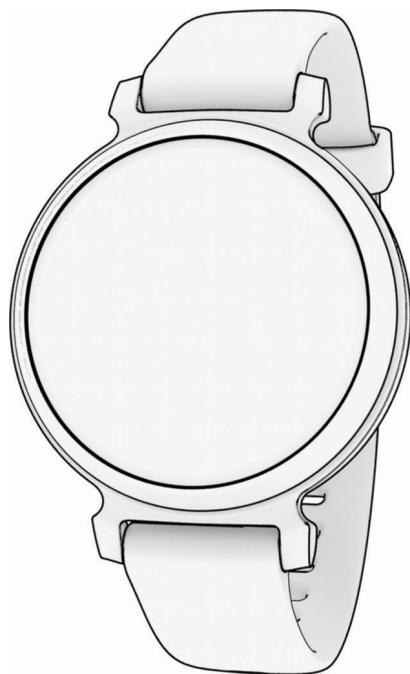


GARMIN®



LILY® 2

Príručka používateľa

© 2023 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

Všetky práva vyhradené. Táto príručka je chránená zákonmi o autorských právach a nesmie byť kopírovaná ani ako celok, ani čiastočne, bez písomného súhlasu spoločnosti Garmin. Spoločnosť Garmin si vyhradzuje právo na zmenu alebo vylepšovanie svojich produktov a realizáciu zmien v obsahu tejto príručky bez povinnosti o týchto zmenách a vylepšeniach informovať akékoľvek osoby alebo organizácie. Najnovšie aktualizácie a dopĺňujúce informácie o používaní tohto produktu nájdete na stránke www.garmin.com.

Garmin®, logo Garmin, Auto Lap®, Lily® a Move IQ® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností, ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Pay™ a Index™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka spoločnosti Google Inc. Logotyp a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a používanie týchto značiek spoločnosťou Garmin podlieha licenci. iOS® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Cisco Systems, Inc., ktorú spoločnosť Apple Inc. používa na základe licencie. je ochranná známka spoločnosti Apple Inc. registrovaná v USA a iných krajinách. iPhone® The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Ostatné ochranné známky a obchodné mená sú vlastníctvom príslušných vlastníkov.

M/N: A04630

Obsah

Úvod	1
Nastavenie hodínok	1
Prebudenie hodínok	2
Zapínanie a vypínanie hodínok	2
Zobrazenie miniaplikácií a ponúk	3
Možnosti ponuky	4
Nosenie hodínok	4
Miniaplikácie	5
Cieľ krokov	7
Výzva na pohyb	7
Minúty intenzívneho cvičenia	7
Naberanie minút intenzívneho cvičenia	8
Zlepšenie presnosti výpočtu kalórií	8
Miniaplikácia Štatistiky zdravotného stavu	8
Body Battery	8
Zobrazenie miniaplikácie Body Battery	8
Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy	8
Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy	9
Použitie časovača oddychu	9
Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu	9
Používanie miniaplikácie na sledovanie hydratácie	9
Sledovanie menštruačného cyklu	9
Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle	10
Sledovanie tehotenstva	10
Zaznamenávanie informácií o tehotenstve	10
Ovládanie prehrávania hudby	11
Zobrazenie upozornení	11
Odpovedanie na textové správy	11
Ponuka ovládacích prvkov	12
Garmin Pay	12
Nastavenie peňaženky	
Garmin Pay	13
Pridanie karty do peňaženky	
Garmin Pay	13

Platba za nákup pomocou hodínok	13
Správa vašich kariet Garmin Pay	13
Zmena prístupového kódu Garmin Pay	14

Tréning	14
Zlúčený stav tréningov	14
Zaznamenanie aktivity s meraním času	14
Nahrávanie aktivity pomocou pripojeného GPS	15
Zaznamenanie silového tréningu	15
Tipy na zaznamenávanie silových tréningov	16
Zaznamenanie aktivity meditácie	16
Zaznamenanie aktivity tanečný fitness	17
Zaznamenanie aktivity HIIT	17
Zaznamenanie plaveckej aktivity	18
Nastavenie veľkosti bazéna	18
Nastavenie upozornení pre plávanie	18
Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse	18

Funkcie srdcového tepu	19
Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí	19
Pulzový oxymeter	19
Ako získať údaje z pulzového oxymetra	19
Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra	20
Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max	20
Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max	20
Zobrazenie kondičného veku	20
Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep	21

Hodiny	21
Používanie budíka	21
Používanie stopiek	21
Používanie časovača odpočítavania	21

Funkcie s pripojením cez Bluetooth.....22

Správa upozornení.....	22
Vyhľadanie strateného telefónu.....	22
Prijatie prichádzajúceho hovoru.....	23
Používanie režimu Nerušiť.....	23
Ranné hlásenie.....	23
Prispôsobenie rannej správy.....	23
Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu.....	23

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie..... 24

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze.....	24
Žiadosť o pomoc.....	25
Rozpoznanie dopravnej udalosti.....	25
Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd.....	25
Zapnutie a vypnutie LiveTrack.....	26
Pridanie kontaktov.....	26

Garmin Connect.....26

Move IQ®.....	27
Pripojený systém GPS.....	27
Sledovanie spánku.....	27
Prispôsobenie režimu spánku.....	27
Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect.....	27
Synchronizácia údajov s počítačom....	28
Nastavenie aplikácie Garmin Express.....	28

Prispôsobenie hodín..... 28

Zmena vzhľadu hodín.....	28
Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov.....	28
Prispôsobenie obrazoviek s údajmi.....	28
Prispôsobenie okruhu miniaplikácií.....	29
Nastavenia hodín.....	29
Nastavenia upozornenia.....	29
Nastavenia profilu používateľa.....	30
Nastavenia systému.....	30
Nastavenia telefónu.....	31
Nastavenia Garmin Connect.....	31
Nastavenia upozornenia.....	31

Prispôsobenie položky Možnosti aktivity.....	32
Nastavenia sledovania aktivity.....	32
Garmin Connect Nastavenia profilu používateľa.....	32

Informácie o zariadení..... 33

Nabíjanie hodín.....	33
Tipy na nabíjanie hodín.....	33
Starostlivosť o zariadenie.....	34
Čistenie hodín.....	34
Čistenie kožených remienkov.....	34
Výmena remienkov.....	35
Zobrazenie informácií o zariadení.....	35
Zobrazenie elektronického štítu s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní.....	35
Technické údaje.....	35

Riešenie problémov..... 36

Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?.....	36
Môj telefón sa nepripojí k hodinkám... ..	36
Sledovanie aktivity.....	36
Môj krokomer sa javí nepresný.....	36
Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú.....	36
Nezobrazuje sa mi úroveň námahy.. ..	36
Minúty intenzívneho cvičenia blikajú.....	36
Tipy na používanie dotykovej obrazovky.....	37
Srdcový tep udávaný mojimi hodinkami nie je presný.....	37
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe.....	37
Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje.....	37
Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra.....	38
Maximalizácia výdrže batérie.....	38
Displej hodín je pri vonkajšom svetle ťažko čitateľný.....	38
Moje hodinky sú v nesprávnom jazyku.....	38
Obnova všetkých predvolených nastavení.....	39

Aktualizácie produktov	39
Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect.....	39
Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express.....	39
Ako získať ďalšie informácie	39
Servis zariadení.....	39

Príloha.....40

Zoznam aktivít.....	40
Kondičné ciele.....	42
Informácie o zónach srdcového tepu..	42
Výpočty zón srdcového tepu	42
Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.....	43

Úvod

⚠ VAROVANIE

Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

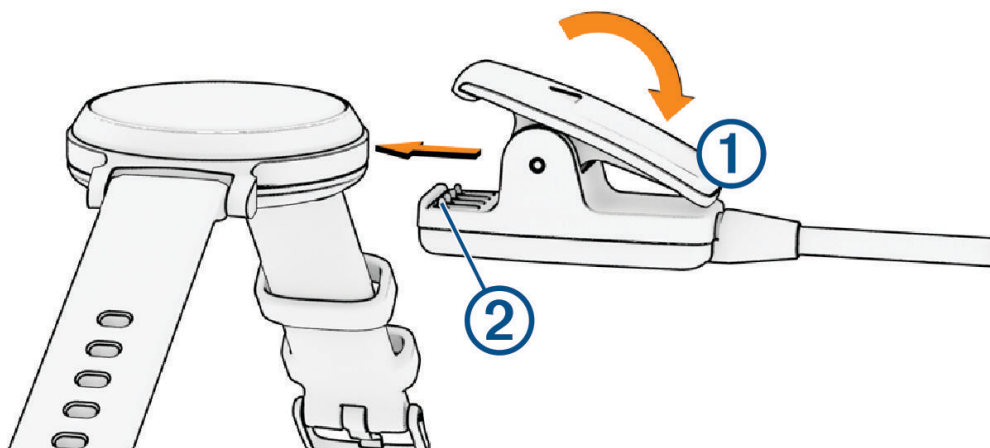
Pred zahájením alebo zmenou programu cvičenia sa zakaždým poraďte s lekárom.

Nastavenie hodín

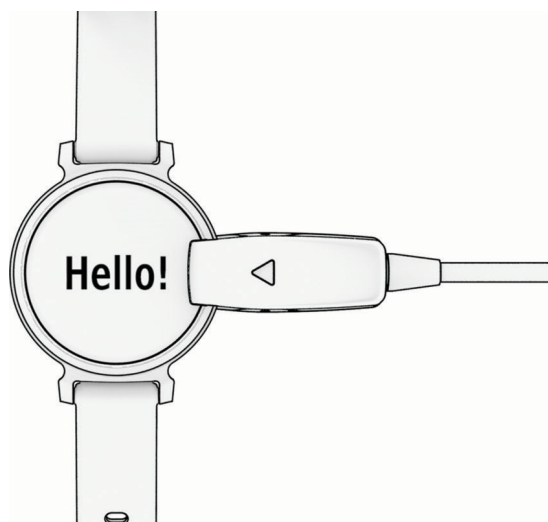
Aby sa zapli, musíte hodinky pred použitím zapojiť do zdroja napájania.

Ak chcete používať funkcie s pripojením hodín Lily 2, hodinky musia byť spárované priamo cez aplikáciu Garmin Connect™, nie cez nastavenia Bluetooth® v telefóne.

- 1 Z obchodu s aplikáciami v telefóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect.
- 2 Stlačte nabíjaciú svorku ①.



- 3 Svorku priložte presne na kontakty na zadnej časti hodín ②.
- 4 Ak chcete hodinky zapnúť, zapojte kábel USB do zdroja napájania (*Nabíjanie hodín*, strana 33).
Po zapnutí hodín sa zobrazí Hello!.



- 5 Vyberte možnosť prídania hodín do konta Garmin Connect:
 - Ak ide o prvé zariadenie, ktoré ste spárovali s aplikáciou Garmin Connect, postupujte podľa zobrazených pokynov.
 - Ak ste s aplikáciou Garmin Connect už spárovali iné zariadenie, z ponuky nastavení vyberte položky ••• > **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po úspešnom spárovaní sa zobrazí správa a vaše hodinky sa automaticky zosynchronizujú s telefónom.

Prebudenie hodín

Hodinky Lily 2 sa automaticky prebudia pri interakcii s nimi, ak sú nabité.

POZNÁMKA: je potrebné ich zapojiť k zdroju napájania, ak sú úplne vybité ([Zapínanie a vypínanie hodín](#), strana 2).

1 Ak chcete zapnúť obrazovku, vyberte možnosť:

- Otočte a zdvihnite zápästie smerom k telu.
- Dvakrát ťuknite na dotykovú obrazovku ①.



2 Ak chcete vypnúť obrazovku, otočte zápästie smerom od tela.

POZNÁMKA: keď sa obrazovka nepoužíva, vypne sa. Hodinky sú stále aktívne a zaznamenávajú údaje, aj keď je obrazovka vypnutá.

Zapínanie a vypínanie hodín

Obrazovka hodín sa automaticky prebudí, keď sa jej alebo ovládacích prvkov dotknete, keď sú hodinky nabité ([Prebudenie hodín](#), strana 2).

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte položky  >  > **Vypnúť**.
- 3 Zapojením hodín k zdroju napájania ich opätovne zapnete.
Akonáhle sa na obrazovke objaví , môžete ich odpojiť.

Zobrazenie miniaplikácií a ponúk

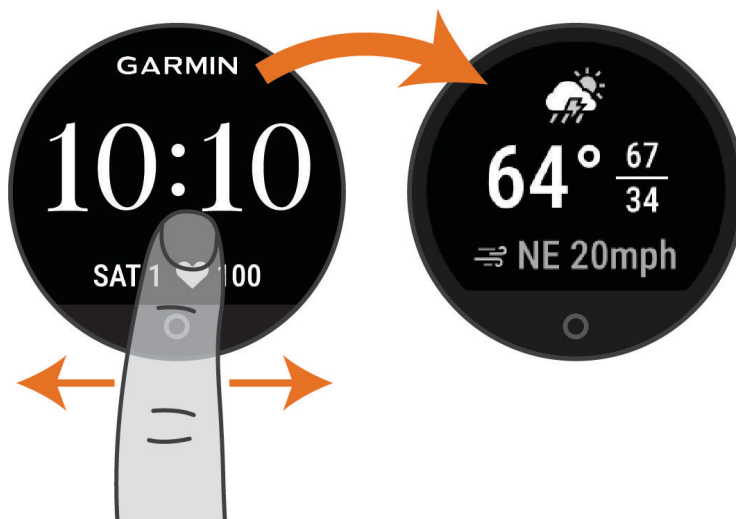
- Ak chcete zobraziť hlavnú ponuku, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte .



- Potiahnutím prstom nadol na úvodnej obrazovke hodínok zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.



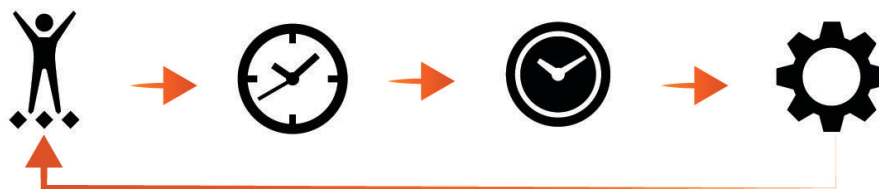
- Potiahnutím prstom doľava alebo doprava na úvodnej obrazovke hodínok zobrazíte miniaplikácie.



Možnosti ponuky

Stlačením položky  môžete zobrazíť ponuku.

TIP: potiahnutím prsta môžete predchádzať cez možnosti ponuky.



	Zobrazuje možnosti aktivity s meraním času.
	Zobrazuje možnosti vzhľadu hodín.
	Zobrazuje možnosti alarmu, stopiek a časovača.
	Zobrazuje nastavenia zariadenia.

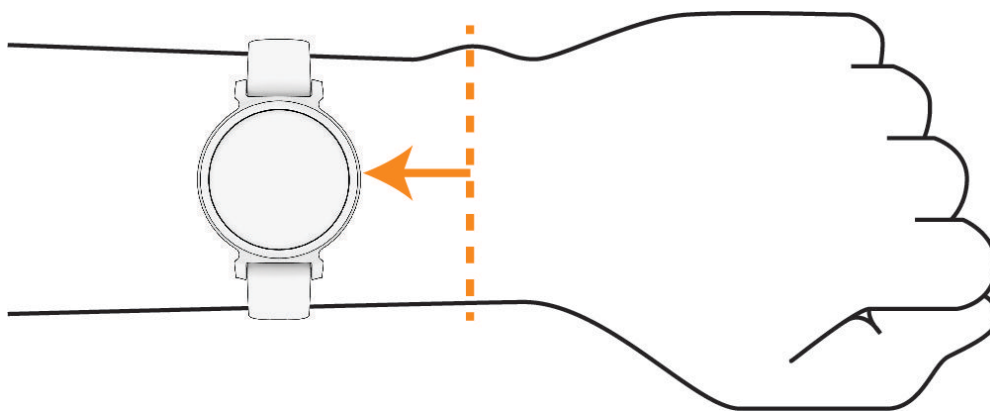
Nosenie hodín

UPOZORNENIE

Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní hodín, hlavne vtedy, ak má používateľ citlivú pokožku alebo alergiu. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie pokožky, odstráňte hodinky a poskytnite svojej pokožke čas na uzdravenie. Na zabránenie podráždenia pokožky zaistíte, aby boli hodinky čisté a suché, a zároveň hodinky na zápästí príliš neťahujete. Viac informácií nájdete na adrese garmin.com/fitandcare.

- Hodinky noste nad zápästnou kosťou.

POZNÁMKA: hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne. Presnejšie merania srdcového tepu dosiahnete vtedy, keď sa hodinky počas behu alebo športovania nebudú na zápästí posúvať. Pri meraní pomocou pulzného oxymetra by ste mali zostať v pokoji a nehýbať sa.



POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane hodín.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti [Riešenie problémov, strana 36](#).
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti [Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra, strana 38](#).
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

- Ďalšie informácie o tom ako nosiť hodinky a ako sa o hodinky starať nájdete na adrese www.garmin.com/fitandcare.

Miniaplikácie

Vaše hodinky sa dodávajú s vopred nahratými miniaplikáciami, ktoré poskytujú okamžité informácie. Miniaplikáciami môžete prechádzať potiahnutím prstom po dotykovej obrazovke. Niektoré miniaplikácie vyžadujú pripojenie ku kompatibilnému telefónu cez Bluetooth.

POZNÁMKA: môžete prispôbiť okruh miniaplikácií (*Prispôbenie okruhu miniaplikácií, strana 29*).

Vzhľad hodín	Vzhľad hodín obsahuje aktuálny čas a dátum. Čas a dátum sa nastavujú automaticky, keď sa hodinky synchronizujú s vaším účtom Garmin Connect.
Body Battery	Aktuálna úroveň Body Battery™ námahy. Hodinky vypočítajú vaše aktuálne zásoby energie na základe údajov o spánku, strese a aktivite. Vyšší údaj naznačuje vyššiu zásobu energie.
Dýchanie	Vaša aktuálna dychová frekvencia v počte nádychoch za minútu a priemer za sedem dní. Hodinky merajú vašu dychovú frekvenciu počas vašej aktivity, aby zistili akúkoľvek nezvyčajnú dychovú aktivitu a tiež to, ako sa zmení vo vzťahu k námahe.
Kalendár	Nadchádzajúce schôdzky z kalendára vášho telefónu.
Kalórie	Celkový počet kalórií spálených za daný deň zahŕňajúci kalórie spálené pri aktivite aj v pokoji.
Vzdialenosť	Prejdená vzdialenosť za daný deň v kilometroch alebo v míľach.
Štatistiky zdravia	Dynamický súhrn vašej aktuálnej štatistiky zdravia. Merania zahŕňajú srdcový tep, úroveň stresu a úroveň Body Battery.
Srdcový tep	Váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a priemerný srdcový tep v pokoji za posledných sedem dní.
Hydratácia	Celkové množstvo vypitej vody a váš cieľ na daný deň.
Minúty intenzívneho cvičenia	Celkový počet minút intenzívneho cvičenia a cieľ na daný týždeň.
Posledná aktivita	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity.
Ovládanie hudby	Ovládacie prvky hudobného prehrávača v telefóne.
Môj deň	Dynamický súhrn vašich aktivít v daný deň. Metriky zahŕňajú kroky, minúty intenzívneho cvičenia a spálené kalórie.
Upozornenia	Upozornenia z telefónu vrátane upozornení na hovory, textové správy, aktualizácie na sociálnych sieťach a mnohých ďalších na základe nastavení upozornení telefónu.
Pulzový oxymeter	Umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom.
Spánok	Vaše údaje o spánku za predchádzajúcu noc vrátane celkového času spánku.
Kroky	Celkový počet prejdenných krokov a váš cieľ na daný deň. Hodinky sa učia a každý deň vám navrhnú nový cieľ krokov.
Stres	Aktuálna úroveň námahy. Hodinky merajú vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby odhadli vašu úroveň námahy. Nižšie číslo značí nižšiu úroveň námahy.
Počasie	Aktuálna teplota a predpoveď počasia zo spárovaného telefónu.
Ženské zdravie	Stav vášho aktuálneho mesačného menštruačného cyklu. Môžete zobrazovať a zaznamenávať svoje každodenné symptómy. Môžete tiež sledovať svoje tehotenstvo pomocou týždenných aktualizácií a informácií o zdraví.

Cieľ krokov

Vaše hodinky vytvárajú denný cieľ v rámci počtu krokov automaticky na základe vašich predchádzajúcich úrovní aktivity. Ako sa budete cez deň pohybovať, hodinky budú zaznamenávať váš pokrok ① smerom k dennému cieľu ②. Vaše hodinky sú prednastavené na denný cieľ 7 500 krokov.



Ak si zvolíte nevyužívať funkciu automatického určenia cieľa, môžete ju vypnúť a nastaviť si vlastný denný cieľ vo vašom účte Garmin Connect ([Nastavenia sledovania aktivity, strana 32](#)).

Výzva na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Výzva na pohyb vám pripomenie, aby ste sa pohybovali. Po jednej hodine neaktivity sa zobrazí lišta pohybu ①. Ďalšie segmenty ② sa budú zobrazovať zakaždým po 15 minútach neaktivity.



Výzvu na pohyb vynulujete prejdением krátkej vzdialenosti alebo môžete upraviť upozornenia na pohyb ([Prispôsobenie upozornení na pohyb, strana 29](#)).

Minúty intenzívneho cvičenia

Aby sa zlepšil zdravotný stav obyvateľstva, organizácie, ako Svetová zdravotnícka organizácia, odporúčajú 150 minút stredne intenzívnej aktivity týždenne, napríklad rezkú chôdzu, alebo 75 minút vysoko intenzívnej aktivity, napríklad beh.

Hodinky monitorujú intenzitu vašej aktivity a sledujú čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami (výpočet vysokej intenzity si vyžaduje údaje o srdcovom tepe). Hodinky spočítajú počet minút stredne intenzívnych aktivít a počet minút vysoko intenzívnych aktivít. Pri sčítavaní sa počet minút vysoko intenzívnych aktivít zdvojnásobuje.

Naberanie minút intenzívneho cvičenia

Hodinky Lily 2 vypočítavajú minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom srdcovom tepe s vašim priemerným srdcovým tepom v pokoji. Ak je meranie tepu vypnuté, hodinky vypočítavajú minúty stredne intenzívnej aktivity analýzou počtu vašich krokov za minútu.

- Najpresnejší výpočet minút intenzívnej aktivity získate, ak spustíte časovanú aktivitu.
- Ak chcete namerať čo najpresnejší srdcový tep v pokoji, hodinky noste celý deň aj celú noc.

Zlepšenie presnosti výpočtu kalórií

Hodinky zobrazujú odhadovaný výpočet z celkového počtu spálených kalórií za aktuálny deň. Presnosť tohto odhadovaného výpočtu môžete zlepšiť 15-minútovou prechádzkou alebo behom vonku.

1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu kalórií.

2 Vyberte .

POZNÁMKA:  sa zobrazí, keď je potrebné kalibrovať kalórie. Proces kalibrácie treba vykonať iba raz. Ak ste už zaznamenali chôdzu alebo beh na čas,  sa nemusí zobraziť.

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Miniaplikácia Štatistiky zdravotného stavu

Miniaplikácia Štatistiky zdravia poskytuje okamžitý prehľad údajov o vašom zdravotnom stave. Je to dynamický súhrn údajov, ktorý sa v priebehu dňa aktualizuje. Metrika zahŕňa váš srdcový tep, úroveň námahy a úroveň Body Battery.

POZNÁMKA: ak chcete zobraziť ďalšie informácie, vyberte jednotlivé metriky.

Body Battery

Vaše hodinky analyzujú variabilitu vášho srdcového tepu, úroveň námahy, kvalitu spánku a údaje o aktivite na účely určenia vašej celkovej úrovne Body Battery. Označuje množstvo dostupnej zásoby energie rovnakým spôsobom ako ukazovateľ hladiny paliva vo vozidle. Úroveň Body Battery sa pohybuje v rozsahu od 5 do 100, pričom 5 až 25 označuje veľmi nízku zásobu energie, 26 až 50 označuje nízku zásobu energie, 51 až 75 označuje strednú zásobu energie a 76 až 100 označuje vysokú zásobu energie.

Hodinky môžete synchronizovať s vašim účtom Garmin Connect a zobraziť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (*Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje, strana 37*).

Zobrazenie miniaplikácie Body Battery

Miniaplikácia Body Battery zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery.

1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu Body Battery.

2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte graf Body Battery.

Graf zobrazuje vašu nedávnu aktivitu Body Battery a vysokú a nízku úroveň za posledných osem hodín.

Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy

Hodinky analyzujú vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby určili vašu celkovú námahu. Tréning, fyzická aktivita, spánok, výživa a stres v bežnom živote – to všetko vplýva na vašu úroveň námahy. Úroveň námahy sa vyjadruje v rozpätí od 0 do 100, pričom 0 až 25 zodpovedá stavu oddychu, 26 až 50 nízkej námahe, 51 až 75 strednej námahe a 76 až 100 predstavuje stav vysokej námahy. Ak poznáte svoju úroveň námahy, môžete ľahšie rozpoznať chvíle námahy (stresu) v priebehu celého dňa. Ak chcete dosiahnuť čo najlepšie výsledky, hodinky by ste mali mať na sebe aj počas spánku.

Hodinky môžete zosynchronizovať so svojím účtom Garmin Connect a prezerať si svoju celodennú úroveň námahy, dlhodobé trendy a ďalšie podrobnosti.

Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy

Miniaplikácia úrovne námahy zobrazí vašu aktuálnu úroveň námahy.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte prvok úrovne námahy.
- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte asistované dýchacie cvičenie (*Použitie časovača oddychu, strana 9*).

Použitie časovača oddychu

Spustením časovača oddychu môžete použiť a vykonať asistované cvičenie dýchania.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu štatistiky zdravia.
- 2 Vyberte položku **Úroveň námahy**.
- 3 Ťuknite na dotykovú obrazovku.
- 4 Výberom položky → spustíte časovač oddychu.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
Vibrácia hodiniek vám naznačuje, že sa máte nadýchnuť alebo vydýchnuť (*Nastavenie úrovne vibrácie, strana 31*).

Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu

Miniaplikácia srdcového tepu zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Ďalšie informácie o presnosti výpočtu srdcového tepu nájdete na lokalite garmin.com/ataccuracy.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu srdcového tepu.
Miniaplikácia zobrazuje váš aktuálny srdcový tep a vašu priemernú hodnotu srdcového tepu v pokoji (RHR) za posledných 7 dní.
- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte graf srdcového tepu.
Graf zobrazuje vašu nedávnu aktivitu srdcového tepu a vysoký a nízky srdcový tep za posledné 4 hodiny.

Používanie miniaplikácie na sledovanie hydratácie

Miniaplikácia na sledovanie hydratácie zobrazuje príjem tekutín a váš denný cieľ hydratácie.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu hydratácie.
- 2 Vyberte + pre každú dávku tekutiny, ktorú prijmete (1 šálka, 8 uncí alebo 250 ml).
TIP: vo svojom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia hydratácie, ako sú používané jednotky a denný cieľ.
TIP: môžete nastaviť upozornenie hydratácie (*Nastavenie upozornenia hydratácie, strana 29*).

Sledovanie menštruačného cyklu

Váš menštruačný cyklus je dôležitou súčasťou vášho zdravia. Hodinky môžete použiť na zaznamenávanie telesných príznakov, sexuálnej túžby, sexuálnej aktivity, dní ovulácie a podobne (*Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle, strana 10*). O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

- Podrobnosti a sledovanie menštruačného cyklu
- Telesné a emočné príznaky
- Predpokladané obdobie menštruácie a plodnosti
- Informácie o zdraví a výžive

POZNÁMKA: pomocou aplikácie Garmin Connect môžete pridať alebo odstrániť činnosti.

Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle

Skôr ako budete môcť zaznamenať informácie o menštruačnom cykle z hodínok Lily 2, musíte v aplikácii Garmin Connect nastaviť sledovanie menštruačného cyklu.

- 1 Miniaplikáciu na sledovanie ženského zdravia zobrazíte potiahnutím prstom.
- 2 Ťuknite na dotykovú obrazovku.
- 3 Vyberte položku **+**.
- 4 Ak dnes máte deň menštruácie, vyberte položku **Deň menštruácie** > ✓.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete ohodnotiť priebeh menštruácie od ľahkého po ťažký, vyberte položku **Krvácanie**.
 - Na zaznamenanie telesných príznakov, ako je akné, bolesť chrbta a únava vyberte položku **Symptómy**.
 - Na zaznamenanie nálady vyberte položku **Nálada**.
 - Na zaznamenanie spálenia energie vyberte položku **Výtok**.
 - Ak chcete určiť aktuálny dátum ako deň ovulácie, vyberte položku **Deň ovulácie**.
 - Na zaznamenanie sexuálnej aktivity vyberte položku **Sexuálna aktivita**.
 - Ak chcete ohodnotiť svoju sexuálnu túžbu od nízkej po vysokú, vyberte položku **Sexuálna túžba**.
 - Ak chcete určiť aktuálny dátum ako deň menštruácie, vyberte položku **Deň menštruácie**.

Sledovanie tehotenstva

Funkcia sledovania tehotenstva ukazuje aktuálne informácie o tehotenstve podľa týždňa a informácie o zdraví a výžive. Pomocou hodínok môžete zaznamenávať telesné a emočné príznaky, namerané hodnoty glukózy v krvi a pohyby dieťaťa ([Zaznamenávanie informácií o tehotenstve, strana 10](#)). O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

Zaznamenávanie informácií o tehotenstve

Pred prvým záznamom informácií o tehotenstve musíte v aplikácii Garmin Connect nastaviť sledovanie tehotenstva.

- 1 Miniaplikáciu na sledovanie ženského zdravia zobrazíte potiahnutím prstom.



- 2 Ťuknite na dotykovú obrazovku.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zaznamenať svoje telesné príznaky, náladu a ďalšie údaje, vyberte položku **Symptómy**.
 - Ak chcete zaznamenať úroveň glukózy pred a po jedle a pred spánkom, vyberte položku **Glukóza v krvi**.
 - Ak chcete použiť stopky alebo zaznamenať pohyby dieťaťa, vyberte položku **Pohyb**.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Ovládanie prehrávania hudby

Miniaplikácia na ovládanie hudby vám umožňuje ovládať pomocou hodínok Lily 2 hudbu na telefóne.

Miniaplikácia ovláda aktuálne aktívnu alebo naposledy aktívnu aplikáciu prehrávača médií na telefóne. Ak nie je aktívny žiadny prehrávač médií, miniaplikácia nezobrazí informácie o skladbách a prehrávanie je potrebné spustiť na smartfóne.

- 1 V telefóne spustíte prehrávanie skladby alebo zoznamu skladieb.
- 2 Potiahnutím prsta na hodinkách Lily 2 zobrazíte miniaplikáciu na ovládanie hudby.

Zobrazenie upozornení

Keď sú hodinky pripojené k aplikácii Garmin Connect, môžete na nich zobrazovať upozornenia z telefónu, ako sú napr. textové a e-mailové správy.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu s upozorneniami.
- 2 Vyberte požadované upozornenie.

TIP: potiahnutím prstom zobrazíte staršie upozornenia.

- 3 Upozornenie zrušíte ťuknutím na dotykovú obrazovku a výberom položky .

Odpovedanie na textové správy

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len pre telefóny so systémom Android™.

Keď na hodinkách Lily 2 prijmete upozornenie na textovú správu, môžete odoslať rýchlu odpoveď výberom zo zoznamu správ.

POZNÁMKA: táto funkcia pošle textovú správu z vášho telefónu. Môžu sa uplatňovať bežné obmedzenia textových správ a poplatky. Ďalšie informácie vám poskytne váš mobilný operátor.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu s upozorneniami.
- 2 Vyberte upozornenie na textovú správu.
- 3 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte možnosti týkajúce sa upozornenia.
- 4 Vyberte položku .
- 5 Vyberte správu zo zoznamu.

Telefón pošle vybratú správu ako textovú správu.

Ponuka ovládacích prvkov

Ponuka ovládacích prvkov umožňuje rýchly prístup k funkciám a možnostiam. V ponuke ovládacích prvkov môžete možnosti pridávať, meniť ich poradie a odstraňovať ([Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 28](#)).

Keď sa zobrazuje obrázok pozadia, potiahnite prstom nadol.

Ikona	Názov	Opis
	Alarmy	Slúži na pridanie alebo úpravu alarmu (Používanie budíka, strana 21).
	Pomocník	Slúži na odosielanie žiadosti o pomoc (Žiadosť o pomoc, strana 25).
	Nerušit	Slúži na povolenie alebo zakázanie režimu Nerušit, ktorý slúži na stlmenie obrazovky a vypnutie upozornení a oznámení. Tento režim môžete použiť napríklad, keď pozeráte film (Používanie režimu Nerušit, strana 23).
	Nájsť môj telefón	Slúži na prehrávanie zvukového upozornenia na spárovanom telefóne, ak je v dosahu Bluetooth. Sila signálu Bluetooth sa zobrazí na obrazovke hodín Lily 2 a zvyšuje sa, ako sa približujete k telefónu.
	Garmin Pay	Vyberte, ak chcete otvoriť peňaženku Garmin Pay™ a zaplatiť za nákup pomocou hodín (Garmin Pay, strana 12).
	Hudba	Slúži na ovládanie prehrávania hudby na telefóne.
	Upozornenia	Slúži na zobrazenie upozornení z telefónu.
	Telefón	Slúži na povolenie alebo zakázanie technológie Bluetooth a pripojenie k spárovanému telefónu.
	Vypnúť	Výberom vypnete hodinky.
	Režim spánku	Vyberte, ak chcete zapnúť alebo vypnúť Režim spánku (Prispôsobenie režimu spánku, strana 27).
	Stopky	Slúži na spustenie stopiek (Používanie stopiek, strana 21).
	Synchronizovať	Slúži na synchronizáciu hodín so spárovaným telefónom.
	Časovač	Slúži na nastavenie časovača odpočítavania (Používanie časovača odpočítavania, strana 21).

Garmin Pay

Funkcia Garmin Pay vám umožňuje používať hodinky na platbu za nákup na vybraných lokalitách pomocou kreditnej alebo debetnej karty od vybranej finančnej inštitúcie.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky modely produktov.

Nastavenie peňaženky Garmin Pay

Do peňaženky Garmin Pay môžete pridať jednu alebo viac kreditných alebo debetných kariet s podporou tejto funkcie. Finančné inštitúcie, ktoré podporujú túto funkciu nájdete na adrese garmin.com/garminpay/banks.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.
- 2 Vyberte položky **Garmin Pay** > **Začínáme**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay

Do peňaženky Garmin Pay môžete pridať maximálne 10 kreditných alebo debetných kariet.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.
- 2 Vyberte položky **Garmin Pay** >  > **Pridať kartu**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po pridaní karty môžete vybrať kartu v hodinách, keď potrebujete vykonať platbu.

Platba za nákup pomocou hodínok

Skôr než budete môcť použiť hodinky na vykonávanie platieb za nákupy, musíte nakonfigurovať aspoň jednu platobnú kartu.

Hodinky môžete použiť na vykonávanie platieb za nákupy v niektorých z vybraných lokalít.

POZNÁMKA: môžete si prispôbiť ponuku ovládacích prvkov (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 28*).

- 1 Potiahnutím prstom nadol na úvodnej obrazovke hodínok zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.
- 2 Vyberte položku .
- 3 Zadať štvorciferný prístupový kód.

POZNÁMKA: ak trikrát zadáte nesprávny prístupový kód, peňaženka sa zablokuje a svoj prístupový kód budete musieť obnoviť v aplikácii Garmin Connect.

Zobrazí sa platobná karta, ktorú ste použili naposledy.

- 4 Ak ste do svojej peňaženky Garmin Pay pridali viac kariet, potiahnutím prsta prejdete na inú kartu (voliteľné).
- 5 Do 60 sekúnd priložte svoje hodinky do blízkosti čítačky platobných kariet tak, aby boli hodinky otočené k čítačke čelom.

Keď sa komunikácia medzi hodinkami a čítačkou dokončí, hodinky zavibrujú a na ich displeji sa zobrazí symbol začiatku transakcie.

- 6 V prípade potreby dokončíte transakciu podľa pokynov na displeji čítačky kariet.

TIP: po úspešnom zadaní prístupového kódu môžete vykonávať platby bez zadávania prístupového kódu po dobu 24 hodín, pokiaľ budete mať hodinky neustále na ruke. Ak hodinky zložíte zo zápästia alebo deaktivujete monitorovanie srdcového tepu, pred vykonaním platby budete musieť znova zadať prístupový kód.

Správa vašich kariet Garmin Pay

Kartu môžete dočasne pozastaviť alebo odstrániť.

POZNÁMKA: v niektorých krajinách môžu vybrané finančné inštitúcie obmedzovať funkcie Garmin Pay.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.
- 2 Vyberte položku **Garmin Pay**.
- 3 Vyberte kartu.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete kartu dočasne pozastaviť alebo znova aktivovať, vyberte položku **Pozastaviť kartu**.
Na uskutočňovanie nákupov cez hodinky Lily 2 musí byť karta aktívna.
 - Ak chcete kartu odstrániť, vyberte položku .

Zmena prístupového kódu Garmin Pay

Musíte poznať svoj aktuálny prístupový kód, aby ste ho mohli zmeniť. Ak zabudnete prístupový kód, musíte obnoviť funkciu Garmin Pay pre svoje hodinky Lily 2 vytvoriť nový prístupový kód a znovu zadať informácie o karte.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku •••.
- 2 Vyberte položky **Garmin Pay** > **Zmeniť prístupový kód**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Pri najbližšej platbe realizovanej pomocou hodínok Lily 2 budete musieť zadať nový prístupový kód.

Tréning

Zlúčený stav tréningov

Ak používate viac ako jedno zariadenie Garmin® v rámci účtu Garmin Connect, môžete si vybrať, ktoré zariadenie bude primárnym zdrojom údajov na každodenné používanie a na účely tréningu.

V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ••• > **Nastavenia**.

Primárne tréningové zariadenie: nastaví zdroj prioritných údajov pre tréningové údaje, ako je tréningový stav a zameranie záťaže.

Primárne nositeľné zariadenie: nastaví zdroj prioritných údajov pre denné zdravotné metriky, ako sú kroky a spánok. Tieto hodinky by ste mali nosiť najčastejšie.

TIP: na dosiahnutie čo najpresnejších výsledkov Garmin odporúča časté synchronizovanie s účtom Garmin Connect.

Zaznamenanie aktivity s meraním času

Môžete zaznamenávať aktivitu s meraným časom a potom ju uložiť a odoslať do účtu Garmin Connect.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte .
- 3 Posunutím prechádzajte cez zoznam aktivít a vyberte možnosť ([Zoznam aktivít, strana 40](#)).
POZNÁMKA: aplikáciu Garmin Connect môžete použiť na pridávanie alebo odstraňovanie stopovaných aktivít ([Prispôbenie položky Možnosti aktivity, strana 32](#)).
- 4 V prípade potreby vyberte  a prispôbte obrazovky s údajmi alebo možnosti aktivity.
- 5 Výberom ikony  spustíte časovač aktivity.
- 6 Začnite s aktivitou.
- 7 Po dokončení aktivity podržaním tlačidla  zastavíte časovač aktivity.
- 8 Vyberte jednu z možností:
 - Na uloženie aktivity vyberte .
 - Na odstránenie aktivity vyberte položky  > .
 - Na obnovenie aktivity vyberte .

Nahrávanie aktivity pomocou pripojeného GPS

Hodinky môžete pripojiť k telefónu a zaznamenávať tak údaje GPS pre prechádzku, beh alebo bicykel.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte .
- 3 Vyberte ,  alebo .
- 4 Otvorte aplikáciu Garmin Connect.
POZNÁMKA: ak hodinky nemôžete pripojiť k telefónu, v aktivite môžete pokračovať výberom položky . Údaje GPS sa nebudú zaznamenávať.
- 5 Výberom ikony  spustíte časovač aktivity.
- 6 Začnite s aktivitou.
Počas aktivity musí byť telefón v dosahu.
- 7 Po dokončení aktivity podržaním tlačidla  zastavíte časovač aktivity.
- 8 Vyberte jednu z možností:
 - Na uloženie aktivity vyberte .
 - Na odstránenie aktivity vyberte položky  > .
 - Na obnovenie aktivity vyberte .

Zaznamenanie silového tréningu

Počas silového tréningu môžete zaznamenávať série. Séria znamená niekoľko opakovaní rovnakého pohybu.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte  > .
- 3 Ak chcete nastaviť upozornenia, počítanie opakovaní a automatické rozpoznávanie sérií, vyberte položku .
- 4 Ak chcete zapnúť **Počet opakovaní** a **Automatická séria**, vyberte príslušný prepínač.
- 5 Výberom položky **Upozornenia** nastavíte upozornenia pre srdcový tep, čas a kalórie.
- 6 Stlačením tlačidla  sa vrátite na obrazovku časovača aktivity.
- 7 Výberom ikony  spustíte časovač aktivity.
- 8 Spustíte prvú sériu.
Hodinky spočítajú opakovania.
- 9 Potiahnutím prstom zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi (nepovinné).
- 10 Stlačením tlačidla  ukončíte sériu.
POZNÁMKA: v prípade potreby môžete upraviť počet opakovaní potiahnutím prsta nahor alebo nadol.
- 11 Výberom položky  spustíte časovač oddychu.
Zobrazí sa časovač oddychu.
- 12 Stlačením tlačidla  začnete ďalšiu sériu.
- 13 Opakujte kroky 9 až 11, kým aktivitu nedokončíte.
- 14 Po dokončení aktivity podržaním tlačidla  zastavíte časovač aktivity.
- 15 Vyberte jednu z možností:
 - Na uloženie aktivity vyberte .
 - Na odstránenie aktivity vyberte položky  > .
 - Na obnovenie aktivity vyberte .

Tipy na zaznamenávanie silových tréningov

- Počas vykonávania opakovaní sa nepozerajte na hodinky.
S hodinkami by ste mali manipulovať na začiatku a na konci každej série a počas prestávok na oddych.
- Počas vykonávania opakovaní sa sústreďte na správne prevedenie cvikov.
- Cvičte s vlastnou váhou alebo cviky bez závažia.
- Opakovania vykonávajte dôsledne v plnom rozsahu pohybu.
Každé opakovanie sa započíta, keď sa paža, na ktorej máte hodinky, vráti do východiskovej polohy.
POZNÁMKA: cviky na nohy sa nemusia započítať.
- Zapnite automatické rozpoznanie sérii, aby sa série spúšťali a zastavovali.
- Silový tréning uložte a odošlite do svojho účtu Garmin Connect.
Pomocou nástrojov v účte Garmin Connect môžete zobraziť a upraviť podrobnosti aktivity.

Zaznamenanie aktivity meditácie

Môžete použiť časovanú reláciu alebo zaznamenať otvorenú, neštruktúrovanú meditáciu.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte položky  > .
- 3 Vyberte prepínač, ktorý umožní zapnúť časovač.
- 4 Vyberte položku **Ukončenie upozornení**.
POZNÁMKA: ukončenie upozornení vám oznámi, kedy sa blíži koniec vašej časovanej relácie.
- 5 Výberom  spustíte časovač aktivity.
Hodinky zobrazujú odpočítavací časovač alebo cieľ.
- 6 Po dokončení aktivity podržaním tlačidla  zastavíte časovač aktivity.
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - Na uloženie aktivity vyberte .
 - Na odstránenie aktivity vyberte položky  > .
 - Na obnovenie aktivity vyberte .

Zaznamenanie aktivity tanečný fitness

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte  > .
Pri prvom výbere aktivity tanečný fitness je potrebné zvoliť druh tanca.
- 3 Výberom položky  nastavíte upozornenia, druh tanca a počet opakovaní skladby.
- 4 Výberom položky **Upozornenia** nastavíte upozornenia pre srdcový tep, čas a kalórie.
- 5 Výberom položky **Typ tanca** nastavíte druh tanca.
- 6 Výberom položky **Počet piesní** nastavíte prestávky medzi opakovaniami alebo vypnete počítanie opakovaní.
- 7 Stlačením tlačidla  sa vrátite na obrazovku časovača aktivity.
- 8 Výberom ikony  spustíte časovač aktivity.
- 9 Začnite svoj prvý tanec.
- 10 Potiahnutím prstom zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi (nepovinné).
- 11 Výberom tlačidla  ukončíte skladbu.
- 12 Ak ste nastavili prestávky medzi opakovaniami, vyberte  a začne ďalšia skladba.
- 13 Opakujte kroky 11 a 12, kým aktivitu nedokončíte.
- 14 Po dokončení aktivity podržaním tlačidla  zastavíte časovač aktivity.
- 15 Vyberte jednu z možností:
 - Na uloženie aktivity vyberte .
 - Na odstránenie aktivity vyberte položky  > .
 - Na obnovenie aktivity vyberte .

Zaznamenanie aktivity HIIT

Na zaznamenanie intervalového tréningu s vysokou intenzitou (HIIT) môžete použiť špecializované časovače.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte položky  > .
Pri prvom výbere aktivity HIIT je potrebné zvoliť typ HIIT aktivity.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom možnosti **Voľne** zaznamenáte otvorenú, neštruktúrovanú aktivitu HIIT.
 - Výberom možnosti **Časovače HIIT > AMRAP** zaznamenáte čo najviac kôl počas stanoveného časového obdobia.
 - Výberom možnosti **Časovače HIIT > EMOM** zaznamenáte stanovený počet pohybov každú minútu po minúte.
 - Výberom možnosti **Časovače HIIT > Tabata** budete striedať 20-sekundové intervaly maximálnej námahy s 10 sekundami odpočinku.
 - Výberom možnosti **Časovače HIIT > Vlastné** nastavíte čas pohybu, čas odpočinku, počet pohybov a počet kôl.
- 4 Select  to set up alerts, data screens, and HIIT activity type.
- 5 Výberom položky **Upozornenia** nastavíte upozornenia pre srdcový tep, čas a kalórie.
- 6 Select **Obrazovky s údajmi** to customize the data screens.
- 7 Select **Typ tréningu** to choose the HIIT activity type.
- 8 Stlačením tlačidla  sa vrátite na obrazovku časovača aktivity.
- 9 Výberom  spustíte časovač aktivity.
Hodinky zobrazia časovač odpočítavania a váš aktuálny srdcový tep.
- 10 Start your first activity.
- 11 Potiahnutím prstom zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi (nepovinné).

12 Po dokončení aktivity podržaním tlačidla  zastavíte časovač aktivity.

13 Vyberte jednu z možností:

- Na uloženie aktivity vyberte .
- Na odstránenie aktivity vyberte položky  > .
- Na obnovenie aktivity vyberte .

Zaznamenanie plaveckej aktivity

POZNÁMKA: počas plávania sa nezobrazujú údaje o srdcovom tepe. Údaje o srdcovom tepe môžete zobrazit' v uloženej aktivite v aplikácii Garmin Connect.

1 Na zobrazenie ponuky stlačte .

2 Vyberte položky  > .

Pri prvom výbere profilu aktivít plávania v bazéne si musíte vybrať veľkosť bazéna.

3 Vyberte .

4 Dvojitým ťuknutím na obrazovku spustíte časovač aktivity.

Hodinky zaznamenávajú údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.

5 Začnite s aktivitou.

Tieto hodinky zobrazujú vašu vzdialenosť a intervaly plávania alebo dĺžky bazéna.

6 Po skončení aktivity dvojitým ťuknutím na obrazovku zastavte časovač aktivity.

7 Vyberte jednu z možností:

- Na uloženie aktivity vyberte .
- Na odstránenie aktivity vyberte položky  > .
- Na obnovenie aktivity vyberte .

Nastavenie veľkosti bazéna

1 Na zobrazenie ponuky stlačte .

2 Vyberte  >  >  > **Veľkosť bazéna**.

3 Vyberte veľkosť bazéna.

Nastavenie upozornení pre plávanie

1 Podržaním ikony  zobrazíte ponuku.

2 Vyberte položky  >  >  > **Upozornenia**.

3 Vyberte položky **Čas**, **Vzdialenosť** alebo **Kalórie**, ktorými prispôsobíte každé upozornenie.

4 Vyberte prepínač, ktorý umožní zapnúť každé upozornenie.

Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse

Ak chcete zaznamenávať presnejšie údaje o vzdialenostiach pre beh na bežiacom páse, vzdialenosť na bežiacom páse môžete kalibrovať po prebehnutí aspoň 2,4 km (1,5 míle). Ak používate rôzne bežiacie pásy, môžete manuálne kalibrovať vzdialenosť pre každý z nich po každom behu.

1 Začnite aktivitu na bežiacom páse ([Zaznamenanie aktivity s meraním času, strana 14](#)).

2 Bežte na bežiacom páse, až pokým hodinky Lily 2 nezaznamenajú najmenej 2,4 km (1,5 mi.).

3 Po ukončení behu vyberte .

4 Na displeji bežiaceho pásu skontrolujte ubehnutú vzdialenosť.

5 Vyberte jednu z možností:

- Pri prvej kalibrácii ťuknite na dotykovú obrazovku a zadajte do hodínok vzdialenosť ubehnutú na bežiacom páse.
- Ak chcete po prvej kalibrácii vykonať kalibráciu manuálne, vyberte položku  a do hodínok zadajte vzdialenosť ubehnutú na bežiacom páse.

Funkcie srdcového tepu

Hodinky Lily 2 umožňujú prezerať údaje o srdcovom tepe na základe merania zo zápästia.

	Aktuálna úroveň Body Battery námahy. Hodinky vypočítajú vaše aktuálne zásoby energie na základe údajov o spánku, strese a aktivite. Vyšší údaj naznačuje vyššiu zásobu energie.
	Upozorňuje vás v prípade, že prekročíte alebo klesnete pod určitý počet tepov za minútu po dobe nečinnosti.
	Monitoruje saturáciu vašej krvi kyslíkom. Keď budete vedieť, aká je saturácia vašej krvi kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako váš organizmus zvláda športovanie a záťaž. POZNÁMKA: snímač pulzového oxymetra sa nachádza na zadnej strane hodínok.
	Aktuálna úroveň námahy. Hodinky merajú vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby odhadli vašu úroveň námahy. Nižšie číslo značí nižšiu úroveň námahy.
VO₂	Ukazuje vašu aktuálnu hodnotu VO ₂ max., ktorá je ukazovateľom športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať.

Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí

Zobrazte ponuku pomocou  a vyberte položku  > .

Srdečný tep na zápästí: umožňuje zapnúť alebo vypnúť monitor srdcového tepu na zápästí.

TIP: môžete si hodinky nastaviť tak, aby vás upozornili, keď váš srdcový tep prekročí alebo klesne pod cieľovú hodnotu ([Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep, strana 21](#)).

Pulzná oxymetria počas spánku: umožňuje nastaviť hodinky tak, aby zaznamenávali hodnoty pulzného oxymetra, keď počas dňa nevykonávate žiadnu aktivitu alebo nepretržite počas spánku. ([Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra, strana 20](#))

Pulzový oxymeter

Hodinky Lily 2 sú vybavené pulzovým oxymetrom na zápästí na meranie nasýtenia vašej krvi kyslíkom. Poznanie saturácie kyslíkom môže byť cenné pri porozumení vášho celkového zdravia a pomôže vám zistiť, ako sa vaše telo prispôbuje nadmorskej výške. Hodinky merajú hladinu kyslíka v krvi tak, že do kože vysielajú svetlo a merajú, koľko svetla sa absorbuje. Nazýva sa to SpO₂.

Údaje z pulzového oxymetra sa na hodinkách objavia v percentách SpO₂. Na vašom konte Garmin Connect si môžete pozrieť ďalšie podrobnosti o vašich údajoch z pulzového oxymetra vrátane trendov počas viacerých dní. ([Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra, strana 20](#)). Bližšie informácie o presnosti pulzového oxymetra nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Ako získať údaje z pulzového oxymetra

Odčítanie hodnôt pulzového oxymetra môžete na hodinkách kedykoľvek spustiť manuálne. Presnosť odčítaných údajov sa môže líšiť v závislosti od vášho prietoku krvi, umiestnenia hodínok na zápästí a od toho, či sa nehýbate ([Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra, strana 38](#)).

1 Hodinky noste nad zápästnou kosťou.

Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.

2 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu pulzového oxymetra.

3 Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku s hodinkami na úrovni srdca.

4 Nehýbte sa.

Hodinky zobrazujú nasýtenie kyslíkom v percentách.

POZNÁMKA: vo svojom účte Garmin Connect môžete zapnúť a zobrazíť údaje pulzového oxymetra zaznamenané počas spánku ([Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra, strana 20](#)).

Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra

Pred používaním sledovania spánku pomocou pulzového oxymetra musíte nastaviť hodinky Lily 2 ako primárne nositeľné zariadenie vo svojom účte Garmin Connect ([Zlúčený stav tréningov, strana 14](#)).

Hodinky môžete nastaviť na meranie úrovne kyslíka v krvi alebo SpO2 až na 4 hodiny počas vami určenej doby spánku ([Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra, strana 38](#)).

POZNÁMKA: nezvyčajné polohy spánku by mohli spôsobiť neobyčajne nízke hodnoty SpO2 počas spánku.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte položky  >  > **Pulzná oxymetria počas spánku**.
- 3 Pomocou prepínača zapnite sledovanie.

Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.

Hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Jednoducho povedané, hodnota VO2 max. je ukazovateľom kardiovaskulárnej sily a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať. Aby bolo možné zobraziť vašu odhadovanú hodnotu VO2 max., hodinky Lily 2 vyžadujú monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu.

Na hodinkách sa vaše odhadované hodnoty VO2 max. zobrazujú ako číslo a popis. Vo svojom účte Garmin Connect môžete zobraziť ďalšie podrobnosti o svojej odhadovanej max. hodnote VO2.

Údaje VO2 max. poskytuje Firstbeat Analytics™. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe ([Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max., strana 43](#)) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max.

Na zobrazenie odhadovanej hodnoty VO2 Max. potrebujú hodinky údaje o srdcovom tepe na zápästí a stopovanú 15-minútovú rýchlu chôdzu alebo beh.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte položky  >  > **VO2 Max**.
Ak ste už zaznamenali 15-minútovú rýchlu chôdzu alebo beh, môže sa zobraziť vaša odhadovaná hodnota VO2 Max. Hodinky aktualizujú vašu odhadovanú hodnotu VO2 Max. vždy, keď dokončíte stopovanú chôdzu alebo beh.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke a získate svoju odhadovanú hodnotu VO2 Max.
Po dokončení testu sa zobrazí správa.
- 4 Ak chcete manuálne spustiť test hodnoty VO2 Max. a získať aktualizovanú odhadovanú hodnotu, ťuknite na vaše aktuálne údaje a postupujte podľa pokynov.
Hodinky aktualizujú vašu odhadovanú hodnotu VO2 Max.

Zobrazenie kondičného veku

Skôr ako hodinky dokážu vypočítať presný kondičný vek, musíte dokončiť nastavenie používateľského profilu v aplikácii Garmin Connect.

Kondičný vek vyjadruje, ako ste na tom s kondíciou v porovnaní s osobou rovnakého pohlavia. Na výpočet kondičného veku vaše hodinky používajú informácie, ako váš vek, BMI, údaje srdcového tepu v pokoji a históriu intenzívnych aktivít. Ak máte váhu Index™, hodinky namiesto BMI použijú na výpočet kondičného veku metriku percentuálneho podielu telesného tuku. Zmeny v cvičení a životnom štýle môžu mať vplyv na váš kondičný vek.

- 1 Podržaním ikony  zobrazíte ponuku.
- 2 Zvoľte  >  > **Vek podľa telesnej kondície**.

Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

⚠ UPOZORNENIE

Táto funkcia vás upozorňuje len v prípade, že prekročíte alebo klesnete pod určitý počet tepov za minútu, podľa voľby používateľa, a to po dobe nečinnosti. Táto funkcia vás neupozorní, ak váš srdcový tep klesne pod určené hraničné hodnoty počas priestoru na spánok nastaveného v aplikácii Garmin Connect. Neupozorňuje ani na žiadne potenciálne srdcové poruchy a nie je určená na liečbu ani akúkoľvek diagnostiku zdravotného stavu alebo choroby. V prípade akýchkoľvek problémov súvisiacich so srdcom sa vždy obráťte na svojho poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte položky  >  > **Srdečný tep na zápästí**.
- 3 Vyberte možnosť **Upozornenie na vysokú hodnotu** alebo **Upozornenie na nízku hodnotu**.
- 4 Vyberte prahovú hodnotu srdcového tepu.
- 5 Vyberte .

Keď prekročíte vlastnú hodnotu alebo pod ňu klesnete, zobrazí sa správa a hodinky budú vibrovať.

Hodiny

Používanie budíka

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte  >  > .
- 3 Zvoľte čas a .
- 4 V prípade potreby vyberte budík a jednu z možností:
 - Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete budík.
 - Výberom položky **Čas** upravíte čas budíka.
 - Vyberte **Opakovať** a nastavte frekvenciu budenia, napríklad denne alebo cez víkendy.
 - Budík odstráňte výberom možnosti **Vymazať**.

Používanie stopiek

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte  > .
- 3 Výberom  spustíte časovač.
- 4 Výberom  zastavíte časovač.
- 5 V prípade potreby vyberte  a resetujte časovač.

Používanie časovača odpočítavania

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte  > .
- 3 V prípade potreby vyberte  a nastavte čas.
- 4 Výberom  spustíte časovač.
- 5 Výberom  zastavíte časovač.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte  a resetujte časovač.
 - Výberom  ukončíte časovač.
 - Na obnovenie časovania vyberte .
- 7 Keď časovač vyprší, ťuknutím na dotykovú obrazovku ho zastavíte.

Funkcie s pripojením cez Bluetooth

Hodinky Lily 2 disponujú niekoľkými funkciami s pripojením cez Bluetooth pre kompatibilný telefón používajúci aplikáciu Garmin Connect.

Nahrávanie aktivity: automaticky odošle vašu aktivitu do aplikácie Garmin Connect hneď po jej otvorení.

Asistent: umožňuje vám odoslať automatizovanú textovú správu s vašim menom a polohou GPS vašim núdzovým kontaktom pomocou aplikácie Garmin Connect.

Nájsť moje hodinky: vyhladá vaše stratené hodinky Lily 2, ktoré sú spárované so vašim telefónom a nachádzajú sa v dosahu.

Nájsť môj telefón: vyhladá váš stratený telefón, ktorý je spárovaný s hodinkami Lily 2 a nachádza sa v dosahu.

Rozpoznanie udalosti v teréne: umožňuje aplikácii Garmin Connect odoslať správu kontaktom pre prípad núdze, keď hodinky Lily 2 rozpoznajú udalosť v teréne.

LiveTrack: táto funkcia umožňuje priateľom a rodine sledovať vaše preteky a tréningové aktivity v reálnom čase. Osoby, ktorým chcete umožniť sledovanie, môžete pozvať pomocou e-mailu alebo sociálnych sietí, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na stránke sledovania Garmin Connect.

Ovládanie hudby: umožňuje ovládať hudobný prehrávač vo vašom telefóne.

Upozornenia: upozornia vás na zobrazenie upozornení z telefónu, vrátane hovorov, textových správ, aktualizácií na sociálnych sieťach, stretnutí z kalendára a ďalších na základe nastavení upozornení vášho telefónu.

Aktualizácie softvéru: vaše hodinky prostredníctvom bezdrôtového pripojenia prevezmú a nainštalujú najnovšiu aktualizáciu softvéru.

Aktuálne správy o počasi: zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia z vášho telefónu.

Správa upozornení

Pomocou kompatibilného telefónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na vašich Lily 2 hodinkách.

Vyberte jednu z možností:

- Ak používate hodinky iPhone®, prejdite do nastavení upozornení iOS® a vyberte, ktoré upozornenia sa majú zobrazovať na vašom telefóne a hodinkách.

POZNÁMKA: the iOS operating system does not allow notifications to appear only on your phone.

- If you are using an Android phone, from the Garmin Connect app, select ●●● > **Nastavenia** > **Upozornenia** > **Upozornenia aplikácií**, and select the notifications that you want to view on your watch.

Vyhľadanie strateného telefónu

Pomocou tejto funkcie môžete vyhľadať stratený telefón, ktorý je spárovaný pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth a momentálne sa nachádza v dosahu.

POZNÁMKA: môžete si prispôbiť ponuku ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov*, strana 28).

1 Potiahnutím prstom nadol na úvodnej obrazovke hodinek zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.

2 Vyberte .

Hodinky Lily 2 začnú hľadať spárovaný telefón. Na vašom telefóne zaznie zvukové upozornenie a sila signálu technológie Bluetooth sa zobrazí na obrazovke hodinek Lily 2. Sila signálu technológie Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k telefónu.

Prijatie prichádzajúceho hovoru

Keď na pripojenom telefóne prijmete hovor, na hodinkách Lily 2 sa zobrazí meno alebo telefónne číslo volajúceho.

- Ak chcete prijať hovor, vyberte .

POZNÁMKA: ak chcete hovoriť s volajúcim, je potrebné používať pripojený telefón.

- Ak chcete odmietnuť hovor, vyberte .
- Ak chcete odmietnuť hovor a okamžite poslať aj odpoveď v textovej správe, vyberte položku  a potom správu zo zoznamu.

POZNÁMKA: ak chcete odoslať odpoveď na textovú správu, musíte byť pomocou technológie Android pripojení k telefónu kompatibilnému s Bluetooth.

Používanie režimu Nerušiť

Pomocou režimu Nerušiť môžete vypnúť oznámenia, gestá a upozornenia. Tento režim môžete použiť napríklad, keď spíte alebo pozeráte film.

POZNÁMKA: vo vašom účte Garmin Connect môžete hodinky nastaviť tak, aby sa počas vašich bežných hodín spánku automaticky preplo do režimu Nerušiť. Svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect ([Garmin Connect Nastavenia profilu používateľa, strana 32](#)).

- 1 Potiahnutím prstom nadol na úvodnej obrazovke hodínok zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.

POZNÁMKA: môžete si prispôbiť ponuku ovládacích prvkov ([Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 28](#)).

- 2 Vyberte .

Ranné hlásenie

Vaše hodinky zobrazujú ranné hlásenie na základe vášho bežného času zobúdzania. Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte hlásenie, v rámci ktorého môžete nájsť počasie, Body Battery, kroky, informácie o ženskom zdraví, udalosti kalendára, a informácie o spánku.

POZNÁMKA: informácie vo svojej rannej správe si môžete prispôbiť ([Prispôbenie rannej správy, strana 23](#)).

Názov displeja si môžete prispôbiť vo svojom účte Garmin Connect ([Garmin Connect Nastavenia profilu používateľa, strana 32](#)).

Prispôbenie rannej správy

POZNÁMKA: tieto nastavenia si môžete prispôbiť na hodinkách alebo cez účet Garmin Connect.

- 1 Stlačte .
- 2 Vyberte  > **Upozornenia** > **Ranné hlásenie**.
- 3 Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete rannú správu.
- 4 Vyberte **Možnosti**.
- 5 Vyberte možnosť na zahrnutie alebo vylúčenie z rannej správy.

Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu

Pripojenie telefónu Bluetooth môžete vypnúť z ponuky ovládacích prvkov.

POZNÁMKA: môžete si prispôbiť ponuku ovládacích prvkov ([Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 28](#)).

- 1 Potiahnutím prstom nadol na úvodnej obrazovke hodínok zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.
- 2 Vyberte položku  na vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu na hodinkách Lily 2.
Postup vypnutia technológie Bluetooth na telefóne nájdete v príručke používateľa k vášmu telefónu.

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

UPOZORNENIE

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie predstavujú doplnkové funkcie a nemali by ste sa na ne spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii. Aplikácia Garmin Connect vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

OZNÁMENIE

Ak chcete používať bezpečnostné a monitorovacie funkcie, musíte hodinky Lily 2 pripojiť k aplikácii Garmin Connect pomocou technológie Bluetooth. Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Do svojho účtu Garmin Connect môžete pridať kontakty pre prípad núdze.

Ďalšie informácie o bezpečnostných a monitorovacích funkciách nájdete na adrese www.garmin.com/safety.

 **Pomocník:** umožňuje odoslať správu s vašim menom, prepojením LiveTrack a polohou GPS (ak je k dispozícii) vašim núdzovým kontaktom.

 **Rozpoznanie dopravnej udalosti:** keď hodinky Lily 2 rozpoznajú udalosť počas určitých aktivít v teréne, odošlú automatickú správu, prepojenie LiveTrack a polohu GPS (ak je k dispozícii) vašim núdzovým kontaktom.

 **LiveTrack:** táto funkcia umožňuje priateľom a rodine sledovať vaše preteky a tréningové aktivity v reálnom čase. Osoby, ktorým chcete umožniť sledovanie, môžete pozvať pomocou e-mailu alebo sociálnych médií, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na webovej stránke.

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie používajú telefónne čísla kontaktov pre prípad núdze.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.
- 2 Vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie** > **Bezpečnostné funkcie** > **Núdzové kontakty** > **Pridajte núdzové kontakty**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Vaše kontakty pre prípad núdze dostanú upozornenie o žiadosti, keď ich pridáte ako kontakt pre prípad núdze, pričom žiadosť môžu prijať alebo odmietnuť. Ak kontakt žiadosť odmietne, musíte si zvoliť iný kontakt pre prípad núdze.

Žiadosť o pomoc

⚠ UPOZORNENIE

Asistencia je doplnková funkcia, no nemali by ste sa na ňu spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii. Aplikácia Garmin Connect vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

OZNÁMENIE

Aby ste mohli požiadať o pomoc, musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty (*Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 24*). Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

- 1 Ťukajte na dotykovú obrazovku rýchlo a dôkladne, kým hodinky nezačnú vibrovať.
Zobrazí sa obrazovka s odpočtom.



- 2 Ak chcete zrušiť žiadosť, vyberte **X** pred uplynutím odpočítavania.

Rozpoznanie dopravnej udalosti

⚠ UPOZORNENIE

Rozpoznanie nehôd je k dispozícii ako doplnková funkcia len pre určité udalosti v teréne. Na rozpoznanie dopravnej udalosti by ste sa nemali spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii.

OZNÁMENIE

Pred zapnutím rozpoznania udalosti v teréne na hodinkách musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty (*Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 24*). Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte **O**.
- 2 Vyberte položky **⚙** > *** > Rozpoznanie dopravnej udalosti**.
- 3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: rozpoznanie nehôd je k dispozícii len pre určité udalosti v teréne.

Keď vaše hodinky Lily 2 rozpoznať nehodu a váš telefón je pripojený, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú textovú správu a e-mail s vašim menom a polohou GPS (ak je dostupná) vašim núdzovým kontaktom. Na vašich hodinkách a spárovanom telefóne sa ukáže správa, ktorá oznamuje, že po uplynutí 15 sekúnd budú informované vaše kontakty. Ak pomoc nepotrebuje, automatickú núdzovú správu môžete zrušiť.

Zapnutie a vypnutie LiveTrack

Pred prvým spustením relácie LiveTrack musíte nastaviť kontakty v aplikácii Garmin Connect ([Pridanie kontaktov, strana 26](#)).

POZNÁMKA: musíte zapnúť LiveTrack v aplikácii Garmin Connect.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položky **••• > Bezpečnosť a sledovanie > LiveTrack**.
- 2 Vyberte položky **Automatické spustenie > Zapnúť(é)** pre vaše hodinky.
- 3 Na zobrazenie ponuky stlačte **O**.
- 4 Vyberte položky **⚙ > * > LiveTrack**.
- 5 Výberom možnosti **Auto štart > Zapnúť(é)** spustíte reláciu LiveTrack vždy po spustení outdoorovej aktivity.

Pridanie kontaktov

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položky **••• > Kontakty**.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po pridaní kontaktov musíte údaje synchronizovať, aby sa zmeny použili na hodinkách Lily 2 ([Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 27](#)).

Garmin Connect

Na vašom konte Garmin Connect sa môžete spojiť so svojimi priateľmi. Účet Garmin Connect vám poskytuje nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie. Zaznamenávajúte udalosti svojho aktívneho životného štýlu vrátane behu, chôdze, jazd a ďalších aktivít.

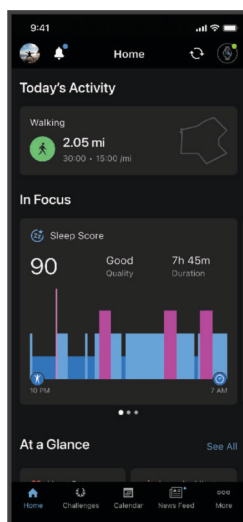
Bezplatný účet Garmin Connect si môžete vytvoriť spárovaním hodínok a telefónu pomocou aplikácie Garmin Connect alebo prejdением na adresu www.garminconnect.com.

Sledujte svoj pokrok: môžete sledovať denne svoje kroky, zapojiť sa do priateľskej súťaže so svojimi pripojenými priateľmi a plniť svoje ciele.

Ukladajte svoje aktivity: po dokončení a uložení časovanej aktivity pomocou hodínok môžete túto aktivitu nahrať na svoj účet Garmin Connect a ponechať si ju, ako dlho chcete.

Analyzujte svoje údaje: môžete zobraziť podrobnejšie informácie o svojej aktivite, vrátane času, vzdialenosti, srdcového tepu, spálených kalórií a prispôbitelných správ.

POZNÁMKA: niektoré údaje si vyžadujú voliteľné príslušenstvo ako napríklad monitor srdcového tepu.



Zdieľajte svoje aktivity: môžete sa spojiť s priateľmi a sledovať si aktivity navzájom alebo zdieľať prepojenia na svoje aktivity.

Spravujte svoje nastavenia: na svojom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia svojich hodínok a nastavenia používateľa.

Move IQ

Keď vaše pohyby zodpovedajú známym vzorom cvičení, funkcia Move IQ automaticky rozpozná príslušnú udalosť a zobrazí ju na vašej časovej osi. Udalosti funkcie Move IQ zobrazujú typ a trvanie aktivity, ale nezobrazujú sa v zozname aktivít ani v kanále s novinkami.

Funkcia Move IQ môže automaticky spustiť časovanú aktivitu pre chôdzu a beh s použitím časových hraníc, ktoré ste nastavili v aplikácii Garmin Connect alebo nastavení aktivít. Tieto aktivity sa pridajú do zoznamu aktivít.

Pripojený systém GPS

S pripojenou funkciou GPS hodinky používajú anténu GPS vo vašom telefóne na zaznamenávanie údajov GPS pri prechádzkach, behu alebo bicyklovaní ([Nahrávanie aktivity pomocou pripojeného GPS, strana 15](#)). Údaje GPS, vrátane polohy, vzdialenosti a rýchlosti, sa zobrazia v detailoch aktivity vo vašom účte Garmin Connect.

Pripojené GPS sa tiež používa na asistenciu a funkcie LiveTrack.

POZNÁMKA: ak chcete používať funkciu pripojeného GPS, zapnite povolenia aplikácie telefónu, čím umožníte vždy zdieľať polohu do aplikácie Garmin Connect.

Sledovanie spánku

Keď spíte, hodinky automaticky zistia váš spánok a sledujú vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, fázach spánku a pohyboch počas spánku. Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

POZNÁMKA: zdriemnutia sa do štatistík spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov ([Používanie režimu Nerušiť, strana 23](#)).

Prispôsobenie režimu spánku

Môžete prispôbiť niektoré nastavenia spánku na hodinkách. Môžete aktualizovať svoj spánkový plán v Garmin Connect.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte položky  >  > **Režim spánku**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete použiť spánkový vzhľad hodín, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
 - Ak chcete nastaviť jas obrazovky, vyberte položku **Jas**.
 - Výberom položky **Časový limit** nastavíte uplynutie času podsvietenia.
 - Ak chcete povoliť alebo zakázať režim Nerušiť, vyberte položku **Nerušiť**.

Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

Hodinky automaticky synchronizujú dáta s aplikáciou Garmin Connect vždy pri otvorení aplikácie. Pravidelne automaticky synchronizujú dáta s aplikáciou Garmin Connect. Údaje môžete taktiež kedykoľvek synchronizovať manuálne.

- 1 Umiestnite hodinky do blízkosti telefónu.
- 2 Otvorte aplikáciu Garmin Connect.
TIP: aplikácia môže byť otvorená alebo spustená v pozadí.
- 3 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 4 Vyberte položku  >  > **Telefón** > **Synchronizovať**.
- 5 Počkajte, kým sa dokončí synchronizácia údajov.
- 6 Prezrite si svoje aktuálne údaje v aplikácii Garmin Connect.

Synchronizácia údajov s počítačom

Ak chcete synchronizovať údaje s aplikáciou Garmin Connect vo svojom počítači, musíte najskôr nainštalovať aplikáciu Garmin Express™ ([Nastavenie aplikácie Garmin Express, strana 28](#)).

- 1 Hodinky pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
- 2 Otvorte aplikáciu Garmin Express.
Hodinky sa prepnú do režimu veľkokapacitného úložného zariadenia.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 4 Zobrazte údaje vo svojom konte Garmin Connect.

Nastavenie aplikácie Garmin Express

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou USB kábla.
- 2 Prejdite na stránku www.garmin.com/express.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Prispôsobenie hodín

Zmena vzhľadu hodín

Vaše hodinky sa dodávajú s niekoľkými vopred nahratými úvodnými obrazovkami.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte .
- 3 Potiahnutím prstom doprava alebo doľava prechádzajte dostupnými vzhľadmi hodín.
- 4 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zvolíte vzhľad hodín.

Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky so skratkami ([Zobrazenie miniaplikácií a ponúk, strana 3](#)).

- 1 Potiahnutím prstom nadol na úvodnej obrazovke hodín zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.
Zobrazí sa ponuka ovládacích prvkov.
- 2 Podržte dotykovú obrazovku.
Ponuka ovládacích prvkov sa prepne do režimu upravovania.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zmeniť umiestnenie skratky v ponuke ovládacích prvkov, presuňte ju na nové miesto.
 - Ak chcete skratku z ponuky ovládacích prvkov odstrániť, presuňte ju na .
- 4 V prípade potreby pridajte skratku do ponuky ovládacích prvkov pomocou položky .

POZNÁMKA: táto možnosť je k dispozícii len vtedy, keď z ponuky odstránite aspoň jednu skratku.

Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

V prípade nastavení aktivít môžete prispôsobiť obrazovky s údajmi.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte .
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte  > **Obrazovky s údajmi** > **Primárne**.
- 5 Vyberte dátové pole, ktoré chcete prispôsobiť.
POZNÁMKA: nie všetky možnosti sú k dispozícii pre všetky aktivity.
- 6 Ak chcete uložiť jednotlivé údajové polia, vyberte .

Prispôsobenie okruhu miniaplikácií

- 1 V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect zvolíte možnosť **Miniaplikácie**.
- 2 Výberom položky $\oplus$ alebo $\ominus$ vedľa miniaplikácie ju pridáte alebo odstránite z okruhu miniaplikácií.
- 3 Vyberte $\blacktriangleleft$.
Okruh miniaplikácií sa aktualizuje, keď synchronizujete svoje hodinky.

Nastavenia hodín

Niektoré nastavenia môžete prispôbiť na hodinkách Lily 2. Ďalšie nastavenia môžete prispôbiť v aplikácii Garmin Connect.

Zobrazte ponuku stlačením tlačidla $\bigcirc$ a vyberte položku ⚙ .

🔔 : umožňuje prispôbiť nastavenia upozornení ([Nastavenia upozornení, strana 29](#)).

👤 : umožňuje upraviť nastavenia snímača srdcovej frekvencie na zápästí ([Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí, strana 19](#)), nastavenia pulzového oxymetra počas spánku ([Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra, strana 20](#)) a kalibráciu kompasu.

👤 : umožňuje prispôbiť nastavenia profilu používateľa ([Nastavenia profilu používateľa, strana 30](#)).

⚙ : umožňuje vám upraviť nastavenia bezpečnosti a sledovania ([Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 24](#)).

⚙ : umožňuje prispôbiť nastavenia systému ([Nastavenia systému, strana 30](#)).

Nastavenia upozornení

Zobrazte ponuku stlačením tlačidla $\bigcirc$ a vyberte ⚙ > 🔔 .

Ranné hlásenie: umožňuje upraviť nastavenia ranného hlásenia ([Ranné hlásenie, strana 23](#)).

Srdečný tep na zápästí: umožňuje zapnúť a vypnúť sledovanie srdcového tepu na zápästí.

Upozornenie na pohyb: umožňuje zapnúť a vypnúť upozornenie na pohyb a nastaviť typ a trvanie pohybu.

Pripomenutie oddychu: umožňuje zapnúť a vypnúť pripomenutia oddychu.

Upozornenie na hydratáciu: umožňuje upraviť nastavenia upozornenia na hydratáciu ([Nastavenie upozornenia hydratácie, strana 29](#)).

Nastavenie upozornenia hydratácie

Môžete nastaviť upozornenie, ktoré vám pripomenie, že máte zvýšiť príjem tekutín.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte $\bigcirc$.
- 2 Vyberte položky ⚙ > **Upozornenia** > **Upozornenie na hydratáciu**.
- 3 Vyberte **Alarm**.
- 4 Vyberte frekvenciu upozornenia.
- 5 Vyberte $\checkmark$.

Prispôsobenie upozornení na pohyb

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte $\bigcirc$.
- 2 Vyberte položky ⚙ > 🔔 > **Upozornenie na pohyb**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete upozornenie.
 - Výberom položky **Typ výzvy k pohybu** nastavíte upozornenie na základe krokov alebo iných druhov pohybu.
 - Výberom položky **Typy pohybu** umožníte, aby pohyby v sede alebo voľné pohyby zrušili upozornenie.
 - Výberom položky **Trvanie pohybu** nastavíte zrušenie upozornenia po 30, 45 alebo 60 sekundách.

Nastavenia profilu používateľa

Niektoré nastavenia profilu používateľa môžete prispôsobiť na hodinkách Lily 2. Ďalšie nastavenia môžete prispôsobiť vo svojom účte Garmin Connect.

Zobrazte ponuku pomocou  a vyberte položky  > .

VO2 Max: umožňuje získať odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max., strana 20](#)).

Vek podľa telesnej kondície: zobrazuje vek podľa telesnej kondície ([Zobrazenie kondičného veku, strana 20](#)).

Zobrazované meno: zobrazuje názov hodín, ktorý môžete nastaviť vo svojom účte Garmin Connect ([Garmin Connect Nastavenia profilu používateľa, strana 32](#)).

Zápästie: umožňuje vám zvoliť, na ktorom zápästí budete nosiť hodinky.

POZNÁMKA: toto nastavenie sa používa pri silovom tréningu a gestách.

Nastavenia systému

Zobrazte ponuku pomocou tlačidla  a vyberte  > .

Zobraziť: nastavenie úrovne jas, režimu ovládania gestami a citlivosti, a časového limitu displeja ([Nastavenia displeja, strana 30](#)).

Vibrovanie pri upozorneniach: nastaví úroveň vibrácie ([Nastavenie úrovne vibrácie, strana 31](#)).

POZNÁMKA: vyššia úroveň vibrácií znižuje výdrž batérie.

Telefón: slúži na zapnutie alebo vypnutie rozhrania Bluetooth a páruje a synchronizuje váš telefón s hodinkami ([Nastavenia telefónu, strana 31](#)).

Možnosti aktivity: umožňuje otvoriť stránku možností aktivít v aplikácii Garmin Connect ([Prispôsobenie položky Možnosti aktivity, strana 32](#)).

Miniaplikácie: umožňuje otvoriť nastavenia miniaplikácií v aplikácii Garmin Connect ([Prispôsobenie okruhu miniaplikácií, strana 29](#)).

Ponuka ovládacích prvkov: umožňuje upraviť ponuku ovládacích prvkov ([Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 28](#)).

Režim spánku: umožňuje prispôsobiť režim spánku ([Prispôsobenie režimu spánku, strana 27](#)).

Jazyk: slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka hodín.

Vynulovať: umožní vám vymazať všetky údaje a obnoviť nastavenia ([Obnova všetkých predvolených nastavení, strana 39](#)).

Vypnúť: zapína a vypína hodinky ([Zapínanie a vypínanie hodín, strana 2](#)).

Info: zobrazuje ID jednotky, verziu softvéru, informácie o predpisoch, licenčnú zmluvu atď. ([Zobrazenie informácií o zariadení, strana 35](#)).

Nastavenia displeja

Zobrazte ponuku pomocou tlačidla  a vyberte  >  > **Zobraziť.**

Jas: umožňuje nastaviť úroveň jas. Pomocou možnosti Automaticky môžete automaticky upraviť jas podľa okolitého svetla alebo ručne upraviť úroveň jas.

POZNÁMKA: vyššia úroveň jas znižuje výdrž batérie.

Režim ovládania gestami: umožňuje nastaviť obrazovku, aby sa zapla a reagovala na pohyby zápästia. Gestá zahŕňajú otočenie zápästia smerom k telu s cieľom pozrieť sa na hodinky. Výberom možnosti Len počas aktivity môžete gestá využívať len počas stopovaných aktivít.

Citlivosť ovládania gestami: upravuje citlivosť ovládania gestami tak, aby sa displej zapínal viac alebo menej často.

POZNÁMKA: vyššia citlivosť ovládania gestami znižuje výdrž batérie.

Časový limit: umožňuje nastaviť dĺžku času pred vypnutím obrazovky.

POZNÁMKA: dlhší interval vypršania časového limitu znižuje životnosť batérie.

Nastavenie úrovne jasu

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte položky  >  > **Zobraziť** > **Jas**.
- 3 Vyberte úroveň jasu.

POZNÁMKA: možnosť Automaticky nastavuje jas automaticky podľa osvetlenia okolitého prostredia.

Nastavenie úrovne vibrácie

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte  >  > **Vibrovanie pri upozorneniach**.
- 3 Nastavte úroveň vibrácií.

POZNÁMKA: vyššia úroveň vibrácií znižuje výdrž batérie.

Nastavenia telefónu

Zobrazte ponuku pomocou tlačidla  a vyberte  >  > **Telefón**.

Stav: zapnutie a vypnutie technológie Bluetooth.

POZNÁMKA: niektoré nastavenia technológie Bluetooth sa zobrazia len vtedy, keď je technológia Bluetooth zapnutá.

Spárovať telefón: umožňuje vám spárovať vaše hodinky s kompatibilným telefónom s podporou Bluetooth. Toto nastavenie vám umožňuje používať funkcie s pripojením cez Bluetooth pomocou aplikácie Garmin Connect vrátane upozornení a nahrávania aktivít.

Synchronizovať: umožňuje vám synchronizovať vaše hodinky s kompatibilným telefónom s podporou Bluetooth.

Nastavenia Garmin Connect

Vo vašom účte Garmin Connect môžete prispôsobiť nastavenia hodínok, možnosti aktivít a nastavenia používateľa pomocou aplikácie Garmin Connect alebo na webovej lokalite Garmin Connect. Niektoré nastavenia možno prispôsobiť aj na hodinkách Lily 2.

- V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **•••** > **Zariadenia Garmin**, a vyberte svoje hodinky.
- V miniaplikácii zariadení aplikácie Garmin Connect vyberte svoje hodinky.

Po prispôbení nastavení musíte svoje údaje zosynchronizovať tak, aby sa zmeny aplikovali v hodinkách (*[Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 27](#)*) (*[Synchronizácia údajov s počítačom, strana 28](#)*).

Nastavenia upozornenia

V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect zvolte možnosť **Upozornenia**.

Smart upozornenia: umožní vám zapnúť a konfigurovať telefónne upozornenia z kompatibilného telefónu.

Môžete vybrať prijímanie upozornení Počas aktivity.

Telefón: umožňuje zapnúť a vypnúť upozornenia telefónu týkajúce sa pripojenia.

Ranné hlásenie: umožňuje konfigurovať ranné hlásenie.

Srdečný tep na zápästí: umožňuje nastaviť upozornenie na nezvyčajné hodnoty srdcového tepu (*[Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep, strana 21](#)*).

Upozornenie na pohyb: umožňuje hodinkám zobraziť správu a výzvu na pohyb na obrazovke času, ak ste dlhší čas nečinní.

Pripomenutia oddychu: umožňuje nastaviť hodinky tak, aby vás upozorňovali, keď je vaša úroveň námahy neobvykle vysoká. Upozornenie slúži na to, aby ste si na chvíľku oddýchli. Hodinky od vás budú chcieť, aby ste vykonali asistované dýchacie cvičenia.

Upozornenie na hydratáciu: umožňuje nastaviť hodinky, aby vás upozornili, keď je čas napiť sa.

Prispôsobenie položky Možnosti aktivity

Môžete zvoliť aktivity, ktoré sa budú zobrazovať na vašich hodinkách.

- 1 V ponuke zariadenia Garmin Connect vyberte **Možnosti aktivity** > **Upraviť**.
- 2 Vyberte aktivity, ktoré sa majú zobrazovať na vašich hodinkách.
- 3 V prípade potreby vyberte aktivitu a prispôsobte jej nastavenia (napr. upozornenia a dátové polia).

Označovanie kôl

Hodinky môžete nastaviť tak, aby využívali funkciu Auto Lap®, ktorá automaticky označí kolo po každom kilometri alebo míli. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov aktivity.

POZNÁMKA: funkcia Auto Lap nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 V ponuke zariadenia Garmin Connect vyberte položku **Možnosti aktivity**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položku **Auto Lap**.

Nastavenia sledovania aktivity

V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect zvolte možnosť **Sledovanie aktivity**.

POZNÁMKA: niektoré nastavenia sa v ponuke nastavení zobrazujú v podkategórii. Aktualizáciami aplikácie alebo webovej lokality sa môžu tieto ponuky nastavení meniť.

Kroky počas dňa: umožňuje zadať cieľ počtu krokov prejdenných za deň. Pomocou možnosti Automatický cieľ môžete hodinkám umožniť automaticky určiť váš cieľ počtu krokov.

Počet minút intenzívneho cvičenia za týždeň: umožňuje zadať týždenný cieľ počtu minút účasti na aktivitách s miernou až silnou intenzitou. Hodinky tiež umožňujú nastaviť zónu srdcového tepu pre minúty mierne intenzívneho cvičenia a vyššiu zónu srdcového tepu pre minúty vysoko intenzívneho cvičenia. Môžete tiež použiť prednastavený algoritmus.

Move IQ: umožňuje zapnúť a vypnúť udalosti funkcie Move IQ. Funkcia Move IQ automaticky deteguje vzorce činnosti, ako napríklad vzorec chôdze alebo behu.

Automatické spustenie aktivity: umožňuje hodinkám automaticky vytvoriť a ukladať časované aktivity, keď funkcia Move IQ na základe minimálnej časovej hranice rozpozná, že ste chodili alebo behali. Minimálnu časovú hranicu behu alebo chôdze si môžete nastaviť.

Vlastná dĺžka kroku: umožňuje hodinkám presnejšie vypočítať prejdennú vzdialenosť pomocou dĺžky vášho bežného kroku. Môžete zadať známu vzdialenosť a počet krokov, ktoré sú potrebné na prejdennú vzdialenosť, a aplikácia Garmin Connect môže vypočítať dĺžku vášho kroku.

Garmin Connect Nastavenia profilu používateľa

Z ponuky zariadenia Garmin Connect vyberte možnosť **Profil používateľa**.

VO2 Max: umožňuje vidieť aktuálnu hodnotu VO2 max. a kedy bola naposledy aktualizovaná ([Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max., strana 20](#)).

Vek podľa telesnej kondície: zobrazuje aktuálny vek podľa telesnej kondície ([Zobrazenie kondičného veku, strana 20](#)).

Zobrazované meno: nastavenie názvu obrazovky, ktorý sa používa pre ranné hlásenie a upozornenia ([Ranné hlásenie, strana 23](#)).

Pohlavie: nastavenie vášho pohlavia ([Nastavenia pohlavia, strana 33](#)).

Dátum narodenia: nastavenie dátumu vášho narodenia.

Výška: nastavenie vašej výšky.

Hmotnosť: nastavenie vašej hmotnosti.

Zápästie: umožňuje vám zvoliť, na ktorom zápästí budete nosiť hodinky.

Zóny srdcového tepu: umožňuje vám odhadnúť váš maximálny srdcový tep a určiť vlastné zóny srdcového tepu ([Informácie o zónach srdcového tepu, strana 42](#)).

Nastavenia pohlavia

Keď si prvýkrát nastavíte hodinky, musíte si nastaviť pohlavie. Väčšina fitness a tréningových algoritmov je binárna. Garmin odporúča na dosiahnutie čo najpresnejších výsledkov vybrať si pohlavie priradené pri narodení. Po úvodnom nastavení si môžete prispôbiť nastavenia profilu vo svojom Garmin Connect účte.

Profil a súkromie: umožňuje vám prispôbiť údaje vo vašom verejnom profile.

Nastavenia používateľa: nastaví vaše pohlavie. Ak vyberiete možnosť Nešpecifikované, algoritmy, ktoré vyžadujú binárny vstup, použijú pohlavie, ktoré ste zadali pri prvom nastavení hodínok.

Informácie o zariadení

Nabíjanie hodínok

⚠ VAROVANIE

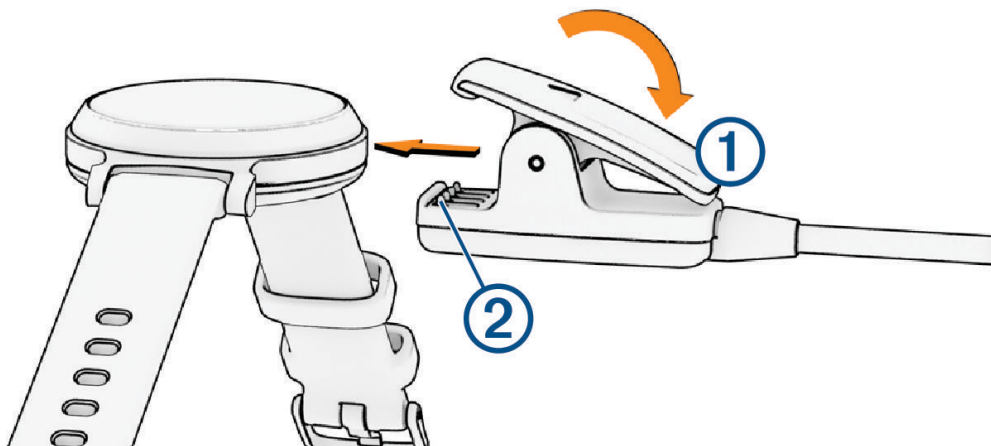
Toto zariadenie obsahuje lítium-iónovú batériu. Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

Nepoužívajte napájacie, dátové káble alebo sieťové adaptéry, ktoré nie sú dodávané spoločnosťou Garmin alebo nie sú správne certifikované.

OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie (*Čistenie hodínok, strana 34*).

- 1 Stlačte nabíjaciu svorku ①.



- 2 Svorku priložte presne na kontakty na zadnej časti hodínok ②.
- 3 Zapojte kábel USB do zdroja napájania.
- 4 Úplne nabite hodinky.

Tipy na nabíjanie hodínok

- Ak chcete hodinky nabiť, bezpečne k nim pripojte nabíjačku pomocou kábla USB (*Nabíjanie hodínok, strana 33*).

Hodinky môžete nabíjať zapojením kábla USB do sieťového adaptéra schváleného spoločnosťou Garmin so štandardnou stenovou zásuvkou alebo do portu USB na počítači.

- Potiahnutím prstom doľava zobrazíte v ponuke ovládacích prvkov zostávajúcu úroveň nabitia batérie.

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

Zabráňte prudkým nárazom a so zariadením zaobchádzajte opatrne, v opačnom prípade sa môže skrátiť životnosť produktu.

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

Nikdy na obsluhu dotykovej obrazovky nepoužívajte tvrdý ani ostrý predmet, pretože môže dôjsť k poškodeniu.

Nepoužívajte chemické čistiace prostriedky, rozpúšťadlá ani repelenty proti hmyzu, ktoré môžu poškodiť plastové súčasti a povrchovú úpravu.

Po kontakte zariadenia s chlórrom, slanou vodou, opaľovacím krémom, kozmetikou, alkoholom alebo inými agresívnymi chemikáliami zariadenie dôkladne opláchnite sladkou vodou. Pri dlhodobom vystavení zariadenia týmto látkam sa môže poškodiť kryt.

Kožený remienok udržiavajte čistý a suchý. S koženým remienkom neplávajte ani sa nespρχujte. Vystavenie vode alebo potu môže kožený remienok poškodiť, prípadne sa môže zmeniť jeho farba. Ako alternatívu používajte silikónové remienky.

Neumiestňujte do prostredia s vysokou teplotou, ako je napríklad sušička.

Zariadenie neskladujte na miestach, kde môže dôjsť k jeho dlhšiemu vystaveniu extrémnym teplotám, pretože to môže spôsobiť trvalé poškodenie.

Čistenie hodín

⚠ UPOZORNENIE

Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní hodín, hlavne vtedy, ak má používateľ citlivú pokožku alebo alergiu. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie pokožky, odstráňte hodinky a poskytnite svojej pokožke čas na uzdravenie. Na zabránenie podráždenia pokožky zaistíte, aby boli hodinky čisté a suché, a zároveň hodinky na zápästí príliš neťahujete.

OZNÁMENIE

Aj malé množstvo potu alebo vlhkosti môže pri pripojení k nabíjačke spôsobiť koróziu elektrických kontaktov. Korózia môže brániť v nabíjaní a prenose údajov.

TIP: viac informácií nájdete na webovej stránke www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Opláchnite vodou alebo použite navlhčenú handričku, ktorá nepúšťa vlákna.
- 2 Nechajte hodinky úplne vyschnúť.

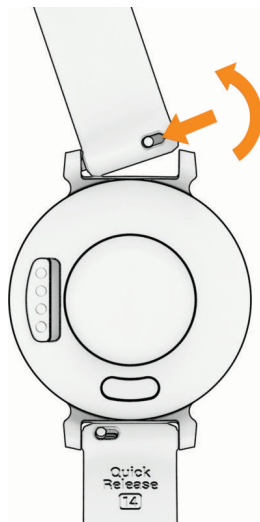
Čistenie kožených remienkov

- 1 Kožené remienky utrite suchou handričkou.
- 2 Na vyčistenie kožených remienkov použite prípravok na čistenie kože.

Výmena remienkov

Hodinky sú kompatibilné so štandardnými a rýchlo upínacími remienkami so šírkou 14 mm.

- 1 Posuňte poistku na oske s pružinou a odpojte remienok.



- 2 Pripevnite jednu stranu osky s pružinou nového remienka do hodinek.
- 3 Posuňte poistku a zarovnajzte osku s pružinou s náprotivnou stranou hodinek.
- 4 Zopakujte kroky 1 až 3 a vymeňte aj druhú časť remienka.

Zobrazenie informácií o zariadení

Môžete zobraziť ID jednotky, verziu softvéru, a informácie o predpisoch.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte  >  > **Info**.
- 3 Informácie zobrazíte potiahnutím prstom.

Zobrazenie elektronického štítiku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

Štítok pre tieto hodinky je poskytovaný elektronicky. Elektronický štítok môže obsahovať informácie o predpisoch, ako napr. identifikačné čísla poskytnuté FCC alebo regionálne označenia zhody, ako aj informácie o príslušnom produkte a licenciách.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte  >  > **Info**.
- 3 Informácie zobrazíte potiahnutím prstom.

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Výdrž batérie	Až 5 dní ¹
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Frekvencie bezdrôtového rozhrania	2,4 GHz pri max. -1,9 dBm 13,56 MHz pri max. -40 dBm
Odolnosť voči vode	Vodotesnosť 5 ATM ²

¹ Výdrž batérie je odhadovaná na základe určitých predpokladov používania. Viac informácií nájdete na webovej stránke www.garmin.com/lily2batterylifetimeassumptions.

² Zariadenie odoláva tlaku ekvivalentnému hĺbke 50 m. Ak chcete získať ďalšie informácie, navštívte stránku garmin.com/waterrating.

Riešenie problémov

Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?

Hodinky Lily 2 sú kompatibilné s telefónmi pomocou technológie Bluetooth.

Na webovej stránke www.garmin.com/ble nájdete informácie o kompatibilite Bluetooth.

Môj telefón sa nepripojí k hodinkám

- Hodinky umiestnite do dosahu telefónu.
- Ak sú hodinky s telefónom už spárované, vypnite technológiu Bluetooth na oboch zariadeniach a potom ju znova zapnite.
- Ak hodinky a telefón nie sú spárované, na telefóne povoľte technológiu Bluetooth.
- V telefóne otvorte aplikáciu Garmin Connect a aby ste vstúpili do režimu párovania vyberte položku **••• > Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie**.
- Na hodinkách stlačte , čím zobrazíte ponuku, a výberom položiek  >  > **Telefón > Spárovať telefón** prejdite do režimu párovania.
- Ďalšie kroky na riešenie problémov nájdete na stránke www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting.

Sledovanie aktivity

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Môj krokomer sa javí nepresný

Ak sa vám zdá byť počet krokov nepresný, vyskúšajte tieto tipy.

- Nasadzte si hodinky na ľavé zápästie.
- Pri tlačení kočíka alebo kosačky noste hodinky vo vrecku.
- Hodinky noste vo vrecku, len ak máte zamestnané ruky.

POZNÁMKA: hodinky môžu aj niektoré opakované pohyby interpretovať ako kroky (napr. umývanie riadu, skladanie bielizne alebo tlieskanie).

Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú.

Počet krokov vo vašom účte Garmin Connect sa aktualizuje po synchronizácii s hodinkami.

- 1 Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect ([Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 27](#)).
- 2 Počkajte, kým hodinky zosynchronizujú údaje.

Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

POZNÁMKA: obnovením aplikácie Garmin Connect sa údaje nezosynchronizujú ani sa tým neaktualizuje počet krokov.

Nezobrazuje sa mi úroveň námahy

Hodinky dokážu zisťovať úroveň námahy až po zapnutí monitorovania srdcového tepu na zápästí.

Hodinky priebežne počas dňa v dobách nečinnosti zaznamenávajú vašu variabilitu srdcového tepu na účely určenia vašej úrovne námahy. Hodinky neurčujú vašu úroveň námahy počas časovaných aktivít.

Ak sa namiesto vašej úrovne námahy zobrazia pomlčky, zostaňte bez pohybu a počkajte, kým hodinky odmerajú vašu variabilitu srdcového tepu.

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú, keď cvičíte na stupni intenzity, pri ktorom sa vám cvičenie započítava do celkového počtu minút intenzívnej aktivity.

Tipy na používanie dotykovej obrazovky

- Ťuknutím na dotykovú obrazovku uskutočnite výber.
- Počas plaveckej aktivity dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte a zastavíte časovač.
- Ak chcete prechádzať cez údaje, ako sú kroky a srdcový tep ①, ťuknite na ciferníku na dotykovú obrazovku.



- Ak chcete pridať, odstrániť alebo meniť poradie ovládacích prvkov, podržte dotykovú obrazovku na ponuke ovládacích prvkov.
- Stlačením  na ľubovoľnej obrazovke sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.
- Ak chcete zobrazíť ďalšie podrobnosti miniaplikácie, ťuknite na jej obrazovku.
- Ak chcete odoslať upozornenie asistenta, ťukajte na dotykovú obrazovku pevne a rýchlo, kým hodinky nezačnú vibrovať (*Žiadosť o pomoc, strana 25*).

Srdcový tep udávaný mojimi hodinkami nie je presný

Ďalšie informácie o snímači srdcového tepu nájdete na lokalite www.garmin.com/hearttrate.

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

Ak sú údaje o srdcovom tepe chybné alebo sa nezobrazujú, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Pred nasadením hodínok si umyte a osušte predlaktie.
- Pod hodinkami nemajte nanosený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane hodínok.
- Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozcvičujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.
- **POZNÁMKA:** v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.
- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.
- Počas cvičenia používajte silikónový remienok.

Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

- Presnejšie výsledky dosiahnete, ak budete hodinky používať aj počas spánku.
- Dobrý spánok nabíja Body Battery.
- Namáhavá aktivita a veľa stresu spôsobia, že Body Battery sa bude mýňať rýchlejšie.
- Príjem potravy alebo stimulantov, ako napríklad kávy, nemá žiadny vplyv na váš Body Battery.

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

Ak sú údaje pulzového oxymetra chybné alebo sa nezobrazujú, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, ostaňte bez pohybu.
- Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
- Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku s hodinkami na úrovni srdca.
- Použite silikónový alebo nylonový remienok.
- Pred nasadením hodínok si umyte a osušte predlaktie.
- Pod hodinkami nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu optického snímača na zadnej strane hodínok.
- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.

Maximalizácia výdrže batérie

- Znížte jas a skráťte časový limit obrazovky ([Nastavenia displeja, strana 30](#)).
- Znížte úroveň vibrácie ([Nastavenie úrovne vibrácie, strana 31](#)).
- Vypnite pohyby zápästí ([Nastavenia displeja, strana 30](#)).
- V nastaveniach centra oznámení telefónu obmedzte oznámenia, ktoré sa zobrazujú v hodinkách Lily 2 ([Správa upozornení, strana 22](#)).
- Vypnite Smart upozornenia ([Nastavenia upozornenia, strana 31](#)).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth ([Nastavenia telefónu, strana 31](#)).
- Vypnite sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra ([Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra, strana 20](#)).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí ([Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí, strana 19](#)).

POZNÁMKA: monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia, hodnoty VO2 max., energetickej rezervy, úrovne námahy a spálených kalórií.

Displej hodínok je pri vonkajšom svetle ťažko čitateľný

Hodinky rozpoznávajú okolité osvetlenie a automaticky nastavujú jas podsvietenia tak, aby sa dosiahla maximálna výdrž batérie. Na priamom slnečnom svetle bude obrazovka svetlejšia, no napriek tomu môže byť čitateľnosť slabá. Pri aktivitách vonku môže pomôcť funkcia automatickej detekcie aktivity ([Nastavenia sledovania aktivity, strana 32](#)).

Moje hodinky sú v nesprávnom jazyku

Výber jazyka môžete zmeniť v prípade, ak ste na hodinkách neúmyselne vybrali nesprávny jazyk.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte položky  > .
- 3 Posuňte sa nadol na ôsmu položku v zozname a vyberte ju.
- 4 Vyberte jazyk.

Obnova všetkých predvolených nastavení

Môžete obnoviť výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte položky  >  > **Vynulovať**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok a uchovať všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Obnoviť predvolené nastavenia**.
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok a odstrániť všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Odstrániť údaje a obnoviť nastavenia**.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Aktualizácie produktov

Po pripojení pomocou rozhrania Bluetooth hodinky automaticky skontrolujú dostupnosť aktualizácií. Do svojho počítača si môžete nainštalovať program Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefóne si môžete nainštalovať aplikáciu Garmin Connect.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

- Aktualizácie softvéru
- Údaje sa nahrávajú do aplikácie Garmin Connect
- Registrácia produktu

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať hodinky s kompatibilným telefónom (*Nastavenie hodínok, strana 1*).

Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect (*Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 27*).

Keď je k dispozícii nový softvér, aplikácia Garmin Connect automaticky odošle aktualizáciu do hodínok. Aktualizácia sa vykoná, keď hodinky aktívne nepoužívate. Po dokončení aktualizácie sa hodinky reštartujú.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru hodínok si musíte stiahnuť a nainštalovať aplikáciu Garmin Express a pridať vaše hodinky (*Synchronizácia údajov s počítačom, strana 28*).

- 1 Hodinky pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, aplikácia Garmin Express ju odošle do vašich hodínok.
- 2 Keď aplikácia Garmin Express dokončí odosielanie aktualizácie, odpojte hodinky od počítača.
Vaše hodinky nainštalujú aplikáciu.

Ako získať ďalšie informácie

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke support.garmin.com.
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke buy.garmin.com alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.
- Prejdite na stránku www.garmin.com/ataccuracy.
Toto nie je medicínske zariadenie. Funkcia pulzového oxymetra nie je dostupná vo všetkých krajinách.

Servis zariadení

Ak zariadenie potrebuje opravu, prejdite na lokalitu support.garmin.com, kde získate informácie o odoslaní žiadosti o servis oddeleniu podpory produktov Garmin.

Príloha

Zoznam aktivít

Nižšie uvedené aktivity sú k dispozícii na hodinkách Lily 2.

POZNÁMKA: nezabudnite aktualizovať softvér hodínok, aby ste mali najnovšie aktivity (*Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect, strana 39, Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express, strana 39*).

- *Prispôsobenie položky Možnosti aktivity, strana 32*
- *Zaznamenanie aktivity s meraním času, strana 14*

	Bicykel
	Dýchanie
	Kardio
	Taneč. fitness
	Eliptický trenažér
	HIIT
	Skákanie cez švihadlo
	Meditácia
	Iné
	Pilates
	Pl. v bazéne
	Veslovanie na trenažéri
	Beh
	Stepper
	Sila
	Bežiaci pás
	Chôdza
	Chôdza v interiéri
	Jóga

Kondičné ciele

Zóny vášho srdcového tepu vám môžu pomôcť zmerať kondíciu pochopením a aplikovaním týchto zásad.

- Váš srdcový tep je dobrým ukazovateľom intenzity cvičenia.
- Cvičenie v určitých zónach srdcového tepu vám môže pomôcť zlepšiť kardiovaskulárnu kapacitu a silu.

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku ([Výpočty zón srdcového tepu, strana 42](#)).

Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznáte, použite jednu z kalkulačiek dostupných na internete. Niektoré posilňovne a zdravotné strediská poskytujú test, ktorý odmeria maximálny srdcový tep. Predvolený maximálny tep je 220 mínus váš vek.

Informácie o zónach srdcového tepu

Mnoho atlétov používa zóny srdcového tepu na meranie a zvýšenie kardiovaskulárnej sily a zlepšenie kondície. Zóna srdcovej frekvencie je stanovený rozsah úderov za minútu. Päť bežne akceptovaných zón srdcového tepu je číslovaných od 1 po 5 podľa zvyšujúcej sa intenzity. Zóny srdcového tepu sa vo všeobecnosti počítajú na základe percentuálnych hodnôt maximálneho srdcového tepu.

Výpočty zón srdcového tepu

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50 – 60 %	Uvoľnené a nenáročné tempo, rytmické dýchanie	Počiatočná úroveň aeróbného tréningu, znižuje stres
2	60 – 70 %	Pozvoľné tempo, mierne hlbšie dýchanie, rozhovor stále možný	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo zotavovania
3	70 – 80 %	Priemerné tempo, náročnejšie udržiavanie rozhovoru	Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80 – 90 %	Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie	Zlepšovanie aeróbnej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodobejšie neudržateľné tempo, namáhavé dýchanie	Anaeróbny tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

V týchto tabuľkách je uvedená štandardizovaná klasifikácia VO2 Max podľa veku a pohlavia.

Muži	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Vynikajúce	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobré	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Priemerné	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabé	0 – 40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Ženy	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Vynikajúce	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobré	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Priemerné	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabé	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Údaje použité so súhlasom organizácie The Cooper Institute. Ďalšie informácie nájdete na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

