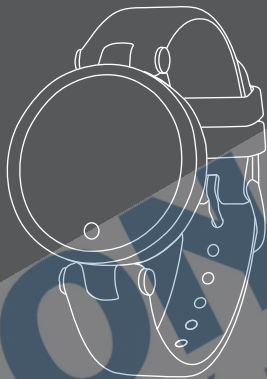


GARMIN®



LILY™

Príručka používateľa



COMMAN
satelitná navigácia

© 2021 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

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

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

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

M/N: A03927



satelitná navigácia

Obsah

Úvod	1
Nastavenie zariadenia	1
Zapínanie a vypínanie zariadenia	1
Zobrazenie miniapplikácií a ponúk	2
Možnosti ponuky	3
Nosenie zariadenia	3
Miniapplikácie	3
Cieľ krokov	5
Výzva na pohyb	5
Minúty intenzívneho cvičenia	5
Naberanie minút intenzívneho cvičenia	6
Zlepšenie presnosti výpočtu kalórií	6
Miniapplikácia Štatistiky zdravotného stavu	6
Body Battery	6
Zobrazenie miniapplikácie Body Battery	7
Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy	7
Používanie miniapplikácie na meranie úrovne námahy	7
Použitie časovača odдыхu	7
Zobrazenie miniapplikácie srdcového tepu	7
Používanie miniapplikácie na sledovanie hydratácie	8
Sledovanie menštruačného cyklu	8
Sledovanie tehotenstva	8
Zaznamenávanie informácií o tehotenstve	8
Ovládanie prehrávania hudby	9
Zobrazenie upozornení	9
Odpovedanie na textové správy	9
Tréning	10
Zaznamenanie aktivity s meraním času	10
Nahrávanie aktivity pomocou pripojeného GPS	10
Zaznamenanie silového tréningu	11
Tipy na zaznamenávanie silových tréningov	11
Zaznamenanie plaveckej aktivity	12
Nastavenie upozornení pre plávanie	12
Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse	12
Funkcie srdcového tepu	13

Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí	13	Pripojený systém GPS	18
Pulzový oxymeter	13	Bezpečnostné a monitorovacie funkcie	19
Ako získať údaje z pulzového oxymetra	13	Sledovanie spánku	19
Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra	14	Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect	19
Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.	14	Synchronizácia údajov s počítačom ..	20
Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max.	14	Nastavenie aplikácie Garmin Express	20
Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep	15	Prispôsobenie zariadenia	20
Hodiny	15	Zmena vzhľadu hodínok	20
Používanie budíka	15	Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov	20
Používanie stopiek	15	Prispôsobenie obrazoviek s údajmi ...	21
Spustenie časovača odpočítavania ...	16	Nastavenia zariadenia	21
Funkcie s pripojením cez Bluetooth	16	Nastavenie upozornenia hydratácie	21
Správa upozornení	16	Nastavenia systému	21
Vyhľadanie strateného smartfónu	17	Nastavenia Bluetooth	22
Priatie prichádzajúceho hovoru	17	Nastavenia Garmin Connect	22
Používanie režimu Nerušiť	17	Nastavenia vzhľadu	23
Garmin Connect	17	Nastavenia upozornenia	23
Garmin Move IQ™	18	Prispôsobenie položky Možnosti aktivity	23
		Nastavenia sledovania aktivity	24
		Nastavenia používateľa	25
		Všeobecné nastavenia	25

Informácie o zariadení	25	Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje	30
Nabíjanie zariadenia	25	Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra	30
Tipy na nabíjanie zariadenia	26	Maximalizácia výdrže batérie	31
Starostlivosť o zariadenie	26	Displej zariadenia je pri vonkajšom svetle ťažko čitateľný	31
Čistenie zariadenia	26	Obnova všetkých predvolených nastavení	31
Výmena remienkov	27	Aktualizácie produktov	32
Zobrazenie informácií o zariadení	28	Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect	32
Technické údaje	28	Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express	32
Riešenie problémov	28	Ako získať ďalšie informácie	32
Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?	28	Opravy zariadenia	32
Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu	28	Príloha	33
Sledovanie aktivity	28	Kondičné ciele	33
Môj krokomer sa javí nepresný	28	Informácie o zónach srdcového tepu	33
Počty krokov na zariadení a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú	29	Výpočty zón srdcového tepu	33
Nezobrazuje sa mi úroveň námahy	29	Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.	34
Minúty intenzívneho cvičenia blikajú	29	Register	36
Tipy na používanie dotykovej obrazovky	29		
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe	30		



CONAN
satelitná navigácia

Úvod

VAROVANIE

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

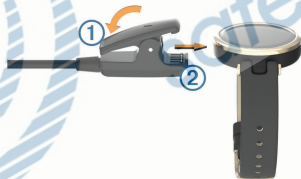
Pred zahájením alebo zmenou programu cvičenia sa zakaždým poraďte s lekárom.

Nastavenie zariadenia

Zariadenie musíte pred použitím zapojiť do zdroja napájania, aby sa zaplo.

Ak chcete používať zariadenie Lily, musíte ho nastaviť pomocou smartfónu alebo počítača. Počas používania smartfónu musí byť zariadenie spárované priamo cez aplikáciu Garmin Connect™, nie cez nastavenia Bluetooth® v smartfóne.

- 1 V smartfóne si z obchodu App Store nainštalujte aplikáciu Garmin Connect.
- 2 Stlačte nabíjajúcu svorku ①.





- 3 Svorku priložte presne na kontakty na zadnej časti zariadenia ②.

- 4 Zapojte kábel USB do zdroja napájania. Zariadenie sa zapne (strana 25).

Hello! – po zapnutí zariadenia sa zobrazí táto správa.



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

Po úspešnom spárovaní sa zobrazí správa a vaše zariadenie sa automaticky zosynchronizuje so smartfónom.

Zapínanie a vypínanie zariadenia

Zariadenie Lily sa automaticky prebudí pri interakcii s ním.

- 1 Ak chcete zapnúť obrazovku, vyberte možnosť:
- Otočte a zdvihnite zápästie smerom k telu.
 - Dvakrát ťuknite na dotykovú obrazovku ①.



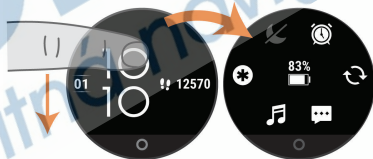
- 2 Ak chcete vypnúť obrazovku, otočte zápästie smerom od tela.
- POZNÁMKA:** keď sa obrazovka nepoužíva, vypne sa. Zariadenie je stále aktívne a zaznamenáva údaje, aj keď je obrazovka vypnutá.

Zobrazenie miniaplikácií a ponúk

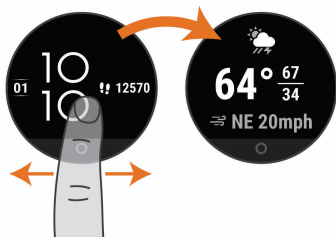
- Ak chcete zobraziť hlavnú ponuku, na úvodnej obrazovke hodinek stlačte ○.



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



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







Možnosti ponuky

Stlačením položky  môžete zobraziť ponuku.

TIP: potiahnutím prsta môžete prechádzať cez možnosti ponuky.



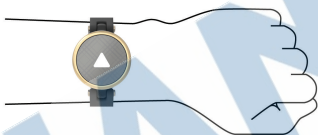
	Zobrazuje možnosti aktivity s meraním času.
	Zobrazuje možnosti vzhľadu hodinek.
	Zobrazuje možnosti alarmu, stopiek a časovača.
	Zobrazuje nastavenia zariadenia.

Nosenie zariadenia

- Zariadenie nosíte nad zápästnou kosťou.

POZNÁMKA: zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne. Presnejšie merania srdcového tepu dosiahnete vtedy, keď sa zariadenie počas behu alebo športovania

nebude na zápästí pohybovať. Pri meraní pomocou pulzného oxymetra by ste mali zostať v pokoji a nehybať sa.












POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane zariadenia.







- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti strana 28.
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti strana 30.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy. Ďalšie informácie o tom, ako nosiť zariadenie a ako sa o zariadenie starať nájdete na adrese www.garmin.com/fitandcare.

Miniaplikácie

Vaše zariadenie sa dodáva s vopred nahratými miniaplikáciami, ktoré poskytujú okamžité informácie. Miniaplikáciami môžete prechádzať potiahnutím prstom po dotykovej obrazovke. Niektoré miniaplikácie vyžadujú spárovaný smartfón.

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

	Aktuálny čas a dátum. Čas a dátum sa nastaviva automaticky, keď sa zariadenie synchronizuje s vaším účtom Garmin Connect.
	Celkový počet prejdenej krokov a váš cieľ na daný deň. Zariadenie sa učí a každý deň vám navrhne nový cieľ krokov.
	Celkový počet minút intenzívneho cvičenia a cieľ na daný týždeň.
	Prejdená vzdialenosť za daný deň v kilometroch alebo v míľach.
	Celkový počet kalórií spaľených za daný deň zahŕňajúci kalórie spaľené pri aktivite aj v pokoji.
	Váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a priemerný srdcový tep v pokoji za posledných sedem dní.
	Aktuálna úroveň námahy. Zariadenie meria vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby odhadlo vašu úroveň námahy. Nižšie číslo značí nižšiu úroveň námahy.
	Aktuálna úroveň Body Battery™ námahy. Zariadenie vypočíta vaše aktuálne zásoby energie na základe údajov o spánku, strese a aktivite. Vyšší údaj naznačuje vyššiu zásobu energie.
	Umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom.

	Aktuálna teplota a predpoveď počasia zo spárovaného smartfónu.
	Nadchádzajúce schôdzky z kalendára vášho smartfónu.
	Upozomenia zo smartfónu vrátane upozomení na hovory, textové správy, aktualizácie na sociálnych sieťach a mnohých ďalších na základe nastavení upozomení smartfónu.
	Celkové množstvo vypitej vody a váš cieľ na daný deň.
	Ovládacie prvky hudobného prehrávača v smartfóne.
	Vaša aktuálna dychová frekvencia v počte nádychoch za minútu a priemer za sedem dní. Zariadenie meria vašu dychovú frekvenciu počas vašej aktivity, aby zistilo akúkoľvek nezvyčajnú dychovú aktivitu a tiež to, ako sa zmení vo vzťahu k námahy.
ŽENSKÉ ZDRAVIE	Stav vášho aktuálneho mesačného menštruačného cyklu. Môžete zobrazíť a zaznamenať svoje každodenné symptómy. Môžete tiež sledovať svoje tehotenstvo pomocou týždenných aktualizácií a informácií o zdraví.

Štat. zdravia	Dynamický súhm vašej aktuálnej štatistiky zdravia. Merania zahŕňajú srdcový tep, úroveň stresu a úroveň Body Battery.
Môj deň	Dynamický súhm vašich aktivít v daný deň. Metriky zahŕňajú kroky, minúty intenzívneho cvičenia a spálené kalórie.

Cieľ krokov

Vaše zariadenie vytvára denný cieľ v rámci počtu krokov automaticky na základe vašich predchádzajúcich úrovni aktivity. Ako sa budete cez deň pohybovať, zariadenie bude zaznamenávať váš pokrok ① smerom k dennému cieľu ②. Vaše zariadenie je prednastavené na denný cieľ 7500 krokov.



Ak si zvolíte nevyužívať funkciu automatického určenia cieľa, môžete ju vypnúť a nastaviť si vlastný denný cieľ vo vašom Garmin Connect účte (strana 24).

Výzva na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Výzva na pohyb vám pripomenie, aby ste sa pohybovali. Výzva na pohyb ① sa zobrazí po jednej hodine bez aktivity. Ďalšie segmenty ② sa budú zobrazovať každých 15 minút bez aktivity.



Výzvu na pohyb vynulujete prejdením krátkej vzdialenosti.

Minúty intenzívneho cvičenia

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

Zariadenie monitoruje intenzitu vašej aktivity a sleduje čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami (výpočet vysokej intenzity si vyžaduje údaje o srdcovom tepe). Svoj týždenný cieľ minút intenzívneho cvičenia môžete dosiahnuť najmenej 10 po sebe nasledujúcimi minútami stredne intenzívnej až

vysoko intenzívnej aktivity. Zariadenie spočíta počet minút stredne intenzívnych aktivít a počet minút vysoko intenzívnych aktivít. Pri sčítavaní sa počet minút vysoko intenzívnych aktivít zdvojnásobuje.


Naberanie minút intenzívneho cvičenia



Zariadenie Lily vypočítava minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom srdcovom tepe s vaším priemerným srdcovým tepom v pokoji. Ak je meranie tepu vypnuté, zariadenie vypočítava minúty stredne intenzívnej aktivity analýzou počtu vašich krokov za minútu.

- Najpresnejší výpočet minút intenzívnej aktivity získate, ak spustíte časovanú aktivitu.
- Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne.
- Ak chcete namerať čo najpresnejší srdcový tep v pokoji, zariadenie noste celý deň aj celú noc.

Zlepšenie presnosti výpočtu kalórií

Zariadenie zobrazuje odhadovaný výpočet z celkového počtu spálených kalórií za aktuálny deň. Presnosť výpočtu môžete zlepšiť 15-minútovou rýchlou chôdzou alebo behom vonku.

- 1 Potiahnutím prsta zobrazíte obrazovku kalórií.
- 2 Vyberte ikonu .

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

- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Miniaplikácia Štatistiky zdravotného stavu

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

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

Body Battery

Vaše zariadenie analyzuje variabilitu vášho srdcového tepu, úroveň námahy, kvalitu spánku a údaje o aktivite na účely určenia vašej celkovej úrovne Body Battery. Označuje množstvo dostupnej zásoby energie rovnakým spôsobom ako ukazovateľ hladiny paliva vo vozidle. Úroveň Body Battery sa pohybuje v rozsahu od 0 do 100, pričom 0 až 25 označuje nízku zásobu energie, 26 až 50 označuje strednú zásobu energie, 51 až 75 označuje vysokú zásobu energie a 76 až 100 označuje veľmi vysokú zásobu energie.

Zariadenie môžete synchronizovať s vaším účtom Garmin Connect a zobraziť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (strana 30).

Zobrazenie miniaplikácie Body Battery

Miniaplikácia Body Battery zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu Body Battery.
- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte graf Body Battery.
Graf zobrazuje vašu nedávnú aktivitu Body Battery a vysokú a nízku úroveň za posledných osem hodín.

Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy

Zariadenie analyzuje vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby určilo vašu celkovú námahu. Tréning, fyzická aktivita, spánok, výživa a stres v bežnom živote – to všetko vplýva na vašu úroveň námahy. Úroveň námahy sa vyjadruje v rozpätí od 0 do 100, pričom 0 až 25 zodpovedá stavu oddychu, 26 až 50 nízkej námahe, 51 až 75 strednej námahe a 76 až 100 predstavuje stav vysokej námahy. Ak poznáte svoju úroveň námahy, môžete ľahšie rozpoznať chvíle námahy (stresu) v priebehu celého dňa. Ak chcete dosiahnuť čo najlepšie výsledky, zariadenie by ste mali mať na sebe aj počas spánku. Zariadenie môžete zosynchronizovať so svojim účtom Garmin Connect a prezerať si svoju celodennú úroveň námahy, dlhodobé trendy a ďalšie podrobnosti.

Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy

Miniaplikácia úrovne námahy zobrazí vašu aktuálnu úroveň námahy.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte prvok úrovne námahy.
- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte asistované dýchacie cvičenie (strana 7).

Použitie časovača oddychu

Spustením časovača oddychu môžete vykonať asistované cvičenie dýchania.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte prvok úrovne námahy.
- 2 Ťuknite na dotykovú obrazovku.
- 3 Výberom položky → spustíte časovač oddychu.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
Vibrácia zariadenia vám naznačuje, že sa máte nadýchnuť alebo vydýchnuť (strana 22).

Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu

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

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu srdcového tepu.

Miniaplikácia zobrazuje váš aktuálny srdcový tep a vašu priemernú hodnotu srdcového tepu v pokoji (RHR) za posledných 7 dní.

- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte graf srdcového tepu.

Graf zobrazuje vašu nedávnu aktivitu srdcového tepu a vysoký a nízky srdcový tep za posledné štyri hodiny.

Používanie miniaplikácie na sledovanie hydratácie

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

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu hydratácie.
- 2 Vyberte **+** pre každú dávku tekutiny, ktorú prijmete (1 šálka, 8 uncí alebo 250 ml).

TIP: vo svojom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia hydratácie, ako sú používané jednotky a denný cieľ.

TIP: môžete nastaviť upozomenie hydratácie (strana 21).

Sledovanie menštruačného cyklu

Váš menštruačný cyklus je dôležitou súčasťou vášho zdravia. O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

- Podrobnosti a sledovanie menštruačného cyklu

- Telesné a emočné príznaky
- Predpokladané obdobie menštruácie a plodnosti
- Informácie o zdraví a výžive

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

Sledovanie tehotenstva

Funkcia sledovania tehotenstva ukazuje aktuálne informácie o tehotenstve podľa týždňa a informácie o zdraví a výžive. Pomocou zariadenia môžete zaznamenávať telesné a emočné príznaky, namerané hodnoty glukózy v krvi a pohyby dieťaťa (strana 8). O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

Zaznamenávanie informácií o tehotenstve

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

- 1 Miniaplikáciu na sledovanie ženského zdravia zobrazíte potiahnutím prstom.



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


Ovládanie prehrávania hudby

Miniaplikácia na ovládanie hudby vám umožňuje ovládať hudbu na smartfóne pomocou zariadenia Lily. Miniaplikácia ovláda aktuálne aktívnu alebo naposledy aktívnu aplikáciu prehrávača médií na smartfóne. Ak nie je aktívny žiadny prehrávač médií, miniaplikácia nezobrazí informácie o skladbách a prehrávanie je potrebné spustiť na smartfóne.

- 1 V smartfóne spustíte prehrávanie skladby alebo zoznamu skladieb.
- 2 Potiahnutím prstom na zariadení Lily zobrazíte miniaplikáciu na ovládanie hudby.

Zobrazenie upozornení

Keď je zariadenie pripojené k aplikácii Garmin Connect, môžete na ňom zobrazovať upozornenia zo smartfónu, ako sú napr. textové a e-mailové správy.


- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu s upozoreniami.
- 2 Vyberte požadované upozornenie.
TIP: potiahnutím prstom zobrazíte staršie upozornenia.
- 3 Upozornenie zrušíte ťuknutím na dotykovú obrazovku a výberom položky .

Odpovedanie na textové správy

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

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

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



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

Telefón pošle vybranú správu ako textovú správu.


Tréning

Zaznamenanie aktivity s meraním času





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

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte .
- 3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: mobilnú aplikáciu Garmin Connect môžete použiť na pridávanie alebo odstraňovanie stopovaných aktivít (strana 23).

- 4 V prípade potreby vyberte  a prispôbte obrazovky s údajmi alebo možnosťami aktivity.
- 5 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.
- 6 Začnite s aktivitou.


TIP: časovač aktivity zastavíte a znova spustíte dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku.





- 7 Po skončení aktivity dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku zastavte časovač.
- 8 Vyberte možnosť:
 - Na uloženie aktivity vyberte .
 - Na odstránenie aktivity vyberte  > .
 - Na obnovenie aktivity vyberte .

Nahrávanie aktivity pomocou pripojeného GPS

Zariadenie môžete pripojiť k smartfónu a zaznamenávať tak údaje GPS pre prechádzku, beh alebo bicykel.









- 1 Podržaním ikony  zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte .
- 3 Vyberte ,  alebo .
- 4 Otvorte aplikáciu Garmin Connect.





POZNÁMKA: ak zariadenie nemôžete pripojiť k smartfónu, v aktivite môžete pokračovať výberom položky . Údaje GPS sa nebudú zaznamenávať.

- 5 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.
- 6 Začnite s aktivitou.
Počas aktivity musí byť telefón v dosahu.
- 7 Po skončení aktivity dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku zastavte časovač aktivity.
- 8 Vyberte možnosť:
 - Na uloženie aktivity vyberte .
 - Na odstránenie aktivity vyberte položku  > .
 - Ak chcete znova začať aktivitu, vyberte položku .

Zaznamenanie silového tréningu

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

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte  > .
- 3 Ak chcete nastaviť počítanie opakovaní a automatické rozpoznávanie sérií, vyberte položku .
- 4 Ak chcete zapnúť **Počet opakovaní** a **Automatická séria**, vyberte príslušný prepínač.
- 5 Stlačením tlačidla  sa vrátite na obrazovku časovača aktivity.
- 6 Dvojším ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.
- 7 Spustíte prvú sériu.
Zariadenie spočíta opakovania.
- 8 Potiahnutím prstom zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi (nepovinné).
- 9 Stlačením tlačidla  ukončíte sériu.
POZNÁMKA: v prípade potreby môžete upraviť počet opakovaní potiahnutím prsta nahor alebo nadol.
- 10 Výberom položky  spustíte časovač oddychu.
Zobrazí sa časovač oddychu.
- 11 Stlačením tlačidla  začnete ďalšiu sériu.

- 12 Opakujte kroky 9 až 11, kým aktivitu nedokončíte.
- 13 Po skončení aktivity dvojším ťuknutím na dotykovú obrazovku zastavte časovač aktivity.
- 14 Vyberte možnosť:
 - Na uloženie aktivity vyberte .
 - Na odstránenie aktivity vyberte položku  > .
 - Na obnovenie aktivity vyberte .

Tipy na zaznamenávanie silových tréningov

- Počas vykonávania opakovaní sa nepozerajte na zariadenie.
So zariadením by ste mali manipulovať na začiatku a na konci každej série a počas prestávok na oddych.
- Počas vykonávania opakovaní sa sústreďte na správne prevedenie cvikov.
- Cvičte s vlastnou váhou alebo cviky bez závažia.
- Opakovania vykonávajte dôsledne v plnom rozsahu pohybu.
Každé opakovanie sa započíta, keď sa paža, na ktorej máte zariadenie, vráti do východiskovej polohy.
POZNÁMKA: cviky na nohy sa nemusia započítať.
- Zapnite automatické rozpoznávanie sérií, aby sa série spúšťali a zastavovali.

- Silový tréning uložte a odošlite do svojho účtu Garmin Connect.
Pomocou nástrojov v účte Garmin Connect môžete zobraziť a upraviť podrobnosti aktivity.

Zaznamenanie plaveckej aktivity

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

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte **O**.
- 2 Vyberte položky **Ť** > **≤**.
- 3 Vyberte veľkosť bazéna.
- 4 Vyberte **✓**.
- 5 Dvojším ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.
Zariadenie zaznamenáva údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.
- 6 Začnite s aktivitou.
Toto zariadenie zobrazuje vašu vzdialenosť a intervaly plávania alebo dĺžky bazéna.
- 7 Po skončení aktivity dvojším ťuknutím na dotykovú obrazovku zastavte časovač aktivity.
- 8 Vyberte možnosť:
 - Na uloženie aktivity vyberte **✓**.
 - Na odstránenie aktivity vyberte položky **☒** > **✓**.
 - Na obnovenie aktivity vyberte **▶▶**.

Nastavenie upozornení pre plávanie


- 1 Podržaním ikony **O** zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položky **Ť** > **≤** > **⚙** > **Upozornenia**.
- 3 Vyberte položky **Čas, Vzdialenosť** alebo **Kalórie**, ktorými prispôbíte každé upozornenie.
- 4 Vyberte prepínač, ktorý umožní zapnúť každé upozornenie.

Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse

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



- 1 Začnite aktivitu na bežiacom páse (strana 10).
- 2 Bežte na bežiacom páse, až pokým zariadenie Lily nezaznamená najmenej 1,5 km (1 mi.).
- 3 Po ukončení behu vyberte **✓**.
- 4 Na displeji bežiaceho pásu skontrolujte ubehnutú vzdialenosť.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Pri prvej kalibrácii ťuknite na dotykovú obrazovku a zadajte do zariadenia

vzdialenosť ubehnutú na bežiacom páse.




- Ak chcete po prvej kalibrácii vykonať kalibráciu manuálne, vyberte  a zadajte do zariadenia vzdialenosť ubehnutú na bežiacom páse.

Funkcie srdcového tepu

Zariadenie Lily umožňuje prezerat' si údaje o srdcovom tepe na základe merania zo zápästia.

	Monitoruje saturáciu vašej krvi kyslíkom. Keď budete vedieť, aká je saturácia vašej krvi kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako váš organizmus zvláda športovanie a záťaž. POZNÁMKA: snímač pulzového oxymetra sa nachádza na zadnej strane zariadenia.
VO ₂	Ukazuje vašu aktuálnu hodnotu VO ₂ max., ktorá je ukazovateľom športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať.
	Upozorňuje vás v prípade, že prekročíte alebo klesnete pod určitý počet tepov za minútu po dobe nečinnosti.

Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí

Zobrazte ponuku pomocou tlačidla  a vyberte  > .

Stav: umožňuje zapnúť alebo vypnúť monitor srdcového tepu na zápästí.

Upozornenie na srdcový tep: umožňujú nastaviť upozornenia zariadenia, keď váš srdcový tep prekročí alebo klesne pod nastavený prah po dobe nečinnosti (strana 15).

Pulzná oxymetria počas spánku: umožňujú nastaviť zariadenie tak, aby zaznamenávalo hodnoty pulzného oxymetra, keď počas dňa nevykonávate žiadnu aktivitu alebo nepretržite počas spánku. (strana 14)

Pulzový oxymeter

Zariadenie Lily je vybavené pulzovým oxymetrom na zápästí na meranie nasýtenia vašej krvi kyslíkom. Keď budete vedieť, aká je saturácia vašej krvi kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako váš organizmus zvláda športovanie a záťaž. Zariadenie meria hladinu kyslíka v krvi tak, že do kože vysiela svetlo a meria, koľko svetla sa absorbuje. Nazýva sa to SpO₂.

Údaje z pulzového oxymetra sa na zariadení objavajú v percentách SpO₂. Na vašom konte Garmin Connect si môžete pozrieť ďalšie podrobnosti o vašich údajoch z pulzového oxymetra vrátane trendov počas viacerých dní. (strana 14). Bližšie informácie o presnosti pulzového oxymetra nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Ako získať údaje z pulzového oxymetra
Odčítanie hodnôt pulzového oxymetra môžete na zariadení kedykoľvek spustiť manuálne. Presnosť odčítaných údajov sa môže líšiť v závislosti od vášho prietoku krvi, umiestnenia

zariadenia na zápästí a od toho, či sa nehýbate (strana 30).

- 1 Zariadenie noste nad zápästnou kosťou.
Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
- 2 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu pulzového oxymetra.
- 3 Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku so zariadením na úrovni srdca.
- 4 Nehýbte sa.

Zariadenie zobrazuje nasýtenie kyslíkom v percentách.




POZNÁMKA: vo svojom účte Garmin Connect môžete zapnúť a zobrazit' údaje pulzového oxymetra zaznamenané počas spánku (strana 14).

Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra

Pred používaním sledovania spánku pomocou pulzového oxymetra musíte nastaviť zariadenie Lily ako primárne zariadenie na sledovanie aktivity v účte Garmin Connect (strana 24).

Zariadenie môžete nastaviť na nepretržité meranie úrovne kyslíka v krvi alebo SpO2 až na 4 hodiny počas vami určenej doby spánku (strana 30).

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

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

Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.

Hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Jednoducho povedané, hodnota VO2 max. je ukazovateľom športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať.

Na zariadení sa vaše odhadované hodnoty VO2 max. zobrazujú ako číslo a popis. V účte Garmin Connect môžete zobrazit' ďalšie podrobnosti o svojej odhadovanej hodnote VO2 max. vrátane vášho kondičného veku. Kondičný vek vyjadruje, ako ste na tom s kondíciou v porovnaní s osobou rovnakého pohlavia a iného veku. Keď budete cvičiť, váš kondičný vek sa môže časom znížiť.

Údaje VO2 max. poskytujú Firstbeat Analytics. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (strana 34) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max.

Na zobrazenie odhadovanej hodnoty VO2 Max. potrebuje zariadenie údaje o srdcovom tepe na

zápästí a stopovanú 15-minútovú rýchlu chôdzú alebo beh.

1 Podržaním ikony  zobrazíte ponuku.

2 Vyberte ikonu  > .

Ak ste už zaznamenali 15-minútovú rýchlu chôdzú alebo beh, môže sa zobrazíť vaša odhadovaná hodnota VO2 Max. Zariadenie aktualizuje vašu odhadovanú hodnotu VO2 Max. vždy, keď dokončíte chôdzú alebo beh merané na čas.

3 Svoju odhadovanú hodnotu VO2 Max. získate postupovaním podľa pokynov na obrazovke.

Po dokončení testu sa zobrazí správa.

4 Ak chcete manuálne spustiť test hodnoty VO2 Max. a získať aktualizovanú odhadovanú hodnotu, ťuknite na vaše aktuálne údaje a postupujte podľa pokynov. Zariadenie aktualizuje vašu odhadovanú hodnotu VO2 Max.

Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

UPOZORNENIE

Táto funkcia vás upozorňuje len v prípade, že prekročíte alebo klesnete pod určitý počet tepov za minútu, podľa voľby používateľa, a to po dobe nečinnosti. Táto funkcia vás neupozorňuje na žiadne potenciálne srdcové poruchy a nie je určená na liečbu ani akúkoľvek diagnostiku zdravotného stavu alebo choroby. V prípade


akýchkoľvek problémov súvisiacich so srdcom sa vždy obráťte na svojho poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.

1 Na zobrazenie ponuky stlačte tlačidlo .

2 Vyberte  >  > **Upozornenie na srdcový tep.**

3 Vyberte možnosť **Upozornenie na vysokú hodnotu** alebo **Upozornenie na nízku hodnotu.**

4 Vyberte prahovú hodnotu srdcového tepu.

5 Vyberte .

Keď prekročíte vlastnú hodnotu alebo pod ňu klesnete, zobrazí sa správa a zariadenie bude vibrovať.

Hodiny

Používanie budíka

1 Nastavte čas a frekvencie budíka vo svojom účte Garmin Connect (strana 23).

2 Na zobrazenie ponuky stlačte .

3 Vyberte  > .

4 Potiahnutím prsta prechádzajte cez budíky.


5 Výberom budíka zapnete alebo vypnete požadovaný budík.

Používanie stopiek






1 Podržaním ikony  zobrazíte ponuku.

2 Vyberte ikonu  > .

3 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.

- 4 Časovač zastavíte dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku.
- 5 V prípade potreby časovač vynulujete stlačením položky .

Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Podržaním ikony  zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte  > .
- 3 V prípade potreby vyberte  a nastavte čas.
- 4 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.
- 5 V prípade potreby dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku pozastavíte a obnovíte časovač.
- 6 V prípade potreby vyberte  a resetujte časovač.

Funkcie s pripojením cez Bluetooth

Zariadenie Lily disponuje niekoľkými funkciami s pripojením cez Bluetooth pre kompatibilný smartfón používajúci aplikáciu Garmin Connect.

Upozornenia: upozornia vás na oznámenia zo smartfónu vrátane hovorov, textových správ, aktualizácií na sociálnych sieťach, stretnutí z kalendára a mnohého ďalšieho na základe nastavení oznámení smartfónu.

LiveTrack: táto funkcia umožňuje priateľom a rodine sledovať vaše preteky a tréningové aktivity v reálnom čase. Osoby, ktorým chcete umožniť sledovanie, môžete pozvať pomocou e-mailu alebo sociálnych sietí,

čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na stránke sledovania Garmin Connect.

Aktuálne správy o počasí: zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia z vášho smartfónu.

Ovládanie hudby: umožňuje ovládať hudobný prehrávač vo vašom smartfóne.

Nájsť môj telefón: vyhledá váš stratený smartfón, ktorý je spárovaný s vaším zariadením Lily a nachádza sa v dosahu.

Vyhľadať moje zariadenie: vyhledá vaše stratené zariadenie Lily, ktoré je spárované s vaším smartfónom a nachádza sa v dosahu.

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

Aktualizácie softvéru: vaše zariadenie prostredníctvom bezdrôtového pripojenia prevezme a nainštaluje najnovšou aktualizáciu softvéru.

Správa upozornení

Pomocou kompatibilného smartfónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na zariadení Lily.


Vyberte možnosť:

- Ak používate zariadenie iPhone®, prejdite do nastavení upozornení iOS®, kde vyberte položky, ktoré sa majú na zariadení zobraziť.

- Ak používate smartfón so systémom Android, z aplikácie Garmin Connect vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia**.



Vyhľadanie strateného smartfónu

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

- 1 Potiahnutím prstom nadol na úvodnej obrazovke hodínok zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.
- 2 Vyberte .
Zariadenie Lily začne hľadať spárovaný smartfón. Na smartfóne zaznie zvukové upozornenie a na obrazovke zariadenia Lily sa zobrazí sila signálu Bluetooth. Sila signálu technológie Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k smartfónu.

Prijatie prichádzajúceho hovoru

Keď na pripojenom smartfóne prijmete hovor, na zariadení Lily sa zobrazí meno alebo telefónne číslo volajúceho.

- Hovor prijmete výberom položky .
- **POZNÁMKA:** ak chcete hovoriť s volajúcim, je potrebné používať pripojený smartfón.
- Hovor odmietnite výberom položky .
- Ak chcete odmietnuť hovor a okamžite poslať aj odpoveď v textovej správe,

vyberte položku  a potom správu zo zoznamu.

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii iba v prípade, ak je vaše zariadenie pripojené k smartfónu Android.

Používanie režimu Nerušiť

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

POZNÁMKA: vo vašom účte Garmin Connect môžete zariadenie nastaviť tak, aby sa počas vašich bežných hodín spánku automaticky preplo do režimu Nerušiť. Svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect (strana 25).

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

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov (strana 20).

- 2 Vyberte .

Garmin Connect

Na vašom konte Garmin Connect sa môžete spojiť so svojimi priateľmi. Účet Garmin Connect vám poskytuje nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie. Zaznamenávajúce udalosti vášho aktívneho životného štýlu vrátane behu, prechádzok, jazdenia, plávania, turistiky a ďalších aktivít.

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

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

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

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



Zdieľajte svoje aktivity: môžete sa spojiť s priateľmi a sledovať si navzájom aktivity alebo zverejňovať prepojenia na vaše aktivity na vašich obľúbených sociálnych sieťach.

Spravujte svoje nastavenia: na svojom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia svojho zariadenia a nastavenia používateľa.

Garmin Move IQ™

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

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

Pripojený systém GPS

S pripojenou funkciou GPS zariadenie používa anténu GPS vo vašom smartfóne na zaznamenávanie údajov GPS pri prechádzkach, behu alebo bicyklovaní (strana 10). Údaje GPS, vrátane polohy, vzdialenosti a rýchlosti, sa zobrazia v detailoch aktivity vo vašom účte Garmin Connect.

Pripojené GPS sa tiež používa na asistenciu a funkcie LiveTrack.

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

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

UPOZORNENIE

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

Zariadenie Lily disponuje bezpečnostnými a monitorovacími funkciami, ktoré je potrebné nakonfigurovať prostredníctvom aplikácie Garmin Connect.

OZNÁMENIE

Ak chcete používať tieto funkcie, musíte sa pripojiť k aplikácii Garmin Connect, ktorá používa technológiu Bluetooth. Do svojho účtu Garmin Connect môžete pridať kontakty pre prípad núdze.

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

Asistent: umožňuje odoslať automatickú správu s vaším menom, prepojením LiveTrack a polohou GPS vaším núdzovým kontaktom.

LiveTrack: táto funkcia umožňuje priateľom a rodine sledovať vaše preteky a tréningové

aktivity v reálnom čase. Osoby, ktorým chcete umožniť sledovanie, môžete pozvať pomocou e-mailu alebo sociálnych médií, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na webovej stránke.

Sledovanie spánku

Keď spíte, zariadenie automaticky zistí váš spánok a sleduje vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje normálne hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, úrovniach spánku a o pohyboch počas spánku. Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.




POZNÁMKA: zdieľanú sa do štatistik spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (strana 17).

Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

Zariadenie automaticky synchronizuje dáta s aplikáciou Garmin Connect vždy pri otvorení aplikácie. Zariadenie pravidelne automaticky synchronizuje dáta s aplikáciou Garmin Connect. Údaje môžete taktiež kedykoľvek synchronizovať manuálne.

- 1 Umiestnite zariadenie do blízkosti smartfónu.
- 2 Otvorte aplikáciu Garmin Connect.

TIP: aplikácia môže byť otvorená alebo spustená v pozadí.

- 3 Podržaním ikony  zobrazíte ponuku.
- 4 Vyberte  >  > **Synchronizácia**.
- 5 Počkajte, kým sa dokončí synchronizácia údajov.
- 6 Prezrite si svoje aktuálne údaje v aplikácii Garmin Connect.

Synchronizácia údajov s počítačom

Ak chcete synchronizovať údaje s aplikáciou Garmin Connect vo svojom počítači, musíte najskôr nainštalovať aplikáciu Garmin Express™ (strana 20).

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



Nastavenie aplikácie Garmin Express

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

Prispôbenie zariadenia



Zmena vzhľadu hodínok

Vaše zariadenie sa dodáva s niekoľkými vopred nahratými úvodnými obrazovkami.

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

Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov





V ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky so skratkami (strana 2).

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

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



Prispôsobenie obrazoviek s údajmi


V prípade nastavení aktivít môžete prispôbiť obrazovky s údajmi.

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


Nastavenia zariadenia


Niektoré nastavenia môžete prispôbiť na zariadení Lily. Ďalšie nastavenia môžete prispôbiť vo svojom účte Garmin Connect.

Zobrazte ponuku stlačením tlačidla  a vyberte .


: nastavuje upozornenie hydratácie (strana 21).

VO₂: zobrazuje odhadovanú hodnotu VO₂ max. (strana 14).

: umožňuje upraviť nastavenia srdcového tepu (strana 13).





: umožňuje spárovať smartfón, synchronizovať s aplikáciou Garmin Connect a upraviť nastavenia Bluetooth (strana 22).

: umožňuje prispôbiť nastavenia systému (strana 21).



: zobrazuje ID jednotky, verziu softvéru, informácie o predpisoch, licenčnú zmluvu atď. (strana 28).

Nastavenie upozornenia hydratácie

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

- 1 Podržaním ikony  zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položku  > .
- 3 Vyberte Alarm.
- 4 Vyberte frekvenciu upozornenia.
- 5 Vyberte .

Nastavenia systému

Zobrazte ponuku pomocou tlačidla  a vyberte  > .

Jas: umožňuje nastaviť úroveň jasu displeja. Pomocou možnosti Automaticky môžete automaticky upraviť jas podľa okolitého svetla alebo ručne upraviť úroveň jasu (strana 22).

POZNÁMKA: vyššia úroveň jasu znižuje výdrž batérie.

Vibrovanie pri upozorneniach: nastaví úroveň vibrácie (strana 22).

POZNÁMKA: vyššia úroveň vibrácií znižuje výdrž batérie.

Časový limit: umožňuje nastaviť dĺžku času pred vypnutím displeja. Táto možnosť ovplyvňuje výdrž batérie a displeja .

Režim ovládania gestami: slúži na nastavenie zapnutia displeja, keď otočíte zápästie smerom k svojmu telu tak, aby ste sa na zariadenie mohli pozrieť. Výberom možnosti Len počas aktivity môžete túto funkciu využívať len počas stopovaných aktivít.

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

POZNÁMKA: vyššia citlivosť ovládania gestami znižuje výdrž batérie.

Ponuka ovládacích prvkov: umožňuje upraviť ponuku ovládacích prvkov (strana 20).

Obnoviť: umožní vám vymazať všetky údaje a obnoviť nastavenia (strana 31).

Nastavenie úrovne jasu

1 Na zobrazenie ponuky stlačte .

2 Vyberte  >  > Jas.

3 Vyberte úroveň jasu.

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

Nastavenie úrovne vibrácie

1 Na zobrazenie ponuky stlačte tlačidlo .

2 Vyberte  >  > **Vibrovanie pri upozorneniach.**

3 Nastavte úroveň vibrácií.

POZNÁMKA: vyššia úroveň vibrácií znižuje výdrž batérie.

Nastavenia Bluetooth

Zobrazte ponuku pomocou tlačidla  a vyberte  > .

Stav: zapnutie a vypnutie technológie Bluetooth.

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

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

Synchronizácia: umožňuje vám synchronizovať vaše zariadenie s kompatibilným smartfónom s podporou Bluetooth.

Nastavenia Garmin Connect

Vo vašom účte Garmin Connect môžete prispôsobiť nastavenia zariadenia, možnosti aktivít a nastavenia používateľa. Niektoré nastavenia možno prispôsobiť aj na zariadení Lily.

- V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **☰** alebo **•••**, vyberte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte svoje zariadenie.
- V miniaplikácii zariadení aplikácie Garmin Connect vyberte svoje zariadenie.

Po prispôsobení nastavení musíte svoje údaje zosynchronizovať, aby sa zmeny aplikovali v zariadení (strana 19) (strana 20).

Nastavenia vzhľadu

V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect zvolte možnosť Vzhľad.

Miniaplikácie: umožní vám prispôbiť miniaplikácie zobrazené na vašom zariadení a upraviť ich usporiadanie v okruhu aplikácií.

Možnosti zobrazenia: umožňuje prispôbiť si displej.

Nastavenia upozornenia

V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect zvolte možnosť Upozornenia.

Pripomienky: umožňuje nastaviť časy a frekvencie budíkov v zariadení.

Smart upozornenia: umožní vám zapnúť a konfigurovať upozornenia z kompatibilného smartfónu. Môžete vybrať prijímanie upozornení Počas aktivity.

Upozornenia na nezvyčajný srdcový tep: umožňuje nastaviť upozornenia na zariadení, keď hodnota vášho srdcového tepu prekročí alebo klesne pod nastavený

prah po dobe nečinnosti. Môžete nastaviť prah pre upozornenie.

Upozornenie na pohyb: umožňuje zobrazit' na zariadení správu a panel výzvy na pohyb na obrazovke času, ak ste dlhšiu dobu bez činnosti.

Pripomenutia oddychu: umožňuje nastaviť zariadenie tak, aby vás upozorňovalo, keď je vaša úroveň námahy neobvykle vysoká. Upozornenie slúži na to, aby ste si na chvíľku oddýchlí. Zariadenie bude od vás chcieť, aby ste vykonali asistované dýchacie cvičenia.

Upozornenie pripojenia Bluetooth: umožní vám zapnúť upozornenie, ktoré vás bude informovať, kedy spárovaný smartfón nebude viac pripojený použitím technológie Bluetooth.

Nerušit' počas spánku: nastaví zariadenie tak, aby sa počas vášho spánku automaticky preplo do režimu Nerušit' (strana 25).

Pripôsobenie položky Možnosti aktivity
Môžete zvoliť aktivity, ktoré sa budú zobrazovať na vašom zariadení.

- 1 V ponuke zariadenia Garmin Connect vyberte položku **Možnosti aktivity**.
- 2 Vyberte položku **Upraviť**.
- 3 Vyberte aktivity, ktoré sa majú zobrazovať na vašom zariadení.

POZNÁMKA: aktivity Chôdza a Beh nie je možné odstrániť.

- 4 V prípade potreby vyberte aktivitu a prispôbte jej nastavenia (napr. upozornenia a dátové polia).

Označovanie kôl

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

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

- 1 V nastaveniach ponuky aplikácie Garmin Connect vyberte položku **Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie.
- 3 Zvoľte **Možnosti aktivity**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Vyberte položku **Auto Lap**.

Nastavenia sledovania aktivity

V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect zvoľte možnosť Sledovanie aktivity.

POZNÁMKA: niektoré nastavenia sa v ponuke nastavení zobrazujú v podkategórii.

Aktualizáciami aplikácie alebo webovej lokality sa môžu tieto ponuky nastavení meniť.

Pulzový oxymeter: umožňuje vášmu zariadeniu zaznamenať až štyri hodiny údajov z pulzového oxymetra počas vášho spánku.

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

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

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

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

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

Nastaviť ako preferované zariadenie na

sledovanie aktivity: nastaví zariadenie ako primárne zariadenie na sledovanie aktivít, ak je k aplikácii pripojených viacero zariadení.

Nastavenia používateľa

Z ponuky Garmin Connect vášho zariadenia zvolíte možnosť Nastavenia používateľa.

Osobné údaje: umožňuje zadať osobné údaje, ako dátum narodenia, pohlavie, výšku a hmotnosť.

Spánok: umožňuje zadať obvyklý čas spánku.

Zóny srdcového tepu: umožňuje vám odhadnúť váš maximálny srdcový tep a určiť vlastné zóny srdcového tepu.

Všeobecné nastavenia

V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect zvolíte možnosť Všeobecné.

Názov zariadenia: umožní vám nastaviť názov zariadenia.

Zápästie so zariadením: umožňuje vám zvoliť, na ktorom zápästí budete nosiť zariadenie.

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

Formát času: nastaví zobrazovanie času na zariadení v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte.

Formát dátumu: nastaví zobrazenie dátumu vo formáte mesiac/deň alebo deň/mesiac.

Jazyk: nastaví jazyk zariadenia.

Merné jednotky: nastaví zobrazovanie prejdenej vzdialenosti a teploty na zariadení v kilometroch a stupňoch Celzia alebo míľach a stupňoch Fahrenheita.

Physio TrueUp: umožňuje vášmu zariadeniu synchronizovať aktivity, históriu a údaje z iných zariadení Garmin®.

Informácie o zariadení


Nabíjanie zariadenia

VAROVANIE

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

OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie (strana 26).

- 1 Stlačením strán nabíjacej svorky  roztvorte ramená svorky.



- 2 Svorku priložte presne na kontakty ② a ramená svorky uvoľnite.
- 3 Zapojte kábel USB do zdroja napájania.
- 4 Úplne nabite zariadenie.

Typy na nabíjanie zariadenia

- Ak chcete zariadenie nabíť, pomocou kábla USB bezpečne pripojte nabíjačku k zariadeniu (strana 25). Zariadenie môžete nabíjať zapojením kábla USB do sieťového adaptéra schváleného spoločnosťou Garmin so štandardnou steňovou zásuvkou alebo do portu USB na počítači.
- Zostávajúcu úroveň nabitia batérie nájdete na obrazovke informácií o zariadení (strana 28).

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

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

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

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

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

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

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

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

Čistenie zariadenia

OZNÁMENIE

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

- 1 Zariadenie čistíte handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.
- 2 Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechať zariadenie úplne vyschnúť.

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

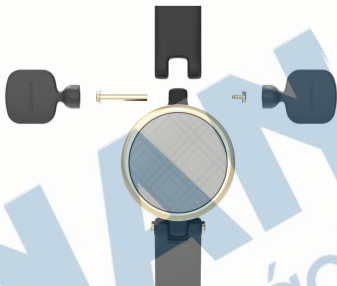
Výmena remienkov

Remienky je možné vymeniť za nové remienky Lily.

- 1 Uvoľníte skrutky pomocou nástroja na výmenu remienka.



- 2 Demontujte skrutky.



- 3 Umiestnite nový remienok k zariadeniu.
- 4 Pomocou nástroja upevníte skrutky.



POZNÁMKA: uistite sa, že je remienok pevne zapnutý.

- 5 Zopakujte kroky 1 až 4 a vymeňte aj druhú časť remienka.

Zobrazenie informácií o zariadení

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

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

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Výdrž batérie	Až 5 dní
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Frekvencia bezdrôtového rozhrania	2,4 Ghz pri max. -6,3 dBm
Odolnosť voči vode	Vodotesnosť 5 ATM ¹

Riešenie problémov

Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?

Zariadenie Lily je kompatibilné so smartfónmi využívajúcimi technológiu Bluetooth.

Ďalšie informácie o kompatibilitě nájdete na webovej stránke www.garmin.com/ble.

¹ Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 50 m. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/waterrating.

Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu

- Zariadenie umiestnite do dosahu smartfónu.
- Ak sú zariadenia už spárované, vypnite rozhranie Bluetooth na oboch zariadeniach a potom ho znova zapnite.
- Ak zariadenia nie sú spárované, na smartfóne povoľte technológiu Bluetooth.
- V smartfóne otvorte aplikáciu Garmin Connect, vyberte **☰** alebo **•••** a výberom položiek **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** prejdite do režimu párovania.
- Na zariadení stlačte **O**, čím zobrazíte ponuku, a výberom položiek **⚙️ > 📶 > Spárovať telefón** prejdite do režimu párovania.

Sledovanie aktivity

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

Môj krokomer sa javí nepresný

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

- Nasaďte si zariadenie na ľavé zápästie.
- Pri tlačení kočíka alebo kosačky noste zariadenie vo vrecku.
- Zariadenie noste vo vrecku, len ak máte zamestnané ruky.

POZNÁMKA: zariadenie môže aj niektoré opakované pohyby interpretovať ako kroky (napr. umývanie riadu, skladanie bielizne alebo tleskanie).

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

Počet krokov vo vašom účte Garmin Connect sa aktualizuje po synchronizácii so zariadením.

- 1 Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (strana 19).
- 2 Počkajte, kým zariadenie zosynchronizuje údaje.

Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

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

Nezobrazuje sa mi úroveň námahy

Zariadenie dokáže zisťovať úroveň námahy až po zapnutí monitorovania srdcového tepu na zápästí.

Zariadenie priebežne počas dňa v dobách nečinnosti zaznamenáva vašu variabilitu srdcového tepu na účely určenia vašej úrovne námahy. Zariadenie neurčuje vašu úroveň námahy počas časovaných aktivít.

Ak sa namiesto vašej úrovne námahy zobrazia pomlčky, zostaňte bez pohnutia a počkajte, kým zariadenie odmeria vašu variabilitu srdcového tepu.

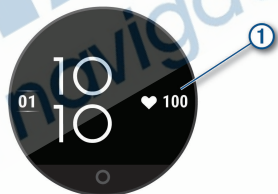
Minúty intenzívneho cvičenia blikajú

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

Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne.

Tipy na používanie dotykovej obrazovky

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



- Ak chcete pridať, odstrániť alebo meniť poradie ovládacích prvkov, podržte dotykovú obrazovku na ponuke ovládacích prvkov.
- Stlačenie položky ○ na ľubovoľnej obrazovke sa vráti na predchádzajúcu obrazovku.
- Ak chcete zobrazit ďalšie podrobnosti miniaplikácie, ťuknite na jej obrazovku.

- Ak chcete odoslať upozornenie asistenta, ťukajte na dotykovú obrazovku pevne a rýchlo, kým zariadenie nezačne vibrovať.



Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.
- Pod zariadením nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane zariadenia.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozvíjujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.

POZNÁMKA: v chladnom prostredí sa rozvíjujte vonú.

- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

- Vaša Body Battery úroveň sa aktualizuje, keď zosynchronizujete vaše zariadenie s vašim Garmin Connect účtom.
- Presnejšie výsledky dosiahnete, ak budete zariadenie používať aj počas spánku.
- Oddych a dobrý spánok nabíjajú vaše Body Battery.
- Namáhavá aktivita, veľa stresu a slabý spánok môžu spôsobiť, že sa vám míňa Body Battery.
- Prijem potravy alebo stimulátov, ako napríklad kávy, nemá žiadny vplyv na váš Body Battery.

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

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

- Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, ošarňte bez pohybu.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
- Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku so zariadením na úrovni srdca.
- Použite silikónový náramok.

- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.
- Pod zariadením nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu optického snímača na zadnej strane zariadenia.
- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

Maximalizácia výdrže batérie

- Znížte jas a skráťte časový limit obrazovky (strana 21).
- Znížte úroveň vibrácie (strana 22).
- Vypnite pohyby zápästím (strana 21).
- V nastaveniach centra oznámení smartfónu obmedzte oznámenia, ktoré sa zobrazujú v zariadení Lily (strana 16).
- Vypnite Smart upozornenia (strana 23).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (strana 22).
- Vypnite sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra (strana 14).
- Vypnite monitorovanie srdcového tehu na zápästí (strana 13).




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

Displej zariadenia je pri vonkajšom svetle ťažko čitateľný

Zariadenie rozpoznáva okolité osvetlenie a automaticky nastavuje jas podsvietenia tak, aby sa dosiahla maximálna výdrž batérie. Na priamom slnečnom svetle bude obrazovka svetlejšia, no napriek tomu môže byť čitateľnosť slabá. Pri aktivitách vonku môže pomôcť funkcia automatickej detekcie aktivity (strana 24).

Obnova všetkých predvolených nastavení

Môžete obnoviť výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia.

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

Aktualizácie produktov

Do svojho počítača si nainštalujete aplikáciu Garmin Express (www.garmin.com/express). V smartfóne nainštalujete aplikáciu Garmin Connect.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

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

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným smartfónom (strana 1).

Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect (strana 19).

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

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru zariadenia si musíte stiahnuť a nainštalovať Garmin Express aplikáciu a pridať ju do zariadenia (strana 20).

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, aplikácia Garmin Express ju odošle do vášho zariadenia.
- 2 Keď aplikácia Garmin Express dokončí odosielanie aktualizácie, odpojte zariadenie od počítača.
Vaše zariadenie nainštaluje aplikáciu.

Ako získať ďalšie informácie

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke support.garmin.com.
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke www.garmin.sk alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.
- Prejdite na stránku www.garmin.com/accuracy.

Toto nie je medicínske zariadenie. Funkcia pulzového oxymetra nie je dostupná vo všetkých krajinách.

Oprava zariadenia

Ak zariadenie potrebuje opravu, prejdite na adresu www.garmin.sk, kde získate informácie o odoslaní žiadosti o servis oddeleniu podpory produktov Garmin.

Príloha

Kondičné ciele

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

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

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku (strana 33).

Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznáte, použite jednu z kalkulačiek dostupných na

internetu. Niektoré posilňovne a zdravotné strediská poskytujú test, ktorý odmeria maximálny srdcový tep. Predvolený maximálny tep je 220 mínus váš vek.

Informácie o zónach srdcového tepu

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

Výpočty zón srdcového tepu

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50 – 60 %	Uvoľnené a nenáročné tempo, rytmické dýchanie	Počiatočná úroveň aeróbného tréningu, znižuje stres
2	60 – 70 %	Pozvoľné tempo, mieme hlbšie dýchanie, rozhovor stále možný	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo zotavovania
3	70 – 80 %	Priemerné tempo, náročnejšie udržiavanie rozhovoru	Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná náhaha	Výhody
4	80 – 90 %	Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie	Zlepšovanie aeróbnej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodobejšie neudržateľné tempo, namáhavé dýchanie	Anaeróbný tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

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

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

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

Ženy	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Priemerné	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabé	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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



CONAN
satelitná navigácia

Register

A

aktivity 10–12, 21, 24
ukladanie 23
vlastné 23
aktualizácie, softvér 32
alarmy 15
hodiny 23
aplikácie 16, 19
smartfón 1
Auto Lap 24

B

batéria 28
maximalizácia 21, 31
nabíjanie 25, 26
bežiaci pás 12
Body Battery 6, 7

C

ciele 3, 5, 24, 25
Connect IQ 1

Č

čas, nastavenia 25
časovač 7, 10–12
odpočítavanie 16
časovač odpočítavania 16
čistenie zariadenia 26

D

dátové polia 11, 21

dĺžka kroku 24
domovská
obrazovka, prispôsobenie
23
dotyková obrazovka 1, 2, 29

E

Energetická rezerva 3, 6, 30

G

Garmin Connect 1, 5, 17–19,
22–25, 32
Garmin Express 20
aktualizácia softvéru 32
GPS 10
signál 18

H

história 19
odosielanie do počítača
17, 20
hmotnosť, nastavenia 25
hodiny 15
hydratácia 3

I

ID jednotky 21, 28
identifikačné číslo 21
intervaly, plávanie 12

J

jas 22
jazyk 25

K

kalibrácia 6
kalória 6
kalórie, výdavky 3
kroky 3, 5, 24

L

LiveTrack 19

M

menštruačný cyklus 3, 8
memé jednotky 25
miniaplikácie 2, 3, 5–9, 23
minúty intenzívneho cvičenia
3, 6, 24, 29
Move IQ 24

N

nabíjanie 25, 26
náhradné diely 27
nastavenia 13, 14, 20–23, 31
systém 22
zariadenie 21–25
nastavenia displeja 21
nastavenia systému 21
nasýtenie kyslíkom 13, 14
núdzové kontakty 19

O

obrazovka 21
jas 22
odstránenie
správy 9

všetky údaje používateľa
31
okruhy 24
ovládanie hudby 3, 9

P
párovanie, smartfón 1, 22, 28
plávanie 12
počasie 3
podsvietenie 17, 22, 23
pomoc 19
ponuka 2, 3
ponuka ovládacích prvkov 2,
20
používateľské
údaje, odstránenie 21, 31
príslušenstvo 32
prispôsobenie zariadenia 20,
21
profily, aktivita 18
pulzový oxymeter 3, 13, 14,
24, 30

R
remienky 27
resetovanie zariadenia 21, 31
režim spánku 19, 23, 25
režim veľkokapacitného
úložného zariadenia 20
riešenie problémov 11, 26,
28–32

S
skóre námahy 6, 7
skratky 20
sledovanie 14, 19
sledovanie aktivity 3, 5, 18,
23–25
smartfón 9, 19, 28
aplikácie 16
párovanie 1, 22, 28
softvér
aktualizácia 32
licencia 21
verzia 28
správy 9
srdcový tep 3, 6, 7, 13
monitor 13, 30
upozornenia 13, 15, 21,
23
zóny 25, 33
stopky 15

Š
štatistiky zdravia 8

T
technické údaje 28
technológia Bluetooth 16, 17,
19, 22, 23, 28
telefónne hovory 17
textové správy 9
tlačidlá 2, 3
tréning 11
tréning v interiéri 12

U
ukladanie aktivít 10–12, 23
ukladanie údajov 17
upozornenia 3, 9, 12, 16, 21,
23
srdcový tep 13, 15, 23
telefónne hovory 17
textové správy 9
vibrácie 17, 22

USB 32
prenos súborov 20

V
veľkosť bazéna, nastavenie
12
vibrácie, upozornenia 22
VO2 max. 13, 14
VO2 Max. 34
vzdialenosť 3
vzhľady hodínok 20, 23

Z
zóny, srdcový tep 25



CONAN
satelitná navigácia