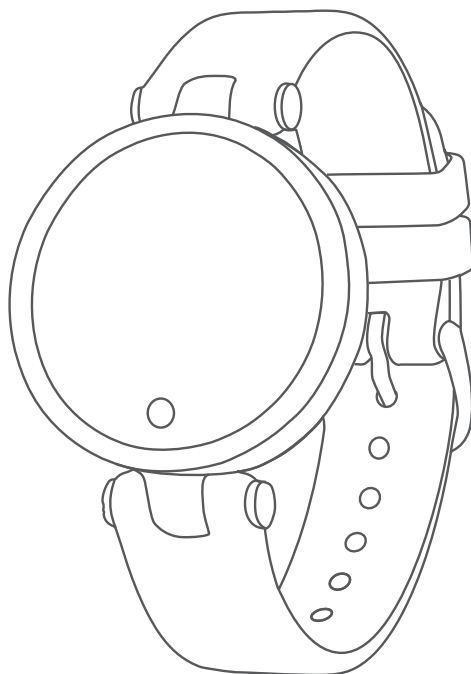


GARMIN®



LILY™

Podręcznik użytkownika

© 2021 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zgodnie z prawami autorskimi, kopiowanie niniejszego podręcznika użytkownika w całości lub częściowo bez pisemnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości niniejszego podręcznika użytkownika bez konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową www.garmin.com, aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin oraz Auto Lap® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanych w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ oraz Lily™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. iOS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc. i jest objęty licencją firmy Apple Inc. iPhone® jest znakiem towarowym firmy Apple Inc. zastrzeżonym w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

M/N: A03927

Spis treści

Wstęp	1	Rejestrowanie pływania.....	15
Konfigurowanie zegarka.....	1	Ustawianie alertów pływania.....	15
Włączanie i wyłączanie zegarka.....	3	Kalibrowanie dystansu na bieżni.....	16
Wyświetlanie widżetów i menu.....	4	Funkcje związane z tętnem	16
Opcje menu.....	5	Ustawienia nadgarstkowego pomiaru	
Noszenie zegarka.....	6	tętna.....	16
Widżety	7	Pulsoksymetr.....	16
Cel liczby kroków.....	8	Uzyskiwanie odczytów	
Pasek ruchu.....	8	pulsoksymetru.....	17
Minut intensywnej aktywności.....	9	Włączanie monitorowania SpO2	
Zliczanie minut intensywnej		podczas snu.....	17
aktywności.....	9	Informacje o szacowanym pułapie	
Zwiększanie dokładności pomiaru		tlenowym.....	17
kalorii.....	9	Sprawdzanie szacowanego pułapu	
Widżet statystyk zdrowia.....	9	tlenowego.....	17
Body Battery.....	9	Ustawianie alertów nietypowo	
Wyświetlanie widżetu Body		wysokiego tętna.....	18
Battery.....	9	Zegary	18
Zmienność tętna i poziom wysiłku.....	10	Korzystanie z budzika.....	18
Wyświetlanie widżetu poziomu		Korzystanie ze stopera.....	18
stresu.....	10	Włączanie minutnika.....	18
Korzystanie z minutnika relaksu.....	10	Funkcje online Bluetooth	19
Wyświetlanie widżetu tętna.....	10	Zarządzanie powiadomieniami.....	19
Korzystanie z widżetu monitorowania		Lokalizowanie smartfonu.....	19
nawodnienia.....	10	Odbieranie połączenia	
Śledzenie cyklu menstruacyjnego.....	11	przychodzącego.....	19
Rejestrowanie informacji o cyklu		Korzystanie z trybu Nie	
menstruacyjnym.....	11	przeszkadzać.....	20
Śledzenie ciąży.....	11	Poranny raport.....	20
Rejestrowanie informacji o ciąży.....	12	Garmin Connect	20
Sterowanie odtwarzaniem muzyki.....	12	Garmin Move IQ™.....	21
Wyświetlanie powiadomień.....	12	Podłączony GPS.....	21
Odpowiadanie na wiadomość		Funkcje bezpieczeństwa	
tekstową.....	13	i monitorowania.....	22
Trening	13	Monitorowanie snu.....	22
Rejestrowanie aktywności z pomiarem		Synchronizowanie danych z aplikacją	
czasu.....	13	Garmin Connect.....	22
Rejestrowanie aktywności za pomocą		Synchronizowanie danych	
funkcji Podłączony GPS.....	14	z komputerem.....	22
Rejestrowanie aktywności treningu		Konfigurowanie Garmin Express.....	23
siłowego.....	14	Dostosowywanie urządzenia	23
Porady dotyczące rejestrowania		Zmiana tarczy zegarka.....	23
aktywności treningu siłowego.....	15		

Dostosowywanie menu elementów sterujących.....	23	Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru.....	33
Dostosowywanie ekranów danych.....	23	Maksymalizowanie czasu działania baterii.....	33
Ustawianie alertu nawodnienia.....	23	Ekran zegarka jest mało czytelny na dworze.....	34
Ustawienia systemowe.....	24	Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień.....	34
Ustawianie zegarka.....	24	Aktualizacje produktów.....	34
Ustawienia Bluetooth.....	25	Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect..	34
Ustawienia Garmin Connect.....	25	Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express.....	34
Ustawienia wyglądu.....	25	Źródła dodatkowych informacji.....	35
Ustawienia alarmu.....	25	Naprawa urządzenia.....	35
Dostosowywanie opcji aktywności..	25		
Ustawienia śledzenia aktywności....	26		
Ustawienia użytkownika.....	26		
Ustawienia ogólne.....	27		
Informacje o urządzeniu.....	27	Załącznik.....	35
Ładowanie zegarka.....	27	Cele fitness.....	35
Wskazówki dotyczące ładowania zegarka.....	28	Informacje o strefach tętna.....	35
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia.....	28	Obliczanie strefy tętna.....	36
Czyszczenie zegarka.....	28	Standardowe oceny pułapu tlenowego.....	36
Czyszczenie skórzanych pasków.....	28		
Wymiana pasków.....	29		
Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	30		
Dane techniczne.....	30		
Rozwiązywanie problemów.....	30		
Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?.....	30		
Mój telefon nie łączy się z zegarkiem..	31		
Śledzenie aktywności.....	31		
Liczba kroków jest niedokładna.....	31		
Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect nie jest zgodna.....	31		
Poziom wysiłek nie jest wyświetlany.....	31		
Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności.....	31		
Porady dotyczące ekranu dotykowego.....	32		
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	33		
Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery.....	33		

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Przed rozpoczęciem lub wprowadzeniem zmian w programie ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

Konfigurowanie zegarka

Przed użyciem zegarka należy podłączyć go do źródła zasilania, aby go włączyć.

Aby korzystać z zegarka Lily, skonfiguruj go za pomocą smartfona lub komputera. W przypadku korzystania ze smartfona sparuj zegarek bezpośrednio z poziomą aplikacją Garmin Connect™, a nie z poziomą ustawień Bluetooth® smartfona.

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami na smartfonie, zainstaluj aplikację Garmin Connect.
- 2 Ściśnij zaczep do ładowania ①.



- 3 Ustaw zaczep do ładowania w jednej linii ze stykami znajdującymi się na spodzie zegarka ②.

- 4 Podłącz przewód USB do źródła zasilania, aby włączyć zegarek (*Ładowanie zegarka, strona 27*).
Napis Hello! wyświetli się na ekranie po włączeniu zegarka.



- 5 Wybierz jedną z opcji, aby dodać zegarek do konta Garmin Connect:
- Jeśli parujesz pierwsze urządzenie z aplikacją Garmin Connect, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Jeśli z aplikacją Garmin Connect zostało już sparowane inne urządzenie, w menu ☰ lub ••• wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Po udanym sparowaniu urządzeń zostanie wyświetlony komunikat i zegarek zsynchronizuje się automatycznie ze smartfonem.

Włączanie i wyłączanie zegarka

Zegarek Lily automatycznie się wybudza, gdy z niego korzystasz.

1 Aby włączyć ekran, wybierz opcję:

- Obróć nadgarstkiem i unieś go w kierunku ciała.
- Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego ①.



2 Aby wyłączyć ekran, obróć nadgarstkiem w kierunku przeciwnym do ciała.

UWAGA: Ekran wyłączy się, jeśli urządzenie nie będzie używane. Gdy ekran jest wyłączony, zegarek nadal pozostaje aktywny i rejestruje dane.

Wyświetlanie widżetów i menu

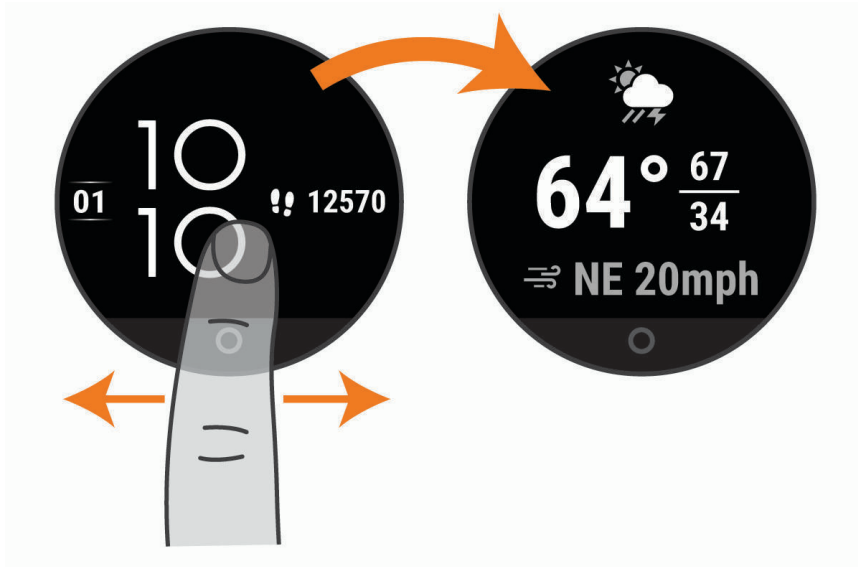
- Na tarczy zegarka naciśnij , aby wyświetlić menu główne.




- Na tarczy zegarka przesunąć palcem w dół, aby wyświetlić menu sterowania.



- Na tarczy zegarka przesunij palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić widżety.







Opcje menu

Aby wyświetlić menu, naciśnij .

PORADA: Przeciągnij, aby przewijać opcje menu.



	Wyświetla opcje aktywności z pomiarem czasu.
	Wyświetla opcje tarczy zegarka.
	Wyświetla opcje alarmu, stopera i minutnika.
	Wyświetla ustawienia urządzenia.

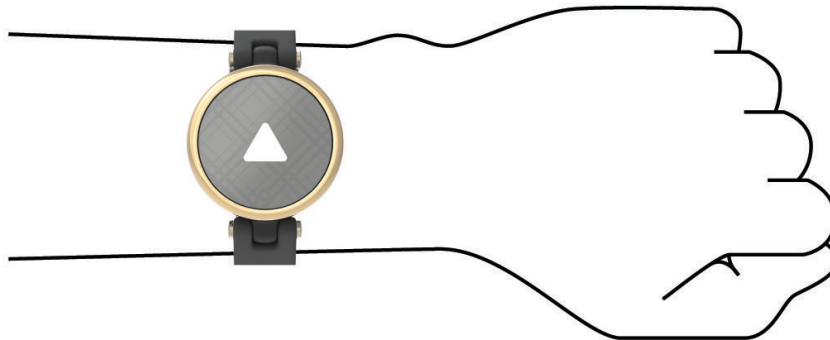
Noszenie zegarka

⚠ PRZESTROGA

Niektórzy użytkownicy mogą odczuwać podrażnienie skóry po długotrwałym korzystaniu z zegarka, szczególnie jeśli użytkownik ma wrażliwą skórę lub alergię. W razie wystąpienia jakiegokolwiek podrażnienia skóry, należy zdjąć zegarek i pozwolić skórze wrócić do normalnego stanu. W celu uniknięcia podrażnień skóry należy pilnować, aby zegarek był czysty i suchy oraz nie zakładać go zbyt ciasno na nadgarstku. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/fitandcare.

- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka.

UWAGA: Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno. Aby uzyskać dokładniejszy odczyt tętna, zegarek nie może się przesuwac po ciele podczas biegania lub ćwiczenia. Aby uzyskać odczyt pulsoksymetru, urządzenie nie może się przesuwac po ciele.



UWAGA: Czujnik optyczny znajduje się z tyłu zegarka.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Rozwiązywanie problemów*, strona 30.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru*, strona 33.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.
- Więcej informacji na temat prawidłowego noszenia i pielęgnacji zegarka można znaleźć na stronie www.garmin.com/fitandcare.

Widżety

W urządzeniu znajdują się fabrycznie załadowane widżety zapewniające szybki podgląd różnych informacji. Przesuwaj palcem po ekranie dotykowym, aby przewijać widżety. Niektóre widżety wymagają sparowania ze smartfonem.

UWAGA: Za pomocą aplikacji Garmin Connect możesz dodawać lub usuwać widżety.

	Bieżąca godzina i data. Godzina i data są ustawiane automatycznie, gdy urządzenie łączy się z Twoim kontem Garmin Connect.
	Łączna liczba kroków wykonanych w ciągu dnia oraz dzienny cel kroków. Urządzenie uczy się i każdego dnia proponuje nowy cel liczby kroków.
	Łączna liczba minut intensywnej aktywności oraz tygodniowy cel minut intensywnej aktywności.
	Dystans pokonany danego dnia, podany w kilometrach lub milach.
	Łączna liczba kalorii spalonych danego dnia, w tym kalorii spalonych podczas aktywności i odpoczynku.
	Wartość bieżącego tętna w uderzeniach na minutę (bpm) i średnia wartość tętna spoczynkowego z siedmiu dni.
	Poziom wysiłku. Urządzenie mierzy zmienność tętna, gdy użytkownik stoi w miejscu, aby ocenić natężenie wysiłku. Im niższa wartość, tym mniejsze natężenie wysiłku.
	Bieżący poziom energii Body Battery™. Urządzenie obliczy bieżący poziom energii na podstawie danych dotyczących snu, stresu i aktywności. Im niższa wartość, tym wyższy poziom energii.
	Umożliwia ręczny odczyt pulsoksymetru.
	Bieżąca temperatura i prognoza pogody ze sparowanego smartfona.
	Nadchodzące spotkania z kalendarza w smartfonie.
	Powiadomienia ze smartfona dotyczące połączeń i esemesów, a także powiadomienia z sieci społecznościowych i wielu innych (zależnie od ustawień powiadomień ze smartfona).
	Całkowita ilość wypitej wody i dzienny cel.
	Zapewnia sterowanie odtwarzaczem muzyki w smartfonie.
	Wartość bieżącej częstotliwości oddechu w oddechach na minutę i średnia wartość z siedmiu dni. Urządzenie mierzy częstotliwość oddechów w czasie, gdy użytkownik jest nieaktywny, aby wykryć wszelkie nietypowe czynności oddechowe, a także zmiany pod wpływem stresu.
STAN ZDROWIA Kobiet	Stan bieżącego miesięcznego cyklu menstruacyjnego. Umożliwia wyświetlanie oraz zapisywanie codziennych objawów. Umożliwia też monitorowanie ciąży przy użyciu cotygodniowych aktualizacji informacji i informacji o zdrowiu.
Statystyki zdrowia	Dynamiczne podsumowanie aktualnych statystyk zdrowotnych. Pomiary obejmują tętno, poziom stresu i poziom Body Battery.

Cel liczby kroków

Zegarek automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzedniej aktywności. W miarę jak użytkownik porusza się w ciągu dnia, zegarek wskazuje postęp ① w realizacji dziennego celu ②. W zegarku jest ustawiony domyślny cel 7500 kroków dziennie.



Jeśli nie zdecydujesz się na korzystanie z funkcji automatycznego celu, możesz wyłączyć ją i ustawić własny cel kroków za pomocą konta Garmin Connect ([Ustawienia śledzenia aktywności, strona 26](#)).

Pasek ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Pasek ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się pasek ruchu ①. Dodatkowe segmenty ② pojawiają się po każdych 15 minutach bezczynności.



Możesz wyzerować pasek ruchu, robiąc krótki spacer.

Minut intensywnej aktywności

Mając na uwadze stan zdrowia, organizacje takie jak Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanie intensywnej aktywności (np. szybkiego spaceru) lub 75 minut intensywnej aktywności (np. biegania) w tygodniu.

Urządzenie monitoruje intensywność aktywności oraz czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanie intensywnych i intensywnych aktywności (wymagane są dane tętna, aby określić intensywność aktywności). Możesz pracować nad realizacją tygodniowego celu liczby minut intensywnej aktywności, wykonując umiarkowanie intensywną lub intensywną aktywność nieprzerwanie przez co najmniej 10 minut. Urządzenie sumuje czas średniej aktywności z czasem intensywnej aktywności. Przy dodawaniu całkowity czas intensywnej aktywności jest podwajany.


Zliczanie minut intensywnej aktywności



Urządzenie Lily oblicza minuty intensywnej aktywności, porównując dane tętna ze średnią wartością tętna spoczynkowego. Jeśli pomiar tętna jest wyłączony, urządzenie oblicza liczbę minut umiarkowanie intensywnej aktywności, analizując liczbę kroków na minutę.

- Rozpocznij aktywność z pomiarem czasu, aby uzyskać możliwie największą dokładność pomiaru minut intensywnej aktywności.
- Ćwicz przez co najmniej 10 minut z umiarkowaną lub wysoką intensywnością.
- Noś urządzenie przez całą dobę, aby uzyskać najdokładniejszy pomiar tętna spoczynkowego.

Zwiększanie dokładności pomiaru kalorii

Zegarek wyświetla szacunkową liczbę kalorii spalonych w ciągu bieżącego dnia. Możesz zwiększyć dokładność tych wskaźników, biegnąc lub spacerując szybko na powietrzu przez 15 minut.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet kalorii.
- 2 Wybierz .

UWAGA:  pojawia się, gdy kalorie wymagają kalibracji. Ta procedura kalibracji musi być wykonana tylko raz. Jeśli już wcześniej zarejestrowany został chód lub bieg z pomiarem czasu, może pojawić się .

- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Widżet statystyk zdrowia

Widżet Statystyki zdrowia zapewnia podgląd danych dotyczących zdrowia. Jest to dynamiczne podsumowanie aktualizowane w ciągu dnia. Pomiary obejmują między innymi tętno, poziom stresu i poziom Body Battery.

UWAGA: Możesz wybrać dowolny pomiar, aby wyświetlić dodatkowe informacje.

Body Battery

Zegarek analizuje zmienność rytmu serca, poziom stresu, jakość snu i dane aktywności w celu określenia ogólnego poziomu Body Battery. Podobnie jak wskaźnik paliwa w samochodzie, wskazuje ilość dostępnego zapasu energii. Poziom Body Battery jest przedstawiony na skali od 0 do 100, gdzie wskaźnik od 0 do 25 oznacza mały zapas energii, od 26 do 50 przedstawia średni zapas energii, od 51 do 75 duży zapas energii, a od 76 do 100 bardzo duży zapas energii.

Można zsynchronizować zegarek z kontem użytkownika Garmin Connect, aby wyświetlić najbardziej aktualny poziom Body Battery, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje ([Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery, strona 33](#)).

Wyświetlanie widżetu Body Battery

Widżet Body Battery wyświetla bieżący poziom Body Battery.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet Body Battery.
- 2 Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić wykres Body Battery.

Wykres wyświetla bieżący, szczytowy i minimalny poziom ostatniej aktywności Body Battery z ostatnich ośmiu godzin.

Zmienność tętna i poziom wysiłku

Zegarek analizuje zmienność tętna, gdy stoisz nieruchomo, aby ocenić całkowite natężenie wysiłku. Trening, aktywność fizyczna, ilość snu, odżywianie i stres mają wpływ na Twój poziom wysiłku. Wynik jest przedstawiony na skali od 0 do 100, gdzie wskaźnik od 0 do 25 oznacza stan spoczynku, od 26 do 50 przedstawia niski poziom zmęczenia organizmu, od 51 do 75 średni wysiłek, a od 76 do 100 bardzo wysoki poziom zmęczenia organizmu. Znajomość poziomu natężenia wysiłku pomaga zidentyfikować stresujące momenty w ciągu dnia. Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty, należy mieć założony zegarek podczas snu.

Zegarek można zsynchronizować z kontem Garmin Connect, aby wyświetlać poziom całodziennego wysiłku, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje.

Wyświetlanie widżetu poziomu stresu

Widżet poziomu stresu pokazuje obecny poziom stresu.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet poziomu stresu.
- 2 Dotknij ekranu dotykowego, aby rozpocząć ćwiczenie oddechowe (*Korzystanie z minutnika relaksu, strona 10*).

Korzystanie z minutnika relaksu

Możesz skorzystać z minutnika relaksu, aby wykonać ćwiczenie oddechowe.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet poziomu stresu.
- 2 Dotknij ekranu dotykowego.
- 3 Wybierz →, aby włączyć minutnik relaksu.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
Urządzenie będzie wibrować, wskazując czas wdechu i wydechu (*Ustawianie poziomu wibracji, strona 24*).

Wyświetlanie widżetu tętna

Na widżecie tętna wyświetlane jest bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm). Więcej informacji na temat dokładności pomiaru tętna znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet tętna.
Widżet wyświetla wartość bieżącego tętna i średnie tętno spoczynkowe z ostatnich 7 dni.
- 2 Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić wykres tętna.
Wykres pokazuje tętno ostatniej aktywności oraz wysokie i niskie tętno z ostatnich czterech godzin.

Korzystanie z widżetu monitorowania nawodnienia

Widżet monitorowania nawodnienia wyświetla poziom przyjmowania płynów i dzienny cel nawodnienia.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet nawodnienia.
- 2 Wybierz + po każdorazowym wypiciu porcji płynu (1 szklanka lub 250 ml).
PORADA: Ustawienia nawodnienia, takie jak jednostka i dzienny cel, można dostosować na koncie Garmin Connect.
PORADA: Możesz ustawić przypomnienie dotyczące nawodnienia (*Ustawianie alertu nawodnienia, strona 23*).

Śledzenie cyklu menstruacyjnego

Cykl menstruacyjny jest ważną częścią Twojego zdrowia. Za pomocą zegarka można rejestrować m.in. objawy fizyczne, libido, aktywność seksualną, dni owulacji i inne dane (*Rejestrowanie informacji o cyklu menstruacyjnym, strona 11*). Możesz dowiedzieć się więcej i skonfigurować tę funkcję w ustawieniach Statystyki zdrowia w aplikacji Garmin Connect.

- Śledzenie cyklu menstruacyjnego i szczegółowe informacje
- Objawy fizyczne i emocjonalne
- Przewidywania wystąpienia miesiączki i dni płodnych
- Informacje o zdrowiu i odżywianiu

UWAGA: Za pomocą aplikacji Garmin Connect możesz dodawać lub usuwać widżety.

Rejestrowanie informacji o cyklu menstruacyjnym

Aby móc rejestrować informacje o cyklu menstruacyjnym w zegarku Lily, należy skonfigurować śledzenie cyklu menstruacyjnego w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet monitorowania stanu zdrowia dla kobiet.
- 2 Dotknij ekranu dotykowego.
- 3 Wybierz **+**.
- 4 Jeśli ten dzień jest dniem okresu, wybierz **Dzień okresu** > **✓**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby ocenić przepływ od słabego do silnego, wybierz **Krwawienie**.
 - Aby zarejestrować objawy fizyczne, takie jak trądzik, ból pleców i zmęczenie, wybierz **Objawy**.
 - Aby zarejestrować swój nastrój, wybierz **Nastrój**.
 - Aby zarejestrować upławy, wybierz **Wydzielina**.
 - Aby wyznaczyć bieżącą datę jako dzień owulacji, wybierz **Dzień owulacji**.
 - Aby zarejestrować aktywność seksualną, wybierz **Aktywność seksualna**.
 - Aby ocenić poziom libido, wybierz **Libido**.
 - Aby wyznaczyć bieżącą datę jako dzień owulacji, wybierz **Dzień okresu**.

Śledzenie ciąży

Funkcja monitorowania ciąży wyświetla cotygodniowe aktualizacje informacji o ciąży oraz dostarcza informacji o zdrowiu i odżywianiu. Za pomocą zegarka możesz rejestrować objawy fizyczne i psychiczne, odczyty poziomu glukozy we krwi oraz ruch dziecka (*Rejestrowanie informacji o ciąży, strona 12*). Możesz dowiedzieć się więcej i skonfigurować tę funkcję w ustawieniach Statystyki zdrowia w aplikacji Garmin Connect.

Rejestrowanie informacji o ciąży

Aby móc rejestrować informacje, musisz skonfigurować monitorowanie ciąży w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet monitorowania stanu zdrowia dla kobiet.



- 2 Dotknij ekranu dotykowego.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Objawy**, aby zarejestrować fizyczne objawy, nastrój i nie tylko.
 - Wybierz **Glukoza we krwi**, aby rejestrować poziomy glukozy we krwi przed i po posiłku oraz przed snem.
 - Wybierz **Ruch**, aby rejestrować ruchy dziecka za pomocą stopera lub czasomierza.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.


Sterowanie odtwarzaniem muzyki

Widżet sterowania muzyką umożliwia sterowanie muzyką w telefonie za pomocą zegarka Lily. Widżet steruje aktualnie aktywną lub ostatnio aktywną aplikacją do odtwarzania multimedialnych w Twoim telefonie. Jeśli żaden odtwarzacz multimedialny nie jest aktywny, widżet nie wyświetli informacji o utworze i konieczne będzie uruchomienie odtwarzania w telefonie.

- 1 Na telefonie rozpocznij odtwarzanie utworu lub listy odtwarzania.
- 2 Na zegarku Lily przesuń palcem, aby wyświetlić widżet sterowania muzyką.

Wyświetlanie powiadomień

Po połączeniu zegarka z aplikacją Garmin Connect można w nim przeglądać powiadomienia z telefonu, np. SMS-y i e-maile.


- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet powiadomień.
- 2 Wybierz powiadomienie.
PORADA: Przesuń palcem, aby wyświetlić starsze powiadomienia.
- 3 Dotknij ekranu dotykowego i wybierz , aby odrzucić powiadomienie.

Odpowiadanie na wiadomość tekstową

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko dla użytkowników telefonów Android™.

Gdy otrzymasz powiadomienie tekstowe na zegarek Lily, możesz wysłać szybką odpowiedź, wybierając ją z listy wiadomości.



UWAGA: Ta funkcja wysyła wiadomości tekstowe za pomocą telefonu. Mogą obowiązywać typowe ograniczenia długości wiadomości tekstowych oraz opłaty. Więcej informacji można uzyskać u operatora sieci komórkowej.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet powiadomień.
- 2 Wybierz powiadomienie tekstowe.
- 3 Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić opcje powiadomień.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz wiadomość z listy.
Telefon wyśle wybraną wiadomość w formie wiadomości tekstowej.


Trening

Rejestrowanie aktywności z pomiarem czasu





Możesz zarejestrować mierzoną aktywność, a następnie zapisać ją i przesłać do konta Garmin Connect.

- 1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz kolejno .
- 3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Za pomocą aplikacji Garmin Connect możesz dodawać lub usuwać aktywności z pomiarem czasu (*Dostosowywanie opcji aktywności, strona 25*).











- 4 W razie potrzeby wybierz , aby spersonalizować dane wyświetlane na ekranie lub opcje aktywności.
- 5 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić stoper aktywności.
- 6 Rozpocznij aktywność.

PORADA: Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zatrzymać i wznowić stoper aktywności.

- 7 Po zakończeniu aktywności dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zatrzymać stoper.
- 8 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby zapisać aktywność.
 - Wybierz  > , aby usunąć aktywność.
 - Wybierz , aby wznowić aktywność.













Rejestrowanie aktywności za pomocą funkcji Podłączony GPS

Możesz podłączyć urządzenie do swojego smartfona, aby rejestrować dane GPS dotyczące spaceru, biegu lub aktywności na rowerze.

- 1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz ,  lub .
- 4 Otwórz aplikację Garmin Connect.
UWAGA: Jeśli nie możesz podłączyć urządzenia do swojego smartfona, możesz wybrać , aby kontynuować aktywność. Dane GPS nie zostaną zarejestrowane.
- 5 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić stoper aktywności.
- 6 Rozpocznij aktywność.
Podczas aktywności telefon musi znajdować się w zasięgu.
- 7 Po zakończeniu aktywności dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zatrzymać stoper aktywności.
- 8 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby zapisać aktywność.
 - Wybierz  > , aby usunąć aktywność.
 - Wybierz , aby wznowić aktywność.

Rejestrowanie aktywności treningu siłowego

Podczas aktywności treningu siłowego można zapisywać serie. Seria to wiele powtórzeń pojedynczego ruchu.









- 1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz kolejno  > .
- 3 Wybierz , aby skonfigurować liczenie powtórzeń i automatyczne wykrywanie serii.
- 4 Wybierz przełącznik, aby włączyć opcje **Liczenie powtórzeń** i **Automatyczna seria**.
- 5 Naciśnij , aby powrócić do ekranu stopera aktywności.
- 6 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić stoper aktywności.
- 7 Rozpocznij pierwszą serię.
Zegarek liczy powtórzenia.
- 8 Przesuń palcem, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych (opcjonalne).
- 9 Naciśnij , aby zakończyć serię.
UWAGA: W razie potrzeby przesuń palcem w górę lub w dół, aby edytować liczbę powtórzeń.
- 10 Wybierz , aby uruchomić licznik czasu odpoczynku.
Zostanie wyświetlony licznik czasu odpoczynku.
- 11 Naciśnij , aby zacząć następną serię.
- 12 Powtarzaj kroki od 9 do 11 aż do zakończenia aktywności.
- 13 Po zakończeniu aktywności dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zatrzymać stoper aktywności.
- 14 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby zapisać aktywność.
 - Wybierz kolejno  > , aby usunąć aktywność.
 - Wybierz , aby kontynuować aktywność.

Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego





- Nie zerkaj na zegarek podczas wykonywania powtórzeń.
Zegarek należy obsługiwać na początku i na końcu każdej serii oraz podczas odpoczynku.
- Skoncentruj się na formie podczas wykonywania powtórzeń.
- Wykonuj ćwiczenia z wykorzystaniem własnej masy ciała lub obciążenia.
- Wykonuj powtórzenia w płynnym, szerokim zakresie ruchów.
Powtórzenie jest liczone, gdy ramię, na którym założony jest zegarek, powraca do pozycji wyjściowej.
UWAGA: Ćwiczenia nóg mogą nie być liczone.
- Włącz automatyczne wykrywanie serii, aby serie były automatycznie rozpoczynane i kończone.
- Zapisz i prześlij aktywność treningu siłowego na swoje konto Garmin Connect.
Aby wyświetlić i edytować szczegóły aktywności, możesz skorzystać z narzędzi dostępnych na Twoim koncie Garmin Connect.

Rejestrowanie pływania

UWAGA: Pomiary czujnika tętna są wyświetlane podczas pływania. Możesz wyświetlić pomiary czujnika tętna w zapisanej aktywności w aplikacji Garmin Connect.


- 1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz kolejno  > .
- 3 Wybierz długość basenu.
- 4 Wybierz .
- 5 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić stoper aktywności.
Urządzenie rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.
- 6 Rozpocznij aktywność.
Urządzenie wyświetla dystans i interwały pływania lub długość basenu.
- 7 Po zakończeniu aktywności dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zatrzymać stoper aktywności.
- 8 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby zapisać aktywność.
 - Wybierz  > , aby usunąć aktywność.
 - Wybierz , aby wznowić aktywność.

Ustawianie alertów pływania

- 1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  >  >  > **Alerty**.
- 3 Wybierz **Czas**, **Dystans** lub **Kalorie**, aby dostosować każdy alert.
- 4 W razie potrzeby użyj przełącznika, aby włączyć każdy alert.



Kalibrowanie dystansu na bieżni

Aby rejestrować dokładniejsze dystanse pokonywane na bieżni, możesz skalibrować dystans na bieżni po przebiegnięciu na niej co najmniej 1,5 km (1 mili). Jeśli korzystasz z różnych bieżni, możesz ręcznie skalibrować dystans na bieżni dla każdej bieżni po każdym biegu.

- 1 Rozpocznij bieg na bieżni (*Rejestrowanie aktywności z pomiarem czasu, strona 13*).
- 2 Biegaj na bieżni, aż zegarek Lily zarejestruje dystans co najmniej 1,5 km (1 mili).
- 3 Po zakończeniu biegu wybierz ✓.
- 4 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby skalibrować zegarek po raz pierwszy, dotknij ekranu dotykowego i wprowadź dystans pokonany na bieżni.
 - Aby ręcznie skalibrować zegarek po przeprowadzeniu pierwszej kalibracji, wybierz  i wprowadź dystans pokonany na bieżni.

Funkcje związane z tętnem

Urządzenie Lily umożliwia wyświetlenie danych nadgarstkowego pomiaru tętna.

	Monitoruje poziom stężenia tlenu we krwi. Znajomość danych dotyczących poziomu stężenia tlenu we krwi pomaga określić, jak ciało przystosowuje się do ćwiczeń i wysiłku. UWAGA: Pulsoksymetr znajduje się z tyłu urządzenia.
VO ₂	Wyświetla bieżący pułap tlenowy, który jest wskaźnikiem wydolności sportowca i który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji.
	Ostrzega użytkownika o tętnie przewyższającym określoną wartość uderzeń na minutę lub spadającym poniżej tej wartości w okresie nieaktywności.

Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna

Naciśnij , aby wyświetlić menu i wybierz kolejno  > .

Stan: Umożliwia włączenie i wyłączenie nadgarstkowego pomiaru tętna.

Alerty tętna: Umożliwia ustawienie urządzenia tak, aby ostrzegało, gdy tętno przekroczy lub spadnie poniżej określonego progu po okresie bezczynności (*Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna, strona 18*).

SpO₂ podczas snu: Umożliwia skonfigurowanie urządzenia tak, aby rejestrowało odczyty pulsoksymetru w przypadku braku aktywności w ciągu dnia lub stale podczas snu. (*Włączanie monitorowania SpO₂ podczas snu, strona 17*)

Pulsoksymetr

Zegarek z serii Lily ma wbudowany pulsoksymetr do pomiaru poziomu tlenu we krwi. Znajomość natlenienia krwi może stanowić cenną informację, która pomoże określić, jak ciało przystosowuje się do wysokości. Zegarek określa natlenienie krwi poprzez emisję światła na skórę i pomiar ilości zaabsorbowanego światła. Jest on określany za pomocą jednostki SpO₂.

W zegarku odczyty pulsoksymetru są wyświetlane jako procentowa wartość SpO₂. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące odczytów pulsoksymetru, w tym obecne trendy z ostatnich kilku dni (*Włączanie monitorowania SpO₂ podczas snu, strona 17*). Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru

Możesz ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru na urządzeniu w dowolnym momencie. Dokładność odczytów zależy od przepływu krwi, umiejscowienia urządzenia na nadgarstku i pozostania w bezruchu ([Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru, strona 33](#)).

- 1 Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka.
Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- 2 Przesuń palcem po ekranie, aby wyświetlić widżet pulsoksymetru.
- 3 Podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi trzymaj ramię z urządzeniem na wysokości serca.
- 4 Nie ruszaj się.

Urządzenie wyświetli natlenienie krwi jako wartość procentową.




UWAGA: Możesz włączyć i wyświetlać dane snu pulsoksymetru na koncie Garmin Connect ([Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu, strona 17](#)).

Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu

Aby korzystać z funkcji monitorowania SpO2 podczas snu, musisz ustawić urządzenie Lily jako główny monitor aktywności na koncie Garmin Connect ([Ustawienia śledzenia aktywności, strona 26](#)).

Urządzenie można skonfigurować w taki sposób, aby ciągle mierzyło poziom tlenu we krwi, lub SpO2 przez maksymalnie 4 godziny w określonym czasie snu ([Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru, strona 33](#)).

UWAGA: Nietypowe pozycje podczas snu mogą powodować wyjątkowo niskie odczyty SpO2 podczas snu.

- 1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz kolejno  >  > **SpO2 podczas snu**.
- 3 Użyj przełącznika, aby włączyć monitorowanie.

Informacje o szacowanym pułapie tlenowym




Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Ujmując rzecz prościej, pułap tlenowy to wskaźnik wydolności sercowo-naczyniowej, który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji.

Na zegarku szacowany pułap tlenowy jest wyświetlany w postaci liczby i opisu. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące szacowanego pułapu tlenowego.

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę Firstbeat Analytics. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku ([Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 36](#)) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego





Zegarek wymaga korzystania z danych tętna mierzonego na nadgarstku oraz 15-minutowego szybkiego marszu lub biegu z pomiarem czasu w celu wyświetlenia pułapu tlenowego.

- 1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  >  > **VO₂**.
Jeśli już zarejestrowano 15-minutowy szybki marsz lub bieg, na ekranie pojawi się pułap tlenowy. Zegarek aktualizuje pułap tlenowy za każdym razem po ukończeniu chodu lub biegu z pomiarem czasu.
- 3 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby uzyskać pułap tlenowy.
Po ukończeniu testu zostanie wyświetlony komunikat.
- 4 Aby ręcznie rozpocząć test pułapu tlenowego i uaktualnić dane szacunkowe, dotknij bieżącego odczytu i postępuj zgodnie z instrukcjami.
Zegarek poinformuje Cię o nowym szacunkowym pułapie tlenowym.

Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna

PRZESTROGA




Ta funkcja ostrzega użytkownika tylko o tętnie przekraczającym określoną wartość lub spadającym poniżej tej wartości, zgodnie z ustawieniami użytkownika, po okresie nieaktywności. Ta funkcja nie informuje o żadnej możliwej chorobie serca i nie jest przeznaczona do leczenia ani diagnozowania żadnych schorzeń i chorób. W razie problemów związanych z sercem należy skonsultować się z lekarzem.

- 1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz kolejno  >  > **Alerty tętna**.
- 3 Wybierz **Alert wysokiej wartości** lub **Alert niskiej wartości**.
- 4 Wybierz wartość proggu tętna.
- 5 Wybierz .





Przy każdym spadku lub wzroście odpowiednio poniżej lub powyżej wartości określonej przez użytkownika urządzenie zacznie wibrować oraz zostanie wyświetlony komunikat.

Zegary






Korzystanie z budzika

- 1 Ustaw czas i częstotliwość budzenia na koncie Garmin Connect ([Ustawienia alarmu, strona 25](#)).
- 2 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 3 Wybierz kolejno  > .
- 4 Przeciągnij palcem, aby przewijać alarmy.
- 5 Wybierz alarm, aby go włączyć lub wyłączyć.

Korzystanie ze stopera

- 1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz  > .
- 3 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić stoper.
- 4 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zatrzymać stoper.
- 5 W razie potrzeby naciśnij , aby zresetować stoper.

Włączanie minutnika

- 1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  > .
- 3 W razie potrzeby wybierz , aby zresetować czas.
- 4 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić stoper.
- 5 W razie potrzeby dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zatrzymać stoper.
- 6 W razie potrzeby wybierz , aby zresetować czas.

Funkcje online Bluetooth

Zegarek Lily udostępnia kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego telefonu z zainstalowaną aplikacją Garmin Connect.

Przesyłanie aktywności: Automatycznie przesyła aktywności do aplikacji Garmin Connect zaraz po otwarciu aplikacji.

Pomoc: Umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości tekstowej z Twoim imieniem i nazwiskiem oraz lokalizacją GPS do kontaktów alarmowych za pomocą aplikacji Garmin Connect.

Znajdź mój zegarek: Lokalizuje znajdujący się w zasięgu zagubiony zegarek Lily sparowany z telefonem.

Znajdź mój telefon: Lokalizuje znajdujący się w zasięgu zagubiony telefon sparowany z zegarkiem Lily.

LiveTrack: Umożliwia rodzinie i znajomym śledzić na bieżąco wyścigi i treningi użytkownika. Możesz zaprosić ich do śledzenia bieżących danych za pośrednictwem poczty e-mail lub serwisu społecznościowego, umożliwiając jej wyświetlanie strony śledzenia Garmin Connect.

Sterowanie muzyką: Zezwala na sterowanie odtwarzaczem muzyki w telefonie.

Powiadomienia: Umożliwia wyświetlanie powiadomień z telefonu dotyczących połączeń i esemesów, a także o powiadomieniach z sieci społecznościowych, wpisów z kalendarza i wielu innych (zależnie od ustawień powiadomień z telefonu).

Aktualizacje oprogramowania: Zegarek bezprzewodowo pobiera i instaluje najnowszą wersję oprogramowania.

Bieżące informacje o pogodzie: Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody z telefonu.

Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w zegarku Lily można zarządzać za pomocą zgodnego telefonu.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia iPhone®, przejdź do ustawień powiadomień systemu iOS®, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie zegarka.
- Jeśli korzystasz z telefonu z systemem Android, z poziomu aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia**.

Lokalizowanie smartfonu

Możesz użyć tej funkcji, aby zlokalizować zgubiony smartfon sparowany za pomocą technologii Bluetooth i znajdujący się w jej zasięgu.




1 Na tarczy zegarka przesuń palcem w dół, aby wyświetlić menu sterowania.

2 Wybierz .

Urządzenie Lily rozpocznie wyszukiwanie sparowanego smartfonu. Smartfon wyemituje alarm dźwiękowy, a moc sygnału Bluetooth wyświetli się na ekranie urządzenia Lily. Moc sygnału Bluetooth zwiększa się w miarę zbliżania się do smartfonu.

Odbieranie połączenia przychodzącego

W przypadku połączenia przychodzącego na połączony telefon zegarek Lily wyświetli nazwę lub numer telefonu dzwoniącego.

- Aby odebrać połączenie, wybierz .
- Aby odrzucić połączenie, wybierz .
- Aby odrzucić połączenie i natychmiast wysłać wiadomość tekstową, wybierz opcję , a następnie wybierz wiadomość z listy.

UWAGA: Aby wysłać odpowiedź na wiadomość tekstową, należy połączyć się ze zgodnym telefonem Android za pomocą technologii Bluetooth.

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Trybu „Nie przeszkadzać” można używać do wyłączania powiadomień, gestów i alertów. Na przykład tryb ten można włączać na czas snu lub oglądania filmu.

UWAGA: Na koncie Garmin Connect można ustawić urządzenie tak, aby automatycznie przechodziło w tryb Nie przeszkadzać podczas typowych godzin snu. W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu (*Ustawienia użytkownika, strona 26*).

1 Na tarczy zegarka przesunij palcem w dół, aby wyświetlić menu sterowania.

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 23*).

2 Wybierz .

Poranny raport

Zegarek wyświetla poranny raport w oparciu o normalny czas obudzenia. Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić raport, który zawiera informacje o pogodzie, śnie, krokach, śledzeniu cyklu menstruacyjnego lub informacje o ciąży oraz wydarzeniach z kalendarza.

UWAGA: Na swoim koncie Garmin Connect możesz dostosować wyświetlaną nazwę (*Ustawienia ogólne, strona 27*).

Garmin Connect

Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą konta Garmin Connect. Konto Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie swoje aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki i wiele innych.

Możesz utworzyć bezpłatne konto Garmin Connect podczas parowania urządzenia z telefonem za pomocą aplikacji Garmin Connect lub zrobić to w serwisie www.garminconnect.com.

Śledź swoje postępy: Możesz śledzić dzienną liczbę kroków, przystąpić do rywalizacji ze znajomymi i realizować założone cele.

Zapisuj aktywności: Po ukończeniu oraz zapisaniu aktywności w urządzeniu można przesłać ją do konta Garmin Connect i trzymać ją tam przez dowolny czas.

Analizuj dane: Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o aktywności, takie jak czas, dystans, spalone kalorie czy własne raporty.



Udostępniaj aktywności: Możesz połączyć się ze znajomymi, aby śledzić wzajemnie swoje aktywności oraz publikować łącza do swoich aktywności w serwisach społecznościowych.

Zarządzaj ustawieniami: Możesz dostosowywać ustawienia urządzenia i użytkownika za pomocą konta Garmin Connect.

Garmin Move IQ™

Jeśli ruchy odpowiadają znanym wzorcom ćwiczenia, funkcja Move IQ automatycznie zidentyfikuje rodzaj wydarzenia i wyświetli je na osi czasu. Wydarzenia Move IQ pokazują typ aktywności i czas jej trwania, ale nie pojawiają się na liście aktywności lub w aktualnościach.

Funkcja Move IQ umożliwia automatyczne rozpoczęcie aktywności z pomiarem czasu w przypadku chodu i biegu, wykorzystując progi czasowe określone w aplikacji Garmin Connect. Aktywności te pojawią się na liście Twoich aktywności.

Podłączony GPS

Dzięki funkcji Podłączony GPS zegarek wykorzystuje antenę GPS telefonu do rejestrowania danych GPS spacerów, biegów i jazdy na rowerze (*Rejestrowanie aktywności za pomocą funkcji Podłączony GPS, strona 14*). Dane GPS, w tym lokalizacja, dystans i prędkość, są wyświetlane w szczegółach aktywności na posiadanym koncie Garmin Connect.

Funkcja Podłączony GPS jest również używana przez funkcje Pomocy i LiveTrack.

UWAGA: Aby korzystać z funkcji Podłączony GPS, włącz uprawnienia dostępu aplikacji w telefonie, aby zawsze udostępniać lokalizację w aplikacji Garmin Connect.

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

⚠ PRZESTROGA

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania są dodatkowymi funkcjami i nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, zegarek Lily musi być połączony z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

Aby uzyskać więcej informacji na temat funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, przejdź do www.garmin.com/safety.

Pomoc: Umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości z Twoim imieniem i nazwiskiem, łączem LiveTrack oraz pozycją GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.

LiveTrack: Umożliwia rodzinie i znajomym śledzić na bieżąco wyścigi i treningi użytkownika. Obserwujących można zaprosić do śledzenia bieżących danych za pośrednictwem poczty e-mail lub serwisu społecznościowego, umożliwiając im wyświetlanie strony internetowej.




Monitorowanie snu

Gdy zańsiesz, zegarek automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu, ruch podczas snu i wynik snu. Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

UWAGA: Drzemki nie są dodawane do statystyk snu. Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączenia powiadomień i alertów, za wyjątkiem alarmów (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać*, strona 20).

Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect

Zegarek automatycznie synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect przy każdym otwarciu aplikacji. Zegarek okresowo automatycznie synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect. Dane można również w każdej chwili zsynchronizować ręcznie.

- 1 Umieść zegarek w pobliżu telefonu.
- 2 Otwórz aplikację Garmin Connect.
PORADA: Aplikacja może być uruchomiona lub działać w tle.
- 3 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 4 Wybierz kolejno  >  > **Synchronizuj**.
- 5 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.
- 6 Swoje dane możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect.

Synchronizowanie danych z komputerem

Aby móc zsynchronizować dane z aplikacją Garmin Connect na komputerze, należy zainstalować aplikację Garmin Express™ (*Konfigurowanie Garmin Express*, strona 23).

- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą przewodu USB.
- 2 Otwórz aplikację Garmin Express.
Zegarek przełączy się w tryb pamięci masowej.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 4 Przejrzyj swoje dane za pomocą konta Garmin Connect.



Konfigurowanie Garmin Express

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę www.garmin.com/express.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Dostosowywanie urządzenia



Zmiana tarczy zegarka

W urządzeniu znajduje się kilka fabrycznie załadowanych tarczy zegara.

- 1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz .
- 3 Przesuń palcem w prawo lub w lewo, aby przewijać dostępne tarcze zegarka.
- 4 Dotknij ekranu dotykowego, aby wybrać tarczę zegarka.





Dostosowywanie menu elementów sterujących

Możesz dodawać i usuwać skróty w menu skrótów i ustalać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących (*Wyświetlanie widżetów i menu, strona 4*).

- 1 Na tarczy zegarka przesuń palcem w dół, aby wyświetlić menu sterowania.
Zostanie wyświetlone menu elementów sterujących.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
Menu elementów sterujących przełączy się w tryb edycji.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić lokalizację skrótu w menu elementów sterujących, przeciągnij skrót do nowej lokalizacji.
 - Aby usunąć skrót z menu elementów sterujących, przeciągnij skrót do .
- 4 W razie potrzeby wybierz , aby dodać skrót do menu elementów sterujących.
UWAGA: Ta opcja jest dostępna tylko po usunięciu co najmniej jednego skrótu z menu.





Dostosowywanie ekranów danych

Możesz dostosować ekrany danych dla ustawień aktywności.




- 1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz kolejno .
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz kolejno  > **Ekran** danych > **Podstawowy**.
- 5 Wybierz pole danych, które chcesz dostosować.
UWAGA: Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich aktywności.
- 6 Wybierz  aby zapisać każde pole danych.

Ustawianie alertu nawodnienia

Możesz utworzyć alert przypominający o zwiększeniu ilości przyjmowanych płynów.

- 1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  > .
- 3 Wybierz **Alert**.
- 4 Wybierz częstotliwość alertu.
- 5 Wybierz .

Ustawienia systemowe

Naciśnij , aby wyświetlić menu i wybierz kolejno  > .

Jasność: Umożliwia ustawienie jasności wyświetlacza. Można wybrać Auto, aby jasność ekranu była dostosowywana automatycznie w zależności od otaczającego oświetlenia lub ręcznie ustawić poziom jasności ([Ustawianie poziomu jasności, strona 24](#)).

UWAGA: Im wyższy poziom jasności, tym szybciej wyczerpuje się bateria.

Wibracja alertu: Umożliwia ustawienie poziomu wibracji ([Ustawianie poziomu wibracji, strona 24](#)).

UWAGA: Im wyższy poziom wibracji, tym szybciej wyczerpuje się bateria.

Limit czasu: Umożliwia ustawienie czasu, po którym wyświetlacz zostaje wyłączony. Włączenie tej opcji ma wpływ na długość pracy baterii i wyświetlacza.

Tryb gestów: Pozwala ustawić włączanie wyświetlacza po obrocie nadgarstka w kierunku ciała w celu spojrzenia na urządzenie. Możesz wybrać opcję Tylko podczas aktywności, aby używać gestów tylko podczas aktywności z pomiarem czasu.




Czułość gestów: Dostosuj czułość gestów w zależności od tego, jak często chcesz włączać wyświetlacz.

UWAGA: Im wyższa czułość gestów, tym szybciej wyczerpuje się bateria.

Menu elementów sterujących: Umożliwia edytowanie menu elementów sterujących ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 23](#)).




Resetuj: Umożliwia usunięcie danych użytkownika i zresetowanie ustawień ([Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 34](#)).

Ustawianie poziomu jasności

- 1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz kolejno  >  > **Jasność**.
- 3 Wybierz poziom jasności.

UWAGA: Opcja Auto automatycznie dostosowuje jasność w zależności od otaczającego oświetlenia.

Ustawianie poziomu wibracji

- 1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz kolejno  >  > **Wibracja alertu..**
- 3 Wybierz poziom wibracji.

UWAGA: Im wyższy poziom wibracji, tym szybciej wyczerpuje się bateria.


Ustawianie zegarka

Niektóre ustawienia można dostosować w zegarku Lily. Dodatkowe ustawienia można dostosować na koncie Garmin Connect.


Naciśnij , aby wyświetlić menu, i wybierz .

: Możesz ustawić alert nawodnienia ([Ustawianie alertu nawodnienia, strona 23](#)).


: Wyświetla szacowany pułap tlenowy ([Sprawdzenie szacowanego pułapu tlenowego, strona 17](#)).

: Umożliwia dostosowanie ustawień nadgarstkowego pomiaru tętna ([Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 16](#)).

: Umożliwia wybieranie opcji pojawiających się w porannym raporcie.

: Umożliwia sparowanie smartfonu, synchronizację z aplikacją Garmin Connect i dostosowanie ustawień Bluetooth Garmin Connect.

: Umożliwia dostosowanie ustawień systemu ([Ustawienia systemowe, strona 24](#)).

: Pozwala wyświetlić identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania, informacje prawne dotyczące urządzenia, umowę licencyjną i inne informacje ([Wyświetlanie informacji o urządzeniu, strona 30](#)).

Ustawienia Bluetooth

Naciśnij , aby wyświetlić menu i wybierz kolejno  > .

Stan: Pozwala włączyć i wyłączyć technologię Bluetooth.



UWAGA: Niektóre ustawienia Bluetooth są wyświetlane tylko po włączeniu technologii Bluetooth.

Paruj telefon: Umożliwia sparowanie zegarka z telefonem wyposażonym w funkcję Bluetooth. To ustawienie umożliwia korzystanie z funkcji online Bluetooth za pomocą aplikacji Garmin Connect, takich jak powiadomienia i przesyłanie aktywności.

Synchronizuj: Umożliwia synchronizację zegarka ze zgodnym telefonem wyposażonym w funkcję Bluetooth.

Ustawienia Garmin Connect

Ustawienia zegarka, użytkownika i opcje aktywności można dostosować za pomocą konta Garmin Connect. Niektóre ustawienia można dostosować również w zegarku Lily.

- W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno  lub , **Urządzenia Garmin**, a następnie wybierz zegarek.
- W widżecie urządzeń w aplikacji Garmin Connect wybierz posiadany zegarek.

Po dostosowaniu ustawień zsynchronizuj dane, aby zastosować zmiany w posiadanym zegarku (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect, strona 22*) (*Synchronizowanie danych z komputerem, strona 22*).

Ustawienia wyglądu

W menu zegarka Garmin Connect wybierz Wygląd.

Widżety: Umożliwia dostosowanie widżetów wyświetlanych w zegarku i zmianę ich kolejności w pętli.

Opcje wyświetlania: Umożliwia dostosowywanie wyświetlanych elementów.

Ustawienia alarmu

W menu urządzenia Garmin Connect wybierz Alerty.

Alarmy: Umożliwia ustawianie czasu włączenia budzika oraz częstotliwość jego powtarzania.

Powiadomienia z telefonu: Umożliwia włączenie i konfigurację powiadomień telefonicznych z poziomu zgodnego smartfonu. Możesz wybrać otrzymywanie powiadomień Podczas aktywności.

Alerty nietypowego tętna: Umożliwia ustawienie urządzenia tak, aby ostrzegało, gdy tętno przekroczy określony próg lub spadnie poniżej niego po okresie bezczynności. Możesz ustawić próg alarmu.

Alert ruchu: Umożliwia wyświetlanie wiadomości i paska ruchu na ekranie aktualnego czasu, gdy użytkownik zbyt długo był nieaktywny.

Przypomnienia o relaksie: Umożliwia ustawienie urządzenia tak, aby ostrzegało, gdy poziom wysiłku jest wyjątkowo wysoki. Alert ten zachęca do zrobienia sobie chwili odpoczynku, a urządzenie sugeruje wykonanie ćwiczenia oddechowego.

Alert połączenia Bluetooth: Umożliwia włączenie alertów informujących o utracie połączenia ze smartfonem sparowanym z urządzeniem za pomocą technologii Bluetooth.

Nie przeszkadzać podczas snu: Ustawia urządzenie tak, aby automatycznie przechodziło w tryb Nie przeszkadzać podczas godzin snu (*Ustawienia użytkownika, strona 26*).

Dostosowywanie opcji aktywności

Można wybrać aktywności do wyświetlania w urządzeniu.

1 Z poziomu menu urządzenia Garmin Connect wybierz **Opcje aktywności**.

2 Wybierz **Edytuj**.

3 Wybierz aktywności do wyświetlania w urządzeniu.

UWAGA: Nie można usunąć aktywności chodu ani biegu.

4 W razie potrzeby wybierz aktywność, aby dostosować jej ustawienia, takie jak alerty i pola danych.

Oznaczanie okrążeń

Urządzenie można ustawić tak, aby korzystało z funkcji Auto Lap®, która automatycznie oznacza okrążenie po każdym kilometrze lub mili. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności.

UWAGA: Funkcja Auto Lap nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 W menu ustawień aplikacji Garmin Connect wybierz **Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz urządzenie.
- 3 Wybierz **Opcje aktywności**.
- 4 Wybierz aktywność.
- 5 Wybierz **Auto Lap**.

Ustawienia śledzenia aktywności

Wybierz Śledzenie aktywności z menu urządzenia Garmin Connect.

UWAGA: Niektóre ustawienia są wyświetlane w podkategorii menu ustawień. Aktualizacje aplikacji lub strony internetowej mogą zmieniać menu ustawień.

Pulsoksymetr: Pozwala urządzeniu na zapisanie do czterech godzin odczytów pulsoksymetru podczas snu.

Move IQ: Umożliwia włączanie i wyłączanie zdarzeń Move IQ. Funkcja Move IQ automatycznie wykrywa wzorce aktywności, takiej jak chodzenie lub bieg.

Automatyczne rozpoczęcie aktywności: Umożliwia automatyczne tworzenie i zapisywanie w urządzeniu aktywności z pomiarem czasu, gdy funkcja Move IQ wykryje aktywność użytkownika, taką jak chód lub bieg, która trwa przez minimalny okres czasu. Można określić minimalny czas dla biegania i chodzenia.

Kroki dziennie: Umożliwia określenie dziennego celu kroków. Możesz wybrać Cel automatyczny, aby urządzenie samo ustalało cel kroków.

Intensywnych minut w tygodniu: Umożliwia określenie tygodniowego celu dotyczącego liczby minut dla umiarkowanych i intensywnych aktywności. Urządzenie umożliwia również ustawienie strefy tętna dla minut umiarkowanej aktywności i strefę wyższego tętna dla minut intensywnej aktywności. Możesz skorzystać z algorytmu domyślnego.

Własna długość kroku: Bardziej precyzyjne obliczanie przez urządzenie przebytego dystansu dzięki niestandardowemu ustawieniu długości kroku. Możesz podać znany dystans i liczbę kroków do jego pokonania, a serwis Garmin Connect obliczy długość kroku.

Ustaw jako preferowany monitor aktywności: Ustawia urządzenie jako podstawowe urządzenie śledzące aktywność, jeśli do aplikacji podłączone jest więcej niż jedno urządzenie.

Ustawienia użytkownika

W menu urządzenia Garmin Connect wybierz Ustawienia użytkownika.

Dane osobowe: Umożliwia wprowadzenie informacji osobistych, takich jak data urodzenia, płeć, wzrost i waga.

Sen: Umożliwia określenie typowych godzin snu.

Strefy tętna: Umożliwia szacowanie maksymalnego tętna i określanie niestandardowych stref tętna.

Ustawienia ogólne

W menu urządzenia Garmin Connect wybierz Ogólne.

Nazwa urządzenia: Umożliwia ustawienie nazwy urządzenia.

Który nadgarstek: Pozwala określić nadgarstek, na którym noszone jest urządzenie.

UWAGA: Ustawienie to jest wykorzystywane do treningu siłowego i gestów.

Format czasu: Ustawianie 12- lub 24-godzinnego formatu wyświetlania czasu.

Format daty: Pozwala ustawić format wyświetlania dnia i miesiąca (miesiąc/dzień lub dzień/miesiąc) w urządzeniu.

Język: Ustawia język urządzenia.

Jednostki miary: Umożliwia ustawienie urządzenia, aby pokazywało przebyty dystans i temperaturę w jednostkach amerykańskich lub metrycznych.

Physio TrueUp: Umożliwia urządzeniu synchronizację aktywności, historii i danych z innych urządzeń Garmin®.

Informacje o urządzeniu

Ładowanie zegarka

⚠ OSTRZEŻENIE

To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia (*Czyszczenie zegarka*, strona 28).

1 Ściśnij boki zaczepu do ładowania ①, aby rozchylić jego ramiona.



2 Ustaw zaczep w jednej linii ze stykami ②, a następnie zaciśnij ramiona zaczepu.

3 Podłącz przewód USB do źródła zasilania.

4 Całkowicie naładuj zegarek.

Wskazówki dotyczące ładowania zegarka

- Podłącz ładowarkę do zegarka, aby naładować go przez przewód USB (*Ładowanie zegarka, strona 27*). Aby naładować zegarek, przewód USB należy podłączyć do zasilacza sieciowego zatwierdzonego przez firmę Garmin i standardowego gniazdka elektrycznego lub portu USB w komputerze.
- Wyświetl informacje o stanie naładowania baterii na ekranie informacji w zegarku (*Wyświetlanie informacji o urządzeniu, strona 30*).

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

Unikać mocnych wstrząsów i niewłaściwego korzystania, ponieważ może ono skrócić okres eksploatacji urządzenia.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

Zabronione jest używanie jakichkolwiek twardych albo ostro zakończonych przedmiotów do obsługi ekranu dotykowego, grozi to bowiem uszkodzeniem ekranu.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników ani środków odstrasżających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry przeciwsłoneczne, kosmetykami, alkoholem i innymi środkami o silnym działaniu należy dokładnie umyć urządzenie pod bieżącą wodą. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia obudowy.

Unikaj zamoczenia i zabrudzenia skórzanego paska. Unikaj pływania i kąpeli ze skórzanym paskiem. Woda i pot mogą go uszkodzić lub odbarwić. Jako zamienników używaj pasków silikonowych.

Nie umieszczaj urządzenia w miejscach o wysokiej temperaturze, takich jak suszarka do ubrań.

Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscach, w których występują ekstremalne temperatury, gdyż grozi to jego trwałym uszkodzeniem.

Czyszczenie zegarka

⚠ PRZESTROGA

Niektórzy użytkownicy mogą odczuwać podrażnienie skóry po długotrwałym korzystaniu z zegarka, szczególnie jeśli użytkownik ma wrażliwą skórę lub alergię. W razie wystąpienia jakiegokolwiek podrażnienia skóry, należy zdjąć zegarek i pozwolić skórze wrócić do normalnego stanu. W celu uniknięcia podrażnień skóry należy pilnować, aby zegarek był czysty i suchy oraz nie zakładać go zbyt ciasno na nadgarstku.

NOTYFIKACJA

Po podłączeniu urządzenia do ładowarki nawet najmniejsze ilości potu i wilgoci obecne na urządzeniu mogą spowodować korozję styków elektrycznych urządzeń. Korozja tych elementów może uniemożliwić ładowanie i przesyłanie danych.

- 1 Przetrzyj zegarek ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.
- 2 Wytrzyj do sucha.

Po wyczyszczeniu zegarka poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

PORADA: Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/fitandcare.

Czyszczenie skórzanych pasków

- 1 Wytrzyj skórzane paski suchą ściereczką.
- 2 Do czyszczenia skórzanych pasków należy używać środka do pielęgnacji skóry.

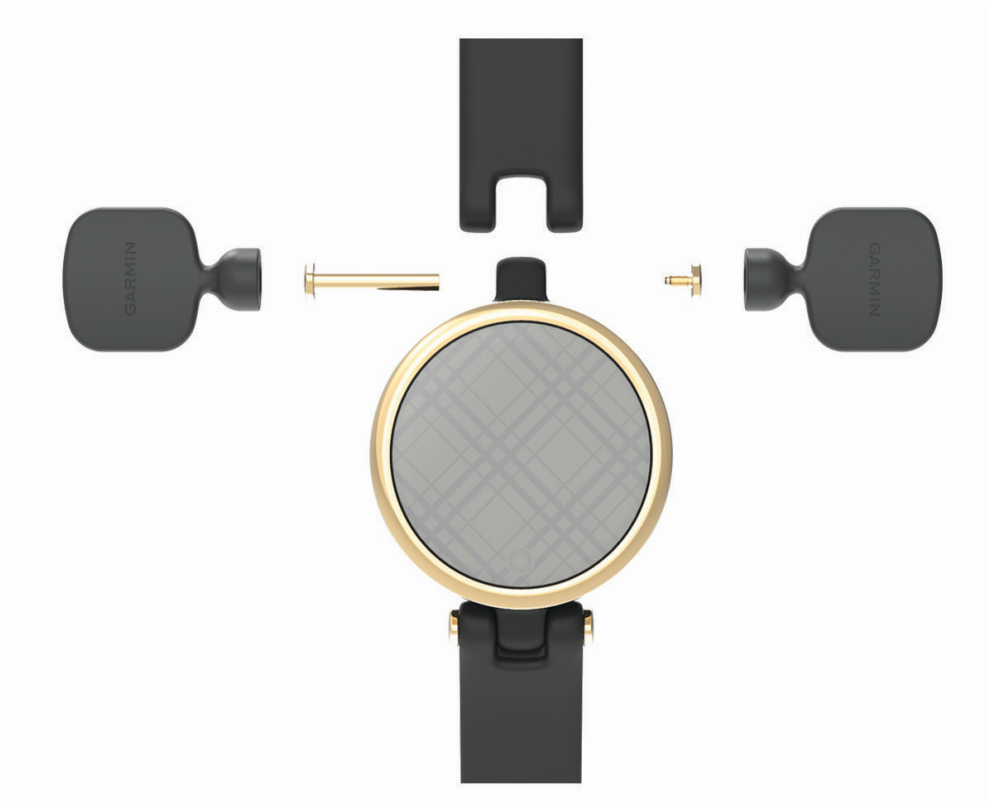
Wymiana pasków

Możesz wymienić pasek na nowy pasek Lily.

1 Poluzuj śrubki za pomocą narzędzia do wymiany paska.



2 Wyjmij śrubki.



- 3 Przyłóż nowy pasek do urządzenia.
- 4 Włóż śrubki i dokręć je narzędziem.



UWAGA: Sprawdź, czy dobrze się trzyma.

- 5 Powtórz kroki od 1 do 4, aby wymienić drugi pasek.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Na ekranie urządzenia można wyświetlić identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania i informacje prawne.

- 1 Naciśnij **O**, aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz kolejno **⚙️** > **i**.
- 3 Przesuń palcem, aby wyświetlić informacje.

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 5 dni
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość bezprzewodowa	2,4 GHz przy -6,3 dBm (maks.)
Klasa wodoszczelności	5 atm ¹

Rozwiązywanie problemów






Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?

Zegarek Lily jest zgodny z telefonami wykorzystującymi technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności z Bluetooth można znaleźć na stronie www.garmin.com/ble.

¹ Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Mój telefon nie łączy się z zegarkiem

- Umieść zegarek w zasięgu telefonu.
- Jeśli zegarek i telefon są już sparowane, wyłącz funkcję Bluetooth w obu urządzeniach, a następnie z powrotem ją włącz.
- Jeśli zegarek i telefon nie są sparowane, włącz technologię Bluetooth w telefonie.
- W telefonie otwórz aplikację Garmin Connect, wybierz  lub , a następnie wybierz **Urządzenia Garmin** > **Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- W urządzeniu naciśnij , aby wyświetlić menu i wybierz kolejno  >  > **Paruj telefon**, aby przejść do trybu parowania.

Śledzenie aktywności

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Noś zegarek na nadgarstku ręki, która nie jest dominująca.
- Noś zegarek w kieszeni, kiedy pchasz wózek spacerowy lub kosiarkę.
- Noś zegarek w kieszeni, kiedy aktywnie używasz wyłącznie rąk lub ramion.

UWAGA: Zegarek może interpretować niektóre powtarzające się ruchy, takie jak te wykonywane w trakcie mycia naczyń, składania prania lub klaskania, jako kroki.

Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect nie jest zgodna

Liczba kroków na koncie Garmin Connect aktualizuje się po zsynchronizowaniu zegarka.

- 1 Zsynchronizuj monitorowanie dziennej liczby kroków z aplikacją Garmin Connect (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect, strona 22*).
- 2 Zaczekaj, aż zegarek zsynchronizuje dane.
Synchronizacja może potrwać kilka minut.

UWAGA: Odświeżenie aplikacji Garmin Connect nie powoduje synchronizacji danych ani aktualizowania liczby kroków.

Poziom wysiłku nie jest wyświetlany

Aby zegarek mógł wykryć poziom wysiłku, należy włączyć funkcję nadgarstkowego monitorowania tętna.

Zegarek mierzy zmienność tętna w ciągu dnia podczas okresów nieaktywności, aby ocenić natężenie wysiłku. Zegarek nie określa poziomu wysiłku podczas aktywności z pomiarem czasu.

Jeśli zamiast poziomu wysiłku widoczne są kreski, nie ruszaj się i poczekaj, aż zegarek zmierzy zmienność tętna.

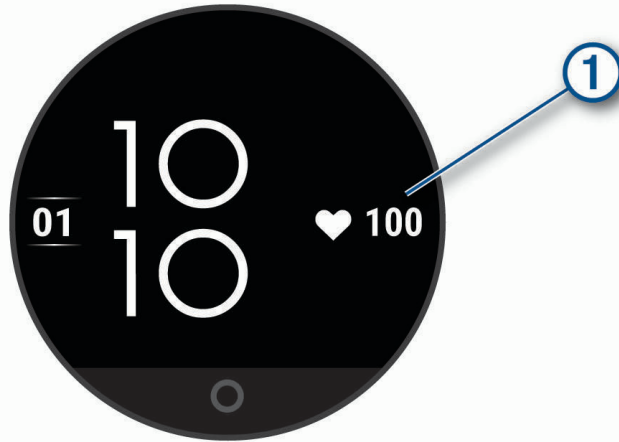
Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności


Wskaźnik minut intensywnej aktywności zaczyna migać po przekroczeniu progu intensywności zaliczającego aktywność jako minuty intensywnej aktywności.

Ćwicz przez co najmniej 10 minut z umiarkowaną lub wysoką intensywnością.

Porady dotyczące ekranu dotykowego

- Dotknij ekranu dotykowego, aby dokonać wyboru.
- Podczas aktywności z pomiarem czasu dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić i zatrzymać stoper.
- Na tarczy zegarka dotknij ekranu dotykowego, aby przełączyć dane, takie jak kroki i tętno ①.



- W menu sterowania przytrzymaj ekran dotykowy, aby dodać lub usunąć elementy sterujące, lub zmienić ich kolejność.
- Na dowolnym ekranie naciśnij , aby powrócić do poprzedniego ekranu.
- Dotknij ekranu widżetu, aby wyświetlić dodatkowe informacje.
- Aby wysłać wezwanie pomocy, dotknij mocno i szybko ekranu dotykowego i poczekaj, aż urządzenie zacznie wibrować.



Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

Jeśli dane dotyczące tętna są nieregularne lub nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Przed założeniem zegarka wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz zegarek, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasżającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu zegarka.
- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka. Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 minut i przed rozpoczęciem aktywności odczytaj tętno.
UWAGA: Gdy na zewnątrz jest zimno, wykonaj rozgrzewkę w pomieszczeniu.
- Po każdym treningu opłucz zegarek pod bieżącą wodą.
- Do treningów używaj silikonowej opaski.

Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

- Aby uzyskać dokładniejsze wyniki, zegarek należy nosić podczas snu.
- Dobry sen ładuje Body Battery.
- Intensywna aktywność i wysoki poziom stresu mogą spowodować szybsze wyczerpywanie Body Battery.
- Spożywanie żywności i stymulantów (np. kofeiny) nie ma wpływu na Body Battery.

Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru

Jeśli dane pulsoksymetru są nieregularne lub nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Nie ruszaj się podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi.
- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka. Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi trzymaj ramię z zegarkiem na wysokości serca.
- Użyj silikonowej lub nylonowej opaski.
- Przed założeniem zegarka wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz zegarek, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasżającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika optycznego z tyłu zegarka.
- Po każdym treningu opłucz zegarek pod bieżącą wodą.

Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Zmniejsz jasność ekranu i skróć czas wyświetlania (*Ustawienia systemowe, strona 24*).
- Zmniejsz poziom wibracji (*Ustawianie poziomu wibracji, strona 24*).
- Wyłącz gesty wykonywane nadgarstkiem (*Ustawienia systemowe, strona 24*).
- Ogranicz liczbę powiadomień wyświetlanych w zegarku Lily w ustawieniach centrum powiadomień w telefonie (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 19*).
- Wyłącz inteligentne powiadomienia (*Ustawienia alarmu, strona 25*).
- Wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Ustawienia Bluetooth, strona 25*).
- Wyłącz monitorowanie SpO2 podczas snu (*Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu, strona 17*).
- Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 16*).




UWAGA: Funkcja monitorowania tętna mierzonego na nadgarstku służy do obliczania minut intensywnej aktywności, pułapu tlenowego, poziomu Body Battery, poziomu wysiłku i spalonych kalorii.

Ekran zegarka jest mało czytelny na dworze

Zegarek mierzy natężenie światła otoczenia i automatycznie dostosowuje jasność podświetlenia ekranu, aby zmaksymalizować czas działania baterii. Gdy promienie słoneczne padają bezpośrednio na ekran, jego jasność zostaje zwiększona, jednak nawet wtedy może być on mało czytelny. Funkcja automatycznego wykrywania aktywności może być przydatna w przypadku rozpoczynania aktywności wykonywanych na świeżym powietrzu ([Ustawienia śledzenia aktywności, strona 26](#)).

Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień

Domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka można przywrócić.

- 1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  >  > **Resetuj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka, ale zachować wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika oraz historię aktywności, wybierz **Przywróć ustawienia domyślne**.
 - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka oraz usunąć wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika i historię aktywności, wybierz **Usuń dane i zresetuj ustawienia**.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Aktualizacje produktów

Zainstaluj w komputerze aplikację Garmin Express (www.garmin.com/express). Zainstaluj aplikację Garmin Connect w telefonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

- Aktualizacje oprogramowania
- Przesyłanie danych do Garmin Connect
- Rejestracja produktu

Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować zegarek ze zgodnym telefonem ([Konfigurowanie zegarka, strona 1](#)).

Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Connect ([Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect, strona 22](#)).

Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Connect automatycznie prześle je do zegarka. Aktualizacja jest instalowana, gdy nie używasz zegarka. Po zakończeniu aktualizacji zegarek uruchomi się ponownie.

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

Aby przeprowadzić aktualizację oprogramowania zegarka, należy najpierw pobrać i zainstalować aplikację Garmin Express oraz dodać swój zegarek ([Synchronizowanie danych z komputerem, strona 22](#)).

- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą przewodu USB.
Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do zegarka.
- 2 Po zakończeniu przesyłania aktualizacji przez aplikację Garmin Express odłącz zegarek od komputera.
Zegarek zainstaluje aktualizację.

Źródła dodatkowych informacji

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową support.garmin.com.
- Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.
- Odwiedź stronę www.garmin.com/ataccuracy.
Produkt nie jest urządzeniem medycznym. Funkcja pulsoksymetru nie jest dostępna we wszystkich krajach.

Naprawa urządzenia

Jeśli urządzenie wymaga naprawy, odwiedź stronę support.garmin.com z informacjami na temat wysyłania zgłoszeń serwisowych do działu pomocy technicznej firmy Garmin.

Załącznik

Cele fitness

Znajomość stref tętna pomaga w mierzeniu i poprawianiu sprawności fizycznej dzięki zrozumieniu i zastosowaniu następujących zasad.

- Tętno jest dobrą miarą intensywności ćwiczeń.
- Trenowanie w określonych strefach tętna może pomóc poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli (*Obliczanie strefy tętna*, strona 36), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

Jeśli nie znasz swojego maksymalnego tętna, użyj jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie. Niektóre siłownie i ośrodki zdrowia wykonują test mierzący tętno maksymalne. Aby uzyskać domyślne maksymalne tętno, należy odjąć swój wiek od wartości 220.

Informacje o strefach tętna

Wielu sportowców korzysta ze stref tętna, aby dokonywać pomiarów i zwiększać swoją wydolność sercowo-naczyniową, a także poprawiać sprawność fizyczną. Strefa tętna to ustalony zakres liczby uderzeń serca na minutę. Pięć ogólnie przyjętych stref tętna jest ponumerowanych od 1 do 5 według wzrastającej intensywności. Zazwyczaj strefy tętna są obliczane w oparciu o wartości procentowe maksymalnego tętna użytkownika.

Obliczanie strefy tętna

Strefy	% maksymalnego tętna	Obserwowany wysiłek fizyczny	Korzyści
1	50 – 60%	Spokojne, lekkie tempo, rytmiczny oddech	Trening dla początkujących poprawiający wydolność oddechową, zmniejsza obciążenie
2	60 – 70%	Wygodne tempo, trochę głębszy oddech, możliwe prowadzenie rozmów	Podstawowy trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową, dobre tempo do odrobienia formy
3	70 – 80%	Średnie tempo, trudniej prowadzić rozmowę	Zwiększona wydolność oddechowa, optymalny trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową
4	80 – 90%	Szybkie, trochę męczące tempo, szybki oddech	Zwiększona wydolność i próg beztlenowy, większa prędkość
5	90 – 100%	Bardzo szybkie tempo, nie do utrzymania przez dłuższy czas, ciężki oddech	Wydolność beztlenowa i mięśniowa, zwiększona moc

Standardowe oceny pułapu tlenowego

Poniższe tabele przedstawiają znormalizowaną klasyfikację szacowanego pułapu tlenowego według wieku i płci.

Mężczyźni	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonała	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Świetna	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Satysfakcjonująca	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Słaba	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kobiety	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonała	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Świetna	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Satysfakcjonująca	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Słaba	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Przedruk danych za zgodą organizacji The Cooper Institute. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.CooperInstitute.org.

