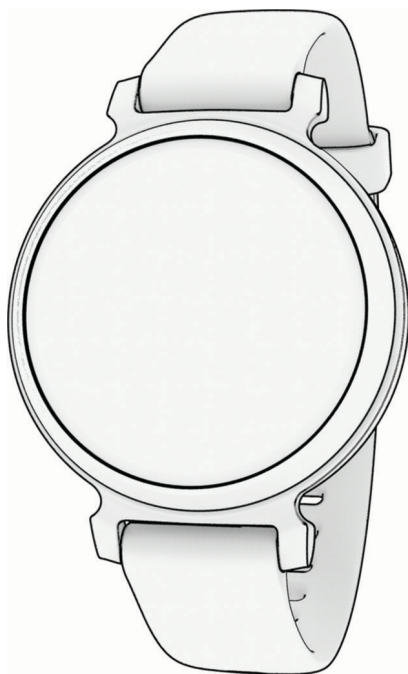


GARMIN®



LILY[®] 2

Návod k obsluze

© 2023 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

Všechna práva vyhrazena. Na základě autorských zákonů není povoleno tento návod kopírovat (jako celek ani žádnou jeho část) bez písemného souhlasu společnosti Garmin. Společnost Garmin si vyhrazuje právo změnit nebo vylepšit svoje produkty a provést změny v obsahu tohoto návodu bez závazku vyznat o takových změnách nebo vylepšeních jakoukoli osobu nebo organizaci. Aktuální aktualizace a doplňkové informace o použití tohoto produktu naleznete na webu na adrese www.garmin.com.

Garmin®, logo společnosti Garmin, Auto Lap®, Lily® a Move IQ® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ a Garmin Pay™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Značka slova BLUETOOTH® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. a je používána společností Apple Inc. v licenci. iPhone® je ochranná známka společnosti Apple Inc, registrovaná v USA a dalších zemích. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

M/N: A04630

Obsah

Úvod.....	1	Trénink.....	13
Nastavení hodinek.....	1	Sjednocený stav tréninku.....	13
Probuzení hodinek.....	2	Záznam měřené aktivity.....	13
Zapnutí a vypnutí hodinek.....	2	Záznam aktivity s připojeným GPS.....	13
Zobrazení doplňků a menu.....	3	Záznam aktivity silového tréninku.....	14
Možnosti menu.....	4	Tipy pro záznam aktivit silového	
Jak hodinky nosit.....	4	tréninku.....	14
Doplňky.....	5	Záznam aktivity dance fitness.....	15
Cílový krok.....	6	Záznam plavání.....	15
Výzva k pohybu.....	6	Nastavení alarmů pro plavání.....	15
Minuty intenzivní aktivity.....	6	Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu....	16
Minuty intenzivní aktivity.....	7	Funkce pro srdeční tep.....	16
Zvýšení přesnosti měření kalorií.....	7	Nastavení snímače srdečního tepu na	
Doplňek Statistiky zdraví.....	7	zápěstí.....	16
Body Battery.....	7	Pulzní oxymetr.....	16
Zobrazení doplňku Body Battery.....	7	Získávání hodnot z pulzního	
Variabilita srdečního tepu a úroveň		oxymetru.....	17
stresu.....	7	Zapnutí sledování spánku pulzním	
Doplňek měření úrovně stresu.....	7	oxymetrem.....	17
Použití časovače relaxace.....	8	Informace o odhadech hodnoty VO2	
Prohlížení doplňku srdečního tepu.....	8	Max.....	17
Používání doplňku sledování		Jak získat odhad hodnoty VO2	
hydratace.....	8	Max.....	17
Sledování menstruačního cyklu.....	8	Zobrazení věku podle kondice.....	18
Zaznamenávání informací		Nastavení alarmu abnormálního	
o menstruačním cyklu.....	9	srdečního tepu.....	18
Sledování těhotenství.....	9	Hodiny.....	18
Zaznamenávání údajů		Používání budíku.....	18
o těhotenství.....	9	Použití stopek.....	18
Ovládání přehrávání hudby.....	10	Použití odpočítávače času.....	19
Zobrazení oznámení.....	10	Připojené funkce Bluetooth.....	19
Odpověď na textovou zprávu.....	10	Správa oznámení.....	19
Menu Ovládací prvky.....	11	Vyhledání ztraceného telefonu.....	20
Garmin Pay.....	11	Příjem příchozího telefonního	
Nastavení peněženky Garmin Pay....	11	hovoru.....	20
Přidání karty do peněženky		Použití režimu Nerušit.....	20
Garmin Pay.....	12	Ranní zpráva.....	20
Placení hodinkami.....	12	Bezpečnostní a sledovací funkce....	21
Správa karet pro platby		Přidání nouzových kontaktů.....	21
Garmin Pay.....	12	Žádost o pomoc prostřednictvím funkce	
Změna hesla pro funkci		Assistance.....	22
Garmin Pay.....	12	Detekce nehod.....	22
		Zapnutí a vypnutí detekce nehod....	22

Zapnutí zařízení LiveTrack.....	23	Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect.....	33
Garmin Connect.....	23	Nezobrazuje se úroveň stresu.....	33
Move IQ®.....	23	Minuty intenzivní aktivity blikají.....	33
Připojené GPS.....	24	Tipy pro dotykovou obrazovku.....	34
Sledování spánku.....	24	Srdeční tep naměřený hodinkami není přesný.....	34
Úprava režimu spánku.....	24	Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	34
Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect.....	24	Tipy na vylepšení dat Body Battery.....	34
Synchronizace dat s počítačem.....	24	Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru.....	35
Nastavení Garmin Express.....	25	Maximalizace výdrže baterie.....	35
Přizpůsobení hodinek.....	25	Displej hodinek je venku špatně vidět..	35
Změna vzhledu hodinek.....	25	Hodinky zobrazují nesprávný jazyk.....	35
Úprava menu ovládacích prvků.....	25	Obnovení výchozích hodnot všech nastavení.....	35
Přizpůsobení datových obrazovek.....	25	Aktualizace produktů.....	36
Úprava seznamu doplňků.....	25	Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect.....	36
Nastavení hodinek.....	26	Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express.....	36
Nastavení upozornění.....	26	Další informace.....	36
Nastavení uživatelského profilu.....	27	Servis zařízení.....	36
Nastavení systému.....	27	Dodatek.....	37
Nastavení telefonu.....	28	Seznam aktivit.....	37
Nastavení funkce Garmin Connect.....	28	Cíle aktivit typu fitness.....	38
Nastavení upozornění.....	28	Rozsahy srdečního tepu.....	38
Přizpůsobení možností aktivit.....	28	Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	38
Nastavení sledování aktivity.....	29	Standardní poměry hodnoty VO2 Max.....	39
Uživatelský profil.....	29		
Informace o zařízení.....	30		
Nabíjení hodinek.....	30		
Tipy ohledně nabíjení hodinek.....	30		
Péče o zařízení.....	31		
Čištění hodinek.....	31		
Čištění koženého pásku.....	31		
Výměna řemínku.....	32		
Zobrazení informací o zařízení.....	32		
Technické údaje.....	32		
Odstranění problémů.....	32		
Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?.....	32		
Telefon se nepřipojí k hodinkám.....	33		
Sledování aktivity.....	33		
Zaznamenaný počet kroků je nepřesný.....	33		

Úvod

⚠ VAROVÁNÍ

Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

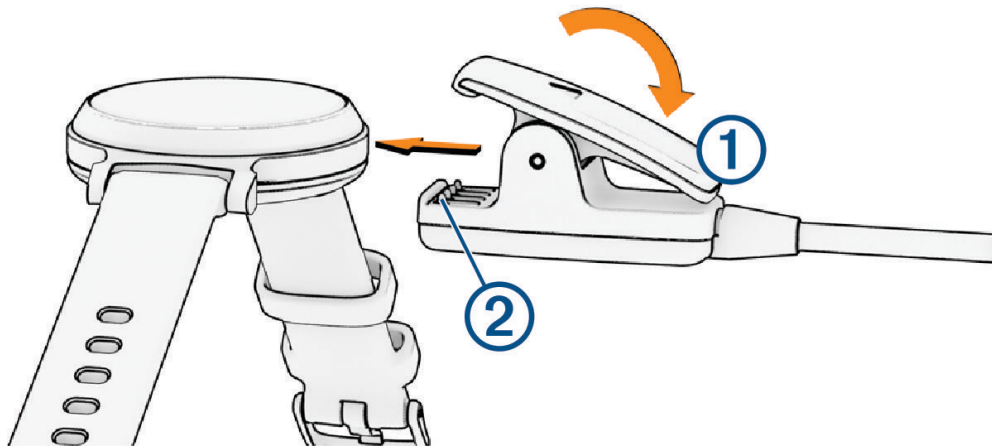
Před zahájením nebo úpravou každého cvičebního programu se vždy poraďte se svým lékařem.

Nastavení hodinek

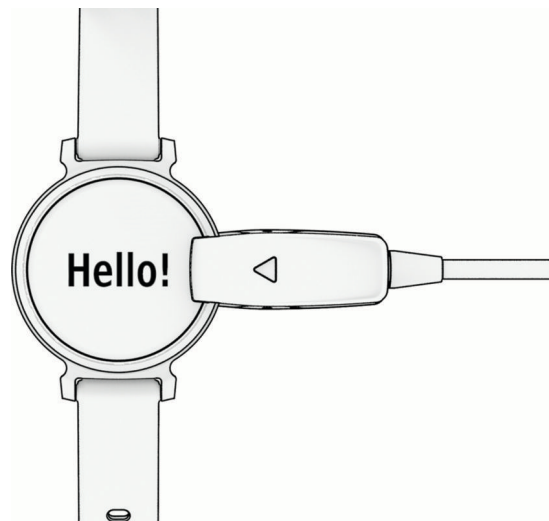
Před použitím je nutné hodinky zapnout připojením k napájecímu zdroji.

Chcete-li používat připojené funkce hodinek Lily 2, musí být hodinky spárovány přímo v aplikaci Garmin Connect™, nikoli v nastavení Bluetooth® v telefonu.

- 1 V obchodě s aplikacemi ve vašem telefonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect.
- 2 Stiskněte nabíjecí klip ①.



- 3 Zarovnejte klip s kontakty na zadní straně hodinek ②.
- 4 Připojením kabelu USB k napájecímu zdroji hodinky zapněte (*Nabíjení hodinek, strana 30*).
Po zapnutí hodinek se zobrazí pozdrav Hello!



- 5 Vyberte možnost pro přidání hodinek do účtu Garmin Connect:
 - Pokud se jedná o první zařízení, které jste spárovali s aplikací Garmin Connect, postupujte podle pokynů na obrazovce.
 - Pokud už jste s aplikací Garmin Connect spárovali jiné zařízení, vyberte **••• > Zařízení Garmin > Přidat zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Po úspěšném spárování se zobrazí zpráva a automaticky proběhne synchronizace s telefonem.

Probuzení hodinek

Když jsou hodinky Lily 2 zapnuté, automaticky se probudí při jakékoli interakci.

POZNÁMKA: Pokud jsou hodinky úplně vypnuté, je potřeba připojit je ke zdroji napájení (*Zapnutí a vypnutí hodinek, strana 2*).

1 Obrazovku zapnete následujícími způsoby:

- Otočením a pozvednutím zápěstí směrem k tělu.
- Dvojitým poklepáním na dotykový displej ①.



2 Otočením zápěstí směrem od těla obrazovku vypnete.

POZNÁMKA: Když zařízení nepoužíváte, obrazovka se vypne. I když je obrazovka vypnutá, hodinky jsou aktivní a zaznamenávají data.

Zapnutí a vypnutí hodinek

Když jsou hodinky zapnuté, obrazovka se při jakékoli interakci automaticky probudí (*Probuzení hodinek, strana 2*).


1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.

2 Vyberte možnost  >  > **Vypnout**.

3 Hodinky znovu zapnete připojením ke zdroji napájení.

Jakmile se na obrazovce zobrazí ikona , můžete hodinky od napájení odpojit.

Zobrazení doplňků a menu

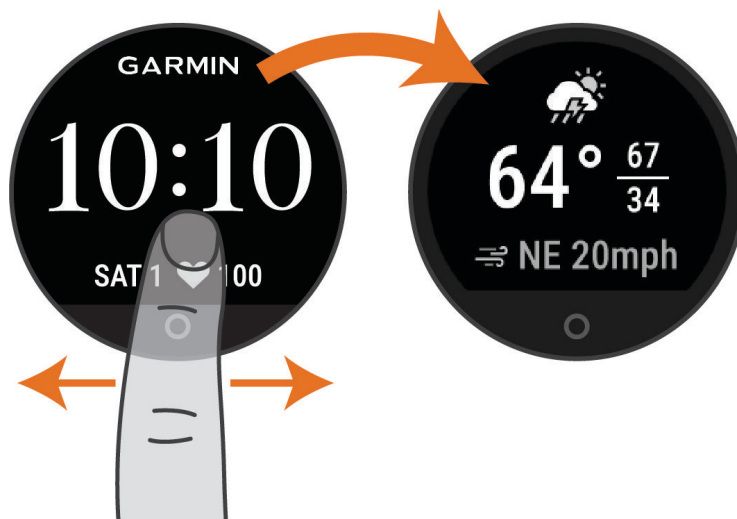
- Stisknutím  na obrazovce hodinek zobrazíte hlavní menu.



- Přejetím prstem dolů na obrazovce hodinek zobrazíte menu ovládacích prvků.



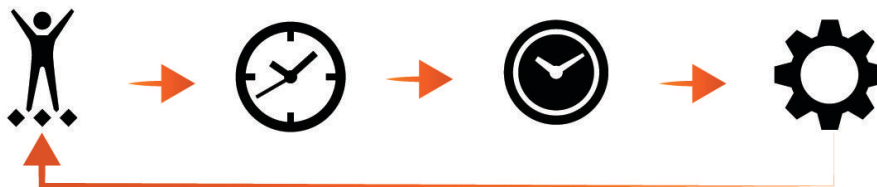
- Na hodinkách přejeďte prstem doleva nebo doprava pro zobrazení doplňků.







Možnosti menu

Stisknutím  zobrazíte menu.

TIP: Posunutím prstu po zařízení zobrazíte jednotlivé možnosti menu.



	Zobrazuje možnosti měřených aktivit.
	Zobrazuje možnosti vzhledu hodinek.
	Zobrazuje možnosti alarmu, stopek a časovače.
	Zobrazuje nastavení zařízení.

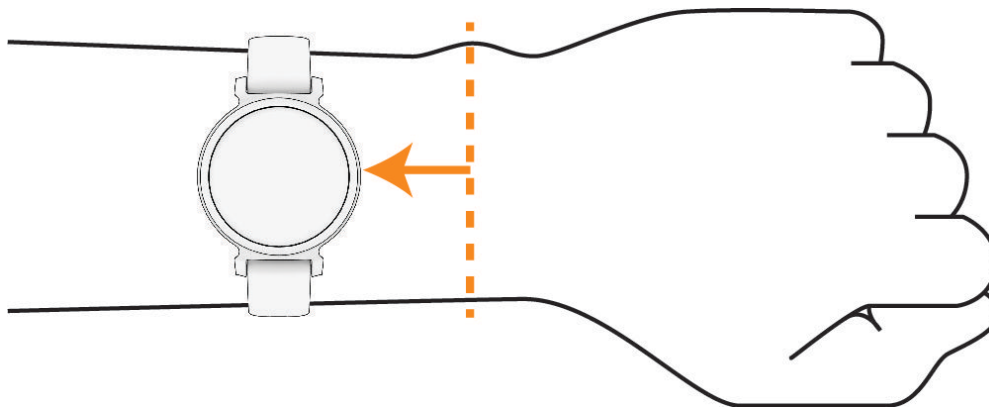
Jak hodinky nosit

UPOZORNĚNÍ

Zejména u uživatelů s citlivější pokožkou nebo alergiemi může při dlouhodobějším používání hodinek dojít k podráždění kůže. Pokud došlo k podráždění kůže, sundejte hodinky a nechte pokožku odpočinout, dokud podráždění nezmizí. Abyste podráždění předcházeli, hodinky čistěte, udržujte suché a na zápěstí je příliš neutahujte. Další informace naleznete na adrese garmin.com/fitandcare.

- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi.

POZNÁMKA: Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně. Přesnějšího měření srdečního tepu dosáhnete, pokud se hodinky nebudou při běhání nebo cvičení posunovat. Při měření pulzním oxymetrem zůstaňte v klidu.



POZNÁMKA: Optický snímač je umístěn na zadní straně hodinek.

- Další informace o měření srdečního tepu na zápěstí najdete v části *Odstranění problémů*, strana 32.
- Další informace o snímači pulzního oxymetru najdete v části *Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru*, strana 35.
- Podrobnější informace o přesnosti najdete na stránce garmin.com/ataccuracy.
- Další informace o používání hodinek a péči o ně najdete na stránce www.garmin.com/fitandcare.

Doplňky

V hodinkách jsou předinstalované doplňky nabízející okamžité informace. Posunutím prstu přes dotykový displej můžete procházet jednotlivé doplňky. Některé doplňky vyžadují spárování s telefonem.

POZNÁMKA: Pomocí aplikace Garmin Connect můžete přidávat nebo odebírat doplňky.

Čas a datum	Aktuální čas a datum. Čas a datum se nastaví automaticky, jakmile se hodinky synchronizují s vaším účtem Garmin Connect.
Body Battery	Aktuální energetická rezerva Body Battery™. Hodinky vypočítají vaši aktuální energetickou rezervu na základě dat o spánku, stresu a aktivitě. Vyšší číslo znamená vyšší energetickou rezervu.
Kalendář	Nadcházející schůzky z kalendáře telefonu.
Kalorie (kcal)	Celkový počet kalorií spálených za daný den skládající se z kalorií spálených během aktivity i během odpočinku.
Vzdálenost	Celková vzdálenost v kilometrech nebo mílích za daný den.
Statistiky zdraví	Dynamické shrnutí aktuálních statistik vašeho zdraví. Měření zahrnují váš srdeční tep, stres a úroveň Body Battery.
Srdeční tep	Aktuální srdeční tep v tepech za minutu a graf průměrného klidového srdečního tepu za sedm dní.
Hydratace	Celkové množství spotřeby vody a váš cíl pro daný den.
Minuty intenzivní aktivity	Celkový počet minut intenzivní aktivity a cíl pro daný týden.
Poslední aktivita	Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenané aktivity.
Ovládání hudby	Ovládání hudebního přehrávače v telefonu.
Můj den	Dynamický souhrn vaší dnešní aktivity. Metriky zahrnují počet kroků, minuty intenzivní aktivity a spálené kalorie.
Oznámení	Upozornění na příchozí události z telefonu, například na příchozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích (podle nastavení telefonu).
Pulzní oxymetr	Umožňuje ručně změřit hodnotu kyslíku pulzním oxymetrem.
Dýchání	Vaše aktuální dechová frekvence v počtu dechů za minutu a průměr za sedm dní. Hodinky měří dechovou frekvenci, když nejste aktivní, aby zaznamenaly jakoukoli neobvyklou dechovou aktivitu i jak se váš dech mění v závislosti na stresu.
Režim spánku	Údaje o spánku z předchozí noci, včetně celkové doby spánku.
Kroky	Celkový počet kroků a cíl kroků pro daný den. Hodinky se dokáží učit a každý den pro vás nastaví nový cíl v podobě počtu kroků.
Stres	Aktuální úroveň stresu. Hodinky měří variabilitu srdečního tepu v klidovém režimu a na základě těchto hodnot určují úroveň stresu. Nižší číslo označuje nižší úroveň stresu.
Počasí	Aktuální teplota a předpověď počasí ze spárovaného telefonu.
Zdraví žen	Stav vašeho aktuálního měsíčního menstruačního cyklu. Můžete si zobrazit a zaznamenat denní příznaky. Své těhotenství můžete také sledovat prostřednictvím týdenních aktualizací a zdravotních údajů.

Cílový krok

Hodinky automaticky vytváří denní cílový počet kroků na základě vašich předchozích úrovní aktivity. Během vašeho pohybu v průběhu dne hodinky zaznamenávají, jak se blížíte ① ke svému dennímu cíli ②. Hodinky mají na začátku nastaven výchozí cíl 7 500 kroků za den.



Pokud funkci automatického cíle nechcete využívat, můžete ji vypnout a nastavit vlastní cílový počet kroků na účtu Garmin Connect ([Nastavení sledování aktivity, strana 29](#)).

Výzva k pohybu

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat. Po jedné hodině nečinnosti se zobrazí výzva k pohybu ①. Po každých 15 minutách nečinnosti se zobrazí další dílky ②.



Výzvu k pohybu můžete vynulovat tím, že ujdete krátkou vzdálenost. Výzvu k pohybu si také můžete přizpůsobit ([Přizpůsobení výzvy k pohybu, strana 26](#)).

Minuty intenzivní aktivity

Zdravotní organizace, například Světová zdravotnická organizace (WHO), doporučují pro zlepšení zdraví týdně 150 minut středně intenzivního pohybu (například rychlá chůze), nebo 75 minut intenzivního pohybu (například běh).

Hodinky sledují intenzitu vaší aktivity a zaznamenávají dobu, kterou se věnujete střední a intenzivní aktivitě (pro posouzení intenzity aktivity jsou nutná data o srdečním tepu). Hodinky započítávají minuty střední aktivity společně s minutami intenzivní aktivity. Při sčítání se počet minut intenzivní aktivity zdvojnásobuje.


Minuty intenzivní aktivity



Vaše hodinky Lily 2 vypočítávají minuty intenzivní aktivity porovnáním srdečního tepu s vaší průměrnou klidovou hodnotou. Pokud měření srdečního tepu vypnete, hodinky počítají minuty středně intenzivní aktivity analyzováním počtu kroků za minutu.

- Přesnějšího výpočtu minut intenzivní aktivity dosáhnete, spustíte-li aktivitu s měřením času.
- Abyste získali co nejpresnější hodnoty klidového srdečního tepu, noste hodinky ve dne i v noci.

Zvýšení přesnosti měření kalorií

Hodinky zobrazují odhad počtu spálených kalorií během aktuálního dne. Přesnost odhadovaných hodnot můžete zlepšit 15 minutami rychlé chůze nebo běhu ve venkovním prostředí.

- 1 Posunutím prstu zobrazte doplněk kalorií.
- 2 Vyberte možnost .

POZNÁMKA: Když je nutné provést kalibraci kalorií, zobrazí se ikona . Kalibraci stačí provést pouze jednou. Pokud jste již aktivitu chůze nebo běhu zaznamenali, ikona  se nemusí zobrazit.

- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Doplněk Statistiky zdraví

Doplněk Statistiky zdraví přehledně nabízí souhrn údajů o vašem zdraví. Jedná se o dynamický souhrn, který se během dne aktualizuje. Metriky zahrnují váš srdeční tep, úroveň stresu a úroveň Body Battery.

POZNÁMKA: Další informace zobrazíte zvolením vybrané metriky.

Body Battery

Hodinky analyzují odchylky tepové frekvence, úroveň stresu, kvalitu spánku a data aktivity, aby mohly určit vaši celkovou úroveň Body Battery. Stejně jako ukazatel paliva v autě udává množství dostupných zásob energie. Rozsah úrovně Body Battery je od 5 do 100, kde 5 až 25 je nízká rezerva energie, 26 až 50 je střední rezerva energie, 51 až 75 je vysoká rezerva energie a 76 až 100 je velmi vysoká rezerva energie.

Hodinky můžete synchronizovat s účtem Garmin Connect a zobrazit vždy nejaktuálnější úroveň Body Battery, dlouhodobé tendence a další detaily ([Tipy na vylepšení dat Body Battery, strana 34](#)).

Zobrazení doplňku Body Battery

Doplněk Body Battery zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery.

- 1 Posunutím prstu si zobrazte doplněk Body Battery.
- 2 Klepnutím na obrazovku si zobrazíte graf Body Battery.

Graf zobrazuje vaši aktuální hodnotu Body Battery a nejvyšší a nejnižší hodnotu za posledních osm hodin.

Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu

Hodinky analyzují variabilitu srdečního tepu v klidovém režimu, a zjišťují tak úroveň celkového stresu. Vaši úroveň stresu ovlivňují faktory, jako je trénink, fyzická aktivita, spánek, výživa a celkový stres ve vašem životě. Škála úrovně stresu je 0 až 100, kdy 0 až 25 je klidový stav, 26 až 50 je stav nízkého stresu, 51 až 75 je stav středního stresu a 76 až 100 je stav vysokého stresu. Znalost vaší úrovně stresu vám pomůže odhalit stresující okamžiky v průběhu dne. Nejlepších výsledků dosáhnete, když budete mít hodinky na sobě během spánku.

Hodinky můžete synchronizovat se svým účtem Garmin Connect a zobrazit si celodenní úroveň stresu, dlouhodobé trendy a další informace.

Doplněk měření úrovně stresu

Doplněk měření úrovně stresu zobrazuje vaši aktuální úroveň stresu.

- 1 Posunutím prstu si zobrazíte doplněk měření úrovně stresu.
- 2 Klepnutím na obrazovku spustíte řízené dechové cvičení ([Použití časovače relaxace, strana 8](#)).

Použití časovače relaxace

Spuštěním časovače relaxace zahájíte řízené dechové cvičení.

- 1 Posunutím prstu si zobrazte doplněk zdravotních statistik.
- 2 Vyberte možnost **Úroveň stresu**.
- 3 Klepněte na dotykový displej.
- 4 Stisknutím ikony → spustíte časovač relaxace.
- 5 Postupujte podle pokynů na displeji.

Hodinky pomocí vibrační signalizují, abyste se nadechli nebo vydechli (*Nastavení úrovně vibrací, strana 28*).

Prohlížení doplňku srdečního tepu

Doplňěk srdečního tepu ukazuje vaši aktuální tepovou frekvenci v tepech za minutu (bpm). Podrobnější informace o přesnosti tepové frekvence naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

- 1 Posunutím prstu zobrazíte doplněk srdečního tepu.
Doplňěk zobrazuje vaši aktuální tepovou frekvenci a průměrnou klidovou hodnotu za posledních 7 dní.
- 2 Klepnutím na dotykový displej si zobrazíte graf srdečního tepu.
Graf zobrazuje vaši aktuální tepovou frekvenci a nejvyšší a nejnižší hodnotu za poslední hodinu.

Používání doplňku sledování hydratace

Doplňěk sledování hydratace zobrazuje váš příjem tekutin a denní cíl hydratace.

- 1 Posunutím prstu zobrazte doplněk hydratace.
- 2 Za každou porci zkonsumované tekutiny stiskněte ikonu + (1 šálek, 8 uncí nebo 250 ml).
TIP: Nastavení hydratace, například jednotky měření nebo denní cíl, si můžete upravit v účtu Garmin Connect.
TIP: Můžete nastavit připomenutí hydratace (*Nastavení upozornění na hydrataci, strana 26*).

Sledování menstruačního cyklu

Menstruační cyklus je důležitou součástí vašeho zdraví. Hodinky můžete využít k zaznamenávání fyzických příznaků, libida, sexuální aktivity, dnů ovulace a dalších údajů (*Zaznamenávání informací o menstruačním cyklu, strana 9*). Funkci můžete nastavit v nastavení Statistiky zdraví aplikace Garmin Connect, kde se také dozvíte podrobnější informace.

- Sledování menstruačního cyklu a podrobnější informace
- Fyzické a pocitové příznaky
- Předpověď menstruace a plodných dnů
- Informace o zdraví a výživě

POZNÁMKA: Pomocí aplikace Garmin Connect můžete přidávat nebo odebírat doplňky.

Zaznamenávání informací o menstruačním cyklu

Pokud chcete v hodinkách Lily 2 zaznamenávat informace o menstruačním cyklu, je nutné nastavit v aplikaci Garmin Connect sledování menstruačního cyklu.

- 1 Posunutím prstu zobrazíte doplněk sledování zdraví žen.
- 2 Klepněte na dotykový displej.
- 3 Vyberte možnost **+**.
- 4 Pokud je dnes den menstruace, vyberte možnost **Den menstruace** > ✓.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pro hodnocení menstruačního krvácení od slabého po silné vyberte možnost **Krvácení**.
 - Fyzické příznaky, jako akné, bolesti zad nebo únavu, zaznamenáte pomocí možnosti **Příznaky**.
 - Náladu zaznamenáte pomocí možnosti **Nálada**.
 - Výtok zaznamenáte pomocí možnosti **Výtok**.
 - Den ovulace označíte pomocí možnosti **Den ovulace**.
 - Sexuální aktivitu zaznamenáte pomocí možnosti **Sexuální aktivita**.
 - Úroveň libida zaznamenáte pomocí možnosti **Libido**.
 - Den menstruace označíte pomocí možnosti **Den menstruace**.

Sledování těhotenství

Funkce sledování těhotenství zobrazuje týdenní aktualizace o těhotenství a poskytuje informace o zdraví a výživě. Pomocí svých hodinek můžete zaznamenávat fyzické a emoční příznaky, hodnoty glukózy v krvi a pohyby dítěte (*Zaznamenávání údajů o těhotenství, strana 9*). Funkci můžete nastavit v nastavení Statistiky zdraví aplikace Garmin Connect, kde se také dozvíte podrobnější informace.

Zaznamenávání údajů o těhotenství

Chcete-li zaznamenávat údaje, musíte v aplikaci Garmin Connect nastavit sledování těhotenství.

- 1 Posunutím prstu zobrazíte doplněk sledování zdraví žen.



- 2 Klepněte na dotykový displej.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Příznaky** a zadejte fyzické příznaky, náladu a další.
 - Vyberte možnost **Glukóza v krvi** a zadejte úroveň glukózy před a po jídle a před spaním.
 - Vyberte možnost **Pohyb** a použijte stopky či časovač k zaznamenání pohybu dítěte.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji.


Ovládání přehrávání hudby

Doplňěk ovládání hudby umožňuje ovládání hudby z telefonu pomocí hodinek Lily 2. Doplňěk ovládá aktivní nebo naposled aktivní aplikaci přehrávače médií na telefonu. Není-li aktivní žádný přehrávač médií, doplňěk nezobrazí informace o skladbách a přehrávání je nutné spustit v telefonu.

- 1 V telefonu spusťte přehrávání skladby nebo seznamu skladeb.
- 2 Na hodinkách Lily 2 si posunutím prstu zobrazte doplňěk ovládání hudby.

Zobrazení oznámení

Když jsou hodinky spárovány s aplikací Garmin Connect, můžete na nich sledovat oznámení z telefonu, například textové zprávy a e-maily.


- 1 Posunutím prstu si zobrazte doplňěk oznámení.
- 2 Vyberte oznámení.
TIP: Posunutím prstem zobrazíte starší oznámení.
- 3 Klepnutím na dotykový displej a výběrem možnosti  oznámení zamítnete.

Odpověď na textovou zprávu

POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze u telefonů se systémem Android™.

Když na hodinkách Lily 2 obdržíte oznámení textové zprávy, můžete odeslat rychlou odpověď výběrem ze seznamu přednastavených zpráv.













POZNÁMKA: Tato funkce odešle textovou zprávu prostřednictvím vašeho telefonu. Na odeslání se vztahují případné poplatky a limity. Další informace vám předá poskytovatel mobilního připojení.

- 1 Posunutím prstu si zobrazte doplňěk oznámení.
- 2 Vyberte oznámení textové zprávy.
- 3 Klepnutím na dotykový displej zobrazte možnosti oznámení.
- 4 Vyberte ikonu .
- 5 Vyberte požadovanou zprávu ze seznamu.
Telefon odešle vybranou zprávu jako textovou zprávu.

Menu Ovládací prvky

Menu ovládacích prvků vám umožňuje rychlý přístup k funkcím a možnostem hodinek. V menu ovládacích prvků můžete tyto volby přidávat a odebírat a měnit jejich pořadí (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 25*).

Na obrazovce hodinek přejeďte prstem dolů.

Ikona	Název	Popis
	Alarmy	Přidání nebo úprava budíku (<i>Používání budíku, strana 18</i>).
	Asistent	Odešle žádost o pomoc (<i>Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, strana 22</i>).
	Nerušit	Zapne nebo vypne režim Nerušit, ve kterém je ztmavená obrazovka a jsou vypnuté výstrahy a upozornění. Tento režim můžete například používat při sledování filmů (<i>Použití režimu Nerušit, strana 20</i>).
	Najít můj telefon	Přehraje zvukové upozornění na spárovaném telefonu, pokud je v dosahu Bluetooth. Na obrazovce hodinek Lily 2 se zobrazí síla signálu Bluetooth, která se zvyšuje při přibližování k telefonu.
	Garmin Pay	Zvolte pro otevření vaší peněženky Garmin Pay™ a zaplacení nákupů pomocí hodinek (<i>Garmin Pay, strana 11</i>).
	Hudba	Ovládá přehrávání hudby na telefonu.
	Oznámení	Zobrazí oznámení z telefonu.
	Telefon	Zapne nebo vypne technologii Bluetooth a připojení ke spárovanému telefonu.
	Režim spánku	Zvolte, chcete-li zapnout nebo vypnout Režim spánku (<i>Úprava režimu spánku, strana 24</i>).
	Stopky	Spustí stopky (<i>Použití stopek, strana 18</i>).
	Synchronizovat	Synchronizuje hodinky se spárovaným telefonem.
	Časovač	Nastavuje odpočítávání času (<i>Použití odpočítávače času, strana 19</i>).

Garmin Pay

Funkce Garmin Pay umožňuje používat hodinky k nákupům v zařízeních, která tuto funkci podporují, prostřednictvím platebních karet spolupracujících finančních institucí.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici u všech modelů produktů.


Nastavení peněženky Garmin Pay

Do peněženky Garmin Pay můžete přidat jednu nebo více kreditních či debetních karet zúčastněných institucí. Přejeďte na stránku garmin.com/garminpay/banks a vyhledejte spolupracující finanční instituce.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay > Začínáme**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Přidání karty do peněženky Garmin Pay

Do své peněženky Garmin Pay můžete přidat až 10 kreditních či debetních karet.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay** >  > **Přidat kartu**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.


Při platbě pak můžete na hodinkách vybrat, kterou přidanou kartu chcete použít.

Placení hodinkami

Chcete-li pomocí hodinek platit za nákupy, musíte si nastavit alespoň jednu platební kartu.

Pomocí hodinek pak můžete platit v zařízeních, která tuto službu podporují.

POZNÁMKA: Menu ovládacích prvků si můžete upravit (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 25*).

- 1 Přejetím prstem dolů na obrazovce hodinek zobrazíte menu ovládacích prvků.
- 2 Vyberte možnost .
- 3 Zadejte čtyřmístné číselné heslo.

POZNÁMKA: Pokud heslo zadáte třikrát nesprávně, peněženka se zablokuje a heslo bude nutné obnovit v aplikaci Garmin Connect.

Zobrazí se nejčastěji používaná platební karta.

- 4 Máte-li v peněžence Garmin Pay více platebních karet, můžete posunutím kartu změnit.
- 5 Během 60 sekund přiložte displej hodinek ke čtečce platebního terminálu.
Po dokončení komunikace se čtečkou hodinky zavibrují a zobrazí symbol zaškrtnutí.

- 6 Pokud je třeba, podle pokynů na čtečce terminálu transakci dokončete.


TIP: Když zadáte heslo správně, můžete během následujících 24 hodin platit bez jeho opětovného zadávání, pokud mezitím hodinky nesundáte. Jestliže hodinky sundáte nebo deaktivujete zápisník srdečního tepu, musíte při platbě kód zadat znovu.

Správa karet pro platby Garmin Pay

Jednotlivé karty můžete dočasně pozastavit nebo odstranit.

POZNÁMKA: V některých zemích mohou spolupracující finanční instituce některé funkce Garmin Pay omezit.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay**.
- 3 Zvolte kartu.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li dočasně pozastavit nebo zrušit pozastavení karty, vyberte možnost **Pozastavit kartu**.
Chcete-li nakupovat prostřednictvím hodinek Lily 2, musí být karta aktivní.
- Chcete-li kartu odstranit, vyberte možnost .

Změna hesla pro funkci Garmin Pay

Chcete-li změnit heslo, musíte znát stávající heslo. Pokud heslo zapomenete, bude nutné funkci Garmin Pay pro hodinky Lily 2 resetovat, vytvořit nové heslo a znovu zadat údaje z karty.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay** > **Změnit heslo**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Při příští platbě prostřednictvím hodinek Lily 2 musíte zadat nové heslo.

Trénink

Sjednocený stav tréninku

Když ve svém účtu Garmin Connect používáte více zařízení Garmin®, můžete si určit, které z nich má být primárním zdrojem dat pro každodenní používání a pro účely tréninku.

V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●● > **Nastavení**.










Primární tréninkové zařízení: Nastaví prioritní zdroj dat pro tréninkové metriky, jako je stav tréninku nebo zaměření zátěže.

Primární nositelné zařízení: Nastaví prioritní zdroj dat pro zdravotní metriky, jako jsou kroky nebo spánek. Mělo by se jednat o hodinky, které nosíte nejčastěji.

TIP: S ohledem na co největší přesnost výsledků společnost Garmin doporučuje zařízení často synchronizovat s účtem Garmin Connect.













Záznam měřené aktivity

Můžete zaznamenávat aktivity, které lze následně uložit do vašeho účtu Garmin Connect.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost .
- 3 Posunutím prstu procházejte seznam aktivit a zvolte požadovanou možnost (*Seznam aktivit, strana 37*).
POZNÁMKA: Pomocí aplikace Garmin Connect můžete přidávat nebo odebírat měřené aktivity (*Přizpůsobení možností aktivit, strana 28*).
- 4 V případě potřeby zvolte možnost  a upravte datové obrazovky či možnosti aktivity.
- 5 Výběrem možnosti  spustíte stopky aktivity.
- 6 Zahajte aktivitu.
- 7 Po ukončení aktivity zastavte stopky stisknutím tlačítka .
- 8 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Stisknutím ikony  uložíte aktivitu.
 - Stisknutím ikony  >  odstraníte aktivitu.
 - Stisknutím ikony  aktivitu znovu spustíte.















Záznam aktivity s připojeným GPS

Připojením hodinek k telefonu můžete nahrávat data GPS své chůze, běhání nebo jízdy na kole.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost .
- 3 Vyberte ikonu ,  nebo .
- 4 Otevřete aplikaci Garmin Connect.
POZNÁMKA: Pokud není možné připojit hodinky k telefonu, můžete stisknutím ikony  pokračovat v aktivitě. Data GPS nebudou zaznamenána.
- 5 Výběrem možnosti  spustíte stopky aktivity.
- 6 Zahajte aktivitu.
Během aktivity musí být váš telefon v dosahu.
- 7 Po ukončení aktivity zastavte stopky stisknutím tlačítka .
- 8 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Stisknutím ikony  uložíte aktivitu.
 - Stisknutím ikony  >  odstraníte aktivitu.
 - Stisknutím ikony  aktivitu znovu spustíte.

Záznam aktivity silového tréninku














Během aktivity silového tréninku si můžete zaznamenat jednotlivé sady. Za sadu se považuje několik opakování stejného pohybu.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  > .
- 3 Vyberte ikonu  a nastavte upozornění, počítání opakování a automatickou detekci sady.
- 4 Výběrem přepínače povolte **Počítání opakování** a **Automatická sada**.
- 5 Výběrem možnosti **Alarmy** nastavíte upozornění na tepovou frekvenci, čas a počet kalorií.
- 6 Stisknutím ikony  se vrátíte na obrazovku stopek aktivity.
- 7 Výběrem možnosti  spustíte stopky aktivity.
- 8 Zacvičte si svoji první sadu.
Hodinky zaznamenají počet opakování.
- 9 Další obrazovky s daty zobrazíte posunutím prstu (volitelné).
- 10 Stisknutím ikony  ukončíte sadu.
POZNÁMKA: V případě potřeby přejeďte prstem nahoru nebo dolů a upravte počítání opakování.
- 11 Stisknutím ikony  spustíte stopky odpočinku.
Zobrazí se stopky odpočinku.
- 12 Stisknutím ikony  zahájíte další sadu.
- 13 Opakujte kroky 9 až 11, dokud nebude aktivita dokončena.
- 14 Po ukončení aktivity zastavte stopky stisknutím tlačítka .
- 15 Provedte jednu z následujících akcí:
 - Stisknutím ikony  uložte aktivitu.
 - Stisknutím ikony  >  odstraní aktivitu.
 - Stisknutím ikony  aktivitu znovu spustíte.

Tipy pro záznam aktivit silového tréninku









- Při provádění opakování se nedívejte na hodinky.
S hodinkami byste měli komunikovat na začátku a na konci každé sady nebo během přestávek.
- Při provádění opakování se soustřeďte na cvičení.
- Využívejte při cvičení váhu vlastního těla nebo činky.
- Opakování provádějte důsledně a využívejte široký rozsah pohybu.
Započítá se každé opakování, při kterém se paže, na které hodinky nosíte, vrátí do výchozí polohy.
POZNÁMKA: Cviky prováděné nohama se započítat nemusí.
- Zapněte automatickou detekci sady, která zahájí a ukončí počítání sady.
- Uložte si a odešlete aktivitu silového tréninku do svého účtu Garmin Connect.
Pro zobrazení a úpravu informací o aktivitě můžete využít nástroje ve svém účtu Garmin Connect.

Záznam aktivity dance fitness





- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Stiskněte ikonu  > .
- Když vyberete aktivitu dance fitness poprvé, je třeba vybrat typ tance.
- 3 Stiskněte ikonu  a můžete nastavit upozornění, typ tance a počet skladeb.
- 4 Výběrem možnosti **Alarmy** nastavíte upozornění na tepovou frekvenci, čas a počet kalorií.
- 5 Výběrem možnosti **Typ tance** nastavíte typ tance.
- 6 Výběrem možnosti **Počet skladeb** si můžete určit, jestli se mají počítat pauzy mezi skladbami, nebo jestli má být počítání skladeb vypnuto.
- 7 Stisknutím ikony  se vrátíte na obrazovku stopek aktivity.
- 8 Výběrem možnosti  spustíte stopky aktivity.
- 9 Pusťte se do tance.
- 10 Další obrazovky s daty zobrazíte posunutím prstu (volitelné).
- 11 Stisknutím ikony  ukončíte skladbu.
- 12 Pokud počítáte pauzy mezi skladbami, klepnutím na ikonu  zahájíte další skladbu.
- 13 Opakujte kroky 11 a 12 až do skončení aktivity.
- 14 Po ukončení aktivity zastavte stopky stisknutím tlačítka .
- 15 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Stisknutím ikony  uložíte aktivitu.
 - Stisknutím ikony  >  odstraníte aktivitu.
 - Stisknutím ikony  aktivitu znovu spustíte.

Záznam plavání

POZNÁMKA: Údaje srdečního tepu se během plavání nezobrazují. Údaje srdečního tepu můžete zobrazit v uložené aktivitě v aplikaci Garmin Connect.


- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  > .
- Když vyberete aktivitu plavání v bazénu poprvé, musíte nastavit velikost bazénu nebo zadat vlastní hodnotu.
- 3 Vyberte možnost .
- 4 Poklepáním na obrazovku spustíte stopky aktivity.
Hodinky zaznamenávají data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.
- 5 Zahajte aktivitu.
Hodinky zobrazují vzdálenost a intervaly plavání nebo délky bazénu.
- 6 Po ukončení aktivity zastavte stopky aktivity dvojitým klepnutím na obrazovku.
- 7 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Stisknutím ikony  uložíte aktivitu.
 - Stisknutím ikony  >  odstraníte aktivitu.
 - Stisknutím ikony  aktivitu znovu spustíte.

Nastavení alarmů pro plavání

- 1 Přidržením  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte  >  >  > **Alarmy**.
- 3 Vyberte možnost **Čas**, **Vzdálenost** nebo **Kalorie** a přizpůsobte si jednotlivé alarmy.
- 4 Aktivujte jednotlivé instalované alarmy pomocí přepínače.






Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu

Chcete-li zaznamenávat běh na běžeckém pásu s větší přesností, můžete vzdálenost po uběhnutí alespoň 2,4 km (1,5 mi) na běžeckém pásu nakalibrovat. Pokud používáte různé běžecké pásy, můžete vzdálenost po dokončení běhu na každém pásu nakalibrovat ručně.

- 1 Spusťte aktivitu na běžeckém pásu (*Záznam měřené aktivity, strana 13*).
- 2 Pokračujte v běhu na běžeckém pásu, dokud hodinky Lily 2 nezaznamenají alespoň 2,4 km (1,5 míle).
- 3 Po dokončení běhu vyberte ✓.
- 4 Na displeji trenažéru zkontrolujte vzdálenost, kterou jste urazili.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud provádíte kalibraci poprvé, klepněte na obrazovku a zadejte do hodinek vzdálenost z trenažéru.
 - Chcete-li po první kalibraci provést kalibraci ručně, vyberte možnost  a zadejte do hodinek vzdálenost z trenažéru.

Funkce pro srdeční tep

Hodinky Lily 2 umožňují zobrazit hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí.

	Aktuální energetická rezerva Body Battery. Hodinky vypočítají vaši aktuální energetickou rezervu na základě dat o spánku, stresu a aktivitě. Vyšší číslo znamená vyšší energetickou rezervu.
	Upozorní vás pouze v případě, že váš srdeční tep po určité době neaktivity překročí nebo se dostane pod určitý počet tepů za minutu.
	Monitoruje saturaci kyslíkem (nasyčení krve kyslíkem). Pokud víte, jaká je saturace kyslíkem, můžete lépe určit, jak se vaše tělo přizpůsobuje cvičení a stresu. POZNÁMKA: Snímač pulzního oxymetru je umístěn na zadní straně hodinek.
	Aktuální úroveň stresu. Hodinky měří variabilitu srdečního tepu v klidovém režimu a na základě těchto hodnot určují úroveň stresu. Nižší číslo označuje nižší úroveň stresu.
	Zobrazuje aktuální hodnotu VO2 Max, která je ukazatelem sportovní zdatnosti a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat.

Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí

Stisknutím ikony  otevřete menu a vyberte možnost  > .

ST na zápěstí: Umožňuje zapnout nebo vypnout snímač srdečního tepu na zápěstí.

TIP: Můžete si na hodinkách nastavit upozornění pro případ, že váš srdeční tep překročí nebo klesne pod stanovenou hodnotu (*Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu, strana 18*).

Měření kyslíku během spánku: Umožňuje nastavit hodinky tak, aby zaznamenávaly měření pulzním oxymetrem v době, kdy jste během dne v klidu, nebo trvale během spánku. (*Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem, strana 17*)

Pulzní oxymetr

Hodinky Lily 2 mají zabudovaný pulzní oxymetr na zápěstí, který měří nasyčení krve kyslíkem. Informace o nasyčení kyslíkem může být cenná k pochopení vašeho celkového zdravotního stavu a pomůže vám posoudit, jak se vaše tělo přizpůsobuje nadmořské výšce. Hodinky měří hladinu kyslíku tak, že svítí na pokožku zápěstí a sledují, kolik světla tkáň pohltí. Tato hodnota se označuje jako SpO₂.

Na hodinkách se naměřené hodnoty pulzního oxymetru zobrazují jako procento SpO₂. Ve svém účtu Garmin Connect si pak můžete zobrazit další podrobnosti o hodnotách z pulzního oxymetru, například trendy za několik dní (*Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem, strana 17*). Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Získávání hodnot z pulzního oxymetru

Na hodinkách můžete kdykoli manuálně zahájit měření pulzním oxymetrem. Přesnost měření se může lišit podle krevního toku, umístění hodinek na zápěstí a podle toho, zda jste v klidu (*Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru, strana 35*).

- 1 Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi.
Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- 2 Posunutím prstu zobrazíte doplněk pulzního oxymetru.
- 3 Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem hodinkami umístěte ruku s hodinkami do výše srdce.
- 4 Nehýbejte se.

Hodinky zobrazují nasycení kyslíkem jako procentuální hodnotu.




POZNÁMKA: Data pulzního oxymetru můžete zapnout a sledovat v účtu Garmin Connect (*Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem, strana 17*).

Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem

Chcete-li používat sledování spánku pulzním oxymetrem, musíte hodinky Lily 2 nastavit v účtu Garmin Connect jako primární nositelné zařízení (*Sjednocený stav tréninku, strana 13*).

Hodinky můžete nastavit tak, aby vám nepřetržitě měřily hladinu kyslíku v krvi neboli SpO2 až po dobu 4 hodin během vámi nastavené doby spánku (*Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru, strana 35*).

POZNÁMKA: Neobvyklé polohy při spaní mohou způsobit abnormálně nízké naměřené hodnoty SpO2 během spánku.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > **Měření kyslíku během spánku.**
- 3 Výběrem přepínače zapněte sledování.

Informace o odhadech hodnoty VO2 Max




Hodnota VO2 Max představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Jednoduše řečeno, hodnota VO2 Max je ukazatelem výkonnosti kardiovaskulárního systému a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat. Pokud mají hodinky Lily 2 zobrazovat odhady hodnoty VO2 Max, musí mít k dispozici hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí nebo pomocí hrudního snímače.

Na hodinkách se odhad hodnoty VO2 Max zobrazí jako číslo a popis. Ve svém účtu Garmin Connect se můžete podívat na podrobnější informace o odhadu hodnoty VO2 Max.

Data VO2 Max poskytuje společnost Firstbeat Analytics™. Analýza parametru VO2 Max je poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 Max, strana 39*) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Jak získat odhad hodnoty VO2 Max

Aby mohly hodinky zobrazovat odhad hodnoty VO2 Max, musí mít k dispozici hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí a měřenou aktivitu 15minutové svižné chůze nebo běhu.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > **VO2 max..**
Pokud jste již zaznamenali aktivitu 15minutové svižné chůze nebo běhu, může se zobrazit odhad hodnoty VO2 Max. Hodinky aktualizují odhad hodnoty VO2 Max po každé dokončené měřené aktivitě chůze nebo běhu.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji a získáte odhad hodnoty VO2 Max.
Po dokončení testu se zobrazí zpráva.
- 4 Pokud chcete ručně aktivovat test VO2 max. a získat aktualizovaný odhad, klepněte na aktuální hodnotu a postupujte podle pokynů.
Hodinky aktualizují váš nový odhad hodnoty VO2 max.

Zobrazení věku podle kondice

Aby hodinky mohly správně vypočítat věk podle kondice, je nutné vyplnit uživatelský profil v aplikaci Garmin Connect.





Věk podle kondice vám poskytuje představu o tom, jak je na tom vaše kondice v porovnání s osobami stejného pohlaví. K určení věku podle kondice využívají hodinky informace, jako je váš věk, index tělesné hmotnosti (BMI), klidový srdeční tep nebo historie intenzivních aktivit. Pokud máte váhu Garmin Index™, vaše hodinky místo BMI k určení věku podle kondice využijí údaj o procentu vašeho tělesného tuku. Na váš věk podle kondice může mít vliv cvičení a změny v životním stylu.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > **Věk podle kondice**.

Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu

UPOZORNĚNÍ






Tato funkce vás upozorní pouze v případě, že váš srdeční tep po určité době neaktivity překročí nebo se dostane pod uživatelem nastavený počet tepů za minutu. Během doby spánku nastavené v aplikaci Garmin Connect vás tato funkce na pokles tepové frekvence pod nastavený práh neupozorní. Neupozorní vás ani na potenciální srdeční problémy a nedokáže diagnostikovat žádné zdravotní potíže ani onemocnění. V případě srdečních potíží se vždy řiďte pokyny lékaře.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > **ST na zápěstí**.
- 3 Vyberte možnost **Upozornění na vysokou hodnotu** nebo **Upozornění na nízkou hodnotu**.
- 4 Vyberte prahovou hodnotu srdečního tepu.
- 5 Vyberte možnost .







Pokaždé, když překročíte nebo se dostanete pod stanovenou hodnotu, zobrazí se zpráva a hodinky zavibrují.

Hodiny










Používání budíku

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > .
- 3 Zvolte čas a vyberte možnost .
- 4 V případě potřeby vyberte alarm a zvolte možnost:
 - Volbou **Stav** alarm zapnete nebo vypnete.
 - Vyberte možnost **Čas**, chcete-li upravit čas alarmu.
 - Výběrem možnosti **Opakovat** nastavte frekvenci opakování alarmu, například denně nebo o víkendech.
 - Pokud chcete alarm odstranit, vyberte možnost **Odstranit**.

Použití stopek

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  > .
- 3 Stisknutím tlačítka  spusťte měření času.
- 4 Stisknutím ikony  měření času zastavíte.
- 5 V případě potřeby můžete pomocí ikony  stopky vynulovat.

Použití odpočítavače času

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  > .
- 3 V případě potřeby můžete pomocí ikony  nastavit čas.
- 4 Stisknutím tlačítka  spustíte měření času.
- 5 Stisknutím ikony  měření času zastavíte.
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti  stopky resetujete.
 - Výběrem možnosti  stopky zavřete.
 - Výběrem možnosti  stopky znovu spustíte.
- 7 Po skončení stopování stopky ukončíte klepnutím na dotykovou obrazovku.

Připojené funkce Bluetooth

Hodinky Lily 2 mají několik připojených funkcí Bluetooth pro kompatibilní telefon s aplikací Garmin Connect.

Odesílání aktivit: Jakmile aplikaci Garmin Connect otevřete, budou do ní vaše aktivity automaticky nahrány.

Funkce Assistance: Umožňuje odeslat prostřednictvím aplikace Garmin Connect automatickou textovou zprávu s vaším jménem a polohou GPS nastaveným nouzovým kontaktům.

Najít mé hodinky: Umožňuje vyhledání ztracených hodinek Lily 2 spárovaných s telefonem, pokud jsou v dosahu.

Najít můj telefon: Umožňuje vyhledání ztraceného telefonu spárovaného s hodinkami Lily 2, pokud je v dosahu.

Detekce nehod: Pokud hodinky Lily 2 detekují nehodu, aplikace Garmin Connect může zaslat zprávu nastaveným kontaktům pro případ nouze.

LiveTrack: Umožňuje vašim přátelům a rodině sledovat vaše závodění a tréninky v reálném čase. Můžete pozvat sledující osoby prostřednictvím e-mailu nebo sociálních sítí a umožnit jim sledovat vaše aktuální data na sledovací stránce služby Garmin Connect.

Ovládání hudby: Umožňuje ovládání přehrávače hudby v telefonu.

Oznámení: Upozorní na zobrazení oznámení z telefonu, například na příchozí hovory, textové zprávy, aktualizace na sociálních sítích nebo schůzky z kalendáře (podle nastavení telefonu).

Aktualizace softwaru: Hodinky bezdrátově stáhnou a nainstalují nejnovější aktualizaci softwaru.

Aktualizace počasí: Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí z telefonu.

Správa oznámení

Pomocí kompatibilního telefonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na hodinkách Lily 2 zobrazovat.

Proveďte jednu z následujících akcí:

- Pokud používáte iPhone®, přejděte do nastavení oznámení iOS® a vyberte položky, které se budou zobrazovat na hodinkách.
- Pokud používáte telefon Android, vyberte v aplikaci Garmin Connect možnost **••• > Nastavení > Oznámení**.

Vyhledání ztraceného telefonu

Tuto funkci můžete použít k nalezení ztraceného telefonu spárovaného pomocí technologie Bluetooth, který se aktuálně nachází v dosahu.

POZNÁMKA: Menu ovládacích prvků si můžete upravit ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 25](#)).


1 Přejetím prstem dolů na obrazovce hodinek zobrazíte menu ovládacích prvků.

2 Stiskněte ikonu .

Hodinky Lily 2 začnou vyhledávat váš spárovaný telefon. Z telefonu se ozve zvukové upozornění a na displeji hodinek Lily 2 se zobrazí síla signálu Bluetooth. Síla signálu Bluetooth se s postupným přibližováním k telefonu zvyšuje.


Příjem příchozího telefonního hovoru

Když vám někdo zavolá na připojený telefon, hodinky Lily 2 zobrazí jméno nebo telefonní číslo volajícího.

• Chcete-li hovor přijmout, zvolte možnost .

POZNÁMKA: Chcete-li s volajícím mluvit, musíte použít svůj připojený telefon.

• Chcete-li hovor odmítnout, zvolte možnost .

• Chcete-li hovor odmítnout a zároveň odeslat textovou zprávu, zvolte možnost  a ze seznamu vyberte požadovanou zprávu.

POZNÁMKA: Pokud chcete odeslat odpověď ve formě textové zprávy, musíte být připojeni ke kompatibilnímu telefonu se systémem Android prostřednictvím technologie Bluetooth.

Použití režimu Nerušit

Můžete si nastavit režim Nerušit a vypnout tak oznámení, gesta a upozornění. Tento režim můžete například používat v noci nebo při sledování filmů.

POZNÁMKA: V účtu Garmin Connect můžete nastavit, aby hodinky během vaší pravidelné doby spánku automaticky přešly do režimu Nerušit. V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku ([Uživatelský profil, strana 29](#)).

1 Přejetím prstem dolů na obrazovce hodinek zobrazíte menu ovládacích prvků.

POZNÁMKA: Menu ovládacích prvků si můžete upravit ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 25](#)).

2 Vyberte ikonu .

Ranní zpráva

Na hodinkách se zobrazuje ranní zpráva podle nastavení vašeho obvyklého času probuzení. Klepnutím na obrazovku si zobrazíte zprávu, která může obsahovat informace o počasí, Body Battery, počet kroků, informace o zdraví žen, události z kalendáře a údaje o spánku.

POZNÁMKA: Informace dostupné v ranní zprávě si můžete upravit ([Nastavení upozornění, strana 26](#)).

Zobrazované jméno si můžete přizpůsobit v účtu Garmin Connect ([Uživatelský profil, strana 29](#)).

Bezpečnostní a sledovací funkce




UPOZORNĚNÍ

Bezpečnostní a sledovací funkce jsou doplňkové funkce a nelze na ně spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci. Detekce nehod není na hodinkách dostupná v režimu invalidního vozíku.

OZNÁMENÍ

Chcete-li používat bezpečnostní a sledovací funkce, je nutné hodinky Lily 2 nejprve připojit k aplikaci Garmin Connect prostřednictvím technologie Bluetooth. Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Ve svém účtu Garmin Connect si můžete zadat nouzové kontakty.

Podrobnější informace o bezpečnostních a sledovacích funkcích najdete na stránce www.garmin.com/safety.

-  **Asistent:** Umožňuje odeslat zprávu s vaším jménem, odkazem LiveTrack a souřadnicemi GPS (pokud jsou dostupné) nouzovým kontaktům.
-  **Detekce nehod:** Pokud hodinky Lily 2 během určitých outdoorových aktivit zaznamenají nehodu, odešlou automatickou zprávu, odkaz LiveTrack a souřadnice GPS (jsou-li dostupné) vašim nouzovým kontaktům.
-  **LiveTrack:** Umožňuje vašim přátelům a rodině sledovat vaše závodění a tréninky v reálném čase. Můžete pozvat sledující osoby prostřednictvím e-mailu nebo sociálních sítí a umožnit jim sledovat vaše aktuální data na webové stránce.

Přidání nouzových kontaktů

Telefonní čísla nouzových kontaktů se využívají u bezpečnostních a sledovacích funkcí.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Bezpečnost a sledování** > **Bezpečnostní funkce** > **Nouzové kontakty** > **Přidat nouzové kontakty**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Vaše nouzové kontakty obdrží oznámení, když je přidáte jako nouzový kontakt, a mohou vaši žádost přijmout nebo odmítnout. Pokud kontakt odmítne, musíte zvolit jiný nouzový kontakt.

Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance

⚠ UPOZORNĚNÍ

Funkce Assistance je doplňková funkce a nelze na ni spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

OZNÁMENÍ

Abyste mohli požádat o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, musíte nastavit nouzové kontakty v aplikaci Garmin Connect (*Přidání nouzových kontaktů*, strana 21). Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

- 1 Rychle a silně klepajte na dotykový displej, dokud hodinky nezavibrují.
Zobrazí se obrazovka odpočtu.



- 2 V případě potřeby můžete odeslání zprávy výběrem možnosti **X** před dokončením odpočítávání zrušit.

Detekce nehod

⚠ UPOZORNĚNÍ




Detekce nehod je doplňková funkce dostupná pouze pro některé outdoorové aktivity. Nelze na ni spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích.

Detekce nehod není na hodinkách dostupná v režimu invalidního vozíku.

OZNÁMENÍ

Než na hodinkách zapnete detekci nehod, musíte si v aplikaci Garmin Connect nastavit nouzové kontakty (*Přidání nouzových kontaktů*, strana 21). Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

Zapnutí a vypnutí detekce nehod




- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > **Detekce nehod**.
- 3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Detekce nehod je k dispozici pouze pro některé outdoorové aktivity.

Když hodinky Lily 2 detekují nehodu a je k nim připojený telefon, aplikace Garmin Connect může vašim nouzovým kontaktům odeslat automatickou textovou zprávu a e-mail s vaším jménem a souřadnicemi GPS (jsou-li k dispozici). Na vašich hodinkách a v telefonu se zobrazí zpráva, že po uplynutí 15 vteřin bude odeslána informace vašim kontaktům. Pokud nepotřebujete pomoci, můžete tuto automatickou zprávu zrušit.

Zapnutí zařízení LiveTrack

Než zahájíte první relaci LiveTrack, musíte si v aplikaci Garmin Connect nastavit kontakty (*Přidání nouzových kontaktů, strana 21*).

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > **LiveTrack**.
- 3 Výběrem možnosti **Automatické spuštění** > **Zapnuto** nastavíte aktivaci relace LiveTrack při každém zahájení outdoorové aktivity.

Garmin Connect

Můžete se spojit se svými přáteli prostřednictvím účtu Garmin Connect. Účet Garmin Connect vám nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemné povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízdy a dalších aktivit.

Můžete si vytvořit bezplatný účet Garmin Connect, když spárujete hodinky s telefonem pomocí aplikace Garmin Connect nebo přejdete na stránky www.garminconnect.com.

Sledujte své pokroky: Můžete sledovat počet kroků za den, připojit se k přátelskému soutěžení s kontakty a plnit své cíle.

Uložte si své aktivity: Jakmile aktivitu s měřením času hodinkami dokončíte a uložíte, můžete ji nahrát do účtu Garmin Connect a uchovat, jak dlouho budete chtít.

Analyzujte svá data: Můžete zobrazit podrobnější informace o vaší aktivitě, včetně času, vzdálenosti, srdečního tepu, spálených kalorií a nastavitelných zpráv.

POZNÁMKA: Některá data vyžadují volitelné příslušenství, například snímač srdečního tepu.



Sdílejte své aktivity: Můžete se spojit se svými přáteli a vzájemně sledovat své aktivity nebo na ně sdílet odkazy.

Spravujte svá nastavení: Své hodinky a uživatelská nastavení můžete upravit ve svém účtu Garmin Connect.

Move IQ

Když váš pohyb odpovídá známému vzorci, funkce Move IQ automaticky detekuje událost a zobrazí ji na vaší časové ose. Události Move IQ zobrazují typ a dobu aktivity, nezobrazují se však ve vašem seznamu aktivit ani v příspěvcích.

Funkce Move IQ může automaticky spustit měřenou aktivitu chůze nebo běhu pomocí časových vymezení nastavených v aplikaci Garmin Connect nebo v nastaveních aktivit hodinek. Tyto aktivity se přidávají do vašeho seznamu aktivit.

Připojené GPS

Funkce připojeného GPS umožňuje hodinkám využívat anténu GPS telefonu k záznamu dat GPS při chůzi, běhání nebo jízdě na kole (*Záznam aktivity s připojeným GPS, strana 13*). Data GPS včetně polohy, celkové vzdálenosti a rychlosti se budou zobrazovat v podrobnostech aktivity ve vašem účtu Garmin Connect.

Připojené GPS se využívá také pro funkce Assistance a LiveTrack.

POZNÁMKA: Chcete-li používat funkci připojeného GPS, udělte aplikaci Garmin Connect v telefonu oprávnění vždy sdílet polohu.




Sledování spánku

Při spánku hodinky automaticky rozpoznají spánek a sledují vaše pohyby v běžné době spánku. V aplikaci Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. Statistiky spánku sledují celkový počet hodin spánku, fáze spánku, pohyby ve spánku a skóre spánku. Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

POZNÁMKA: Krátká zdírmnutí se do statistik spánku nepočítají. Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuty oznámení, upozornění a alarmy s výjimkou alarmů budíku (*Použití režimu Nerušit, strana 20*).




Úprava režimu spánku

Některá nastavení spánku si můžete upravit přímo na hodinkách. Plán spánku si můžete upravit v účtu Garmin Connect.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > **Režim spánku**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud chcete během spánku použít speciální vzhled hodinek, vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
 - Výběrem možnosti **Jas** nastavíte jas.
 - Výběrem možnosti **Odpočet** nastavíte časový limit podsvícení.
 - Pokud chcete aktivovat nebo deaktivovat režim Nerušit, vyberte možnost **Nerušit**.

Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect

Hodinky automaticky synchronizují data s aplikací Garmin Connect vždy, když aplikaci otevřete. Hodinky pravidelně automaticky synchronizují data s aplikací Garmin Connect. Synchronizaci také můžete kdykoli provést ručně.

- 1 Přiblížte hodinky k telefonu.
- 2 Otevřete aplikaci Garmin Connect.
TIP: Aplikace může být otevřená nebo spuštěná na pozadí.
- 3 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 4 Vyberte možnost  >  > **Telefon** > **Synchronizovat**.
- 5 Vyčkejte na dokončení synchronizace.
- 6 Prohlédněte si aktuální data v aplikaci Garmin Connect.

Synchronizace dat s počítačem

Než budete moci synchronizovat data s aplikací Garmin Connect na počítači, budete si muset nainstalovat aplikaci Garmin Express™ (*Nastavení Garmin Express, strana 25*).

- 1 Připojte hodinky k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Otevřete aplikaci Garmin Express.
Hodinky přejdou do režimu velkokapacitního paměťového zařízení.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.
- 4 Data si zobrazíte v účtu Garmin Connect.



Nastavení Garmin Express

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na adresu www.garmin.com/express.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Přizpůsobení hodinek



Změna vzhledu hodinek

Hodinky se dodávají s několika předinstalovanými vzhledy hodinek.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte .
- 3 Posunutím prstu doprava nebo doleva můžete procházet dostupné vzhledy hodinek.
- 4 Klepnutím na obrazovku vyberte vzhled hodinek.





Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat, odebírat a měnit pořadí zkratk (*Zobrazení doplňků a menu, strana 3*).




- 1 Přejetím prstem dolů na obrazovce hodinek zobrazíte menu ovládacích prvků.
Zobrazí se menu ovládacích prvků.
- 2 Podržte prst na obrazovce.
Menu ovládacích prvků se přepne do režimu úprav.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li v menu ovládacích prvků změnit umístění zkratky, přetáhněte zkratku na nové místo.
 - Přetáhnutím zkratky na ikonu  zkratku z menu ovládacích prvků odeberete.
- 4 Pokud chcete do menu přidat zkratku, vyberte možnost .
POZNÁMKA: Tato možnost je k dispozici pouze tehdy, když některou zkratku z menu odeberete.

Přizpůsobení datových obrazovek

Můžete přizpůsobit datové obrazovky pro nastavení aktivity.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Stiskněte ikonu .
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte  > **Datové obrazovky** > **Primární**.
- 5 Vyberte datové pole, které chcete přizpůsobit.
POZNÁMKA: Pro všechny aktivity nejsou dostupné všechny možnosti.
- 6 Vyberte  a uložte všechna datová pole.


Úprava seznamu doplňků


- 1 Z menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost **Doplňky**.
- 2 Výběrem možnosti  nebo  vedle doplňku doplněk do seznamu přidáte nebo ho odeberete.
- 3 Vyberte možnost .
Seznam doplňků se aktualizuje, jakmile hodinky synchronizujete.


Nastavení hodinek


Některá nastavení hodinek Lily 2 si můžete upravit. Další nastavení je možné upravit pomocí účtu Garmin Connect.


Stisknutím ikony  zobrazte menu a vyberte možnost .

: Umožňuje upravit nastavení upozornění (*Nastavení upozornění, strana 26*).




: Umožňuje upravit nastavení snímače srdečního tepu (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 16*).

: Umožňuje upravit nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 27*).

: Umožňuje upravit nastavení bezpečnostních a sledovacích funkcí (*Bezpečnostní a sledovací funkce, strana 21*).

: Umožňuje upravit nastavení systému (*Nastavení systému, strana 27*).

Nastavení upozornění

Stisknutím ikony  si otevřete menu a vyberte možnost  > .

Ranní zpráva: Umožňuje upravit nastavení ranní zprávy (*Ranní zpráva, strana 20*).

ST na zápěstí: Umožňuje zapnout nebo vypnout snímač srdečního tepu na zápěstí.




Výzva pohybu: Umožňuje zapnout nebo vypnout výzvy k pohybu a nastavit typ a délku pohybu.

Připomenutí odpočinku: Umožňuje zapnout nebo vypnout připomenutí odpočinku.




Upozornění na hydrataci: Umožňuje upravit nastavení upozornění na hydrataci (*Nastavení upozornění na hydrataci, strana 26*).

Nastavení upozornění na hydrataci

Můžete si nastavit upozornění jako připomínku na zvýšení příjmu tekutin.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  > **Alarmy** > **Upozornění na hydrataci**.
- 3 Vyberte možnost **Upozornění**.
- 4 Vyberte frekvenci upozornění.
- 5 Vyberte možnost .

Přizpůsobení výzvy k pohybu

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > **Výzva pohybu**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti **Stav** upozornění zapnete nebo vypnete.
 - Výběrem možnosti **Typ výzvy k pohybu** nastavíte upozornění na základě kroků nebo jiného typu aktivity.
 - Výběrem možnosti **Typy cviků** můžete nastavit možnost vynulování upozornění pomocí pohybů vsedě nebo volného typu pohybu.
 - Výběrem možnosti **Délka pohybu** si můžete nastavit dobu trvání pohybu nutnou k vynulování výzvy: 30, 45 nebo 60 sekund.

Nastavení uživatelského profilu

Některá nastavení uživatelského profilu si můžete upravit přímo na hodinkách Lily 2. Další nastavení je možné upravit v účtu Garmin Connect.

Stisknutím ikony  otevřete menu a vyberte možnost  > .

VO2 max.: Umožňuje získat odhad hodnoty VO2 Max (*Jak získat odhad hodnoty VO2 Max, strana 17*).




Věk podle kondice: Zobrazí váš věk podle kondice (*Zobrazení věku podle kondice, strana 18*).

Zobrazované jméno: Zobrazí název hodinek, který lze nastavit v účtu Garmin Connect (*Uživatelský profil, strana 29*).

Zápěstí: Umožňuje vybrat zápěstí, na kterém hodinky nosíte.

POZNÁMKA: Toto nastavení se používá pro silový trénink a gesta.

Nastavení systému

Stisknutím ikony  si otevřete menu a vyberte možnost  > .

Displej: Nastavuje úroveň jasu, režim a citlivost gesta a prodlevu displeje (*Nastavení displeje, strana 27*).

Vibrace upozornění: Nastavuje úroveň vibrací (*Nastavení úrovně vibrací, strana 28*).

POZNÁMKA: Vyšší úroveň vibrací snižuje výdrž baterie.

Telefon: Umožňuje zapnout a vypnout technologii Bluetooth a spárovat a synchronizovat telefon s hodinkami (*Nastavení telefonu, strana 28*).

Možnosti aktivity: Umožňuje otevřít stránku možností aktivity v aplikaci Garmin Connect (*Přizpůsobení možností aktivit, strana 28*).

Doplňky: Umožňuje otevřít nastavení doplňků v aplikaci Garmin Connect (*Úprava seznamu doplňků, strana 25*).

Menu Ovládací prvky: Umožňuje upravovat menu ovládacích prvků (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 25*).

Režim spánku: Umožňuje upravit režim spánku (*Úprava režimu spánku, strana 24*).




Jazyk: Slouží k nastavení jazyka, který se zobrazuje na hodinkách.

Vynulovat: Umožňuje smazat uživatelská data a resetovat nastavení (*Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 35*).

Vypnout: Umožňuje vypnout hodinky (*Zapnutí a vypnutí hodinek, strana 2*).

Info: Zobrazuje identifikační číslo přístroje, verzi softwaru, informace o předpisech, licenční dohodu a podobně (*Zobrazení informací o zařízení, strana 32*).

Nastavení displeje

Stisknutím ikony  si otevřete menu a vyberte možnost  >  > **Displej**.

Jas: Nastavuje úroveň jasu. Výběrem možnosti Automaticky můžete jas upravit automaticky podle okolního světla, nebo můžete úroveň jasu nastavit ručně.

POZNÁMKA: Vyšší úroveň jasu snižuje výdrž baterie.

Režim gesta: Nastaví obrazovku na zapnutí gest zápěstí. Gesta zahrnují otočení zápěstí směrem k tělu, když se chcete podívat na obrazovku hodinek. Pokud chcete gesta používat pouze při měřených aktivitách, můžete použít volbu Pouze během aktivity.

Citlivost na gesto: Můžete nastavit citlivost na gesto, aby se displej aktivoval častěji nebo méně často.

POZNÁMKA: Vyšší citlivost na gesto snižuje výdrž baterie.

Odpočet: Nastaví časový interval pro vypnutí obrazovky.

POZNÁMKA: Delší prodleva obrazovky snižuje výdrž baterie.

Nastavení úrovně jasu

1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.

2 Vyberte možnost  >  > **Displej** > **Jas**.

3 Vyberte možnost úroveň jasu.




POZNÁMKA: Výběrem možnosti Automaticky můžete jas upravit automaticky podle okolního světla.

Nastavení úrovně vibrací

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte  >  > **Vibrace upozornění**.
- 3 Zvolte úroveň vibrací.

POZNÁMKA: Vyšší úroveň vibrací snižuje výdrž baterie.

Nastavení telefonu

Stisknutím ikony  si otevřete menu a vyberte možnost  >  > **Telefon**.

Stav: Zapne nebo vypne technologii Bluetooth.

POZNÁMKA: Některá nastavení funkce Bluetooth se zobrazí pouze tehdy, je-li zapnuta technologie Bluetooth.

Párovat s telefonem: Umožňuje spárovat hodinky s kompatibilním telefonem se zapnutou funkcí Bluetooth.

Toto nastavení umožňuje používání připojených funkcí Bluetooth prostřednictvím aplikace Garmin Connect, například zasílání oznámení nebo nahrávání aktivit.

Synchronizovat: Umožňuje synchronizovat hodinky s kompatibilním telefonem se zapnutou funkcí Bluetooth.

Nastavení funkce Garmin Connect

Nastavení hodinek, možnosti aktivit a uživatelská nastavení si můžete upravit v účtu Garmin Connect, a to buď v aplikaci Garmin Connect, nebo na webu Garmin Connect. Některá nastavení lze upravit i přímo v hodinkách Lily 2.

- V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **••• > Zařízení Garmin** a vyberte své hodinky.
- V doplňku zařízení v aplikaci Garmin Connect vyberte své hodinky.

Po provedení úprav musíte data synchronizovat, aby se změny projeví i v hodinkách ([Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 24](#)) ([Synchronizace dat s počítačem, strana 24](#)).

Nastavení upozornění

V menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost Upozornění.

Chytrá oznámení: Umožní zapnout a nastavit telefonní upozornění z kompatibilního telefonu. Můžete si zvolit, zda chcete přijímat oznámení Během aktivity.

Telefon: Umožňuje zapnout nebo vypnout upozornění na připojení k telefonu.

Ranní zpráva: Umožňuje nakonfigurovat položky ranní zprávy.

ST na zápěstí: Umožňuje nastavit alarm srdečního tepu ([Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu, strana 18](#)).

Výzva pohybu: Umožňuje zobrazovat na obrazovce hodin zprávu a výzvu k pohybu, pokud jste příliš dlouho neaktivní.

Připomenutí odpočinku: Umožňuje nastavit hodinky tak, aby vás upozornily, když bude vaše hladina stresu neobvykle vysoká. Upozornění vám doporučí, abyste si na chvíli odpočinuli, a hodinky vás vyzvou k zahájení řízeného dechového cvičení.

Upozornění na hydrataci: Umožňuje nastavit hodinky tak, aby vás upozornily, když bude potřeba doplnit tekutiny.

Přizpůsobení možností aktivit

Můžete si zvolit, které aktivity se na hodinkách budou zobrazovat.

- 1 V menu zařízení Garmin Connect vyberte položku **Možnosti aktivity > Upravit**.
- 2 Vyberte aktivitu, která se vám bude zobrazovat na hodinkách.

POZNÁMKA: Aktivity běhu a chůze odebrat nelze.

- 3 V případě potřeby vyberte aktivitu, jejíž nastavení chcete přizpůsobit, například upozornění a datová pole.

Označování okruhů

Můžete si nastavit, aby hodinky využívaly funkci Auto Lap®, která automaticky označí okruh po každém kilometru nebo míli. Tato funkce je užitečná pro srovnávání vašich výkonů v různých částech aktivity.

POZNÁMKA: Funkce Auto Lap není k dispozici pro všechny aktivity.

1 V menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost **Možnosti aktivity**.

2 Vyberte aktivitu.

3 Vyberte možnost **Auto Lap**.

Nastavení sledování aktivity

V menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost Sledování aktivity.

POZNÁMKA: Některá nastavení se v menu nastavení zobrazují jako podkategorie. Při aktualizaci aplikace nebo webu může dojít k úpravě těchto menu.

Kroků denně: Můžete si zadat denní cíl počtu kroků. Můžete také zvolit možnost Automatický cíl a nechat hodinky, aby cíl nastavily automaticky.

Minuty intenzivní aktivity/týden: Můžete si zadat týdenní cíl minut středně nebo vysoce intenzivní aktivity. Hodinky rovněž umožňují nastavení zóny srdečního tepu pro minuty středně intenzivní aktivity a vyšší zónu srdečního tepu pro minuty vysoce intenzivní aktivity. Můžete použít také výchozí algoritmus.

Move IQ: Umožňuje zapnutí a vypnutí událostí Move IQ. Funkce Move IQ automaticky rozpoznává vzorce aktivit, například chůze a běhu.

Automatické zahájení aktivity: Umožňuje hodinkám automaticky vytvářet a ukládat měřené aktivity, pokud funkce Move IQ rozpozná, že jdete nebo běžíte po určenou minimální dobu. Minimální dobu pro běh a chůzi si můžete nastavit.

Vlastní délka kroku: Umožňuje hodinkám přesněji vypočítat uraženou vzdálenost díky použití vaší vlastní délky kroku. Můžete si zadat známou vzdálenost a počet kroků, kterými tuto vzdálenost ujdete. Zařízení Garmin Connect tak vypočítá délku kroku.

Uživatelský profil

V menu zařízení ve službě Garmin Connect vyberte možnost Uživatelský profil.

VO2 max.: Umožňuje zobrazit aktuální hodnotu VO2 Max a datum její poslední aktualizace ([Jak získat odhad hodnoty VO2 Max, strana 17](#)).

Věk podle kondice: Umožňuje zobrazit váš aktuální věk podle kondice ([Zobrazení věku podle kondice, strana 18](#)).

Zobrazované jméno: Umožňuje nastavit jméno, které se vám zobrazuje v ranní zprávě a upozorněních ([Ranní zpráva, strana 20](#)).

Pohlaví: Umožňuje nastavit vaše pohlaví ([Nastavení pohlaví, strana 29](#)).

Datum narození: Umožňuje nastavit vaše datum narození.

Výška: Umožňuje nastavit vaši výšku.

Hmotnost: Umožňuje nastavit vaši hmotnost.

Zápěstí: Umožňuje vybrat zápěstí, na kterém hodinky nosíte.

Zóny srdečního tepu: Umožňuje nastavit si vlastní odhad maximálního srdečního tepu a určit si vlastní zóny srdečního tepu ([Rozsahy srdečního tepu, strana 38](#)).

Nastavení pohlaví

Když hodinky poprvé nastavujete, je potřeba zvolit pohlaví. Většina tréninkových a pohybových algoritmů funguje na principu dvou pohlaví. S ohledem na dosažení optimálních výsledků společnost Garmin doporučuje zvolit pohlaví, se kterým jste se narodili. Po prvním nastavení je možné profil upravit v účtu Garmin Connect.

Profil a soukromí: Umožňuje upravit data ve vašem veřejném profilu.

Nastavení uživatele: Umožňuje nastavit pohlaví. Pokud zvolíte možnost Nespecifikováno, algoritmy zohledňující pohlaví použijí pohlaví, které jste určili při nastavování hodinek.

Informace o zařízení

Nabíjení hodinek


VAROVÁNÍ

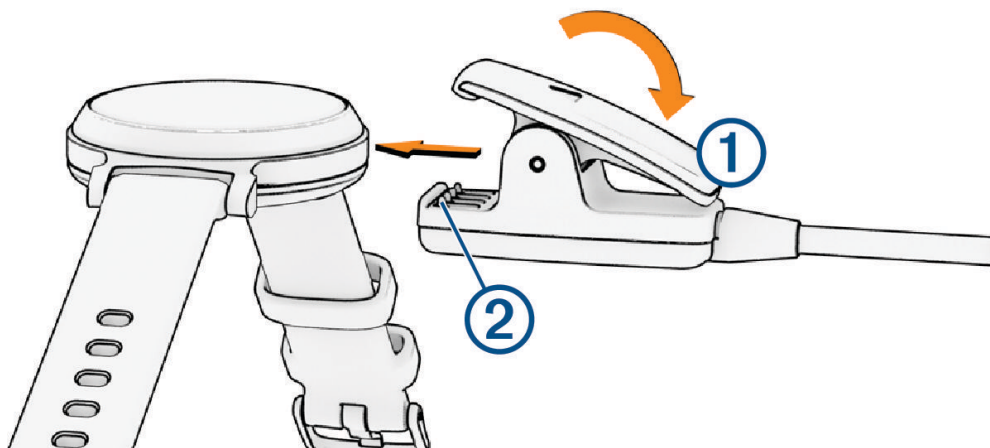
Toto zařízení obsahuje lithiovou baterii. Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.


Nepoužívejte napájecí kabel, datový kabel a/nebo napájecí adaptér, který není dodán společností Garmin nebo není řádně certifikován.

OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Přečtěte si pokyny týkající se čištění (*Čištění hodinek, strana 31*).

- 1 Stiskněte nabíjecí klip .



- 2 Zarovnejte klip s kontakty na zadní straně hodinek .
- 3 Připojte kabel USB k napájecímu zdroji.
- 4 Hodinky zcela nabijte.

Tipy ohledně nabíjení hodinek

- Připojte nabíječku k hodinkám pomocí kabelu USB (*Nabíjení hodinek, strana 30*).
Hodinky můžete nabít zapojením kabelu USB do napájecího síťového adaptéru schváleného společností Garmin nebo do portu USB počítače.
- Posunutím doleva si zobrazíte grafiku zbývajících baterie v menu ovládacích prvků.

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

Nevystavujte zařízení působení extrémních otřesů a hrubému zacházení, protože by mohlo dojít ke snížení životnosti produktu.

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

Nikdy nepoužívejte pro ovládání dotykové obrazovky tvrdé nebo ostré předměty, mohlo by dojít k jejímu poškození.

Nepoužívejte chemické čističe, rozpouštědla a odpuzovače hmyzu, protože by mohly poškodit plastové součásti a koncovky.

Pokud je zařízení vystaveno působení chlórované vody, slané vody, ochrany proti slunci, kosmetiky, alkoholu nebo jiných nešetrných chemických látek, opláchněte je důkladně čistou vodou. Delší působení těchto látek může způsobit poškození pouzdra.

Udržujte kožený řemínek čistý a suchý. Kožený řemínek nepoužívejte při plavání nebo sprchování. Vystavování koženého řemínku působení vody a potu může vést ke změně jeho barvy nebo poškození. Jako alternativu používejte silikonový řemínek.

Neumísťujte zařízení do prostředí s vysokými teplotami, např. sušiček prádla.

Neskladujte zařízení na místech, která jsou vystavena zvýšenému působení extrémních teplot, protože by mohlo dojít k jeho poškození.

Čištění hodinek

⚠ UPOZORNĚNÍ

Zejména u uživatelů s citlivější pokožkou nebo alergiemi může při dlouhodobějším používání hodinek dojít k podráždění kůže. Pokud došlo k podráždění kůže, sundejte hodinky a nechte pokožku odpočinout, dokud podráždění nezmizí. Abyste podráždění předcházeli, hodinky čistěte, udržujte suché a na zápěstí je příliš neutahujte.

OZNÁMENÍ

I malé množství potu nebo vlhkosti může při připojení k nabíječce způsobit korozi elektrických kontaktů. Koroze může bránit nabíjení a přenosu dat.

TIP: Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Hodinky oplachujte vodou nebo použijte vlhký hadřík bez chloupků.
- 2 Nakonec hodinky nechte zcela uschnout.

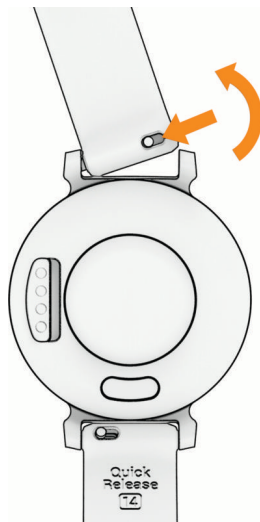
Čištění koženého pásku

- 1 Otírejte kožený pásek suchým hadříkem.
- 2 K čištění koženého pásku používejte speciální přípravky na kůži.

Výměna řemínku

Hodinky jsou kompatibilní se standardními rychloupínacími řemínky o šířce 14 mm.

1 Řemínek uvolníte posunutím osičky na pružince.



2 Zasuňte jeden konec pružinkové osičky nového řemínku do hodinek.



3 Zatlačte na pružinku a zasuňte druhý konec pružinkové osičky na příslušné místo na druhé straně hodinek.

4 Opakujte kroky 1 až 3 s druhým řemínkem.

Zobrazení informací o zařízení

Můžete zobrazit identifikační číslo přístroje, verzi softwaru a informace o předpisech.

1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.

2 Vyberte možnost  > .

3 Posunutím prstu si zobrazte informace.

Technické údaje

Typ baterie	Vestavěná dobíjecí lithium-iontová baterie
Výdrž baterie	Až 5 dní ¹
Rozsah provozních teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátové frekvence	2,4 GHz při maximální hodnotě -1,9 dBm 13,56 MHz při maximální hodnotě -40 dBm
Stupeň vodotěsnosti	5 ATM ²

Odstranění problémů

Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?




Hodinky Lily 2 jsou kompatibilní s telefony, které používají technologii Bluetooth.

Informace o kompatibilitě pro Bluetooth naleznete na webové stránce www.garmin.com/ble.

¹ Výdrž baterie se odhaduje na základě předpokladů určitých parametrů využívání. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/lily2batteryassumptions.

² Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 50 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

Telefon se nepřipojí k hodinkám

- Hodinky musí být v dosahu telefonu.
- Pokud už jsou hodinky s telefonem spárované, vypněte na obou zařízeních technologii Bluetooth a znovu ji zapněte.
- Pokud hodinky s telefonem spárované nejsou, zapněte v telefonu technologii Bluetooth.
- Na telefonu spusťte aplikaci Garmin Connect a výběrem možnosti **••• > Zařízení Garmin > Přidat zařízení** vstupte do režimu párování.
- Na hodinkách si stisknutím ikony  otevřete menu a výběrem možnosti  >  > **Telefon > Párovat s telefonem** přejděte do režimu párování.
- Další možnosti řešení potíží najdete na webu www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting.

Sledování aktivity

Podrobnější informace o přesnosti sledování aktivit naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Zaznamenaný počet kroků je nepřesný

Pokud se vám zdá, že zaznamenaný počet kroků neodpovídá skutečnosti, vyzkoušejte následující tipy.

- Noste hodinky na ruce, která není dominantní.
- Pokud tlačíte kočárek nebo sekačku, dejte hodinky do kapsy.
- Pokud provádíte činnost pouze rukama, dejte hodinky do kapsy,
POZNÁMKA: Hodinky mohou některé opakující se pohyby (například při mytí nádobí, skládání prádla nebo tleskání) interpretovat jako kroky.

Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect

Počet kroků v účtu Garmin Connect se upravuje při synchronizaci hodinek.

- 1 Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 24*).
- 2 Vyčkejte na dokončení synchronizace hodinek.
Synchronizace může trvat několik minut.
POZNÁMKA: Obnovením aplikace Garmin Connect nedojde k synchronizaci dat ani k aktualizaci počtu kroků.

Nezobrazuje se úroveň stresu

Aby mohly hodinky rozpoznat vaši úroveň stresu, musí být zapnuté měření srdečního tepu na zápěstí.

Hodinky snímají během dne variabilitu vašeho srdečního tepu v klidovém režimu, aby mohly určit úroveň stresu. Hodinky nezjišťují vaši úroveň stresu během měřených aktivit.

Pokud se místo hodnoty úrovně stresu zobrazí čárky, zastavte se a počkejte, dokud vám hodinky nezměří variabilitu srdečního tepu.


Minuty intenzivní aktivity blikají

Když trénujete na dostatečně intenzivní úrovni, aby se tato aktivita zaznamenávala do stanoveného cíle počtu minut, minuty intenzivní aktivity blikají.

Tipy pro dotykovou obrazovku

- Klepnutím na displej provedete výběr.
- Během aktivity plavání můžete časovač spustit a zastavit dvojitým klepnutím na dotykový displej.
- Na hodinkách klepnete na obrazovku a můžete procházet data, například počet kroků a srdeční tep ¹.



- Přidržením dotykového displeje v menu ovládacích prvků můžete přidat, odebrat nebo změnit pořadí ovládacích prvků.
- Stisknutím ikony  se z libovolné obrazovky vrátíte na předchozí obrazovku.
- Klepnutím na obrazovku doplňku zobrazíte další podrobnosti doplňku.
- Chcete-li odeslat žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, rychle a silně klepejte na dotykový displej, dokud hodinky nezavibrují (*Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, strana 22*).

Srdeční tep naměřený hodinkami není přesný

Podrobnější informace o snímáči srdečního tepu najdete na stránce www.garmin.com/hearttrate.

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Než si hodinky nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- Nepoužívejte na pokožce pod hodinkami opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání snímače srdečního tepu na zadní straně hodinek.
- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- Dopřejte si 5 až 10 minut na zahřátí a zjistěte svůj tep, než začnete se samotnou aktivitou.
POZNÁMKA: Je-li venku chladno, rozehřejte se uvnitř.
- Po každém tréninku hodinky opláchněte pod tekoucí vodou.
- Při sportu používejte silikonový pásek.

Tipy na vylepšení dat Body Battery

- Pokud budete mít hodinky na sobě během spánku, získáte přesnější výsledky.
- Dobrý spánek zvýší vaši úroveň Body Battery.
- Náročná aktivita, vysoký stres a nekvalitní spánek úroveň Body Battery rychle snižují.
- Příjem jídla a stimulantů, jako je kofein, nemá na hodnotu Body Battery žádný vliv.

Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru

Pokud jsou data pulzního oxymetru chybná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem hodinkami zůstaňte v klidu.
- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem hodinkami umístěte ruku s hodinkami do výše srdce.
- Použijte silikonový nebo nylonový pásek.
- Než si hodinky nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- Nepoužívejte na pokožce pod hodinkami opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání optického snímače na zadní straně hodinek.
- Po každém tréninku hodinky opláchněte pod tekoucí vodou.

Maximalizace výdrže baterie

- Snižte jas a prodlevu displeje (*Nastavení displeje, strana 27*).
- Snižte úroveň vibrací (*Nastavení úrovně vibrací, strana 28*).
- Vypněte gesta zápěstí (*Nastavení displeje, strana 27*).
- V nastavení centra oznámení v telefonu omezte oznámení zasílaná do hodinek Lily 2 (*Správa oznámení, strana 19*).
- Vypněte chytrá oznámení (*Nastavení upozornění, strana 28*).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (*Nastavení telefonu, strana 28*).
- Vypněte sledování pulzního oxymetru ve spánku (*Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem, strana 17*).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 16*).




POZNÁMKA: Měření srdečního tepu na zápěstí se používá k určení délky intenzivní aktivity, hodnoty VO2 Max., body battery, úrovně stresu a počtu spálených kalorií.

Displej hodinek je venku špatně vidět

Hodinky sledují okolní světlo a automaticky upravují jas podsvícení tak, aby byla co nejvíce prodloužena výdrž baterie. V přímém slunečním světle je obrazovka jasnější, ale i tak může být špatně vidět. Funkce automatické detekce aktivity může být užitečná při zahájení outdoorových aktivit (*Nastavení sledování aktivity, strana 29*).




Hodinky zobrazují nesprávný jazyk

Pokud na hodinkách omylem zvolíte nesprávný jazyk, můžete ho změnit.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  > .
- 3 Přejděte na osmou položku v seznamu a vyberte ji.
- 4 Vyberte svůj jazyk.

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

Všechna nastavení hodinek lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > **Vynulovat**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce a přitom zachovat uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Obnovit výchozí nastavení**.
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce a smazat veškeré uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Odstranit data a obnovit nastavení**.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji.

Aktualizace produktů

Při připojení prostřednictvím technologie Bluetooth hodinky automaticky kontrolují dostupnost nových aktualizací. Na počítači si můžete nainstalovat aplikaci Garmin Express (garmin.com/express). Do telefonu si můžete nainstalovat aplikaci Garmin Connect.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

- Aktualizace softwaru
- Odeslání dat do služby Garmin Connect
- Registrace produktu

Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru hodinek pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte hodinky spárovat s kompatibilním telefonem (*Nastavení hodinek, strana 1*).

Synchronizujte hodinky s aplikací Garmin Connect (*Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 24*).

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Connect automaticky odešle aktualizaci do vašich hodinek. Aktualizace proběhne, když nebudete hodinky aktivně používat. Po dokončení aktualizace se hodinky restartují.

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

Chcete-li aktualizovat software hodinek, stáhněte si a nainstalujte aplikaci Garmin Express a své hodinky do ní přidejte (*Synchronizace dat s počítačem, strana 24*).

1 Připojte hodinky k počítači pomocí kabelu USB.

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle do vašich hodinek.

2 Až aplikace Garmin Express dokončí odesílání aktualizace, odpojte hodinky od počítače.

Aktualizace se do vašich hodinek automaticky nainstaluje.

Další informace

- Na stránce support.garmin.com najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- Přejděte na adresu buy.garmin.com nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.
- Přejděte na stránku www.garmin.com/ataccuracy.

Toto zařízení není zdravotnický přístroj. Funkce pulzního oxymetru není dostupná ve všech zemích.

Servis zařízení

Pokud by bylo potřeba zařízení opravit nebo vyměnit, otevřete si stránku support.garmin.com, kde najdete informace, jak na oddělení zákaznické podpory Garmin odeslat žádost o opravu.



















Dodatek

Seznam aktivit

Na hodinkách Lily 2 jsou k dispozici níže uvedené aktivity.

POZNÁMKA: Nezapomínejte aktualizovat software hodinek, abyste měli přístup k nejnovějším aktivitám (*Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect, strana 36, Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express, strana 36*).

- *Přízpůsobení možností aktivit, strana 28*
- *Záznam měřené aktivity, strana 13*

	Kolo
	Dýchání
	Kardio
	Dance fitness
	Eliptický trenažér
	HIIT
	Meditace
	Jiná
	Pilates
	Plav. v bazénu
	Veslování uvnitř
	Běh
	Stepper
	Síla
	Běžecský pás
	Chůze
	Chůze uvnitř
	Jóga

Cíle aktivit typu fitness

Znalost vlastních rozsahů srdečního tepu vám může pomoci měřit a zvyšovat svou kondici za předpokladu porozumění a aplikace uvedených principů.

- Váš srdeční tep je dobrým měřítkem intenzity cvičení.
- Trénink v určitém rozsahu srdečního tepu vám pomůže zvýšit výkonnost vašeho kardiovaskulárního systému.

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky (*Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 38*) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

Pokud svůj maximální srdeční tep neznáte, použijte některý z kalkulátorů dostupných na síti Internet. Změření maximálního srdečního tepu také nabízejí některá zdravotnická střediska. Výchozí maximální srdeční tep je 220 minus váš věk.

Rozsahy srdečního tepu

Mnoho sportovců využívá rozsahy srdečního tepu pro měření a zvyšování výkonnosti kardiovaskulárního systému a zvýšení své kondice. Rozsah srdečního tepu je nastavený rozsah počtu srdečních stahů za minutu. Existuje pět běžně uznávaných rozsahů srdečního tepu, které jsou očíslovány od 1 do 5 podle vzrůstající intenzity. Rozsahy srdečního tepu se vypočítávají jako procentní hodnota vašeho maximálního srdečního tepu.

Výpočty rozsahů srdečního tepu

Rozsah	% maximálního srdečního tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50–60 %	Uvolněné, lehké tempo, rytmické dýchání	Aerobní trénink základní úrovně, snižuje stres
2	60–70 %	Pohodlné tempo, mírně hlubší dýchání, je možné konverzovat	Základní kardiovaskulární trénink, vhodné regenerační tempo
3	70–80 %	Střední tempo, udržování konverzace je obtížnější	Zvýšená aerobní kapacita, optimální kardiovaskulární trénink
4	80–90 %	Rychlé tempo, mírně nepohodlné, intenzivní dýchání	Zvýšená anaerobní kapacita a hranice, zvýšená rychlost
5	90–100 %	Tempo sprintu, neudržitelné po delší dobu, namáhavé dýchání	Anaerobní a svalová vytrvalost, zvýšená výkonnost

Standardní poměry hodnoty VO2 Max

Tyto tabulky obsahují standardizované klasifikace odhadu hodnoty VO2 Max podle věku a pohlaví.

POZNÁMKA: Když jsou hodinky v režimu invalidního vozíku, údaj VO2 Max není k dispozici.

Muži	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Vynikající	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Velmi dobré	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
Uspokojivé	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Špatná	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
Vynikající	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Velmi dobré	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobré	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Uspokojivé	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Špatná	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Data jsou reprodukována se svolením institutu The Cooper Institute. Další informace najdete na webové stránce www.CooperInstitute.org.

