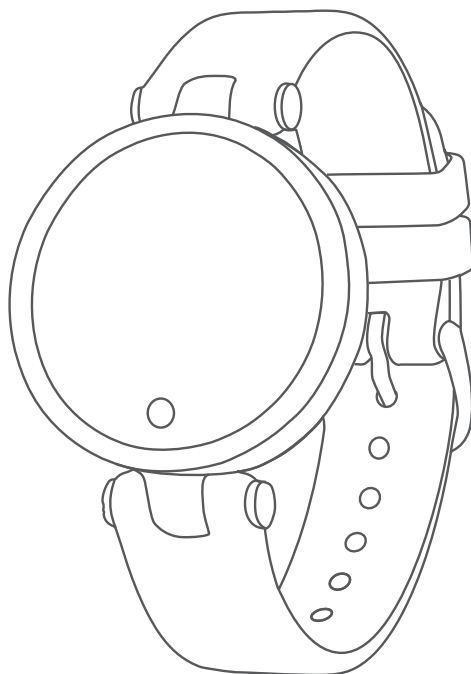


**GARMIN®**



**LILY™**

---

# Průručka používatele

© 2021 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

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

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

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

M/N: A03927

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>1</b>	Tipy na zaznamenávanie silových tréningov.....	14
Nastavenie hodínok.....	1	Zaznamenanie plaveckej aktivity.....	14
Zapínanie a vypínanie hodínok.....	3	Nastavenie upozornení pre plávanie.....	14
Zobrazenie miniaplikácií a ponúk.....	4	Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse.....	15
Možnosti ponuky.....	5	<b>Funkcie srdcového tepu</b> .....	<b>15</b>
Nosenie hodínok.....	6	Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí.....	15
<b>Miniaplikácie</b> .....	<b>7</b>	Pulzový oxymeter.....	15
Cieľ krokov.....	8	Ako získať údaje z pulzového oxymetra.....	16
Výzva na pohyb.....	8	Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra.....	16
Minúty intenzívneho cvičenia.....	8	Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.....	16
Naberanie minút intenzívneho cvičenia.....	9	Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max.....	16
Zlepšenie presnosti výpočtu kalórií.....	9	Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep.....	17
Miniaplikácia Štatistiky zdravotného stavu.....	9	<b>Hodiny</b> .....	<b>17</b>
Body Battery.....	9	Používanie budíka.....	17
Zobrazenie miniaplikácie Body Battery.....	9	Používanie stopiek.....	17
Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy.....	9	Spustenie časovača odpočítavania.....	17
Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy.....	10	<b>Funkcie s pripojením cez Bluetooth</b> .....	<b>18</b>
Použitie časovača odдыхu.....	10	Správa upozornení.....	18
Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu.....	10	Vyhľadanie strateného smartfónu.....	18
Používanie miniaplikácie na sledovanie hydratácie.....	10	Prijatie prichádzajúceho hovoru.....	18
Sledovanie menštruačného cyklu.....	10	Používanie režimu Nerušiť.....	19
Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle.....	11	Ranné hlásenie.....	19
Sledovanie tehotenstva.....	11	<b>Garmin Connect</b> .....	<b>19</b>
Zaznamenávanie informácií o tehotenstve.....	11	Garmin Move IQ™.....	20
Ovládanie prehrávania hudby.....	12	Pripojený systém GPS.....	20
Zobrazenie upozornení.....	12	Bezpečnostné a monitorovacie funkcie.....	21
Odpovedanie na textové správy.....	12	Sledovanie spánku.....	21
Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect.....	21	Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect.....	21
<b>Tréning</b> .....	<b>12</b>	Synchronizácia údajov s počítačom.....	21
Zaznamenanie aktivity s meraním času.....	12	Nastavenie aplikácie Garmin Express.....	22
Nahrávanie aktivity pomocou pripojeného GPS.....	13		
Zaznamenanie silového tréningu.....	13		

<b>Prispôsobenie zariadenia.....</b>	<b>22</b>	Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra.....	32
Zmena vzhľadu hodínok.....	22	Maximalizácia výdrže batérie.....	32
Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov.....	22	Displej hodínok je pri vonkajšom svetle ťažko čitateľný.....	32
Prispôsobenie obrazoviek s údajmi.....	22	Obnova všetkých predvolených nastavení.....	33
Nastavenie upozornenia hydratácie.....	22	Aktualizácie produktov.....	33
Nastavenia systému.....	23	Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect.....	33
Nastavenia hodínok.....	23	Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express.....	33
Nastavenia Bluetooth.....	24	Ako získať ďalšie informácie.....	33
Nastavenia Garmin Connect.....	24	Opravy zariadenia.....	33
Nastavenia vzhľadu.....	24		
Nastavenia upozornenia.....	24	<b>Príloha.....</b>	<b>34</b>
Prispôsobenie položky Možnosti aktivity.....	25	Kondičné ciele.....	34
Nastavenia sledovania aktivity.....	25	Informácie o zónach srdcového tepu..	34
Nastavenia používateľa.....	25	Výpočty zón srdcového tepu.....	34
Všeobecné nastavenia.....	26	Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.....	35
<b>Informácie o zariadení.....</b>	<b>26</b>		
Nabíjanie hodínok.....	26		
Tipy na nabíjanie hodínok.....	26		
Starostlivosť o zariadenie.....	27		
Čistenie hodínok.....	27		
Čistenie kožených remienkov.....	27		
Výmena remienkov.....	28		
Zobrazenie informácií o zariadení.....	29		
Technické údaje.....	29		
<b>Riešenie problémov.....</b>	<b>29</b>		
Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?.....	29		
Môj telefón sa nepripojí k hodinkám... ..	30		
Sledovanie aktivity.....	30		
Môj krokomer sa javí nepresný.....	30		
Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú.....	30		
Nezobrazuje sa mi úroveň námahy..	30		
Minúty intenzívneho cvičenia blikajú.....	30		
Tipy na používanie dotykovej obrazovky.....	31		
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe.....	31		
Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje.....	32		

# Úvod

## ⚠ VAROVANIE

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

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

## Nastavenie hodínok

Aby sa zapli, musíte hodinky pred použitím zapojiť do zdroja napájania.

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



- 1 Z obchodu s aplikáciami v telefóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect.
- 2 Stlačte nabíjajúcu svorku ①.



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

- 4 Ak chcete hodinky zapnúť, zapojte kábel USB do zdroja napájania (*Nabíjanie hodínok, strana 26*).  
Po zapnutí hodínok sa zobrazí Hello!.



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

Po úspešnom spárovaní sa zobrazí správa a vaše hodinky sa automaticky zosynchronizujú s telefónom.

## Zapínanie a vypínanie hodínok

Hodinky Lily sa automaticky prebudia pri interakcii s nimi.

1 Ak chcete zapnúť obrazovku, vyberte možnosť:


- Otočte a zdvihnite zápästie smerom k telu.
- Dvakrát ťuknite na dotykovú obrazovku ①.



2 Ak chcete vypnúť obrazovku, otočte zápästie smerom od tela.

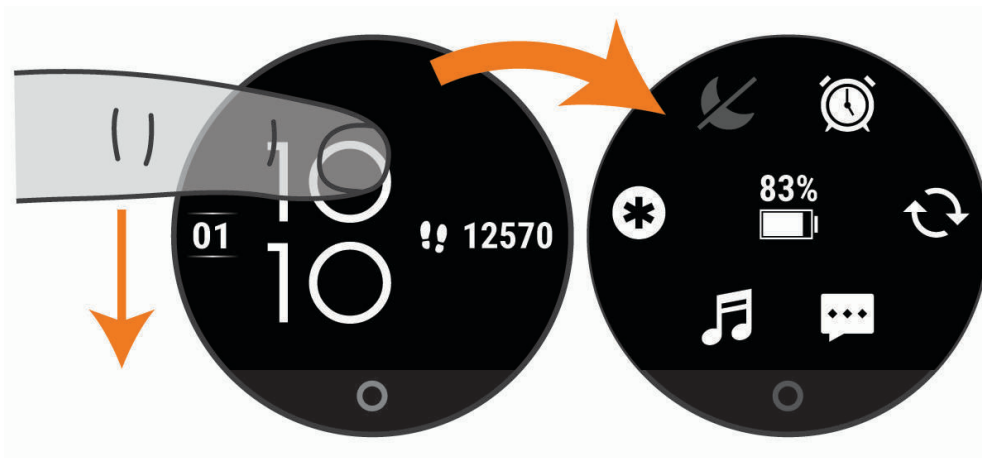
**POZNÁMKA:** keď sa obrazovka nepoužíva, vypne sa. Hodinky sú stále aktívne a zaznamenávajú údaje, aj keď je obrazovka vypnutá.

## Zobrazenie miniaplikácií a ponúk

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

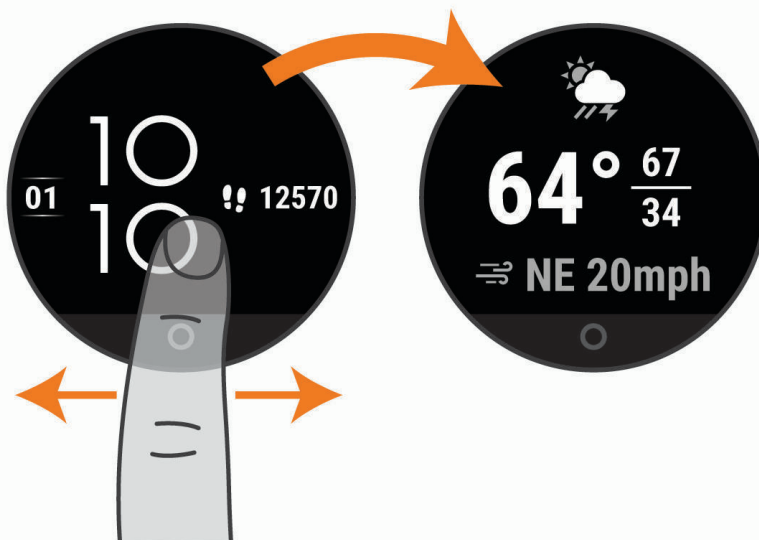


- Potiahnutím prstom nadol na úvodnej obrazovke hodín zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.





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







## Možnosti ponuky

Stlačením položky  môžete zobrazíť ponuku.

**TIP:** potiahnutím prsta môžete predchádzať cez možnosti ponuky.



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

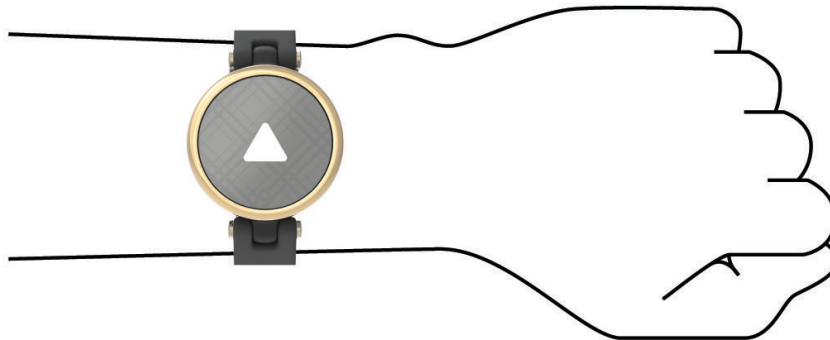
## Nosenie hodínok

### ⚠ UPOZORNENIE

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

- Hodinky nosíte nad zápästnou kosťou.

**POZNÁMKA:** hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne. Presnejšie merania srdcového tepu dosiahnete vtedy, keď sa hodinky počas behu alebo športovania nebudú na zápästí posúvať. Pri meraní pomocou pulzného oxymetra by ste mali zostať v pokoji a nehýbať sa.



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

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti *Riešenie problémov, strana 29*.
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti *Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra, strana 32*.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Ďalšie informácie o tom ako nosiť hodinky a ako sa o hodinky starať nájdete na adrese [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

## Miniaplikácie

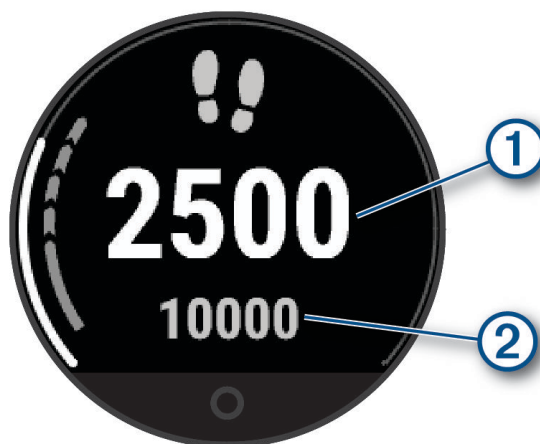
Vaše zariadenie sa dodáva s vopred nahratými miniaplikáciami, ktoré poskytujú okamžité informácie. Miniaplikáciami môžete prechádzať potiahnutím prstom po dotykovej obrazovke. Niektoré miniaplikácie vyžadujú spárovaný smartfón.

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

	Aktuálny čas a dátum. Čas a dátum sa nastavujú automaticky, keď sa zariadenie synchronizuje s vaším účtom Garmin Connect.
	Celkový počet prejdenej krokov a váš cieľ na daný deň. Zariadenie sa učí a každý deň vám navrhne nový cieľ krokov.
	Celkový počet minút intenzívneho cvičenia a cieľ na daný týždeň.
	Prejdená vzdialenosť za daný deň v kilometroch alebo v míľach.
	Celkový počet kalórií spaľených za daný deň zahŕňajúci kalórie spaľené pri aktivite aj v pokoji.
	Váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a priemerný srdcový tep v pokoji za posledných sedem dní.
	Aktuálna úroveň námahy. Zariadenie meria vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby odhadlo vašu úroveň námahy. Nižšie číslo značí nižšiu úroveň námahy.
	Aktuálna úroveň Body Battery™ námahy. Zariadenie vypočíta vaše aktuálne zásoby energie na základe údajov o spánku, strese a aktivite. Vyšší údaj naznačuje vyššiu zásobu energie.
	Umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom.
	Aktuálna teplota a predpoveď počasia zo spárovaného smartfónu.
	Nadchádzajúce schôdzky z kalendára vášho smartfónu.
	Upozornenia zo smartfónu vrátane upozornení na hovory, textové správy, aktualizácie na sociálnych sieťach a mnohých ďalších na základe nastavení upozornení smartfónu.
	Celkové množstvo vypitej vody a váš cieľ na daný deň.
	Ovládacie prvky hudobného prehrávača v smartfóne.
	Vaša aktuálna dychová frekvencia v počte nádychoch za minútu a priemer za sedem dní. Zariadenie meria vašu dychovú frekvenciu počas vašej aktivity, aby zistilo akúkoľvek nezvyčajnú dychovú aktivitu a tiež to, ako sa zmení vo vzťahu k námahe.
ŽENSKÉ ZDRAVIE	Stav vášho aktuálneho mesačného menštruačného cyklu. Môžete zobrazovať a zaznamenať svoje každodenné symptómy. Môžete tiež sledovať svoje tehotenstvo pomocou týždenných aktualizácií a informácií o zdraví.
Štatistiky zdravia	Dynamický súhrn vašej aktuálnej štatistiky zdravia. Merania zahŕňajú srdcový tep, úroveň stresu a úroveň Body Battery.
Môj deň	Dynamický súhrn vašich aktivít v daný deň. Metriky zahŕňajú kroky, minúty intenzívneho cvičenia a spaľené kalórie.

## Cieľ krokov

Vaše hodinky vytvárajú denný cieľ v rámci počtu krokov automaticky na základe vašich predchádzajúcich úrovní aktivity. Ako sa budete cez deň pohybovať, hodinky budú zaznamenávať váš pokrok ① smerom k dennému cieľu ②. Vaše hodinky sú prednastavené na denný cieľ 7 500 krokov.



Ak si zvolíte nevyužívať funkciu automatického určenia cieľa, môžete ju vypnúť a nastaviť si vlastný denný cieľ vo vašom účte Garmin Connect ([Nastavenia sledovania aktivity, strana 25](#)).

## Výzva na pohyb

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



Výzvu na pohyb vynulujete prejdením krátkej vzdialenosti.

## Minúty intenzívneho cvičenia

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

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

## Naberanie minút intenzívneho cvičenia

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



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

## Zlepšenie presnosti výpočtu kalórií

Hodinky zobrazujú odhadovaný výpočet z celkového počtu spálených kalórií za aktuálny deň. Presnosť tohto odhadovaného výpočtu môžete zlepšiť 15-minútovou prechádzkou alebo behom vonku.

1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu kalórií.

2 Vyberte .

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

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Miniaplikácia Štatistiky zdravotného stavu

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

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

## Body Battery

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

Hodinky môžete synchronizovať s vašim účtom Garmin Connect a zobraziť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (*Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje, strana 32*).

## Zobrazenie miniaplikácie Body Battery

Miniaplikácia Body Battery zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery.

1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu Body Battery.

2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte graf Body Battery.

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

## Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy

Hodinky analyzujú vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby určili vašu celkovú námahu. Tréning, fyzická aktivita, spánok, výživa a stres v bežnom živote – to všetko vplýva na vašu úroveň námahy. Úroveň námahy sa vyjadruje v rozpätí od 0 do 100, pričom 0 až 25 zodpovedá stavu oddychu, 26 až 50 nízkej námahe, 51 až 75 strednej námahe a 76 až 100 predstavuje stav vysokej námahy. Ak poznáte svoju úroveň námahy, môžete ľahšie rozpoznať chvíle námahy (stresu) v priebehu celého dňa. Ak chcete dosiahnuť čo najlepšie výsledky, hodinky by ste mali mať na sebe aj počas spánku.

Hodinky môžete zosynchronizovať so svojim účtom Garmin Connect a prezerať si svoju celodennú úroveň námahy, dlhodobé trendy a ďalšie podrobnosti.

## Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy

Miniaplikácia úrovne námahy zobrazí vašu aktuálnu úroveň námahy.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte prvok úrovne námahy.
- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte asistované dýchacie cvičenie (*Použitie časovača oddychu, strana 10*).

## Použitie časovača oddychu

Spustením časovača oddychu môžete použiť a vykonať asistované cvičenie dýchania.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte prvok úrovne námahy.
- 2 Ťuknite na dotykovú obrazovku.
- 3 Výberom položky → spustíte časovač oddychu.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.  
Vibrácia zariadenia vám naznačuje, že sa máte nadýchnuť alebo vydýchnuť (*Nastavenie úrovne vibrácie, strana 23*).

## Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu

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

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu srdcového tepu.  
Miniaplikácia zobrazuje váš aktuálny srdcový tep a vašu priemernú hodnotu srdcového tepu v pokoji (RHR) za posledných 7 dní.
- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte graf srdcového tepu.  
Graf zobrazuje vašu nedávnu aktivitu srdcového tepu a vysoký a nízky srdcový tep za posledné štyri hodiny.

## Používanie miniaplikácie na sledovanie hydratácie

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

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu hydratácie.
- 2 Vyberte + pre každú dávku tekutiny, ktorú prijmete (1 šálka, 8 uncí alebo 250 ml).  
**TIP:** vo svojom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia hydratácie, ako sú používané jednotky a denný cieľ.  
**TIP:** môžete nastaviť upozornenie hydratácie (*Nastavenie upozornenia hydratácie, strana 22*).

## Sledovanie menštruačného cyklu

Váš menštruačný cyklus je dôležitou súčasťou vášho zdravia. Hodinky môžete použiť na zaznamenávanie telesných príznakov, sexuálnej túžby, sexuálnej aktivity, dní ovulácie a podobne (*Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle, strana 11*). O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

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

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

## Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle

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

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

## Sledovanie tehotenstva

Funkcia sledovania tehotenstva ukazuje aktuálne informácie o tehotenstve podľa týždňa a informácie o zdraví a výžive. Pomocou hodinek môžete zaznamenávať telesné a emočné príznaky, namerané hodnoty glukózy v krvi a pohyby dieťaťa ([Zaznamenávanie informácií o tehotenstve, strana 11](#)). O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

## Zaznamenávanie informácií o tehotenstve

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

- 1 Miniaplikáciu na sledovanie ženského zdravia zobrazí potiahnutím prstom.



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


## Ovládanie prehrávania hudby

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

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

## Zobrazenie upozornení

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


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

## Odpovedanie na textové správy

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

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








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

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

## Tréning

### Zaznamenanie aktivity s meraním času










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

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte .
- 3 Vyberte aktivitu.  
**POZNÁMKA:** mobilnú aplikáciu Garmin Connect môžete použiť na pridávanie alebo odstraňovanie stopovaných aktivít (*Prispôsobenie položky Možnosti aktivity, strana 25*).
- 4 V prípade potreby vyberte  a prispôbte obrazovku s údajmi alebo možnosti aktivity.
- 5 Dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.
- 6 Začnite s aktivitou.  
**TIP:** časovač aktivity zastavíte a znova spustíte dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku.
- 7 Po skončení aktivity dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku zastavte časovač.
- 8 Vyberte možnosť:
  - Na uloženie aktivity vyberte .
  - Na odstránenie aktivity vyberte  > .
  - Na obnovenie aktivity vyberte .















## Nahrávanie aktivity pomocou pripojeného GPS

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

- 1 Podržaním ikony  zobrazíte ponuku.
  - 2 Vyberte .
  - 3 Vyberte  alebo .
  - 4 Otvorte aplikáciu Garmin Connect.  
**POZNÁMKA:** ak zariadenie nemôžete pripojiť k smartfónu, v aktivite môžete pokračovať výberom položky .
- Údaje GPS sa nebudú zaznamenávať.
- 5 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.
  - 6 Začnite s aktivitou.  
Počas aktivity musí byť telefón v dosahu.
  - 7 Po skončení aktivity dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku zastavte časovač aktivity.
  - 8 Vyberte možnosť:
    - Na uloženie aktivity vyberte .
    - Na odstránenie aktivity vyberte položky  > .
    - Ak chcete znovu začať aktivitu, vyberte položku .

## Zaznamenanie silového tréningu

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









- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte  > .
- 3 Ak chcete nastaviť počítanie opakovaní a automatické rozpoznávanie sérií, vyberte položku .
- 4 Ak chcete zapnúť **Počet opakovaní** a **Automatická séria**, vyberte príslušný prepínač.
- 5 Stlačením tlačidla  sa vrátite na obrazovku časovača aktivity.
- 6 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.
- 7 Spustite prvú sériu.  
Hodinky spočítajú opakovania.
- 8 Potiahnutím prstom zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi (nepovinné).
- 9 Stlačením tlačidla  ukončíte sériu.  
**POZNÁMKA:** v prípade potreby môžete upraviť počet opakovaní potiahnutím prsta nahor alebo nadol.
- 10 Výberom položky  spustíte časovač oddychu.  
Zobrazí sa časovač oddychu.
- 11 Stlačením tlačidla  začnete ďalšiu sériu.
- 12 Opakujte kroky 9 až 11, kým aktivitu nedokončíte.
- 13 Po skončení aktivity dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku zastavte časovač aktivity.
- 14 Vyberte jednu z možností:
  - Na uloženie aktivity vyberte .
  - Na odstránenie aktivity vyberte položky  > .
  - Na obnovenie aktivity vyberte .

## Tipy na zaznamenávanie silových tréningov





- Počas vykonávania opakovaní sa nepozerajte na hodinky.  
S hodinkami by ste mali manipulovať na začiatku a na konci každej série a počas prestávok na oddych.
- Počas vykonávania opakovaní sa sústreďte na správne prevedenie cvikov.
- Cvičte s vlastnou váhou alebo cviky bez závažia.
- Opakovania vykonávajte dôsledne v plnom rozsahu pohybu.  
Každé opakovanie sa započíta, keď sa paža, na ktorej máte hodinky, vráti do východiskovej polohy.  
**POZNÁMKA:** cviky na nohy sa nemusia započítať.
- Zapnite automatické rozpoznanie sérii, aby sa série spúšťali a zastavovali.
- Silový tréning uložte a odošlite do svojho účtu Garmin Connect.  
Pomocou nástrojov v účte Garmin Connect môžete zobraziť a upraviť podrobnosti aktivity.

## Zaznamenanie plaveckej aktivity

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


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

## Nastavenie upozornení pre plávanie

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



## Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse

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




- 1 Začnite aktivitu na bežiacom páse ([Zaznamenanie aktivity s meraním času, strana 12](#)).
- 2 Bežte na bežiacom páse, až pokým hodinky Lily nezaznamenajú najmenej 1,5 km (1 mi.).
- 3 Po ukončení behu vyberte ✓.
- 4 Na displeji bežiaceho pásu skontrolujte ubehnutú vzdialenosť.
- 5 Vyberte jednu z možností:
  - Pri prvej kalibrácii ťuknite na dotykovú obrazovku a zadajte do hodiniek vzdialenosť ubehnutú na bežiacom páse.
  - Ak chcete po prvej kalibrácii vykonať kalibráciu manuálne, vyberte položku  a do hodiniek zadajte vzdialenosť ubehnutú na bežiacom páse.

## Funkcie srdcového tepu

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

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

## Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí

Zobrazte ponuku pomocou tlačidla  a vyberte  > .

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

**Upozornenie na srdcový tep:** umožňuje nastaviť upozornenia zariadenia, keď váš srdcový tep prekročí alebo klesne pod nastavený prah po dobe nečinnosti ([Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep, strana 17](#)).

**Pulzná oxymetria počas spánku:** umožňuje nastaviť zariadenie tak, aby zaznamenávalo hodnoty pulzného oxymetra, keď počas dňa nevykonávate žiadnu aktivitu alebo nepretržite počas spánku. ([Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra, strana 16](#))

## Pulzový oxymeter

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

Údaje z pulzového oxymetra sa na hodinkách objavia v percentách SpO<sub>2</sub>. Na vašom konte Garmin Connect si môžete pozrieť ďalšie podrobnosti o vašich údajoch z pulzového oxymetra vrátane trendov počas viacerých dní. ([Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra, strana 16](#)). Bližšie informácie o presnosti pulzového oxymetra nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Ako získať údaje z pulzového oxymetra

Odčítanie hodnôt pulzového oxymetra môžete na zariadení kedykoľvek spustiť manuálne. Presnosť odčítaných údajov sa môže líšiť v závislosti od vášho prietoku krvi, umiestnenia zariadenia na zápästí a od toho, či sa nehýbate (*Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra, strana 32*).

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

Zariadenie zobrazuje nasýtenie kyslíkom v percentách.




**POZNÁMKA:** vo svojom účte Garmin Connect môžete zapnúť a zobrazit' údaje pulzového oxymetra zaznamenané počas spánku (*Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra, strana 16*).

## Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra

Pred používaním sledovania spánku pomocou pulzového oxymetra musíte nastaviť zariadenie Lily ako primárne zariadenie na sledovanie aktivity v účte Garmin Connect (*Nastavenia sledovania aktivity, strana 25*).

Zariadenie môžete nastaviť na nepretržité meranie úrovne kyslíka v krvi alebo SpO2 až na 4 hodiny počas vami určenej doby spánku (*Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra, strana 32*).

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

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

## Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.



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

Na hodinkách sa vaše odhadované hodnoty VO2 max. zobrazujú ako číslo a popis. Vo svojom účte Garmin Connect môžete zobrazit' ďalšie podrobnosti o svojej odhadovanej max. hodnote VO2.

Údaje VO2 max. poskytuje Firstbeat Analytics. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (*Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max., strana 35*) a na webovej lokalite [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max.





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

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte položky  > **VO2**.  
Ak ste už zaznamenali 15-minútovú rýchlu chôdzu alebo beh, môže sa zobrazit' vaša odhadovaná hodnota VO2 Max. Hodinky aktualizujú vašu odhadovanú hodnotu VO2 Max. vždy, keď dokončíte stopovanú chôdzu alebo beh.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke a získate svoju odhadovanú hodnotu VO2 Max.  
Po dokončení testu sa zobrazí správa.
- 4 Ak chcete manuálne spustiť test hodnoty VO2 Max. a získať aktualizovanú odhadovanú hodnotu, ťuknite na vaše aktuálne údaje a postupujte podľa pokynov.  
Hodinky aktualizujú vašu odhadovanú hodnotu VO2 Max.

## Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

### UPOZORNENIE




Táto funkcia vás upozorňuje len v prípade, že prekročíte alebo klesnete pod určitý počet tepov za minútu, podľa voľby používateľa, a to po dobe nečinnosti. Táto funkcia vás neupozorňuje na žiadne potenciálne srdcové poruchy a nie je určená na liečbu ani akúkoľvek diagnostiku zdravotného stavu alebo choroby. V prípade akýchkoľvek problémov súvisiacich so srdcom sa vždy obráťte na svojho poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte  >  > **Upozornenie na srdcový tep**.
- 3 Vyberte možnosť **Upozornenie na vysokú hodnotu** alebo **Upozornenie na nízku hodnotu**.
- 4 Vyberte prahovú hodnotu srdcového tepu.
- 5 Vyberte .





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

## Hodiny






### Používanie budíka

- 1 Nastavte čas a frekvencie budíka vo svojom účte Garmin Connect ([Nastavenia upozornenia, strana 24](#)).
- 2 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 3 Vyberte  > .
- 4 Potiahnutím prsta prechádzajte cez budíky.
- 5 Výberom budíka zapnete alebo vypnete požadovaný budík.

### Používanie stopiek

- 1 Podržaním ikony  zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu  > .
- 3 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.
- 4 Časovač zastavíte dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku.
- 5 V prípade potreby časovač vynulujete stlačením položky .

### Spustenie časovača odpočítavania

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

## Funkcie s pripojením cez Bluetooth

Hodinky Lily disponujú niekoľkými funkciami s pripojením cez Bluetooth pre kompatibilný telefón používajúci aplikáciu Garmin Connect.

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

**Asistent:** umožňuje vám odoslať automatizovanú textovú správu s vašim menom a polohou GPS vašim núdzovým kontaktom pomocou aplikácie Garmin Connect.

**Nájsť moje hodinky:** vyhledá vaše stratené hodinky Lily, ktoré sú spárované sa vašim telefónom a nachádzajú sa v dosahu.

**Nájsť môj telefón:** vyhledá váš stratený telefón, ktorý je spárovaný s hodinkami Lily a nachádza sa v dosahu.

**LiveTrack:** táto funkcia umožňuje priateľom a rodine sledovať vaše preteky a tréningové aktivity v reálnom čase. Osoby, ktorým chcete umožniť sledovanie, môžete pozvať pomocou e-mailu alebo sociálnych sietí, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na stránke sledovania Garmin Connect.

**Ovládanie hudby:** umožňuje ovládať hudobný prehrávač vo vašom telefóne.

**Upozornenia:** upozornia vás na zobrazenie upozornení z telefónu, vrátane hovorov, textových správ, aktualizácií na sociálnych sieťach, stretnutí z kalendára a ďalších na základe nastavení upozornení vášho telefónu.

**Aktualizácie softvéru:** vaše hodinky prostredníctvom bezdrôtového pripojenia prevezmú a nainštalujú najnovšiu aktualizáciu softvéru.

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

### Správa upozornení

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

Vyberte možnosť:

- Ak používate hodinky iPhone®, prejdite do nastavení upozornení iOS®, kde vyberte položky, ktoré sa majú na hodinkách zobraziť.
- Ak používate telefón so systémom Android z aplikácie Garmin Connect, vyberte položku **Nastavenia > Upozornenia**.

### Vyhľadanie strateného smartfónu

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




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

2 Vyberte .

Zariadenie Lily začne hľadať spárovaný smartfón. Na smartfóne zaznie zvukové upozornenie a na obrazovke zariadenia Lily sa zobrazí sila signálu Bluetooth. Sila signálu technológie Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k smartfónu.

### Prijatie prichádzajúceho hovoru

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

- Ak chcete prijať hovor, vyberte .
- Ak chcete odmietnuť hovor, vyberte .
- Ak chcete odmietnuť hovor a okamžite poslať aj odpoveď v textovej správe, vyberte položku  a potom správu zo zoznamu.

**POZNÁMKA:** ak chcete odoslať odpoveď na textovú správu, musíte byť pomocou technológie Android pripojení k telefónu kompatibilnému s Bluetooth.


## Používanie režimu Nerušiť

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

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

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

**POZNÁMKA:** v ponuke ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 22*).

2 Vyberte .

## Ranné hlásenie

Vaše hodinky zobrazujú ranné hlásenie na základe vášho bežného času zobúdzania. Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte správu, ktorá zahŕňa informácie o počasí, spánku, krokoch, sledovaní menštruačného cyklu alebo tehotenstve a kalendárových akciách.

**POZNÁMKA:** názov displeja si môžete prispôbiť vo svojom účte Garmin Connect (*Všeobecné nastavenia, strana 26*).

## Garmin Connect

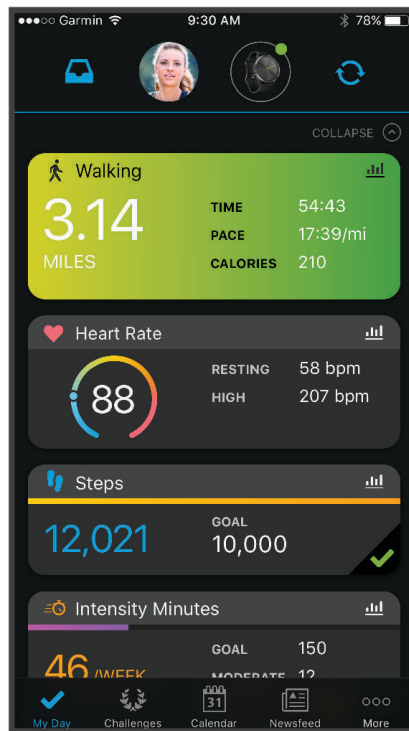
Na vašom konte Garmin Connect sa môžete spojiť so svojimi priateľmi. Účet Garmin Connect vám poskytuje nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie. Zaznamenávajúte udalosti vášho aktívneho životného štýlu vrátane behu, prechádzok, jazdenia, plávania, turistiky a ďalších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

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

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

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

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



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

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

## Garmin Move IQ™

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

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

## Pripojený systém GPS

S pripojenou funkciou GPS hodinky používajú anténu GPS vo vašom telefóne na zaznamenávanie údajov GPS pri prechádzkach, behu alebo bicyklovaní (*Nahrávanie aktivity pomocou pripojeného GPS, strana 13*). Údaje GPS, vrátane polohy, vzdialenosti a rýchlosti, sa zobrazia v detailoch aktivity vo vašom účte Garmin Connect.

Pripojené GPS sa tiež používa na asistenciu a funkcie LiveTrack.

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



## Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

### ⚠ UPOZORNENIE

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

### OZNÁMENIE

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

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

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

**LiveTrack:** táto funkcia umožňuje priateľom a rodine sledovať vaše preteky a tréningové aktivity v reálnom čase. Osoby, ktorým chcete umožniť sledovanie, môžete pozvať pomocou e-mailu alebo sociálnych médií, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na webovej stránke.




## Sledovanie spánku

Keď spíte, hodinky automaticky zistia váš spánok a sledujú vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, fázach spánku, pohyboch počas spánku a skóre spánku. Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

**POZNÁMKA:** zdriemnutia sa do štatistík spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (*Používanie režimu Nerušiť, strana 19*).

## Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

Vaše hodinky automaticky synchronizujú údaje s aplikáciou Garmin Connect pri každom otvorení aplikácie. Hodinky sa budú pravidelne synchronizovať s aplikáciou Garmin Connect. Údaje môžete taktiež kedykoľvek synchronizovať manuálne.

- 1 Umiestnite hodinky do blízkosti telefónu.
- 2 Otvorte aplikáciu Garmin Connect.  
**TIP:** aplikácia môže byť otvorená alebo spustená v pozadí.
- 3 Na zobrazenie ponuky stlačte 
- 4 Vyberte  >  > **Synchronizácia**.
- 5 Počkajte, kým sa dokončí synchronizácia údajov.
- 6 Prezrite si svoje aktuálne údaje v aplikácii Garmin Connect.

## Synchronizácia údajov s počítačom

Ak chcete synchronizovať údaje s aplikáciou Garmin Connect vo svojom počítači, musíte najskôr nainštalovať aplikáciu Garmin Express™ (*Nastavenie aplikácie Garmin Express, strana 22*).

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



## Nastavenie aplikácie Garmin Express

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

## Prispôsobenie zariadenia



### Zmena vzhľadu hodín

Vaše zariadenie sa dodáva s niekoľkými vopred nahratými úvodnými obrazovkami.

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





### Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky so skratkami (*Zobrazenie miniaplikácií a ponúk, strana 4*).

- 1 Potiahnutím prstom nadol na úvodnej obrazovke hodín zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.  
Zobrazí sa ponuka ovládacích prvkov.
- 2 Podržte dotykovú obrazovku.  
Ponuka ovládacích prvkov sa prepne do režimu upravovania.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete zmeniť umiestnenie skratky v ponuke ovládacích prvkov, presuňte ju na nové miesto.
  - Ak chcete skratku z ponuky ovládacích prvkov odstrániť, presuňte ju na .
- 4 V prípade potreby pridajte skratku do ponuky ovládacích prvkov pomocou položky .  
**POZNÁMKA:** táto možnosť je k dispozícii len vtedy, keď z ponuky odstránite aspoň jednu skratku.





### Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

V prípade nastavení aktivít môžete prispôbiť obrazovky s údajmi.



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

### Nastavenie upozornenia hydratácie

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

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

## Nastavenia systému

Zobrazte ponuku pomocou tlačidla  a vyberte  > .

**Jas:** umožňuje nastaviť úroveň jasu displeja. Pomocou možnosti Automaticky môžete automaticky upraviť jas podľa okolitého svetla alebo ručne upraviť úroveň jasu (*Nastavenie úrovne jasu, strana 23*).

**POZNÁMKA:** vyššia úroveň jasu znižuje výdrž batérie.

**Vibrovanie pri upozorneniach:** nastaví úroveň vibrácie (*Nastavenie úrovne vibrácie, strana 23*).

**POZNÁMKA:** vyššia úroveň vibrácií znižuje výdrž batérie.

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

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

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

**POZNÁMKA:** vyššia citlivosť ovládania gestami znižuje výdrž batérie.

**Ponuka ovládacích prvkov:** umožňuje upraviť ponuku ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 22*).

**Obnoviť:** umožní vám vymazať všetky údaje a obnoviť nastavenia (*Obnova všetkých predvolených nastavení, strana 33*).

## Nastavenie úrovne jasu


1 Na zobrazenie ponuky stlačte .

2 Vyberte  >  > **Jas**.

3 Vyberte úroveň jasu.

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

## Nastavenie úrovne vibrácie

1 Na zobrazenie ponuky stlačte tlačidlo .

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

3 Nastavte úroveň vibrácií.

**POZNÁMKA:** vyššia úroveň vibrácií znižuje výdrž batérie.

## Nastavenia hodínok

Niektoré nastavenia môžete prispôsobiť na hodinkách Lily. Ďalšie nastavenia môžete prispôsobiť vo svojom účte Garmin Connect.


Zobrazte ponuku stlačením tlačidla  a vyberte .

: nastavuje upozornenie hydratácie (*Nastavenie upozornenia hydratácie, strana 22*).


: zobrazuje odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max., strana 16*).

: umožňuje upraviť nastavenia srdcového tepu (*Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí, strana 15*).




: umožňuje vybrať možnosti, ktoré sa objavujú v rannom hlásení.

: umožňuje spárovať smartfón, synchronizovať s aplikáciou Garmin Connect a upraviť nastavenia (*Nastavenia Bluetooth, strana 24*).

: umožňuje prispôsobiť nastavenia systému (*Nastavenia systému, strana 23*).

: zobrazuje ID jednotky, verziu softvéru, informácie o predpisoch, licenčnú zmluvu atď. (*Zobrazenie informácií o zariadení, strana 29*).

## Nastavenia Bluetooth

Zobrazte ponuku pomocou tlačidla  a vyberte  > .

**Stav:** zapnutie a vypnutie technológie Bluetooth.



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

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

**Synchronizácia:** umožňuje vám synchronizovať vaše hodinky s kompatibilným telefónom s podporou Bluetooth.

## Nastavenia Garmin Connect

Vo vašom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia hodínok, možnosti aktivít a nastavenia používateľa. Niektoré nastavenia možno prispôbiť aj na hodinkách Lily.

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

Po prispôbení nastavení musíte svoje údaje zosynchronizovať tak, aby sa zmeny aplikovali v hodinkách ([Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 21](#)) ([Synchronizácia údajov s počítačom, strana 21](#)).

## Nastavenia vzhľadu

V ponuke vašich hodínok Garmin Connect zvolte možnosť Vzhľad.

**Miniaplikácie:** umožní vám prispôbiť miniaplikácie zobrazené na vašich hodinkách a upraviť ich usporiadanie v okruhu aplikácií.

**Možnosti zobrazenia:** umožňuje prispôbiť si displej.

## Nastavenia upozornenia

V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect zvolte možnosť Upozornenia.

**Pripomienky:** umožňuje nastaviť časy a frekvencie budíkov v zariadení.

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

**Upozornenia na nezvyčajný srdcový tep:** umožňuje nastaviť upozornenia na zariadení, keď hodnota vášho srdcového tepu prekročí alebo klesne pod nastavený prah po dobe nečinnosti. Môžete nastaviť prah pre upozornenie.

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

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

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

**Nerušiť počas spánku:** nastaví zariadenie tak, aby sa počas vášho spánku automaticky preplo do režimu Nerušiť ([Nastavenia používateľa, strana 25](#)).

## Prispôsobenie položky Možnosti aktivity

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

- 1 V ponuke zariadenia Garmin Connect vyberte položku **Možnosti aktivity**.
- 2 Vyberte položku **Upraviť**.
- 3 Vyberte aktivity, ktoré sa majú zobrazovať na vašom zariadení.  
**POZNÁMKA:** aktivity Chôdza a Beh nie je možné odstrániť.
- 4 V prípade potreby vyberte aktivitu a prispôsobte jej nastavenia (napr. upozornenia a dátové polia).

## Označovanie kôl

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

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

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

## Nastavenia sledovania aktivity

V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect zvoľte možnosť Sledovanie aktivity.

**POZNÁMKA:** niektoré nastavenia sa v ponuke nastavení zobrazujú v podkategórii. Aktualizáciami aplikácie alebo webovej lokality sa môžu tieto ponuky nastavení meniť.

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

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

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

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

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

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

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

## Nastavenia používateľa

Z ponuky Garmin Connect vášho zariadenia zvoľte možnosť Nastavenia používateľa.

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

**Spánok:** umožňuje zadať obvyklý čas spánku.

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

## Všeobecné nastavenia

V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect zvolte možnosť Všeobecné.

**Názov zariadenia:** umožní vám nastaviť názov zariadenia.

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

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

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

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

**Jazyk:** nastaví jazyk zariadenia.

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

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

## Informácie o zariadení

### Nabíjanie hodínok

#### ⚠ VAROVANIE

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

#### OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie (*Čistenie hodínok, strana 27*).

1 Stlačením strán nabíjacej svorky ① roztvorte ramená svorky.



2 Svorku priložte presne na kontakty ② a ramená svorky uvoľnite.

3 Zapojte kábel USB do zdroja napájania.

4 Úplne nabite hodinky.

### Tipy na nabíjanie hodínok

- Pomocou kábla USB bezpečne pripojte nabíjačku k hodinkám a nabíjajte ich (*Nabíjanie hodínok, strana 26*). Hodinky môžete nabíjať zapojením kábla USB do sieťového adaptéra schváleného spoločnosťou Garmin so štandardnou stenovou zásuvkou alebo do portu USB na počítači.
- Zostávajúcu úroveň nabitia batérie nájdete na obrazovke informácií o zariadení (*Zobrazenie informácií o zariadení, strana 29*).

## Starostlivosť o zariadenie

### OZNÁMENIE

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

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

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

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

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

Kožený remienok udržiavajte čistý a suchý. s koženým remienkom neplávajte ani sa nespρχujte. Vystavenie vode alebo potu môže kožený remienok poškodiť, prípadne sa môže zmeniť jeho farba. Ako alternatívu používajte silikónové remienky.

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

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

## Čistenie hodínok

### ⚠ UPOZORNENIE

Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní hodínok, hlavne vtedy, ak má používateľ citlivú pokožku alebo alergiu. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie pokožky, odstráňte hodinky a poskytnite svojej pokožke čas na uzdravenie. Na zabránenie podráždenia pokožky zaistíte, aby boli hodinky čisté a suché, a zároveň hodinky na zápästí príliš neťahajte.

### OZNÁMENIE

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

1 Hodinky čistite handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.

2 Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte hodinky úplne vyschnúť.

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

## Čistenie kožených remienkov

1 Kožené remienky utrite suchou handričkou.

2 Na vyčistenie kožených remienkov použite prípravok na čistenie kože.



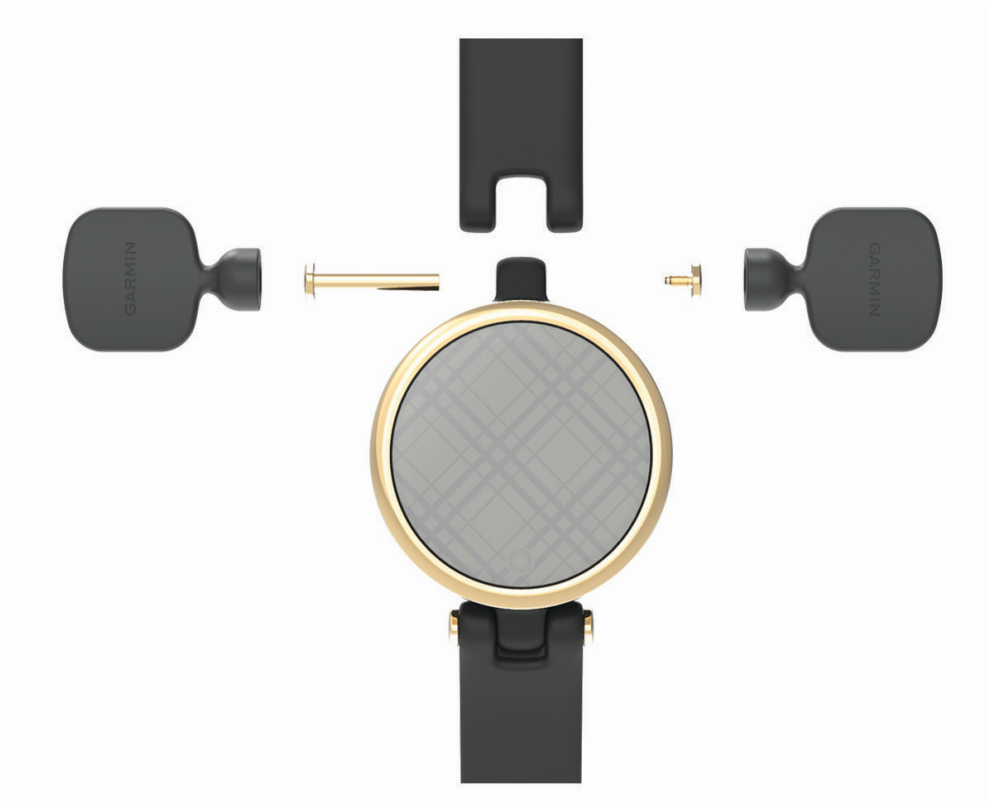
## Výmena remienkov

Remienky je možné vymeniť za nové remienky Lily.

1 Uvoľnite skrutky pomocou nástroja na výmenu remienka.



2 Demontujte skrutky.





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






**POZNÁMKA:** uistite sa, že je remienok pevne zapnutý.

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

## Zobrazenie informácií o zariadení

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

- 1 Na zobrazenie ponuky stlačte .
- 2 Vyberte  > .
- 3 Informácie zobrazíte potiahnutím prstom.

## Technické údaje

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

## Riešenie problémov






### Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?

Hodinky Lily sú kompatibilné s telefónmi pomocou technológie Bluetooth.

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

<sup>1</sup> Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 50 m. Viac informácií nájdete na stránke [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Môj telefón sa nepripojí k hodinkám

- Hodinky umiestnite do dosahu telefónu.
- Ak sú hodinky s telefónom už spárované, vypnite rozhranie Bluetooth na oboch zariadeniach a potom ho znova zapnite.
- Ak hodinky a telefón nie sú spárované, na telefóne povoľte technológiu Bluetooth.
- V telefóne otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte položku  alebo  a vyberte **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** na prechod do režim párovania.
- Na hodinkách stlačte , čím zobrazíte ponuku, a výberom položiek  >  > **Spárovať telefón** prejdite do režimu párovania.

## Sledovanie aktivity

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

## Môj krokomer sa javí nepresný

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

- Nasadzte si hodinky na ľavé zápästie.
- Pri tlačení kočíka alebo kosačky noste hodinky vo vrecku.
- Hodinky noste vo vrecku, len ak máte zamestnané ruky.

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

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

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

- 1 Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (*Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 21*).
- 2 Počkajte, kým hodinky zosynchronizujú údaje.  
Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

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

## Nezobrazuje sa mi úroveň námahy

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

Hodinky priebežne počas dňa v dobách nečinnosti zaznamenávajú vašu variabilitu srdcového tepu na účely určenia vašej úrovne námahy. Hodinky neurčujú vašu úroveň námahy počas časovaných aktivít.

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

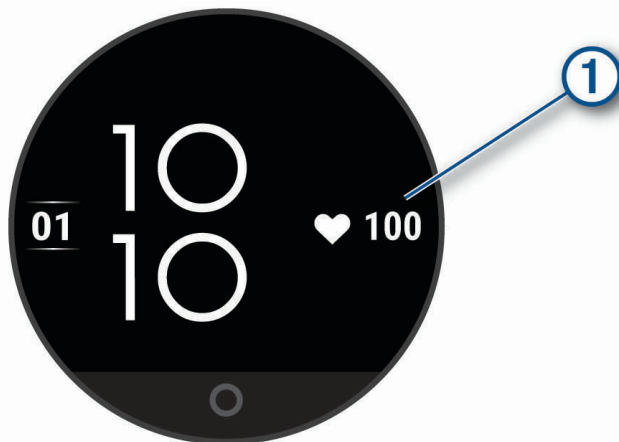
## Minúty intenzívneho cvičenia blikajú


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

Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne.

## Tipy na používanie dotykovej obrazovky

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



- Ak chcete pridať, odstrániť alebo meniť poradie ovládacích prvkov, podržte dotykovú obrazovku na ponuke ovládacích prvkov.
- Stlačením položky  na ľubovoľnej obrazovke sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.
- Ak chcete zobrazíť ďalšie podrobnosti miniaplikácie, ťuknite na jej obrazovku.
- Ak chcete odoslať upozornenie asistenta, ťukajte na dotykovú obrazovku pevne a rýchlo, kým zariadenie nezačne vibrovať.



## Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

- Pred nasadením hodínok si umyte a osušte predlaktie.
- Pod hodinkami nemajte nanosený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane hodínok.
- Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozcvičujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.  
**POZNÁMKA:** v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.
- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.
- Počas cvičenia používajte silikónový remienok.

## Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

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

## Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

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

- Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, ostaňte bez pohybu.
- Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
- Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku s hodinkami na úrovni srdca.
- Použite silikónový alebo nylonový remienok.
- Pred nasadením hodínok si umyte a osušte predlaktie.
- Pod hodinkami nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu optického snímača na zadnej strane hodínok.
- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.

## Maximalizácia výdrže batérie

- Znížte jas a skráťte časový limit obrazovky ([Nastavenia systému, strana 23](#)).
- Znížte úroveň vibrácie ([Nastavenie úrovne vibrácie, strana 23](#)).
- Vypnite pohyby zápästí ([Nastavenia systému, strana 23](#)).
- V nastaveniach centra oznámení telefónu obmedzte oznámenia, ktoré sa zobrazujú v hodinkách Lily ([Správa upozornení, strana 18](#)).
- Vypnite Smart upozornenia ([Nastavenia upozornenia, strana 24](#)).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth ([Nastavenia Bluetooth, strana 24](#)).
- Vypnite sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra ([Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra, strana 16](#)).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí ([Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí, strana 15](#)).




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

## Displej hodínok je pri vonkajšom svetle ťažko čitateľný

Hodinky rozpoznávajú okolité osvetlenie a automaticky nastavujú jas podsvietenia tak, aby sa dosiahla maximálna výdrž batérie. Na priamom slnečnom svetle bude obrazovka svetlejšia, no napriek tomu môže byť čitateľnosť slabá. Pri aktivitách vonku môže pomôcť funkcia automatickej detekcie aktivity ([Nastavenia sledovania aktivity, strana 25](#)).

## Obnova všetkých predvolených nastavení

Môžete obnoviť výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok.

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

## Aktualizácie produktov

Do svojho počítača si nainštalujte program Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). V telefóne si nainštalujte Garmin Connect aplikáciu.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

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

## Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať hodinky s kompatibilným telefónom (*Nastavenie hodínok, strana 1*).

Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect (*Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 21*).

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

## Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru hodínok si musíte stiahnuť a nainštalovať aplikáciu Garmin Express a pridať vaše hodinky (*Synchronizácia údajov s počítačom, strana 21*).

- 1 Hodinky pripojte k počítaču pomocou kábla USB.  
Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, aplikácia Garmin Express ju odošle do vašich hodínok.
- 2 Keď aplikácia Garmin Express dokončí odosielanie aktualizácie, odpojte hodinky od počítača.  
Vaše hodinky nainštalujú aplikáciu.

## Ako získať ďalšie informácie

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.
- Prejdite na stránku [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).  
Toto nie je medicínske zariadenie. Funkcia pulzového oxymetra nie je dostupná vo všetkých krajinách.

## Opravy zariadenia

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

# Príloha

## Kondičné ciele

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

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

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku ([Výpočty zón srdcového tepu, strana 34](#)).

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

## Informácie o zónach srdcového tepu

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

## Výpočty zón srdcového tepu

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50 – 60 %	Uvoľnené a nenáročné tempo, rytmické dýchanie	Počiatočná úroveň aeróbného tréningu, znižuje stres
2	60 – 70 %	Pozvoľné tempo, mierne hlbšie dýchanie, rozhovor stále možný	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo zotavovania
3	70 – 80 %	Priemerné tempo, náročnejšie udržanie rozhovoru	Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80 – 90 %	Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie	Zlepšovanie aeróbnej kapacity a práhu, zlepšovanie rýchlosti
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodobejšie neudržateľné tempo, namáhavé dýchanie	Anaeróbný tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

## Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

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

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

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

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

