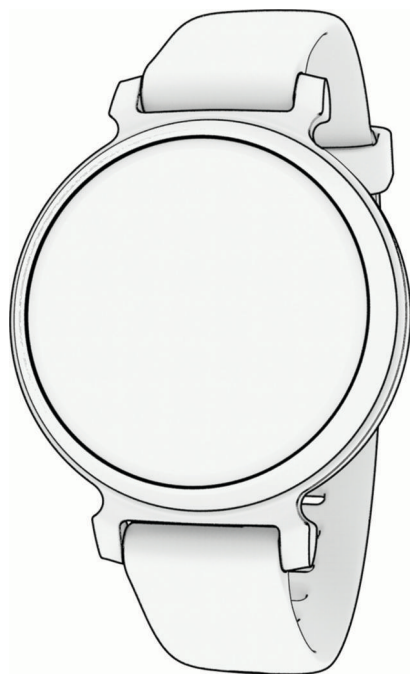


GARMIN®



LILY[®] 2

Podręcznik użytkownika

© 2023 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

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

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

M/N: A04630

Spis treści

Wstęp	1	Zarządzanie kartami Garmin Pay.....	13
Konfigurowanie zegarka.....	1	Zmiana kodu dostępu Garmin Pay...	14
Wybudzanie zegarka.....	2	Trening	14
Włączanie i wyłączanie zegarka.....	2	Ujednolicony stan wytrenowania.....	14
Wyświetlanie widżetów i menu.....	3	Rejestrowanie aktywności z pomiarem czasu.....	14
Opcje menu.....	4	Rejestrowanie aktywności za pomocą funkcji Podłączony GPS.....	15
Noszenie zegarka.....	4	Rejestrowanie aktywności treningu siłowego.....	15
Widżety	5	Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego.....	16
Cel liczby kroków.....	7	Rejestrowanie medytacji.....	16
Pasek ruchu.....	7	Rejestrowanie tańca fitness.....	17
Minut intensywnej aktywności.....	7	Rejestracja aktywności HIIT.....	18
Zliczanie minut intensywnej aktywności.....	8	Rejestrowanie pływania.....	18
Zwiększanie dokładności pomiaru kalorii.....	8	Ustawianie rozmiaru basenu.....	19
Widżet statystyk zdrowia.....	8	Ustawianie alertów pływania.....	19
Body Battery.....	8	Kalibrowanie dystansu na bieżni.....	19
Wyświetlanie widżetu Body Battery.....	8	Funkcje związane z tętnem	19
Zmienność tętna i poziom wysiłku.....	8	Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna.....	20
Wyświetlanie widżetu poziomu stresu.....	9	Pulsoksymetr.....	20
Korzystanie z minutnika relaksu.....	9	Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru.....	20
Wyświetlanie widżetu tętna.....	9	Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu.....	20
Korzystanie z widżetu monitorowania nawodnienia.....	9	Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	21
Śledzenie cyklu menstruacyjnego.....	9	Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego.....	21
Rejestrowanie informacji o cyklu menstruacyjnym.....	10	Wyświetlanie wieku sprawnościowego.....	21
Śledzenie ciąży.....	10	Ustawianie alertów nietypowego tętna.....	22
Rejestrowanie informacji o ciąży.....	10	Zegary	22
Sterowanie odtwarzaniem muzyki.....	11	Korzystanie z budzika.....	22
Wyświetlanie powiadomień.....	11	Korzystanie ze stopera.....	22
Odpowiadanie na wiadomość tekstową.....	11	Korzystanie ze stopera.....	23
Menu elementów sterujących	12	Funkcje online Bluetooth	23
Garmin Pay.....	12	Zarządzanie powiadomieniami.....	23
Konfigurowanie portfela Garmin Pay.....	12	Lokalizowanie telefonu.....	24
Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay.....	13	Odbieranie połączenia przychodzącego.....	24
Płacenie za zakupy za pomocą zegarka.....	13		

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać.....	24	Informacje o urządzeniu.....	34
Poranny raport.....	24	Ładowanie zegarka.....	34
Dostosowywanie raportu porannego.....	24	Wskazówki dotyczące ładowania zegarka.....	34
Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth.....	25	Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia.....	35
Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania.....	25	Czyszczenie zegarka.....	35
Dodawanie kontaktów alarmowych.....	25	Czyszczenie skórzanych pasków.....	35
Wzywanie pomocy.....	26	Wymiana pasków.....	36
Wykrywanie zdarzeń.....	26	Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	36
Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń.....	26	Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z etykietami.....	36
Włączanie i wyłączanie funkcji LiveTrack.....	27	Dane techniczne.....	37
Dodawanie kontaktów.....	27	Rozwiązywanie problemów.....	37
Garmin Connect.....	27	Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?.....	37
Move IQ®.....	28	Mój telefon nie łączy się z zegarkiem..	37
Podłączony GPS.....	28	Śledzenie aktywności.....	37
Monitorowanie snu.....	28	Liczba kroków jest niedokładna.....	37
Dostosowywanie trybu uśpienia.....	28	Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect nie jest zgodna.....	38
Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect.....	28	Poziom wysiłku nie jest wyświetlany.....	38
Synchronizowanie danych z komputerem.....	29	Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności.....	38
Konfigurowanie Garmin Express.....	29	Porady dotyczące ekranu dotykowego.....	38
Dostosowanie zegarka.....	29	Tętno wyświetlane na zegarku nie jest dokładne.....	38
Zmiana tarczy zegarka.....	29	Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	39
Dostosowywanie menu elementów sterujących.....	29	Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery.....	39
Dostosowywanie ekranów danych.....	29	Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru.....	39
Dostosowywanie pętli widżetów.....	30	Maksymalizowanie czasu działania baterii.....	39
Ustawianie zegarka.....	30	Ekran zegarka jest mało czytelny na dworze.....	40
Ustawienia alarmu.....	30	Mój zegarek wyświetla nieprawidłowy język.....	40
Ustawienia profilu użytkownika.....	31	Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień.....	40
Ustawienia systemowe.....	31	Aktualizacje produktów.....	40
Ustawienia telefonu.....	32		
Ustawienia Garmin Connect.....	32		
Ustawienia alarmu.....	32		
Dostosowywanie opcji aktywności..	33		
Ustawienia śledzenia aktywności....	33		
Ustawienia profilu użytkownika Garmin Connect.....	33		

Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect..	40
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express.....	41
Źródła dodatkowych informacji.....	41
Serwis urządzenia.....	41

Załącznik.....41

Lista aktywności.....	41
Cele fitness.....	43
Informacje o strefach tętna.....	43
Obliczanie strefy tętna.....	43
Standardowe oceny pułapu tlenowego.....	44

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

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

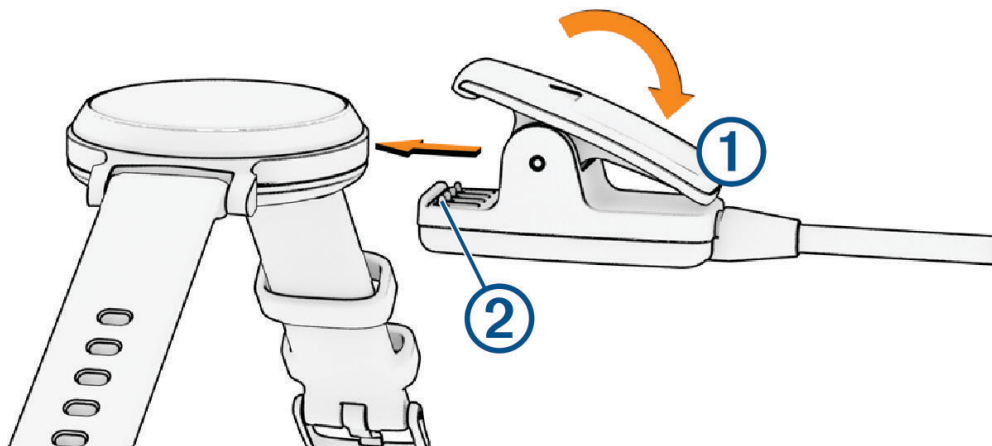
Przed rozpoczęciem lub wprowadzeniem zmian w programie ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

Konfigurowanie zegarka

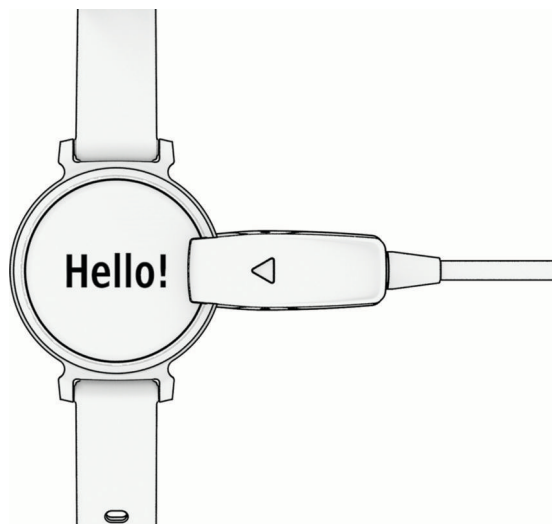
Przed użyciem zegarka należy podłączyć go do źródła zasilania, aby go włączyć.

Aby korzystać z funkcji online zegarka Lily 2, sparuj go bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect™, a nie z poziomu ustawień Bluetooth® w telefonie.

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



- 3 Ustaw zaczep do ładowania w jednej linii ze stykami znajdującymi się na spodzie zegarka ②.
- 4 Podłącz przewód USB do źródła zasilania, aby włączyć zegarek (*Ładowanie zegarka, strona 34*). Napis Hello! wyświetli się na ekranie po włączeniu zegarka.



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

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

Wybudzanie zegarka

Zegarek Lily 2 automatycznie się wybudza, gdy wejdiesz z nim w interakcję w trakcie jego ładowania.

UWAGA: Jeśli zegarek jest całkowicie rozładowany, musisz go podłączyć do źródła zasilania ([Włączanie i wyłączanie zegarka, strona 2](#)).

- 1 Aby włączyć ekran, wybierz opcję:
 - Obróć nadgarstkiem i unieś go w kierunku ciała.
 - Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego ①.







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

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

Włączanie i wyłączanie zegarka

Ekran zegarka automatycznie się wybudza, gdy wejdiesz z nim w interakcję w trakcie jego ładowania ([Wybudzanie zegarka, strona 2](#)).

- 1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz kolejno  >  > **Wyłącz**.
- 3 Podłącz zegarek do źródła zasilania, aby go ponownie włączyć.
Gdy tylko  pojawi się na ekranie, możesz odłączyć zegarek.

Wyświetlanie widżetów i menu

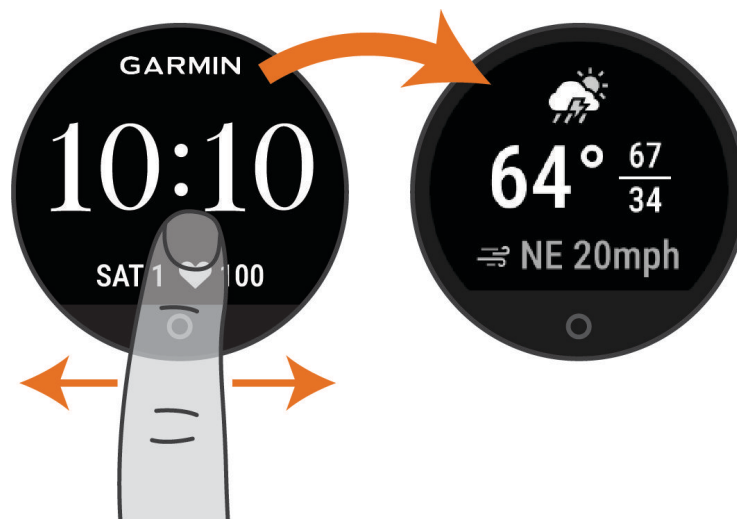
- Na tarczy zegarka naciśnij , aby wyświetlić menu główne.




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



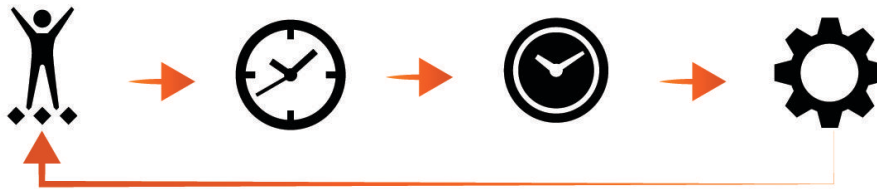
- Na tarczy zegarka przesunąć palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić widżety.







Opcje menu

Aby wyświetlić menu, naciśnij .

PORADA: Przeciągnij, aby przewijać opcje menu.



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

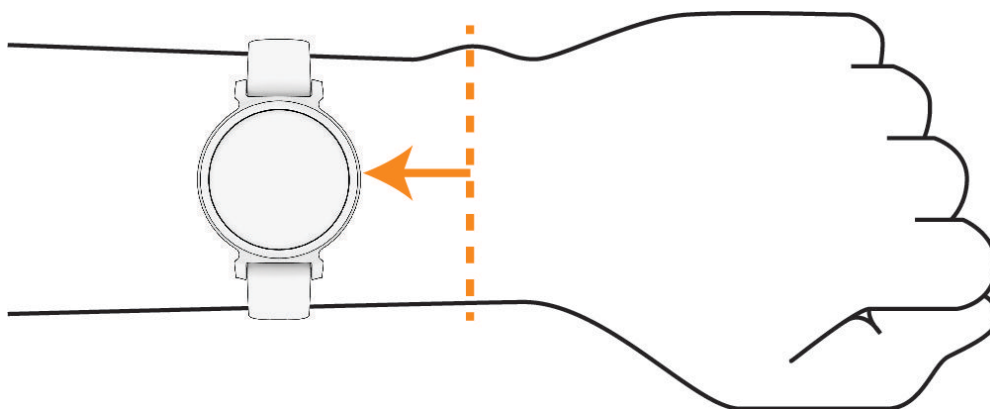
Noszenie zegarka

PRZESTROGA

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

- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka.

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



UWAGA: Czujnik optyczny znajduje się z tyłu zegarka.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Rozwiązywanie problemów*, strona 37.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru*, strona 39.
- Więcej informacji na temat dokładności znajdziesz na stronie garmin.com/ataccuracy.

- Więcej informacji na temat prawidłowego noszenia i pielęgnacji zegarka można znaleźć na stronie www.garmin.com/fitandcare.

Widżety

W zegarku znajdują się fabrycznie załadowane widżety zapewniające szybki podgląd różnych informacji. Przesuwaj palcem po ekranie dotykowym, aby przewijać widżety. W przypadku niektórych widżetów wymagane jest połączenie Bluetooth z kompatybilnym smartfonem.

UWAGA: Pętlę widżetów można dostosować (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 30*).

Tarcza zegarka	Tarcza zegarka wyświetla bieżącą godzinę i datę. Godzina i data są ustawiane automatycznie, gdy zegarek łączy się z Twoim kontem Garmin Connect.
Body Battery	Bieżący poziom energii Body Battery™. Zegarek obliczy bieżący poziom energii na podstawie danych dotyczących snu, stresu i aktywności. Im niższa wartość, tym wyższy poziom energii.
Oddech	Wartość bieżącej częstotliwości oddechu w oddechach na minutę i średnia wartość z siedmiu dni. Zegarek mierzy częstotliwość oddechów w czasie, gdy użytkownik jest nieaktywny, aby wykryć wszelkie nietypowe czynności oddechowe, a także zmiany pod wpływem stresu.
Kalendarz	Nadchodzące spotkania z kalendarza w telefonie.
Kalorie	Łączna liczba kalorii spalonych danego dnia, w tym kalorii spalonych podczas aktywności i odpoczynku.
Dystans	Dystans pokonany danego dnia, podany w kilometrach lub milach.
Statystyki zdrowia	Dynamiczne podsumowanie aktualnych statystyk zdrowotnych. Pomiary obejmują tętno, poziom stresu i poziom Body Battery.
Tętno	Wartość bieżącego tętna w uderzeniach na minutę (bpm) i średnia wartość tętna spoczynkowego z siedmiu dni.
Nawodnienie	Całkowita ilość wypitej wody i dzienny cel.
Minuty intensywnej aktywności	Łączna liczba minut intensywnej aktywności oraz tygodniowy cel minut intensywnej aktywności.
Ostatnia aktywność	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio wykonywanej aktywności.
Sterowanie muzyką	Zapewnia sterowanie odtwarzaczem muzyki w telefonie.
Mój dzień	Dynamiczne podsumowanie aktywności z danego dnia. Dane obejmują kroki, minuty intensywnej aktywności i spalone kalorie.
Powiadomienia	Powiadomienia z telefonu dotyczące połączeń i wiadomości tekstowych, a także powiadomień z sieci społecznościowych i nie tylko, zgodnie z ustawieniami powiadomień w telefonie.
Pulsoksymetr	Umożliwia ręczny odczyt pulsoksymetru.
Sen	Dane dotyczące snu z poprzedniej nocy, w tym całkowity czas spania.
Etapy	Łączna liczba kroków wykonanych w ciągu dnia oraz dzienny cel kroków. Zegarek uczy się i każdego dnia proponuje nowy cel liczby kroków.
Stres	Poziom stresu. Zegarek mierzy zmienność tętna, gdy użytkownik stoi w miejscu, aby ocenić natężenie stresu. Im niższa wartość, tym mniejszy stres.
Pogoda	Bieżąca temperatura i prognoza pogody ze sparowanego telefonu.
Stan zdrowia kobiet	Stan bieżącego miesięcznego cyklu menstruacyjnego. Umożliwia wyświetlanie oraz zapisywanie codziennych objawów. Umożliwia też monitorowanie ciąży przy użyciu cotygodniowych aktualizacji informacji i informacji o zdrowiu.

Cel liczby kroków

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



Jeśli nie zdecydujesz się na korzystanie z funkcji automatycznego celu, możesz wyłączyć ją i ustawić własny cel kroków za pomocą konta Garmin Connect ([Ustawienia śledzenia aktywności, strona 33](#)).

Pasek ruchu

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



Pasek ruchu można zresetować, przechodząc krótki dystans lub dostosowując alerty ruchu ([Dostosowywanie alertów ruchu, strona 30](#)).

Minut intensywnej aktywności

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

Zegarek monitoruje intensywność aktywności oraz czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanie intensywnych i intensywnych aktywności (wymagane są dane tętna, aby określić intensywność aktywności). Zegarek sumuje czas średniej aktywności z czasem intensywnej aktywności. Przy dodawaniu całkowity czas intensywnej aktywności jest podwajany.

Zliczanie minut intensywnej aktywności

Zegarek z serii Lily 2 oblicza minuty intensywnej aktywności, porównując dane tętna ze średnią wartością tętna spoczynkowego. Jeśli pomiar tętna jest wyłączony, zegarek oblicza liczbę minut umiarkowanie intensywnej aktywności, analizując liczbę kroków na minutę.



- Rozpocznij aktywność z pomiarem czasu, aby uzyskać możliwie największą dokładność pomiaru minut intensywnej aktywności.
- Noś zegarek przez całą dobę, aby uzyskać najdokładniejszy pomiar tętna spoczynkowego.

Zwiększanie dokładności pomiaru kalorii

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

1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet kalorii.

2 Wybierz .

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

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Widżet statystyk zdrowia

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

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

Body Battery

Zegarek analizuje zmienność rytmu serca, poziom stresu, jakość snu i dane aktywności w celu określenia ogólnego poziomu Body Battery. Podobnie jak wskaźnik paliwa w samochodzie, wskazuje ilość dostępnego zapasu energii. Poziom Body Battery jest przedstawiony na skali od 5 do 100, gdzie wskaźnik od 5 do 25 oznacza bardzo mały zapas energii, od 26 do 50 przedstawia mały zapas energii, od 51 do 75 średni zapas energii, a od 76 do 100 duży zapas energii.

Można zsynchronizować zegarek z kontem użytkownika Garmin Connect, aby wyświetlić najbardziej aktualny poziom Body Battery, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje ([Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery, strona 39](#)).

Wyświetlanie widżetu Body Battery

Widżet Body Battery wyświetla bieżący poziom Body Battery.

1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet Body Battery.

2 Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić wykres Body Battery.

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

Zmienność tętna i poziom wysiłku

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

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

Wyświetlanie widżetu poziomu stresu

Widżet poziomu stresu pokazuje obecny poziom stresu.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet poziomu stresu.
- 2 Dotknij ekranu dotykowego, aby rozpocząć ćwiczenie oddechowe (*Korzystanie z minutnika relaksu, strona 9*).

Korzystanie z minutnika relaksu

Możesz skorzystać z minutnika relaksu, aby wykonać ćwiczenie oddechowe.

- 1 Przesuń palcem po ekranie, aby wyświetlić widżet Statystyki zdrowia.
- 2 Wybierz **Poziom stresu**.
- 3 Dotknij ekranu dotykowego.
- 4 Wybierz →, aby włączyć minutnik relaksu.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
Zegarek będzie wibrować, wskazując czas wdechu i wydechu (*Ustawianie poziomu wibracji, strona 32*).

Wyświetlanie widżetu tętna

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

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet tętna.
Widżet wyświetla wartość bieżącego tętna i średnie tętno spoczynkowe z ostatnich 7 dni.
- 2 Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić wykres tętna.
Wykres pokazuje tętno ostatniej aktywności oraz wysokie i niskie tętno z ostatnich 4 godzin.

Korzystanie z widżetu monitorowania nawodnienia

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

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet nawodnienia.
- 2 Wybierz + po każdorazowym wypiciu porcji płynu (1 szklanka lub 250 ml).
PORADA: Ustawienia nawodnienia, takie jak jednostka i dzienny cel, można dostosować na koncie Garmin Connect.
PORADA: Możesz ustawić przypomnienie dotyczące nawodnienia (*Ustawianie alertu nawodnienia, strona 30*).

Śledzenie cyklu menstruacyjnego

Cykl menstruacyjny jest ważną częścią Twojego zdrowia. Za pomocą zegarka można rejestrować m.in. objawy fizyczne, libido, aktywność seksualną, dni owulacji i inne dane (*Rejestrowanie informacji o cyklu menstruacyjnym, strona 10*). Możesz dowiedzieć się więcej i skonfigurować tę funkcję w ustawieniach Statystyki zdrowia w aplikacji Garmin Connect.

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

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

Rejestrowanie informacji o cyklu menstruacyjnym

Aby móc rejestrować informacje o cyklu menstruacyjnym w zegarku Lily 2, należy skonfigurować śledzenie cyklu menstruacyjnego w aplikacji Garmin Connect.

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

Śledzenie ciąży

Funkcja monitorowania ciąży wyświetla cotygodniowe aktualizacje informacji o ciąży oraz dostarcza informacji o zdrowiu i odżywianiu. Za pomocą zegarka możesz rejestrować objawy fizyczne i psychiczne, odczyty poziomu glukozy we krwi oraz ruch dziecka ([Rejestrowanie informacji o ciąży, strona 10](#)). Możesz dowiedzieć się więcej i skonfigurować tę funkcję w ustawieniach Statystyki zdrowia w aplikacji Garmin Connect.

Rejestrowanie informacji o ciąży

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

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



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


Sterowanie odtwarzaniem muzyki

Widżet sterowania muzyką umożliwia sterowanie muzyką w telefonie za pomocą zegarka Lily 2. Widżet steruje aktualnie aktywną lub ostatnio aktywną aplikacją do odtwarzania multimedialnych w Twoim telefonie. Jeśli żaden odtwarzacz multimedialny nie jest aktywny, widżet nie wyświetli informacji o utworze i konieczne będzie uruchomienie odtwarzania w telefonie.

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

Wyświetlanie powiadomień

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


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

Odpowiadanie na wiadomość tekstową

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

Gdy otrzymasz powiadomienie tekstowe na zegarek Lily 2, możesz wysłać szybką odpowiedź, wybierając ją z listy wiadomości.














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

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

Menu elementów sterujących

Menu elementów sterujących umożliwia szybki dostęp do funkcji i opcji zegarka. W menu elementów sterujących można dodać i usunąć opcje oraz zmienić ich kolejność (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 29*).

Przesuń palcem w dół na tarczy zegarka.

Ikona	Nazwa	Opis
	Alarmy	Dodaje lub edytuje alarm (<i>Korzystanie z budzika, strona 22</i>).
	Pomoc	Wysyła prośbę o pomoc (<i>Wzywanie pomocy, strona 26</i>).
	Nie przeszkadzać	Włącza lub wyłącza tryb Nie przeszkadzać – przyciemnia ekran oraz wyłącza alarmy i powiadomienia. Na przykład tryb ten można włączać na czas oglądania filmu (<i>Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 24</i>).
	Znajdź mój telef.	Odtwarza alarm dźwiękowy w sparowanym telefonie, jeśli znajduje się on w zasięgu Bluetooth. Siła sygnału Bluetooth zostanie wyświetlona na ekranie zegarka Lily 2, a jej wartość będzie zwiększać się w miarę zbliżania się do telefonu.
	Garmin Pay	Wybierz, aby otworzyć portfel Garmin Pay™ i zacząć płacić za zakupy za pomocą zegarka (<i>Garmin Pay, strona 12</i>).
	Muzyka	Sterowanie odtwarzaniem muzyki w telefonie.
	Powiadomienia	Wyświetla powiadomienie w telefonie.
	Telefon	Włącza lub wyłącza technologię Bluetooth i połączenie ze sparowanym telefonem.
	Wyłącz	Wybierz, aby wyłączyć wyświetlacz.
	Tryb snu	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć Tryb snu (<i>Dostosowywanie trybu uśpienia, strona 28</i>).
	Stoper	Uruchamia stoper (<i>Korzystanie ze stopera, strona 22</i>).
	Synchronizuj	Zsynchronizuj zegarek ze sparowanym telefonem.
	Minutnik	Włącza minutnik (<i>Korzystanie ze stopera, strona 23</i>).

Garmin Pay

Funkcja Garmin Pay umożliwia używanie zegarka do dokonywania płatności w miejscach objętych programem przy użyciu kart kredytowych lub debetowych instytucji finansowych objętych programem.

UWAGA: Ta funkcja nie jest dostępna we wszystkich modelach produktów.


Konfigurowanie portfela Garmin Pay

Do portfela Garmin Pay można dodać karty kredytowe lub debetowe objęte programem. Lista instytucji finansowych objętych programem znajduje się na stronie garmin.com/garminpay/banks.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay** > **Rozpocznij**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay

Do portfela Garmin Pay możesz dodać maksymalnie 10 kart kredytowych lub debetowych.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay** >  > **Dodaj kartę**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.


Po dodaniu karty płatniczej możesz wybrać ją na zegarku podczas dokonywania płatności.

Płacenie za zakupy za pomocą zegarka

Zanim zegarek będzie można wykorzystywać do dokonywania płatności, należy skonfigurować co najmniej jedną kartę płatniczą.

Można używać zegarka do płacenia za zakupy w miejscach objętych programem.

UWAGA: Możesz spersonalizować menu elementów sterujących ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 29](#)).


- 1 Na tarczy zegarka przesunąć palcem w dół, aby wyświetlić menu sterowania.
- 2 Wybierz .
- 3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.
UWAGA: Po trzykrotnym wprowadzeniu nieprawidłowego kodu dostępu portfel zostanie zablokowany, a kod trzeba będzie zresetować w aplikacji Garmin Connect.
Zostanie wyświetlona ostatnio używana karta płatnicza.
- 4 Jeśli do portfela Garmin Pay dodano wiele kart płatniczych, przesunąć palcem, aby zmienić kartę na inną (opcjonalnie).
- 5 W ciągu 60 sekund umieścić zegarek w pobliżu czytnika płatności w taki sposób, aby był zwrócony w kierunku czytnika.
Zegarek zacznie wibrować i zostanie w nim wyświetlony symbol zaznaczenia po zakończeniu połączenia z czytnikiem.
- 6 W razie potrzeby postępować zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na czytniku kart, aby zakończyć transakcję.

PORADA: Po wprowadzeniu prawidłowego kodu dostępu możesz dokonywać płatności bez ponownego wpisywania kodu przez 24 godziny, jeśli nadal będziesz mieć na sobie zegarek. Jeśli zdejmiesz zegarek z nadgarstka lub wyłączysz funkcję monitorowania pomiaru tętna, aby dokonać płatności konieczne będzie ponowne wprowadzenie kodu dostępu.

Zarządzanie kartami Garmin Pay

Kartę można tymczasowo zawiesić lub usunąć.

UWAGA: W niektórych krajach instytucje finansowe biorące udział w programie mogą ograniczać funkcje Garmin Pay.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz **Garmin Pay**.
- 3 Wybierz kartę.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby tymczasowo zawiesić lub anulować zawieszenie karty, wybierz **Zawieś kartę**.
Aby można było dokonywać płatności za pomocą zegarka Lily 2, karta musi być aktywna.
 - Aby skasować kartę, wybierz .

Zmiana kodu dostępu Garmin Pay

Do zmiany kodu dostępu wymagana jest znajomość bieżącego kodu. W przypadku zapomnienia kodu dostępu musisz zresetować funkcję Garmin Pay zegarka Lily 2, utworzyć nowe hasło i ponownie wprowadzić informacje o karcie.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay > Zmień kod dostępu**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Przy kolejnej płatności za pomocą zegarka Lily 2 trzeba będzie wpisać nowy kod dostępu.

Trening

Ujednolicony stan wytrenowania

Jeśli korzystasz z więcej niż jednego urządzenia Garmin® na koncie Garmin Connect, możesz wybrać, które z nich będzie głównym źródłem danych w codziennym użytkowaniu oraz w celach treningowych.

W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno ●●● > **Ustawienia**.










Podstawowe urządzenie treningowe: Ustawia priorytetowe źródło danych pomiarów treningowych, takich jak stan wytrenowania i charakter obciążenia.

Podstawowe urządzenie noszone na ciele: Ustawia priorytetowe źródło danych odczytów codziennych parametrów zdrowia, takich jak kroki i sen. Powinien być to zegarek, który nosisz najczęściej.

PORADA: Aby otrzymywać jak najdokładniejsze wyniki, firma Garmin zaleca częstą synchronizację z kontem Garmin Connect.


Rejestrowanie aktywności z pomiarem czasu


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

- 1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz .
- 3 Przesuń palcem, aby przewijać listę z aktywnościami i wybrać jedną z opcji (*Listy aktywności, strona 41*).
UWAGA: Za pomocą aplikacji Garmin Connect możesz dodawać lub usuwać aktywności z pomiarem czasu (*Dostosowywanie opcji aktywności, strona 33*).
- 4 W razie potrzeby wybierz , aby spersonalizować dane wyświetlane na ekranie lub opcje aktywności.
- 5 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.
- 6 Rozpocznij aktywność.
- 7 Po zakończeniu aktywności przytrzymaj , aby zatrzymać stoper aktywności.
- 8 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby zapisać aktywność.
 - Wybierz kolejno  > , aby usunąć aktywność.
 - Wybierz , aby kontynuować aktywność.

Rejestrowanie aktywności za pomocą funkcji Podłączony GPS


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


1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.

2 Wybierz .

3 Wybierz kolejno ,  lub .

4 Otwórz aplikację Garmin Connect.

UWAGA: Jeśli nie możesz podłączyć urządzenia do swojego telefonu, możesz wybrać , aby kontynuować aktywność. Dane GPS nie zostaną zarejestrowane.





5 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

6 Rozpocznij aktywność.

Podczas aktywności telefon musi znajdować się w zasięgu.


7 Po zakończeniu aktywności przytrzymaj , aby zatrzymać stoper aktywności.



8 Wybierz opcję:


- Wybierz , aby zapisać aktywność.
- Wybierz kolejno  > , aby usunąć aktywność.
- Wybierz , aby kontynuować aktywność.

Rejestrowanie aktywności treningu siłowego

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


1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.


2 Wybierz kolejno  > .

3 Wybierz , aby skonfigurować alerty, liczenie powtórzeń i automatyczne wykrywanie serii.

4 Wybierz przełącznik, aby włączyć opcje **Liczenie powtórzeń** i **Automatyczna seria**.

5 Wybierz **Alerty**, aby ustawić alerty tętna, czasu i kalorii.


6 Naciśnij , aby powrócić do ekranu stopera aktywności.

7 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.


8 Rozpocznij pierwszą serię.

Zegarek liczy powtórzenia.


9 Przesuń palcem, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych (opcjonalne).

10 Naciśnij , aby zakończyć serię.

UWAGA: W razie potrzeby przesuń palcem w górę lub w dół, aby edytować liczbę powtórzeń.

11 Wybierz , aby uruchomić licznik czasu odpoczynku.





Zostanie wyświetlony licznik czasu odpoczynku.

12 Naciśnij , aby zacząć następną serię.

13 Powtarzaj kroki od 9 do 11 aż do zakończenia aktywności.

14 Po zakończeniu aktywności naciśnij , aby zatrzymać minutnik aktywności.

15 Wybierz opcję:










- Wybierz , aby zapisać aktywność.
- Wybierz kolejno  > , aby usunąć aktywność.
- Wybierz , aby kontynuować aktywność.

Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego














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

Rejestrowanie medytacji

Możesz wybrać sesję z określonym czasem lub zarejestrować otwartą medytację bez żadnej struktury.


- 1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz kolejno  > .
- 3 Wybierz przełącznik, aby włączyć stoper.
- 4 Wybierz **Kończenie alertów**.
UWAGA: Alerty zakończenia umożliwiają powiadomianie o zbliżającym się końcu sesji z określonym czasem.
- 5 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.
Zegarek wyświetli stoper lub intencję medytacji.
- 6 Po zakończeniu aktywności przytrzymaj , aby zatrzymać stoper aktywności.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby zapisać aktywność.
 - Wybierz kolejno  > , aby usunąć aktywność.
 - Wybierz , aby kontynuować aktywność.



Rejestrowanie tańca fitness

- 1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz  > .
Przy pierwszym wyborze tańca fitness wybierz rodzaj tańca.
- 3 Wybierz , aby ustawić alerty, rodzaj tańca i liczbę utworów.
- 4 Wybierz **Alerty**, aby ustawić alerty tętna, czasu i kalorii.
- 5 Wybierz **Rodzaj tańca**, aby ustawić rodzaj tańca.
- 6 Wybierz **Liczba odtworzonych utworów**, aby uwzględnić przerwy między utworami lub wyłączyć naliczanie odtworzonych utworów..
- 7 Naciśnij , aby powrócić do ekranu stopera aktywności.
- 8 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.
- 9 Rozpocznij pierwszy taniec.
- 10 Przesuń palcem, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych (opcjonalne).
- 11 Wybierz , aby zakończyć utwór.
- 12 W przypadku uwzględnienia przerw między utworami wybierz , aby rozpocząć kolejny utwór.
- 13 Powtarzaj kroki od 11 do 12 aż do zakończenia aktywności.
- 14 Po zakończeniu aktywności przytrzymaj , aby zatrzymać stoper aktywności.
- 15 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby zapisać aktywność.
 - Wybierz kolejno  > , aby usunąć aktywność.
 - Wybierz , aby kontynuować aktywność.

Rejestracja aktywności HIIT

Do rejestracji aktywności treningu interwałowego o wysokiej intensywności (HIIT) możesz wykorzystać specjalistyczne stopery.

1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.

2 Wybierz kolejno  > .

Przy pierwszym wyborze treningu interwałowego o wysokiej intensywności (HIIT) wybierz typ aktywności HIIT.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Dowolny**, aby zarejestrować otwartą, luźną aktywność HIIT.
- Wybierz kolejno **Stoper HIIT > AMRAP**, aby zarejestrować jak najwięcej rund w ustawionym czasie.
- Wybierz kolejno **Stoper HIIT > EMOM**, aby zarejestrować ustawioną liczbę ruchów co minutę na minutę.
- Wybierz kolejno **Stoper HIIT > Tabata**, aby zmieniać między 20-sekundowymi interwałami maksymalnego wysiłku a 10-sekundowym odpoczynkiem.
- Wybierz kolejno **Stoper HIIT > Własne**, aby ustawić swój czas ruchu, czas odpoczynku, liczbę ruchów i liczbę rund.


4 Wybierz , aby skonfigurować alerty, ekrany danych i typ aktywności HIIT.

5 Wybierz **Alerty**, aby ustawić alerty tętna, czasu i kalorii.

6 Wybierz **Ekrany danych**, aby dostosować ekrany danych.

7 Wybierz **Typ treningu**, aby wybrać typ aktywności HIIT.

8 Naciśnij , aby powrócić do ekranu stopera aktywności.

9 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.





Zegarek wyświetla stoper i bieżące tętno.

10 Rozpocznij pierwszą aktywność.

11 Przesuń palcem, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych (opcjonalne).


12 Po zakończeniu aktywności przytrzymaj , aby zatrzymać stoper aktywności.

13 Wybierz opcję:

- Wybierz , aby zapisać aktywność.
- Wybierz kolejno  > , aby usunąć aktywność.
- Wybierz , aby kontynuować aktywność.

Rejestrowanie pływania

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

1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.

2 Wybierz kolejno  > .

Po pierwszym wybraniu aktywności pływania na basenie konieczne jest wybranie długości basenu.

3 Wybierz .

4 Dotknij dwukrotnie ekranu, aby uruchomić stoper aktywności.





Zegarek rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.

5 Rozpocznij aktywność.





Zegarek wyświetla dystans i interwały pływania lub długość basenu.

6 Po zakończeniu aktywności dotknij dwukrotnie ekranu, aby zatrzymać stoper aktywności.





7 Wybierz opcję:

- Wybierz , aby zapisać aktywność.
- Wybierz kolejno  > , aby usunąć aktywność.
- Wybierz , aby kontynuować aktywność.

Ustawianie rozmiaru basenu



- 1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz kolejno  >  >  > **Długość basenu**.
- 3 Wybierz rozmiar basenu.

Ustawianie alertów pływania

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





Kalibrowanie dystansu na bieżni

Aby rejestrować dokładniejsze dystanse pokonywane na bieżni, możesz skalibrować dystans na bieżni po przebiegnięciu na niej co najmniej 2,4 km (1,5 mili). Jeśli korzystasz z różnych bieżni, możesz ręcznie skalibrować dystans na bieżni dla każdej bieżni po każdym biegu.




- 1 Rozpocznij bieg na bieżni (*Rejestrowanie aktywności z pomiarem czasu, strona 14*).
- 2 Biegaj na bieżni, aż zegarek Lily 2 zarejestruje dystans co najmniej 2,4 km (1,5 mili).
- 3 Po zakończeniu biegu wybierz .
- 4 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby skalibrować zegarek po raz pierwszy, dotknij ekranu dotykowego i wprowadź dystans pokonany na bieżni.
 - Aby ręcznie skalibrować zegarek po przeprowadzeniu pierwszej kalibracji, wybierz  i wprowadź dystans pokonany na bieżni.

Funkcje związane z tętnem

Zegarek Lily 2 umożliwia wyświetlenie danych nadgarstkowego pomiaru tętna.

	Bieżący poziom energii Body Battery. Zegarek obliczy bieżący poziom energii na podstawie danych dotyczących snu, stresu i aktywności. Im niższa wartość, tym wyższy poziom energii.
	Ostrzega użytkownika o tętnie przewyższającym określoną wartość uderzeń na minutę lub spadającym poniżej tej wartości w okresie nieaktywności.
	Monitoruje poziom stężenia tlenu we krwi. Znajomość danych dotyczących poziomu stężenia tlenu we krwi pomaga określić, jak ciało przystosowuje się do ćwiczeń i wysiłku. UWAGA: Czujnik pulsoksymetru znajduje się z tyłu zegarka.
	Poziom stresu. Zegarek mierzy zmienność tętna, gdy użytkownik stoi w miejscu, aby ocenić natężenie stresu. Im niższa wartość, tym mniejsze natężenie wysiłku.
VO₂	Wyświetla bieżący pułap tlenowy, który jest wskaźnikiem wydolności sportowca i który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji.

Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna

Naciśnij , aby wyświetlić menu, a następnie wybierz kolejno  > .

Tętno z nadgarstka: Umożliwia włączenie i wyłączenie nadgarstkowego pomiaru tętna.

PORADA: Możesz ustawić zegarek tak, aby ostrzegał, gdy tętno spadnie lub wzrośnie odpowiednio poniżej lub powyżej ustawionego progu (*Ustawianie alertów nietypowego tętna, strona 22*).

SpO2 podczas snu: Umożliwia skonfigurowanie zegarka tak, aby rejestrował odczyty pulsoksymetru w przypadku braku aktywności w ciągu dnia lub stale podczas snu. (*Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu, strona 20*)

Pulsoksymetr

Zegarek z serii Lily 2 ma wbudowany pulsoksymetr do pomiaru poziomu tlenu we krwi. Znajomość natlenienia krwi może stanowić cenną informację, która pomoże określić, jak ciało przystosowuje się do wysokości. Zegarek określa natlenienie krwi poprzez emisję światła na skórę i pomiar ilości zaabsorbowanego światła. Jest on określany za pomocą jednostki SpO₂.

W zegarku odczyty pulsoksymetru są wyświetlane jako procentowa wartość SpO₂. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące odczytów pulsoksymetru, w tym obecne trendy z ostatnich kilku dni (*Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu, strona 20*). Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru

Możesz ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru na zegarku w dowolnym momencie. Dokładność odczytów zależy od przepływu krwi, umiejscowienia urządzenia na nadgarstku i pozostania w bezruchu (*Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru, strona 39*).

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

Zegarek wyświetli natlenienie krwi jako wartość procentową.




UWAGA: Możesz włączyć i wyświetlać dane snu pulsoksymetru na koncie Garmin Connect (*Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu, strona 20*).

Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu

Ustaw zegarek Lily 2 jako podstawowe urządzenie noszone na ciele na koncie Garmin Connect, zanim włączysz monitorowanie SpO2 podczas snu (*Ujednolicony stan wytrenowania, strona 14*).

Zegarek można skonfigurować w taki sposób, aby ciągle mierzył poziom tlenu we krwi, lub SpO2 przez maksymalnie 4 godziny w określonym czasie snu (*Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru, strona 39*).

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

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

Informacje o szacowanym pułapie tlenowym


Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Ujmując rzecz prościej, pułap tlenowy to wskaźnik wydolności sercowo-naczyniowej, który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji. Zegarek Lily 2 wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna, aby mogło wyświetlać szacowany pułap tlenowy.

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

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę Firstbeat Analytics™. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 44*) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego

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

1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.

2 Wybierz kolejno  >  > **Pułap tlenowy**.

Jeśli już zarejestrowano 15-minutowy szybki marsz lub bieg, na ekranie pojawi się pułap tlenowy. Zegarek aktualizuje pułap tlenowy za każdym razem po ukończeniu chodu lub biegu z pomiarem czasu.

3 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby uzyskać pułap tlenowy.

Po ukończeniu testu zostanie wyświetlony komunikat.


4 Aby ręcznie rozpocząć test pułapu tlenowego i uaktualnić dane szacunkowe, dotknij bieżącego odczytu i postępuj zgodnie z instrukcjami.

Zegarek poinformuje Cię o nowym szacunkowym pułapie tlenowym.

Wyświetlanie wieku sprawnościowego

Zanim zegarek będzie mógł dokładnie obliczyć wiek sprawnościowy, należy skonfigurować profil użytkownika w aplikacji Garmin Connect.

Wiek sprawnościowy zapewnia porównanie formy z osobą tej samej płci w innym wieku. Zegarek wykorzystuje informacje takie jak wiek, wskaźnik masy ciała (BMI), dane tętna spoczynkowego i historię intensywnych aktywności do obliczania wieku sprawnościowego. Jeśli masz wagę Index™, zegarek wykorzystuje wskaźnik procentowej zawartości tkanki tłuszczowej zamiast wskaźnika BMI w celu określenia wieku sprawnościowego. Ćwiczenia i zmiany w stylu życia mogą mieć wpływ na Twój wiek sprawnościowy.





1 Naciśnij , aby wyświetlić menu.

2 Wybierz  >  > **Wiek sprawnościowy**.

Ustawianie alertów nietypowego tętna

⚠ PRZESTROGA






Ta funkcja ostrzega użytkownika tylko o tętnie przekraczającym określoną wartość lub spadającym poniżej tej wartości, zgodnie z ustawieniami użytkownika, po okresie nieaktywności. Ta funkcja nie informuje o spadku tętna poniżej wybranego progu podczas wybranej przerwy na sen skonfigurowanej w aplikacji Garmin Connect. Ta funkcja nie informuje o żadnej możliwej chorobie serca i nie jest przeznaczona do leczenia ani diagnozowania żadnych schorzeń i chorób. W razie problemów związanych z sercem należy skonsultować się z lekarzem.

- 1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz kolejno  >  > **Tętno z nadgarstka**.
- 3 Wybierz **Alert wysokiej wartości** lub **Alert niskiej wartości**.
- 4 Wybierz wartość progu tętna.
- 5 Wybierz .







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

Zegary










Korzystanie z budzika

- 1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz kolejno  >  > .
- 3 Wybierz czas, a następnie .
- 4 W razie potrzeby wybierz alarm, a następnie opcję:
 - Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć alarm.
 - Wybierz **Czas**, aby edytować godzinę alarmu.
 - Wybierz **Powtórz**, aby ustawić częstotliwość uruchamiania alarmu, taką jak alarm codzienny lub alarm w weekendy.
 - Wybierz **Skasuj**, aby usunąć alarm.

Korzystanie ze stopera

- 1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz kolejno  > .
- 3 Wybierz , aby uruchomić minutnik.
- 4 Wybierz , aby zatrzymać minutnik.
- 5 W razie potrzeby wybierz , aby zresetować minutnik.

Korzystanie ze stopera

- 1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz kolejno  > .
- 3 W razie potrzeby wybierz , aby zresetować czas.
- 4 Wybierz , aby uruchomić stoper.
- 5 Wybierz , aby zatrzymać minutnik.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby wyzerować minutnik.
 - Wybierz , aby wyjść ze stopera.
 - Wybierz , aby wznowić stoper.
- 7 Gdy stoper odmierzy czas, dotknij ekranu dotykowego, aby zatrzymać stoper.

Funkcje online Bluetooth

Zegarek Lily 2 udostępnia kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego telefonu z zainstalowaną aplikacją Garmin Connect.

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

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

Znajdź mój zegarek: Lokalizuje znajdujący się w zasięgu zagubiony zegarek Lily 2 sparowany z telefonem.

Znajdź mój telefon: Lokalizuje znajdujący się w zasięgu zagubiony telefon sparowany z zegarkiem Lily 2.

Wykrywanie zdarzeń: Umożliwia aplikacji Garmin Connect wysyłanie wiadomości do kontaktów alarmowych, gdy zegarek Lily 2 wykryje zdarzenie.

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

Sterowanie muzyką: Zezwala na sterowanie odtwarzaczem muzyki w telefonie.

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

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

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

Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w zegarku Lily 2 możesz zarządzać za pomocą zgodnego smartfona.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia iPhone®, przejdź do ustawień powiadomień systemu iOS® i wybierz powiadomienia, które chcesz wyświetlać na telefonie i zegarku.


UWAGA: System operacyjny iOS nie zezwala na wyświetlanie powiadomień tylko na telefonie.

- Jeśli korzystasz z telefonu Android, w aplikacji Garmin Connect wybierz **••• > Ustawienia > Powiadomienia > Powiadomienia z aplikacji** i wybierz powiadomienia, które chcesz wyświetlać na zegarku.

Lokalizowanie telefonu

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

UWAGA: Możesz spersonalizować menu elementów sterujących ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 29](#)).

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

Zegarek Lily 2 rozpocznie wyszukiwanie sparowanego telefonu. Telefon wyemituje alarm dźwiękowy, a moc sygnału Bluetooth zostanie wyświetlona na ekranie zegarka Lily 2. Moc sygnału Bluetooth zwiększa się w miarę zbliżania się do telefonu.


Odbieranie połączenia przychodzącego

W przypadku połączenia przychodzącego na połączony telefon zegarek Lily 2 wyświetli nazwę lub numer telefonu dzwoniącego.

- Aby odebrać połączenie, wybierz .

UWAGA: Aby porozmawiać z rozmówcą, musisz użyć podłączonego telefonu.

- Aby odrzucić połączenie, wybierz .

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

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

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

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

UWAGA: Na koncie Garmin Connect można ustawić zegarek tak, aby automatycznie przechodził w tryb Nie przeszkadzać podczas typowych godzin snu. W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu ([Ustawienia profilu użytkownika Garmin Connect, strona 33](#)).

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

UWAGA: Możesz spersonalizować menu elementów sterujących ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 29](#)).

- 2 Wybierz .

Poranny raport



Zegarek wyświetla poranny raport w oparciu o normalny czas obudzenia. Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić raport, który może zawierać informacje na temat pogody, Body Battery, kroków, stanu zdrowia dla kobiet, kalendarza, wydarzeń i snu.

UWAGA: Informacje zawarte w porannym raporcie można dostosować do własnych potrzeb ([Dostosowywanie raportu porannego, strona 24](#)).

Na swoim koncie Garmin Connect możesz dostosować wyświetlaną nazwę ([Ustawienia profilu użytkownika Garmin Connect, strona 33](#)).

Dostosowywanie raportu porannego


UWAGA: Możesz dostosować te ustawienia w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno  > **Alerty** > **Poranny raport**.
- 3 Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć poranny raport.
- 4 Wybierz **Opcje**.
- 5 Wybierz opcję, aby uwzględnić lub wykluczyć ją z porannego raportu.

Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth

Połączenie z telefonem Bluetooth można wyłączyć za pomocą menu sterowania.

UWAGA: Możesz spersonalizować menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 29*).

- 1 Na tarczy zegarka przesunij palcem w dół, aby wyświetlić menu sterowania.
- 2 Wybierz , aby wyłączyć połączenie telefoniczne Bluetooth w Lily 2.
Wskazówki dotyczące wyłączania technologii Bluetooth w telefonie można znaleźć w podręczniku użytkownika telefonu.

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania




PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, zegarek z serii Lily 2 musi być połączony z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

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

-  **Pomoc:** Umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości z Twoim imieniem i nazwiskiem, łączem LiveTrack oraz pozycją GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.
-  **Wykrywanie zdarzeń:** Gdy zegarek z serii Lily 2 wykryje zdarzenie podczas określonych aktywności na powietrzu, wysła on automatyczną wiadomość, łącze LiveTrack oraz pozycję GPS (jeśli jest dostępna) do kontaktów alarmowych.
-  **LiveTrack:** Umożliwia rodzinie i znajomym śledzić na bieżąco wyścigi i treningi użytkownika. Obserwujących można zaprosić do śledzenia bieżących danych za pośrednictwem poczty e-mail lub serwisu społecznościowego, umożliwiając im wyświetlanie strony internetowej.

Dodawanie kontaktów alarmowych

Numery telefonu kontaktów alarmowych są używane do funkcji uzyskiwania pomocy i śledzenia.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > Funkcje bezpieczeństwa > Kontakty alarmowe > Dodaj kontakty alarmowe**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Twoje kontakty alarmowe otrzymują powiadomienie, gdy dodasz je jako kontakt alarmowy i mogą zaakceptować lub odrzucić Twoją prośbę. Jeśli kontakt odmówi, musisz wybrać inny kontakt alarmowy.

Wzywanie pomocy

⚠ PRZESTROGA

Pomoc to funkcja dodatkowa i nie jest głównym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

Aby móc wezwać pomoc, skonfiguruj kontakty alarmowe w aplikacji Garmin Connect (*Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 25*). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Mocno i szybko dotykaj palcem ekranu dotykowego, aż zegarek zacznie wibrować.
Zostanie wyświetlony ekran z odliczaniem.



- 2 W razie potrzeby wybierz **X** przed zakończeniem odliczania, aby anulować wysłanie wiadomości.

Wykrywanie zdarzeń

⚠ PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń jest dodatkową funkcją dostępną tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu. Funkcja wykrywania zdarzeń nie jest podstawowym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej.

NOTYFIKACJA

Przed uruchomieniem wykrywania zdarzeń na zegarku w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych (*Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 25*). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

Włączanie i wyłączenie wykrywania zdarzeń

- 1 Naciśnij **O**, aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz kolejno **⚙** > ***** > **Wykrywanie zdarzeń**.
- 3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Wykrywanie zdarzeń jest dostępne tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu.

Gdy telefon jest podłączony, a zegarek Lily 2 wykryje zdarzenie, aplikacja Garmin Connect wyśle automatyczną wiadomość e-mail oraz SMS z danymi użytkownika i pozycją GPS (jeśli jest dostępna) zegarka do wskazanych kontaktów alarmowych. W zegarku i sparowanym smartfonie zostaną wyświetlone wiadomości wskazujące, że kontakty zostaną powiadomione po upływie 15 sekund. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową.

Włączanie i wyłączanie funkcji LiveTrack

Przed rozpoczęciem pierwszej sesji LiveTrack trzeba skonfigurować kontakty w aplikacji Garmin Connect ([Dodawanie kontaktów, strona 27](#)).

UWAGA: Trzeba włączyć LiveTrack w aplikacji Garmin Connect.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Bezpieczeństwo i śledzenie > LiveTrack**.
- 2 Wybierz kolejno **Autostart > Włączono** dla zegarka.
- 3 Naciśnij **O**, aby zobaczyć menu.
- 4 Wybierz kolejno **⚙️ > * > LiveTrack**.
- 5 Wybierz **Autostart > Włączono**, aby uruchomić sesję LiveTrack przy każdym rozpoczęciu aktywności na powietrzu.

Dodawanie kontaktów

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Kontakty**.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po dodaniu kontaktów zsynchronizuj swoje dane, aby zastosować zmiany w swoim zegarku Lily 2 ([Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect, strona 28](#)).

Garmin Connect

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

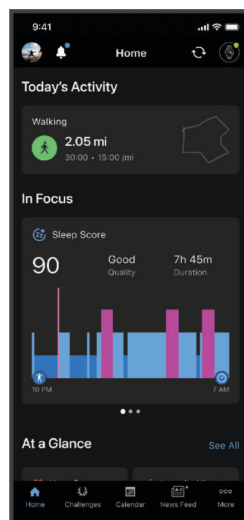
Możesz utworzyć bezpłatne konto Garmin Connect podczas parowania zegarka z telefonem za pomocą aplikacji Garmin Connect lub na stronie www.garminconnect.com.

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

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

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

UWAGA: Aby móc rejestrować niektóre dane, należy zastosować opcjonalne akcesoria, np. czujnik tętna.



Udostępniaj aktywności: Możesz połączyć się ze znajomymi, aby śledzić wzajemnie swoje aktywności i udostępniać łącze do swoich aktywności.

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

Move IQ

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

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

Podłączony GPS

Dzięki funkcji Podłączony GPS zegarek wykorzystuje antenę GPS telefonu do rejestrowania danych GPS spacerów, biegów i jazdy na rowerze (*Rejestrowanie aktywności za pomocą funkcji Podłączony GPS, strona 15*). Dane GPS, w tym lokalizacja, dystans i prędkość, są wyświetlane w szczegółach aktywności na posiadanym koncie Garmin Connect.

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

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




Monitorowanie snu

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

UWAGA: Drzemki nie są dodawane do statystyk snu. Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączenia powiadomień i alertów, za wyjątkiem alarmów (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 24*).

Dostosowywanie trybu uśpienia




Niektóre ustawienia snu można dostosować w zegarku. Harmonogram snu można zaktualizować w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz kolejno  >  > **Tryb snu**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Tarcza zegarka**, aby korzystać z tarczy zegarka w trybie uśpienia.
 - Wybierz **Jasność**, aby ustawić jasność.
 - Wybierz **Limit czasu**, aby ustawić limit czasu podświetlenia.
 - Wybierz **Nie przeszkadzać**, aby włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać.

Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect

Zegarek automatycznie synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect przy każdym jej uruchomieniu.

Następnie zegarek co jakiś czas automatycznie synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect. Dane można również w każdej chwili zsynchronizować ręcznie.

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

Synchronizowanie danych z komputerem

Aby móc zsynchronizować dane z aplikacją Garmin Connect na komputerze, należy zainstalować aplikację Garmin Express™ (*Konfigurowanie Garmin Express, strona 29*).

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



Konfigurowanie Garmin Express

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

Dostosowanie zegarka



Zmiana tarczy zegarka

W zegarku znajduje się kilka fabrycznie załadowanych tarczy zegarka.

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





Dostosowywanie menu elementów sterujących

Możesz dodawać i usuwać skróty w menu skrótów i ustalać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących (*Wyświetlanie widżetów i menu, strona 3*).

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

Dostosowywanie ekranów danych

Możesz dostosować ekrany danych dla ustawień aktywności.

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

Dostosowywanie pętli widżetów


- 1 W menu urządzenia Garmin Connect wybierz **Widżety**.
- 2 Wybierz ⊕ lub ⊖ obok widżetu, aby go dodać do pętli widżetów lub go z niej usunąć.
- 3 Wybierz ◀.


Pętla widżetów zaktualizuje się, gdy zsynchronizujesz zegarek.


Ustawianie zegarka


Niektóre ustawienia można dostosować w zegarku Lily 2. Dodatkowe ustawienia można dostosować w aplikacji Garmin Connect.

Naciśnij , aby wyświetlić menu, i wybierz .

: Umożliwia dostosowanie ustawień alertu (*Ustawienia alarmu, strona 30*).

: Umożliwia dostosowanie ustawień czujnika nadgarstkowego pomiaru tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 20*), ustawień SpO₂ podczas snu (*Włączanie monitorowania SpO₂ podczas snu, strona 20*) oraz wykonanie kalibracji kompasu.

: Umożliwia dostosowanie ustawień profilu użytkownika (*Ustawienia profilu użytkownika, strona 31*).

: Umożliwia dostosowanie ustawień bezpieczeństwa i monitorowania (*Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 25*).

: Umożliwia dostosowanie ustawień systemu (*Ustawienia systemowe, strona 31*).

Ustawienia alarmu

Naciśnij , aby wyświetlić menu, a następnie wybierz  > .

Poranny raport: Umożliwia dostosowanie ustawień porannego raportu (*Poranny raport, strona 24*).

Tętno z nadgarstka: Umożliwia włączanie i wyłączenie nadgarstkowego pomiaru tętna.




Alert ruchu: Umożliwia włączanie i wyłączenie alertu ruchu oraz ustawienie rodzaju ruchu i czasu trwania.

Przypomnienie o relaksie: Umożliwia włączanie i wyłączenie przypomnienia o relaksie.




Alerty nawodnienia: Umożliwia dostosowanie ustawień alertu nawodnienia (*Ustawianie alertu nawodnienia, strona 30*).

Ustawianie alertu nawodnienia

Możesz utworzyć alert przypominający o zwiększeniu ilości przyjmowanych płynów.




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

Dostosowywanie alertów ruchu

- 1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz kolejno  >  > **Alert ruchu**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć alert.
 - Wybierz **Rodzaj alertu ruchu**, aby ustawić alert na podstawie liczby kroków lub innego rodzaju ruchu.
 - Wybierz **Rodzaje ruchu**, aby umożliwić ruchom na siedząco lub swobodnym ruchom wyciszczenie alertu.
 - Wybierz **Czas trwania ruchu**, aby ustawić czas, po którego upływie alert będzie wyciszony, tj. 30, 45 lub 60 sekund.

Ustawienia profilu użytkownika

Niektóre ustawienia profilu użytkownika można dostosować w zegarku Lily 2. Dodatkowe ustawienia można dostosować na koncie Garmin Connect.

Naciśnij , aby wyświetlić menu, a następnie wybierz kolejno  > .

Pułap tlenowy: Umożliwia ustawienie szacowanej wartości pułapu tlenowego ([Sprawdzenie szacowanego pułapu tlenowego, strona 21](#)).

Wiek sprawnościowy: Umożliwia wyświetlenie wieku sprawnościowego ([Wyświetlanie wieku sprawnościowego, strona 21](#)).

Wyświetlana nazwa: Umożliwia wyświetlenie nazwy zegarka, którą można ustawić na koncie Garmin Connect ([Ustawienia profilu użytkownika Garmin Connect, strona 33](#)).

Nadgarstek: Pozwala określić nadgarstek, na którym noszony jest zegarek.

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

Ustawienia systemowe

Naciśnij , aby wyświetlić menu i wybierz kolejno  > .

Wyświetlacz: Umożliwia ustawienie poziomu jasności, trybu gestów i czułości oraz czasu podświetlenia ekranu ([Ustawienia wyświetlania, strona 31](#)).

Wibracja alertu: Umożliwia ustawienie poziomu wibracji ([Ustawianie poziomu wibracji, strona 32](#)).

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

Telefon: Umożliwia włączenie lub wyłączenie technologii Bluetooth oraz sparowanie i zsynchronizowanie telefonu z zegarkiem ([Ustawienia telefonu, strona 32](#)).

Opcje aktywności: Umożliwia otwarcie strony opcji aktywności w aplikacji Garmin Connect ([Dostosowywanie opcji aktywności, strona 33](#)).

Widżety: Umożliwia otwarcie ustawień widżetów w aplikacji Garmin Connect ([Dostosowywanie pętli widżetów, strona 30](#)).

Menu elementów sterujących: Umożliwia edytowanie menu elementów sterujących ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 29](#)).

Tryb snu: Umożliwia dostosowanie trybu snu ([Dostosowywanie trybu uśpienia, strona 28](#)).

Język: Umożliwia ustawianie języka wyświetlanego na zegarku.

Zeruj: Umożliwia skasowanie danych użytkownika i zresetowanie ustawień ([Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 40](#)).

Wyłącz: Umożliwia wyłączenie zegarka ([Włączanie i wyłączanie zegarka, strona 2](#)).

Informacje: Pozwala wyświetlić identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania, informacje prawne dotyczące urządzenia, umowę licencyjną i inne informacje ([Wyświetlanie informacji o urządzeniu, strona 36](#)).

Ustawienia wyświetlania

Naciśnij , aby wyświetlić menu, a następnie wybierz kolejno  >  > **Wyświetlacz**.

Jasność: Ustawia poziom jasności. Można wybrać Automatycznie, aby jasność ekranu była dostosowywana automatycznie w zależności od otaczającego oświetlenia lub ręcznie ustawić poziom jasności.

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

Tryb gestów: Pozwala włączać urządzenie za pomocą gestów wykonywanych nadgarstkiem. Gesty uwzględniają obrót nadgarstka w kierunku ciała w celu spojrzenia na zegarek. Możesz wybrać opcję Tylko podczas aktywności, aby używać gestów tylko podczas aktywności z pomiarem czasu.




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

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

Limit czasu: Umożliwia ustawienie czasu, po którym ekran zostaje wyłączony.




UWAGA: Im dłuższy czas wyświetlania, tym szybciej wyczerpuje się bateria.

Ustawianie poziomu jasności

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

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

Ustawianie poziomu wibracji

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

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

Ustawienia telefonu

Naciśnij , aby wyświetlić menu i wybierz kolejno  >  > **Telefon.**

Stan: Pozwala włączyć i wyłączyć technologię Bluetooth.

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

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

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

Ustawienia Garmin Connect

Ustawienia zegarka, opcje aktywności oraz ustawienia użytkownika można dostosować na koncie Garmin Connect, używając aplikacji Garmin Connect lub strony internetowej Garmin Connect. Niektóre ustawienia można dostosować również w zegarku Lily 2.

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

Po dostosowaniu ustawień zsynchronizuj dane, aby zastosować zmiany w posiadanym zegarku (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect, strona 28*) (*Synchronizowanie danych z komputerem, strona 29*).

Ustawienia alarmu

W menu Garmin Connect urządzenia wybierz **Alerty**.

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

Telefon: Umożliwia włączanie i wyłączanie alertów połączenia z telefonem.

Poranny raport: Umożliwia skonfigurowanie porannego raportu.

Tętno z nadgarstka: Umożliwia ustawienie alertu tętna (*Ustawianie alertów nietypowego tętna, strona 22*).

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

Przypomnienia o relaksie: Umożliwia ustawienie zegarka tak, aby ostrzegał, gdy poziom stresu jest wyjątkowo wysoki. Alert ten zachęca do zrobienia sobie chwili odpoczynku, a zegarek sugeruje wykonanie ćwiczenia oddechowego.

Alerty nawodnienia: Umożliwia ustawienie zegarka tak, aby ostrzegał, gdy nadejdzie czas na napięcie się wody.

Dostosowywanie opcji aktywności

Aktywności wyświetlane w zegarku można wybrać.

- 1 W menu urządzenia Garmin Connect wybierz kolejno **Opcje aktywności > Edytuj**.
- 2 Wybierz aktywności do wyświetlania w zegarku.
- 3 W razie potrzeby wybierz aktywność, aby dostosować jej ustawienia, takie jak alerty i pola danych.

Oznaczanie okrążeń

Zegarek można ustawić tak, aby korzystał z funkcji Auto Lap[®], która automatycznie oznacza okrążenie po każdym kilometrze lub mili. Funkcja ta umożliwi porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności.

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

- 1 Z poziomu menu urządzenia Garmin Connect wybierz **Opcje aktywności**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Wybierz **Auto Lap**.

Ustawienia śledzenia aktywności

W menu Garmin Connect urządzenia wybierz **Śledzenie aktywności**.

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

Kroki dziennie: Umożliwia określenie dziennego celu kroków. Możesz wybrać Cel automatyczny, aby zegarek sam ustalał cel kroków.

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

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

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

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

Ustawienia profilu użytkownika Garmin Connect

W menu Garmin Connect urządzenia wybierz **Profil użytkownika**.

Pułap tlenowy: Umożliwia wyświetlenie obecnego pułapu tlenowego oraz jego ostatniej aktualizacji ([Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego, strona 21](#)).

Wiek sprawnościowy: Umożliwia wyświetlenie obecnego wieku sprawnościowego ([Wyświetlanie wieku sprawnościowego, strona 21](#)).

Wyświetlana nazwa: Umożliwia ustawienie wyświetlanej nazwy w porannym raporcie i alertach ([Poranny raport, strona 24](#)).

Płeć: Umożliwia ustawienie płci ([Ustawienia płci, strona 34](#)).

Data urodzin: Umożliwia ustawienie daty urodzin.

Wzrost: Umożliwia ustawienie wzrostu.

Masa ciała: Umożliwia ustawienie wagi ciała.

Nadgarstek: Umożliwia ustawienie nadgarstka, na którym będzie noszony zegarek.

Strefy tętna: Umożliwia szacowanie maksymalnego tętna i określanie niestandardowych stref tętna ([Informacje o strefach tętna, strona 43](#)).

Ustawienia płci

Przy pierwszej konfiguracji zegarka trzeba wybrać płć. Większość algorytmów sprawnościowych i treningowych ma charakter binarny. Aby otrzymywać jak najdokładniejsze wyniki, firma Garmin zaleca wybranie płci przypisanej podczas urodzin. Po wstępnej konfiguracji ustawienia profilu można dostosować na swoim koncie Garmin Connect.

Profil i prywatność: Umożliwia dostosowanie danych w profilu publicznym.

Ustawienia użytkownika: Ustawia płć. Jeśli wybierzesz płć Nieokreślona, algorytmy wymagające wprowadzenia danych binarnych będą używać płci określonej podczas pierwszej konfiguracji zegarka.

Informacje o urządzeniu

Ładowanie zegarka

⚠ OSTRZEŻENIE

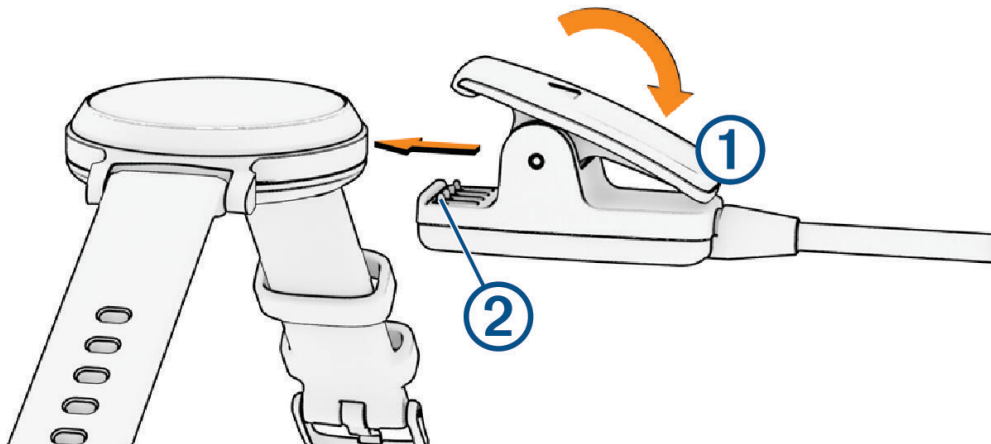
To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Nie należy używać przewodu zasilającego, przewodu do przesyłu danych i/lub zasilacza sieciowego, który nie został dostarczony przez Garmin lub nie posiada odpowiedniego certyfikatu.

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia (*Czyszczenie zegarka*, strona 35).

1 Ściśnij zacpek do ładowania ①.



2 Ustaw zacpek do ładowania w jednej linii ze stykami znajdującymi się na spodzie zegarka ②.

3 Podłącz przewód USB do źródła zasilania.

4 Całkowicie naładuj zegarek.

Wskazówki dotyczące ładowania zegarka

- Podłącz ładowarkę do zegarka, aby go naładować, korzystając z przewodu USB (*Ładowanie zegarka*, strona 34).

Aby naładować zegarek, przewód USB należy podłączyć do zasilacza sieciowego zatwierdzonego przez firmę Garmin i standardowego gniazdka elektrycznego lub portu USB w komputerze.

- Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić informacje o stanie naładowania baterii w menu elementów sterujących.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

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

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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

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

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

Unikaj zamoczenia i zabrudzenia skózanego paska. Unikaj pływania i kąpieli ze skózanym paskiem. Woda i pot mogą go uszkodzić lub odbarwić. Jako zamienników używaj pasków silikonowych.

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

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

Czyszczenie zegarka

PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

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

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

- 1 Opłucz wodą lub użyj wilgotnej, niestrzępiącej się ściereczki.
- 2 Pozostaw zegarek do całkowitego wyschnięcia.

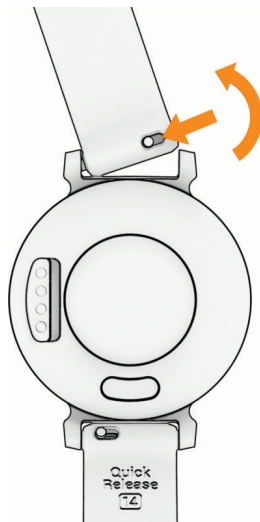
Czyszczenie skórzanych pasków

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

Wymiana pasków

Do zegarka pasują standardowe paski o szerokości 14 mm z mechanizmem szybkiego zwalniania.




- 1 Przesuń szpilkę zwalnającą na teleskopie, aby zdjąć pasek.



- 2 Włóż jedną stronę teleskopu z nowym paskiem do mocowania w zegarku.
- 3 Przesuń szpilkę zwalnającą i dopasuj teleskop do drugiego mocowania w zegarku.
- 4 Powtórz kroki od 1 do 3, aby wymienić drugi pasek.




Wyświetlanie informacji o urządzeniu

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

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

Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami

Etykieta dla tego zegarka jest dostarczana elektronicznie. Etykieta elektroniczna może zawierać informacje prawne, takie jak numery identyfikacyjne podane przez FCC lub regionalne oznaczenia zgodności, a także odpowiednie informacje na temat produktu i licencji.

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

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 5 dni ¹
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwości bezprzewodowe	2,4 GHz przy -1,9 dBm (maks.) 13,56 MHz przy -40 dBm (maks.)
Klasa wodoszczelności	5 atm ²




Rozwiązywanie problemów

Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?

Zegarek Lily 2 jest zgodny z telefonami wykorzystującymi technologię Bluetooth.

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

Mój telefon nie łączy się z zegarkiem

- Umieść zegarek w zasięgu telefonu.
- Jeśli zegarek i telefon są już sparowane, wyłącz technologię Bluetooth w obu urządzeniach, a następnie z powrotem ją włącz.
- Jeśli zegarek i telefon nie są sparowane, włącz technologię Bluetooth w telefonie.
- W smartfonie otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- Na zegarku naciśnij , aby wyświetlić menu i wybierz kolejno  >  > **Telefon > Paruj telefon**, aby przejść do trybu parowania.
- Aby poznać więcej czynności dotyczących rozwiązywania problemów, przejdź na stronę www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting.

Śledzenie aktywności

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

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

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

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

¹ Szacowana żywotność baterii opiera się na pewnych założeniach dotyczących użytkowania. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/lily2batteryifeassumptions.

² Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

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

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

- 1 Zsynchronizuj monitorowanie dziennej liczby kroków z aplikacją Garmin Connect (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect, strona 28*).
- 2 Zaczekaj, aż zegarek zsynchronizuje dane.
Synchronizacja może potrwać kilka minut.

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

Poziom wysiłek nie jest wyświetlany

Aby zegarek mógł wykryć poziomy wysiłek, należy włączyć funkcję nadgarstkowego monitorowania tętna.

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

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


Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności

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

Porady dotyczące ekranu dotykowego

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



- W menu sterowania przytrzymaj ekran dotykowy, aby dodać lub usunąć elementy sterujące, lub zmienić ich kolejność.
- Na dowolnym ekranie naciśnij , aby powrócić do poprzedniego ekranu.
- Dotknij ekranu widżetu, aby wyświetlić dodatkowe informacje.
- Aby wysłać wezwanie pomocy, dotknij mocno i szybko ekranu dotykowego i poczekaj, aż zegarek zacznie wibrować (*Wzywanie pomocy, strona 26*).

Tętno wyświetlane na zegarku nie jest dokładne

Aby uzyskać więcej informacji na temat posiadanego czujnika tętna, przejdź na stronę www.garmin.com/hearttrate.

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

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

Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

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

Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru

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

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

Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Zmniejsz jasność ekranu i skróć czas wyświetlania (*Ustawienia wyświetlania, strona 31*).
- Zmniejsz poziom wibracji (*Ustawianie poziomu wibracji, strona 32*).
- Wyłącz gesty wykonywane nadgarstkiem (*Ustawienia wyświetlania, strona 31*).
- Ogranicz liczbę powiadomień wyświetlanych w zegarku Lily 2 w ustawieniach centrum powiadomień w telefonie (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 23*).
- Wyłącz inteligentne powiadomienia (*Ustawienia alarmu, strona 32*).
- Wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Ustawienia telefonu, strona 32*).
- Wyłącz monitorowanie SpO2 podczas snu (*Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu, strona 20*).
- Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 20*).




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

Ekran zegarka jest mało czytelny na dworze

Zegarek mierzy natężenie światła otoczenia i automatycznie dostosowuje jasność podświetlenia ekranu, aby zmaksymalizować czas działania baterii. Gdy promienie słoneczne padają bezpośrednio na ekran, jego jasność zostaje zwiększona, jednak nawet wtedy może być on mało czytelny. Funkcja automatycznego wykrywania aktywności może być przydatna w przypadku rozpoczynania aktywności wykonywanych na świeżym powietrzu ([Ustawienia śledzenia aktywności, strona 33](#)).




Mój zegarek wyświetla nieprawidłowy język

Jeśli w zegarku został wybrany przypadkowo nieprawidłowy język, można go zmienić.

- 1 Naciśnij , aby zobaczyć menu.
- 2 Wybierz kolejno  > .
- 3 Przewiń w dół do siódmego elementu na liście i go wybierz.
- 4 Wybierz język.

Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień

Domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka można przywrócić.

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

Aktualizacje produktów

Zegarek automatycznie sprawdza dostępność aktualizacji za pomocą technologii Bluetooth. Możesz zainstalować aplikację Garmin Express w komputerze (garmin.com/express). Możesz zainstalować aplikację Garmin Connect w telefonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

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

Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

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

Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Connect ([Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect, strona 28](#)).

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

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

Aby przeprowadzić aktualizację oprogramowania zegarka, należy najpierw pobrać i zainstalować aplikację Garmin Express oraz dodać swój zegarek (*Synchronizowanie danych z komputerem, strona 29*).

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

Źródła dodatkowych informacji

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

Serwis urządzenia

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














Załącznik

Lista aktywności

Poniższe aktywności są dostępne w zegarku Lily 2.

UWAGA: Zaktualizuj oprogramowanie zegarka, aby otrzymać najnowsze aktywności (*Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect, strona 40, Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express, strona 41*).

- *Dostosowywanie opcji aktywności, strona 33*
- *Rejestrowanie aktywności z pomiarem czasu, strona 14*

	Kolarstwo
	Oddech
	Kardio
	Taniec fitness
	Orbitrek
	HIIT
	Skakanka
	Medytacja
	Inna
	Pilates
	Pływanie na basenie
	Ergometr wioślarski
	Bieg
	Stepper
	Ćwiczenia siłowe
	Bieżnia
	Spacer
	Chód w pomieszczeniu
	Joga

Cele fitness

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

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

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 43](#)), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

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

Informacje o strefach tętna

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

Obliczanie strefy tętna

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

Standardowe oceny pułapu tlenowego

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

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

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

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

