть **Стан**, щоб увімкнути або вимкнути ранковий звіт.
- 4 Виберіть **Параметри.**
- 5 Виберіть пункт, який хочете включити до ранкового звіту або виключити з нього.

Налаштування функції швидкого доступу для сенсорної кнопки

Ви можете налаштувати ярлики для програм, віджетів та інших засобів керування, якими користуєтеся найчастіше, як-от гаманець Garmin Pay або елементи керування музикою.

- 1 Утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування > Ярлик > Утримуйте сенсорну кнопку.**
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть ярлик.
 - Виберіть **Вимкнути**, щоб вимкнути функцію швидкого доступу для сенсорної кнопки.

Тренування

Об'єднаний тренувальний стан

Якщо в одному обліковому записі Garmin Connect використовується більше одного Garmin пристрою, можна вибрати, який із них слугуватиме основним джерелом даних для повсякденного використання й для тренувань.

У програмі Garmin Connect виберіть **••• > Налаштування.**

Основний пристрій для тренувань: вибір пріоритетного джерела даних тренувальних метрик, як-от тренувального стану та фокуса навантаження.

ПРИМІТКА. Garmin пристрої, які не мають функції стану тренування, не можна встановити як Основний пристрій для тренувань, але все ще може використовуватися для запису даних ваших тренувань.

Основний портативний: вибір пріоритетного джерела даних про повсякденні показники здоров'я, як-от кількість кроків чи сон. Це має бути годинник, який ви носите найчастіше.

ПІДКАЗКА: для отримання найточніших результатів Garmin радить часто синхронізуватися з обліковим записом Garmin Connect.

Синхронізація занять і вимірювань продуктивності

Можна синхронізувати дані про заняття й показники продуктивності з інших пристроїв Garmin із годинником Lily 2 Active за допомогою вашого облікового запису Garmin Connect. Це дає змогу годиннику точніше відтворювати дані про ваше тренування та фізичний стан. Наприклад, можна записати заїзд за допомогою велосипедного комп'ютера Edge® та переглядати відомості про заняття і час відновлення на своєму годиннику Lily 2 Active .

Синхронізуйте годинник Lily 2 Active та інші пристрої Garmin зі своїм обліковим записом Garmin Connect.

ПІДКАЗКА: задати основний пристрій для тренувань та основний натільний пристрій можна в програмі Garmin Connect (*Об'єднаний тренувальний стан, стор. 23*).

Дані про нещодавні заняття та вимірювання продуктивності з інших ваших пристроїв Garmin відображаються на годиннику Lily 2 Active.

Відстеження занять

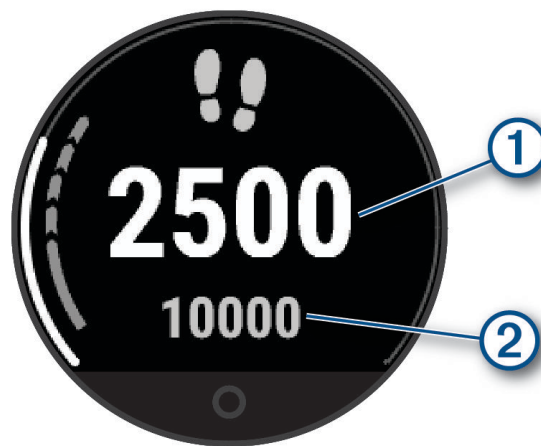
Функція відстеження занять реєструє щоденну кількість кроків, подолану відстань, тривалість інтенсивності занять у хвилинах, кількість витрачених калорій і статистичні дані про сон для кожного записаного дня. Використані калорії включають ваш основний метаболізм, а також калорії фізичної активності.

Кількість зроблених протягом дня кроків відображається у віджеті кроків. Кількість кроків оновлюється періодично.

Щоб дізнатися більше про відстеження й точність вимірювання параметрів фізичної активності, перейдіть за посиланням garmin.com/ataccuracy.

Автоматична ціль

Ваш годинник створює щоденну ціль із кількості кроків автоматично з урахуванням попередніх рівнів фізичної активності. Під час переміщення протягом дня годинник фіксує ваш прогрес ① у досягненні щоденної цілі ②.



Якщо ви не хочете використовувати функцію автоматичного створення цілі, то можете самостійно задати цілі у своєму обліковому записі Garmin Connect.

Використання попередження щодо необхідності руху

Сидіння протягом тривалого періоду часу може викликати небажані зміни метаболічного стану. Попередження щодо руху нагадує вам про необхідність руху. Після однієї години неактивності на екрані з'являється повідомлення. Годинник також вібрує, якщо ввімкнено вібрацію (*Налаштування системи*, стор. 45).

Щоб скинути попередження щодо необхідності рухатися, зробить коротку прогулянку (принаймні кілька хвилин) або виконайте запропоновані на екрані рухи.

Увімкнення попередження щодо потреби рухатися

- 1 Натисніть і втримуйте .
- 2 Виберіть **Повідомл.та сповіщ.** > **Здоров'я та спорт** > **Сповіщення щодо руху** > **Увімкнути**.

Відстеження сну

Коли ви спите, годинник автоматично фіксує це й відстежує ваші рухи протягом звичайних годин сну. У програмі Garmin Connect можна встановити період часу, коли ви зазвичай спите. Статистика сну включає загальний час сну, фази сну, рухи уві сні й показник сну. Періоди дрімоти додаються до статистики вашого сну, а також можуть впливати на ваше відновлення. Переглянути докладну статистику свого сну можна в обліковому записі Garmin Connect.

ПРИМІТКА. Для вимкнення сповіщень і сигналів, окрім будильників, можна використовувати режим "Не турбувати" (*Використання режиму "Не турбувати"*, стор. 38).

Використання автоматичного відстеження сну

- 1 Залишайте годинник на руці під час сну.
- 2 Завантажуйте дані відстеження сну до свого облікового запису Garmin Connect.
Переглянути статистику свого сну можна в обліковому записі Garmin Connect.
На годиннику Lily 2 Active можна переглядати інформацію про сон, зокрема про короткий сон (*Віджети, стор. 16*).

Запис короткого сну

- 1 Проведіть пальцем вліво або вправо, щоб переглянути віджети короткого сну.
- 2 Торкніться сенсорного екрана.
- 3 Натисніть .
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб налаштувати час короткого сну, оберіть .
 - Для короткого сну без таймера оберіть .

Зміни дихання

Пристрій серії Lily 2 Active оснащено оптичним датчиком серцевого ритму з функцією пульсового оксиметра, який відстежує нічні зміни рівня насичення крові киснем і може сповістити про ймовірне апное уві сні. Під час сну пристрій вимірює рівень насичення крові киснем (SpO₂) і повідомляє, якщо показник SpO₂ знижується більше ніж на 3 % і тримається на цьому рівні понад 10 секунд. Це явище називається «зміни дихання». Пристрій аналізує всі зміни дихання, які виникають протягом однієї години, і визначає ступінь їхньої тяжкості відповідно до критеріїв діагностики апное уві сні, які використовує American Academy of Sleep Medicine.

ПРИМІТКА. щоб відстежувати зміни дихання, потрібно ввімкнути відстеження сну за допомогою пульсового оксиметра (*Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну, стор. 33*).

Ступінь тяжкості	Кількість змін дихання
Немає	Менше ніж 5
Низький	Від 5 до 15
Середній	Від 15 до 30
Високий	Більше ніж 30

На екрані показників сну відображаються дані про поточні зміни дихання.

ПРИМІТКА. можливо, вам потрібно додати цей віджет до циклу віджетів (*Налаштування кільця віджетів, стор. 18*).

У своєму обліковому записі Garmin Connect ви можете переглядати додаткові відомості про зміни дихання, зокрема тенденції за кілька днів. Докладну інформацію про точність пульсового оксиметра див. на сторінці garmin.com/ataccuracy.

Хвилини інтенсивного навантаження

Організації у сфері охорони здоров'я, такі як ВООЗ, радять щонайменше 150 хвилин помірного навантаження на тиждень, наприклад швидкого ходіння, або 75 хвилин інтенсивного навантаження на тиждень, наприклад бігу.

Годинник відстежує інтенсивність вашої активності й час, який ви витратили на заняття, пов'язані з помірною та інтенсивною фізичною активністю (для оцінки інтенсивності необхідні дані про ваш пульс). Годинник підсумовує кількість хвилин навантаження помірної та високої інтенсивності. Кількість хвилин інтенсивного навантаження при цьому подвоюється.

Заробляння хвилин інтенсивного навантаження

Годинник Lily 2 Active розраховує кількість хвилин інтенсивного навантаження, порівнюючи вашу частоту серцевих скорочень із середніми показниками ЧСС у стані спокою. Якщо відстеження пульсу вимкнено, годинник розраховує хвилини помірною навантаження, аналізуючи кількість ваших кроків на хвилину.

- Для максимально точного розрахування хвилин навантаження почніть активність з обліком часу.
- Для максимально точного визначення пульсу в стані спокою носіть годинник протягом усього дня й уночі.

Move IQ

Якщо ваші рухи відповідають шаблонам певних вправ, функція Move IQ автоматично ідентифікує подію й відображає її у вашій хронології. У подіях Move IQ показано тип і тривалість фізичного заняття, але вони не відображаються в списку активностей чи в стрічці новин.

Функція Move IQ може автоматично запускати активність з обліком часу для ходьби чи бігу з використанням порогових значень часу, які ви встановили в програмі Garmin Connect або в налаштуваннях активності годинника. Ці заняття додаються до вашого списку активностей.

Увімкнення самоаналізу

Зберігаючи тренування, ви можете оцінити свої зусилля та самопочуття під час тренування. Інформацію про самоаналіз можна переглянути у своєму обліковому записі Garmin Connect.

1 У меню пристрою Garmin Connect виберіть пункт **Параметри активності**.

2 Виберіть тип заняття.

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.

3 Виберіть **Самоаналіз**.

4 Виберіть один із варіантів:

- Щоб здійснювати самоаналіз тільки після тренувань, виберіть **Лише тренування**.
- Щоб виконувати самоаналіз після кожного заняття, виберіть **Завжди**.

Налаштування відстеження занять

Ви можете налаштувати деякі параметри відстеження занять на годиннику. Дані про щотижневий інтенсивний навантаження у хвилинах та ціль із кількості кроків потрібно оновлювати в програмі Garmin Connect.

Натисніть і утримуйте , а потім виберіть **Налаштування > Відстеж. акт-ті**.

Стан: вимикає функції відстеження занять.

Move IQ: дає змогу вмикати й вимикати події Move IQ.

Автоматичний початок занять: дає змогу вашому годиннику автоматично створювати й зберігати заплановані заняття, коли функція Move IQ виявляє, що ви ходите чи бігаєте. Ви можете налаштувати мінімальне часове порогове значення для бігу або ходьби.

Вимкнення відстеження активності

Коли відстеження фізичної активності вимкнено, кількість кроків, кількість хвилин інтенсивного навантаження, результати відстеження сну та події Move IQ не записуються.

1 Натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Налаштування > Відстеж. акт-ті > Стан > Вимкнути**.

Тренування

Годинник допоможе вам виконати всі етапи, з яких складається багатоступеневе тренування, з окремими цілями на кожному етапі, такими як відстань, час, кількість повторень або інші показники. У годиннику доступні кілька стандартних тренувань для різних видів фізичних занять, включаючи силові, кардіотренування, біг і велосипед. Ви можете створити і знайти інші тренування та плани з використанням програми Garmin Connect й передати їх на свій пристрій.

На годиннику: можна відкрити програму для тренувань зі списку занять, щоб відобразити всі завантажені на годинник тренування (*Налаштування параметрів занять, стор. 12*).

У ній можна також переглянути історію тренувань.

У програмі: можна створювати й знаходити додаткові тренування чи вибирати тренувальні плани з вбудованими тренуваннями та пересилати їх на свій годинник (*Після тренування від Garmin Connect, стор. 27*).

Ви можете планувати тренування.

Ви можете оновлювати й редагувати свої поточні тренування.

Початок тренування

Годинник допоможе вам пройти всі етапи тренування.

1 Натисніть .

2 Виберіть тип заняття.

3 Натисніть **••• > Тренування**.

4 Виберіть тренування.

ПРИМІТКА. у списку відображаються лише тренування, що сумісні з вибраним типом фізичної активності.

5 Проведіть пальцем угору, щоб переглянути етапи тренування (додатково).

6 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.

Після початку тренування на годиннику відображається кожен його крок, примітки до кроків (необов'язково) і мета (необов'язково). Ви можете провести пальцем праворуч або ліворуч, щоб переглянути дані поточного тренування.

Після тренування від Garmin Connect

Для завантаження тренування з Garmin Connect потрібен обліковий запис Garmin Connect (*Garmin Connect, стор. 35*).

1 Виберіть один із варіантів:

- Запустіть програму Garmin Connect і виберіть **•••**.
- Перейдіть на вебсторінку www.garminconnect.com.

2 Виберіть **Тренування й планув-ня > Тренування**.

3 Знайдіть тренування або створіть і збережіть нове тренування.

4 Виберіть  або **Надіслати на пристрій**.

5 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Використання планів тренування Garmin Connect

Для завантаження та використання планів тренування потрібен обліковий запис Garmin Connect (*Garmin Connect, стор. 35*) і необхідно сполучити годинник Lily 2 Active із сумісним телефоном.

1 У програмі Garmin Connect виберіть **•••**.

2 Виберіть **Тренування й планув-ня > Плани тренування**.

3 Виберіть і призначте план тренування.

4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

5 Перегляньте план тренування у своєму календарі.

Адаптивні плани тренування

У вашому обліковому записі Garmin Connect є адаптивний план тренування й тренер Garmin, які допоможуть вам досягти ваших тренувальних цілей. Наприклад, ви можете відповісти на кілька запитань і знайти план, за допомогою якого можна підготуватися до 5-кілометрових перегонів. Цей план адаптується до вашого поточного фізичного стану, уподобань щодо тренування й графіка, а також дати перегонів. Коли ви починаєте виконання плану, у списку віджетів на годиннику Lily 2 Active з'являється віджет тренера Garmin.

Як розпочати сьогоднішнє тренування

Після того як ви надішлете план тренування на свій годинник, у вашому циклі віджетів з'явиться віджет "Тренер" Garmin.

- 1 Проведіть пальцем по циферблату, щоб відобразити віджет "Тренер" Garmin.
- 2 Виберіть віджет.
Якщо тренування для цієї фізичної активності призначене на сьогодні, годинник відобразить його назву й запропонує вам розпочати його.
- 3 Виберіть тренування.
- 4 Виберіть **Переглянути**, щоб переглянути етапи тренування, а після завершення перегляду проведіть по екрану праворуч (не обов'язково).
- 5 Виберіть **Почати тренування**.
- 6 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Перегляд запланованих тренувань

Ви можете переглянути розклад тренувань у своєму календарі й розпочати тренування.

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть тип заняття.
- 3 Проведіть пальцем угору по екрану.
- 4 Виберіть **Календар тренувань**.
На екрані з'являться заплановані тренування, відсортовані за датою.
- 5 Виберіть тренування.
- 6 Прокрутіть перелік кроків тренування.
- 7 Щоб запустити тренування, натисніть .

Налаштування та сповіщення «Здоров'я та спорт»

Натисніть і утримуйте , а потім виберіть **Налаштування > Повідомл.та сповіщ. > Здоров'я та спорт**.

Дані про ЧСС із пульсометра на зап'ястку: дивіться [Налаштування попередження про порушення пульсу](#), стор. 30.

Сповіщення щодо руху: вмикає функцію Сповіщення щодо руху ([Використання попередження щодо необхідності руху](#), стор. 24).

Спов. про навантаж.: сповіщає, коли періоди стресу виснажили ваш рівень Body Battery ([Перегляд віджета рівня стресу](#), стор. 19).

Сповіщення про відпочинок: сповіщає про те, що у вас період відпочинку, і про його вплив на ваш параметр Body Battery ([Body Battery](#), стор. 19).

Щоденний підсумок: увімкнення щоденного підсумку Body Battery, який формується за кілька годин до початку вікна сну. Щоденний підсумок допомагає сформувати уявлення про те, як вплинув на вас стрес протягом дня, і надає історію занять Body Battery ([Перегляд віджета ресурсів організму](#), стор. 19).

Цілі: дає змогу вмикати й вимикати сповіщення про цілі або вмикати їх під час загального використання, коли у вас немає жодного заняття. Попередження відображаються для цілі з кількості кроків за день і щотижневої цілі з інтенсивності у хвилинах.

Сповіщення щодо споживання рідини: дає змогу вмикати й вимикати попередження про водний баланс.

Функції вимірювання частоти серцевих скорочень

Годинник Lily 2 Active дає можливість переглядати дані про частоту серцевих скорочень із пульсометра на зап'ястку.

	Показник вашого поточного рівня енергії в Body Battery. Годинник обчислює поточний рівень енергетичних ресурсів організму на основі даних про сон, стрес і фізичну активність. Що більше це значення, то більший резерв енергії ви маєте.
	Надсилає попередження, якщо частота серцевих скорочень перевищить задану кількість скорочень на хвилину або буде нижче її після періоду бездіяльності.
	Контролює насиченість крові киснем. Інформація про насиченість крові киснем допомагає з'ясувати, як ваше тіло адаптується до вправи й стресу. ПРИМІТКА. датчик пульсового оксиметра розташований на задній панелі годинника.
	Показник вашого поточного рівня стресу. Годинник вимірює рівень стресу на основі варіабельності вашої частоти серцевих скорочень у стані спокою. Що менше це значення, то нижчий рівень стресу.
	Відображає поточний максимальний VO2 – показник продуктивності тренувань, що підвищується пропорційно до рівня фізичної підготовки.

Частота серцевих скорочень на пульсометрі на зап'ястку

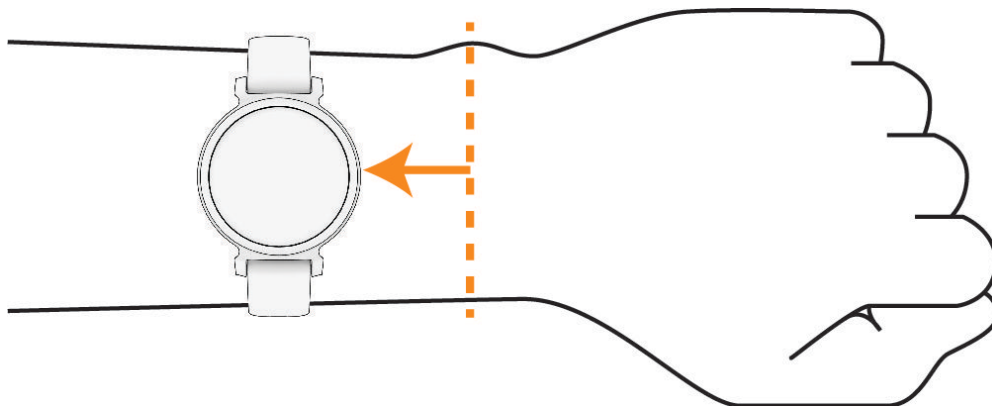
Носіння годинника

⚠ УВАГА!

Після тривалого використання годинника в деяких користувачів може виникнути подразнення шкіри, особливо, якщо в користувача чутлива шкіра або він має алергію. Якщо ви помітили будь-яке подразнення на шкірі, не використовуйте годинник, доки шкіра не загоїться. Щоб запобігти виникненню подразнень, переконайтеся, що поверхня годинника чиста й суха, а сам годинник не надто щільно прилягає до вашого зап'ястка. Детальнішу інформацію дивіться на веб-сторінці garmin.com/fitandcare.

- Носіть годинник вище кістки зап'ястка.

ПРИМІТКА. годинник має щільно прилягати до шкіри, однак не завдавати дискомфорту. Щоб точно вимірювати частоту серцевих скорочень, годинник має щільно прилягати до руки, коли ви бігаєте чи виконуєте вправи. Для отримання точних даних пульсового оксиметра вам не слід рухатися.



ПРИМІТКА. оптичний датчик розташований на задній панелі годинника.

- Докладнішу інформацію про пульсометр на зап'ястку див. у розділі [Усунення несправностей](#), стор. 51.
- Докладнішу інформацію про датчик пульсового оксиметра див. у розділі [Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра](#), стор. 34.
- Докладнішу інформацію про точність вимірювання див. на веб-сторінці garmin.com/ataccuracy.

- Докладнішу інформацію про носіння годинника та догляд за ним див. на веб-сторінці www.garmin.com/fitandcare.

Поради на випадок помилкових даних про частоту серцевих скорочень

Якщо дані про частоту серцевих скорочень стають невірними або взагалі відсутні, спробуйте скористатися наведеними нижче порадами.

- Перед надяганням годинника помийте й висушіть руку.
- Не наносьте сонцезахисний крем, лосьйон і репелент на ділянку шкіри, де розташовуватиметься годинник.
- Уникайте подряпин на датчику серцевих скорочень зі зворотного боку годинника.
- Носіть годинник над кісткою зап'ястка. Годинник має сидіти щільно, але зручно.
- Перш ніж починати активність, дочекайтеся, доки значок  не заповниться.
- Розімніться протягом 5–10 хвилин, а потім перед початком активності перевірте частоту серцевих скорочень.

ПРИМІТКА. якщо надворі холодно, розминайтеся в приміщенні.

- Промивайте годинник прісною водою після кожного тренування.

Перегляд віджета пульсу

Віджет пульсу показує поточну частоту серцевих скорочень (ЧСС) в ударах на хвилину (уд./хв). Докладну інформацію про точність вимірювання пульсу див. на сторінці garmin.com/ataccuracy.

- 1 Щоб переглянути віджет пульсу, проведіть пальцем по циферблату годинника ліворуч або вправо.

ПРИМІТКА. вам може знадобитися додати віджет до свого циклу віджетів (*Налаштування кільця віджетів*, стор. 18).

- 2 Виберіть віджет, щоб переглянути поточний пульс в ударах на хвилину (уд./хв.) і графік пульсу за останні три години.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Торкніться графіка та проведіть ліворуч або праворуч, щоб панорамувати графік.
 - Проведіть пальцем ліворуч або праворуч, щоб переглянути середні значення пульсу в стані спокою за останні сім днів.

Налаштування попередження про порушення пульсу

УВАГА!

Ця функція тільки попереджає вас, коли ваш пульс перевищує певне значення або падає нижче нього після певного періоду бездіяльності. Ця функція не сповіщає вас, коли ваша частота пульсу падає нижче вибраного порогового значення під час вікна сну, налаштованого у програмі Garmin Connect. Ця функція не повідомляє вас про можливі порушення в роботі серця й не призначена для лікування або діагностики розладів чи захворювань. У разі проблем із серцем слід завжди звертатися до свого лікаря.

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування > Повідомл.та сповіщ. > Здоров'я та спорт > Частота пульсу**.
- 3 Виберіть **Сповіщення про зависоке значення** або **Сповіщення про занижене значення**, щоб увімкнути сповіщення.
- 4 Виберіть порогове значення частоті серцевих скорочень.

Щоразу, коли ваш пульс перевищуватиме це значення або буде нижче нього, на екрані з'являтиметься повідомлення й годинник вібруватиме.

Передавання даних про пульс на пристрої Garmin

Дані про частоту пульсу можна передавати з годинника Lily 2 Active і переглядати їх на сполучених пристроях Garmin. Наприклад, цю інформацію можна транслювати на велосипедний комп'ютер Edge під час їзди на велосипеді.

ПРИМІТКА. коли ви передаєте дані про пульс, заряд акумулятора витрачається швидше.

- 1 Утримуйте , щоб переглянути меню елементів керування.

ПРИМІТКА. ви можете налаштувати меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 16*).

- 2 Виберіть .
- 3 Натисніть .

Годинник Lily 2 Active почне передавати дані про частоту пульсу.

ПРИМІТКА. під час передачі даних про частоту пульсу на екрані відображається час.

- 4 Сполучіть годинник Lily 2 Active із сумісним пристроєм Garmin ANT+®.

ПРИМІТКА. інструкції зі створення пари можуть різнитися залежно від сумісних пристроїв Garmin. Докладніше про це читайте в посібнику користувача.

- 5 Повторіть кроки з 1 по 3, щоб припинити передавання даних про частоту пульсу.

Налаштування пульсометра на зап'ястку

Натисніть та утримуйте , а потім виберіть **Налаштування > Датчики годинника > Пульсом/зап'я.**

Стан: вмикає або вимикає пульсометр на зап'ястку. Значенням за замовчуванням є Автоматично, за якого автоматично використовується пульсометр на зап'ястку, якщо не під'єднано зовнішній пульсометр.

ПРИМІТКА. вимкнення наручного пульсометра також вимикає датчик пульсоксиметра на зап'ястку. Можна виконати ручне зчитування за допомогою віджета пульсоксиметра.

Під час плавання: вмикає або вимикає пульсометр на зап'ястку під час занять плаванням.

Вимкнення зап'ясткового пульсометра

За замовчуванням для значення параметра Пульсом/зап'я вибрано налаштування Автоматично. Годинник автоматично використовує зап'ястковий пульсометр, якщо ви не сполучили нагрудний пульсометр із пристроєм. Дані з нагрудного пульсометра доступні лише під час фізичної активності.

ПРИМІТКА. за вимкнення зап'ясткового пульсометра також вимикаються функції на кшталт оцінки показника макс. VO2, відстеження сну, визначення інтенсивності у хвиликах, визначення стресу за добу та датчика пульсового оксиметра на зап'ястку.

ПРИМІТКА. за вимкнення зап'ясткового пульсометра також вимикається функція розпізнавання пристрою на зап'ястку для платежів Garmin Pay, і вам знадобиться вводити код-пароль перед кожним платежем (*Garmin Pay, стор. 14*).

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування > Датчики годинника > Пульсом/зап'я > Стан > Вимкнути.**

Після вимкнення пульсометра деякі індикатори датчиків можуть блимати.

Про зони пульсу

Спортсмени часто використовують зони пульсу для визначення й покращення стану своєї серцево-судинної системи та фізичної підготовки. Зона пульсу – це встановлений діапазон частоти серцевих скорочень на хвилину. Існує п'ять стандартних зон пульсу, пронумерованих від 1 до 5 з підвищенням інтенсивності. Зазвичай зони пульсу розраховуються на основі відсотків від максимальної частоти серцевих скорочень.

Налаштування зон пульсу

Для визначення ваших зон пульсу (частоти серцевих скорочень) за замовчуванням годинник використовує дані вашого профілю користувача, налаштовані під час початкової конфігурації. Для максимально точного розрахунку кількості спалених калорій необхідно встановити максимальну частоту пульсу. Ви також можете ввести свою частоту пульсу в стані спокою вручну. Скоригувати зони вручну можна на годиннику або в обліковому записі Garmin Connect.

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування > Профіль користувача > Зони частоти пульсу**.
- 3 Виберіть **Максимум ЧСС** і введіть максимальну частоту серцевих скорочень.
- 4 Натисніть .
- 5 Виберіть **ЧСС відпочинку**.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Використовувати середнє**, щоб використовувати середнє значення частоти пульсу в стані спокою з годинника.
 - Виберіть **Задати власне значення**, щоб установити користувацьку частоту пульсу в стані спокою.
- 7 Виберіть **Зони > На основі**.
- 8 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Ударів на хвилину**, щоб переглянути або відредагувати зони в ударах на хвилину.
 - Виберіть **Відсоток максимуму ЧСС**, щоб переглянути або відредагувати зони у відсотках від максимальної частоти пульсу.
- 9 Виберіть зону та введіть значення для кожної зони

Розрахування зон частоти пульсу

зона	% максимального пульсу	Сприйманий рівень напруги	Переваги
1	50–60 %	Розслаблений стан, легкий темп, ритмічне дихання	Аеробне тренування початкового рівня, зниження рівня стресу
2	60–70 %	Комфортний темп, дещо глибше дихання, можна розмовляти	Базове тренування для серцево-судинної системи, швидке відновлення
3	70–80 %	Середній темп, вести бесіду складніше	Покращення аеробних характеристик, оптимальне тренування для серцево-судинної системи
4	80–90 %	Швидкий темп, часте дихання з напругою	Покращення анаеробних характеристик і підвищення порога, вища швидкість
5	90–100 %	Найшвидший темп, який неможливо підтримувати довго, важке дихання	Анаеробна й фізична витривалість, підвищення сили

Цілі фізичних занять

Знання зон пульсу допоможе вам оцінити й покращити свій фізичний стан за допомогою цих правил.

- Частота серцевих скорочень (пульс) – надійний показник інтенсивності вправ.
- Тренування в певних зонах пульсу допомагає покращити стан і силу серцево-судинної системи.

Якщо ви знаєте свій максимальний пульс, скористайтеся таблицею ([Розрахування зон частоти пульсу, стор. 32](#)), щоб визначити оптимальну зону для досягнення ваших цілей щодо фізичного стану.

Якщо максимальна частота ваших серцевих скорочень вам невідома, скористайтеся одним із калькуляторів, що доступні в Інтернеті. Деякі тренажерні зали й медичні центри пропонують тест, який дає змогу визначити максимальний пульс. За замовчуванням максимальна частота серцевих скорочень становить 220 мінус ваш вік.

Пульсовий оксиметр

Годинник Lily 2 Active оснащено зап'ястковим пульсовим оксиметром для вимірювання насичення крові киснем. Дані насиченості киснем можуть стати в пригоді для розуміння загального стану здоров'я та допоможуть визначити, як організм адаптується до висоти. Ваш годинник вимірює рівень кисню в крові, спрямовуючи світло на шкіру й вимірюючи кількість поглиненого світла. Це називається SpO₂.

На годиннику дані з пульсового оксиметра відображаються у вигляді відсотків SpO₂. У своєму обліковому записі Garmin Connect ви можете переглядати додаткову інформацію про показання пульсового оксиметра, включаючи тенденції за кілька днів ([Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну, стор. 33](#)). Докладну інформацію про точність пульсового оксиметра див. на сторінці garmin.com/ataccuracy.

Отримання даних із пульсового оксиметра

Ви можете вручну розпочати зчитування даних пульсовим оксиметром на своєму годиннику в будь-який час. Точність зчитування цих показників може змінюватися залежно від кровообігу, місця розташування годинника на зап'ястку й від ваших рухів ([Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра, стор. 34](#)).

- 1 Носіть годинник вище кістки зап'ястка.

Годинник має щільно прилягати до шкіри, однак не завдавати дискомфорту.

- 2 Проведіть по екрану, щоб відкрити віджет пульсового оксиметра.

- 3 Коли годинник вимірює насиченість крові киснем, тримайте руку, на якій ви носите годинник, на рівні серця.

- 4 Не рухайтеся.

Насиченість киснем відобразиться на екрані годинника у відсотках.

ПРИМІТКА. ви можете увімкнути відстеження даних пульсового оксиметра й переглядати дані про сон у своєму Garmin Connect обліковому записі ([Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну, стор. 33](#)).

Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну

Перш ніж використовувати функцію відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну, необхідно зробити годинник Lily 2 Active основним портативним пристроєм в обліковому записі Garmin Connect ([Об'єднаний тренувальний стан, стор. 23](#)).

Годинник можна налаштувати для вимірювання рівня кисню в крові (SpO₂) постійно або протягом періоду не більше 4 годин під час визначеного вікна сну ([Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра, стор. 34](#)).

ПРИМІТКА. сон у нестандартних позах може стати причиною аномально низьких показників SpO₂ під час сну.

- 1 Натисніть і утримуйте , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть **Налаштування** > **Датчики годинника** > **Показники Pulse Ox під час сну**.
- 3 Скористайтеся перемикачем, щоб увімкнути відстеження.

Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра

Якщо дані пульсового оксиметра неточні або не відображаються, скористайтеся цими порадами.

- Не рухайтеся, поки годинник вимірює насичення крові киснем.
- Носіть годинник вище кістки зап'ястка. Годинник має щільно прилягати до шкіри, однак не завдавати дискомфорту.
- Коли годинник вимірює насиченість крові киснем, тримайте руку, на якій ви носите годинник, на рівні серця.
- Використовуйте силіконовий або нейлоновий браслет.
- Перед надяганням годинника помийте й висушіть руку.
- Не наносьте сонцезахисний крем, лосьйон або репелент на ділянку шкіри, де розташовуватиметься годинник.
- Не допускайте подряпин оптичного датчика на задній панелі годинника.
- Після кожного тренування промивайте годинник прісною водою.

Про розрахункові значення максимального VO2

Макс. VO2 – це максимальний об'єм кисню (у мілілітрах), спожитий за хвилину на кілограм ваги тіла під час максимального навантаження. Простіше кажучи, максимальний VO2 – це показник міцності серцево-судинної системи, що підвищується пропорційно рівню фізичної підготовки. Для відображення показника вашого максимального VO2 разом із годинником Lily 2 Active потрібно використовувати зап'ятсковий пульсометр чи сумісний нагрудний пульсометр.

Розрахунковий показник максимального VO2 відображається на годиннику у вигляді числа й опису. В обліковому записі Garmin Connect можна переглянути додаткову інформацію про розрахункове значення максимального VO2.

Показник максимального VO2 надає Firstbeat Analytics™. Аналіз максимального VO2 надається з дозволу The Cooper Institute®. Докладнішу інформацію можна знайти в додатку (*Стандартні показники макс. VO2, стор. 57*), а також на сайті www.CooperInstitute.org.

Визначення розрахункового значення макс. VO2

Для розрахунку годинником значення макс. VO2 потрібні дані про частоту серцевих скорочень із пульсометра на зап'ястку та 15-хвилинна прогулянка швидким темпом або пробіжка.

- 1 Натисніть і утримуйте , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть **Налаштування > Профіль користувача > Макс. VO2**.
Якщо ви вже записали активність (15-хвилинну швидку прогулянку або пробіжку), ви можете побачити розрахункове значення макс. VO2. Значення макс. VO2 оновлюватиметься після кожної прогулянки або пробіжки за секундоміром.
- 3 Щоб отримати розрахункове значення макс. VO2, виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані. Коли тест буде завершено, з'явиться відповідне повідомлення.
- 4 Щоб знову розрахувати макс. VO2, запустіть перевірку вручну, торкнувшись поточного показника на екрані, і дотримуйтеся подальших інструкцій.
Нові дані розрахунку макс. VO2 буде внесено до годинника.

Перегляд свого фітнес-віку

Перш ніж годинник зможе точно розрахувати ваш фітнес-вік, потрібно налаштувати профіль користувача в програмі Garmin Connect.

Фітнес-вік показує, наскільки ваш фізичний стан співвідноситься з фізичним станом усередненої людини тієї самої статі. Для визначення вашого фітнес-віку годинник використовує інформацію про ваш вік, індекс маси тіла (ІМТ), частоту серцевих скорочень у спокійному стані та історію ваших занять із надмірною інтенсивністю. Якщо у вас є ваги Index™, для визначення вашого фітнес-віку годинник використовуватиме не ІМТ, а відсотковий показник вмісту жиру в організмі. На ваш фітнес-вік можуть впливати зміни фізичного навантаження та способу життя.

- 1 Натисніть і утримуйте , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть **Налаштування** > **Профіль користувача** > **Фітнес-вік**.

Зв'язок

Доступ до функцій зв'язку на годиннику з'являється після його сполучення із сумісним телефоном (*Підключення телефона, стор. 36*).

Garmin Connect

Ви можете зв'язуватися з друзями через свій обліковий запис Garmin Connect. Обліковий запис Garmin Connect дає вам інструменти для відстеження, аналізу, обміну інформацією й заохочення один одного. Записуйте події свого активного життя: пробіжки, прогулянки, поїздки тощо.

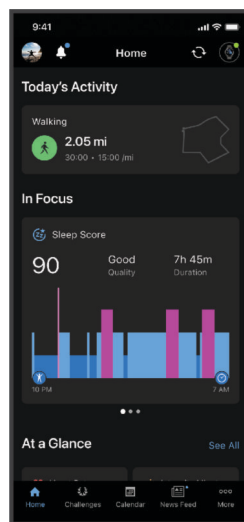
Ви можете створити безкоштовний обліковий запис Garmin Connect, сполучивши годинник із телефоном за допомогою програми Garmin Connect або завітавши на www.garminconnect.com.

Відстежуйте прогрес: ви можете відстежувати денну кількість кроків, приєднуватися до дружнього змагання зі своїми контактами й досягати цілей.

Зберігайте свої заняття: після завершення й збереження запланованого заняття в годиннику ви зможете передати дані про це заняття до свого облікового запису Garmin Connect і зберігати їх, скільки захочете.

Аналіз своїх даних: ви можете дізнаватися докладну інформацію про свої заняття, зокрема про час, відстань, частоту серцевих скорочень і використані калорії, а також переглядати звіти, створені відповідно до ваших налаштувань.

ПРИМІТКА. для отримання деяких даних потрібні додаткові аксесуари, наприклад пульсометр.



Передавайте дані про свої заняття: ви можете додавати до списку контактів своїх друзів, щоб стежити за заняттями одне одного або ділитися посиланнями на свої заняття.

Керуйте своїми налаштуваннями: ви можете налаштовувати параметри годинника й користувацькі параметри у своєму обліковому записі Garmin Connect.

Синхронізація даних із програмою Garmin Connect

Годинник автоматично синхронізує дані з програмою Garmin Connect щоразу, коли ви відкриваєте її. Годинник автоматично синхронізує дані з програмою Garmin Connect через певні інтервали. Ви також можете синхронізувати дані вручну в будь-який момент.

- 1 Покладіть годинник поряд із телефоном.
- 2 Запустіть програму Garmin Connect.
ПІДКАЗКА: програма може бути відкрита або працювати у фоновому режимі.
- 3 Натисніть і утримуйте , щоб переглянути меню.
- 4 Виберіть **Налаштування** > **Система** > **Телефон** > **Синхронізація**.
- 5 Зачекайте, поки дані синхронізуються.
- 6 Перегляньте поточні дані в програмі Garmin Connect.

Синхронізація даних із комп'ютером

Перш ніж синхронізувати дані з програмою Garmin Connect на комп'ютері, необхідно встановити програму Garmin Express™ (*Налаштування Garmin Express, стор. 36*).

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
- 2 Запустіть програму Garmin Express.
У годиннику ввімкнеться режим накопичувача.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
- 4 Перегляньте дані у своєму обліковому записі Garmin Connect.

Налаштування Garmin Express

- 1 Підключіть пристрій до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
- 2 Завітайте на www.garmin.com/express.
- 3 Виконайте екранні вказівки.

Підключення телефона

Щоб налаштувати годинник Lily 2 Active, треба сполучити його безпосередньо через програму Garmin Connect, а не через налаштування Bluetooth телефона.

- 1 Під час першого налаштування годинника виберіть , коли вам буде запропоновано сполучити годинник із телефоном.
ПРИМІТКА. якщо ви раніше пропустили процес сполучення, натисніть та утримуйте , а потім виберіть **Система** > **Телефон** > **Сполучити телефон**, щоб уручну увійти в режим сполучення.
- 2 Відскануйте QR-код телефоном і дотримуйтеся вказівок на екрані, щоб завершити процес сполучення з телефоном та процес налаштувань.

Перегляд сповіщень

Сполучивши годинник із програмою Garmin Connect, ви зможете переглядати на ньому сповіщення зі свого телефона, наприклад текстові повідомлення й електронні листи.

- 1 Проведіть по екрану, щоб відкрити віджет сповіщень.
- 2 Виберіть сповіщення.
ПІДКАЗКА: проведіть по екрану, щоб переглянути попередні повідомлення.
- 3 Щоб відхилити повідомлення, торкніться сенсорного екрана й виберіть .

Надсилання відповіді на текстове повідомлення

ПРИМІТКА. ця функція доступна лише на телефонах Android™.

Отримавши сповіщення по текстовому повідомленню на годиннику Lily 2 Active, ви можете швидко відповісти на нього, вибравши варіант відповіді зі списку.

ПРИМІТКА. ця функція використовує для надсилання повідомлень ваш телефон. При цьому діють стандартні обмеження й тарифи для текстових повідомлень. За докладнішою інформацією зверніться до свого мобільного оператора.

- 1 Проведіть по екрану, щоб відкрити віджет сповіщень.
- 2 Виберіть сповіщення про текстове повідомлення.
- 3 Торкніться сенсорного екрана, щоб відкрити меню сповіщення.
- 4 Виберіть .
- 5 Виберіть повідомлення зі списку.

Ваш телефон надішле його у вигляді текстового повідомлення.

Керування сповіщеннями

За допомогою сумісного телефона можна керувати сповіщеннями, що з'являються на годиннику Lily 2 Active.

Виберіть один із варіантів:

- Якщо у вас iPhone®, перейдіть до налаштувань сповіщень iOS® і виберіть повідомлення, що з'являтимуться на вашому годиннику.
- Якщо у вас телефон Android, у програмі Garmin Connect виберіть **••• > Налаштування > Сповіщення**.

Увімкнення сповіщень Bluetooth

Перш ніж увімкнути сповіщення, треба сполучити годинник Lily 2 Active із сумісним телефоном ([Підключення телефона, стор. 36](#)).

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування > Повідомл.та сповіщ. > Розумні сповіщення**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Загальне використання**, щоб налаштувати сповіщення, які з'являються в режимі годинника.
 - Виберіть **Під час заняття**, щоб установити налаштування сповіщень, які з'являються під час запису даних про заняття.
 - Виберіть **Під час сну**, щоб увімкнути або вимкнути режим **Не турбувати**.
 - Виберіть **Конфіденційність**, щоб налаштувати параметри конфіденційності.

Вимкнення з'єднання з телефоном Bluetooth

Підключення телефона через Bluetooth можна вимкнути в меню елементів керування.

ПРИМІТКА. дозволяє додавати параметри до меню керування ([Налаштування меню керування, стор. 16](#)).

- 1 Натисніть і втримуйте , щоб відкрити меню керування.
- 2 Торкніться , щоб вимкнути підключення до телефона Bluetooth на своєму годиннику Lily 2 Active.
Дізнатися, як вимкнути Bluetooth на телефоні, можна в посібнику користувача телефона.

Отримання телефонного виклику

Коли на підключений телефон надходить телефонний виклик, годинник Lily 2 Active відображає ім'я або номер телефону особи, яка телефонує.

- Щоб прийняти виклик, натисніть значок .

ПРИМІТКА. для розмови з абонентом до пристрою має бути підключений телефон.

- Щоб відхилити виклик, натисніть значок .

Пошук телефона

Ця функція допоможе знайти загублений телефон, якщо його сполучено за допомогою технології Bluetooth і він наразі перебуває в зоні досяжності.

- 1 Натисніть і утримуйте .

- 2 Виберіть .

На екрані Lily 2 Active відображається сила сигналу, а телефон відтворює звуковий сигнал. Що ближче ви до телефона, то більшими стають смуги.

- 3 Натисніть  для припинення пошуку.

Використання режиму "Не турбувати"

За допомогою режиму «Не турбувати» можна вимкнути вібрацію та відображення для сповіщень і повідомлень (*Налаштування параметрів відображення, стор. 45*). Наприклад, цей режим можна використовувати під час сну чи перегляду фільму.

- Щоб вручну вимкнути чи вимкнути режим "Не турбувати", натисніть і втримуйте , а потім торкніться .
- Щоб автоматично вмикати режим «Не турбувати» під час сну, відкрийте налаштування пристрою в програмі Garmin Connect й виберіть **Сповіщення та сигнали > Розумні сповіщення > Під час сну**.

Функції відстеження й безпеки

УВАГА!

Функції відстеження й безпеки є додатковими функціями, які не можуть вважатися основним засобом виклику служб екстреної допомоги. Програма Garmin Connect не зв'язується зі службами екстреної допомоги від вашого імені.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб користуватися функцією відстеження й безпеки, годинник Lily 2 Active має бути під'єднано до програми Garmin Connect за допомогою технології Bluetooth. На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. У своєму обліковому записі Garmin Connect ви можете додати контакти для екстрених випадків.

Отримати додаткову інформацію про функції відстеження й безпеки можна на сторінці www.garmin.com/safety.

- * Допомога:** дає змогу надсилати повідомлення вашим контактам для екстрених випадків. У цьому повідомленні будуть указані ваше ім'я, посилання на LiveTrack, а також ваші координати GPS (якщо вони доступні).

Додавання контактів для екстрених випадків

Телефонні номери контактів для екстрених випадків використовуються для функцій відстеження й безпеки.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Безпека й відстеження > Функції безпеки > Контакти для екстрених випадків > Додати контакти для екстреного зв'язку**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Коли ви додаєте контакт як контакт для екстрених випадків, він отримає сповіщення, через яке можна прийняти або відхилити відповідний запит. Якщо контакт відхилить цей запит, вам необхідно буде вибрати інший контакт для екстрених випадків.

Запит про допомогу

⚠ УВАГА!

Функція надання допомоги є додатковою та не може вважатися основним засобом виклику служб екстреної допомоги. Програма Garmin Connect не зв'язується зі службами екстреної допомоги від вашого імені.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб мати можливість надіслати запит про допомогу, необхідно налаштувати контакти для екстрених випадків у програмі Garmin Connect ([Додавання контактів для екстрених випадків, стор. 39](#)). На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. Ваші контакти для екстрених випадків мають бути в змозі отримувати електронні листи або текстові повідомлення (при цьому діють стандартні тарифи на передавання таких повідомлень).

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Відчувши три сигнали вібрації, відпустіть кнопку, щоб активувати функцію надання допомоги. З'явиться екран зворотного відліку.
- 3 За потреби виберіть цю опцію, перш ніж зворотний відлік буде завершено:
 - Щоб надіслати налаштоване повідомлення із запитом, виберіть .
 - Щоб скасувати повідомлення, виберіть .

Виявлення інцидентів

⚠ УВАГА!

Додаткова функція виявлення інцидентів доступна лише для певних видів активності надворі. На функцію виявлення інцидентів не слід покладатися як на основний засіб виклику служб екстреної допомоги.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб можна було ввімкнути на годиннику функцію виявлення інцидентів, необхідно налаштувати дані контактних осіб на випадок надзвичайної ситуації в програмі Garmin Connect ([Додавання контактів для екстрених випадків, стор. 39](#)). На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. Ваші контакти для екстрених випадків мають бути в змозі отримувати електронні листи або текстові повідомлення (при цьому діють стандартні тарифи на передавання таких повідомлень).

Увімкнення й вимкнення функції виявлення інцидентів

- 1 Натисніть і утримуйте , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть **Налаштування > Безпека й відстеження > Виявлення інцидентів**.
- 3 Виберіть тип заняття.

ПРИМІТКА. виявлення інцидентів доступне лише для певних видів активності надворі.

Якщо годинник Lily 2 Active виявляє інцидент, коли до нього підключено телефон, програма Garmin Connect може автоматично надіслати текстове повідомлення й електронний лист із вашим іменем та даними GPS (якщо вони доступні) вашим контактам для екстрених випадків. На годиннику й сполученому телефоні відображається повідомлення про те, що після відліку 15 секунд ваші контакти отримають повідомлення. Якщо допомога не потрібна, автоматичне надсилання екстреного повідомлення можна скасувати.

Увімкнення та вимкнення LiveTrack

Перш ніж ви зможете почати перший сеанс LiveTrack, необхідно налаштувати контакти в програмі Garmin Connect ([Додавання контактів, стор. 40](#)).

ПРИМІТКА. ви маєте увімкнути LiveTrack у програмі Garmin Connect.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть **••• > Безпека й відстеження > LiveTrack**.
- 2 Виберіть **Починати автоматично > Увімкнути** для свого годинника.
- 3 Натисніть і утримуйте , щоб переглянути меню.
- 4 Виберіть **Налаштування > Безпека й відстеження > LiveTrack**.
- 5 Виберіть **Вимкнути**, щоб вимкнути LiveTrack.

Додавання контактів

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть **••• > Контакти**.
- 2 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Додавши контакти, ви маєте синхронізувати дані, щоб застосувати зміни до свого годинника Lily 2 Active ([Синхронізація даних із програмою Garmin Connect, стор. 36](#)).

Годинники

Налаштування будильника

Можна встановити декілька сигналів будильника. Для кожного будильника можна задати одноразове або регулярне повторення.

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Годинники > Сигнал > **.
- 3 Введіть час.
- 4 Виберіть будильник.
- 5 Виберіть **Повторення**, потім виберіть потрібний параметр.

Видалення будильника

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Годинники > Сигнал**.
- 3 Виберіть будильник і натисніть **Видалити**.

Використання секундоміра

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Годинники > Секундомір**.
- 3 Натисніть , щоб запустити таймер.
- 4 Натисніть , щоб перезапустити таймер кола.
Відлік загального часу на секундомірі буде продовжено.
- 5 Натисніть , щоб зупинити таймер.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб відновити роботу таймера, натисніть .
 - Щоб обнулити таймер, виберіть .
 - Щоб зберегти час секундоміра як заняття, виберіть **•••** і натисніть **Зберегти дію**.
 - Для перегляду таймерів кіл виберіть **•••**, а потім – **Переглянути кола**.
 - Щоб закрити секундомір, виберіть **•••**, а потім – **Готово**.

Запуск зворотного таймера

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Годинники > Таймер**.
- 3 Введіть потрібний час і виберіть .
- 4 Натисніть .

Синхронізація часу з GPS

Щоразу, коли ви вмикаєте годинник і він установлює зв'язок із супутниками, годинник автоматично визначає ваші часові пояси й поточний час доби. Крім того, можна вручну синхронізувати час із GPS після зміни часового поясу або переходу на літній чи зимовий час.

- 1 Утримуйте .
- 2 Виберіть **Годинники > Час > Синхронізувати час**.
- 3 Зачекайте, доки годинник визначить місцезнаходження супутників (*Отримання супутникових сигналів, стор. 54*).

Налаштування часу вручну

За замовчуванням час установлюється автоматично, коли годинник Lily 2 Active сполучається з телефоном.

- 1 Утримуйте .
- 2 Виберіть **Годинники > Час > Джерело часу > Вручну**.
- 3 Виберіть **Час** і введіть час доби.

Бездротові датчики

Ваш годинник можна сполучити й використовувати разом із бездротовими датчиками, використовуючи технологію ANT+ чи Bluetooth (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 42*). Після сполучення пристроїв можна налаштувати додаткові поля даних (*Налаштування параметрів занять, стор. 12*). Якщо ваш годинник постачається разом із датчиком, то вони вже сполучені.

Щоб переглянути інформацію про сумісність із конкретними датчиками Garmin, їх придбання чи ознайомитися з посібником користувача, перейдіть на сайт buy.garmin.com і виконайте пошук потрібного датчика.

Тип датчика	Опис
Частота пульсу	Ви можете використовувати зовнішній датчик на кшталт HRM-Pro™ чи пульсометра HRM-Fit™ для перегляду даних про частоту пульсу під час занять.
Швидкість / каденс	Можна також установити на велосипед датчики каденсу чи швидкості, щоб переглядати дані під час поїздки. За потреби ви можете вручну вказати окружність коліс (<i>Калібрування датчика швидкості, стор. 44</i>).

Сполучення з бездротовими датчиками

Під час першого під'єднання бездротового датчика до годинника за допомогою ANT+ або Bluetooth треба сполучити годинник із датчиком. Після сполучення годинник автоматично підключиться до датчика, коли ви почнете активність, якщо датчик при цьому активний і перебуває в зоні доступності. Докладніші відомості про типи підключення наведено на сторінці garmin.com/hrm_connection_types.

1 Надягніть пульсометр, установіть датчик або натисніть кнопку, щоб активувати датчик.

ПРИМІТКА. інформацію про сполучення див. у посібнику користувача бездротового датчика.

2 Піднесіть годинник до датчика на відстань у межах 3 м (10 футів).

ПРИМІТКА. під час сполучення тримайтеся на відстані не менше 10 м (33 фути) від інших бездротових датчиків.

3 Утримуйте .

4 Виберіть **Налаштування > Аксесуари > Додати новий елемент**.

5 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Шукати всі**.
- Виберіть тип свого датчика.

Після сполучення датчика з вашим годинником статус датчика зміниться із Пошук на Підключено. Дані датчика з'являються у віджеті в кільці екрана даних або в користувацькому полі даних. Ви можете налаштувати додаткові користувацькі поля даних (*Налаштування параметрів занять, стор. 12*).

Обчислення темпу й відстані бігу за допомогою аксесуара для вимірювання частоти пульсу

Аксесуари серії HRM-Fit та HRM-Pro обчислюють темп і відстань бігу, використовуючи ваш профіль користувача й рух, виміряний датчиком на кожному кроці. Пульсометр надає дані про темп і відстань бігу, коли GPS недоступна, як-от під час бігу на біговій доріжці. На сумісному годиннику Lily 2 Active можна переглядати темп і відстань бігу, коли його підключено за допомогою технології ANT+. Ці дані також можна переглядати в сумісних тренувальних програмах від сторонніх постачальників, коли годинник підключено за допомогою технології Bluetooth.

Точність визначення темпу й відстані поліпшується після калібрування.

Автоматичне калібрування: за замовчуванням у годиннику вибрано налаштування **Автоматичне калібрування**. Аксесуар для вимірювання пульсу виконує калібрування під час кожного забігу на свіжому повітрі, коли його підключено до сумісного годинника Lily 2 Active.

ПРИМІТКА. автоматичне калібрування не працює для профілів занять у приміщеннях, трейлу й бігу на ультрамарафонські дистанції (*Підказки щодо запису даних темпу й відстані бігу, стор. 43*).

Калібрування вручну: ви можете вибрати **Калібрувати й зберегти** після бігу на біговій доріжці, коли аксесуар для вимірювання пульсу підключено (*Калібрування відстані на біговій доріжці, стор. 6*).

Підказки щодо запису даних темпу й відстані бігу

- Оновіть програмне забезпечення свого годинника Lily 2 Active (*Оновлення продукту, стор. 50*).
- Виконайте кілька пробіжок надворі з увімкненою системою GPS і підключеним аксесуаром серії HRM-Fit або HRM-Pro. Важливо, щоб ваш діапазон темпу бігу надворі збігався з діапазоном темпу на біговій доріжці.
- Якщо ви бігтимете по піску чи високому снігу, перейдіть у налаштування датчика й вимкніть **Автоматичне калібрування**.
- Якщо ви раніше підключили сумісний крокомір за допомогою технології ANT+, установіть для стану крокоміра значення **Вимкнути** або видаліть його зі списку підключених сенсорів.
- Завершіть біг на біговій доріжці, застосувавши ручне калібрування (*Калібрування відстані на біговій доріжці, стор. 6*).
- Якщо дані автоматичного чи ручного калібрування неточні, перейдіть у налаштування датчика й виберіть **Темп і відстань для пульсометра > Скинути дані калібрування**.

ПРИМІТКА. можна вимкнути **Автоматичне калібрування**, а потім повторно виконати калібрування вручну (*Калібрування відстані на біговій доріжці, стор. 6*).

Використання опціонального датчика швидкості велосипеда чи каденсу

Ви можете використовувати сумісний датчик швидкості велосипеда або каденсу для надсилання даних на свій годинник.

- Сполучіть датчик із годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 42*).
- Установіть розмір колеса (*Калібрування датчика швидкості, стор. 44*).
- Зробіть велосипедну поїздку (*Велосипедна поїздка, стор. 7*).

Калібрування датчика швидкості

Перш ніж калібрувати датчик швидкості, необхідно сполучити годинник із сумісним датчиком швидкості (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 42*).

Ручне калібрування виконується за бажанням і може підвищити точність.

1 Натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Налаштування** > **Аксесуари** > **Швидкість / каденс** > **Розмір коліс**.

3 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Автоматично**, щоб автоматично розраховувати розмір колеса й відкалібрувати датчик швидкості.
- Виберіть **Вручну** і введіть розмір колеса, щоб вручну калібрувати датчик швидкості (*Розмір і окружність коліс, стор. 58*).

Налаштування годинника

Налаштування годинника

Ви можете налаштувати певні параметри на своєму годиннику Lily 2 Active. Додаткові параметри можна налаштувати в програмі Garmin Connect.

Натисніть і утримуйте , щоб відкрити меню, і виберіть **Налаштування**.

Ярлик: дає змогу налаштувати функцію швидкого доступу (*Налаштування функції швидкого доступу для сенсорної кнопки, стор. 23*).

Повідомл.та сповіщ.: дає змогу налаштувати параметри сповіщень (*Налаштування попереджень, стор. 44*).

Датчики годинника: дає змогу налаштувати параметри пульсометра на зап'ястку (*Налаштування пульсометра на зап'ястку, стор. 31*) або пульсової оксиметрії під час сну (*Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну, стор. 33*) та відкалібрувати компас (*Калібрування компаса, стор. 47*).

Аксесуари: дає змогу сполучити годинник Lily 2 Active з бездротовими датчиками (*Бездротові датчики, стор. 42*).

Профіль користувача: дає змогу налаштувати параметри профілю користувача (*Налаштування профілю користувача, стор. 46*).

Безпека й відстеження: дає змогу налаштувати параметри відстеження й безпеки (*Функції відстеження й безпеки, стор. 38*).

Відстеж. акт-ті: дає змогу налаштувати параметри відстеження занять (*Відстеження занять, стор. 24*).

Система: дає змогу налаштувати параметри системи (*Налаштування системи, стор. 45*).

Налаштування попереджень

Утримуйте , щоб відкрити меню, і виберіть **Налаштування** > **Повідомл.та сповіщ..**

Розумні сповіщення: дає змогу налаштувати параметри сповіщень Bluetooth з телефона (*Увімкнення сповіщень Bluetooth, стор. 37*).

Ранковий звіт: дає змогу налаштувати параметри ранкового звіту (*Ранковий звіт, стор. 22*).

Здоров'я та спорт: дає змогу налаштувати параметри сповіщень про стан здоров'я та фізичний стан (*Налаштування та сповіщення «Здоров'я та спорт», стор. 28*).

Налаштування системи

Натисніть і утримуйте , потім виберіть **Налаштування > Система**.

Екран: налаштування яскравості та часу до вимкнення екрана (*Налаштування параметрів відображення, стор. 45*).

Вібрація для сповіщень: увімкнення або вимкнення вібрації та налаштування інтенсивності вібрації.

Телефон: дає змогу сполучити й синхронізувати телефон (*Підключення телефона, стор. 36*).

Формат: налаштування одиниць виміру для відображення даних (*Змінення одиниць вимірювання, стор. 45*).

Мова: налаштування мови для відображення інформації на годиннику.

Скинути: дає змогу скидати налаштування за замовчуванням або видаляти персональні дані й скидати налаштування (*Відновлення всіх заводських налаштувань, стор. 53*).

ПРИМІТКА. якщо ви налаштували гаманець Garmin Pay, за відновлення стандартних налаштувань гаманець також буде видалено з пристрою.

Інфо: відображає серійний номер, версію ПЗ, нормативну інформацію та ліцензійну угоду.

Налаштування параметрів відображення

1 Натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Налаштування > Система > Екран**.

3 Виберіть **Яскравість**, щоб задати рівень яскравості дисплея.

4 Виберіть **Загальне використання** або **Під час заняття**.

5 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Жест**, щоб екран умикався, коли ви підіймаєте й повертаєте руку, дивлячись на свій зап'ясток.
- Виберіть **Чутливість до жестів**, щоб налаштувати чутливість системи до жестів, щоб умикати екран частіше або рідше.
- Виберіть **Затримка**, щоб задати проміжок часу до вимкнення дисплея.

6 Виберіть **Під час сну**.

7 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Циферблат годинника**, щоб налаштувати затемнення циферблата під час визначеного вами періоду сну.
- Виберіть **Яскравість**, щоб установити рівень яскравості дисплея під час визначеного вами періоду сну.
- Виберіть **Затримка**, щоб задати проміжок часу до вимкнення дисплея під час визначеного вами періоду сну.

Змінення одиниць вимірювання

Ви можете налаштовувати одиниці вимірювання для відстані, темпу та швидкості, підймання тощо.

1 Натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Налаштування > Система > Формат**.

3 Виберіть потрібний варіант.

- Виберіть **Одиниці вимір.**, щоб задати основні одиниці вимірювання для годинника.
- Виберіть **Ритм / швидкість**, щоб відображати свої темп або швидкість у милях чи кілометрах під час запланованих занять.

Налаштування коду-пароля годинника

ПОВІДОМЛЕННЯ

Якщо тричі неправильно ввести пароль, годинник буде тимчасово заблоковано. Після п'яти невдалих спроб годинник буде заблоковано, доки ви не скинете пароль у програмі Garmin Connect. Якщо телефон не сполучено з годинником, то після п'яти невдалих спроб годинник видалить ваші дані й скине налаштування до заводських.

Щоб захистити особисту інформацію, коли годинник не на зап'ясті, можна налаштувати код-пароль для годинника. Якщо ви використовуєте функцію Garmin Pay, годинник використовуватиме той самий код-пароль із чотирьох цифр, який запитується під час відкриття гаманця (*Garmin Pay*, стор. 14).

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Система > Код-пароль > Установлення коду**.
- 3 Уведіть код-пароль із чотирьох цифр.

Коли ви наступного разу знімете годинник із зап'ястя, для доступу до будь-якої інформації необхідно буде ввести пароль.

Змінення коду-пароля годинника

Для змінення поточного коду-пароля годинника необхідно його знати. Якщо ви забули свій пароль або зробили забагато неправильних спроб введення пароля, необхідно скинути його в програмі Garmin Connect.

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Система > Код-пароль > Змінити код-пароль**.
- 3 Уведіть поточний код-пароль із чотирьох цифр.
- 4 Уведіть новий 4-значний код-пароль.

Коли ви наступного разу знімете годинник із зап'ястя, для доступу до будь-якої інформації необхідно буде ввести пароль.

Налаштування часу

Натисніть і втримуйте , потім виберіть **Годинники > Час**.

Формат часу: дає змогу налаштувати відображення часу на годиннику у 12- або 24-годинному форматі.

Джерело часу: дає змогу налаштувати час вручну або автоматично на основі часу на телефоні.

Синхронізувати час: дає змогу вручну синхронізувати час після змінення часового поясу або переходу на літній чи зимовий час.

Часові пояси

Щоразу, коли ви вмикаєте пристрій і він установлює зв'язок із супутниками або коли ви синхронізуєте його зі своїм телефоном, пристрій автоматично визначає ваш часовий пояс і час доби.

Профіль користувача

Ви можете оновити свій профіль користувача в годиннику чи в застосунку Garmin Connect.

Налаштування профілю користувача

Можна змінити параметри своєї статі, року народження, зросту, ваги, розміру зап'ястка, а також зон пульсу (*Налаштування зон пульсу*, стор. 32). На основі цієї інформації годинник точніше розраховує дані для тренувань.

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування > Профіль користувача**.
- 3 Виберіть потрібний варіант.

Налаштування гендера

Під час першого налаштування годинника вам потрібно обрати стать. Більшість алгоритмів фізичного стану та тренувань є бінарними. Для отримання найбільш точних результатів Garmin радить обирати стать, зареєстровану під час народження. Після початкового налаштування можна змінити налаштування профілю у своєму обліковому записі Garmin Connect.

Профіль і конфіденційність: дає змогу змінювати дані у вашому відкритому профілі.

Користувацькі налаштування: установлення статі. Якщо вибрати Не визначено, алгоритми, для яких потрібно вказати бінарне значення, використовуватимуть стать, вказану під час початкового налаштування.

Калібрування компаса

ПОВІДОМЛЕННЯ

Не слід калібрувати електронний компас у приміщеннях. Не слід використовувати електронний компас біля об'єктів із магнітними полями, наприклад автомобілів, споруд або повітряних ліній електропередачі, оскільки це може знизити точність компаса.

Ваш пристрій уже відкалібровано на фабриці, і за замовчуванням на ньому використовується функція автоматичного калібрування. Якщо компас поводить себе нестабільно (наприклад, після тривалих періодів руху або суттєвих змін температури), ви можете відкалібрувати його вручну.

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування > Датчики годинника > Компас > Початок калібрування**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Налаштування Garmin Connect

Ви можете налаштувати параметри годинника, параметри занять і параметри користувача у своєму обліковому записі Garmin Connect за допомогою програми Garmin Connect або вебсайту Garmin Connect. Деякі налаштування також можна встановити на годиннику Lily 2 Active.

- У програмі Garmin Connect виберіть **••• > Пристрої Garmin** і виберіть свій годинник.
- У віджеті пристроїв у програмі Garmin Connect виберіть свій годинник.

Після налаштування параметрів ви маєте синхронізувати дані, щоб застосувати зміни на годиннику (*Синхронізація даних із програмою Garmin Connect, стор. 36*) (*Синхронізація даних із комп'ютером, стор. 36*).

Налаштування профілю користувача Garmin Connect

У меню пристрою в програмі Garmin Connect виберіть Профіль користувача.

Макс. VO2: дає змогу переглянути поточне максимальне значення VO2 і час його останнього оновлення (*Визначення розрахункового значення макс. VO2, стор. 34*).

Фітнес-вік: дає змогу переглянути ваш поточний фітнес-вік (*Перегляд свого фітнес-віку, стор. 35*).

Екранне ім'я: задає ім'я, що відображається в ранковому звіті та сповіщеннях (*Ранковий звіт, стор. 22*).

Стать: установлення статі (*Налаштування гендера, стор. 48*).

Дата народження: установлення дати народження.

Зріст: установлення зросту.

Вага: установлення ваги.

Зап'ясток: дає змогу вибрати руку, на якій ви носите годинник.

Розклад сну: дає змогу налаштувати розклад сну (*Відстеження сну, стор. 24*).

Зони частоти пульсу: дає змогу оцінити максимальну частоту серцевих скорочень і визначити користувацькі зони пульсу (*Про зони пульсу, стор. 31*).

Налаштування гендера

Під час першого налаштування годинника вам потрібно обрати стать. Більшість алгоритмів фізичного стану та тренувань є бінарними. Для отримання найбільш точних результатів Garmin радить обирати стать, зареєстровану під час народження. Після початкового налаштування можна змінити налаштування профілю у своєму обліковому записі Garmin Connect.

Профіль і конфіденційність: дає змогу змінювати дані у вашому відкритому профілі.

Користувацькі налаштування: установлення статі. Якщо вибрати Не визначено, алгоритми, для яких потрібно вказати бінарне значення, використовуватимуть стать, вказану під час початкового налаштування.

Інформація про пристрій

Заряджання годинника

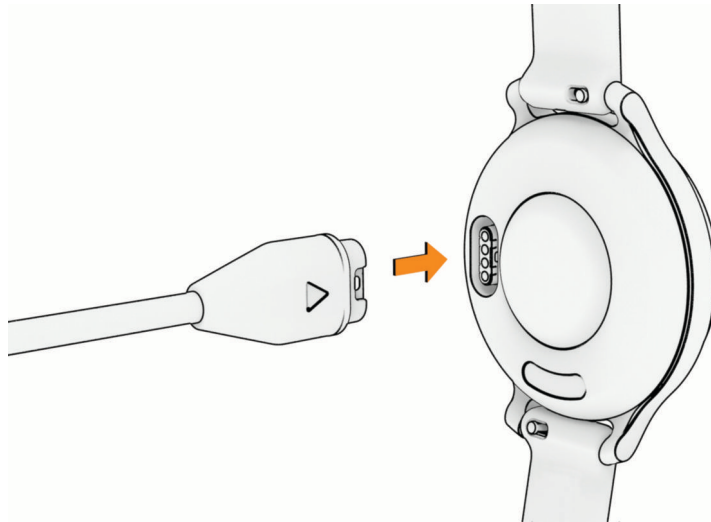
⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Пристрій має літій-іонний акумулятор. Зауваження щодо використання пристрою та інші важливі дані наведені у документі *Важливі відомості про пристрій і правила техніки безпеки*, вкладеному у коробку з пристроєм.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Для запобігання корозії слід ретельно очистити й висушити контакти та прилеглу поверхню перед заряджанням та під'єднанням до комп'ютера. Ознайомтеся з інструкціями щодо чищення (*Очищення годинника, стор. 49*).

- 1 Вставте кабель (кінець ▲) у зарядний роз'єм вашого годинника.



- 2 Під'єднайте інший кінець кабелю до порту USB-C® комп'ютера або до адаптера змінного струму (5 V minimum output power).
На екрані годинника відображається поточний рівень заряду акумулятора.
- 3 За потреби інформацію про додаткові аксесуари й змінні частини можна отримати на сайті buy.garmin.com або в дилера Garmin.
- 4 Від'єднайте годинник після того, як рівень заряду акумулятора сягне 100%.

Догляд за пристроєм

ПОВІДОМЛЕННЯ

Слід поводитися з пристроєм обережно й уникати сильних ударів. Недотримання цієї вказівки може призвести до скорочення ресурсу пристрою.

Уникайте натискання кнопок під водою.

Забороняється використовувати гострі предмети для чищення пристрою.

Не використовуйте для роботи із сенсорним екраном тверді або гострі предмети – це може його пошкодити.

Не використовуйте хімічні засоби чищення, розчинники та репеленти, що можуть пошкодити пластмасові елементи та поверхню пристрою.

У разі потрапляння на пристрій хлорованої або солоної води, сонцезахисного крему, косметики, алкоголю чи інших шкідливих речовин ретельно промийте пристрій прісною водою. Тривалий контакт із такими речовинами може пошкодити корпус пристрою.

Не розташовуйте пристрій в умовах впливу високих температур, наприклад у сушарці для білизни.

Не зберігайте пристрій упродовж тривалого часу за дуже низьких або високих температур, оскільки це може завдати йому непоправної шкоди.

Очищення годинника

⚠ УВАГА!

Після тривалого використання годинника в деяких користувачів може виникнути подразнення шкіри, особливо, якщо в користувача чутлива шкіра або він має алергію. Якщо ви помітили будь-яке подразнення на шкірі, не використовуйте годинник, доки шкіра не загоїться. Щоб запобігти виникненню подразнень, переконайтеся, що поверхня годинника чиста й суха, а сам годинник не надто щільно прилягає до вашого зап'ястка.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Навіть невелика кількість поту або вологи може викликати корозію електричних контактів під час підключення до зарядного пристрою. Корозія може унеможливити заряджання й передавання даних.

ПІДКАЗКА: детальнішу інформацію дивіться на веб-сторінці www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Промийте водою або скористайтеся вологою тканиною без ворсу.
- 2 Дайте годиннику повністю висохнути.

Чищення шкіряних браслетів

- 1 Протирайте шкіряні браслети сухою тканиною.
- 2 Для чищення шкіряних браслетів використовуйте кондиціонер для шкіри.

Заміна браслетів

Годинник сумісний зі стандартними швидкокорознімними браслетами шириною 14 мм.

- 1 Щоб від'єднати браслет, посуньте швидкокорознімну шпильку на пружинному штифті.



- 2 Вставте пружинний штифт нового браслета в отвір на корпусі годинника з одного боку.
- 3 Відтягніть шпильку й розмістіть пружинний штифт навпроти протилежного отвору на корпусі годинника.
- 4 Повторіть кроки 1–3, щоб замінити інший браслет.

Перегляд інформації щодо пристрою

Ви можете переглянути ідентифікатор пристрою, версію програмного забезпечення, нормативну інформацію й ліцензійну угоду.

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування > Система > Інфо.**

Перегляд нормативної інформації (електронного маркування) і даних про відповідність вимогам

Маркування для цього пристрою надається в електронній формі. Електронна етикетка може містити нормативну інформацію, як-от ідентифікаційні номери, надані FCC, або відмітки про відповідність регіональним вимогам, а також інформацію про виріб і ліцензування.

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування > Система > Інфо.**

Оновлення продукту

Годинник автоматично перевіряє наявність оновлень за підключення до Bluetooth. На комп'ютері ви можете встановити Garmin Express (garmin.com/express). На телефоні можна встановити програму Garmin Connect.

Вона забезпечує зручний доступ до цих послуг із пристроїв Garmin.

- Оновлення програмного забезпечення
- Завантаження інформації на Garmin Connect
- Реєстрація продукту

Оновлення програмного забезпечення за допомогою програми Garmin Connect

Для оновлення програмного забезпечення годинника за допомогою програми Garmin Connect у вас має бути обліковий запис Garmin Connect; крім того, ви маєте сполучити годинник із сумісним телефоном ([Підключення телефону, стор. 36](#)).

Синхронізуйте свій годинник із програмою Garmin Connect ([Синхронізація даних із програмою Garmin Connect, стор. 36](#)).

Коли з'являється нова версія програмного забезпечення, програма Garmin Connect автоматично надсилає оновлення на годинник. Оновлення встановлюється, коли годинник не використовується в активному режимі. Після завершення оновлення годинник перезапускається.

Оновлення програмного забезпечення з використанням Garmin Express

Перш ніж оновлювати програмне забезпечення годинника, необхідно завантажити й установити програму Garmin Express, а потім додати в ній свій годинник ([Синхронізація даних із комп'ютером, стор. 36](#)).

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.

Коли з'являється нова версія програмного забезпечення, програма Garmin Express надсилає її на годинник.

- 2 Після того як Garmin Express повністю надішле оновлення, від'єднайте годинник від комп'ютера. Годинник установить оновлення.

Технічні характеристики

Тип акумулятора	Вбудований літій-іонний акумулятор
Ресурс акумулятора	До 9 днів ¹
Діапазон робочих температур	Від -20 до 60 °C (від -4 до 140 °F)
Діапазон температур для заряджання	Від 0 до 45 °C (від 32 до 113 °F)
Частоти бездротового зв'язку	Максимум 2,4 ГГц при -1,3 дБм Максимум 13,56 МГц при -40 дБм
Ступінь захисту від впливу води	5 атмосфер ²

Усунення несправностей

Чи сумісний мій телефон із моїм годинником?

Годинник Lily 2 Active сумісний із телефонами, що підтримують технологію Bluetooth.

Інформацію про сумісність Bluetooth можна знайти на сторінці www.garmin.com/ble

¹ Оцінка заряду акумулятора базується на певних припущеннях щодо використання пристрою. Докладнішу інформацію див. на вебсторінці www.garmin.com/lily2activebatteryassumptions.

² Пристрій витримує тиск, еквівалентний тискові на глибині 50 м. Щоб дізнатися більше, завітайте на веб-сторінку www.garmin.com/waterrating.

Телефон не підключається до годинника

- Розташуйте годинник у межах досяжності вашого телефона.
- Якщо між годинником і телефоном уже створено пару, вимкніть і знову увімкніть Bluetooth на обох пристроях.
- Якщо між годинником і телефоном не створено пару, увімкніть Bluetooth на телефоні.
- Запустіть програму Garmin Connect на своєму телефоні, виберіть **••• > Пристрої Garmin > Додати пристрій**, щоб перейти в режим сполучення.
- На годиннику утримуйте , щоб відкрити меню, і виберіть **Налаштування > Система > Телефон > Сполучити телефон**, щоб перейти в режим сполучення.
- Додаткові інструкції з усунення несправностей див. на сторінці www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting.

Відстеження активності

Докладнішу інформацію про точність відстеження активності див. на сторінці garmin.com/ataccuracy.

Кількість кроків видається невірною

Якщо вам здається, що кількість кроків є невірною, спробуйте скористатися наведеними нижче порадами.

- Одягніть годинник на зап'ясток руки, яка не є у вас провідною.
- Кладіть годинник до кишені, коли штовхаєте коляску або газонокосарку.
- Кладіть годинник до кишені, коли активно використовуєте руки чи лише кисті.

ПРИМІТКА. годинник іноді вважає за кроки деякі рухи, що часто повторюються, як-от рухи під час миття посуду, складання білизни чи плескання руками.

Кількість кроків на моєму годиннику та в обліковому записі Garmin Connect різняться

Кількість кроків в обліковому записі Garmin Connect оновлюється, коли ви синхронізуєте свій годинник.

- 1 Синхронізуйте показники кількості кроків із програмою Garmin Connect (*[Синхронізація даних із програмою Garmin Connect](#), стор. 36*).
- 2 Зачекайте, доки годинник синхронізує ваші дані.

Синхронізація може тривати кілька хвилин.

ПРИМІТКА. перезапуск програми Garmin Connect не синхронізує ваші дані й не оновлює кількість кроків.

Мій рівень стресу не відображається

Перш ніж годинник зможе виявити ваш рівень стресу, слід увімкнути пульсометр на зап'ястку.

Для визначення рівня стресу годинник аналізує мінливість частоти серцевих скорочень під час періодів бездіяльності протягом дня. Він не визначає рівень стресу під час занять з обліком часу.

Якщо замість рівня стресу відображаються тире, заспокойтеся й зачекайте, доки годинник виміряє мінливість частоти серцевих скорочень.

Частота серцевих скорочень на годиннику неточна

Докладнішу інформацію про датчик ЧСС можна знайти на сторінці www.garmin.com/heartrate.

Збільшення тривалості заряду акумулятора

- Зменште яскравість екрана й тривалість увімкнення (*Налаштування параметрів відображення, стор. 45*).
- Зменште рівень вібрації (*Налаштування системи, стор. 45*).
- Вимкніть рухи зап'ястка (*Налаштування параметрів відображення, стор. 45*).
- У налаштуваннях центру сповіщень телефона обмежте кількість сповіщень, які відображаються на годиннику Lily 2 Active (*Керування сповіщеннями, стор. 37*).
- Вимкніть розумні сповіщення (*Увімкнення сповіщень Bluetooth, стор. 37*).
- Вимикайте бездротовий модуль Bluetooth, коли не використовуєте підключені функції (*Вимкнення з'єднання з телефоном Bluetooth, стор. 37*).
- Вимикайте відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну (*Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну, стор. 33*).
- Вимкніть пульсометр на зап'ястку (*Налаштування пульсометра на зап'ястку, стор. 31*).

ПРИМІТКА. пульсометр на зап'ястку використовується для розрахунку фізичного навантаження надмірної інтенсивності у хвиликах, значення макс. VO₂, рівня ресурсів організму й стресу, а також кількості спалених калорій.

Дисплей годинника погано видно надворі

Годинник розпізнає зовнішнє світло й автоматично регулює яскравість підсвітки, щоб максимально збільшити тривалість роботи від одного заряду акумулятора. Під прямим сонячним промінням екран стає яскравішим, але інформацію на ньому може бути важко прочитати. Функція автоматичного визначення фізичної активності може бути корисною для занять на свіжому повітрі (*Налаштування відстеження занять, стор. 26*).

На годиннику встановлено невірну мову

Якщо ви випадково вибрали на годиннику неправильну мову, ви можете змінити її.

- 1 Натисніть і утримуйте , щоб переглянути меню.
- 2 Прокрутіть список до останнього елемента й виберіть його.
- 3 Прокрутіть список до останнього елемента й виберіть його.
- 4 Прокрутіть список до шостого елемента й виберіть його.
- 5 Виберіть свою мову.

Відновлення всіх заводських налаштувань

Ви можете повернути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням.

- 1 Натисніть і утримуйте , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть **Налаштування > Система > Скинути**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб повернути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням і зберегти всі введені користувачем відомості й історію занять, виберіть **Відновити стандартні налаштування**.
 - Щоб повернути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням і видалити всі введені користувачем відомості й історію занять, виберіть **Видалити дані й скинути налаштування**.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Отримання супутникових сигналів

У деяких випадках для прийому годинником супутникових сигналів необхідно забезпечити відсутність перешкод для сигналу.

- 1 Вийдіть на відкритий простір на вулиці.
Зорієнтуйте передню частину годинника в небо.
- 2 Зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
Пошук сигналів супутника може тривати 30–60 секунд.

Покращення прийому супутникових сигналів GPS

- Частіше синхронізуйте свій пристрій з обліковим записом Garmin:
 - Підключіть пристрій до комп'ютера за допомогою USB-кабелю й програми Garmin Express.
 - Синхронізуйте годинник із програмою Garmin Connect за допомогою телефона, що підтримує Bluetooth.
- Після підключення до облікового запису Garmin пристрій завантажує супутникові дані за кілька днів, що допомагає йому швидко знайти супутники.
- Вийдіть із пристроєм із приміщення на відкрите місце подалі від високих будівель і дерев.
 - Залишайтеся на одному місці кілька хвилин.

Пошук додаткової інформації

- Додаткові посібники, статті й оновлення програмного забезпечення доступні на веб-сайті support.garmin.com.
- Інформацію про додаткові аксесуари й змінні частини можна отримати на сайті buy.garmin.com або в дилера Garmin.
- Перейдіть на сторінку www.garmin.com/ataccuracy.
Цей пристрій не є медичним. Функція пульсового оксиметра доступна не в усіх країнах.

Обслуговування пристрою

Якщо ваш пристрій потребує ремонту або заміни, завітайте на сторінку support.garmin.com, щоб дізнатися про те, як подати запит на обслуговування до служби підтримки Garmin.

Додаток

Список занять

На годиннику Lily 2 Active доступні наведені нижче види занять.

ПРИМІТКА. для доступу до найновіших видів занять оновіть програмне забезпечення годинника (*Оновлення програмного забезпечення за допомогою програми [Garmin Connect](#), стор. 51, Оновлення програмного забезпечення з використанням [Garmin Express](#), стор. 51*).

- *Налаштування параметрів занять, стор. 12*
- *Початок заняття, стор. 3*

	Велосипед
	Велотренажер
	Дихальні вправи
	Кардіотренування
	Танцювальний фітнес
	Диск-гольф
	Еліпс
	Гольф
	ВІІТ
	Бігова доріжка
	Скакалка
	Медитація
	Інше
	Падл-теніс
	Піклбол
	Пілатес
	Плавання в басейні
	Веслування
	Веслування на тренажерах
	Біг
	Лижі
	Сноуборд
	Снігоступи

	Степер
	Сила
	Сапсерфінг
	Теніс
	Бігова доріжка
	Ходьба
	Ходьба в приміщенні
	Техніка катання Classic XC
	Йога

Стандартні показники макс. VO2

У цих таблицях наведено розрахункові показники макс. VO2 за стандартною класифікацією за віком і статтю.

Чоловіки	Процентил ь	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Неперевершено	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Відмінно	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Добре	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Непогано	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Погано	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Жінки	Процентил ь	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Неперевершено	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Відмінно	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Добре	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Непогано	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Погано	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Дані надано з дозволом від The Cooper Institute. Докладнішу інформацію див. на сторінці www.CooperInstitute.org.

Розмір і окружність коліс

Під час використання для велосипедних занять датчик швидкості автоматично визначає розмір ваших коліс. За потреби ви можете вручну вказати окружність коліс у налаштуваннях датчика швидкості.

Розмір шини для велосипедних занять зазначено з обох її боків. Ви можете виміряти окружність вашого колеса або скористатись одним із калькуляторів, що доступні в Інтернеті.

