

LILY™

Felhasználói kézikönyv

© 2021 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

Minden jog fenntartva. A szerzői jogi törvények értelmében ez a kézikönyv a Garmin írásos beleegyezése nélkül sem részletében, sem egészében nem másolható. A Garmin fenntartja a jogot termékei módosítására vagy tökéletesítésére, valamint a jelen kézikönyv tartalmának módosítására anélkül, hogy bármilyen értesítési kötelezettsége lenne személyek vagy szervezetek felé. A termékkel kapcsolatban az aktuális frissítéseket és a használatával kapcsolatos információkat a www.garmin.com oldalon találja.

A Garmin[®], a Garmin embléma és a Auto Lap[®] a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A Body Battery[™], a Firstbeat Analytics[™], a Garmin Connect[™], a Garmin Express[™], a Garmin Move IQ[™] és a Lily[™] a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak védjegye. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

Az Android[™] a Google Inc. védjegye. A BLUETOOTH[®] szöveg és emblémák a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonai, amelyek használatára a Garmin engedéllyel rendelkezik. Az iOS[®] a Cisco Systems, Inc. bejegyzett védjegye, melyet az Apple Inc. licenc alapján használ. Az iPhone[®] az Apple Inc. bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A The Cooper Institute[®] minden kapcsolódó védjeggyel egyetemben a The Cooper Institute tulajdonát képezi. Az egyéb védjegyek és márkanevek a megfelelő tulajdonosok tulajdonát képezik.

M/N: A03927

Tartalomjegyzék

Bevezetés	1	Eszköz testreszabása	9
A készülék beállítása.....	1	A számlap cseréje.....	9
A készülék be- és kikapcsolása.....	1	A vezérlőmenü testreszabása.....	9
A widgetek és menük megtekintése.....	1	Az adatképernyők testreszabása.....	9
Menüopciók.....	1	Eszközbeállítások.....	9
A készülék viselése.....	2	Hidratálási riasztás beállítása.....	9
Widgetek	2	Rendszerbeállítások.....	9
Lépéscél.....	2	Bluetooth Beállítások.....	9
Mozgássáv.....	2	Garmin Connect beállítások.....	10
Intenzív percek.....	3	Megjelenítési beállítások.....	10
Intenzív percek szerzésének módja.....	3	Riasztási beállítások.....	10
A kalóriaszámítás pontosságának javítása.....	3	A tevékenységbeállítások testreszabása.....	10
Egészségügyi adatok widget.....	3	Tevékenységek követés beállításai.....	10
Body Battery.....	3	Felhasználói beállítások.....	10
A Body Battery widget megtekintése.....	3	Általános beállítások.....	11
Pulzusszámváltozás és stressz-szint.....	3	Készülékadatok	11
A stressz-szint widget megtekintése.....	3	A készülék töltése.....	11
A pihenésidőzítő használata.....	3	Tippek az eszköz feltöltésére.....	11
A pulzus widget megtekintése.....	3	Készülék karbantartása.....	11
A hidratáltságkövető widget használata.....	3	Az eszköz tisztítása.....	11
Menstruációs ciklus nyomon követése.....	4	A pántok cseréje.....	11
Terhességkövetés.....	4	Eszközadatok megtekintése.....	12
A terhességi adatok naplózása.....	4	Specifikációk.....	12
Zenelejátszás vezérlése.....	4	Hibaelhárítás	12
Értesítések megtekintése.....	4	Kompatibilis az okostelefonom a készülékkel?.....	12
Szöveges üzenet megválaszolása.....	4	A telefonom nem csatlakozik a készülékhez.....	12
Edzés	4	Tevékenységek követés.....	12
Időzített tevékenység rögzítése.....	4	Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos.....	12
Tevékenység rögzítése a Csatlakoztatott GPS funkció használatával.....	4	Az eszközön és a Garmin Connect-fiókban látható lépésszám nem egyezik.....	12
Erősítőedzés-tevékenység rögzítése.....	5	Nem jelenik meg a stressz-szintem.....	12
Tippek az erősítőedzés-tevékenységek rögzítéséhez.....	5	Az intenzív percek érték villog.....	12
Úszótevékenység rögzítése.....	5	Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek.....	12
Úszásriasztások beállítása.....	5	Tippek rendellenes pulzusadatok esetére.....	13
Futópádon megtett távolság kalibrálása.....	5	Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez.....	13
Pulzusfunkciók	5	Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére.....	13
Csuklón viselhető pulzuszám mérő beállítások.....	6	Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása.....	13
Pulzoximéter.....	6	A készülék kijelzője nehezen látható a szabadban.....	13
A véroxigénszint-mérő leolvasása.....	6	Gyári alapbeállítások visszaállítása.....	13
A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása.....	6	Termékfrissítések.....	13
A VO2 Max. becsült értékekről.....	6	Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével.....	14
A VO2 Max. becsült értékének megtekintése.....	6	Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével.....	14
Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása.....	6	További információk beszerzése.....	14
Órák	7	A készülék javítása.....	14
Az ébresztőóra használata.....	7	Függelék	14
A stopper használata.....	7	Fitneszcélok.....	14
A visszaszámláló időzítő indítása.....	7	A pulzustartományok ismertetése.....	14
Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók	7	Pulzustartomány-számítások.....	14
Értesítések kezelése.....	7	VO2 max. normál értékelés.....	14
Elvesztett okostelefon megkeresése.....	7	Tárgymutató	16
Bejövő telefonhívás fogadása.....	7		
Ne zavarjanak üzemmód használata.....	7		
Garmin Connect	7		
Garmin Move IQ™.....	8		
Csatlakoztatott GPS.....	8		
Biztonsági és nyomonkövetési funkciók.....	8		
Alváskövetés.....	8		
Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással.....	8		
Adatok szinkronizálása a számítógéppel.....	8		
A Garmin Express beállítása.....	8		

Bevezetés

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

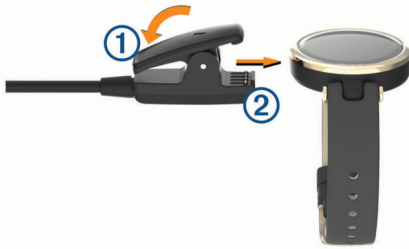
Az edzésprogram megkezdése, illetve módosítása előtt minden esetben kérje ki orvosa véleményét.

A készülék beállítása

Bekapcsolásához használat előtt csatlakoztassa a készüléket egy áramforráshoz.

A Lily használatához be kell állítania készülékét egy okostelefon vagy számítógép segítségével. Okostelefon használata esetén készülékét közvetlenül a Garmin Connect™ alkalmazáson keresztül, nem pedig az okostelefon Bluetooth® beállításain keresztül kell párosítani.

- 1 Okostelefonja alkalmazás-áruházából telepítse a Garmin Connect alkalmazást.
- 2 Nyomja össze a töltőcsipeszt ①.



- 3 Igazítsa a csipeszt a készülék hátoldalán található érintkezőkhöz ②.
- 4 A készülék bekapcsolásához csatlakoztassa az USB-kábelt egy áramforráshoz (*A készülék töltése*, 11. oldal). Hello! üzenettel üdvözi a bekapcsoló eszköz.



- 5 Adja hozzá készülékét Garmin Connect fiókjához az alábbi lehetőségek egyikével:
 - Ha ez az első készülék, amelyet a Garmin Connect alkalmazással párosít, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - Ha már párosított egy másik készüléket a Garmin Connect alkalmazással, a ☰ vagy ⋮ menüben válassza a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** lehetőséget, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A sikeres párosítás után egy üzenet jelenik meg, és az eszköz automatikusan szinkronizál az okostelefonnal.

A készülék be- és kikapcsolása

A Lily készülék automatikusan felébred interakció esetén.

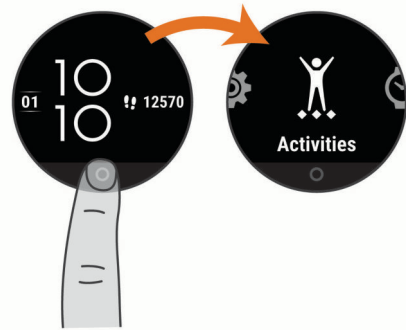
- 1 A képernyő bekapcsolásához válasszon egy lehetőséget:
 - Fordítsa el és emelje a csuklóját a teste felé.
 - Koppintson duplán az érintőképernyőre ①.



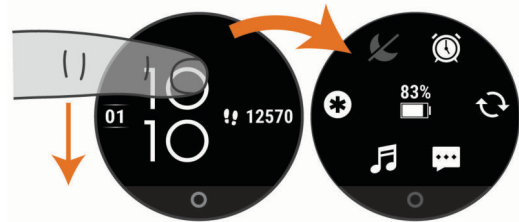
- 2 A képernyő kikapcsolásához fordítsa el csuklóját a testétől.
MEGJEGYZÉS: amikor nem használja, a képernyő kikapcsol. A készülék a képernyő kikapcsolt állapota esetén is aktív marad, és rögzíti az adatokat.

A widgetek és menük megtekintése

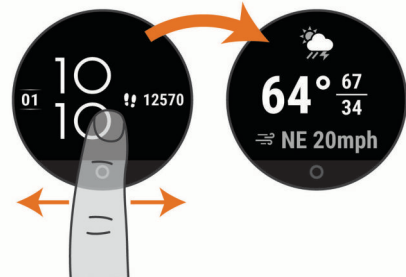
- A számlapon nyomja meg a O gombot a főmenü megtekintéséhez.



- A számlapon húzza lefelé az ujját a vezérlőmenü megtekintéséhez.



- A számlapon húzza el balra vagy jobbra az ujját a widgetek megtekintéséhez.



Menüopciók

A menü megtekintéséhez nyomja meg a O gombot.

TIPP: lapozzon a menüopciók áttekintéséhez.

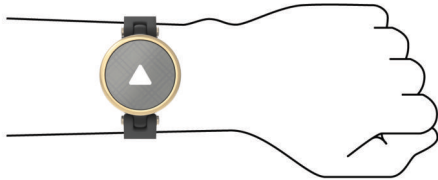


	Megjeleníti az időzített tevékenységekkel kapcsolatos lehetőségeket.
	Megjeleníti a számlappal kapcsolatos lehetőségeket.
	Megjeleníti a riasztással, a stopperórával és az időzítővel kapcsolatos lehetőségeket.
	Megjeleníti a készülékbeállításokat.

A készülék viselése

- Viselje az eszközt a csuklócsont fölött.

MEGJEGYZÉS: az eszköznek szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen. A pontosabb pulzusszám-eredmények érdekében a készüléknek futás vagy edzés közben nem szabad mozognia. A véroxigénszint-méréshez Önnek mozdulatlanoknak kell lennie.



MEGJEGYZÉS: az optikai érzékelő a készülék hátoldalán található.

- A csuklóalapú pulzusmérővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a *Hibaelhárítás, 12. oldal* című részt.
- A véroxigénszint-érzékelővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a *Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére, 13. oldal* című részt.
- A pontosságra vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.
- A készülék viselésével és karbantartásával kapcsolatos további információkért látogasson el a www.garmin.com/fitandcare weboldalra.

Widgetek

A készüléke lényegre törő tájékoztatást nyújt előre feltöltött widgeteket tartalmaz. Az érintőképernyőn való lapozással áttekintheti a widgeteket. Néhány widgethez párosított okostelefon szükséges.

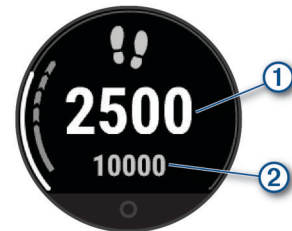
MEGJEGYZÉS: a Garmin Connect alkalmazás használatával widgeteket adhat hozzá és távolíthat el.

	Idő és dátum	Az aktuális idő és dátum. Az idő és a dátum beállítása automatikusan megtörténik, amikor a készülék szinkronizálódik Garmin Connect fiókjával.
		Az összes megtett lépés és az adott napra vonatkozó cél. A készülék tanul, és új lépésszám céljt javasol az Ön számára minden nap.
		Az intenzív tevékenységgel töltött összes perc és a hétre vonatkozó cél.
		A nap során megtett távolság kilométerben vagy mérföldben.
		A nap során elégetett kalóriaösszeg, az aktív és a nyugalmi kalóriákat egyaránt beleszámítva.
		Az aktuális percenkénti pulzusszám (bpm) és az utóbbi hét nap alapján számolt átlagos nyugalmi pulzusszám.
		Az aktuális stressz-szint. A készülék a stressz-szint megbecsléséhez leméri az inaktív állapotban észlelt pulzusszám-változást. Az alacsonyabb szám alacsonyabb stressz-szintet jelez.
		Az aktuális Body Battery™ energiaszint. A készülék az alvás-, stressz- és tevékenységadatok alapján számítja ki az aktuális energiatartalékokat. A nagyobb szám nagyobb energiatartalékot jelez.

		Lehetővé teszi, hogy manuális pulzoximéter-mérést végezzen.
		Az aktuális hőmérséklet és időjárás-előrejelzés egy párosított okostelefonról.
		Az okostelefon naptárában szereplő közelgő események.
		Az okostelefon értesítési beállításai alapján az okostelefonról érkező értesítések, ideértve a hívásokat, szöveges üzeneteket, közösségi hálókön történő eseményeket stb.
		Az össz folyadékbevitel és az adott napra vonatkozó cél.
		Vezérlőeszközök az okostelefon zenelejátszójához.
		Az aktuális légzésszám légzés/perc értékben megadva, valamint a hétnapos átlagérték. A készülék az inaktív időszakokra jellemző légzés nyomon követésével érzékeli a rendellenes légzési tevékenységeket, illetve hogy stressz hatására mindez hogyan változik.
	NŐI EGÉSZSÉG	Az aktuális havi menstruációs ciklus állapota. Lehetővé teszi a napi tünetek megtekintését és naplózását. Terhességét heti frissítések és egészségügyi információk révén is nyomon követheti.
	Egészségadat	Egy dinamikus összefoglaló aktuális egészségügyi adatairól. A mérések többek között pulzusszámát, stressz-szintjét és Body Battery szintjét is magukban foglalják.
	Saját nap	Egy dinamikus összefoglaló napi tevékenységeiről. A mérőszámok magukban foglalják a lépéseket, az intenzív percekét és az elégetett kalóriákat.

Lépéscél

Az eszköz a korábbi tevékenységi szintek alapján automatikusan létrehoz egy napi lépéscélt. A napi testmozgás közben a készülék rögzíti a napi cél elérése irányában tett előrehaladást . A készülék alapértelmezetten napi 7 500 lépést tűz ki célul Önnek.



Amennyiben nem szeretné használni az automatikus cél funkciót, letilthatja azt, és beállíthat egy személyre szabott lépéscélt Garmin Connect fiókjában (*Tevékenységkövetés beállításai, 10. oldal*).

Mozgássáv

A hosszú ideig tartó ülés nem kívánt változásokat idézhet elő az anyagcserében. A mozgássáv figyelmezteti Önt, hogy maradjon mozgásban. Egy mozgás nélkül töltött óra után megjelenik a mozgássáv . Minden további mozgás nélkül töltött 15 percet újabb szegmens jelez.



A mozgássáv nullázásához sétáljon egy kicsit.

Intenzív percek

Egészsége javítása érdekében számos szervezet, például az Egészségügyi Világszervezet, legalább heti 150 perc közepes intenzitású testmozgást (pl. gyorsabb séta) vagy heti 75 perc intenzív testmozgást (pl. futás) javasol.

Az eszköz méri a tevékenységek intenzitását, és rögzíti, hogy Ön hány percet tölt közepes-intenzív testmozgással (pulzusadatok szükségesek hozzá). A percben meghatározott heti intenzitási célok eléréséhez azok a tevékenységek számítanak be, melyeknél folyamatosan 10 percig közepes vagy élénk intenzitású testmozgást végez. Az eszköz összeadja a közepes intenzitású tevékenység perceit a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percekkel. A nagy intenzitású tevékenységgel töltött perceinek teljes összege az összeadáskor megduplázódik.


Intenzív percek szerzésének módja



Lily eszköze úgy számolja ki az intenzív perceket, hogy összehasonlítja a tevékenység közbeni pulzusát az átlagos nyugalmi pulzusával. Ha a pulzus ki van kapcsolva, az eszköz a percnként megtett lépések elemzése által számolja ki az intenzív percek közepes értékét.

- Az intenzív percek legpontosabb kiszámolásához kezdjen el egy stopperrel mért tevékenységet.
- Eddzen legalább 10 percig folyamatosan, közepes vagy élénk intenzitási szinten.
- A nyugalmi pulzusszám lehető legpontosabb értékének érdekében viselje az eszközt éjjel-nappal.

A kalóriaszámítás pontosságának javítása

Az eszköz megjeleníti az adott nap elégedett kalóriák számát; ez a szám egy becsült érték. A számítás pontosságának növeléséhez érdemes 15 percig a szabadban gyalogolni vagy futni.

- 1 A kalóriaképernyő megjelenítéséhez lapozzon.
- 2 Válassza a  ikont.

MEGJEGYZÉS: a  ikon akkor jelenik meg, amikor a kalóriák kalibrálása szükséges. Ezt a kalibrálást csak egyszer kell elvégezni. Ha már rögzített egy időzített sétát vagy futást, előfordulhat, hogy a  ikon nem jelenik meg.

- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Egészségügyi adatok widget

Az Egészségadat widget segítségével egyetlen pillantással áttekintheti egészségügyi adatait. Ez a dinamikus összegzés folyamatosan frissül a nap során. Az adatok többek között pulzusszámát, stressz-szintjét és a Body Battery szintjét is magukban foglalják.

MEGJEGYZÉS: további információk megtekintéséhez válassza ki az egyes mérőszámokat.

Body Battery

Készüléke a pulzusszám-változás, a stressz-szint, az alvás minősége és a tevékenységadatok alapján állapítja meg a Body Battery általános szintjét. Az autók üzemanyagmérőjéhez hasonlóan jelzi az elérhető energiatartalék mértékét. A Body Battery szint skálája 0 és 100 között mozog – 0-25-ig alacsony, 26-50-ig közepes, 51-75-ig magas, 76-100-ig pedig nagyon magas energiatartalékról beszélünk.

Szinkronizálja készülékét Garmin Connect fiókjával a legfrissebb Body Battery szint, a hosszú távú trendek és további részletek megtekintéséhez (*Tipp: a Body Battery adatok rögzítéséhez, 13. oldal*).

A Body Battery widget megtekintése

A Body Battery widget a Body Battery aktuális szintjét jeleníti meg.

- 1 Húzza el az ujját a Body Battery widget megtekintéséhez.
- 2 Koppintson az érintőképernyőre a Body Battery grafikon megtekintéséhez.

A grafikon az aktuális Body Battery tevékenységet, valamint az elmúlt nyolc órában rögzített legmagasabb és legalacsonyabb értéket jeleníti meg.

Pulzusszámváltozás és stressz-szint

A készülék az általános stressz-szint megállapításához elemzi az inaktív állapotban észlelt pulzusszám-változást. Az edzés, a fizikai tevékenységek, az alvás, a táplálkozás és a mindennapi stressz mind hatással van stressz-szintjére. A stressz-szint skálája 0 és 100 között mozog – 0-25-ig nyugalmi állapotról, 26-50-ig alacsony stressz-szintről, 51-75-ig közepes stressz-szintről, és 76-100-ig magas stressz-szintről beszélünk. Stressz-szintjének ismeretében könnyebben felismerheti a napja során bekövetkező stresszesebb pillanatok. A legjobb eredmény érdekében viselje az eszközt alvás közben is.

Szinkronizálja eszközét Garmin Connect fiókjával az aktuális napi stressz-szint, a hosszú távú trendek és további részletek megtekintéséhez.


A stressz-szint widget megtekintése

A stressz-szint widget az aktuális stressz-szintet jeleníti meg.

- 1 Lapozzon a stressz-szint widget megtekintéséhez.
- 2 Koppintson az érintőképernyőre egy irányított légzőgyakorlat megkezdéséhez (*A pihenésidőzítő használata, 3. oldal*).

A pihenésidőzítő használata

A pihenésidőzítő használatával irányított légzőgyakorlatokat végezhet.

- 1 Lapozzon a stressz-szint widget megtekintéséhez.
- 2 Érintse meg az érintőképernyőt.
- 3 Válassza ki a  ikont a pihenésidőzítő elindításához.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A készülék rezgéssel jelzi, hogy mikor kell belélegeznie és kifújnia a levegőt (*A rezgés erősségének beállítása, 9. oldal*).


A pulzus widget megtekintése

A pulzus widget megjeleníti az aktuális percnkénti pulzusszámot (bpm). A pulzusszám pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

- 1 Lapozzon a pulzus widget megjelenítéséhez.
A widget az aktuális pulzusszámot és az elmúlt 7 nap átlagos nyugalmi pulzusértékét (RHR) jeleníti meg.
- 2 A pulzus grafikon megtekintéséhez koppintson az érintőképernyőre.
A grafikon az aktuális pulzustevékenységet, valamint az elmúlt négy órában rögzített legmagasabb és legalacsonyabb pulzusszámot jeleníti meg.

A hidratáltságvizsgáló widget használata

A hidratáltságvizsgáló widget a napi folyadékbevitelt és a napi folyadékbeviteli célt jeleníti meg.

- 1 Lapozzon a hidratáltságvizsgáló widget megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a  ikont minden adag (1 pohár, 8 uncia vagy 250 ml) folyadék elfogyasztása után.

TIPP: a hidratáltsággal kapcsolatos beállításokat, többek között a mértékegységet és a napi célt Garmin Connect fiókjában állíthatja be.

TIPP: beállíthat egy hidratálási emlékeztetőt (*Hidratálási riasztás beállítása, 9. oldal*).

Menstruációs ciklus nyomon követése

Menstruációs ciklusa fontos szerepet játszik egészsége szempontjából. További információkért és a funkció beállításához lépjen az Egészségügyi adatok beállításához a Garmin Connect alkalmazásban.

- Menstruációs ciklus nyomon követése és részletek
- Fizikai és lelki tünetek
- Havi vérzés és termékenység előrejelzése
- Egészségügyi és táplálkozási információk

MEGJEGYZÉS: a Garmin Connect alkalmazás használatával widgeteket adhat hozzá és távolíthat el.

Terhességkövetés

A terhességkövetési funkció heti frissítéseket jelenít meg terhességével kapcsolatban, valamint egészségügyi és táplálkozási információkkal szolgál. Készülékével naplózhatja a fizikai és lelki tüneteket, a vércukorszint-méréseket és kisbabája mozgásait (*A terhességi adatok naplózása, 4. oldal*). További információkért és a funkció beállításához lépjen az Egészségügyi adatok beállításához a Garmin Connect alkalmazásban.

A terhességi adatok naplózása

Az adatok naplózása előtt be kell állítani a terhesség nyomon követését a Garmin Connect alkalmazásban.

- 1 Lapozzon a női egészség nyomon követése widget megtekintéséhez.



- 2 Érintse meg az érintőképernyőt.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Tünetek** lehetőséget a fizikai tünetek, a hangulatok és egyéb adatok naplózásához.
 - Válassza a **Vércukor** lehetőséget vércukorszintje étkezések előtt és után, valamint lefekvés előtt történő naplózásához.
 - Válassza a **Mozgás** lehetőséget, hogy egy stopperóra vagy időzítő segítségével naplózja kisbabája mozgásait.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Zenelejátszás vezérlése

A zenevezérlő widget segítségével Lily készüléke használatával vezérelheti az okostelefonján tárolt zenéket. A widget az éppen aktív vagy a legutóbb aktív médialejátszó alkalmazást vezérli az okostelefonon. Ha az okostelefonon nincs aktív médialejátszó, a widget nem jeleníti meg a zeneszámokkal kapcsolatos információkat, és a zenelejátszást a telefonról kell elindítania.

- 1 Okostelefonján kezdjen el lejátszani egy dalt vagy lejátszási listát.
- 2 Lily készülékén lapozzon a zenevezérlő widget megtekintéséhez.

Értesítések megtekintése

Ha készüléke párosítva van a Garmin Connect alkalmazással, megtekintheti készülékén az okostelefonjára érkező értesítéseket, például a szöveges üzeneteket és e-maileket.

- 1 Húzza el ujját az értesítési widget megjelenítéséhez.

- 2 Válasszon ki egy értesítést.

TIPP: lapozzon a régebbi értesítések megtekintéséhez.

- 3 Érintse meg az érintőképernyőt, és válassza ki a ikont az értesítés elutasításához.

Szöveges üzenet megválaszolása

MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak Android™ okostelefonok esetén érhető el.

Amikor szöveges üzenetre vonatkozó értesítés érkezik Lily készülékére, egy üzenetlistából gyors választ küldhet.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció a telefon használatával küldi el a szöveges üzeneteket. Előfordulhat, hogy a hagyományos szöveges üzenetek hossza korlátozott, valamint díjak felszámítására is sor kerülhet. További információkért forduljon mobilszolgáltatójához.

- 1 Húzza el ujját az értesítési widget megjelenítéséhez.
- 2 Válasszon ki egy szöveges üzenetre vonatkozó értesítést.
- 3 Koppintson az érintőképernyőre az értesítési beállítások megtekintéséhez.
- 4 Válassza ki a ikont.
- 5 Válasszon egy üzenetet a listából.

A telefon szöveges üzenetként küldi el a kiválasztott üzenetet.

Edzés

Időzített tevékenység rögzítése

Rögzíthet egy stopperrel mért tevékenységet, melyet aztán mentést követően elküldhet Garmin Connect fiókjára.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az ikont.
- 2 Válassza ki a ikont.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.

MEGJEGYZÉS: az időzített tevékenységek hozzáadásához vagy eltávolításához használja a Garmin Connect alkalmazást (*A tevékenységbeállítások testreszabása, 10. oldal*).
- 4 Szükség esetén válassza ki a ikont az adatképernyők és a tevékenységbeállítások személyre szabásához.
- 5 A tevékenységidőzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 6 Kezdje el a tevékenységet.

TIPP: a tevékenységidőzítő leállításához és ismételt elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 7 A tevékenység befejezésekor érintse meg duplán az érintőképernyőt az időzítő leállításához.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a ikont a tevékenység elmentéséhez.
 - A tevékenység törléséhez válassza ki a > ikont.
 - A tevékenység folytatásához válassza az ikont.

Tevékenység rögzítése a Csatlakoztatott GPS funkció használatával

Készülékét az okostelefonhoz csatlakoztatva rögzítheti a gyaloglási, futási vagy kerékpáros tevékenységek GPS-adatait.

- 1 Nyomja meg a gombot a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a ikont.
- 3 Válassza ki a vagy ikont.
- 4 Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.

MEGJEGYZÉS: ha nem tudja csatlakoztatni a készüléket az okostelefonhoz, az kiválasztásával folytathatja a tevékenységet. A rendszer nem rögzíti a GPS-adatokat.

- 5 Az időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 6 Kezdje el a tevékenységet.
A tevékenység során a telefonnak hatótávolságon belül kell lennie.
- 7 A tevékenység befejezésekor érintse meg duplán az érintőképernyőt a tevékenységidőzítő leállításához.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a ✓ ikont a tevékenység elmentéséhez.
 - A tevékenység törléséhez válassza ki a ☒ > ✓ ikont.
 - A ▶ kiválasztásával folytathatja a tevékenységet.

Erősítőedzés-tevékenység rögzítése

Erősítő edzései során rögzítheti az elvégzett sorozatokat. Egy sorozat ugyanazon mozdulat többszöri ismétléséből épül fel.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az ○ ikont.
- 2 Válassza ki a ⌘ > 🏃 ikont.
- 3 Válassza ki a ⚙️ ikont az ismétlések számlálásának és az automatikus sorozatérzékelés beállításához.
- 4 Válassza ki a váltókapcsolót az **Ismétlések számlálása** és az **Automatikus sorozat** funkció engedélyezéséhez.
- 5 Nyomja meg az ○ ikont a tevékenységidőzítő képernyőjére való visszatéréshez.
- 6 Az időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 7 Kezdje el az első sorozatot.
Az eszköz számolja az ismétlésszámokat.
- 8 A további adatokat megjelenítő képernyők lapozással érhetőek el (opcionális).
- 9 Nyomja meg a → ikont a sorozat befejezéséhez.
MEGJEGYZÉS: szükség esetén húzza felfelé vagy lefelé az ujját az ismétlésszám szerkesztéséhez.
- 10 Válassza ki a ✓ ikont a pihenésidőzítő elindításához.
Megjelenik egy pihenésidőzítő.
- 11 Nyomja meg a → ikont a következő sorozat megkezdéséhez.
- 12 Ismétlje a lépéseket 9-től 11-ig, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
- 13 A tevékenység befejezésekor érintse meg duplán az érintőképernyőt a tevékenységidőzítő leállításához.
- 14 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a ✓ ikont a tevékenység elmentéséhez.
 - A tevékenység törléséhez válassza ki a ☒ > ✓ ikont.
 - A tevékenység folytatásához válassza az ▶ ikont.

Tippek az erősítőedzés-tevékenységek rögzítéséhez

- Az ismétlések végzése közben ne nézegesse az eszközt.
Csak az egyes sorozatok elején és végén, illetve a pihenők során kezelje az eszközt.
- Az ismétlések végzésekor koncentráljon a helyes testtartásra.
- Végezzen saját testsúlyos vagy kézisúlyozós gyakorlatokat.
- Az ismétléseket következetesen, nagy mozgásterjedelemmel végezze.

Az eszköz akkor számolja az egyes ismétléseket, amikor az eszközt viselő kar visszaérkezik a kezdőpozícióba.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy az eszköz nem számolja a lábat edző gyakorlatokat.

- Kapcsolja be az automatikus sorozatészlelést a sorozatok kezdéséhez és befejezéséhez.
- Mentse el, majd küldje el erősítőedzés-tevékenységét Garmin Connect fiókjába.

Garmin Connect fiókja eszközeinek segítségével megtekintheti és szerkesztheti tevékenysége adatait.

Úszótevékenység rögzítése

MEGJEGYZÉS: a pulzusszámadatokat nem jelennek meg úszás közben. A pulzusszámadatokat a mentett tevékenységnél tekintheti meg a Garmin Connect alkalmazásban.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az ○ ikont.
- 2 Válassza ki a ⌘ > 🏊 lehetőséget.
- 3 Válassza ki a medenceméretet.
- 4 Válassza ki a ✓ ikont.
- 5 Az időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
Az eszköz csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
- 6 Kezdje el a tevékenységet.
A készülék megjeleníti a távolságot és az úszási intervallumokat, vagy a medencehosszokat.
- 7 A tevékenység befejezésekor érintse meg duplán az érintőképernyőt a tevékenységidőzítő leállításához.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a ✓ ikont a tevékenység elmentéséhez.
 - A tevékenység törléséhez válassza ki a ☒ > ✓ ikont.
 - A tevékenység folytatásához válassza az ▶ ikont.

Úszásriasztások beállítása

- 1 Nyomja meg a ○ gombot a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a ⌘ > 🏊 > ⚙️ > **Riasztások** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az **Idő**, **Távolság** vagy **Kalóriaszám** lehetőséget az egyes riasztások személyre szabásához.
- 4 Az egyes riasztásokat a váltókapcsoló kijelölésével engedélyezheti.




Futópádon megtett távolság kalibrálása

Annak érdekében, hogy pontosabb távolságadatokat rögzíthessen a futópádon végzett futások alkalmával, legalább 1,5 km (1 mi.) futás után kalibrálhatja a futópádon megtett távolságot. Ha különböző futópádot használ, manuálisan kalibrálhatja a futópádon megtett távolságokat minden futópádon esetén vagy minden futás után.




- 1 Indítson el egy futópádos tevékenységet (*Időzített tevékenység rögzítése*, 4. oldal).
- 2 Fusson a futópádon addig, amíg Lily készüléke nem rögzít legalább 1,5 km-es (1 mérföldes) távolságot.
- 3 A futás befejeztével válassza ki a ✓ ikont.
- 4 Ellenőrizze a megtett távolságot a futópádon kijelzőjén.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha először végzi el a kalibrálást, koppintson az érintőképernyőre, és adja meg készülékén a futópádon megtett távolságot.
 - Az első kalibrálás utáni manuális kalibráláshoz válassza ki a ✓ ikont, majd adja meg készülékén a futópádon megtett távolságot.

Pulzusfunkciók

A Lily készülék lehetővé teszi a csuklón mért pulzusadatok megtekintését.

	Nyomon követi a vér oxigénnel való telítettségét. Az oxigénszaturáció ismeretében nyomon követheti, hogy teste hogyan alkalmazkodik az edzéshez és a stresszhez. MEGJEGYZÉS: a véroxigénszint-érzékelő az eszköz hátoldalán található.
	Megjeleníti az aktuális VO2 max. értéket, amely a sportteljesítmény egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell.
	Riasztást küld, ha a pulzusszám egy adott ideig tartó inaktivitást követően egy bizonyos percenkénti ütésszám alá vagy fölé megy.

Csuklón viselhető pulzuszám mérő beállítások

Nyomja meg az  ikont a menü megtekintéséhez, majd válassza ki a  >  ikont.

Állapot: lehetővé teszi a csuklón viselhető pulzuszám mérő be- és kikapcsolását.

Pulzusriasztás: beállíthatja készülékét, hogy figyelmeztesse, ha pulzusa egy adott ideig tartó inaktivitás után egy bizonyos küszöbérték fölé vagy alá megy (*Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása*, 6. oldal).

Alvás közbeni véroxigénszint: lehetővé teszi, hogy a készülék akkor is rögzítse a véroxigénszint-mérési adatokat, amikor Ön nap közben inaktív, vagy folyamatosan, amikor alszik. (*A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása*, 6. oldal)

Pulzoximéter

Az Lily eszköz egy csuklóra rögzíthető pulzoximéterrel rendelkezik, amely a vér oxigénszaturációjának mérésére szolgál. Az oxigénszaturáció ismeretében nyomon követheti, hogy teste hogyan alkalmazkodik az edzéshez és a stresszhez. Eszköze úgy határozza meg a véroxigénszintet, hogy fénysugarakat bocsát a bőrbe, majd leméri, hogy a bőr mennyi fényt nyel el. Az oxigénszaturációt az SpO₂ érték jelöli.

Az eszközön a pulzoximéter által leolvasott SpO₂ értékek százalékértékként jelennek meg. Fiókjában Garmin Connect további részleteket olvashat a pulzoximéter által leolvasott adatokról, így pl. az elmúlt néhány nap tendenciáiról is (*A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása*, 6. oldal). A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy oldalra.

A véroxigénszint-mérő leolvasása

Készülékén bármikor elkezdhet egy manuális véroxigénszint-mérést. A leolvasás pontossága a véráramlástól, a készülék a csuklón való elhelyezkedésétől és az Ön mozdulatlanságától függően eltérő lehet (*Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére*, 13. oldal).

- 1 Viselje az eszközt a csuklócsont fölött.
Az eszköznek szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- 2 Lapozzon a véroxigénszint-mérő widget megjelenítéséhez.
- 3 Tartsa kezét a szíve magasságában, míg a készülék leolvassa a vér oxigénszaturációjának értékét.
- 4 Ne mozogjon.

Az eszköz százalékértékként jeleníti meg az oxigénszaturáció értékét.




MEGJEGYZÉS: a véroxigénszint alvás közbeni követését Garmin Connect-fiókjában kapcsolhatja be, és a rögzített adatokat is itt tekintheti meg (*A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása*, 6. oldal).

A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása

Mielőtt használhatná a véroxigénszint alvás közbeni követése funkciót, be kell állítania Lily készülékét, mint elsődleges tevékenységkövetési készüléket Garmin Connect-fiókjában (*Tevékenységek követés beállítása*, 10. oldal).

Beállíthatja, hogy készüléke folyamatosan, akár 4 órán keresztül mérje a véroxigénszint (SpO₂) értékét a meghatározott alvási időszak folyamán (*Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére*, 13. oldal).

MEGJEGYZÉS: a szokatlan alvaspozíciók abnormálisan alacsony alvasidőhöz és SpO₂ értékekhez vezethetnek.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  > **Alvás közbeni véroxigénszint** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a váltókapcsolót a nyomon követés bekapcsolásához.

A VO2 Max. becsült értékekről




A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliméterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni az ember maximális teljesítményleadás mellett. Egyszerűbben fogalmazva, a VO2 max. a sportteljesítmény egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell.

A VO2 max. becsült értéke számmal és leírással jelenik meg készülékén. Garmin Connect fiókjában további adatokat is megtekinthet VO2 max. becsült értékével kapcsolatban, mint például saját fitnessz-korát. Fitnessz-kora ismeretében képet kaphat arról, hogyan viszonyul edzettsége egy azonos nemű, eltérő korú személyéhez. Ahogy edz, fitnessz-kora idővel csökkenhet.

A VO2 max. adatokat a Firstbeat Analytics biztosítja. A VO2 max. elemzés szolgáltatása a The Cooper Institute[®] engedélyével történik. További információkért tekintse meg a függelékét (*VO2 max. normál értékelés*, 14. oldal), és látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

A VO2 Max. becsült értékének megtekintése




Ahhoz, hogy az eszköz megjelenítse a VO2 max. becsült értékét, csuklón mért pulzusadatokra, valamint egy időzített 15 perces gyorsabb sétára vagy futásra van szükség.

- 1 Nyomja meg a  gombot a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  >  elemet.
Ha már rögzített egy 15 perces gyorsabb sétát vagy futást, megjelenik a VO2 max. becsült értéke. Az eszköz minden egyes időzített séta vagy futás után frissíti a VO2 max. becsült értékét.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a VO2 max. becsült értékének megtekintéséhez.
A teszt befejeződése után egy üzenet jelenik meg.
- 4 A VO2 max. becsült értékét frissítő teszt manuális elindításához érintse meg az aktuális értéket, és kövesse az utasításokat.
A készülék az új értékre módosítja a VO2 max. becsült értékét.

Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása

VIGYÁZAT!

Ez a funkció csak akkor küld riasztást, ha a pulzusszám egy adott ideig tartó inaktivitás a felhasználó által megadott percenkénti ütésszám alá vagy fölé megy. A funkció nem értesíti Önt az esetleges szívproblémákról, és nem használható semmilyen panasz vagy betegség diagnosztizálására, illetve kezelésére. Szívproblémáival kapcsolatban mindig kezelőorvosa utasításait kövesse.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  > **Pulzusriasztás** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a **Magas riasztás** vagy **Alacsony riasztás** lehetőséget.
- 4 Állítson be egy pulzusszám-küszöbértéket.

5 Válassza ki a ✓ ikont.

Minden alkalommal, amikor a pulzusszám az egyedi érték alá vagy fölé megy, a készülék rezegni kezd és megjelenít egy üzenetet.

Órák

Az ébresztőóra használata

- 1 Az ébresztés idejét és gyakoriságát Garmin Connect fiókjában állíthatja be (*Riasztási beállítások, 10. oldal*).
- 2 A menü megtekintéséhez nyomja meg az ○ ikont.
- 3 Válassza az ⌚ > ⌚ lehetőséget.
- 4 Lapozzon az egyes ébresztések áttekintéséhez.
- 5 Válasszon ki egy ébresztést annak be- és kikapcsolásához.

A stopper használata

- 1 Nyomja meg a ○ gombot a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a ⌚ > ⌚ elemet.
- 3 Az időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 4 Az időzítő leállításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 5 Szükség esetén válassza ki a ⌚ ikont az időzítő nullázásához.

A visszaszámláló időzítő indítása

- 1 Nyomja meg a ○ gombot a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki az ⌚ > ⌚ lehetőséget.
- 3 Szükség esetén válassza ki a ⌚ ikont az idő beállításához.
- 4 Az időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 5 Szükség esetén érintse meg duplán az érintőképernyőt az időzítő szüneteltetéséhez és ismételt elindításához.
- 6 Szükség esetén válassza ki a ⌚ ikont az időzítő visszaállításához.

Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók

A Lily készülék számos Bluetooth-on keresztül elérhető funkcióval rendelkezik, melyeket a Garmin Connect alkalmazás használatával érhet el kompatibilis okostelefonján.

Értesítések: az okostelefon értesítési beállításai alapján figyelmezteti Önt az okostelefonról érkező értesítésekre, ideértve a hívásokat, szöveges üzeneteket, közösségi oldalakon történő eseményeket, naptárbejegyzéseket stb.

LiveTrack: lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyeit és edzéseit. Követőket is meghívhat e-mailben és közösségi médiaoldalakon, így ők is nyomon követhetik az Ön tevékenységét a Garmin Connect oldalon.

Időjárás-előrejelzések: megjeleníti az aktuális hőmérsékletet és időjárás-előrejelzést okostelefonjáról.

Zenevezérlők: lehetővé teszi az okostelefon zenelejátszójának vezérlését.

Telefonkeresés: megkeresi az elveszett, Lily készülékkel párosított okostelefont, amennyiben a telefon hatótávolságon belül van.

Saját készülék keresése: megkeresi az elveszett, okostelefonnal párosított Lily készüléket, amennyiben a készülék hatótávolságon belül van.

Tevékenységek feltöltése: automatikusan elküldi tevékenységét a Garmin Connect alkalmazásnak, rögtön az alkalmazás megnyitásakor.

Szoftverfrissítések: eszköze vezeték nélküli kapcsolaton keresztül tölti le és telepíti a legújabb szoftverfrissítéseket.

Értesítések kezelése

Kompatibilis okostelefonján beállíthatja a Lily eszközön megjelenő értesítéseket.

Válasszon ki egy lehetőséget:

- iPhone® készülék használata esetén az iOS® értesítési beállításoknál határozhatja meg, hogy mely elemek jelenjenek meg a készüléken.
- Android okostelefon használata esetén a Garmin Connect alkalmazásban válassza a **Beállítások > Értesítések** lehetőséget.

Elveszett okostelefon megkeresése

Ezen funkció használatával megkeresheti elveszett, Bluetooth technológia használatával párosított okostelefonját, amennyiben az hatótávolságon belül van.

- 1 A számlapon húzza lefelé az ujját a vezérlőmenü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a 📍 ikont.

A Lily készülék elkezd keresni a párosított okostelefont. Hangos riasztás szólal meg az okostelefonon, a Bluetooth-jel erőssége pedig megjelenik a Lily készülék képernyőjén. A Bluetooth-jel egyre erősebb lesz, ahogy közeledik az okostelefonhoz.

Bejövő telefonhívás fogadása

Amikor telefonhívás érkezik a csatlakoztatott okostelefonra, a Lily készülék megjeleníti a hívó fél telefonszámát.

- A hívás fogadásához válassza a 📞 elemet.
MEGJEGYZÉS: a hívó féllel csatlakoztatott okostelefonja használatával beszélhet.
- A hívás elutasításához válassza a 📞 elemet.
- A hívás elutasításához és szöveges üzenet küldéséhez válassza a 📧 elemet, majd válasszon egy üzenetet a listából.
MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak akkor érhető el, ha készüléke csatlakoztatva van egy Android okostelefonhoz.

Ne zavarjanak üzemmód használata

Ne zavarj üzemmódban az értesítések, mozdulatok és riasztások ki vannak kapcsolva. Az üzemmód használatát például alvás vagy filmnézés közben javasoljuk.

MEGJEGYZÉS: Garmin Connect fiókjában beállíthatja, hogy az általában alvással töltött órák alatt eszköze automatikusan ne zavarj üzemmódba lépjen. Az általában alvással töltött órákat a Garmin Connect-fiók felhasználói beállításai között adhatja meg (*Felhasználói beállítások, 10. oldal*).

- 1 A számlapon húzza lefelé az ujját a vezérlőmenü megtekintéséhez.

MEGJEGYZÉS: opciókat adhat a vezérlőmenühöz (*A vezérlőmenü testreszabása, 9. oldal*).

- 2 Válassza ki a 📍 ikont.

Garmin Connect

A Garmin Connect fiókon keresztül barátaival is kapcsolatba léphet. Garmin Connect-fiókja számos eszközzel szolgál a nyomon követéshez, elemzéshez, megosztáshoz és egymás ösztönzéséhez. Rögzítse aktív életstílusának különböző eseményeit, például futásait, sétáit, kerékpártúráit, úzásait, gyalogtúráit és számos egyebet.

Ingyenes Garmin Connect fiókjának létrehozásához párosítsa a készüléket telefonjával a Garmin Connect mobile alkalmazás használatával, vagy látogasson el a www.garminconnect.com weboldalra.

Kövesse nyomon fejlődését: nyomon követheti az adott napon megtett lépéseket, baráti versenyt indíthat ismerőseivel, és elérheti kitűzött céljait.

Tárolja tevékenységeit: az eszközön befejezett és mentett tevékenységeket feltöltheti Garmin Connect fiókjába, ahol ezek akármeddig megmaradnak.

Elemesse adatait: megtekintheti a tevékenységeire vonatkozó részletes információkat: az időtartamot, a távolságot, a pulzusszámot, az elégetett kalóriák számát és az egyedi jelentéseket.



Ossza meg tevékenységeit: a fiók összeköti barátaival: követhetik egymás tevékenységeit, illetve megoszthatják tevékenységeiket kedvenc közösségi oldalainkon.

Kezelje beállításait: Garmin Connect fiókjában testre szabhatja az eszközére vonatkozó és felhasználói beállításokat.

Garmin Move IQ™

Amikor mozgása ismerős testmozgási mintázatoknak feleltethető meg, a Move IQ funkció automatikusan érzékeli a tevékenységet, és megjeleníti az idővonalon. A Move IQ események megjelenítik a tevékenység típusát és időtartamát, de nem jelennek meg a tevékenységlistában és a hírfolyamban.

A Move IQ funkció a Garmin Connect alkalmazásban beállított küszöbértékek segítségével képes egy időzített gyaloglási vagy futási tevékenység automatikus elindítására. Ezek a tevékenységek a tevékenységlistába kerülnek.

Csatlakoztatott GPS

A csatlakoztatott GPS funkcióval a készülék az okostelefon GPS-antennájának segítségével rögzíti a gyaloglási, futási és kerékpáros tevékenységek GPS-adatait (*Tevékenység rögzítése a Csatlakoztatott GPS funkció használatával*, 4. oldal). A GPS-adatok – például a hely, a távolság és a sebesség – Garmin Connect fiókjában, a tevékenységadatoknál jelennek meg.

A csatlakoztatott GPS emellett használható a segítségkérési és LiveTrack funkciókhoz.

MEGJEGYZÉS: a csatlakoztatott GPS funkció használatához engedélyezze az okostelefonos alkalmazásengedélyeket, hogy a telefon mindig megossa helyadatait a Garmin Connect alkalmazással.

Biztonsági és nyomonkövetési funkciók

⚠ VIGYÁZAT!

A biztonsági és nyomonkövetési funkciók kiegészítő funkciók, amelyekre nem szabad elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgáltatókat az Ön nevében.

A Lily készülék biztonsági és nyomonkövetési funkcióit a Garmin Connect alkalmazás segítségével kell beállítani.

ÉRTESTÍTÉS

A funkciók használatához csatlakoztatnia kell készülékét a Garmin Connect alkalmazáshoz Bluetooth technológia használatával. A baleset esetén értesítendő személyeket Garmin Connect fiókjában adhatja meg.

A biztonsági és nyomonkövetési funkciókkal kapcsolatos további információkért látogasson el a www.garmin.com/safety weboldalra.

Segítségkérés: használatával elküldhet egy, a nevét, LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit tartalmazó automatizált üzenetet a baleset esetén értesítendő személyeknek.

LiveTrack: lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyeit és edzéseit. Követőket is meghívhat e-mailben és közösségi oldalakon, így megtekinthetik elő adatait egy weboldalon.

Alváskövetés

Alvás közben az eszköz automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását. Az általában alvással töltött órákat a Garmin Connect fiók felhasználói beállításai között adhatja meg. Az alvási statisztikák között szerepel az alvás összideje, az alvási szintek és az alvás közbeni mozgás mértéke. Alvási statisztikáit a Garmin Connect fiókban tekintheti meg.

MEGJEGYZÉS: a szundítások nem kerülnek rögzítésre az alvási statisztikákban. A Ne zavarj üzemmóddal kikapcsolhatja az értesítéseket és a riasztásokat, de az ébresztések aktívak maradnak (*Ne zavarjanak üzemmód használata*, 7. oldal).

Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással

Készüléke automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással az alkalmazás megnyitásakor. A készülék időről időre automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással. Az adatok manuális szinkronizálását bármikor elvégezheti.

1 Helyezze az eszközt okostelefonja közelébe.

2 Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.

TIPP: az alkalmazás már nyitva lehet, vagy a háttérben is futhat.

3 Nyomja meg a **O** gombot a menü megtekintéséhez.

4 Válassza ki a **☰ > ⚙ > Szinkronizálás** lehetőséget.

5 Várja meg az adatok szinkronizálódását.

6 Tekintse meg a naprakész adatokat a Garmin Connect alkalmazásban.

Adatok szinkronizálása a számítógéppel

Mielőtt szinkronizálná adatait számítógépén a Garmin Connect alkalmazás segítségével, telepítenie kell a Garmin Express™ alkalmazást (*A Garmin Express beállítása*, 8. oldal).

1 Csatlakoztassa az eszközt a mellékelt USB-kábellel a számítógéphez.

2 Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást.

Az eszköz háttértár üzemmódba lép.

3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

4 Tekintse meg adatait Garmin Connect fiókjában.

A Garmin Express beállítása

1 Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez USB-kábel használatával.



2 Tekintse meg a www.garmin.com/express weboldalt.

3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Eszköz testreszabása



A számlap cseréje

Készüléke számos, előre betöltött számlappal rendelkezik.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  ikont.
- 3 Az elérhető számlapok megtekintéséhez húzza jobbra vagy balra az ujját.
- 4 Érintse meg az érintőképernyőt a számlap kiválasztásához.

A vezérlőmenü testreszabása





A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel a gyorsmenübe, törölheti az aktuálisan ott szereplő elemeket, illetve módosíthatja azok sorrendjét (*A widgetek és menük megtekintése*, 1. oldal).

- 1 A számlapon húzza lefelé az ujját a vezérlőmenü megtekintéséhez.
Megjelenik a vezérlőmenü.
- 2 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
A vezérlőmenü szerkesztési módba vált.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha módosítani szeretné egy parancsikont elhelyezkedését a vezérlőmenüben, húzza át a parancsikont a kívánt helyre.
 - Egy parancsikont a vezérlőmenüből való eltávolításához húzza a parancsikont a  ikonra.
- 4 Szükség esetén válassza a  ikont, ha parancsikontokat szeretne hozzáadni a vezérlőmenühöz.

MEGJEGYZÉS: ez a lehetőség csak akkor használható, ha legalább egy parancsikont már eltávolított a menüből.



Az adatképernyők testreszabása






Az adatképernyőket testre szabhatja a tevékenységbeállításoknak megfelelően.


- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  ikont.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Válassza ki a  > **Adatképernyők** > **Elsődleges** lehetőséget.
- 5 Válassza ki a módosítandó adatmezőt.
MEGJEGYZÉS: nem minden tevékenységhez elérhető az összes opció.
- 6 Válassza ki a  ikont az egyes adatmezők elmentéséhez.

Eszközbeállítások

Bizonyos beállításokat magán a Lily készüléken is meghatározhat. A további beállítások konfigurálására a Garmin Connect fiókban van lehetőség.





Nyomja meg az  ikont a menü megtekintéséhez, és válassza ki a  ikont.

- : beállíthat egy hidratálási riasztást (*Hidratálási riasztás beállítása*, 9. oldal).
- : megjeleníti a VO2 max. becsült értékét (*A VO2 Max. becsült értékének megtekintése*, 6. oldal).
- : lehetővé teszi a pulzusbeállítások módosítását (*Csuklón viselhető pulzuszámoló beállítások*, 6. oldal).
- : lehetővé teszi az okostelefon párosítását, a Garmin Connect alkalmazással történő szinkronizálást és a Bluetooth-beállítások módosítását (*Bluetooth Beállítások*, 9. oldal).
- : lehetővé teszi a rendszerbeállítások módosítását (*Rendszerbeállítások*, 9. oldal).




- : itt láthatja a készülék azonosítóját, a szoftververziót, a jogszabályi információkat, a licencszerződést és további adatokat (*Eszközadatok megtekintése*, 12. oldal).

Hidratálási riasztás beállítása

Létrehozhat egy, a folyadékbevitel mértékének növelésére emlékeztető riasztást.

- 1 Nyomja meg a  gombot a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a  >  ikont.
- 3 Válassza ki a **Riasztás** lehetőséget.
- 4 Válassza ki a riasztási gyakoriságot.
- 5 Válassza ki a  ikont.

Rendszerbeállítások

Nyomja meg az  ikont a menü megtekintéséhez, és válassza ki a  >  ikont.

Fényerő: beállítja a kijelző fényerejét. Az Automatikus lehetőség használatával a készülék automatikusan beállítja a fényerőt a környezeti fényviszonyok alapján, de a fényerő manuális beállítására is lehetősége van (*A fényerő beállítása*, 9. oldal).

MEGJEGYZÉS: a nagyobb fényerő csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Rezgő riasztás: beállítja a rezgés erősségét (*A rezgés erősségének beállítása*, 9. oldal).

MEGJEGYZÉS: az erősebb rezgés csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Időkorlát: beállítja a kijelző kikapcsolásának időkorlátját. Ez a lehetőség befolyásolja az akkumulátor és a kijelző üzemidejét.

Kézmozdulat mód: a lehetőség kiválasztásával a kijelző bekapcsol, amikor Ön a teste felé fordítja csuklóját, hogy megnézze a készüléket. A Csak tevékenység közben beállítás használata esetén az eszköz csak az időzítővel mért tevékenységek esetén használja ezt a funkciót.




Kézmozdulat-érzékenység: a kézmozdulat érzékenységének beállításával meghatározza, hogy a kijelző gyakrabban vagy ritkábban kapcsoljon be.

MEGJEGYZÉS: az erősebb kézmozdulat-érzékenység csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Vezérlőmenü: lehetővé teszi a vezérlőmenü testreszabását (*A vezérlőmenü testreszabása*, 9. oldal).




Visszaállítás: itt törölheti a felhasználói adatokat és visszaállíthatja a beállításokat (*Gyári alapbeállítások visszaállítása*, 13. oldal).

A fényerő beállítása

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  > **Fényerő** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a fényerősséget.




MEGJEGYZÉS: az Automatikus lehetőség automatikusan beállítja a fényerőt a környezeti fényviszonyok alapján.

A rezgés erősségének beállítása

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  > **Rezgő riasztás** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a rezgés erősségét.

MEGJEGYZÉS: az erősebb rezgés csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Bluetooth Beállítások

Nyomja meg az  ikont a menü megtekintéséhez, és válassza ki a  >  ikont.

Állapot: lehetővé teszi a Bluetooth technológia be- és kikapcsolását.

MEGJEGYZÉS: egyes Bluetooth-beállítások csak akkor jelennek meg, ha a Bluetooth technológia be van kapcsolva.

Telefon párosítása: lehetővé teszi az eszköz párosítását egy kompatibilis, Bluetooth funkcióval rendelkező okostelefonnal. Ez a beállítás lehetővé teszi a Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók használatát a Garmin Connect alkalmazáson keresztül. Ide tartoznak többek között az értesítések, valamint a tevékenység-feltöltések.

Szinkronizálás: lehetővé teszi a készülék szinkronizálását egy kompatibilis, Bluetooth funkcióval rendelkező okostelefonnal.

Garmin Connect beállítások

Garmin Connect fiókjában testre szabhatja a készülékre és a tevékenységekre vonatkozó, valamint a felhasználói beállításokat is. Egyes beállítások konfigurálására magán a Lily készüléken is van lehetőség.

- A Garmin Connect alkalmazásban válassza ki a ☰ vagy ••• ikont, válassza ki a **Garmin készülékek** lehetőséget, majd válassza ki készülékét.
- A Garmin Connect alkalmazás eszközwidgetjében válassza ki készülékét.

A beállítások konfigurálását követően szinkronizálnia kell adatait: a rendszer ekkor alkalmazza a módosításokat az eszközre ([Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással](#), 8. oldal) ([Adatok szinkronizálása a számítógéppel](#), 8. oldal).

Megjelenítési beállítások

A Garmin Connect készülék menüjében válassza a Megjelenés lehetőséget.

Widgetek: beállíthatja, mely widgetek jelenjenek meg készülékén, és átrendezheti a készletben lévő widgeteket.

Megjelenítési opciók: lehetővé teszi a kijelző testreszabását.

Riasztási beállítások

A Garmin Connect készülék menüjében válassza a Riasztások lehetőséget.

Emlékeztetők: itt állíthatja be a készülék által végzett ébresztések idejét és gyakoriságát.

Intelligens értesítések: itt engedélyezheti és konfigurálhatja a kompatibilis okostelefonról érkező értesítéseket. Kiválaszthatja, hogy Tevékenység során kapjon értesítéseket.

Rendellenes pulzusszám riasztások: beállíthatja készülékét, hogy figyelmeztesse, ha pulzusa egy adott ideig tartó inaktivitás után egy bizonyos küszöbérték fölé vagy alá megy. Lehetősége van a riasztási küszöb beállítására.

Mozgásriasztás: a funkció révén a készülék egy üzenetet és mozgássávot jelenít meg a pontos idő képernyőn, ha Ön túl sokáig volt tétlen.

Pihenésemlekeztetők: beállíthatja készülékét, hogy figyelmeztesse, ha stressz-szintje szokatlanul magas szintre ér el. A riasztás arra ösztönzi Önt, hogy pihenjen egy kicsit, a készülék pedig felszólítja egy irányított légzőgyakorlat megkezdésére.

Bluetooth-kapcsolati riasztás: beállíthat egy riasztást, amely figyelmezteti Önt, ha párosított okostelefonja már nem kapcsolódik a Bluetooth-technológia segítségével.

Ne zavarjanak alvás közben: beállíthatja, hogy a készülék az alvással töltött órákban automatikusan bekapcsolja a Ne zavarj üzemmódot ([Felhasználói beállítások](#), 10. oldal).

A tevékenységbeállítások testreszabása

Kiválaszthatja, mely alkalmazásokat szeretné megjeleníteni készülékén.

- 1 A Garmin Connect készülék menüjében válassza a **Tevékenység beállítása** lehetőséget.

- 2 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.

- 3 Válassza ki a készüléken megjeleníteni kívánt tevékenységeket.

MEGJEGYZÉS: a gyaloglási és futási tevékenységek nem távolíthatók el.

- 4 Szükség esetén válasszon ki egy tevékenységet az adott tevékenység beállításainak, például riasztásainak és adatmezőinek testreszabásához.

Körök megjelölése

Bekapcsolhatja az Auto Lap® funkció használatát, mely kilométerenként vagy mérföldenként bejelöl egy megtett kört. Ez a funkció hasznos, ha össze kívánja vetni, hogy a tevékenység különböző részein milyen teljesítményt nyújtott.

MEGJEGYZÉS: az Auto Lap funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

- 1 A Garmin Connect alkalmazás beállítási menüjében válassza ki a **Garmin készülékek** lehetőséget.

- 2 Válassza ki készülékét.

- 3 Válassza a **Tevékenység beállítása** lehetőséget.

- 4 Válassza ki az egyik tevékenységet.

- 5 Válassza az **Auto Lap** lehetőséget.

Tevékenységek követés beállításai

A Garmin Connect készülék menüjében válassza a Tevékenységkövetés lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: egyes beállítások kategóriákon belül jelennek meg a beállítások menüben. Az alkalmazás- vagy weboldalfrissítések módosíthatják ezeket a menüket.

Pulzoximéter: a funkció révén a készülék akár négy órányi, alvás közben mért véroxigénszint-adat rögzítésére képes.

Move IQ: a Move IQ események be- és kikapcsolására szolgál. A Move IQ funkció automatikusan érzékeli a tevékenységmintákat, pl. a gyaloglást és a futást.

Autom. tevékenységindítás: időzített tevékenységek automatikus létrehozását és mentését teszi lehetővé, amikor a Move IQ funkció azt észleli, hogy a beállított minimális időtartamon keresztül gyalogol vagy fut. A futás és a gyaloglás minimális időtartamát szabadon beállíthatja.

Napi lépések száma: itt adhatja meg a napi lépéscélt. Az Automatikus cél lehetőség segítségével beállíthatja, hogy a készülék automatikusan meghatározzon Önnek egy lépéscélt.

Heti intenzitás (perc): itt adhatja meg, hogy hetente hány percet szeretne közepes és élénk intenzitású testmozgással tölteni. A készülék továbbá azt is lehetővé teszi, hogy beállítson egy pulzustartományt a közepes intenzitási percekhez, és egy magasabb pulzustartományt az élénk intenzitási percekhez. Természetesen az alapértelmezett algoritmust is használhatja.

Egyedi lépéshossz: ezen funkció használata esetén a készülék pontosabban képes kiszámolni a megtett távolságot, mivel ahhoz az Ön egyéni lépéshosszát használja. Adjon meg egy ismert távot, valamint az annak megtételéhez szükséges lépések számát. A Garmin Connect ezek alapján kiszámítja a lépéshosszát.

Beállít preferált tevékenységkövetőként: beállíthatja, hogy az eszköz legyen a tevékenység nyomon követésére szolgáló elsődleges eszköz, amikor egynél több készülék csatlakozik az alkalmazáshoz.

Felhasználói beállítások

A Garmin Connect készülék menüjében válassza a Felhasználói beállítások lehetőséget.

Személyes adatok: itt adhatja meg személyes adatait, például a születési dátumát, nemét, magasságát és testsúlyát.

Alvás: itt adhatja meg az általában alvással töltött órákat.

Pulzusszám-tartományok: itt becsülheti meg a maximális pulzusszámát, mely alapján egyedi pulzusszám-tartományokat határozhat meg.

Általános beállítások

A Garmin Connect készülék menüjében válassza az Általános lehetőséget.

Készüléknevé: beállíthat egy nevet készülékének.

Bal/jobb csukló: itt adhatja meg, hogy melyik csuklóján szeretné viselni a készüléket.

MEGJEGYZÉS: ez a beállítás erősítő edzések és mozdulatok esetén alkalmazott.

Időformátum: itt adhatja meg, hogy az eszköz 12 vagy 24 órás formátumban jelenítse meg az időt.

Dátumformátum: itt adhatja meg, hogy a készülék hónap/nap vagy nap/hónap formátumban jelenítse meg a dátumot.

Nyelv: itt állíthatja be az eszköz nyelvét.

Mértékegységek: itt adhatja meg, hogy a készülék angolszász vagy metrikus mértékegységek használatával jelenítse meg a megtett távolságot és a hőmérsékletet.

Physio TrueUp: lehetővé teszi a más Garmin® készülékeken található tevékenységek, előzmények és adatok szinkronizálását.

Készülékadatok

A készülék töltése

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

Az eszköz lítiumion-akkumulátort tartalmaz. A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

ÉRTEŚÍTÉS

A korrózió megelőzése érdekében alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg a csatlakozókat és a környező területet töltés vagy számítógéphez való csatlakoztatás előtt. Olvassa el tisztítással kapcsolatos utasításokat (*Az eszköz tisztítása*, 11. oldal).

- 1 Csipje össze a töltőcsipesz oldalait ① a csipesz szárainak szétnyitásához.



- 2 Igazítsa a csipeszt az érintkezőkhöz ②, majd engedje el a csipesz szárait.
- 3 Csatlakoztassa az USB-kábelt egy áramforráshoz.
- 4 Teljesen töltsse fel a készüléket.

Tipp az eszköz feltöltésére

- Csatlakoztassa a töltőt a készülékhez az USB-kábellel való töltéshez (*A készülék töltése*, 11. oldal).

Az eszköz töltéséhez csatlakoztassa az USB-kábelt egy Garmin által jóváhagyott AC adapter segítségével egy normál fali aljzatba vagy a számítógép egyik USB-portjához.

- Az akkumulátor töltöttségi szintjét ábrázoló képet az eszközadatok képernyőn tekintheti meg (*Eszközadatok megtekintése*, 12. oldal).

Készülék karbantartása

ÉRTEŚÍTÉS

Kerülje az erős ütések és a durva bánásmódot, mert az csökkentheti a termék élettartamát.

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

Az érintőképernyőt ne érintse meg kemény vagy éles eszközzel, ellenkező esetben károsodás léphet fel.

Kerülje a vegyi tisztítószer, oldószer és rovarirtószer használatát, amelyek kárt okozhatnak a műanyag részekben.

Ha a készülék klórral, sós vízzel, fényvédővel, kozmetikumokkal, alkohollal vagy más erős vegyszerekkel érintkezett, alaposan öblítse le friss vízzel. Az ilyen anyagokkal való hosszan tartó érintkezés károsíthatja a készülék házáét.

Ne tegye ki magas hőmérsékletnek, így például ne tegye ruhaszárítóba.

Ne tárolja az eszközt hosszabb időn át magas hőmérsékletnek kitett helyen, mert az a készülék tartós károsodásához vezethet.

Az eszköz tisztítása

ÉRTEŚÍTÉS

Töltés közben már kevés izzadság vagy nedvesség is korrodálhatja az eszköz elektromos érintkezőit. A korrózió gátolhatja a töltést és az adatátvitelt.

- 1 Törölgesse meg az eszközt enyhe tisztítószeres oldattal átitatott ronggyal.
- 2 Törölje szárazra.

Tisztítás után hagyja, hogy az eszköz teljesen megszáradjon.

TIPP: további részletekért látogasson el a www.garmin.com/fitandcare weboldalra.

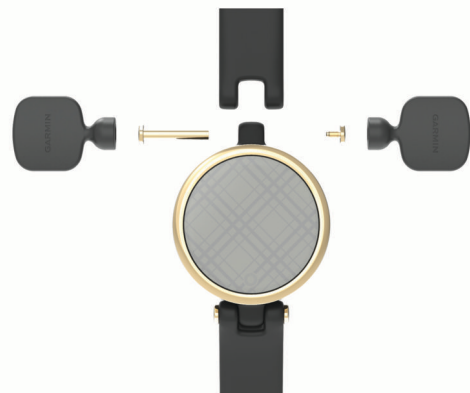
A pántok cseréje

A pántokat új Lily pántokra cserélheti.

- 1 Használja a pántcserélő szerszámot a csavarok meglazításához.



- 2 Távolítsa el a csavarokat.



- 3 Igazítsa az új pántot a készülékhez.

4 Helyezze vissza a csavarokat a szerszámmal.



MEGJEGYZÉS: győződjön meg arról, hogy a pánt megfelelően van-e rögzítve.

5 Ismételje meg az 1-4. lépéseket a másik pánt cseréjéhez is.

Eszközzadatok megtekintése

Megtekintheti a készülékazonosítót, a szoftververziót és a jogszabályi adatokat.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az **O** ikont.
- 2 Válassza ki a **⚙** > **📄** ikont.
- 3 Az információ megtekintéséhez lapozzon.

Specifikációk

Akkumulátor típusa	Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor
Akkumulátor üzemideje	Akár 5 nap
Üzemi hőmérséklet-tartomány	-20 °C-tól 60 °C-ig (-4 °F-tól 140 °F-ig)
Töltési hőmérséklet	0 °C-tól 45 °C-ig (32 °F-tól 113 °F-ig)
Vezeték nélküli frekvencia	2,4 GHz névleges -6,3 dBm max. esetén
Vízbehatolás elleni védelem	5 ATM ¹

Hibaelhárítás

Kompatibilis az okostelefonom a készülékkel?

A Lily készülék kompatibilis a Bluetooth technológiát alkalmazó okostelefonokkal.

Kompatibilitásra vonatkozó információkért látogasson el a www.garmin.com/ble weboldalra.

A telefonom nem csatlakozik a készülékhez

- Helyezze a készüléket az okostelefon elérési tartományába.
- Amennyiben már párosította a készülékeket, mindkét készüléken kapcsolja ki, majd kapcsolja be újra a Bluetooth funkciót.
- Amennyiben nem párosította a készülékeket, engedélyezze okostelefonján a Bluetooth technológiát.
- Okostelefonján nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, válassza ki a **☰** vagy **•••** ikont, majd válassza a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** lehetőséget a párosítási módba lépéshez.
- Nyomja meg készülékén az **O** ikont a menü megtekintéséhez, és válassza ki a **⚙** > **📞** > **Telefon párosítása** lehetőséget a párosítási mód megnyitásához.

Tevékenységek követés

A tevékenységkövetés pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos

Ha a lépésszám nem tűnik pontosnak, akkor érdemes kipróbálni ezeket a tippeket.

- Viselje a készüléket nem domináns csuklóján.
- Tartsa zsebében a készüléket, ha babakocsit vagy fűnyírót tol.
- Tartsa zsebében a készüléket, ha csak a kezét vagy karját használja aktívan.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy a mosogatáshoz, a ruhák összehajtogatásához vagy a tapsoláshoz hasonló ismétlődő mozdulatokat a készülék lépésként értelmezi.

Az eszközön és a Garmin Connect-fiókban látható lépésszám nem egyezik

A Garmin Connect fiókban látható lépésszám frissül a készülék szinkronizálásakor.

- 1 Szinkronizálja a lépésszámot a Garmin Connect alkalmazással (*Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással*, 8. oldal).
- 2 Várjon, amíg a készülék szinkronizálja az adatokat.

A szinkronizálás eltarthat néhány percig.

MEGJEGYZÉS: a Garmin Connect alkalmazás frissítése nem szinkronizálja az adatokat, illetve nem frissíti a lépésszámot.

Nem jelenik meg a stressz-szintem

Ahhoz, hogy az eszköz észlelni tudja a stressz-szintet, be kell kapcsolni a csuklóalapú pulzusszám-mérést.

Az eszköz a nap folyamán mintát vesz a pulzusszám változásáról olyankor, amikor hosszabb ideig nyugalmi állapotban van, és így állapítja meg a stressz-szintet. Az eszköz időzített tevékenységek során nem határozza meg a stressz-szintet.

Ha kötőjelek jelennek meg a stressz-szintje helyett, akkor maradjon mozdulatlan, és várjon, amíg az eszköz nem észleli a pulzusszám-változást.

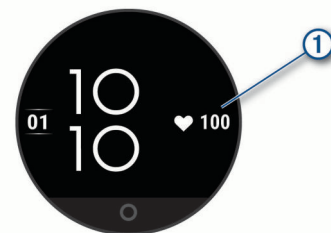
Az intenzív percek érték villog

Ha az intenzív percek kítűzött értékének elérését elősegítő intenzitási szinten edz, akkor az intenzív percek érték villog.

Eddzen legalább 10 percig folyamatosan, közepes vagy élénk intenzitási szinten.

Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek

- Választáshoz érintse meg az érintőképernyőt.
- Egy időzített tevékenység közben érintse meg duplán az érintőképernyőt az időzítő elindításához és leállításához.
- A számlapon koppintson az érintőképernyőre az olyan adatok végigléptetéséhez, mint a lépések és a pulzusszám **1**.



¹ A készülék 50 méteres vízmélységben jelen lévő nyomásnak képes ellenállni. További részletekért látogasson el a www.garmin.com/waterrating weboldalra.

- A vezérlőmenüben tartsa lenyomva az érintőképernyőt a vezérlők hozzáadásához, eltávolításához és átrendezéséhez.
- Nyomja meg a **O** gombot bármelyik képernyőn, hogy visszatérjen az előző képernyőre.
- Érintse meg a widget képernyőt az adott widget további adatainak megtekintéséhez.
- Segélyriasztás küldéséhez koppintson határozottan és gyorsan az érintőképernyőre addig, amíg a készülék rezegni nem kezd.



Tippek rendellenes pulzusadatok esetére

Rendellenes pulzusadatok megjelenése, illetve a pulzusadatok megjelenésének elmaradása esetén próbálkozzon az alábbi megoldásokkal.

- Tisztítsa és szárítsa meg karját az eszköz felhelyezése előtt.
- Ne viseljen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az eszköz alatt.
- Ne karcolja meg az eszköz hátoldalán lévő pulzusérzékelőt.
- Viselje a készüléket a csuklócsont fölött. Az eszköznek szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- A tevékenység megkezdése előtt melegítsen be 5–10 percig, és kérjen pulzusszámmérést.

MEGJEGYZÉS: ha odakint hideg van, beltéren melegítsen be.

- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az eszközt.

Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez

- A Body Battery szintje készüléke Garmin Connect fiókjával való szinkronizálásakor frissül.
- A pontosabb eredmények érdekében alvás közben is viselje a készüléket.
- A pihenés és a kielégítő alvás feltölti a Body Battery tartalékait.
- A fárasztó tevékenységek, a fokozott stressz és a nyugtalan alvás lecsapolhatja a Body Battery tartalékokat.
- Az elfogyasztott ételek, valamint a stimulánsok (például a koffein) nem befolyásolja a Body Battery szintjét.

Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére

Rendellenes véroxigénszint-mérő adatok megjelenése, illetve az adatok megjelenésének elmaradása esetén próbálkozzon az alábbi megoldásokkal.

- Maradjon mozdulatlan, amíg az eszköz megméri a vér oxigénszaturációjának értékét.
- Viselje az eszközt a csuklócsont fölött. Az eszköznek szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- Tartsa kezét a szíve magasságában, mikor az eszköz leolvassa a vér oxigénszaturációjának értékét.
- Használjon szilikonpántot.
- Tisztítsa és szárítsa meg karját az eszköz felhelyezése előtt.
- Ne viseljen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az eszköz alatt.
- Ne karcolja meg az eszköz hátoldalán lévő optikai érzékelőt.

- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az eszközt.

Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása

- Csökkentse a képernyő fényerejét és időkorlátját (*Rendszerbeállítások*, 9. oldal).
- Csökkentse a rezgés erősségét (*A rezgés erősségének beállítása*, 9. oldal).
- Kapcsolja ki a csuklómozdulatokat (*Rendszerbeállítások*, 9. oldal).
- Az okostelefon értesítési központjában korlátozza a Lily készülékén megjelenő értesítések körét (*Értesítések kezelése*, 7. oldal).
- Kapcsolja ki az intelligens értesítéseket (*Riasztási beállítások*, 10. oldal).
- Kapcsolja ki a Bluetooth vezeték nélküli technológiát, ha nem használja a kapcsolatot igénylő funkciókat (*Bluetooth Beállítások*, 9. oldal).
- Kapcsolja ki a véroxigénszint alvás közbeni követése funkciót (*A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása*, 6. oldal).
- Kapcsolja ki a csuklón végzett pulzusszámmérést (*Csuklón viselhető pulzusszámmérő beállítások*, 6. oldal).

MEGJEGYZÉS: a csuklóalapú pulzusszámmérés a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek, a VO2 max, a Body Battery, a stressz-szint és az elégetett kalóriák számának mérésére szolgál.

A készülék kijelzője nehezen látható a szabadban

A készülék észleli a környezeti fényt, és automatikusan beállítja a háttérvilágítás fényerejét az akkumulátor üzemidejének növelése érdekében. Közvetlen napfényben a képernyő fényereje megnő, de előfordulhat, hogy továbbra is nehezen olvasható. Az automatikus tevékenységfelismerés funkció rendkívül hasznos lehet, amikor kültéri tevékenységbe kezd (*Tevékenységkövetés beállításai*, 10. oldal).

Gyári alapbeállítások visszaállítása

Az eszköz összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértékekre.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az **O** ikont.
- 2 Válassza ki a **⚙️ > ⚙️ > Visszaállítás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha az összes készülékbeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint szeretné megtartani a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza a **Gyári beállítások visszaállítása** lehetőséget.
 - Ha az összes készülékbeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint törölni szeretné a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza az **Adatok törlése és beállítások visszaállítása** lehetőséget.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Termékfrissítések

A számítógépen telepítse a Garmin Express alkalmazást (www.garmin.com/express). Telepítse okostelefonjára a Garmin Connect alkalmazást.

Ez egyszerű hozzáférést biztosít ezekhez a szolgáltatásokhoz a Garmin készülékek számára:

- Szoftverfrissítések
- Adatfeltöltések: Garmin Connect

- Termékrejestráció

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével

A készülék szoftverének Garmin Connect alkalmazással történő frissítéséhez rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal, illetve el kell végeznie a készülék és egy kompatibilis okostelefon párosítását (*A készülék beállítása*, 1. oldal).

Szinkronizálja készülékét a Garmin Connect alkalmazással (*Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással*, 8. oldal).

Ha van elérhető új szoftver, akkor a Garmin Connect alkalmazás automatikusan elküldi a frissítést a készüléknek. A frissítés akkor lép érvénybe, amikor Ön nem használja aktívan az eszközt. A frissítés végeztével az eszköz újraindul.

Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével

A készülék szoftverének frissítése előtt töltsse le és telepítse a Garmin Express alkalmazást, majd adja hozzá készülékét (*Adatok szinkronizálása a számítógéppel*, 8. oldal).

- 1 Csatlakoztassa az eszközt a mellékelt USB-kábellel a számítógéphez.

Ha új szoftver jelenik meg, a Garmin Express alkalmazás elküldi azt az eszközre.

- 2 Amikor a Garmin Express alkalmazás végzett a frissítés küldésével, válassza le a készüléket a számítógépről.

A készülék ekkor telepíti a frissítést.

További információk beszerzése

- További kézikönyvekért, cikkekért és szoftverfrissítésekért látogasson el a support.garmin.com webhelyre.
- Az opcionális kiegészítőkre és cserealkatrészekre vonatkozó információkért látogassa meg a buy.garmin.com oldalt vagy forduljon Garmin márkakereskedőjéhez.
- Látogasson el a www.garmin.com/ataccuracy weboldalra. A készülék nem orvosi eszköz. A pulzoximéter funkció nem minden országban elérhető.

A készülék javítása

Amennyiben készüléke javításra szorul, látogasson el a support.garmin.com weboldalra a Garmin ügyfélszolgálatának benyújtandó szolgáltatáskérésrel kapcsolatos információkért.

Függelék

Fitnesscélok

A pulzustartományok ismerete segít az edzettségi állapot mérésében és javításában. Ehhez fontos, hogy megértse és alkalmazza az alábbi elveket:

VO2 max. normál értékelés

Ezek a táblázatok a VO2 max életkor és nem alapján becsült szabványosított beosztását tartalmazzák.

Férfiak	Százalék	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Szuper	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Kiváló	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Jó	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Megfelelő	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Gyenge	0 – 40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

- A pulzusszám jól mutatja a testedzés intenzitását.
- Bizonyos pulzustartományokban való edzéssel növelheti a szív- és érrendszer kapacitását és erejét.

Ha tisztában van maximális pulzusszámával, a fejezetben található táblázat (*Pulzustartomány-számítások*, 14. oldal) segítségével megállapíthatja, hogy mely tartományban érdemes a leginkább edzenie fitnesscéljai elérése érdekében.

Ha nincs tisztában maximális pulzusszámával, vegye igénybe az interneten elérhető számolóalkalmazások egyikét. Bizonyos edzőtermekben és egészségközpontokban elérhető egy, a maximális pulzusszám mérésére szolgáló teszt. A maximális pulzusszám alapvető számítása: 220 mínusz az Ön kora.

A pulzustartományok ismertetése

Számos sportoló a pulzustartományok segítségével méri és javítja szív- és érrendszerének erősségét és edzettségi szintjét. A pulzustartomány két szívverés/perc érték közé eső tartomány. A rendszerben az öt általánosan elfogadott pulzustartomány 1-től 5-ig számozva (intenzitás szerint növekvő) szerepelnek. A pulzustartományokat általában a maximális pulzusszám különböző százalékos arányai segítségével számítják ki.

Pulzustartomány-számítások

Tartomány	% / max. pulzusszám	Vonatkozó megerősítési szint	Előnyök
1	50–60%	Nyugodt, könnyed tempó, ritmikus légzés	Kezdő szintű állóképességi edzés, csökkenti a stresszt
2	60–70%	Kényelmes tempó, némileg mélyebb légzés, beszélgetés még lehetséges	Alapvető szív- és érrendszeri edzés, leveztetéshez megfelelő tempó
3	70–80%	Közepes tempó, nehezebb közben beszélgetni	Javítja az aerob kapacitást, optimális szív- és érrendszeri edzéshez
4	80–90%	Gyors tempó, némileg kényelmetlen, erőltetett légzés	Javítja az anaerob kapacitást és küszöböt, illetve a sebességet
5	90–100%	Gyors futás, hosszú ideig nem tartható fenn, ziháló légzés	Javítja az anaerob és izom-állóképességet, növeli a teljesítményt

Nők	Százalék	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Szuper	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Kiváló	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Jó	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Megfelelő	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Gyenge	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Az adatok utánnymása a The Cooper Institute engedélyével történt. További tájékoztatásért látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

Tárgymutató

A

a készülék alaphelyzetbe állítása **9, 13**
a készülék tisztítása **11**
adatmezők **5, 9**
adatok
 átvitel **7**
 feltöltés **8, 11**
 tárolás **7**
adatok tárolása **7**
akkumulátor **12**
 maximalizálás **9, 13**
 töltés **11**
alkalmazások **7, 8**
 okostelefon **1**
alvó üzemmód **8, 10**
Auto Lap **10**
az eszköz testreszabása **9**
azonosítószám **9**

B

baleset esetén értesítendő személyek **8**
beállítások **5, 6, 9, 10, 13**
 eszköz **9–11**
 rendszer **9**
beltéri edzés **5**
Bluetooth technológia **7–10, 12**
Body Battery **2, 3, 13**

C

célok **2, 10**
Connect IQ **1**

E

egészségügyi adatok **4**
előzmények **8**
 küldés számítógépre **7**
Előzmények, küldés számítógépre **8**

F

felhasználói adatok, törlés **9, 13**
fényerő **9**
frissítések, szoftver **14**
futás futópádon **5**

G

Garmin Connect **1, 2, 7, 8, 10, 11, 14**
Garmin Express **8**
 szoftver frissítése **13**
gombok **1**
GPS **4**
 jel **8**

H

háttértár mód **8**
háttérvilágítás **7, 9, 10**
hibaelhárítás **5, 11–14**
hidratálás **2**

I

idő, beállítások **11**
időjárás **2**
időközök, úszás **5**
időzítő **3–5**
 visszaszámláló **7**
intenzitás (perc) **12**
intenzív percek **2, 3, 10**

K

kalibrálás **3**
kalória **3**
 kiadás **2**
képernyő **9**
 fényerő **9**
készülék tisztítása **11**
készülékazonosító **9, 12**
kezdőképernyő, testreszabás **10**
kiegészítők **14**
körök **10**

L

lépések **2, 10**
lépéshossz **10**
LiveTrack **8**

M

medence mérete, beállítás **5**
megjelenítési beállítások **9**
menstruációs ciklus **2, 4**
menü **1**
mértékegységek **11**
Move IQ **10**

Ny

nyelv **11**
nyomon követés **6, 8**

O

okostelefon **4, 8, 12**
 alkalmazások **7**
 párosítás **1, 9, 12**
oxigénszaturáció **6**

P

pántok **11**
parancsikonok **9**
párosítás, okostelefon **1, 9, 12**
pótalkatrészek **11**
profilok, tevékenység **8**
pulzoximéter **6**
pulzusszám **2, 3, 6**
 mérő **5, 6, 13**
 riasztások **5, 6, 9, 10**
 tartományok **10, 14**

R

rendszerbeállítások **9**
rezgés, riasztások **9**
riasztások **5, 7, 9**
 óra **10**
 pulzusszám **5, 6, 10**
 rezgés **7, 9**

S

segítség **8**
specifikációk **12**
stopper **7**
stressz-szint **2, 3, 12**

Sz

számlapok **9, 10**
szerkesztés **10**
szoftver
 frissítés **13, 14**
 licenc **9**
 verzió **12**
szöveges üzenetek **4**

T

tartományok, pulzusszám **10**
távolság **2**
telefonhívások **7**
telep, töltés **11**
testsúly, beállítások **10**
tevékenység mentése **4, 5, 10**
tevékenységek **4, 5, 9, 10**
 egyéni **10**
 mentés **10**
tevékenységkövetés **2, 3, 8, 10, 11**
töltés **11**
törlés
 összes felhasználói adat **13**
 Üzenetek **4**
tréning **5**

U

USB **14**
 fájltvitel **8**

Ü

Üzenetek **4**

V

véroxigénszint-mérő **2, 5, 6, 10, 13**
vezérlőmenü **1, 9**
visszaszámláló időzítő **7**
VO2 max. **5, 6, 14**

W

widgetek **1–4, 10**

Z

zenevezérlők **2, 4**

