

GARMIN.



## LILY<sup>®</sup> 2 ACTIVE

---

Príručka používateľa

www.garmin.sk

© 2024 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](http://www.garmin.com).

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Lily®, Move IQ® a VIRB® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérske spoločnosti registrované v USA a v iných krajinách. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, tempe™ a Varia™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérske spoločnosti. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

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

M/N: A04799

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>1</b>	Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse.....	7
Prehľad zariadenia.....	1	Plávanie v bazéne.....	7
Tipy na používanie dotykovej obrazovky.....	2	Nastavenie veľkosti bazéna.....	8
Uzamknutie a odomknutie dotykovej obrazovky.....	2	Terminológia plávania.....	8
Nastavenie hodín.....	3	Outdoor aktivity.....	8
<b>Aktivity</b> .....	<b>3</b>	Beh.....	8
Spustenie aktivity.....	3	Jazda na bicykli.....	9
Tipy na zaznamenávanie aktivít.....	3	Zaznamenanie aktivity na lyžiach alebo snowboarde.....	9
Zastavenie aktivity.....	4	Golf.....	9
Hodnotenie aktivity.....	4	Aplikácia Garmin Golf™.....	9
Interiérové aktivity.....	4	Hranie golfu.....	10
Zaznamenanie aktivity tanečný fitness.....	4	Ponuka Golf.....	10
Zaznamenanie aktivity dychových cvičení.....	5	Zobrazenie oblúčkových vzdialeností a zalomení.....	11
Zaznamenanie silového tréningu.....	5	Zobrazenie prekážok.....	11
Tipy na zaznamenávanie silových tréningov.....	6	Meranie odpalu pomocou funkcie Garmin AutoShot™.....	12
Zaznamenanie aktivity HIIT....	6	Manuálne pridanie odpalu..	12
		Zaznamenávanie skóre.....	12
		Zobrazenie histórie úderov.....	12

Zobrazenie prehľadu kola ..	12	Zobrazenie miniaplikácií a ponúk .....	20
Ukončenie hry .....	13	Prispôsobenie okruhu miniaplikácií .....	20
Health Snapshot™ .....	13	Miniaplikácia Štatistiky zdravotného stavu .....	21
Prispôsobenie položky Možnosti aktivity .....	13	Body Battery .....	21
Označovanie kôl .....	13	Zobrazenie miniaplikácie Body Battery .....	21
Prispôsobenie zoznamu aktivít .....	13	Typy pre Vylepšené Body Battery údaje .....	21
<b>Vzhľad .....</b>	<b>14</b>	Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy .....	22
Zmena vzhľadu hodín .....	14	Stav variability srdcového tepu .....	22
Ponuka ovládacích prvkov .....	14	Používanie miniaplikácie na sledovanie hydratácie .....	23
Garmin Pay .....	15	Ženské zdravie .....	23
Nastavenie peňaženky Garmin Pay .....	15	Sledovanie menštruačného cyklu .....	23
Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay .....	16	Sledovanie tehotenstva .....	24
Platba za nákup pomocou hodiniek .....	16	Ovládanie prehrávania hudby .....	25
Správa vašich kariet Garmin Pay .....	17	Ranné hlásenie .....	25
Zmena prístupového kódu Garmin Pay .....	17	Prispôsobenie rannej správy .....	25
Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov .....	17		
Miniaplikácie .....	18		

Nastavenie skratky pre dotykové tlačidlo .....	26
<b>Tréning .....</b>	<b>26</b>
Zlúčený stav tréningov .....	26
Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti .....	26
Sledovanie aktivity .....	27
Automatický cieľ .....	27
Používanie upozornenia na pohyb .....	27
Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb .....	27
Sledovanie spánku .....	28
Používanie automatického sledovania spánku .....	28
Minúty intenzívneho cvičenia .....	28
Naberanie minút intenzívneho cvičenia .....	28
Move IQ® .....	28
Zapnutie sebahodnotenia .....	29
Nastavenia sledovania aktivity .....	29
Vypnutie sledovania aktivity .....	29

Tréningy .....	29
Začatie cvičenia .....	30
Tréningovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect .....	30
Používanie tréningových plánov Garmin Connect .....	31
Adaptívne tréningové plány .....	31
Začatie dnešného cvičenia .....	31
Zobrazenie naplánovaných cvičení .....	31
Nastavenia a upozornenia zdravia a wellnessu .....	32
<b>Funkcie srdcového tepu .....</b>	<b>32</b>
Srdcový tep z monitora na zápästí .....	33
Nosenie hodínok .....	33
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe .....	33
Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu .....	34
Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep .....	34

Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin .....	35
Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí .....	35
Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí .....	36
Informácie o zónach srdcového tepu .....	36
Nastavenie zón srdcového tepu .....	36
Výpočty zón srdcového tepu .....	37
Kondičné ciele .....	38
Pulzový oxymeter .....	38
Ako získať údaje z pulzového oxymetra .....	38
Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra .....	39
Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra .....	39
Informácie o odhadovaných hodnotách VO <sub>2</sub> max. ....	39
Získanie odhadovanej hodnoty VO <sub>2</sub> Max. ....	40
Zobrazenie kondičného veku ...	40

<b>Pripojenie .....</b>	<b>40</b>
Garmin Connect .....	40
Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect .....	41
Synchronizácia údajov s počítačom .....	42
Nastavenie aplikácie Garmin Express .....	42
Párovanie telefónu .....	42
Zobrazenie upozornení .....	42
Odpovedanie na textové správy .....	43
Správa upozornení .....	43
Povolenie upozornení Bluetooth .....	43
Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu .....	44
Prijatie prichádzajúceho hovoru .....	44
Vyhľadanie telefónu .....	44
Používanie režimu Nerušiť .....	44
<b>Bezpečnostné a monitorovacie funkcie .....</b>	<b>44</b>

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze .....	45	Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu ....	50
Žiadosť o pomoc .....	45	Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel .....	50
Rozpoznanie dopravnej udalosti .....	46	Kalibrácia snímača rýchlosti .....	50
Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd .....	46	<b>Prispôsobenie hodínok .....</b>	<b>51</b>
Zapnutie a vypnutie LiveTrack .....	46	Nastavenia hodínok .....	51
Pridanie kontaktov .....	47	Nastavenia upozornenia .....	51
<b>Hodiny .....</b>	<b>47</b>	Nastavenia systému .....	51
Nastavenie budíka .....	47	Prispôsobenie nastavení displeja .....	52
Vymazanie budíka .....	47	Zmena merných jednotiek ..	52
Používanie stopiek .....	47	Časové pásma .....	53
Spustenie časovača odpočítavania .....	48	Profil používateľa .....	53
Synchronizácia času s GPS .....	48	Nastavenie vášho profilu používateľa .....	53
Manuálne nastavenie času .....	48	Nastavenia pohlavia .....	53
<b>Bezdrôtové snímače .....</b>	<b>48</b>	Kalibrácia kompasu .....	53
Párovanie bezdrôtových snímačov .....	49	Nastavenia Garmin Connect ...	54
Tempo a vzdialenosť behu na príslušenstve na monitorovanie srdcového tepu .....	49	Garmin Connect Nastavenia profilu používateľa .....	54
		Nastavenia pohlavia .....	54

## **Informácie o zariadení..... 55**

Nabíjanie hodínok .....	55
Starostlivosť o zariadenie .....	55
Čistenie hodínok .....	56
Čistenie kožených remienkov .....	56
Výmena remienkov .....	56
Zobrazenie informácií o zariadení .....	57
Zobrazenie elektronického štítka s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní .....	57
Aktualizácie produktov .....	57
Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect .....	57
Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express .....	58
Technické údaje .....	58

## **Riešenie problémov ..... 58**

Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami? .....	58
---	----

Môj telefón sa nepripojí k hodinkám .....	59
Sledovanie aktivity .....	59
Môj krokomer sa javí nepresný .....	59
Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú .....	59
Nezobrazuje sa mi úroveň námahy .....	59
Srdcový tep udávaný mojimi hodinkami nie je presný .....	60
Maximalizácia výdrže batérie ..	60
Displej hodínok je pri vonkajšom svetle ťažko čitateľný .....	60
Moje hodinky sú v nesprávnom jazyku .....	60
Obnova všetkých predvolených nastavení .....	61
Vyhľadanie satelitných signálov .....	61
Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS .....	61
Ako získať ďalšie informácie ...	61
Servis zariadení .....	62



<b>Príloha .....</b>	<b>62</b>
Zoznam aktivít .....	62
Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max. ....	63
Veľkosť a obvod kolesa .....	64

[www.garmin.sk](http://www.garmin.sk)

## 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.

### Prehľad zariadenia



①



Dotyková obrazovka

- Ťuknutím zvolíte možnosť v ponuke.
- Klepnutím otvoríte miniaplikáciu a zobrazíte ďalšie údaje.
- Dvojitým ťuknutím prebudíte hodinky.
- Potiahnutím prstom doprava alebo doľava môžete prechádzať miniaplikáciami.
- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol prechádzajte jednotlivými ponukami.

②



Horné pravé tlačidlo

- Stlačením tlačidla zapnete hodinky.
- Stlačením prebudíte hodinky.
- Stlačením otvoríte ponuku aktivít a aplikácií.
- Stlačením spustíte a zastavíte časovač aktivity.
- Podržaním na 2 sekundy zobrazíte ponuku ovládacích prvkov vrátane nabitia zariadenia.
- Podržte, kým hodinky nezavibrujú, aby ste požiadali o pomoc (strana 45).

3



Dolné pravé tlačidlo

- Stlačením sa vrátíte na predchádzajúcu obrazovku, pokiaľ práve neprebíha aktivita.
- Počas aktivity stlačením označíte nové kolo, spustíte novú sériu alebo postoj alebo pokračujete do ďalšieho štádia tréningu.
- Podržaním zobrazíte ponuku nastavení hodínok a možnosti aktuálnej obrazovky.

4



Tlačidlo dotyku



- Stlačením sa vrátíte na predchádzajúcu obrazovku, pokiaľ práve neprebíha aktivita.
- Podržaním zobrazíte funkciu skratky (strana 26).
- Na úvodnej obrazovke hodín môžete stlačením prechádzať údajmi, ako sú kroky a srdcový tep.

- Dvojitým ťuknutím prebudíte hodinky.
- Potiahnutím prstom doprava alebo doľava na úvodnej obrazovke hodínok môžete prechádzať miniaplikáciami na hodinkách.
- Ťuknutím na miniaplikáciu zobrazíte ďalšie informácie, ak sú k dispozícii.
- Počas aktivity môžete potiahnutím prstom doľava alebo doprava zobrazíť nasledujúcu obrazovku s údajmi.
- Po výbere aktivity vyberte •• na zobrazenie nastavení a možností pre túto aktivitu.
- Každý výber v ponuke vykonajte samostatným krokom.

### Uzamknutie a odomknutie dotykovej obrazovky

Dotykovú obrazovku môžete uzamknúť a zabrániť tak neúmyselnému ovládaniu.

**POZNÁMKA:** môžete si prispôbiť ponuku ovládacích prvkov (strana 17).

- 1 Podržaním tlačidla  zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.
- 2 Vyberte .
- Dotyková obrazovka sa zamkne a nereaguje na dotyk, až kým ju neodomknete.
- 3 Podržaním akéhokoľvek tlačidla sa dotyková obrazovka odomkne.

### Tipy na používanie dotykovej obrazovky

- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol môžete prechádzať zoznamami a ponukami.
- Rýchlym pohybom prstom nahor alebo nadol prechádzate zrýchlene.
- Ťuknutím vyberiete položku.

## Nastavenie hodínok

Aby ste mohli naplno využívať funkcie zariadenia Lily 2 Active, vykonajte tieto kroky.

- Spárujte hodinky so svojím telefónom pomocou aplikácie Garmin Connect™ (strana 42).
- Nastavte si peňaženku Garmin Pay™ (strana 15).
- Nastavte bezpečnostné funkcie (strana 44).
- Nastavte si profil používateľa (strana 53).





### Aktivity

Vaše hodinky sa dodávajú s predinštalovanými indoor a outdoor aktivitami vrátane behu, bicyklovania, silového tréningu, golfu a ďalších. Keď spustíte aktivitu, hodinky zobrazujú a zaznamenávajú údaje snímača, ktoré môžete uložiť a zdieľať s komunitou Garmin Connect.


Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity a metrick na sledovanie zdravotného stavu nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](#).

### Spustenie aktivity

Po spustení aktivity sa automaticky zapne funkcia GPS (ak sa vyžaduje).



- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Ak aktivitu spúšťate prvýkrát, vyberte začiarkávacie políčko vedľa každej aktivity, ktorú chcete pridať medzi obľúbené, a vyberte .
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte aktivitu spomedzi obľúbených.
  - Vyberte  a vyberte aktivitu z rozšíreného zoznamu aktivít.
- 4 AK JE NA AKTIVITU POTREBNÝ SIGNÁL GPS, vyjdite na voľné priestranstvo s priamym výhľadom na oblohu a počkajte, kým budú hodinky pripravené.  
Hodinky sú pripravené, keď zaznamená váš tep, zachytí signál GPS (ak sa vyžaduje) a pripojí sa k bezdrôtovým snímačom (ak sa vyžaduje).
- 5 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.  
Hodinky zaznamenávajú údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.

### Tipy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity hodinky nabite (strana 55).
- Stlačením tlačidla  zaznamenáte okruhy, začnete novú sériu alebo pozíciu alebo prejdete na ďalší tréningový krok.

- Potiahnutím prsta doľava alebo doprava zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi (strana 13).

### Zastavenie aktivity

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte jednu z možností:
  - Aktivitu uložte výberom .
  - Aktivitu odstráňte výberom .
  - Ak chcete aktivitu obnoviť, stlačte tlačidlo .

### Hodnotenie aktivity

**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

Môžete prispôbiť nastavenie sebahodnotenia pre určité aktivity (strana 13).

- 1 Po dokončení aktivity vyberte položku  (strana 4).
- 2 Vyberte, ako ste sa cítili počas aktivity.
- 3 Vyberte číslo, ktoré zodpovedá vašej vnímanej námahe.

**POZNÁMKA:** výberom možnosti **Preskočiť** môžete preskočiť sebahodnotenie.

Hodnotenia si môžete pozrieť v aplikácii Garmin Connect.

### Interiérové aktivity




Hodinky možno použiť pri tréningu v interiéri, napríklad pri behu na trati v hale





alebo pri používaní stacionárneho bicykla. Systém GPS je počas aktivít v interiéri (strana 13) vypnutý.

Pri behu alebo chôdzi s vypnutým systémom GPS sa rýchlosť a vzdialenosť vypočítavajú pomocou akcelerometra v hodinkách. Akcelerometer sa kalibruje samočinne. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti sa zlepší po niekoľkých behoch alebo chôdzi vonku so zapnutou funkciou GPS.



**TIP:** držanie sa riadidiel bežiaceho pásu znižuje presnosť.




### Zaznamenanie aktivity tanečný fitness

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte .
- 3 Pri prvom výbere aktivity tanečný fitness je potrebné zvoliť druh tanca.
- 3 Výberom **•••** nastavíte upozornenia, druh tanca a počet opakovaní skladby.
- 4 Výberom položky **Upozornenia** nastavíte upozornenia pre srdcový tep, čas a kalórie.
- 5 Výberom položky **Typ tanca** nastavíte druh tanca.
- 6 Výberom položky **Počet piesní** nastavíte prestávky medzi opakovaniami alebo vypnete počítanie opakovaní.
- 7 Stlačte  pre návrat na obrazovku časovača činnosti.

- 8 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.
- 9 Začnite svoj prvý tanec.
- 10 Potiahnutím prstom zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi (nepovinné).
- 11 Stlačením  ukončíte sériu.
- 12 Ak medzi skladby vložíte prestávky, stlačením tlačidla  spustíte nasledujúcu skladbu.
- 13 Opakujte kroky 11 a 12, kým aktivitu nedokončíte.
- 14 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo , čím zastavíte časovač aktivity (strana 4).




### Zaznamenanie aktivity dychových cvičení

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte .
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položku **Koherencia** na dosiahnutie stavu pokojnej bdlosti.
  - Vyberte položku **Oddych a sústredenie** na uvoľnenie tela a sústredenie mysle.
  - Vyberte položku **Oddych a sústredenie (krátke)** na uvoľnenie tela a sústredenie mysle v kratšom časovom rámci.
  - Vyberte položku **Pokoj** na zníženie úrovne stresu a prípravy na spánok.





- 4 Stlačením tlačidla  spustíte aktivitu.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke a hodinky vás prevedú dýchacími cvičeniami.
- 6 Stlačte tlačidlo  na preskočenie na ďalší krok vo fáze dychových cvičení.
- 7 Stlačte tlačidlo  na zastavenie aktivity (strana 4).  
Úroveň vášho stresu sa mení a objaví sa počet dychov za minútu.

### Zaznamenanie silového tréningu

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

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Sila**.
- 3 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.
- 4 Spustíte prvú sériu.  
Hodinky predvolene spočítajú opakovania. Počet opakovaní sa zobrazí, keď ich vykonáte aspoň štyri. V práci nastavenia aktivít môžete počítanie opakovaní zakázať (strana 13).  
**TIP:** hodinky dokážu počítať iba opakovania jedného pohybu v každej sérii. Ak chcete pohyby zmeniť, dokončíte sériu a začnete novú.
- 5 Stlačením tlačidla  ukončíte sériu.

Hodinky zobrazia celkový počet opakovaní v sérii. Po niekoľkých sekundách sa zobrazí časovač oddychu.

- 6 Ak je to potrebné, upravte počet opakovaní a zvolte , aby ste pridali váhu použitú pre sadu.
- 7 Po skončení oddychu stlačte tlačidlo  a začnite novú sériu.
- 8 Opakujte pre každú sériu silového tréningu, až kým nedokončíte aktivitu.
- 9 Po skončení aktivity stlačte tlačidlo  a vyberte položku .


### Tipy na zaznamenávanie silových tréningov

- Počas vykonávania opakovaní sa nepozerajte na hodinky. S hodinkami by ste mali manipulovať na začiatku a na konci každej série a počas prestávok na oddych.
  - Počas vykonávania opakovaní sa sústreďte na správne prevedenie cvikov.
  - Cvičte s vlastnou váhou alebo cviky bez závažia.
  - Opakovania vykonávajte dôsledne v plnom rozsahu pohybu. Každé opakovanie sa započíta, keď sa paža, na ktorej máte hodinky, vráti do východiskovej polohy.
- POZNÁMKA:** cviky na nohy sa nemusia započítavať.





- Zapnite automatické rozpoznanie 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 aktivity HIIT

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

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky HIIT.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Výberom možnosti **Voľne** zaznamenáte otvorenú, neštruktúrovanú aktivitu HIIT.
  - Výberom možnosti **Časovače HIIT > AMRAP** zaznamenáte čo najviac kôl počas stanoveného časového obdobia.
  - Výberom možnosti **Časovače HIIT > EMOM** zaznamenáte stanovený počet pohybov každú minútu po minúte.
  - Výberom možnosti **Časovače HIIT > Tabata** budete striedať 20-sekundové intervaly maximálnej námahy s 10 sekundami odpočinku.





- Výberom možnosti **Časovače HIIT** > **Vlastné** nastavíte čas pohybu, čas odpočinku, počet pohybov a počet kôl.
  - Výberom položky **Cvičenia** budete sledovať uložené cvičenie.
- 4 V prípade potreby postupujte podľa pokynov na obrazovke.
  - 5 Stlačením  spustíte vaše prvé kolo. Hodinky zobrazia časovač odpočítavania a váš aktuálny srdcový tep.
  - 6 V prípade potreby stlačte  na manuálny presun do ďalšieho kola alebo na odpočinok.
  - 7 Po dokončení aktivity stlačte  na zastavenie časovača aktivity.
  - 8 Vyberte položku .

### Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse




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

- 1 Začnite aktivitu na bežiacom páse (strana 3).
- 2 Bežte na bežiacom páse, až pokým hodinky Lily 2 Active nezaznamenajú najmenej 2,4 km (1,5 mi.).


- 3 Po ukončení behu stlačte tlačidlo .
- 4 Na displeji bežiacého pásu skontrolujte ubehnutú vzdialenosť.
- 5 Vyberte jednu z možností:
  - Pri prvej kalibrácii zadajte do hodiniek vzdialenosť ubehnutú na bežiacom páse.
  - Ak chcete po prvej kalibrácii vykonať kalibráciu manuálne, potiahnite prstom nahor a vyberte položku  a do hodiniek zadajte vzdialenosť ubehnutú na bežiacom páse.

### Plávanie v bazéne

**POZNÁMKA:** dotyková obrazovka nie je dostupná počas plávania.

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Pl. v bazéne**.
- 3 Vyberte veľkosť bazéna alebo zadajte vlastnú veľkosť.
- 4 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.
- 5 Začnite plávať.  
Hodinky automaticky zaznamenávajú intervaly a dĺžky plávania.
- 6 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo , čím zastavíte časovač aktivity (strana 4).

## Nastavenie veľkosti bazéna

- 1 Na obrazovke hodiniek vyberte položku  > **Pl. v bazéne** > **•••** > **Veľkosť bazéna** (Spustiť > Plávanie v bazéne > Možnosti > Veľkosť bazéna).
- 2 Vyberte veľkosť bazéna alebo zadajte vlastnú veľkosť.

## Terminológia plávania

**Dĺžka:** preplávaná vzdialenosť celého bazéna

**Interval:** jedna alebo viac dĺžok za sebou. Nový interval sa začína po oddychu.

**Záber:** záber sa započíta zakaždým, keď vaša ruka s hodinkou dokončí celý cyklus.







**Swolf:** vaše skóre swolf predstavuje súčet času, za ktorý preplávate jednu dĺžku bazéna, a počtu záberov v rámci danej dĺžky. Napríklad 30 sekúnd plus 15 záberov sa rovná skóre swolf vo výške 45 bodov. Hodnota swolf meria efektívnosť plávania a – podobne ako pri golfe – nižšie skóre je lepšie.

## Outdoor aktivita

Hodinky Lily 2 Active sa dodávajú s vopred nahratými aktivitami v teréne, ako sú beh a bicyklovanie. Pri outdoor aktivitách sa zapne GPS.






## Beh

Skôr než budete môcť pri behu používať bezdrôtový snímač, musíte ho spárovať so svojimi hodinkami (strana 49).


- 1 Nasadíte si bezdrôtové snímače, napríklad monitor srdcového tepu (voliteľné).
- 2 Stlačte tlačidlo .
- 3 Vyberte .
- 4 Ak používate voliteľné bezdrôtové snímače, počkajte, kým sa k nim hodinky pripoja.
- 5 Vyjdite von a počkajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 6 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity. Hodinky zaznamenávajú údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.
- 7 Začnite s aktivitou.
- 8 Stlačením tlačidla  zaznamenáte okruhy (voliteľné) (strana 13).
- 9 Potiahnutím prstom doľava alebo doprava prechádzate cez obrazovky s údajmi.
- 10 Po skončení aktivity stlačte tlačidlo  a vyberte položku .

## Jazda na bicykli

Skôr než budete môcť pri jazde používať bezdrôtový snímač, musíte ho spárovať so svojimi hodinkami (strana 49).

- 1 Spárujte bezdrôtové snímače, napríklad snímač srdcového tepu, snímač rýchlosti alebo snímač kadencie (voliteľné).
- 2 Stlačte tlačidlo .
- 3 Vyberte .
- 4 Ak používate voliteľné bezdrôtové snímače, počkajte, kým sa k nim hodinky pripoja.
- 5 Vyjdite von a počkajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 6 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.  
Hodinky zaznamenávajú údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.
- 7 Začnite s aktivitou.
- 8 Potiahnutím prstom doľava alebo doprava prechádzate cez obrazovky s údajmi.
- 9 Po skončení aktivity stlačte tlačidlo  a vyberte položku .

## Zaznamenanie aktivity na lyžiach alebo snowboarde

- 1 Začnite aktivitu na lyžiach alebo snowboarde.
- 2 Potiahnutím doľava alebo doprava zobrazíte podrobnosti o svojom aktuálnom behu a celkovom počte behov.  
Na obrazovke zjazdov sa zobrazuje čas, prejdená vzdialenosť, maximálna rýchlosť, priemerná rýchlosť a celkové klesanie.
- 3 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo , čím zastavíte časovač aktivity (strana 4).

## Golf

### Aplikácia Garmin Golf™

Aplikácia Garmin Golf umožňuje nahráť skóre karty pomocou zariadenia Lily 2 Active a zobraziť podrobnú štatistiku a analýzy úderov. Hráči golfu môžu pomocou aplikácie Garmin Golf súťažiť medzi sebou na rôznych ihriskách. K dispozícii sú výsledkové listiny pre viac ako 43 000 ihrísk, ku ktorým sa môže ktokoľvek pripojiť. Môžete nastaviť turnajovú udalosť a pozvať hráčov, aby s vami súťažili.

Aplikácia Garmin Golf synchronizuje dáta s účtom Garmin Connect. Aplikáciu Garmin Golf si môžete stiahnuť z obchodu

s aplikáciami vo vašom telefóne (garmin.com/golfapp).

## Hranie golfu

Pred prvou hrou je potrebné prevziať aplikáciu Garmin Golf z obchodu s aplikáciami na svojom telefóne (strana 9).

Pred začiatkom golfovej hry je potrebné hodinky nabiť (strana 55).

1 Stlačte tlačidlo .

2 Vyberte možnosť **Golf**.

Zariadenie lokalizuje satelity, vypočíta vašu polohu a ak je iba jedno ihrisko nablízku, vyberie ho.

3 Ak sa zobrazí zoznam golfových ihrísk, vyberte si zo zoznamu golfové ihrisko.

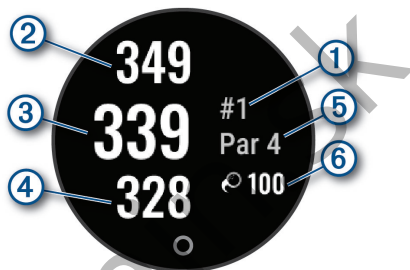
Golfové ihriská sa automaticky aktualizujú.

4 Stlačte tlačidlo .

5 Vyberte  pre záznam skóre.

6 Vyberte odpalisko.


Zobrazí sa obrazovka s informáciami o jamkách.



1	Aktuálne číslo jamky
2	Vzdialenosť na koniec greenu
3	Vzdialenosť k prostrednej časti greenu
4	Vzdialenosť na začiatok greenu
5	Par jamky
6	Vzdialenosť

Keď sa presuniete na ďalšiu jamku, hodinky automaticky presunú zobrazenie na informácie o novej jamke.

## Ponuka Golf

Ak chcete počas kola získať prístup k ďalším funkciám v ponuke golf, môžete stlačiť tlačidlo .

**Prekážky:** zobrazuje bunkre a vodné prekážky pre aktuálnu jamku.

**Lay-upy:** zobrazuje možnosti lay-upov a vzdialenosti pre aktuálnu jamku (len jamky par 4 a par 5).

**Skóre karta:** otvára skóre kartu pre kolo (strana 12).

**Zhrnutie kola:** prezrite si svoje skóre, štatistiky a informácie o počte krokov počas kola.

**Posledný odpal:** zobrazte informácie o poslednom údere.

**POZNÁMKA:** môžete zobrazíť vzdialenosti všetkých výstrelov zaznamenaných počas aktuálneho kola. V prípade potreby môžete výstrel pridať manuálne (strana 12).

**Ukončiť okruh:** ukončí aktuálne kolo.

### Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení

Zobrazí sa zoznam vzdialeností layup a dogleg pre jamky s hodnotou par 4 a 5 úderov.

1 Stlačte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Lay-upy**.

**POZNÁMKA:** vzdialenosti a polohy sa po ich prejedaní odstránia zo zoznamu.

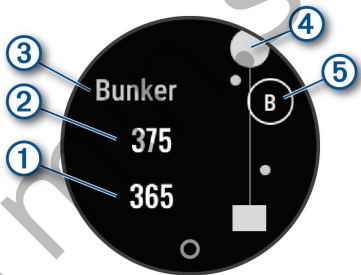
### Zobrazenie prekážok

Môžete zobrazíť vzdialenosti k prekážkam pozdĺž fairway pre jamky s parom 4 a 5. Prekážky ovplyvňujúce úder sú zobrazované samostatne alebo v skupinách, čo vám

pomôže lepšie určiť vzdialenosť k oblúku a dolet loptičky.

1 Stlačte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Prekážky**.

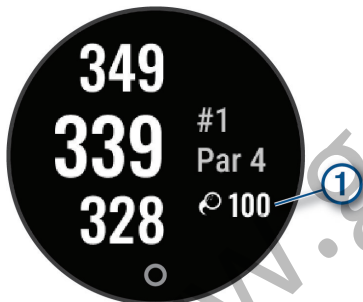


- Na obrazovke sa zobrazí vzdialenosť k prednému ① a zadnému ② okraju najbližšej prekážky.
- V hornej časti obrazovky bude uvedený typ prekážky ③.
- Green je zobrazený ako polkruh ④ v hornej časti obrazovky. Čiara pod greenom predstavuje stred ferveje.
- Prekážky ⑤ sú označené písmenom, ktoré znamená poradie prekážok na jamku, a zobrazujú sa pod greenom v približných polohách vzhľadom na ferveju.

## Meranie odpalu pomocou funkcie Garmin AutoShot™

Vždy, keď na ferveji spravíte odpal, hodinky zaznamenajú jeho vzdialenosť, ktorú si tak môžete neskôr pozrieť (strana 12). Putty sa nezaznamenávajú.



- 1 Rozpoznanie odpalov funguje lepšie, keď pri hraní golfu hodinky nosíte na zápästí ruky, ktorou odpaľujete. Keď hodinky zaznamenajú výstrel, vaša vzdialenosť od miesta výstrelu sa zobrazí ① pod par.





- 2 Spravte ďalší odpal. Hodinky zaznamenajú vzdialenosť vášho posledného odpalu.

## Manuálne pridanie odpalu


Ak zariadenie nerozpoznalo odpal, môžete ho pridať manuálne. Odpal musíte pridať z polohy vynechaného odpalu.

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Posledný odpal >...> Pridať úder**.
- 3 Vyberte  na začatie nového odpalu z vášho aktuálneho miesta.

## Zaznamenávanie skóre


- 1 Pri hraní golfu stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Skóre karta**.
- 3 Vyberte jamku.
- 4 Na nastavenie skóre vyberte — alebo +.
- 5 Vyberte .

## Zobrazenie histórie úderov





- 1 Po odohratí jamky stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Posledný odpal** na zobrazenie informácie o poslednom údere.

## Zobrazenie prehľadu kola

Počas kola si môžete prezrieť svoje skóre, štatistiky a informácie o počte krokov.

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Zhrnutie kola**.
- 3 Potiahnutím prstom doľava alebo doprava zobrazíte ďalšie informácie.

## Ukončenie hry

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Ukončiť okruh**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete uložiť kolo a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte .
  - Ak chcete vymazať kolo a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte .
  - Ak chcete kolo obnoviť, vyberte .

## Health Snapshot™

Funkcia Health Snapshot zaznamenáva viacero kľúčových metrick zdravotného stavu počas dvoch minút v pokoji. Získate tak stručný prehľad svojho celkového kardiovaskulárneho stavu. Hodinky zaznamenávajú metriky, ako priemerný srdcový tep, úroveň námahy a rýchlosť dýchania. Funkciu Health Snapshot môžete pridať do zoznamu obľúbených aplikácií (strana 13).

## Prispôsobenie položky Možnosti aktivity

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

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


## Označovanie kôl

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

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

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

## Prispôsobenie zoznamu aktivít

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Upraviť**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Pre pridanie aktivity alebo aplikácie vyberte položku **Pridať**.
  - Pre odstránenie aktivity alebo aplikácie vyberte aktivitu alebo aplikáciu a potom vyberte položku **Odstrániť**.



• **POZNÁMKA:** ak chcete zmeniť poradie zoznamu, vyberte aktivitu alebo aplikáciu, vyberte položku Zmeniť usporiadanie a dokončite pokyny na obrazovke v aplikácii Garmin Connect (strana 54).

## Vzhľad

Môžete si prispôbiť vzhľad hodín a funkcie s rýchlym prístupom v slučke pohľadov a ponuke ovládacích prvkov.

## Zmena vzhľadu hodín


Môžete si vybrať z niekoľkých predinštalovaných vzhľadov hodín.






- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Potiahnutím prstom doprava alebo doľava prechádzajte dostupnými vzhľadmi hodín.
- 4 Výberom ikony ozubeného kolieska zmeníte údaje na úvodnej obrazovke hodín (voliteľné).
- 5 Vyberte .
- 6 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zvolte vzhľad hodín.

## Ponuka ovládacích prvkov


Ponuka ovládacích prvkov umožňuje rýchly prístup k funkciám a možnostiam. V ponuke

ovládacích prvkov môžete možnosti pridávať, meniť ich poradie a odstraňovať (strana 17).

Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo .

Ikona	Názov	Opis
	Alarmy	Služi na pridanie alebo úpravu alarmu (strana 47).
	Pomocník	Služi na odosielanie žiadosti o pomoc (strana 45).
	Jas	Vyberte, ak chcete nastaviť jas obrazovky (strana 52).
	Odoslať srdcový tep	Vyberte, ak chcete zapnúť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (strana 35).
	Nerušiť	Služi na povolenie alebo zakázanie režimu Nerušiť, ktorý služi na stlmenie obrazovky a vypnutie upozornení a oznámení. Tento režim môžete použiť napríklad, keď pozeráte film (strana 44).



Ikona	Názov	Opis
	Garmin Pay	Vyberte, ak chcete otvoriť peňaženku Garmin Pay a zaplatiť za nákup pomocou hodínok (strana 15).
	Uzamknúť zariadenie	Vyberom uzamknete tlačidlá a dotykové obrazovku, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel a reakciám hodínok na potiahnutia prstom po obrazovke.
	Hudba	Slúži na ovládanie prehrávania hudby na telefóne.
	Upozornenia	Slúži na zobrazenie upozornení z telefónu.
	Telefón	Slúži na povolenie alebo zakázanie technológie Bluetooth® a pripojenie k spárovanému telefónu.
	Vypnúť	Vyberom vypnete hodinky.
	Režim spánku	Vyberte, ak chcete zapnúť alebo vypnúť Režim spánku.

Ikona	Názov	Opis
	Stopky	Slúži na spustenie stopiek (strana 47).
	Synchronizovať	Slúži na synchronizáciu hodínok so spárovaným telefónom.
	Synchronizácia času	Vyberte, ak chcete hodinky synchronizovať s časom vo vašom telefóne alebo pomocou satelitov.
	Časovač	Slúži na nastavenie časovača odpočítavania (strana 48).

## Garmin Pay

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

## Nastavenie peňaženky Garmin Pay

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

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

### **Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay**

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

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



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

### **Platba za nákup pomocou hodínok**

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

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

**POZNÁMKA:** môžete si prispôbiť ponuku ovládacích prvkov (strana 17).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo  pre zobrazenie ponuky ovládacích prvkov.
- 2 Vyberte položku .
- 3 Zadajte štvorciferný prístupový kód.

**POZNÁMKA:** ak trikrát zadáte nesprávny prístupový kód, peňaženka sa zablokuje a svoj prístupový kód budete musieť obnoviť v aplikácii Garmin Connect. Zobrazí sa platobná karta, ktorú ste použili naposledy.

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

Keď sa komunikácia medzi hodinami a čítačkou dokončí, hodinky zavibrujú a na ich displeji sa zobrazí symbol začiarknutia.

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

**TIP:** po úspešnom zadaní prístupového kódu môžete vykonávať platby bez zadávania prístupového kódu po dobu 24 hodín, pokiaľ budete mať hodinky neustále na ruke. Ak hodinky zložíte zo zápästia alebo deaktivujete monitorovanie

srdcového tepu, pred vykonaním platby budete musieť znova zadať prístupový kód.

### Správa vašich kariet Garmin Pay

Kartu môžete dočasne pozastaviť alebo odstrániť.

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

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

### Zmena prístupového kódu Garmin Pay



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

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

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

### Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo  pre zobrazenie ponuky ovládacích prvkov.  
Zobrazí sa ponuka ovládacích prvkov.
- 2 Podržte tlačidlo .
- 3 Ponuka ovládacích prvkov sa prepne do režimu upravovania.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete zmeniť umiestnenie možnosti v ponuke ovládacích prvkov, presuňte ju na nové miesto.
  - Ak chcete možnosť z ponuky ovládacích prvkov odstrániť, presuňte ju na **✖**.
- 4 V prípade potreby vyberte **+** na pridanie možnosti do ponuky ovládacích prvkov.

**POZNÁMKA:** táto možnosť je dostupná až po odstránení aspoň jednej možnosti z ponuky ovládacích prvkov.

## Miniaplikácie

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

**POZNÁMKA:** môžete prispôbiť okruh miniaplikácií (strana 20).

Vzhľad hodín	Vzhľad hodín obsahuje aktuálny čas a dátum. Čas a dátum sa nastavujú automaticky, keď sa hodinky synchronizujú s vaším účtom Garmin Connect.
Body Battery	Aktuálna úroveň Body Battery námahy. Hodinky vypočítajú vaše aktuálne zásoby energie na základe údajov o spánku, strese a aktivite. Vyšší údaj naznačuje vyššiu zásobu energie.
Kalendár	Nadchádzajúce schôdzky z kalendára vášho telefónu.



Kalórie	Celkový počet kalórií spálených za daný deň zahŕňajúci kalórie spálené pri aktivite aj v pokoji.
Vzdialenosť	Prejedená vzdialenosť za daný deň v kilometroch alebo v míľach.
Tréner Garmin	Zobrazuje naplánované tréningy, keď si zvolíte tréningový plán s trénerom Garmin vo svojom účte Garmin Connect. Plán sa prispôbiť vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov.
Snímka zdravotného stavu	Vo vašich hodinách spustí reláciu Health Snapshot, ktorá zaznamenáva viacero kľúčových metrik zdravotného stavu počas dvoch minút v pokoji. Získate tak stručný prehľad svojho celkového kardiovaskulárneho stavu. Hodinky zaznamenávajú metriky, ako priemerný srdcový tep, úroveň námahy a rýchlosť dýchania. Zobrazuje súhrny uložených relácií Health Snapshot (strana 13).

Štatistiky zdravia	Dynamický súhrn vašej aktuálnej štatistiky zdravia. Merania zahŕňajú srdcový tep, úroveň stresu a úroveň Body Battery.
Srdcový tep	Váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a priemerný srdcový tep v pokoji za posledných sedem dní.
Stav HRV	Zobrazuje váš sedemdňový priemer nočnej variability srdcovej frekvencie (strana 22).
Hydratácia	Celkové množstvo vypitej vody a váš cieľ na daný deň.
Minúty intenzívneho cvičenia	Celkový počet minút intenzívneho cvičenia a cieľ na daný týždeň.
Posledná aktivita	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity.

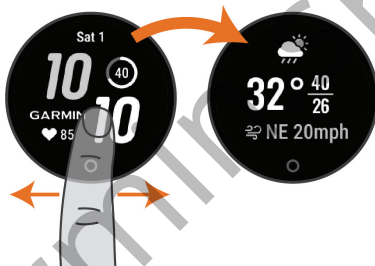
Posledný golf Posledná jazda Posledný beh Posledné posilňovanie Posledné plávanie	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity a histórie špecifikovaného športu.
Ovládanie hudby	Ovládacie prvky hudobného prehrávača v telefóne.
Môj deň	Dynamický súhrn vašich aktivít v daný deň. Metriky zahŕňajú kroky, minúty intenzívneho cvičenia a spálené kalórie.
Zdriemnutia	Zobrazuje celkový čas zdriemnutia a nárast úrovne energetickej rezervy Body Battery. Môžete spustiť časovač zdriemnutia a nastavte si budík, aby vás zobudil.
Upozornenia	Upozornenia z telefónu vrátane upozornení na hovory, textové správy, aktualizácie na sociálnych sieťach a mnohých ďalších na základe nastavení upozornení telefónu.
Pulzový oxymeter	Umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom.

Spánok	Vaše údaje o spánku za predchádzajúcu noc vrátane celkového času spánku.
Kroky	Celkový počet prejdenej krokov a váš cieľ na daný deň. Hodinky sa učia a každý deň vám navrhnu nový cieľ krokov.
Stres	Aktuálna úroveň námahy. Hodinky merajú vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby odhadli vašu úroveň námahy. Nižšie číslo značí nižšiu úroveň námahy.
Počasie	Aktuálna teplota a predpoveď počasia zo spárovaného telefónu.
Ženské zdravie	Stav vášho aktuálneho mesačného menštruačného cyklu. Môžete zobraziť a zaznamenať svoje každodenné symptómy. Môžete tiež sledovať svoje tehotenstvo pomocou týždenných aktualizácií a informácií o zdraví.

## Zobrazenie miniaplikácií a ponúk


- Ak chcete zobraziť hlavnú ponuku, na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo .
- Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo  pre zobrazenie ponuky ovládacích prvkov.

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



- Klepnutím na jednotlivé miniaplikácie a potiahnutím doľava alebo doprava zobrazíte ďalšie údaje.

## Prispôsobenie okruhu miniaplikácií

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte ktorúkoľvek miniaplikáciu.
- 2 Podržte tlačidlo .
- 3 Vyberte položku **Spravovať miniaplikáciu**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte možnosť **Pridať** a pridajte miniaplikáciu do okruhu miniaplikácií.
  - Vyberte položku **Odstrániť** a odstráňte miniaplikáciu z okruhu miniaplikácií.

## Miniaplikácia Štatistiky zdravotného stavu

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

**POZNÁMKA:** ak chcete zobrazit ďalšie informácie, vyberte jednotlivé metriky.

### Body Battery

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

Hodinky môžete synchronizovať s vaším účtom Garmin Connect a zobrazit aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (strana 21).

### Zobrazenie miniaplikácie Body Battery

Miniaplikácia Body Battery zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu Body Battery.

**POZNÁMKA:** možno budete musieť miniaplikáciu pridať do okruhu miniaplikácií (strana 20).

- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte graf Body Battery.

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

- 3 Klepnutím na dotykovú obrazovku zobrazíte svoje vysoké a nízke úrovne od polnoci.
- 4 Potiahnutím doľava alebo doprava zobrazíte úroveň Body Battery so stresom a faktormi Body Battery.

### Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

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

## Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy

Miniaplikácia úrovne námahy zobrazí vašu aktuálnu úroveň námahy.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte prvok úrovne námahy.  
**POZNÁMKA:** možno budete musieť miniaplikáciu pridať do okruhu miniaplikácií (strana 20).
- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte graf úrovne námahy.  
Graf úrovne námahy zobrazí vaše údaje o námahe, vysokú a nízku úroveň za posledné tri hodiny.
- 3 Klepnutím na dotykovú obrazovku zobrazíte svoje vysoké a nízke úrovne od polnoci.
- 4 Potiahnutím prstom zobrazíte celkovú úroveň stresu za posledných sedem dní a množstvo času stráveného v pokoji alebo pri každej úrovni stresu.

### Stav variability srdcového tepu

Hodinky analyzujú údaje o srdcovej frekvencii na zápästí počas spánku a určujú variabilitu srdcovej frekvencie (HRV). Tréning, fyzická aktivita, spánok, výživa a zdravé návyky – to všetko

ovplyvňuje variabilitu srdcovej frekvencie. Hodnoty HRV sa môžu výrazne líšiť v závislosti od pohlavia, veku a úrovne fyzickej kondície. Vyvážený stav HRV môže indikovať pozitívne náznaky v rámci zdravia, ako napríklad dobrú rovnováhu tréningu a regenerácie, lepšiu kardiovaskulárnu kondíciu a väčšiu odolnosť voči stresu. Nevyvážený alebo zlý stav môže byť znakom únavy, väčšej potreby regenerácie alebo zvýšeného stresu. Ak chcete dosiahnuť čo najlepšie výsledky, hodinky by ste mali mať na sebe aj počas spánku. Hodinky vyžadujú tri týždne konzistentných údajov o spánku, aby sa zobrazil stav variability srdcovej frekvencie.





Stav	Opis
Vyrovnané	Vaša priemerná sedemdňová hodnota HRV je v rámci vášho základného rozsahu.
Nevyrovnané	Vaša priemerná sedemdňová HRV je nad alebo pod vašim základným rozsahom.
Nízke	Vaša priemerná sedemdňová HRV je výrazne pod vašim základným rozsahom.
Slabé Žiadny stav	Vaše hodnoty HRV sú v priemere výrazne pod normou pre váš vek. Žiadny stav znamená, že nie je dostatok údajov na vytvorenie sedemdňového priemeru.

Hodinky môžete synchronizovať so svojím účtom Garmin Connect a zobraziť si aktuálny stav variability srdcovej frekvencie, trendy a vzdelávacie informácie.

### 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 prispôsobiť nastavenia hydratácie, ako sú používané jednotky a denný cieľ.

**TIP:** môžete nastaviť upozornenie hydratácie (strana 32).

### Ženské zdravie

#### Sledovanie menštruačného cyklu

Váš menštruačný cyklus je dôležitou súčasťou vášho zdravia. Hodinky môžete použiť na zaznamenávanie telesných príznakov, sexuálnej túžby, sexuálnej aktivity, dní ovulácie a podobne (strana 24). O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

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

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

## Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle

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

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

- Ak chcete odhodnotiť svoju sexuálnu túžbu od nízkej po vysokú, vyberte položku **Sexuálna túžba**.
- Ak chcete určiť aktuálny dátum ako deň menštruácie, vyberte položku **Deň menštruácie**.

## Sledovanie tehotenstva

Funkcia sledovania tehotenstva ukazuje aktuálne informácie o tehotenstve podľa týždňa a informácie o zdraví a výžive. Pomocou hodínok môžete zaznamenávať telesné a emočné príznaky, namerané hodnoty glukózy v krvi a pohyby dieťaťa (strana 24). 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 Ťknite na dotykovú obrazovku.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete zaznamenať svoje telesné príznaky, náladu a ďalšie údaje, vyberte položku **Symptómy**.
  - Ak chcete zaznamenať úroveň glukózy pred a po jedle a pred spánkom, vyberte položku **Glukóza v krvi**.
  - Ak chcete použiť stopky alebo zaznamenať pohyby dieťaťa, vyberte položku **Pohyb**.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

### Ovládanie prehrávania hudby

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

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

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

### Ranné hlásenie

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

**POZNÁMKA:** informácie vo svojej rannej správe si môžete prispôbiť (strana 25). Názov displeja si môžete prispôbiť vo svojom účte Garmin Connect (strana 54).

### Prispôbenie rannej správy


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

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Upozornenia** > **Ranné hlásenie**.

- 3 Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete rannú správu.
- 4 Vyberte **Možnosti**.
- 5 Vyberte možnosť na zahrnutie alebo vylúčenie z rannej správy.

## Nastavenie skratky pre dotykové tlačidlo

Môžete nastaviť skratku pre vašu obľúbenú aplikáciu, pohľad či ovládací prvok, napríklad peňaženku Garmin Pay alebo ovládacie prvky hudby.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Odkaz** > **Podržte dotykové tlačidlo**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte skratku.
  - Vyberte položku **Vypnúť** na vypnutie funkcie skratky pre tlačidlo dotyku.

## Tréning

### Zlúčený stav tréningov

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

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

**Primárne tréningové zariadenie:** nastaví zdroj prioritných údajov pre tréningové

údaje, ako je tréningový stav a zameranie záťaže.

**POZNÁMKA:** zariadenia Garmin, ktoré nemajú funkciu tréningového stavu, nie je možné nastaviť ako Primárne tréningové zariadenie, ale môžu sa používať na zaznamenávanie tréningových údajov.

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

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

### Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti

Pomocou svojho účtu Garmin Connect si môžete synchronizáciou prenášať aktivity a merania výkonnosti z iných zariadení Garmin do svojich hodínok Lily 2 Active. Vďaka tomu budú vaše hodinky presnejšie odzrkadľovať váš tréning a kondíciu. Môžete napríklad zaznamenať jazdu na cyklopočítachi Edge® a podrobnosti svojej aktivity a čas zotavenia si pozrieť na hodinkách Lily 2 Active.

Synchronizujte hodinky Lily 2 Active a iné Garmin zariadenia s vaším účtom Garmin Connect.

**TIP:** môžete si nastaviť primárne tréningové zariadenie a primárne

nositeľné zariadenie v aplikácii Garmin Connect (strana 26).

Nedávne aktivity a merania výkonu z ostatných Garmin zariadení sa zobrazia na vašich hodinkách Lily 2 Active.

## Sledovanie aktivity

Funkcia sledovania aktivity denne zaznamenáva počet krokov, prejdenu vzdialenosť, minúty intenzívneho cvičenia, prejdené poschodia, spálené kalórie a štatistiky spánku za každý zaznamenávaný deň. Spálené kalórie zahŕňajú bazálny metabolizmus tela a kalórie spálené aktivitou.

Počet krokov prejdenuých za deň sa zobrazuje v náhľade krokov. Počet krokov sa pravidelne aktualizuje.

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity a metrik na sledovanie zdravotného stavu nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Automatický cieľ

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




Ak sa rozhodnete funkciu automatického nastavenia cieľa nepoužívať, môžete si nastaviť vlastné ciele v účte Garmin Connect.

## Používanie upozornenia na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Upozornenie na pohyb vám pripomenie, že sa nemáte prestať hýbať. Po jednej hodine nečinnosti sa zobrazí správa. Ak sú zapnuté vibrácie, hodinky budú aj vibrovať (strana 51).

Choďte na krátku prechádzku (aspoň pár minút) alebo dokončite navrhované pohyby na obrazovke, aby ste resetovali upozornenie na pohyb.

## Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte **Upozornenia > Zdravie a wellness > Upozornenie na pohyb > Zapnúť(é)**.

## Sledovanie spánku

Keď spíte, hodinky automaticky zistia váš spánok a sledujú vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje zvyčajné hodiny spánku môžete nastaviť v aplikácii Garmin Connect. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, fázach spánku, pohyboch počas spánku a skóre spánku. Zdriemnutia sa pridávajú do štatistik spánku a tiež môžu ovplyvniť vaše zotavenie. Svoje podrobné štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

**POZNÁMKA:** Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (strana 44).

## Používanie automatického sledovania spánku

- 1 Hodinky majte na sebe aj počas spánku.
- 2 Nahrajte údaje sledovania spánku do svojho účtu Garmin Connect.  
Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.  
Na svojich hodinkách Lily 2 Active môžete zobrazíť informácie o spánku vrátane zdriemnutia (strana 18).

## Minúty intenzívneho cvičenia

Aby sa zlepšil zdravotný stav obyvateľstva, organizácie, ako Svetová zdravotnícka organizácia, odporúčajú 150 minút stredne intenzívnej aktivity týždenne, napríklad

rezkú chôdzu, alebo 75 minút vysoko intenzívnej aktivity, napríklad beh.

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

## Naberanie minút intenzívneho cvičenia

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

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

## Move IQ<sup>™</sup>

Keď vaše pohyby zodpovedajú známym vzorom cvičení, funkcia Move IQ automaticky rozpozná príslušnú udalosť a zobrazí ju na vašej časovej osi. Udalosti funkcie Move IQ zobrazujú typ a trvanie

aktivity, ale nezobrazujú sa v zozname aktivít ani v kanále s novinkami.

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

### Zapnutie sebahodnotenia

Keď uложите aktivitu, môžete ohodnotiť svoju vnímanú námahu a to, ako ste sa počas aktivity cítili. Svoje informácie o sebahodnotení si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

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

**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 3 Vyberte položku **Samohodnotenie**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete vykonať sebahodnotenie až po skončení cvičenia, vyberte položku **Iba tréningy**.
  - Ak chcete sebahodnotenie vykonať po každej aktivite, vyberte položku **Vždy**.

### Nastavenia sledovania aktivity

You can update some activity tracking settings on the watch. You must update

your weekly intensity minutes and step goal in the Garmin Connect app.

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia > Sledov. aktivity**.

**Stav:** slúži na vypnutie funkcií sledovania aktivity.

**Move IQ:** umožňuje zapnúť a vypnúť udalosti funkcie Move IQ.

**Automatické spustenie aktivity:** umožňujú hodinkám automaticky vytvoriť a ukladať stopované aktivity, keď funkcia Move IQ rozpozná, že chodíte alebo bežíte. Minimálnu časovú hranicu behu alebo chôdze si môžete nastaviť.

### Vypnutie sledovania aktivity

Keď vypnete sledovanie aktivity, nebude sa zaznamenávať počet krokov, minút intenzívneho cvičenia, štatistiky spánku ani udalosti funkcie Move IQ.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Sledov. aktivity > Stav > Vypnúť(é)**.

### Tréningy

Hodinky vás môžu previesť cvičeniami pozostávajúcimi z viacerých častí vrátane cieľov pre každú časť cvičenia, ako sú vzdialenosť, čas, opakovania či iné merateľné údaje. Hodinky obsahujú niekoľko vopred nahraných cvičení pre viaceré aktivity vrátane silového tréningu, kardio tréningu, behu a bicyklovania.

Môžete vytvárať a vyhľadávať ďalšie cvičenia a tréningové plány pomocou aplikácie Garmin Connect a odosielať ich do svojich hodínok.

**Na hodinkách:** môžete otvoriť tréningovú aplikáciu zo zoznamu aktivít na zobrazenie všetkých tréningov, ktoré sú momentálne v hodinkách načítané (strana 13).

Môžete zobraziť aj históriu tréningov.


**V aplikácii:** cvičenia môžete vytvoriť alebo ich vyhľadať viac alebo si z aplikácie vybrať tréningový plán, v ktorom sú zahrnuté cvičenia, a odoslať ich do hodínok (strana 30).

Môžete si naplánovať cvičenia.


Môžete aktualizovať a upraviť aktuálne cvičenia.

### Začatie cvičenia

Hodinky vás môžu previesť viacerými krokmi v rámci cvičenia.

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položku **••• > Cvičenia**.
- 4 Vyberte cvičenie.


**POZNÁMKA:** v zozname sa zobrazia iba cvičenia, ktoré sú kompatibilné s vybranou aktivitou.

- 5 Ak chcete zobraziť časti cvičenia (voliteľné), potiahnite prstom nahor.
- 6 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.

Po začatí tréningu hodinky zobrazia každý krok tréningu, poznámky ku krokom (voliteľné) a cieľ (voliteľné). Potiahnutím prstom doprava alebo doľava zobrazíte aktuálne údaje o tréningu.

### Tréningovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect

Ak si chcete stiahnuť cvičenie z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect (strana 40).

- 1 Vyberte jednu z možností:
  - Otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte položku **•••**.
  - Prejdite na stránku **www.garminconnect.com**.
- 2 Vyberte položky **Tréning a plánovanie > Cvičenia**.
- 3 Nájdite cvičenie alebo si vytvorte a uložte nové cvičenie.
- 4 Vyberte položku  alebo **Odoslať do zariadenia**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.



## Používanie tréningových plánov Garmin Connect

Predtým, ako si budete môcť prevziať a používať tréningový plán, musíte mať založený účet Garmin Connect (strana 40) a hodinky Lily 2 Active musíte spárovať s kompatibilným telefónom.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.
- 2 Vyberte položky **Tréning a plánovanie > Plány tréningu**.
- 3 Vyberte a naplánujte tréningový plán.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Skontrolujte tréningový plán vo svojom kalendári.

### Adaptívne tréningové plány

Váš účet Garmin Connect ponúka adaptívny tréningový plán a funkciu trénera Garmin, ktoré sa prispôbia vašim tréningovým cieľom. Napríklad môžete odpovedať na pár otázok a tak vyhľadať plán, ktorý vám pomôže zvládnuť 5 km preteky.

Plán sa prispôbi vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov. Keď začnete realizovať plán, tak sa prehľad Garmin Coach pridá do zoznamu prehľadov vo vašich hodinách Lily 2 Active.


## Začatie dnešného cvičenia


Po odoslaní tréningového plánu do svojich hodínok sa v slučke pohľadov zobrazí pohľad Garmin Coach.

- 1 Pohľad Garmin Coach zobrazíte potiahnutím obrazovky v zobrazení hodín.
- 2 Vyberte pohľad.  
Ak je cvičenie tejto aktivity naplánované na dnešný deň, hodinky zobrazia názov cvičenia a vyzvú vás na jeho spustenie.
- 3 Vyberte cvičenie.
- 4 Výberom možnosti **Zobraziť** zobrazte časti cvičenia a po dokončení prezerania častí cvičenia potiahnite prstom doprava (voliteľné).
- 5 Vyberte položku **Cvičiť**.
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.


### Zobrazenie naplánovaných cvičení

V tréningovom kalendári si môžete prezrieť naplánované cvičenia a začať cvičenie.

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Potiahnite prstom nahor.
- 4 Vyberte položku **Tréningový kalendár**.  
Zobrazia sa naplánované cvičenia zoradené podľa dátumu.
- 5 Vyberte cvičenie.

- 6 Posunutím zobrazíte kroky cvičenia.  
7 Ak chcete začať cvičenie, stlačte tlačidlo .

## Nastavenia a upozornenia zdravia a wellnessu

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Zdravie a wellness**.

**Srdečný tep na zápästí:** pozrite si strana 34.

**Upozornenie na pohyb:** povoľuje funkciu Upozornenie na pohyb (strana 27).

**Upozornenia na stres:** upozorní vás, keď časové úseky stresu vyčerpali vašu Body Battery (strana 22).

**Upozornenia na odpočinok:** upozorní vás po časovom úseku odpočinku a jeho vplyvu na vašu Body Battery (strana 21).

**Denný súhrn:** povoľuje funkciu Body Battery denný súhrn, ktorá sa zobrazuje pár hodín pred vašim spánkom. Denný súhrn poskytuje štatistiku, ako váš denný stres a história aktivít ovplyvnila vašu Body Battery (strana 21).


**Ciele:** umožňuje zapnúť a vypnúť upozornenia na cieľ alebo ich zapnúť počas bežného používania, keď nevykonávate aktivitu. Upozornenia na cieľ sa zobrazujú pre denný cieľ prejdenných krokov, denný cieľ


vyšliapaných poschodí a týždenný cieľ minút intenzívneho cvičenia.


**Upozornenie na hydratáciu:** umožňuje zapnúť a vypnúť upozornenia na cieľ.

## Funkcie srdcového tepu

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

 Aktuálna úroveň Body Battery námahy. Hodinky vypočítajú vaše aktuálne zásoby energie na základe údajov o spánku, strese a aktivite. Vyšší údaj naznačuje vyššiu zásobu energie.

 Upozorňuje vás v prípade, že prekročíte alebo klesnete pod určitý počet tepov za minútu po dobe nečinnosti.

 Monitoruje saturáciu vašej krvi kyslíkom. Keď budete vedieť, aká je saturácia vašej krvi kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako váš organizmus zvláda športovanie a záťaž.

**POZNÁMKA:** snímač pulzového oxymetra sa nachádza na zadnej strane hodínok.



Aktuálna úroveň námahy. Hodinky merajú vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby odhadli vašu úroveň námahy. Nižšie číslo značí nižšiu úroveň námahy.

VO<sub>2</sub>

Ukazuje vašu aktuálnu hodnotu VO<sub>2</sub> max., ktorá je ukazovateľom športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať.

## Srdcový tep z monitora na zápästí

### Nosenie hodínok

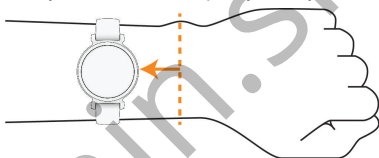
#### UPOZORNENIE

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

- Hodinky nosite nad zápästnou kosťou.

**POZNÁMKA:** hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne. Presnejšie merania srdcového tepu dosiahnete vtedy,

keď sa hodinky počas behu alebo športovania nebudú na zápästí posúvať. Pri meraní pomocou pulzného oxymetra by ste mali zostať v pokoji a nehybať sa.



**POZNÁMKA:** optický snímač sa nachádza na zadnej strane hodínok.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti strana 58.
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti strana 39.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Ďalšie informácie o tom ako nosiť hodinky a ako sa o hodinky starať nájdete na adrese [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

- Pred nasadením hodínok si umyte a osušte predlaktie.

- Pod hodinkami nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane hodiniek.
- Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
- Skôr ako začnete aktivitu, počkajte, kým ikona ♥ ostane nepretržite svietiť.
- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozcvičujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.

**POZNÁMKA:** v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.

- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.

### 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](http://garmin.com/ataccuracy).

- 1 Potiahnutím prstom doľava alebo doprava na úvodnej obrazovke hodiniek zobrazíte miniaplikáciu so srdcovým tepom.

**POZNÁMKA:** možno budete musieť miniaplikáciu pridať do okruhu miniaplikácií (strana 20).


- 2 Výberom miniaplikácie zobrazíte váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a graf vášho srdcového tepu za posledné tri hodiny.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Ťuknite na graf a potiahnutím doľava alebo doprava sa graf bude posúvať.
  - Potiahnutím doľava alebo doprava zobrazíte svoje priemerné hodnoty srdcového tepu v pokoji za posledných sedem dní.

### Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

#### UPOZORNENIE

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

so srdcom sa vždy obráťte na svojho poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.



- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Upozornenia** > **Zdravie a wellness** > **Srdcový tep**.
- 3 Vyberte položku **Upozornenie na vysokú hodnotu** alebo **Upozornenie na nízku hodnotu** pre zapnutie upozornenia.
- 4 Vyberte prahovú hodnotu srdcového tehu.


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

### **Prenos údajov o srdcovom tehu do zariadení Garmin**

Údaje o svojom srdcovom tehu môžete z hodinek Lily 2 Active prenášať a zobrazovať v spárovaných zariadeniach Garmin. Údaje o svojom srdcovom tehu môžete prenášať do počítača bicykla Edge, napríklad pri bicyklovaní, resp. do akčnej kamery VIRB® počas aktivity.

**POZNÁMKA:** prenos údajov o srdcovom tehu skracaje výdrž batérie.

- 1 Podržaním tlačidla  zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.  
**POZNÁMKA:** môžete si prispôsobiť ponuku ovládacích prvkov (strana 17).
- 2 Vyberte .

- 3 Stlačte tlačidlo .

Hodinky Lily 2 Active začnú prenášať údaje o vašom srdcovom tehu.

**POZNÁMKA:** počas prenosu údajov srdcového tehu sa na obrazovke zobrazuje čas.

- 4 Spárujte hodinky Lily 2 Active so zariadením kompatibilným s Garmin ANT+.

**POZNÁMKA:** pokyny na párovanie sa líšia v závislosti od kompatibilného zariadenia Garmin. Pozrite si príručku používateľa.

- 5 Opakovaním krokov 1 až 3 zastavíte prenos údajov o srdcovom tehu.

### **Nastavenia monitora srdcového tehu na zápästí**

Podržte  a vyberte položky **Nastavenia** > **Snímače hodinek** > **Srdcový tep na zápästí**.

**Stav:** povoľuje alebo zakazuje monitor srdcového tehu na zápästí. Predvolená hodnota je Automaticky, ktorá automaticky používa monitor srdcového tehu na zápästí, ak s hodinkami nespárujete externý monitor srdcového tehu.

**POZNÁMKA:** vypnutím monitora srdcového tehu na zápästí sa zároveň vypne snímač pulzového oxymetra na zápästí. Môžete vykonať manuálne

odčítanie hodnôt z pohľadu pulzového oxymetra.


**Počas plávania:** povoľuje alebo zakazuje monitor srdcového tepu na zápästí počas plaveckých aktivít.

### **Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí**

Predvolená hodnota nastavenia pre Srdcový tep na zápästí je Automaticky. Hodinky automaticky používajú monitor srdcového tepu na zápästí, ak s hodinčkami nespárujete monitor srdcového tepu na hrudníku. Údaje o srdcovom tepe z hrudného pásu sú k dispozícii iba počas aktivity.

**POZNÁMKA:** vypnutím monitora srdcového tepu na zápästí sa zároveň vypnú aj funkcie odhadovanej hodnoty VO2 Max., štatistik spánku, minút intenzívnej aktivity, funkcia celodennej námahy a snímač pulzového oxymetra na zápästí.

**POZNÁMKA:** vypnutím monitora srdcového tepu na zápästí sa zároveň vypne funkcia detekcie na zápästí pre platby v systéme Garmin Pay a pred každou platbou tak musíte zadať heslo (strana 15).

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Snímače hodiniek > Srdcový tep na zápästí > Stav > Vypnúť(é)**.


Po vypnutí monitora srdcového tepu na zápästí môžu niektoré svetlá na snímači blikať.

### **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.

### **Nastavenie zón srdcového tepu**

Na určenie vašich predvolených zón srdcového tepu hodinky používajú vaše informácie z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Ak chcete počas svojej aktivity dostávať čo najpresnejšie údaje o kalóriách, nastavte svoj maximálny srdcový tep. Srdcový tep v pokoji môžete zadať aj manuálne. Zóny môžete manuálne upraviť v hodinčkách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Profil používateľa > Zóny srdcového tepu**.
- 3 Vyberte položku **Maximálny srdcový tep** a zadajte váš maximálny srdcový tep.

- 4 Vyberte ✓.
- 5 Vyberte položku **Pokojoiný srdcový tep**.
- 6 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položku **Použiť priemer**, ak chcete použiť z hodiniek hodnotu srdcového tepu v pokoji.
  - Vyberte položku **Nastaviť vlastný**, ak chcete nastaviť vlastnú hodnotu srdcového tepu v pokoji.
- 7 Vyberte položky **Zóny > Založené na**.
- 8 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny na základe počtu úderov za minútu, vyberte možnosť **ÚDERY/MIN..**
  - Select **%Max. ST**, ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer maximálneho srdcového tepu, vyberte položku
- 9 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.

### Výpočty zón srdcového tepu

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

## 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 37).

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

## Pulzový oxymeter

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

Údaje z pulzového oxymetra sa na hodinkách objavia v percentách SpO<sub>2</sub>. Na vašom konte Garmin Connect si môžete pozrieť ďalšie podrobnosti o vašich údajoch z pulzového oxymetra vrátane trendov počas viacerých dní. (strana 39). Bližšie informácie o presnosti pulzového oxymetra nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Ako získať údaje z pulzového oxymetra

Odčítanie hodnôt pulzového oxymetra môžete na hodinkách kedykoľvek spustiť manuálne. Presnosť odčítaných údajov sa môže líšiť v závislosti od vášho prietoku krvi, umiestnenia hodínok na zápästí a od toho, či sa nehýbate (strana 39).

- 1 Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
- 2 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu pulzového oxymetra.
- 3 Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku s hodinkami na úrovni srdca.
- 4 Nehýbte sa.

Hodinky zobrazujú nasýtenie kyslíkom v percentách.

**POZNÁMKA:** vo svojom účte Garmin Connect môžete zapnúť a zobrazíť údaje pulzového oxymetra zaznamenané počas spánku (strana 39).




## Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra

Pred používaním sledovania spánku pomocou pulzového oxymetra musíte nastaviť hodinky Lily 2 Active ako primárne nositeľné zariadenie vo svojom účte Garmin Connect (strana 26).

Hodinky môžete nastaviť na meranie úrovne kyslíka v krvi alebo SpO2 až na 4 hodiny počas vami určenej doby spánku (strana 39).

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

- 1 Podržaním  zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače hodínok > Pulzná oxymetria počas spánku**.
- 3 Pomocou prepínača zapnite sledovanie.

## Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

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

- Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, zostaňte bez pohybu.
- Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.

- Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku s hodinkami na úrovni srdca.
- Použite silikónový alebo nylonový remienok.
- Pred nasadením hodínok si umyte a osušte predlaktie.
- Pod hodinkami nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu optického snímača na zadnej strane hodínok.
- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.

## Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.

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


Na hodinkách sa vaše odhadované hodnoty VO2 max. zobrazujú ako číslo a popis. Vo svojom účte Garmin Connect môžete

zobraziť ďalšie podrobnosti o svojej odhadovanej max. hodnote VO2.

Údaje VO2 max. poskytuje Firstbeat Analytics™. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (strana 63) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

### Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max.

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

- 1 Podržaním  zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Profil používateľa > VO2 Max.**  
Ak ste už zaznamenali 15-minútovú rýchlu chôdzu alebo beh, môže sa zobraziť vaša odhadovaná hodnota VO2 Max. Hodinky aktualizujú vašu odhadovanú hodnotu VO2 Max. vždy, keď dokončíte stopovanú chôdzu alebo beh.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke a získate svoju odhadovanú hodnotu VO2 Max.  
Po dokončení testu sa zobrazí správa.
- 4 Ak chcete manuálne spustiť test hodnoty VO2 Max. a získať aktualizovanú odhadovanú hodnotu,


ŕknite na vaše aktuálne údaje a postupujte podľa pokynov.

Hodinky aktualizujú vašu odhadovanú hodnotu VO2 Max.

### Zobrazenie kondičného veku

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

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

- 1 Podržaním  zobrazíte ponuku.
- 2 Zvoľte **Nastavenia > Profil používateľa > Vek podľa telesnej kondície.**

### Pripojenie

Funkcie pripojenia sú pre hodinky dostupné, keď ich spárujete s kompatibilným telefónom (strana 42).

### Garmin Connect

Na vašom konte Garmin Connect sa môžete spojiť so svojimi priateľmi.

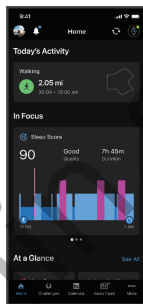
Účet Garmin Connect vám poskytuje nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie. Zaznamenávajúte udalosti svojho aktívneho životného štýlu vrátane behu, chôdze, jazdy a ďalších aktivít.

Bezplatný účet Garmin Connect si môžete vytvoriť spárovaním hodínok a telefónu pomocou aplikácie Garmin Connect alebo prejením na adresu [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

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

**Ukladajte svoje aktivity:** po dokončení a uložení časovanej aktivity pomocou hodínok môžete túto aktivitu 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 aktivity navzájom alebo zdieľať prepojenia na svoje aktivity.


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

### **Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect**

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

- 1 Umiestnite hodinky do blízkosti telefónu.
- 2 Otvorte aplikáciu Garmin Connect.

**TIP:** aplikácia môže byť otvorená alebo spustená v pozadí.

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

### Synchronizácia údajov s počítačom

Ak chcete synchronizovať údaje s aplikáciou Garmin Connect vo svojom počítači, musíte najskôr nainštalovať aplikáciu Garmin Express™ (strana 42).


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


### Nastavenie aplikácie Garmin Express

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

## Párovanie telefónu

Ak chcete nastaviť hodinky Lily 2 Active, musíte ich spárovať priamo cez aplikáciu Garmin Connect, nie cez nastavenia Bluetooth v telefóne.

- 1 Keď sa počas prvotného nastavenia na hodinkách sa zobrazí výzva na párovanie so telefónom, vyberte možnosť .

**POZNÁMKA:** ak ste už proces párovania preskočili, môžete podržať  a vyberte položky **Systém > Telefón > Spárovať telefón** na manuálne spustenie režimu párovania.


- 2 Svojím telefónom naskenujte QR kód a podľa pokynov na obrazovke dokončíte proces párovania.

## Zobrazenie upozornení

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

- 1 Potiahnutím prstom zobrazte 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 telefóny so systémom Android™.

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

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

- 1 Potiahnutím prstom zobrazte 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.

## Správa upozornení

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

Vyberte jednu z možností:


- Ak používate hodinky iPhone®, prejdite do nastavení upozornení

iOS®, kde vyberte položky, ktoré sa majú na hodinkách zobraziť.

- Ak používate telefón Android, v aplikácii Garmin Connect vyberte položku **••• > Nastavenia > Upozornenia**.

## Povolenie upozornení Bluetooth



Skôr ako bude možné povoliť upozornenia, musíte hodinky Lily 2 Active spárovať s kompatibilným telefónom (strana 42).

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Smart upozornenia**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte možnosť **Vše. použitie**, ak chcete nastaviť preferencie upozornení, ktoré sa zobrazujú v režime hodinek.
  - Vyberte možnosť **Počas aktivity**, ak chcete nastaviť preferencie upozornení, ktoré sa zobrazujú pri zaznamenávaní aktivity.
  - Vyberte možnosť **Počas spánku**, ak chcete zapnúť alebo vypnúť **Nerušiť**.
  - Vyberte možnosť **Ochrana osobných údajov**, ak chcete nastaviť preferencie súkromia.

## Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu

Pripojenie telefónu Bluetooth môžete vypnúť z ponuky ovládacích prvkov.



**POZNÁMKA:** v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať možnosti (strana 17).

- 1 Podržaním  zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.
- 2 Vyberte položku  na vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu na hodinkách Lily 2 Active.

Postup vypnutia technológie Bluetooth na telefóne nájdete v príručke používateľa k vášmu telefónu.




## Prijatie prichádzajúceho hovoru

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

- Ak chcete prijať hovor, vyberte .  
**POZNÁMKA:** ak chcete hovoriť s volajúcim, je potrebné používať pripojený telefón.
- Ak chcete odmietnuť hovor, vyberte .



## Vyhľadanie telefónu

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

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku .  
Lišta intenzity signálu sa zobrazí na obrazovke zariadenia Lily 2 Active a na telefóne zaznie zvuk upozornenia. Sila intenzity signálu sa zvyšuje, ako sa približujete k telefónu.
- 3 Na zastavenie vyhľadávania stlačte .

## Používanie režimu Nerušiť

Zapnutím režimu Nerušiť vypnete vibrácie a zobrazenie upozornení a oznámení na displeji (strana 52). Tento režim môžete použiť napríklad, keď spíte alebo pozeráte film.

- Ak chcete manuálne zapnúť alebo vypnúť režim Nerušiť, podržte tlačidlo  a vyberte položku .
- Ak chcete, aby sa režim Nerušiť zapínal automaticky v čase vášho spánku, prejdite do nastavení zariadenia v aplikácii Garmin Connect a vyberte položky **Poznámky a upozornenia > Smart upozornenia > Počas spánku**.

## Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

### UPOZORNENIE

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie predstavujú doplnkové funkcie a nemali by ste sa na ne spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii.

Aplikácia Garmin Connect vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

### OZNÁMENIE

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

Ďalšie informácie o bezpečnostných a monitorovacích funkciách nájdete na adrese [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

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

## Pridávanie kontaktov pre prípad núdze

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

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.
- 2 Vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie** > **Bezpečnostné funkcie** >

## Núdzové kontakty > Pridajte núdzové kontakty.

- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

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




## Žiadosť o pomoc

### ⚠ UPOZORNENIE

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

### OZNÁMENIE

Aby ste mohli požiadať o pomoc, musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty (strana 45). Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Keď zacítite tri vibrácie, uvoľnením tlačidla sa aktivuje funkcia pomoci. Zobrazí sa obrazovka s odpočtom.
- 3 Pred dokončením odpočítavania vyberte v prípade potreby možnosť:
  - Ak chcete odoslať vlastnú správu s požiadavkou, vyberte položku .
  - Na zrušenie správy vyberte položku .

## Rozpoznanie dopravnej udalosti


### UPOZORNENIE

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

### OSZNÁMENIE

Pred zapnutím rozpoznanie udalosti v teréne na hodinkách musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty (strana 45). Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

## Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd

- 1 Podržaním  zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Bezpečnosť a sledovanie** > **Rozpoznanie dopravnej udalosti**.
- 3 Vyberte aktivitu.

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


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

## Zapnutie a vypnutie LiveTrack

Pred prvým spustením relácie LiveTrack musíte nastaviť kontakty v aplikácii Garmin Connect (strana 47).

**POZNÁMKA:** musíte zapnúť LiveTrack v aplikácii Garmin Connect.



- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položky **•••** > **Bezpečnosť a sledovanie** > **LiveTrack**.
- 2 Vyberte položky **Automatické spustenie** > **Zapnúť(é)** pre vaše hodinky.
- 3 Podržaním  zobrazíte ponuku.
- 4 Vyberte položky **Nastavenia** > **Bezpečnosť a sledovanie** > **LiveTrack**.
- 5 Vyberte položku **Vypnúť(é)**, ak chcete vypnúť LiveTrack.

## Pridanie kontaktov


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

Po pridaní kontaktov musíte údaje synchronizovať, aby sa zmeny použili na hodinkách Lily 2 Active (strana 41).

## Hodiny


### Nastavenie budíka

Môžete nastaviť viacero budíkov. Každý budík môžete nastaviť tak, aby zaznel iba raz alebo aby sa pravidelne opakoval.




- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Hodiny** > **Alarm** > **+**.
- 3 Zadať čas.

- 4 Vyberte budík.
- 5 Vyberte položku **Opakovať** a zvolte požadovanú možnosť.




### Vymazanie budíka

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Hodiny** > **Alarm**.
- 3 Vyberte budík a vyberte položku **Vymazať**.

### Používanie stopiek





- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Hodiny** > **Stopky**.
- 3 Stlačením  spustíte časovač.
- 4 Stlačením tlačidla  znovu spustíte časovač okruhu.

Celkový čas nameraný stopkami beží ďalej.

- 5 Stlačením tlačidla  zastavíte časovač.
- 6 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete časovač obnoviť, stlačte tlačidlo .
  - Ak chcete resetovať časovač, stlačte tlačidlo .
  - Ak chcete čas odmeraný stopkami uložiť ako aktivitu, vyberte **•••** a vyberte položku **Uložiť aktivitu**.
  - Ak chcete skontrolovať časovače okruhu, vyberte **•••** a vyberte položku **Skontrolovať okruhy**.


- Ak chcete ukončiť používanie stopiek, vyberte ●●● a vyberte položku **Hotovo**.

## Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Hodiny** > .
- 3 Zadajte čas a vyberte .
- 4 Stlačte tlačidlo .


## Synchronizácia času s GPS

Po každom zapnutí hodínok a vyhľadani satelitov hodinky automaticky zistia časové pásmo a aktuálny čas. Synchronizáciu času s GPS môžete vykonať aj manuálne pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Hodiny** > **Čas** > **Synchronizácia času**.
- 3 Počkajte, kým hodinky vyhľadajú satelity (strana 61).

## Manuálne nastavenie času

Predvolene sa čas nastaví automaticky po spárovaní hodínok Lily 2 Active s telefónom.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Hodiny** > **Čas** > **Zdroj času** > **Manuálne**.
- 3 Vyberte položku **Čas** a zadajte aktuálny čas.

## Bezdrôtové snímače

Hodinky môžete spárovať a používať s bezdrôtovými snímačmi pomocou ANT+ alebo technológie Bluetooth (strana 49). Po spárovaní zariadení si môžete prispôsobiť voliteľné dátové polia (strana 13). Ak bol snímač súčasťou balenia hodínok, snímač a hodinky sú už spárované.

Informácie o kompatibilitě konkrétneho snímača Garmin, kúpe alebo o tom, ako zobraziť príručku používateľa, nájdete na stránke [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) pre daný snímač.

Typ snímača	Opis
Srdcový tep	Môžete použiť externý snímač, ako napríklad HRM-Pro™ monitor série alebo HRM-Fit™ monitor srdcového tepu, a zobraziť údaje o srdcovom tepe počas vašich aktivít.
Rýchlosť/ka dencia	K bicyklu môžete pripojiť snímače rýchlosti alebo kadencie a zobraziť namerané údaje počas jazdy. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa (strana 50).


## Párovanie bezdrôtových snímačov

Pred párovaním si musíte nasadiť monitor srdcového tepu alebo nainštalovať snímač. Pri prvom pripojení bezdrôtového snímača pomocou ANT+ alebo technológie Bluetooth musíte hodinky spárovať so snímačom. Ak snímač disponuje technológiou ANT+ aj Bluetooth, spoločnosť Garmin vám odporúča spárovať ho pomocou technológie ANT+. Po spárovaní sa hodinky automaticky pripoja k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

**TIP:** niektoré snímače ANT+ sa spárujú s hodinkami automaticky, keď začnete aktivitu so zapnutým snímačom v blízkosti hodínok.

- 1 Hodinky umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od snímača.

**POZNÁMKA:** počas párovania udržiajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ďalších snímačov.

- 2 Podržte tlačidlo .
- 3 Vyberte položky **Nastavenia > Príslušenstvo > Pridať nové**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položku **Hľadať všetko**.
  - Vyberte typ snímača.

Po spárovaní snímača s vašimi hodinkami sa zmení stav snímača z Hľadá sa na Pripojené. Údaje snímača

sa zobrazia v slučke obrazovky s údajmi alebo vo vlastnom dátovom poli. Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia (strana 13).

## Tempo a vzdialenosť behu na príslušenstve na monitorovanie srdcového tepu

Príslušenstvo série HRM-Fit a HRM-Pro vypočítava vaše tempo a vzdialenosť behu na základe vášho používateľského profilu a pohybu meraného snímačom pri každom kroku. Monitor srdcového tepu poskytuje tempo a vzdialenosť behu, keď nie je k dispozícii GPS, napríklad počas behu na bežeckom páse. Po pripojení pomocou technológie ANT+ môžete na svojich kompatibilných hodinkách Lily 2 Active zobraziť tempo a vzdialenosť behu. Po pripojení pomocou technológie Bluetooth si ho môžete pozrieť aj v kompatibilných tréningových aplikáciách tretích strán. Presnosť tempa a vzdialenosti sa zdokonaľuje pomocou kalibrácie.

**Automatická kalibrácia:** predvolené nastavenie vašich hodínok je **Automaticky kalibrovať**. Príslušenstvo na monitorovanie srdcového tepu sa kalibruje vždy počas behu vonku, ak je pripojené ku kompatibilným hodinkám Lily 2 Active.

**POZNÁMKA:** automatická kalibrácia nefunguje pre profily vnútorných aktivít a aktivít trail či ultra beh (strana 50).

**Manuálna kalibrácia:** môžete vybrať položku **Kalibrovať a uložiť** po ukončení behu na bežiacom páse s pripojeným príslušenstvom na monitorovanie srdcového tepu (strana 7).

### Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu

- Aktualizujte Lily 2 Active softvér hodínok (strana 57).
- Dokončíte viacero behov vonku so zapnutou funkciou GPS a pripojeným príslušenstvom série HRM-Fit alebo HRM-Pro. Je dôležité, aby sa rozsah vášho tempa vonku zhodoval s rozsahom tempa na bežeckom páse.
- Ak bežíte aj po piesku alebo hlbokom snehu, prejdite do nastavení snímača a vypnite funkciu **Automaticky kalibrovať**.
- Ak ste predtým pripojili krokomer s technológiou ANT+, nastavte jeho stav na **Vypnúť(é)** alebo ho odstráňte zo zoznamu pripojených snímačov.
- Dokončíte beh na bežeckom páse s manuálnou kalibráciou (strana 7).
- Ak sa automatická a manuálna kalibrácia nezdarujú byť presné, prejdite do nastavení snímača a vyberte položku

**Monitor srdcového tepu – tempo a vzdialenosť > Vynulovať údaje kalibrácie.**

**POZNÁMKA:** môžete skúsiť vypnúť **Automaticky kalibrovať** a potom kalibrovať znova ručne (strana 7).

### Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel


Na odoslanie údajov do hodínok môžete použiť kompatibilný snímač rýchlosti alebo kadencie na bicykel.

- Spárujte snímač s hodinkami (strana 49).
- Nastavte veľkosť kolesa (strana 50).
- Zajazdite si (strana 9).

#### Kalibrácia snímača rýchlosti

Pred kalibráciou snímača rýchlosti je potrebné spárovať vaše hodinky s kompatibilným snímačom rýchlosti (strana 49).

Manuálna kalibrácia je voliteľná a môže zlepšiť presnosť údajov.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Príslušenstvo > Rýchlosť/kadencia > Veľkosť kolesa**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete automaticky vypočítať veľkosť kolesa a kalibrovať

snímač rýchlosti, vyberte položku **Automaticky**.

- Ak chcete snímač rýchlosti kalibrovať manuálne, vyberte položku **Manuálne** a zadajte veľkosť kolesa (strana 64).

## Prispôsobenie hodínok

### Nastavenia hodínok

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

Podržaním  zobrazíte ponuku a potom vyberte položku **Nastavenia**.

**Odkaz:** umožní nastaviť skratku (strana 26).

**Upozornenia:** umožňuje prispôbiť nastavenia upozornení (strana 51).

**Snímače hodínok:** umožňuje upraviť nastavenia snímača srdcovej frekvencie na zápästí (strana 35), nastavenia pulzového oxymetra počas spánku (strana 39) a kalibráciu kompasu (strana 53).

**Príslušenstvo:** umožňuje spárovať vaše hodinky Lily 2 Active s bezdrôtovými snímačmi (strana 48).

**Profil používateľa:** umožňuje prispôbiť nastavenia profilu používateľa (strana 53).

**Bezpečnosť a sledovanie:** umožňuje vám upraviť nastavenia bezpečnosti a sledovania (strana 44).

**Sledov. aktivity:** umožňuje prispôbiť nastavenia pre sledovanie aktivity (strana 27).

**Systém:** umožňuje prispôbiť nastavenia systému (strana 51).

### Nastavenia upozornenia

Podržte tlačidlo  pre zobrazenie ponuky a vyberte položku **Nastavenia > Upozornenia**.

**Smart upozornenia:** umožňuje upraviť nastavenia upozornení Bluetooth z vášho telefónu (strana 43).

**Ranné hlásenie:** umožňuje upraviť nastavenia ranného hlásenia (strana 25).

**Zdravie a wellness:** umožňuje upraviť nastavenia upozornení zdravia a wellnessu (strana 32).

### Nastavenia systému

Podržte tlačidlo  a vyberte položku **Nastavenia > Systém**.

**Zobrazit':** umožňuje nastaviť časový limit a jas displeja (strana 52).

**Vibrovanie pri upozorneniach:** slúži na zapnutie alebo vypnutie vibrovania a nastavenie intenzity vibrovania.

**Telefón:** umožňuje spárovať a synchronizovať váš telefón (strana 42).

**Formát:** umožňuje nastaviť merné jednotky, ktoré sa použijú na zobrazenie údajov (strana 52).


**Jazyk:** slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka hodiniek.

**Vynulovať:** umožňuje vynulovať predvolené nastavenia alebo vymazať osobné údaje a vynulovať nastavenia (strana 61).

**POZNÁMKA:** ak ste si vytvorili peňaženku Garmin Pay, obnovením predvolených nastavení sa zároveň táto peňaženka odstráni zo zariadenia.

**Info:** zobrazenie ID jednotky, verzie softvéru, informácií o predpisoch a licenčnej zmluvy.

## Prispôbenie nastavení displeja

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Zobrazit**.
- 3 Výberom možnosti **Jas** môžete nastaviť úroveň jasú obrazovky.
- 4 Vyberte položku **Vše. použitie** alebo **Počas aktivity**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete, aby sa podsvietenie zapínalo pri zdvihnutí a otočení ruky, teda keď sa chcete pozrieť na zápästie, vyberte možnosť **Gesto**.
  - Výberom možnosti **Citlivosť ovládania gestami** upravíte citlivosť

ovládania gestami tak, aby sa displej zapínal častejšie alebo menej často.

- Výberom možnosti **Časový limit** môžete nastaviť, po akom dlhom čase sa má obrazovka.


6 Vyberte položku **Počas spánku**.

7 Vyberte jednu z možností:

- Vyberte možnosť **Obrázok pozadia** na nastavenie vzhľadu hodín počas definovaného okna spánku.
- Vyberte možnosť **Jas** na nastavenie úrovne jasú obrazovky počas vami definovaného okna spánku.
- Vyberte možnosť **Časový limit** a nastavte, po akom dlhom čase sa má obrazovka vypnúť po vami definovanom okne spánku.

## Zmena merných jednotiek

Môžete prispôbiť jednotky merania vzdialenosti, tempa a rýchlosti, nadmorskej výšky a ďalšie.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Formát**.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Výberom položky **Jednotky** nastavíte primárne merné jednotky hodiniek.
  - Výberom položky **Tempo/rýchlosť** zobrazíte svoje tempo alebo

rýchlosť v míľach alebo kilometroch v rámci časovanej aktivity.

## Časové pásmo


Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadani satelitov alebo po synchronizácii s telefónom zariadenie automaticky zistí časové pásmo a aktuálny čas.

## Profil používateľa

Profil používateľa si môžete aktualizovať buď na hodinkách, alebo v aplikácii Garmin Connect.

## Nastavenie vášho profilu používateľa

Môžete aktualizovať svoje nastavenie pohlavia, roku narodenia, výšky, hmotnosti, veľkosti zápästia a zóny srdcového tepu (strana 36). Hodinky využívajú tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Profil používateľa**.
- 3 Vyberte možnosť.

## Nastavenia pohlavia

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

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


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

## Kalibrácia kompasu

### OZNÁMENIE

Elektronický kompas kalibrujte vo vonkajšom prostredí. Ak chcete zlepšiť presnosť kurzu, nestojte v blízkosti objektov vplývajúcich na magnetické polia, ako sú napríklad vozidlá, budovy či elektrické vedenie.

Kalibráciu vášho zariadenia už vykonali pri jeho výrobe a zariadenie predvolene využíva automatickú kalibráciu. Ak zistíte chybnú činnosť kompasu, napríklad po prejedaní veľkej vzdialenosti alebo po extrémnych zmenách teploty, môžete kalibráciu kompasu vykonať manuálne.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače hodiniek > Kompas > Spustiť kalibráciu**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Nastavenia Garmin Connect

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

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

Po prispôbení nastavení musíte svoje údaje zosynchronizovať tak, aby sa zmeny aplikovali v hodinkách (strana 41) (strana 42).

### Garmin Connect Nastavenia profilu používateľa

Z ponuky zariadenia Garmin Connect vyberte Profil používateľa.

**VO2 Max:** umožňuje vidieť aktuálnu hodnotu VO2 max. a kedy bola naposledy aktualizovaná (strana 40).

**Vek podľa telesnej kondície:** zobrazuje aktuálny vek podľa telesnej kondície (strana 40).

**Zobrazované meno:** nastavenie názvu obrazovky, ktorý sa používa pre ranné hlásenie a upozornenia (strana 25).

**Pohlavie:** nastavenie vášho pohlavie (strana 54).

**Dátum narodenia:** nastavenie dátumu vášho narodenia.

**Výška:** nastavenie vašej výšky.

**Hmotnosť:** nastavenie vašej hmotnosti.

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

**Plán spánku:** umožní nastaviť váš plán spánku (strana 28).

**Zóny srdcového tepu:** umožňuje vám odhadnúť váš maximálny srdcový tep a určiť vlastné zóny srdcového tepu (strana 36).

### Nastavenia pohlavia

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

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

**Nastavenia používateľa:** nastaví vaše pohlavie. Ak vyberiete možnosť Nešpecifikované, algoritmy, ktoré vyžadujú binárny vstup, použijú pohlavie,



ktoré ste zadali pri prvom nastavení hodiniek.

## Informácie o zariadení


### Nabíjanie hodiniek

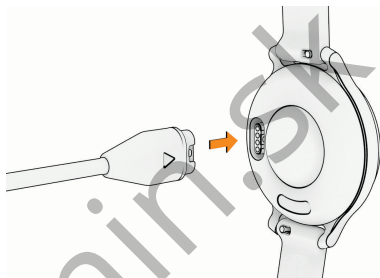
#### VAROVANIE

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

Koróziu zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie (strana 56).

- 1 Zapojte kábel (so zakončením ) do nabíjacieho portu na hodinkách.



- 2 Zapojte druhý koniec kábla do počítačového portu USB-C® alebo sieťového adaptéra (5 V minimum output power).  
Na displeji sa zobrazí aktuálna úroveň nabitia batérie.
- 3 V prípade potreby nájdete informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch na webovej stránke **buy.garmin.com** alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.
- 4 Keď sa batéria nabije na 100 %, odpojte hodinky.

### Starostlivosť o zariadenie

#### OZNÁMENIE

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

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

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 týmto 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 hodínok

### UPOZORNENIE

Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní hodínok, hlavne vtedy, ak má používateľ citlivú pokožku alebo alergiu. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie

pokožky, odstráňte hodinky a poskytnite svojej pokožke čas na uzdravenie. Na zabránenie podráždenia pokožky zaistite, aby boli hodinky čisté a suché, a zároveň hodinky na zápästí príliš neťahajte.

### OZNÁMENIE

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

**TIP:** viac informácií nájdete na webovej stránke [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

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

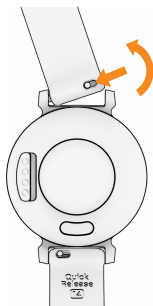
### Čistenie kožených remienkov

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

### Výmena remienkov

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

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



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

## Zobrazenie informácií o zariadení


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

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Info**.

## Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

Štítok pre toto zariadenie je poskytovaný elektronicky. Elektronický štítok môže

obsahovať informácie o predpisoch, ako napr. identifikačné čísla poskytnuté FCC alebo regionálne označenia zhody, ako aj informácie o príslušnom produkte a licenciách.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Info**.

## Aktualizácie produktov

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

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

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

## Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať hodinky s kompatibilným telefónom (strana 42).

Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect (strana 41).

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

### Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru hodínok si musíte stiahnuť a nainštalovať aplikáciu Garmin Express a pridať vaše hodinky (strana 42).

- 1 Hodinky pripojte k počítaču pomocou kábla USB.

Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, aplikácia Garmin Express ju odošle do vašich hodínok.

- 2 Keď aplikácia Garmin Express dokončí odosielanie aktualizácie, odpojte hodinky od počítača.  
Vaše hodinky nainštalujú aplikáciu.

## Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Výdrž batérie	Až 9 dní <sup>1</sup>
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Frekvencie bezdrôtového rozhrania	2,4 GHz pri max. -1,3 dBm 13,56 MHz pri max. -40 dBm
Odolnosť voči vode	Vodotesnosť 5 ATM <sup>2</sup>

### Riešenie problémov

#### Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?

Hodinky Lily 2 Active sú kompatibilné s telefónmi pomocou technológie Bluetooth.

Na webovej stránke [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) nájdete informácie o kompatibilitě Bluetooth.

<sup>1</sup> Odhad životnosti batérie je založený na určitých predpokladoch používania. Ďalšie informácie nájdete na stránke [www.garmin.com/lily2activebatteryassumptions](http://www.garmin.com/lily2activebatteryassumptions).

<sup>2</sup> Zariadenie odoláva tlaku ekvivalentnému hĺbke 50 m. Ak chcete získať ďalšie informácie, navštívte stránku [garmin.com/waterrating](http://garmin.com/waterrating).

## Môj telefón sa nepripojí k hodinkám

- Hodinky umiestnite do dosahu telefónu.
- Ak sú hodinky s telefónom už spárované, vypnite technológiu Bluetooth na oboch zariadeniach a potom ju znova zapnite.
- Ak hodinky a telefón nie sú spárované, na telefóne povoľte technológiu Bluetooth.
- V telefóne otvorte aplikáciu Garmin Connect a aby ste vstúpili do režimu párovania vyberte položku **••• > Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie**.
- Na hodinkách podržte tlačidlo  na zobrazenie ponuky a vyberte položku **Nastavenia > Systém > Telefón > Spárovať telefón** a prejdete do režimu párovania.
- Ďalšie kroky na riešenie problémov nájdete na stránke [www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting](http://www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting).

## Sledovanie aktivity

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Môj krokomer sa javí nepresný

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

- Nasadte si hodinky na ľavé zápästie.

- Pri tlačení kočíka alebo kosačky noste hodinky vo vrecku.
- Hodinky noste vo vrecku, len ak máte zamestnané ruky.

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

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

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

- 1 Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (strana 41).
- 2 Počkajte, kým hodinky zosynchronizujú údaje.

Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

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

## Nezobrazuje sa mi úroveň námahy

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

Hodinky priebežne počas dňa v dobách nečinnosti zaznamenávajú vašu variabilitu srdcového tepu na účely určenia vašej

úrovne námahy. Hodinky neurčujú vašu úroveň námahy počas časovaných aktivít.

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

## Srdcový tep udávaný mojimi hodinkami nie je presný

Ďalšie informácie o snímači srdcového tepu nájdete na lokalite [www.garmin.com/hearttrate](http://www.garmin.com/hearttrate).

## Maximalizácia výdrže batérie

- Znížte jas a skráťte časový limit obrazovky (strana 52).
- Znížte úroveň vibrácie (strana 51).
- Vypnite pohyby zápästím (strana 52).
- V nastaveniach centra oznámení telefónu obmedzte oznámenia, ktoré sa zobrazujú v hodinkách Lily 2 Active (strana 43).
- Vypnite Smart upozornenia (strana 43).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (strana 44).
- Vypnite sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra (strana 39).

- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (strana 35).


**POZNÁMKA:** monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia, hodnoty VO<sub>2</sub> max., energetickej rezervy, úrovne námahy a spálených kalórií.

## Displej hodínok je pri vonkajšom svetle ťažko čitateľný

Hodinky rozpoznávajú okolité osvetlenie a automaticky nastavujú jas podsvietenia tak, aby sa dosiahla maximálna výdrž batérie. Na priamom slnečnom svetle bude obrazovka svetlejšia, no napriek tomu môže byť čitateľnosť slabá. Pri aktivitách vonku môže pomôcť funkcia automatickej detekcie aktivity (strana 29).


## Moje hodinky sú v nesprávnom jazyku

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

- 1 Podržaním  zobrazíte ponuku.
- 2 Posuňte sa nadol na poslednú položku v zozname a vyberte ju.
- 3 Posuňte sa nadol na poslednú položku v zozname a vyberte ju.
- 4 Posuňte sa nadol na piatu položku v zozname a vyberte ju.
- 5 Vyberte jazyk.

## Obnova všetkých predvolených nastavení

Môžete obnoviť výrobné hodnoty všetkých nastavení hodiniek.

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

## Vyhľadanie satelitných signálov

Tieto hodinky môžu na vyhľadanie satelitných signálov vyžadovať priamy výhľad na oblohu.

- 1 Vydite na otvorené priestranstvo.

Predná časť hodiniek musí smerovať k oblohe.

- 2 Čakajte, kým hodinky nájdu satelity. Vyhľadanie satelitných signálov môže trvať 30 až 60 sekúnd.

## Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS

- Opakovane synchronizujte zariadenie so svojím kontom Garmin:
  - Pomocou kábla USB a aplikácie **Garmin Express** pripojte zariadenie k počítaču.
  - Synchronizujte zariadenie s aplikáciou **Garmin Connect** pomocou telefóna so zapnutou funkciou **Bluetooth**.
- Počas pripojenia ku kontu Garmin zariadenie preberie satelitné údaje za niekoľko dní a umožní rýchle vyhľadanie satelitných signálov.
- Vydite na otvorené priestranstvo, kde sa nenachádzajú vysoké budovy ani stromy.
- Zostaňte niekoľko minút bez pohybu.

## Ako získať ďalšie informácie

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke **support.garmin.com**.
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke **buy.garmin.com** alebo

vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.

- Prejdite na stránku [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

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

## Servis zariadení

Ak zariadenie potrebuje opravu, prejdite na lokalitu [support.garmin.com](http://support.garmin.com), kde získate informácie o odoslaní žiadosti o servis oddeleniu podpory produktov Garmin.

## Príloha

### Zoznam aktivít

Nižšie uvedené aktivity sú k dispozícii na hodinkách Lily 2 Active.






**POZNÁMKA:** nezabudnite aktualizovať softvér hodínok, aby ste mali najnovšie aktivity (strana 57, strana 58).






- strana 13
- strana 3

	Bicykel
	Bicyklovanie v interiéri
	Dýchanie
	Kardio
	Taneč. fitness

	Disc Golf
	Eliptický trenažér
	Golf
	HIIT
	Krytá dráha
	Skákanie cez švihadlo
	Meditácia
	Iné
	Padel
	Pickleball
	Pilates
	Pl. v bazéne
	Veslovanie/prířahy
	Veslovanie na trenažéri
	Beh
	Lyžovanie
	Snowboard



	Snežnice
	Stepper
	Sila
	Pádlovanie na surfovej doske
	Tenis

	Bežiaci pás
	Chôdza
	Chôdza v interiéri
	Bežecké lyžovanie klasickou technikou
	Jóga

## Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

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

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

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

Údaje použité so súhlasom organizácie The Cooper Institute. Ďalšie informácie nájdete na webovej lokalite [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Veľkosť a obvod kolesa

Pri použití na bicykli, snímač rýchlosti automaticky zistí veľkosť vášho kolesa. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa do nastavení snímača rýchlosti.

Veľkosť pneumatiky bicykla je označená na oboch stranách pneumatiky. Môžete odmerať obvod vášho kolesa alebo použiť jednu z kalkulačiek dostupnú na internete.

[www.garmin.sk](http://www.garmin.sk)

www.garmin.sk

