

GARMIN®



LILY[®] 2 ACTIVE

Podręcznik użytkownika

© 2024 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, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Lily®, Move IQ® oraz VIRB® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, tempe™ oraz Varia™ 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: A04799

Spis treści

Wstęp	1	Wyświetlanie podsumowania rundy.....	11
Przegląd.....	1	Kończenie rundy.....	12
Porady dotyczące ekranu dotykowego.....	2	Health Snapshot™.....	12
Blokowanie i odblokowanie ekranu dotykowego.....	2	Dostosowywanie opcji aktywności.....	12
Konfigurowanie zegarka.....	2	Oznaczenie okrążeń.....	12
Aktywności	2	Dostosowywanie listy aktywności.....	12
Rozpoczynanie aktywności.....	3	Wygląd	12
Porady dotyczące rejestrowania aktywności.....	3	Zmiana tarczy zegarka.....	13
Zatrzymywanie aktywności.....	3	Menu elementów sterujących.....	13
Ocenianie aktywności.....	3	Garmin Pay.....	14
Aktywności w pomieszczeniu.....	3	Konfigurowanie portfela Garmin Pay.....	14
Rejestrowanie tańca fitness.....	4	Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay.....	15
Rejestrowanie ćwiczeń oddechowych.....	4	Płacenie za zakupy za pomocą zegarka.....	15
Rejestrowanie aktywności treningu siłowego.....	5	Zarządzanie kartami Garmin Pay.....	15
Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego.....	5	Zmiana kodu dostępu Garmin Pay.....	16
Rejestracja aktywności HIIT.....	6	Dostosowywanie menu elementów sterujących.....	16
Kalibrowanie dystansu na bieżni.....	6	Widżety.....	16
Pływanie w basenie.....	6	Wyświetlanie widżetów i menu.....	18
Ustawianie rozmiaru basenu.....	6	Dostosowywanie pętli widżetów..	18
Pływanie – terminologia.....	7	Widżet statystyk zdrowia.....	18
Aktywności na powietrzu.....	7	Body Battery.....	19
Bieganie.....	7	Wyświetlanie widżetu Body Battery.....	19
Rozpoczęcie jazdy.....	7	Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery.....	19
Rejestrowanie aktywności narciarstwa lub snowboardingu.....	8	Wyświetlanie widżetu poziomu stresu.....	19
Golf.....	8	Status zmienności tętna.....	20
Aplikacja Garmin Golf™.....	8	Korzystanie z widżetu monitorowania nawodnienia.....	20
Granie w golfa.....	9	Stan zdrowia kobiet.....	21
Menu gry w golfa.....	10	Śledzenie cyklu menstruacyjnego.....	21
Wyświetlanie odległości do lay-upów i doglegów.....	10	Śledzenie ciąży.....	21
Wyświetlanie hazardów.....	10	Sterowanie odtwarzaniem muzyki... ..	22
Pomiar uderzenia za pomocą Garmin AutoShot.....	11	Poranny raport.....	22
Ręczne dodawanie uderzenia.....	11	Dostosowywanie raportu porannego.....	22
Zachowaj wyniki.....	11	Konfigurowanie skrótu przycisku dotykowego.....	23
Wyświetlanie historii uderzeń.....	11		

Trening	23	Ustawianie stref tętna.....	31
Ujednolicony stan wytrenowania.....	23	Obliczanie strefy tętna.....	31
Synchronizacja aktywności		Cele fitness.....	32
i pomiarów efektywności.....	23	Pulsoksymetr.....	32
Śledzenie aktywności.....	23	Uzyskiwanie odczytów	
Cel automatyczny.....	24	pulsoksymetru.....	32
Korzystanie z alertów ruchu.....	24	Włączanie monitorowania SpO2	
Włączanie alertu ruchu.....	24	podczas snu.....	32
Monitorowanie snu.....	24	Wskazówki dotyczące	
Korzystanie z automatycznego		nieprawidłowego odczytu	
śledzenia snu.....	24	pulsoksymetru.....	33
Minut intensywnej aktywności.....	25	Informacje o szacowanym pułapie	
Zliczanie minut intensywnej		tlenowym.....	33
aktywności.....	25	Sprawdzanie szacowanego pułapu	
Move IQ®.....	25	tlenowego.....	33
Włączanie samooceny.....	25	Wyświetlanie wieku	
Ustawienia śledzenia aktywności....	25	sprawnościowego.....	33
Wyłączanie śledzenia			
aktywności.....	25	Łączność	34
Treningi.....	26	Garmin Connect.....	34
Rozpoczynanie treningu.....	26	Synchronizowanie danych z aplikacją	
Realizowanie treningu z Garmin		Garmin Connect.....	34
Connect.....	26	Synchronizowanie danych	
Korzystanie z planów treningów		z komputerem.....	35
z serwisu Garmin Connect.....	26	Konfigurowanie Garmin Express..	35
Adaptacyjne plany treningowe.....	27	Parowanie smartfonu.....	35
Rozpoczynanie dzisiejszego		Wyświetlanie powiadomień.....	35
treningu.....	27	Odpowiadanie na wiadomość	
Wyświetlanie harmonogramu		tekstową.....	35
treningów.....	27	Zarządzanie powiadomieniami.....	36
Ustawienia i alerty funkcji dbania		Włączenie powiadomień Bluetooth.....	36
o zdrowie i dobre samopoczucie.....	27	Wyłączanie połączenia z telefonem	
		Bluetooth.....	36
		Odbieranie połączenia	
		przychodzącego.....	36
		Znajdowanie telefonu.....	36
		Korzystanie z trybu Nie	
		przeszkadzać.....	37
Funkcje związane z tętnem	28	Funkcje bezpieczeństwa	
Czujnik tętna na nadgarstek.....	28	i monitorowania	37
Noszenie zegarka.....	28	Dodawanie kontaktów alarmowych.....	37
Wskazówki dotyczące nieregularnego		Wzywanie pomocy.....	38
odczytu danych tętna.....	29	Wykrywanie zdarzeń.....	38
Wyświetlanie widżetu tętna.....	29	Włączanie i wyłączanie wykrywania	
Ustawianie alertów nietypowego		zdarzeń.....	38
tętna.....	29	Włączanie i wyłączanie funkcji	
Przesyłanie danych tętna do		LiveTrack.....	38
urządzenia Garmin.....	30		
Ustawienia nadgarstkowego pomiaru			
tętna.....	30		
Wyłączanie nadgarstkowego czujnika			
tętna.....	30		
Informacje o strefach tętna.....	30		

Dodawanie kontaktów	39	Wyświetlanie informacji o urządzeniu	48
Zegary	39	Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e- etykietami	48
Ustawianie alarmu	39	Aktualizacje produktów	48
Usuwanie alarmu	39	Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect	49
Korzystanie ze stopera	39	Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express	49
Włączanie minutnika	39	Dane techniczne	49
Synchronizowanie czasu przez GPS	40	Rozwiązywanie problemów	49
Ręczne ustawianie czasu	40	Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?	49
Czujniki bezprzewodowe	40	Mój telefon nie łączy się z zegarkiem ..	49
Parowanie czujników bezprzewodowych	41	Śledzenie aktywności	50
Akcesorium do pomiaru tętna – tempo i dystans biegu	41	Liczba kroków jest niedokładna	50
Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu	41	Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect nie jest zgodna	50
Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania	42	Poziom wysiłku nie jest wyświetlany	50
Kalibracja czujnika prędkości	42	Tętno wyświetlane na zegarku nie jest dokładne	50
Dostosowanie zegarka	42	Maksymalizowanie czasu działania baterii	50
Ustawianie zegarka	42	Ekran zegarka jest mało czytelny na dworze	51
Ustawienia alarmu	42	Mój zegarek wyświetla nieprawidłowy język	51
Ustawienia systemowe	43	Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień	51
Konfigurowanie ustawień wyświetlania	43	Odbieranie sygnałów satelitarnych	51
Zmianie jednostek miary	43	Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS	51
Strefy czasowe	43	Źródła dodatkowych informacji	52
Profil użytkownika	43	Serwis urządzenia	52
Ustawianie profilu użytkownika	44	Załącznik	52
Ustawienia płci	44	Lista aktywności	52
Kalibracja kompasu	44	Standardowe oceny pułapu tlenowego	54
Ustawienia Garmin Connect	44	Rozmiar i obwód kół	55
Ustawienia profilu użytkownika Garmin Connect	45		
Ustawienia płci	45		
Informacje o urządzeniu	46		
Ładowanie zegarka	46		
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia	47		
Czyszczenie zegarka	47		
Czyszczenie skórzanych pasków	47		
Wymiana pasków	48		

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.

Przegląd



<p>①</p>  <p>Ekran dotykowy</p>	<ul style="list-style-type: none">• Naciśnij, aby wybrać opcję w menu.• Naciśnij, aby otworzyć widżet w celu wyświetlenia większej ilości danych.• Dotknij dwukrotnie ekranu, aby wybudzić zegarek.• Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby przewijać dostępne widżety.• Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać menu.
<p>②</p>  <p>Prawy górny przycisk</p>	<ul style="list-style-type: none">• Naciśnij, aby włączyć zegarek.• Naciśnij, aby wybudzić zegarek.• Naciśnij, aby otworzyć menu aktywności i aplikacji.• Naciśnij, aby uruchomić lub zatrzymać licznik aktywności.• Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby wyświetlić menu elementów sterujących, w tym włączania i wyłączania zegarka.• Naciśnij i przytrzymaj, aż zegarek zawibruje, aby wezwać pomoc (<i>Wzywanie pomocy, strona 38</i>).
<p>③</p>  <p>Prawy dolny przycisk</p>	<ul style="list-style-type: none">• Naciśnij, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Funkcja ta nie działa podczas trwania aktywności.• Naciśnij podczas aktywności, aby oznaczyć nowe okrążenie, ustawić nową serię lub pozę albo przejść do kolejnego etapu treningu.• Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić menu ustawień zegarka i opcje dla bieżącego ekranu.
<p>④</p>  <p>Przycisk dotykowy</p>	<ul style="list-style-type: none">• Naciśnij, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Funkcja ta nie działa podczas trwania aktywności.• Przytrzymaj, aby wyświetlić funkcję skrótów (<i>Konfigurowanie skrótu przycisku dotykowego, strona 23</i>).• Na tarczy zegarka naciśnij, aby przełączyć dane, takie jak kroki i tętno.


Porady dotyczące ekranu dotykowego

- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać listy i menu.
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać szybko.
- Dotknij, aby wybrać element.
- Dotknij dwukrotnie ekranu, aby wybudzić zegarek.
- Na tarczy zegarka przesun palcem w prawo lub w lewo, aby przewijać widżety dostępne w zegarku.
- Dotknij widżetu, aby wyświetlić dodatkowe informacje, jeśli są dostępne.
- Podczas aktywności przesun palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić następny ekran danych.
- Po wybraniu aktywności wybierz ●●●, aby wyświetlić ustawienia i opcje dostępne dla tej aktywności.
- Każdy wybór w menu powinien stanowić odrębną czynność.

Blokowanie i odblokowanie ekranu dotykowego

Ekran dotykowy można zablokować, aby zapobiec przypadkowemu uruchomieniu funkcji przez jego dotknięcie.

UWAGA: Możesz spersonalizować menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 16*).

1 Naciśnij i przytrzymaj , aby wyświetlić menu elementów sterujących.

2 Wybierz .

Ekran dotykowy zostanie zablokowany i nie będzie reagować na dotyk do momentu odblokowania.

3 Przytrzymaj dowolny przycisk, aby odblokować ekran dotykowy.

Konfigurowanie zegarka

Aby wykorzystać cały potencjał funkcji zegarka z serii Lily 2 Active, wykonaj poniższe czynności.

- Sparuj zegarek z telefonem za pomocą aplikacji Garmin Connect™ (*Parowanie smartfonu, strona 35*).
- Skonfiguruj swój portfel Garmin Pay™ (*Konfigurowanie portfela Garmin Pay, strona 14*).
- Skonfiguruj funkcje bezpieczeństwa (*Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 37*).
- Skonfiguruj profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 44*).





Aktywności

W zegarku znajdują się fabrycznie załadowane aktywności wykonywane w pomieszczeniach i na świeżym powietrzu, takich jak bieganie, jazda rowerem, trening siłowy, gra w golfa i inne. Po rozpoczęciu aktywności zegarek wyświetla i rejestruje dane z czujników na jej temat. Dane można zapisać lub udostępnić społeczności Garmin Connect.


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

Rozpoczynanie aktywności





Po rozpoczęciu aktywności moduł GPS zostanie w razie potrzeby automatycznie uruchomiony.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Jeśli aktywność została rozpoczęta po raz pierwszy, wybierz pole wyboru obok każdej aktywności, aby dodać ją do ulubionych i wybierz .
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz aktywność z ulubionych.
 - Wybierz , a następnie aktywność z rozwiniętej listy aktywności.
- 4 Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz, w miejsce z nieprzesłoniętym widokiem nieba i poczekaj, aż zegarek będzie gotowy.
Zegarek jest gotowy po ustaleniu Twojego tętna, odebraniu sygnałów GPS (jeśli to konieczne) i połączeniu się z czujnikami bezprzewodowymi (jeśli to konieczne).
- 5 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.
Zegarek rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.

Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj zegarek przed rozpoczęciem aktywności ([Ładowanie zegarka, strona 46](#)).
- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować okrążenia, rozpocząć nową serię lub pozycję albo przejść do kolejnego etapu treningu.
- Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić ekrany dodatkowych danych ([Dostosowywanie opcji aktywności, strona 12](#)).


Zatrzymywanie aktywności

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby zapisać aktywność, wybierz .
 - Aby odrzucić aktywność, wybierz .
 - Aby wznowić aktywność, naciśnij .

Ocenianie aktywności

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

W przypadku niektórych aktywności ustawienie samooceny można dostosować ([Dostosowywanie opcji aktywności, strona 12](#)).

- 1 Po zakończeniu aktywności wybierz  ([Zatrzymywanie aktywności, strona 3](#)).
- 2 Określ swoje odczucia podczas wykonywania aktywności.
- 3 Wybierz liczbę, która odpowiada odczuwalnemu wysiłkowi.

UWAGA: Możesz wybrać opcję **Pomiń**, aby pominąć samoocenę.

Swoje oceny możesz przeglądać w aplikacji Garmin Connect.









Aktywności w pomieszczeniu

Zegarek może być używany podczas treningów w pomieszczeniu, takich jak bieg na bieżni, jazda na rowerze stacjonarnym lub korzystanie z trenera rowerowego. W pomieszczeniach moduł GPS jest wyłączony ([Dostosowywanie opcji aktywności, strona 12](#)).






Podczas biegu lub chodu z wyłączonym modułem GPS dane prędkości i dystansu są obliczane przy użyciu akcelerometru w zegarku. Akcelerometr kalibruje się automatycznie. Dokładność danych prędkości i dystansu zwiększa się po kilku biegach lub spacerach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

PORADA: Chwytność się poręczy bieżni powoduje zmniejszenie dokładności.

Rejestrowanie tańca fitness








- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 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 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.
- 9 Rozpocznij pierwszy taniec.
- 10 Przesuń palcem, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych (opcjonalne).
- 11 Naciśnij , aby zakończyć utwór.
- 12 W przypadku odpoczynka między utworami naciśnij , aby rozpocząć następny utwór.
- 13 Powtarzaj kroki od 11 do 12 aż do zakończenia aktywności.
- 14 Po zakończeniu aktywności naciśnij , aby zatrzymać stoper aktywności ([Zatrzymywanie aktywności, strona 3](#)).

Rejestrowanie ćwiczeń oddechowych

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Spójność**, aby osiągnąć stan spokojnej czujności.
 - Wybierz **Relaks i skupienie**, aby zrelaksować ciało i skupić umysł.
 - Wybierz **Relaks i skupienie (krótkie)**, aby zrelaksować ciało i skupić umysł w krótszym czasie.
 - Wybierz **Spokój**, aby obniżyć poziom stresu i przygotować się do snu.
- 4 Naciśnij , aby rozpocząć aktywność.
- 5 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, gdy zegarek będzie instruował Cię, jak wykonywać ćwiczenia oddechowe.
- 6 Naciśnij , aby przejść do następnego kroku w fazie ćwiczeń oddechowych.
- 7 Naciśnij , aby zatrzymać aktywność ([Zatrzymywanie aktywności, strona 3](#)).
Zostanie wyświetlona zmiana poziomu stresu i liczba oddechów na minutę.

Rejestrowanie aktywności treningu siłowego

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






- 1 Naciśnij .
 - 2 Wybierz **Ćwiczenia siłowe**.
 - 3 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.
 - 4 Rozpocznij pierwszą serię.
Domyślnie zegarek liczy powtórzenia. Licznik powtórzeń zostanie wyświetlony po wykonaniu co najmniej czterech powtórzeń. Liczenie powtórzeń można wyłączyć w ustawieniach aktywności (*Dostosowywanie opcji aktywności, strona 12*).
- PORADA:** Zegarek może tylko zliczać powtórzenia pojedynczego ruchu w każdej serii. Jeśli chcesz zmienić ruch, zakończ serię i rozpocznij nową.
- 5 Naciśnij , aby zakończyć serię.
Zegarek wyświetli całkowitą liczbę powtórzeń w serii. Po kilku sekundach pojawi się licznik czasu odpoczynku.
 - 6 W razie potrzeby zmień liczbę powtórzeń i wybierz , aby dodać ciężar używany podczas serii.
 - 7 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij , aby rozpocząć nową serię.
 - 8 Powtarzaj każdą serię treningu siłowego do momentu ukończenia aktywności.
 - 9 Po zakończeniu aktywności naciśnij  i wybierz .

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.



Rejestracja aktywności HIIT

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

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **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.
 - Wybierz **Treningi**, aby zrealizować zapisane ćwiczenie.
- 4 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie.
- 5 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć pierwszą rundę.
Zegarek wyświetla stoper i bieżące tętno.
- 6 W razie potrzeby naciśnij przycisk , aby ręcznie przejść do kolejnej rundy lub odpoczynku.
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , aby wyłączyć minutnik aktywności.
- 8 Wybierz .




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 aktywność na bieżni ([Rozpoczynanie aktywności, strona 3](#)).
- 2 Biegaj na bieżni, aż zegarek Lily 2 Active zarejestruje dystans co najmniej 2,4 km (1,5 mili).
- 3 Po zakończeniu biegu naciśnij .
- 4 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby skalibrować zegarek po raz pierwszy, wprowadź pokonany dystans w urządzeniu.
 - Aby ręcznie skalibrować dystans po pierwszej kalibracji, przesun palcem w górę, wybierz  i wprowadź w zegarku dystans wyświetlony na wyświetlaczu bieżni.

Pływanie w basenie

UWAGA: Ekran dotykowy nie jest dostępny podczas aktywności pływania.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Pływanie na basenie**.
- 3 Wybierz rozmiar basenu lub podaj własny rozmiar.
- 4 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.
- 5 Rozpocznij pływanie.
Zegarek automatycznie rejestruje interwały i przeplnięte długości.
- 6 Po zakończeniu aktywności naciśnij , aby zatrzymać stoper aktywności ([Zatrzymywanie aktywności, strona 3](#)).

Ustawianie rozmiaru basenu

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno  > **Pływanie na basenie** > **•••** > **Długość basenu**.
- 2 Wybierz rozmiar basenu lub podaj własny rozmiar.

Pływanie — terminologia

Długość: Jedna długość basenu.

Interwał: Jedna lub więcej następujących po sobie długości. Nowy interwał rozpoczyna się po odpoczynku.

Ruch: Jeden ruch jest liczony jako jeden pełny ruch ramienia, na którym założony jest zegarek, podczas pływania danym stylem.







SWOLF: Wynik SWOLF to suma czasu jednej długości basenu i liczby ruchów wykonanych na tej długości. Na przykład: 30 sekund + 15 ruchów daje wynik SWOLF równy 45. SWOLF to wskaźnik efektywności pływania i, podobnie jak w golfie, im niższy wynik, tym lepsza efektywność.

Aktywności na powietrzu

Zegarek z serii Lily 2 Active ma fabrycznie wgrane profile aktywności na świeżym powietrzu, takie jak bieganie czy jazda na rowerze. W przypadku tych aktywności moduł GPS jest włączony.






Bieganie

Zanim zaczniesz korzystać z czujnika bezprzewodowego podczas biegu, musisz najpierw sparować czujnik z posiadanym zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 41](#)).


- 1 Załóż czujniki, takie jak czujnik tętna (opcjonalnie).
- 2 Naciśnij .
- 3 Wybierz .
- 4 W przypadku korzystania z opcjonalnych czujników bezprzewodowych poczekaj, aż zegarek nawiąże połączenie z czujnikami.
- 5 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 6 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.
Zegarek rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.
- 7 Rozpocznij aktywność.
- 8 Naciśnij , aby rejestrować okrążenia (opcjonalnie) ([Oznaczanie okrążeń, strona 12](#)).
- 9 Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby przewijać ekrany danych.
- 10 Po zakończeniu aktywności naciśnij  i wybierz .

Rozpoczęcie jazdy

Zanim zaczniesz korzystać z czujnika bezprzewodowego podczas jazdy, musisz najpierw sparować czujnik z posiadanym zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 41](#)).

- 1 Sparuj czujniki bezprzewodowe, takie jak czujnik tętna, czujnik prędkości lub czujnik rytmu (opcjonalnie).
- 2 Naciśnij .
- 3 Wybierz .
- 4 W przypadku korzystania z opcjonalnych czujników bezprzewodowych poczekaj, aż zegarek nawiąże połączenie z czujnikami.
- 5 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 6 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.
Zegarek rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.
- 7 Rozpocznij aktywność.
- 8 Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby przewijać ekrany danych.
- 9 Po zakończeniu aktywności naciśnij  i wybierz .

Rejestrowanie aktywności narciarstwa lub snowboardingu

- 1 Rozpocznij zjazd na nartach lub snowboardzie.
- 2 Przesuń w lewo lub w prawo, aby wyświetlić szczegóły bieżącego biegu i łączną liczbę biegów.
Ekran przejazdów zawiera informacje o czasie, przebytym dystansie, maksymalnej i średniej prędkości, a także o całkowitym spadku.
- 3 Po zakończeniu aktywności naciśnij , aby zatrzymać stoper aktywności ([Zatrzymywanie aktywności](#), strona 3).

Golf

Aplikacja Garmin Golf™




Aplikacja Garmin Golf umożliwia przesyłanie tablic wyników z urządzenia Lily 2 Active, aby zobaczyć szczegółowe statystyki i analizy uderzeń. Golfiści mogą rywalizować ze sobą na różnych polach golfowych, korzystając z aplikacji Garmin Golf. Ponad 43 000 pól golfowych posiada tablice wyników, do których każdy może dołączyć. Możesz stworzyć własny turniej i zaprosić graczy do rywalizacji.

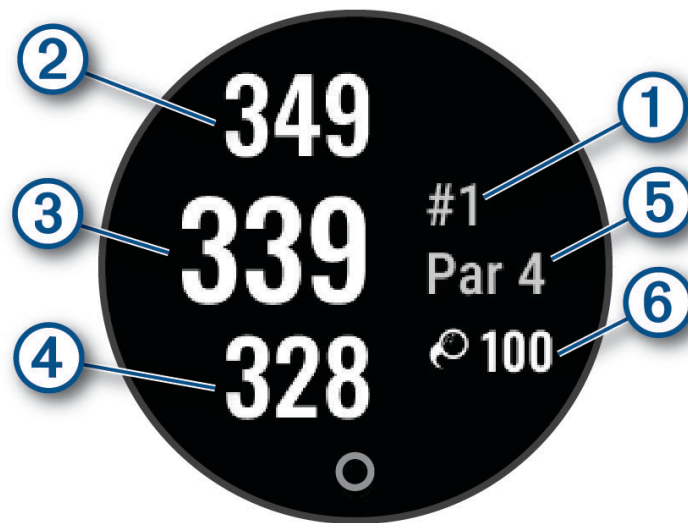
Aplikacja Garmin Golf synchronizuje dane z kontem Garmin Connect. Aplikację Garmin Golf można pobrać na telefon ze sklepu z aplikacjami (garmin.com/golfapp).

Granie w golfa

Zanim zagrasz w golfa po raz pierwszy, musisz pobrać aplikację Garmin Golf ze sklepu z aplikacjami na smartfon (*Aplikacja Garmin Golf™*, strona 8).

Zanim rozpoczniesz grę w golfa, naładuj zegarek (*Ładowanie zegarka*, strona 46).

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Golf**.
Zegarek lokalizuje satelity, oblicza Twoją pozycję i wybiera pole golfowe, jeśli w pobliżu jest tylko jedno pole golfowe.
- 3 Jeśli pojawi się lista pól golfowych, wybierz pole z listy.
Pola są aktualizowane automatycznie.
- 4 Naciśnij .
- 5 Wybierz , aby zapisać wynik.
- 6 Wybierz obszar tee.
Pojawi się ekran informacji dotyczących dołków.



①	Numer bieżącego dołka
②	Odległość do tylnej części greenu
③	Odległość do środkowej części greenu
④	Odległość do przedniej części greenu
⑤	Norma dla dołka
⑥	Garmin AutoShot™ Distance

Po przejściu do następnego dołka zegarek automatycznie wyświetli informacje o nowym dołku.

Menu gry w golfa

Podczas partii gry w golfa możesz nacisnąć , aby wyświetlić dodatkowe funkcje w menu gry w golfa.

Hazardy: Pokazuje bunkry i hazardy wodne dla bieżącego dołka.

Lay-upy: Pokazuje lay-upy i odległości do nich dla bieżącego dołka (tylko w przypadku dołków par 4 i par 5).

Tablica wyników: Otwiera kartę wyników dla danej partii (*Zachowaj wyniki, strona 11*).

Podsumowanie rundy: Podczas rundy golfa możesz wyświetlać punktację, statystyki i informacje o krokach.

Ostatnie uderzenie: Wyświetl informację o ostatnim uderzeniu.

UWAGA: Możesz wyświetlić informacje na temat dystansu każdego uderzenia oddanego w trakcie bieżącej rundy. W razie potrzeby uderzenie możesz dodać ręcznie (*Ręczne dodawanie uderzenia, strona 11*).

Zakończ partię: Kończy bieżącą partię.

Wyświetlanie odległości do lay-upów i doglegów

Można wyświetlić listę odległości do lay-upów i doglegów dla dołków o normie 4 i 5.


1 Naciśnij .

2 Wybierz **Lay-upy**.

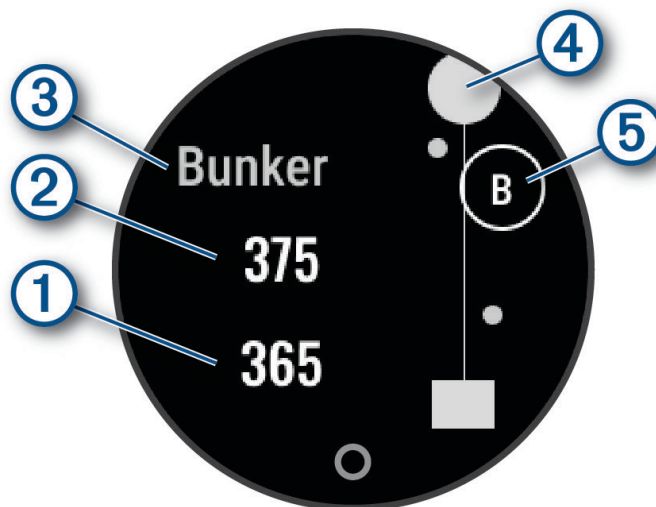
UWAGA: W miarę pokonywania kolejnych metrów odległości i pozycje będą znikać z listy.

Wyświetlanie hazardów

W przypadku dołków par 4 i 5 można wyświetlać odległości do hazardów wzdłuż fairwaya. Hazardy wpływające na wybór uderzenia są wyświetlane indywidualnie lub w grupach, co pomaga w określeniu odległości do lay-upu lub carry.

1 Naciśnij .

2 Wybierz **Hazardy**.



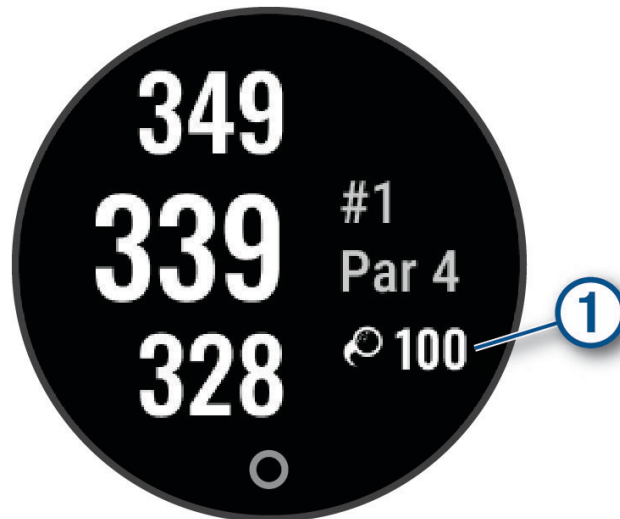
- Na ekranie zostaną wyświetlone odległości do początku ① i końca ② najbliższego hazardu.
- W górnej części ekranu wyświetlany jest typ hazardu ③.
- Green jest przedstawiony jako półkole ④ na górze ekranu. Linia poniżej greenu wskazuje umowny środek fairwaya.
- Hazardy ⑤ są oznaczone literami oznaczającymi ich kolejność występowania do dołka i są wyświetlane poniżej greenu w przybliżonych lokalizacjach względem fairwaya.

Pomiar uderzenia za pomocą Garmin AutoShot

Przy każdym uderzeniu wzdłuż fairwaya zegarek zapisuje odległość uderzenia, tak aby można było ją później wyświetlić (*Wyświetlanie historii uderzeń, strona 11*). Putty nie są wykrywane.

1 Podczas gry w golfa noś zegarek na nadgarstku, aby lepiej wykrywać uderzenia.

Gdy zegarek wykryje uderzenie, odległość od miejsca uderzenia zostanie wyświetlona ① poniżej wartości par.




2 Wykonaj następne uderzenie.

Zegarek zarejestruje odległość ostatniego uderzenia.

Ręczne dodawanie uderzenia

Uderzenie możesz dodać ręcznie, jeśli urządzenie go nie wykryło. Należy dodać uderzenie z lokalizacji pominiętego uderzenia.

1 Naciśnij .

2 Wybierz kolejno **Ostatnie uderzenie** > **•••** > **Dodaj uderzenie**.

3 Wybierz , aby rozpocząć oddanie nowego uderzenia w bieżącej pozycji.

Zachowaj wyniki

1 Podczas gry w golfa naciśnij .


2 Wybierz **Tablica wyników**.

3 Wybierz dołek.

4 Wybierz  lub , aby ustawić wynik.

5 Wybierz .


Wyświetlanie historii uderzeń

1 Po każdym rozegraniu dołka naciśnij .

2 Wybierz **Ostatnie uderzenie**, aby wyświetlić informacje o swoim ostatnim uderzeniu.

Wyświetlanie podsumowania rundy





Podczas rundy można wyświetlać punktację, statystyki i informacje o krokach.

1 Naciśnij .

2 Wybierz **Podsumowanie rundy**.

3 Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić więcej informacji.

Kończenie rundy

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Zakończ partię**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby zapisać rundę i powrócić do trybu zegarka, wybierz .
 - Aby odrzucić rundę i powrócić do trybu zegarka, wybierz .
 - Aby wznowić rundę, naciśnij .

Health Snapshot™

Funkcja Health Snapshot rejestruje kilka kluczowych wskaźników zdrowia podczas okresu bezruchu trwającego dwie minuty. Dostarcza ona podstawowe informacje na temat ogólnego stanu układu krążenia. Zegarek rejestruje parametry, takie jak średnie tętno, poziom stresu i częstotliwość oddechu. Możesz dodać funkcję Health Snapshot do listy ulubionych aplikacji ([Dostosowywanie opcji aktywności, strona 12](#)).

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 umożliwia 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**.

Dostosowywanie listy aktywności

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Edytuj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby dodać aktywność lub aplikację, wybierz **Dodaj**.
 - Aby usunąć aktywność lub aplikację, wybierz element do usunięcia, a następnie **Usuń**.
 -



UWAGA: Aby zmienić kolejność pozycji na liście, wybierz aktywność lub aplikację, wybierz **Zmień kolejność** i wykonaj instrukcje wyświetlane w aplikacji Garmin Connect ([Ustawienia Garmin Connect, strona 44](#)).

Wygląd

Możesz dostosować wygląd tarczy zegarka i funkcje szybkiego dostępu w pętli podglądu i menu elementów sterujących.

Zmiana tarczy zegarka

Możesz wybrać spośród kilku fabrycznie załadowanych tarczy zegarka.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Tarcza zegarka**.
- 3 Przesuń palcem w prawo lub w lewo, aby przewijać dostępne tarcze zegarka.
- 4 Wybierz ikonę koła zębatego, aby zmienić dane na tarczy zegarka (opcjonalnie).
- 5 Wybierz .
- 6 Dotknij ekranu dotykowego, aby wybrać tarczę zegarka.

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 16](#)).

Na tarczy zegarka przytrzymaj .

Ikona	Nazwa	Opis
	Alarmy	Dodaje lub edytuje alarm (<i>Ustawianie alarmu, strona 39</i>).
	Pomoc	Wysyła prośbę o pomoc (<i>Wzywianie pomocy, strona 38</i>).
	Jasność	Wybierz, aby wyregulować jasność ekranu (<i>Konfigurowanie ustawień wyświetlania, strona 43</i>).
	Transmituj tętno	Wybierz, aby włączyć transmisję danych tętna do sparowanego urządzenia (<i>Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin, strona 30</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 37</i>).
	Garmin Pay	Wybierz, aby otworzyć portfel Garmin Pay i zacząć płacić za zakupy za pomocą zegarka (<i>Garmin Pay, strona 14</i>).
	Zablokuj urządzenie	Wybierz, aby zablokować przyciski oraz ekran dotykowy i zapobiec przypadkowemu naciśnięciu lub dotknięciu.
	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 włączyć wyświetlacz.
	Tryb snu	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć Tryb snu.
	Stoper	Uruchamia stoper (<i>Korzystanie ze stopera, strona 39</i>).
	Synchronizuj	Zsynchronizuj zegarek ze sparowanym telefonem.
	Synchronizacja czasu	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek z czasem w telefonie lub za pomocą satelitów.
	Minutnik	Włącza minutnik (<i>Włączanie minutnika, strona 39</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.


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 16](#)).


- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj , 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, przesunij palcem, aby zmienić kartę na inną (opcjonalnie).
- 5 W ciągu 60 sekund umieść 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 postępuj 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 Active, 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 Active, 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 Active trzeba będzie wpisać nowy kod dostępu.

Dostosowywanie menu elementów sterujących

Możesz dodawać, usuwać opcje menu oraz zmieniać ich kolejność w menu elementów sterujących.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj , aby wyświetlić menu sterowania.
Zostanie wyświetlone menu elementów sterujących.
- 2 Przytrzymaj .
Menu elementów sterujących przełączy się w tryb edycji.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić lokalizację opcji menu w menu elementów sterujących, przeciągnij opcję do nowej lokalizacji.
 - Aby usunąć opcję menu z menu elementów sterujących, przeciągnij opcję do .
- 4 W razie potrzeby wybierz , aby dodać opcję menu do menu elementów sterujących.

UWAGA: Ta opcja jest dostępna tylko po usunięciu co najmniej jednej opcji menu elementów sterujących.

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.

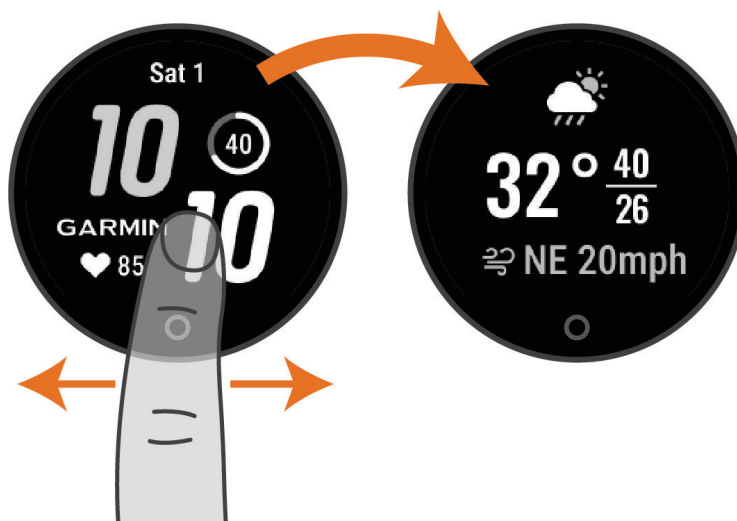
UWAGA: Pętlę widżetów można dostosować ([Dostosowywanie pętli widżetów, strona 18](#)).

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.
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.
Garmin Coach	Wyświetla zaplanowane treningi po wybraniu adaptacyjnego planu treningowego Garmin® Coach na koncie Garmin Connect. Plan dostosowuje się do aktualnego poziomu sprawności, umiejętności, preferencji dotyczących harmonogramu oraz daty wyścigu.
Dane zdrowia	Rozpoczyna w zegarku sesję Health Snapshot, która rejestruje kilka kluczowych wskaźników zdrowia podczas okresu bezruchu trwającego 2 minuty. Dostarcza ona podstawowe informacje na temat ogólnego stanu układu krążenia. Zegarek rejestruje parametry, takie jak średnie tętno, poziom stresu i częstotliwość oddechu. Wyświetla podsumowania zapisanych sesji Health Snapshot (Health Snapshot™ , strona 12).
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.
Status zmienności tętna	Wyświetla średnią z 7 dni zmienności tętna w nocy (Status zmienności tętna , strona 20).
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.
Ostatnia gra w golfa Ostatnia jazda Ostatni bieg Ostatnie siłowe Ostatnie pływanie	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio zarejestrowanej aktywności i historii dla danej dyscypliny sportowej.
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.
Drzemki	Wyświetla całkowity czas drzemki i wzrost poziomu Body Battery. Możesz włączyć minutnik drzemki oraz ustawić alarm, który Cię obudzi.
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.


Wyświetlanie widżetów i menu

- Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj , aby przejść do menu głównego.
- Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj , aby wyświetlić menu sterowania.
- Na tarczy zegarka przesunij palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić widżety.



- Dotknij każdego widżetu, a następnie przewiń w lewo lub w prawo, aby wyświetlić dodatkowe dane.

Dostosowywanie pętli widżetów

- 1 Przesunij palcem, aby wyświetlić dowolny widżet.
- 2 Przytrzymaj .
- 3 Wybierz **Zarządzanie widżetami**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dodaj**, aby dodać widżet do pętli widżetów.
 - Wybierz **Usuń**, aby usunąć widżet z pętli widżetów.

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 19](#)).

Wyświetlanie widżetu Body Battery

Widżet Body Battery wyświetla bieżący poziom Body Battery.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet Body Battery.

UWAGA: Konieczne może być dodanie widżetu do pętli widżetów ([Dostosowywanie pętli widżetów, strona 18](#)).

- 2 Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić wykres Body Battery.

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

- 3 Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić informacje o wysokim i niskim poziomie stresu od północy.

- 4 Przesuń w lewo lub w prawo, aby wyświetlić poziom Body Battery z uwzględnieniem stresu oraz czynniki wpływające na poziom Body Battery.

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.

Wyświetlanie widżetu poziomu stresu

Widżet poziomu stresu pokazuje obecny poziom stresu.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet poziomu stresu.

UWAGA: Konieczne może być dodanie widżetu do pętli widżetów ([Dostosowywanie pętli widżetów, strona 18](#)).

- 2 Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić wykres poziomu stresu.

Wykres poziomu stresu przedstawia odczyt poziomu stresu oraz informacje o wysokim i niskim poziomie stresu z ostatnich trzech godzin.

- 3 Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić informacje o wysokim i niskim poziomie stresu od północy.

- 4 Przesuń palcem, aby wyświetlić ogólny poziom stresu z ostatnich siedmiu dni i ilość czasu spędzonego na odpoczynku lub na każdym poziomie stresu.

Status zmienności tętna

Zegarek analizuje odczyty tętna na nadgarstku podczas snu, aby określić zmienność tętna (HRV). Trening, aktywność fizyczna, sen, odżywianie i zdrowe nawyki mają wpływ na zmienność tętna. Zmienność tętna może się znacznie różnić w zależności od płci, wieku i poziomu sprawności fizycznej. Zrównoważony status zmienności tętna może wskazywać na pozytywne oznaki dotyczące zdrowia, takie jak dobra równowaga między treningiem a regeneracją, większa wydolność układu sercowo-naczyniowego i odporność na stres. Niezrównoważony lub zły status może być oznaką zmęczenia, większego zapotrzebowania na regenerację lub zwiększonego stresu. Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty, należy mieć założony zegarek podczas snu. Aby wyświetlić zmienność tętna, zegarek potrzebuje spójnych danych dotyczących snu z okresu trzech tygodni.



Stan działania	Opis
Zrównoważone	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna mieści się w zakresie wartości odniesienia.
Niezrównoważone	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna jest wyższa lub niższa od zakresu wartości odniesienia.
Mało jasne	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna jest znacznie niższa niż wartość odniesienia.
Słaby Brak stanu	Twoje średnie wartości zmienności tętna są znacznie poniżej normalnego zakresu dla Twojego wieku. Brak stanu oznacza, że nie ma wystarczających danych do wygenerowania średniej siedmiodniowej.

Możesz zsynchronizować zegarek z kontem Garmin Connect, aby wyświetlić aktualny stan zmienności tętna, trendy i informacje edukacyjne.

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 ([Ustawienia i alerty funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie, strona 27](#)).

Stan zdrowia kobiet

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 21](#)). 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 Active, 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 22](#)). 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 Active. 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 Active przesuń palcem, aby wyświetlić widżet sterowania muzyką.

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 22](#)).

Na swoim koncie Garmin Connect możesz dostosować wyświetlaną nazwę ([Ustawienia profilu użytkownika Garmin Connect, strona 45](#)).

Dostosowywanie raportu porannego

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

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadom. i 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.

Konfigurowanie skrótu przycisku dotykowego

Możesz skonfigurować skrót do ulubionej aplikacji, podglądu lub elementu sterującego, takiego jak portfel Garmin Pay lub opcje sterowania muzyką.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Skrót** > **Przytrzymaj przycisk dotykowy**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz skrót.
 - Wybierz opcję **Wyłącz**, aby wyłączyć funkcję skrótu przycisku dotykowego.

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.

UWAGA: Urządzenia Garmin, które nie mają funkcji stanu wytrenowania, nie mogą zostać ustawione jako Podstawowe urządzenie treningowe, lecz nadal mogą być wykorzystywane do rejestrowania danych treningowych.

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.

Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności

Możesz zsynchronizować aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin na zegarek z serii Lily 2 Active za pośrednictwem konta Garmin Connect. Zapewnia to dokładniejszy obraz wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać jazdę za pomocą komputera rowerowego Edge® i wyświetlić szczegóły aktywności oraz ogólne obciążenie treningowe na zegarku z serii Lily 2 Active.

Zsynchronizuj zegarek z serii Lily 2 Active i inne urządzenia Garmin ze swoim kontem Garmin Connect.

PORADA: W aplikacji Garmin Connect możesz ustawić podstawowe urządzenie treningowe i podstawowe urządzenie ubieralne (*Ujednolicony stan wytrenowania, strona 23*).

Ostatnie aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin pojawią się na zegarku z serii Lily 2 Active.

Śledzenie aktywności

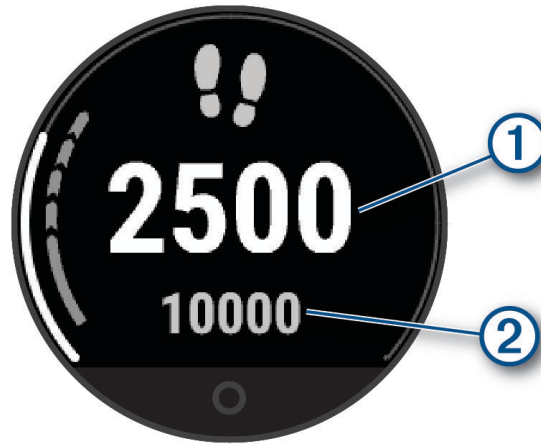
Funkcja śledzenia aktywności zapisuje dzienną liczbę kroków, przebyty dystans, minuty intensywnej aktywności, pokonane piętra, liczbę spalonych kalorii i statystyki dotyczące snu w każdym zarejestrowanym dniu. Licznik spalonych kalorii sumuje podstawowy metabolizm użytkownika i kalorie spalone podczas aktywności.

W podglądzie kroków zostanie wyświetlona łączna liczba kroków wykonanych w ciągu doby. Liczba kroków jest okresowo aktualizowana.

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

Cel automatyczny

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.



Jeśli nie zdecydujesz się na korzystanie z funkcji automatycznego celu, możesz ustawić własny cel za pomocą konta Garmin Connect.

Korzystanie z alertów ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się komunikat. Jeśli włączono wibracje, zegarek zacznie również wibrować (*Ustawienia systemowe, strona 43*).

Pójdź na krótki spacer (co najmniej kilkuminutowy) lub wykonaj sugerowane ruchy wyświetlane na ekranie, aby zresetować alert ruchu.

Włączanie alertu ruchu

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Powiadom. i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alert ruchu > Włączono**.

Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, zegarek automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. Możesz ustawić swoje typowe godziny snu w aplikacji Garmin Connect. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu, ruch podczas snu i ocenę jakości snu. Drzemki są dodawane do statystyk dotyczących snu i mogą także mieć wpływ na jakość odpoczynku. Szczegółowe statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

UWAGA: Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączenia powiadomień i alertów, za wyjątkiem alarmów (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 37*).

Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś zegarek podczas snu.
- 2 Prześlij dane monitorowania snu na swoje konto Garmin Connect.
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.
Informacje dotyczące snu, w tym drzemek, możesz wyświetlić na swoim zegarku Lily 2 Active (*Widżety, strona 16*).

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 Active 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.

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.

Włączanie samooceny

Gdy zapisujesz aktywność, możesz ocenić odczuwany wysiłek i własne odczucia w trakcie jej trwania. Zapisaną samoocenę możesz wyświetlić na swoim koncie Garmin Connect.

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

2 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

3 Wybierz **Samoocena**.

4 Wybierz opcję:

- Aby dokonywać samooceny tylko po ćwiczeniach, wybierz **Tylko treningi**.
- Aby dokonywać samooceny po każdej aktywności, wybierz **Zawsze**.

Ustawienia śledzenia aktywności

Niektóre ustawienia śledzenia aktywności można zaktualizować w zegarku. Cel cotygodniowej liczby minut intensywnej aktywności fizycznej i liczby kroków należy zaktualizować w aplikacji Garmin Connect.

Przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Śledzenie aktywności**.


Stan: Wyłącza funkcje śledzenia aktywności.

Move IQ: Umożliwia włączanie i wyłączanie zdarzeń Move IQ.

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. Można określić minimalny czas dla biegania i chodzenia.

Wyłączanie śledzenia aktywności

Po wyłączeniu funkcji śledzenia aktywności pokonane kroki, minuty intensywnej aktywności, monitorowanie snu, alerty ruchu oraz zdarzenia Move IQ nie będą rejestrowane.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Śledzenie aktywności > Stan > Wyłączono**.

Treningi

Zegarek może wyświetlać kolejne etapy wieloetapowych treningów obejmujące cele dla każdego etapu, takie jak dystans, czas, powtórzenia i inne pomiary. Zegarek jest wyposażony w wiele fabrycznie załadowanych treningów oraz aktywności, w tym treningi siłowe i wydolnościowe, bieganie i jazda na rowerze. Możesz tworzyć i wyszukiwać więcej treningów oraz planów treningowych za pomocą aplikacji Garmin Connect i przesyłać je do zegarka.

W zegarku: Możesz otworzyć aplikację treningową z listy aktywności, aby wyświetlić wszystkie obecnie załadowane w zegarku treningi (*Dostosowywanie opcji aktywności, strona 12*).

Możesz także wyświetlić historię treningów.


W aplikacji: Możesz tworzyć i wyszukiwać treningi oraz wybierać plany treningów obejmujące zintegrowane treningi, a następnie przesyłać je do zegarka (*Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 26*).

Możesz tworzyć harmonogramy treningów.


Bieżące treningi możesz aktualizować i edytować.

Rozpoczynanie treningu

Twój zegarek może wyświetlać kolejne kroki wieloetapowego treningu.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Wybierz kolejno **••• > Treningi**.
- 4 Wybierz trening.


UWAGA: Na liście wyświetlane będą wyłącznie treningi zgodne z wybranym rodzajem aktywności.

- 5 Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić etapy treningu (opcjonalnie).
- 6 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.

Po rozpoczęciu treningu zegarek wyświetla każdy etap treningu, uwagi dotyczące etapu (opcjonalnie), cel (opcjonalnie). Przesuń palcem w prawo lub w lewo, aby wyświetlić aktualne dane treningu.

Realizowanie treningu z Garmin Connect

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect (*Garmin Connect, strona 34*).

- 1 Wybierz opcję:
 - Otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz **•••**.
 - Otwórz stronę www.garminconnect.com.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Treningi**.
- 3 Znajdź gotowy trening lub utwórz i zapisz nowy trening.
- 4 Wybierz  lub **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby pobrać plan treningowy i z niego korzystać, musisz mieć konto Garmin Connect (*Garmin Connect, strona 34*) i sparować zegarek Lily 2 Active ze zgodnym smartfonem.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **•••**.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Plany treningów**.
- 3 Wybierz plan treningowy i uwzględnij go w harmonogramie.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 Przejrzyj plan treningu w kalendarzu.

Adaptacyjne plany treningowe

Konto Garmin Connect zawiera adaptacyjny plan treningowy i trenera Garmin dopasowanych do Twoich celów treningowych. Na przykład możesz odpowiedzieć na kilka pytań i znaleźć plan, który pomoże Ci przygotować się do wyścigu na 5 km. Plan dostosowuje się do aktualnego poziomu sprawności, umiejętności, preferencji dotyczących harmonogramu oraz daty wyścigu. Po uruchomieniu planu podgląd trenera Garmin zostanie dodany do listy podglądów w zegarku Lily 2 Active.



Rozpoczynanie dzisiejszego treningu

Po wysłaniu planu treningowego do zegarka podgląd trenera Garmin pojawi się w pętli podglądów.


- 1 Przeciągnij palcem na tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd trenera Garmin.
- 2 Wybierz podgląd.
Jeśli trening dla danej aktywności jest zaplanowany na dziś, zegarek wyświetli nazwę treningu i poprosi o jego rozpoczęcie.
- 3 Wybierz trening.
- 4 Wybierz **Pokaż**, aby wyświetlić etapy treningu i przesunij palcem w prawo po zakończeniu przeglądania etapów (opcjonalnie).
- 5 Wybierz **Zacznij trening**.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Wyświetlanie harmonogramu treningów

Możesz wyświetlić harmonogram treningów w kalendarzu treningów i rozpocząć ćwiczenie.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przesuń palcem w górę.
- 4 Wybierz **Kalendarz treningów**.
Zostanie wyświetlony harmonogram treningów posortowany według dat.
- 5 Wybierz trening.
- 6 Przewiń, aby wyświetlić etapy treningu.
- 7 Naciśnij , aby rozpocząć trening.

Ustawienia i alerty funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie

Naciśnij i przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadom. i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie**.

Tętno z nadgarstka: Patrz [Ustawianie alertów nietypowego tętna, strona 29](#).

Alert ruchu: Włącza funkcję Alert ruchu ([Korzystanie z alertów ruchu, strona 24](#)).

Alerty dotyczące stresu: Powiadamia, gdy okresy stresu wyczerpują Twój poziom Body Battery ([Wyświetlanie widżetu poziomu stresu, strona 19](#)).

Alerty odpoczynku: Powiadamia o przeżyciu odprężającego okresu i jego wpływie na Twój poziom Body Battery ([Body Battery, strona 19](#)).





Codzienne podsumowanie: Włącza codzienne podsumowanie Body Battery, które pojawia się na kilka godzin przed rozpoczęciem przerwy na sen. Codzienne podsumowanie zapewnia informacje na temat tego, jak codzienna dawka stresu i historia aktywności wpłynęła na poziom Body Battery ([Wyświetlanie widżetu Body Battery, strona 19](#)).

Cele: Umożliwia włączanie i wyłączanie alertów celu lub włączenie ich podczas ogólnego użytkowania, gdy nie jesteś w trakcie żadnej aktywności. Alerty celu są wyświetlane dla celów codziennej liczby kroków, pokonanych pięter oraz cotygodniowej liczby minut intensywnej aktywności fizycznej.

Alerty nawodnienia: Umożliwia włączanie i wyłączanie alertów nawodnienia.

Funkcje związane z tętnem

Zegarek Lily 2 Active 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.

Czujnik tętna na nadgarstek

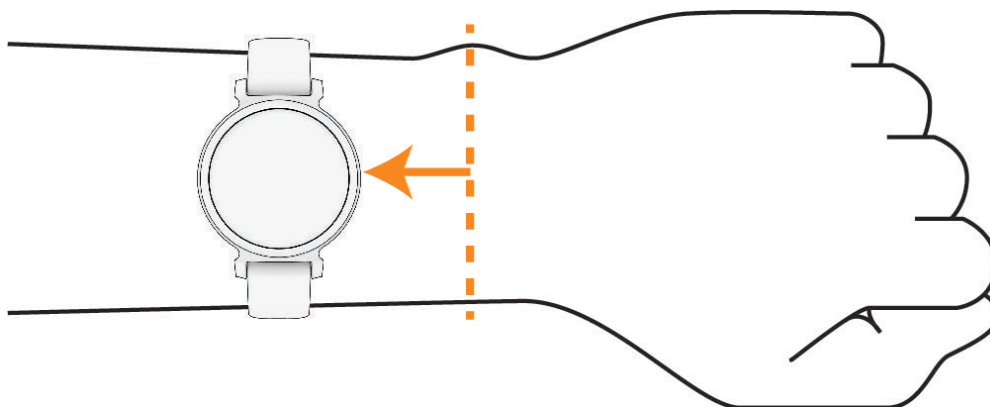
Noszenie zegarka

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 nadgarstek. Więcej informacji można znaleźć na stronie [garmin.com/fitandcare](https://www.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 49.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru*, strona 33.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Więcej informacji na temat prawidłowego noszenia i pielęgnacji zegarka można znaleźć na stronie www.garmin.com/fitandcare.

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 którymnosisz 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.
 - Przed rozpoczęciem aktywności zaczekaj, aż ikona  zacznie świecić się w sposób ciągły.
 - 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.

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 Na tarczy zegarka przesun palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić widżet tętna.
UWAGA: Konieczne może być dodanie widżetu do pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 18*).
- 2 Wybierz widżet, aby wyświetlić bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres tętna z ostatnich 3 godzin.
- 3 Wybierz opcję:
 - Dotknij wykresu, a następnie przesun palcem w lewo lub w prawo, aby przesunąć go.
 - Przesun palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić średnie wartości tętna spoczynkowego z ostatnich 7 dni.

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 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadom. i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Tętno**.
- 3 Wybierz **Alert wysokiej wartości** lub **Alert niskiej wartości**, aby włączyć alert.
- 4 Wybierz wartość progu tętna.

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


Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin


Możesz przysyłać dane tętna z zegarka Lily 2 Active i przeglądać je w sparowanych urządzeniach Garmin. Na przykład możesz przysyłać dane tętna do komputera rowerowego Edge podczas jazdy rowerem, korzystając z kamery sportowej VIRB®.

UWAGA: Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

1 Naciśnij i przytrzymaj , aby wyświetlić menu elementów sterujących.

UWAGA: Możesz spersonalizować menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 16*).

2 Wybierz .

3 Naciśnij .

Zegarek Lily 2 Active rozpocznie przesyłanie danych tętna.

UWAGA: Czas pojawi się na ekranie podczas transmisji danych tętna.

4 Sparuj zegarek Lily 2 Active z kompatybilnym urządzeniem Garmin ANT+®.

UWAGA: Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

5 Powtórz czynności od 1 do 3, aby wyłączyć przesyłanie danych tętna.

Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna

Naciśnij i przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki zegarka > Tętno z nadgars..**

Stan: Włącza lub wyłącza nadgarstkowy czujnik tętna. Wartością domyślną jest ustawienie Automatycznie, które automatycznie wykorzystuje nadgarstkowy czujnik tętna, chyba że sparowany zostanie zewnętrzny czujnik tętna.

UWAGA: Wyłączenie funkcji nadgarstkowego pomiaru tętna spowoduje również wyłączenie funkcji pulsoksymetru. Dane z podglądu pulsoksymetru można odczytać samodzielnie.

Podczas pływania: Włącza lub wyłącza nadgarstkowy czujnik tętna podczas pływania.

Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna

Domyślną wartością dla ustawienia Tętno z nadgars. jest Automatycznie. Zegarek automatycznie korzysta z nadgarstkowego czujnika tętna, chyba że zostanie on sparowany z piersiowym czujnikiem tętna. Dane tętna z czujnika piersiowego są dostępne tylko podczas aktywności.

UWAGA: Wyłączenie funkcji nadgarstkowego pomiaru tętna spowoduje również wyłączenie takich funkcji, jak szacowany pułap tlenowy, monitorowanie snu, minuty intensywnej aktywności, całodzienny pomiar stresu i pulsoksymetr.

UWAGA: Wyłączenie monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna spowoduje również wyłączenie funkcji wykrywania płatności Garmin Pay za pomocą zegarka, przez co konieczne będzie wpisywanie kodu przed dokonaniem każdej płatności (*Garmin Pay, strona 14*).

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki zegarka > Tętno z nadgars. > Stan > Wyłączono.**



Niektóre kontrolki czujnika mogą migać po wyłączeniu funkcji monitorowania tętna mierzonego na nadgarstku.

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.

Ustawianie stref tętna

Zegarek wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno. Istnieje możliwość ręcznego wprowadzenia tętna spoczynkowego. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika > Strefy tętna**.
- 3 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz **Tętno spoczynkowe**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Użyj średniej**, aby wykorzystać średnie tętno spoczynkowe mierzone przez zegarek.
 - Wybierz **Ustaw własne**, aby samodzielnie określić tętno spoczynkowe.
- 7 Wybierz kolejno **Strefy > Według:**
- 8 Wybierz opcję:
 - Wybierz **BPM**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
 - Wybierz **% maksymalnego tętna** w celu wyświetlenia i edytowania stref jako wartości procentowych maksymalnej wartości tętna.
- 9 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.

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

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 31](#)), 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.

Pulsoksymetr

Zegarek z serii Lily 2 Active 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 32](#)). 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 33](#)).

- 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 32](#)).

Włączanie monitorowania SpO₂ podczas snu

Ustaw zegarek Lily 2 Active jako podstawowe urządzenie noszone na ciele na koncie Garmin Connect, zanim włączysz monitorowanie SpO₂ podczas snu ([Ujednolicony stan wytrenowania, strona 23](#)).

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 33](#)).

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

- 1 Naciśnij i przytrzymaj , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Czujniki zegarka** > **SpO₂ podczas snu**.
- 3 Użyj przełącznika, aby włączyć monitorowanie.

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 którymnosisz 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.

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 Active 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 54*) 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 i przytrzymaj , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika > 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 i przytrzymaj , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz **Ustawienia > Profil użytkownika > Wiek sprawnościowy**.

Łączność

Po sparowaniu ze zgodnym smartfonem dostępne są funkcje łączności z zegarkiem (*Parowanie smartfonu*, strona 35).

Garmin Connect

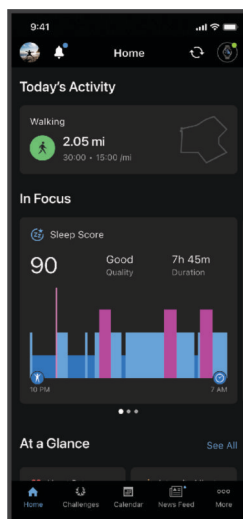
Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą konta Garmin Connect. Konto Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie przypadki swojej aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy i wiele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




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

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

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 i przytrzymaj , aby wyświetlić menu.
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > 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 35](#)).



- 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.


Parowanie smartfonu

Aby skonfigurować zegarek z serii Lily 2 Active, należy go sparować bezpośrednio przez aplikację Garmin Connect, a nie z poziomu ustawień Bluetooth w telefonie.

- 1 Podczas konfiguracji wstępnej zegarka wybierz , gdy pojawi się monit o sparowaniu z telefonem.
UWAGA: Jeśli poprzednio proces parowania został pominięty, możesz przytrzymać , a następnie wybrać kolejno **System > Telefon > Paruj telefon**, aby ręcznie przejść do trybu parowania.
- 2 Zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.

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 Active, 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.

Zarządzanie powiadomieniami

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

Wybierz opcję:

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

Włączenie powiadomień Bluetooth

Aby móc wyświetlać powiadomienia, musisz najpierw sparować zegarek z serii Lily 2 Active ze zgodnym smartfonem (*Parowanie smartfona, strona 35*).

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadom. i alerty > Powiadomienia z telefonu**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz kolejno **Do użytku. ogólnego**, aby określić preferencje dotyczące powiadomień wyświetlanych w trybie zegarka.
- Wybierz **Podczas aktywności**, aby określić preferencje dotyczące powiadomień wyświetlanych podczas rejestrowania aktywności.
- Wybierz **Podczas snu**, aby włączyć lub wyłączyć tryb **Nie przeszkadzać**.
- Wybierz **Prywatność**, aby ustawić preferencje dotyczące prywatności.

Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth

Połączenie z telefonem Bluetooth można wyłączyć za pomocą menu sterowania.

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 16*).


1 Przytrzymaj , aby wyświetlić menu elementów sterujących.

2 Wybierz , aby wyłączyć połączenie telefoniczne Bluetooth w Lily 2 Active.

Wskazówki dotyczące wyłączania technologii Bluetooth w telefonie można znaleźć w podręczniku użytkownika telefonu.

Odbieranie połączenia przychodzącego

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


• Aby odebrać połączenie, wybierz .

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

• Aby odrzucić połączenie, wybierz .


Znajdowanie telefonu

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

1 Przytrzymaj .



2 Wybierz .

Na ekranie zegarka Lily 2 Active wyświetlone zostaną słupki siły sygnału, a telefon wyemituje alarm dźwiękowy. Liczba słupków będzie się zwiększać w miarę zbliżania się do telefonu.

3 Naciśnij , aby zatrzymać wyszukiwanie.

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Możesz korzystać z trybu Nie przeszkadzać, aby wyłączyć wibracje i wyświetlacz dla alertów i powiadomień (*Konfigurowanie ustawień wyświetlania, strona 43*). Na przykład tryb ten można włączać na czas snu lub oglądania filmu.

- Aby ręcznie włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać, przytrzymaj , a następnie wybierz .
- Aby automatycznie włączyć tryb Nie przeszkadzać podczas godzin snu, otwórz ustawienia urządzenia w aplikacji Garmin Connect, a następnie wybierz kolejno **Powiadomienia i alerty > Powiadomienia z telefonu > Podczas snu**.

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 Active 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.

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 37*). 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 Przytrzymaj .
- 2 Kiedy poczujesz trzy wibracje, zwolnij przycisk, aby aktywować funkcję wzywania pomocy. Zostanie wyświetlony ekran z odliczaniem.
- 3 W razie potrzeby wybierz opcję przed zakończeniem odliczania:
 - Aby wysłać własną wiadomość z wezwaniem, wybierz .
 - Aby anulować komunikat, wybierz .

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 37*). 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 wyłączanie wykrywania zdarzeń

- 1 Naciśnij i przytrzymaj , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Bezpieczeństwo i śledzenie > 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 Active 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 39*).

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 i przytrzymaj , aby wyświetlić menu.
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia > Bezpieczeństwo i śledzenie > LiveTrack**.
- 5 Wybierz **Wyłączono**, aby wyłączyć LiveTrack.

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 Active (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect, strona 34*).


Zegary

Ustawianie alarmu







Można ustawić wiele alarmów. Możesz ustawić jednokrotne włączenie alarmu lub wybrać regularne powtarzanie alarmu.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Alarm** > .
- 3 Podaj czas.
- 4 Wybierz alarm.
- 5 Wybierz **Powtórz**, a następnie jedną z opcji.





Usuwanie alarmu

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Alarm**.
- 3 Wybierz alarm, a następnie **Skasuj**.

Korzystanie ze stopera


- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Stoper**.
- 3 Naciśnij , aby uruchomić stoper.
- 4 Naciśnij , aby ponownie uruchomić stoper okrążeń.
Całkowity czas stopera jest nadal mierzony.
- 5 Naciśnij , aby zatrzymać stoper.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby wznowić działanie stopera, naciśnij .
 - Aby zresetować stoper, wybierz .
 - Aby zapisać czas stopera jako aktywność, wybierz **•••**, a następnie wybierz **Zapisz aktywność**.
 - Aby przejrzeć stopery okrążeń, wybierz **•••**, a następnie wybierz **Podgląd okrążeń**.
 - Aby wyjść ze stopera, wybierz **•••**, a następnie wybierz **Gotowe**.

Włączanie minutnika

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > .
- 3 Wprowadź czas i wybierz .
- 4 Naciśnij .


Synchronizowanie czasu przez GPS

Po każdym włączeniu zegarka i odebraniu sygnałów satelitarnych zegarek automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas. Można również ręcznie zsynchronizować czas przez GPS, jeśli przemieszczasz się między strefami czasowymi, oraz zmienić czas na letni.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Czas** > **Synchronizacja czasu**.
- 3 Poczekaj aż zegarek zlokalizuje satelity (*Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 51*).

Ręczne ustawianie czasu

Domyślnie czas jest ustawiany automatycznie po sparowaniu zegarka Lily 2 Active ze smartfonem.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Czas** > **Źródło czasu** > **Ręcznie**.
- 3 Wybierz **Czas** i podaj aktualny czas.

Czujniki bezprzewodowe

Zegarek może być sparowany i używany z czujnikami bezprzewodowymi za pomocą technologii ANT+ lub Bluetooth (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 41*). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie opcji aktywności, strona 12*). Jeśli do zegarka dołączono czujnik, urządzenia te są już sparowane.

Aby uzyskać dodatkowe informacje na temat zakupu, zgodności poszczególnych czujników Garmin lub aby zapoznać się z instrukcją obsługi, przejdź na stronę buy.garmin.com i wyszukaj dany czujnik.

Typ czujnika	Opis
Tętno	Podczas aktywności możesz korzystać z zewnętrznego czujnika tętna, takiego jak czujnik z serii HRM-Pro™ lub HRM-Fit™, aby wyświetlać dane dotyczące tętna.
Prędkość/rytm	Do roweru można podłączyć czujniki prędkości lub rytmu, aby wyświetlać dane podczas jazdy. W razie konieczności obwód koła można wprowadzić ręcznie (<i>Kalibracja czujnika prędkości, strona 42</i>).

Parowanie czujników bezprzewodowych

Przed przystąpieniem do parowania musisz założyć czujnik tętna lub zamontować czujnik rowerowy.

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z zegarkiem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth musisz sparować oba urządzenia. Jeśli czujnik jest wyposażony zarówno w technologię ANT+, jak i Bluetooth, firma Garmin zaleca parowanie przy użyciu technologii ANT+. Po sparowaniu zegarek będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

PORADA: Niektóre czujniki ANT+ będą automatycznie parować się z zegarkiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

1 Umieść zegarek w zasięgu czujnika, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).

UWAGA: Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od innych bezprzewodowych czujników.

2 Przytrzymaj .

3 Wybierz kolejno **Ustawienia > Akcesoria > Dodaj nowy**.

4 Wybierz opcję:

- Wybierz **Szukaj wszystko**.
- Wybierz typ posiadanego czujnika.

Po sparowaniu czujnika z zegarkiem status czujnika zmieni się z Wyszukiwanie na Połączono. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli ekranów danych lub własnego pola danych. Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Dostosowywanie opcji aktywności, strona 12](#)).

Akcesorium do pomiaru tętna — tempo i dystans biegu

Akcesoria z serii HRM-Fit i HRM-Pro obliczają tempo i dystans biegu na podstawie profilu użytkownika i ruchu mierzonego przez czujnik przy każdym kroku. Czujnik tętna mierzy tempo biegu i dystans także gdy GPS jest niedostępny, np. podczas biegu na bieżni. Po połączeniu za pomocą technologii ANT+ można wyświetlić tempo i dystans biegu na zgodnym zegarku Lily 2 Active. Dane można także wyświetlić w aplikacjach treningowych innych producentów po połączeniu za pomocą technologii Bluetooth.

Dokładność tempa i dystansu zwiększa się wraz z kalibracją.

Automatyczna kalibracja: Domyślnym ustawieniem zegarka jest **Autokalibracja**. Akcesorium do pomiaru tętna kalibruje się za każdym razem, gdy biegasz na świeżym powietrzu z nim połączonym z kompatybilnym zegarkiem Lily 2 Active.

UWAGA: Automatyczna kalibracja nie działa w przypadku profilu aktywności dla aktywności wykonywanych w pomieszczeniu, biegów przełajowych lub ultrabiegu ([Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu, strona 41](#)).

Kalibracja ręczna: Po biegu na bieżni z podłączonym akcesorium do pomiaru tętna możesz wybrać **Kalibruj i zapisz** ([Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 6](#)).

Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu

- Zaktualizuj oprogramowanie zegarka Lily 2 Active ([Aktualizacje produktów, strona 48](#)).
- Ukończ kilka biegów na świeżym powietrzu z GPS i podłączonym akcesorium z serii HRM-Fit lub HRM-Pro. Ważne jest, aby zakres tempa na świeżym powietrzu odpowiadał zakresowi tempa na bieżni.
- Jeśli aktywność obejmuje bieg po piasku lub głębokim śniegu, przejdź do ustawień czujnika i wyłącz **Autokalibracja**.
- Jeśli wcześniej podłączono zgodny czujnik na nogę za pomocą technologii ANT+, ustaw stan czujnika na **Wyłączono** lub usuń go z listy podłączonych czujników.
- Ukończ bieg na bieżni z włączoną kalibracją ręczną ([Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 6](#)).
- Jeśli automatyczna i ręczna kalibracja wydaje się niedokładna, przejdź do ustawień czujnika i wybierz kolejno **Tempo i dystans HRM > Zeruj dane kalibracji**.

UWAGA: Możesz spróbować wyłączyć **Autokalibracja**, a następnie ponownie przeprowadzić kalibrację ręczną ([Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 6](#)).

Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania


Zgodne rowerowe czujniki prędkości lub rytmu pedałowania mogą przesyłać dane do posiadanego zegarka.

- Sparuj czujnik z zegarkiem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 41*).
- Ustaw rozmiar kół (*Kalibracja czujnika prędkości, strona 42*).
- Idź pojeździć (*Rozpoczęcie jazdy, strona 7*).

Kalibracja czujnika prędkości

Przed skalibrowaniem czujnika prędkości należy go sparować ze zgodnym zegarkiem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 41*).

Ręczna kalibracja czujnika jest opcjonalna, jednak może poprawić jego dokładność.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Akcesoria** > **Prędkość/rytm** > **Rozmiar kół**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Automatycznie**, aby automatycznie obliczyć rozmiar kół i skalibrować czujnik prędkości.
 - Wybierz **Ręcznie**, aby wprowadzić rozmiar kół i ręcznie skalibrować czujnik prędkości (*Rozmiar i obwód kół, strona 55*).

Dostosowanie zegarka

Ustawianie zegarka

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

Naciśnij i przytrzymaj , aby wyświetlić menu, a następnie wybierz **Ustawienia**.

Skrót: Umożliwia utworzenie skrótu (*Konfigurowanie skrótu przycisku dotykowego, strona 23*).

Powiadom. i alerty: Umożliwia dostosowanie ustawień alertu (*Ustawienia alarmu, strona 42*).

Czujniki zegarka: Umożliwia dostosowanie ustawień czujnika nadgarstkowego pomiaru tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 30*), ustawień SpO₂ podczas snu (*Włączanie monitorowania SpO₂ podczas snu, strona 32*) oraz wykonanie kalibracji kompasu (*Kalibracja kompasu, strona 44*).

Akcesoria: Umożliwia sparowanie zegarka Lily 2 Active z czujnikami bezprzewodowymi (*Czujniki bezprzewodowe, strona 40*).

Profil użytkownika: Umożliwia dostosowanie ustawień profilu użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 44*).

Bezpieczeństwo i śledzenie: Umożliwia dostosowanie ustawień bezpieczeństwa i monitorowania (*Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 37*).

Śledzenie aktywności: Umożliwia dostosowanie ustawień śledzenia aktywności (*Śledzenie aktywności, strona 23*).

System: Umożliwia dostosowanie ustawień systemu (*Ustawienia systemowe, strona 43*).

Ustawienia alarmu


Naciśnij i przytrzymaj , aby wyświetlić menu, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Powiadom. i alerty**.

Powiadomienia z telefonu: Umożliwia dostosowanie ustawień powiadomień Bluetooth ze smartfona (*Włączenie powiadomień Bluetooth, strona 36*).

Poranny raport: Umożliwia dostosowanie ustawień porannego raportu (*Poranny raport, strona 22*).

Zdrowie i dobre samopoczucie: Umożliwia dostosowanie ustawień alertów funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie (*Ustawienia i alerty funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie, strona 27*).

Ustawienia systemowe

Przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System**.

Wyświetlacz: Pozwala ustawić czas do wygaszenia wyświetlacza i jasność (*Konfigurowanie ustawień wyświetlania, strona 43*).

Wibracja alertu: Włącza lub wyłącza wibracje i pozwala ustawić ich intensywność.

Telefon: Umożliwia sparowanie i zsynchronizowanie telefonu (*Parowanie smartfonu, strona 35*).

Format: Umożliwia ustawienie jednostek miary używanych do wyświetlania danych (*Zmianianie jednostek miary, strona 43*).


Język: Umożliwia ustawianie języka wyświetlanego na zegarku.

Zeruj: Pozwala zresetować ustawienia domyślne lub usunąć wszystkie dane użytkownika i zresetować ustawienia (*Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 51*).

UWAGA: Jeśli portfel Garmin Pay jest skonfigurowany, przywrócenie ustawień domyślnych spowoduje również usunięcie portfela z urządzenia.

Informacje: Wyświetla identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania, informacje prawne dotyczące urządzenia i umowę licencyjną.

Konfigurowanie ustawień wyświetlania

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Wyświetlacz**.

3 Wybierz **Jasność**, aby ustawić poziom jasności ekranu.

4 Wybierz **Do użytk. ogólnego** lub **Podczas aktywności**.

5 Wybierz opcję:

- Wybierz **Gest**, aby włączenie podświetlenia następowało po podniesieniu i przekręceniu nadgarstka, aby na niego spojrzeć.
- Wybierz **Czułość gestów**, aby dostosować czułość gestów w zależności od tego, jak często chcesz włączać wyświetlacz.
- Wybierz **Limit czasu**, aby ustawić czas, po jakim ekran ma się wyłączyć.

6 Wybierz **Podczas snu**.

7 Wybierz opcję:

- Wybierz **Tarcza zegarka**, aby tarcza zegarka była przyciemniona podczas zdefiniowanego okna snu.
- Wybierz **Jasność**, aby ustawić poziom jasności ekranu podczas zdefiniowanego okna snu.
- Wybierz **Limit czasu**, aby ustawić czas, po jakim ekran ma się wyłączyć podczas zdefiniowanego okna snu.

Zmianianie jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, tempa i prędkości, wysokości i inne.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Format**.

3 Wybierz opcję.

- Wybierz **Jednostki**, aby ustawić preferowane jednostki miary w zegarku.
- Wybierz **Tempo/prędk.**, aby wyświetlać tempo lub prędkość w milach lub kilometrach podczas aktywności z pomiarem czasu.

Strefy czasowe


Po każdym włączeniu urządzenia i odebraniu sygnałów satelitarnych lub zsynchronizowaniu z telefonem urządzenie automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas.

Profil użytkownika

Możesz zaktualizować swój profil użytkownika w zegarku lub w aplikacji Garmin Connect.

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować ustawienia dotyczące płci, roku urodzenia, wzrostu, masy ciała, nadgarstka i stref tętna (*Ustawianie stref tętna, strona 31*). Zegarek wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika**.
- 3 Wybierz opcję.

Ustawienia płci

Przy pierwszej konfiguracji zegarka trzeba wybrać płeć. 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 płeć. Jeśli wybierzesz płeć Nieokreślona, algorytmy wymagające wprowadzenia danych binarnych będą używać płci określonej podczas pierwszej konfiguracji zegarka.

Kalibracja kompasu

NOTYFIKACJA

Kalibrację kompasu należy przeprowadzić na wolnym powietrzu. Aby zwiększyć dokładność kierunków, nie należy stawać w pobliżu obiektów wpływających na pola magnetyczne, np. pojazdów, budynków czy linii wysokiego napięcia.

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane i domyślnie korzysta z automatycznej kalibracji. Jeśli kompas działa niewłaściwie, np. po przebyciu dużego dystansu lub po nagłych zmianach temperatur, można go ręcznie skalibrować.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki zegarka > Kompas > Włącz kalibrację**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

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 Active.

- 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 34*) (*Synchronizowanie danych z komputerem, strona 35*).

Ustawienia profilu użytkownika Garmin Connect

Z menu urządzenia Garmin Connect wybierz Profil użytkownika.

Pułap tlenowy: Umożliwia wyświetlenie obecnego pułapu tlenowego oraz jego ostatniej aktualizacji (*Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego, strona 33*).

Wiek sprawnościowy: Umożliwia wyświetlenie obecnego wieku sprawnościowego (*Wyświetlanie wieku sprawnościowego, strona 33*).

Wyświetlana nazwa: Umożliwia ustawienie wyświetlanej nazwy w porannym raporcie i alertach (*Poranny raport, strona 22*).

Płeć: Umożliwia ustawienie płci (*Ustawienia płci, strona 45*).

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.

Harmonogram snu: Umożliwia ustawienie harmonogramu snu (*Monitorowanie snu, strona 24*).

Strefy tętna: Umożliwia szacowanie maksymalnego tętna i określanie niestandardowych stref tętna (*Informacje o strefach tętna, strona 30*).

Ustawienia płci

Przy pierwszej konfiguracji zegarka trzeba wybrać płeć. 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 płeć. Jeśli wybierzesz płeć Nieokreślona, algorytmy wymagające wprowadzenia danych binarnych będą używać płci określonej podczas pierwszej konfiguracji zegarka.

Informacje o urządzeniu

Ładowanie zegarka

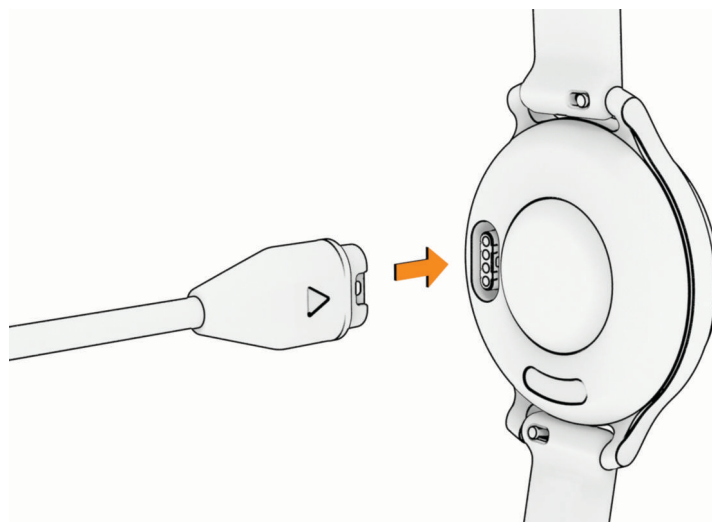
⚠ OSTRZEŻENIE

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.

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 47).

- 1 Podłącz przewód (koniec ▲) do portu ładowania zegarka.



- 2 Podłącz drugi koniec przewodu do portu USB-C® komputera lub zasilacza sieciowego (5 V minimum output power).
Zegarek wyświetla bieżący poziom naładowania baterii.
- 3 W razie potrzeby odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się ze sprzedawcą firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.
- 4 Odłącz zegarek, gdy poziom naładowania baterii osiągnie 100%.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

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

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

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.

Nie umieszczać 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.

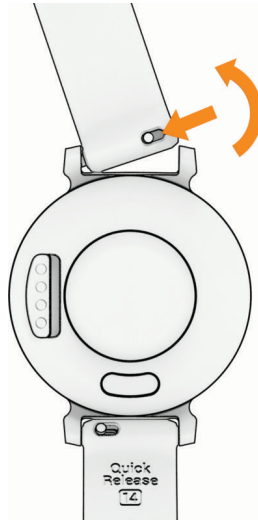
Czyszczenie skórzanych pasków

- 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, informacje prawne dotyczące urządzenia i umowę licencyjną.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Informacje**.

Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami

Etykieta dla tego urządzenia 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 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Informacje**.

Aktualizacje produktów

Zegarek automatycznie sprawdza dostępność aktualizacji za pomocą technologii Bluetooth. Możesz zainstalować aplikację Garmin Express w komputerze ([garmin.com/express](https://www.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 (*Parowanie smartfonu, strona 35*).

Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Connect (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect, strona 34*).

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 35*).

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.

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 9 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 -1,3 dBm (maks.) 13,56 MHz przy -40 dBm (maks.)
Klasa wodoodporności	5 atm ²


Rozwiązywanie problemów

Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?

Zegarek Lily 2 Active 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 przytrzymaj , aby wyświetlić menu, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Telefon > Paruj telefon**, aby przejść do trybu parowania.
- Aby poznać więcej czynności dotyczących rozwiązywania problemów, przejdź na stronę www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting.

¹ Szacowana żywotność baterii opiera się na pewnych założeniach dotyczących użytkowania. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/lily2activebatteryassumptions.

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

Śledzenie aktywności

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

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

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

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

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

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

- 1 Zsynchronizuj monitorowanie dziennej liczby kroków z aplikacją Garmin Connect (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect, strona 34*).
- 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 poziom wysiłku, należy włączyć funkcję nadgarstkowego monitorowania tętna.

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

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

Tętno wyświetlane na zegarku nie jest dokładne

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

Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Zmniejsz jasność ekranu i skróć czas wyświetlania (*Konfigurowanie ustawień wyświetlania, strona 43*).
- Zmniejsz poziom wibracji (*Ustawienia systemowe, strona 43*).
- Wyłącz gesty wykonywane nadgarstkiem (*Konfigurowanie ustawień wyświetlania, strona 43*).
- Ogranicz liczbę powiadomień wyświetlanych w zegarku Lily 2 Active w ustawieniach centrum powiadomień w telefonie (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 36*).
- Wyłącz inteligentne powiadomienia (*Włączenie powiadomień Bluetooth, strona 36*).
- Wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth, strona 36*).
- Wyłącz monitorowanie SpO2 podczas snu (*Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu, strona 32*).
- Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 30*).


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 25](#)).


Mój zegarek wyświetla nieprawidłowy język

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

- 1 Naciśnij i przytrzymaj , aby wyświetlić menu.
- 2 Przewiń w dół do ostatniego elementu na liście i go wybierz.
- 3 Przewiń w dół do ostatniego elementu na liście i go wybierz.
- 4 Przewiń w dół do piątego elementu na liście i go wybierz.
- 5 Wybierz język.

Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień

Domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka można przywrócić.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj , aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **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.

Odbieranie sygnałów satelitarnych

Zegarek może wymagać czystego widoku nieba w celu odebrania sygnałów z satelitów.

- 1 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.
Przednia część zegarka powinna być zwrócona w kierunku nieba.
- 2 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
Lokalizacja sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj urządzenie z kontem Garmin:
 - Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
 - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect, korzystając z telefonu z włączoną funkcją Bluetooth.

Po połączeniu z kontem Garmin urządzenie pobiera dane satelitarne z kilku ostatnich dni, co umożliwia szybkie odbieranie sygnałów satelitów.

- Udaj się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
- Pozostań na miejscu przez kilka minut.

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 Active.

UWAGA: Zaktualizuj oprogramowanie zegarka, aby otrzymać najnowsze aktywności (*Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect, strona 49, Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express, strona 49*).

- *Dostosowywanie opcji aktywności, strona 12*
- *Rozpoczynanie aktywności, strona 3*

	Kolarstwo
	Rower stacjonarny
	Oddech
	Kardio
	Taniec fitness
	Disc Golf
	Orbitrek
	Golf
	HIIT
	Bieg na hali
	Skakanka
	Medytacja
	Inna
	Padel
	Pickleball
	Pilates
	Pływanie na basenie
	Wioślarstwo
	Ergometr wioślarski
	Bieg
	Narciarstwo
	Snowboard
	Rakiety śnieżne

	Stepper
	Ćwiczenia siłowe
	SUP
	Tenis
	Bieżnia
	Spacer
	Chód w pomieszczeniu
	Bieg narciarski stylem klasycznym
	Joga

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
Nieźły	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
Nieźły	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.

Rozmiar i obwód kół

W przypadku używania czujnika prędkości podczas jazdy na rowerze wykryje on automatycznie rozmiar koła. W razie konieczności wprowadź ręcznie obwód koła w ustawieniach czujnika prędkości.

Rozmiar kół rowerowych oznaczony jest po obu stronach opony. W celu obliczenia obwodu koła można użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

