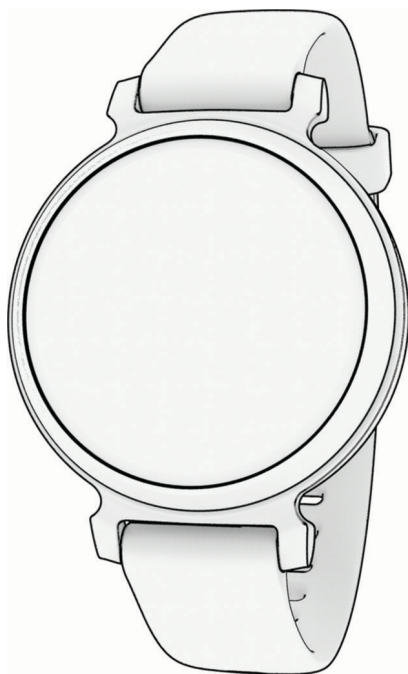


GARMIN®



LILY® 2

Kasutusjuhend

© 2023 Garmin Ltd. või selle filiaalid

Kõik õigused kaitstud. Vastavalt autoriõigusseadustele ei tohi käesolevat juhendit kopeerida ei osaliselt ega täielikult ilma Garmini-poolse kirjaliku nõusolekuta. Garmin jätab endale õiguse muuta või parendada oma tooteid ning teha käesolevasse juhendisse muudatusi ilma kohustuseta sellest isikuid või organisatsioone selliste muudatuste või parenduste tegemisest teavitada. Toote kasutamise kohta lisateabe ning värskemate uuenduste saamiseks külastage veebilehte www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logo, Auto Lap®, Lily® ja Move IQ® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ ja Garmin Pay™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on ettevõtte Google Inc kaubamärk. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk mida Apple Inc. kasutab litsentsi alusel. iPhone® on ettevõtte Apple Inc., registreeritud kaubamärk USA-s ja teistes riikides. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. Muud kaubamärgid või kaubanimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

M/N: A04630

Sisukord

Sissejuhatus	1	Ajastatud tegevuse salvestamine.....	13
Kella seadistamine.....	1	Tegevuse salvestamine ühendatud GPS-iga.....	13
Kella äratamine.....	2	Jõutreeningu salvestamine.....	14
Kella sisse- ja väljalülitamine.....	2	Tugevustreeningu salvestamise näpunäited.....	14
Vidinate ja menüüde kuvamine.....	3	Tantsuliste treeningute salvestamine.....	15
Menüüsuvandid.....	4	Ujumisandmete salvestamine.....	15
Kella kandmine.....	4	Ujumismärguannete seadistamine..	15
Vidinad	5	Jooksulindi vahemaa kalibreerimine...	16
Sammueesmärk.....	6	Südame pulsiseduse funktsioonid	16
Liikumisriba.....	6	Randmel kantava pulsimonitori seaded.....	16
Intensiivsusminutid.....	6	Pulssoksümeeter.....	16
Intensiivsusminutite teenimine.....	7	Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	17
Täpsem kalorite lugemine.....	7	Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks.....	17
Tervisestatistika vidin.....	7	Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	17
Body Battery.....	7	Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine.....	17
Keha aku vidina kuvamine.....	7	Vormisoleku vanuse kuvamine.....	18
Pulsisageduse muutumine ja stressitase.....	7	Ebatavalise pulsiseduse hoiatuse seadistamine.....	18
Stressitaseme vidina kuvamine.....	7	Kellad	18
Lõdvestustaimerit kasutamine.....	8	Äratuskella kasutamine.....	18
Pulsisageduse vidina kuvamine.....	8	Stopperi kasutamine.....	18
Vedeliku tarbimise jälgimise vidin.....	8	Tagasilugeva taimerit kasutamine.....	19
Menstruaaltsükli jälgimine.....	8	Bluetooth ühendusega funktsioonid	19
Menstruaaltsükli teabe sisestamine.....	9	Teavituste haldamine.....	19
Raseduse jälgimine.....	9	Kadunud telefoni otsimine.....	19
Rasedusteabe logimine.....	9	Sissetulevale telefonikõnele vastamine.....	20
Muusika taasesituse juhtimine.....	10	Häirimise vältimise režiimi kasutamine.....	20
Teavituste kuvamine.....	10	Hommikuraport.....	20
Tekstsõnumile vastamine.....	10	Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid	20
Juhtnuppude menüü	11	Hädaabikontaktide lisamine.....	21
Garmin Pay.....	11		
Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise.....	11		
Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine.....	12		
Ostu eest tasumine kellaga.....	12		
Garmin Pay kaartide haldamine.....	12		
Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine.....	12		
Treening	13		
Ühtsed treenitustaseme andmed.....	13		

Abi taotlemine.....	21	Minu telefon ei ühendu kellaga.....	32
Juhtumi tuvastamine.....	21	Aktiivsuse jälgimine.....	32
Juhtumi tuvastamise sisse- ja		Minu sammuarv ei näi õige olevat... 32	
väljalülitamine.....	22	Minu kella ja konto Garmin Connect	
Teenuse LiveTrack sisselülitamine.....	22	sammunäit ei ühti.....	32
Garmin Connect.....	22	Minu stressitaset ei kuvata.....	32
Move IQ®.....	23	Mu intensiivsusminutid vilguvad.....	32
Ühendatud GPS.....	23	Puuteekraani näpunäited.....	33
Une jälgimine.....	23	Pulsisagedus minu kellal ei ole	
Unerežiimi kohandamine.....	23	täpne.....	33
Andmete sünkroonimine rakendusega		Näpunäited korrapäratute pulsisageduse	
Garmin Connect.....	23	andmete puhul.....	33
Andmete sünkroonimine arvutiga.....	24	Funktsiooni Body Battery andmete	
Rakenduse Garmin		parendamise näpunäited.....	33
Expressseadistamine.....	24	Pulssoksümeetri korrapäratute	
Kella kohandamine.....	24	andmetega seotud näpunäited.....	34
Kellakuva muutmine.....	24	Aku kestvuse maksimeerimine.....	34
Juhtelementide menüü		Kella ekraani nähtavus on õues halb... 34	
kohandamine.....	24	Mu kella keel on vale.....	34
Andmekuvade kohandamine.....	24	Kõikide vaikeseadete taastamine.....	34
Vidinate loendi kohandamine.....	25	Tooteuendused.....	35
Kella seaded.....	25	Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin	
Märguannete seaded.....	25	Connect abil.....	35
Kasutajaprofiili seaded.....	26	Tarkvara uuendamine rakendusega	
Süsteemi seaded.....	26	Garmin Express.....	35
Telefonisätted.....	27	Lisateabe hankimine.....	35
Garmin Connect seaded.....	27	Seadmehooldus.....	35
Märguannete seaded.....	27	Lisa.....	36
Tegevuste valikute kohandamine....	27	Tegevuste loend.....	36
Aktiivsusemonitori seaded.....	28	Vormisoleku sihid.....	37
Kasutajaprofiil.....	28	Pulsisageduse tsoonid.....	37
Seadme teave.....	29	Pulsisageduse tsoonide arvutamine... 37	
Kella laadimine.....	29	Maksimaalse hapnikutarbimisvõime	
Kella laadimise nõuanded.....	29	standardtasemed.....	38
Seadme hooldamine.....	30		
Kella puhastamine.....	30		
Nahkrihmade puhastamine.....	30		
Rihmade vahetamine.....	31		
Seadme teabe vaatamine.....	31		
Tehnilised andmed.....	31		
Tõrkeotsing.....	31		
Kas mu telefon ühildub minu			
kellaga?.....	31		

Sissejuhatus

⚠ HOIATUS

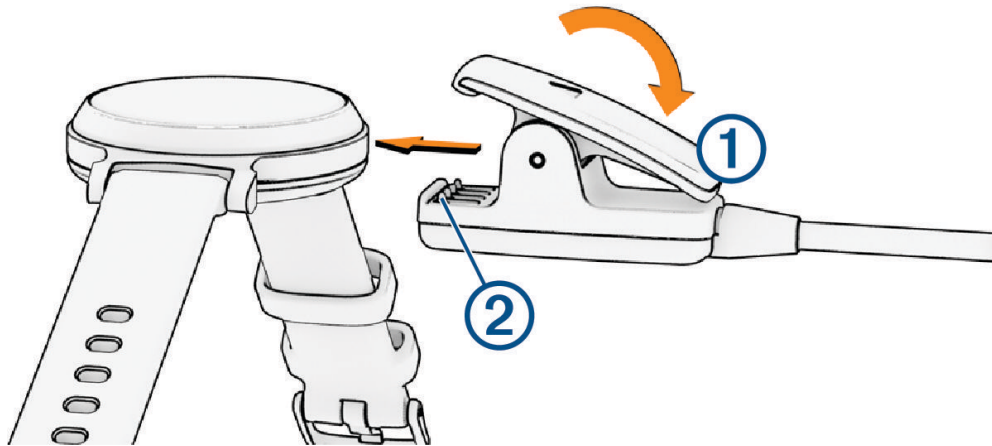
Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.
Enne treeningkavaga alustamist või selle muutmist pea nõu arstiga.

Kella seadistamine

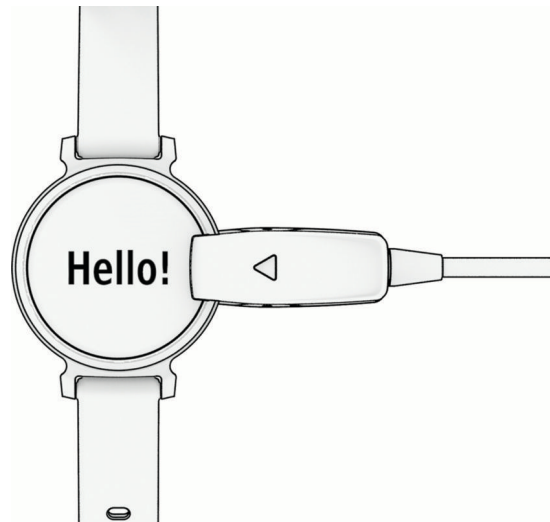
Enne kella kasutamist tuleb see sisselülitamiseks ühendada toiteallikaga.

Kella Lily 2 ühendusfunktsioonide kasutamiseks tuleb see siduda rakenduse Garmin Connect™ kaudu, mitte telefoni Bluetooth® seadetes.

- 1 Installeeri rakendus Garmin Connect telefoni rakenduste poest.
- 2 Pigista laadimisklambrit ①.



- 3 Joonda klamber kella tagaküljel olevate klemmidega ②.
- 4 Kella sisselülitamiseks ühenda USB-kaabel toiteallikaga (*Kella laadimine, lehekülg 29*).
Kella sisselülitamisel kuvatakse tervitus Hello!.



- 5 Vali suvand kella lisamiseks Garmin Connect kontosse:
 - Kui see on esimene seade, mille rakendusega Garmin Connect sead, siis järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
 - Kui oled juba kasutanud rakendust Garmin Connect teise seadmega, vali ●●● > **Garmini seadmed** > **Lisa seade** ja järgi juhiseid ekraanil.

Pärast edukat sidumist kuvatakse teade ja kell sünkroonib telefoniga automaatselt.

Kella äratamine

Kell Lily 2 ärkab automaatselt, kui suhtled sellega ja see on sisse lülitatud.

MÄRKUS. pead kella ühendama toiteallikaga, kui see täiesti tühi on (*Kella sisse- ja väljalülitamine, lehekülg 2*).

1 Ekraani sisselülitamiseks vali suvand:

- Keera ja liiguta rannet oma keha suunas.
- Puuduta kaks korda ekraani ①.



2 Ekraani väljalülitamiseks keera ja liiguta rannet oma kehast eemale.

MÄRKUS. kui ekraani ei kasutata, siis lülitub see välja. Kui ekraan on välja lülitatud, siis on kell endiselt aktiivne ja salvestab andmeid.

Kella sisse- ja väljalülitamine

Kella ekraan virgub automaatselt, kui seda puudutada ja kell on sisse lülitatud (*Kella äratamine, lehekülg 2*).

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu ○.
- 2 Vali ⚙ > ⚙ > **Lülita välja**.
- 3 Ühenda kell uuesti sisselülitamiseks toiteallikaga.
Niipea kui ekraanile ilmub ▲, võid kella lahti ühendada.

Vidinate ja menüüde kuvamine

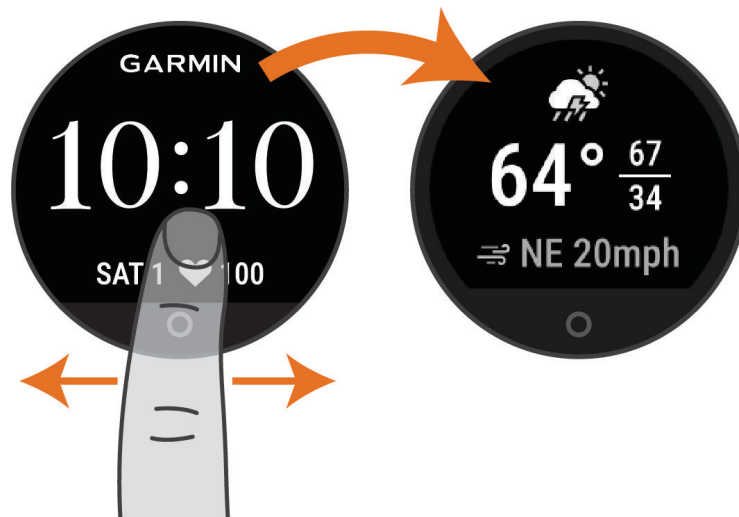
- Peamenüü kuvamiseks vajuta kellal nupp .



- Juhtelementide menüü kuvamiseks nipsa kellal alla.



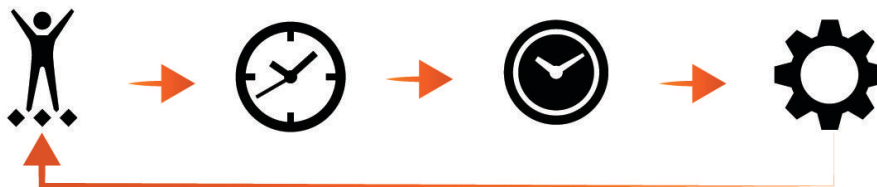
- Vidinate kuvamiseks nipsa kellal vasakule või paremale.







Menüüsuvandid

Menüü kuvamiseks võid vajutada nuppu .

VIHJE: nipsa menüüsuvandite kerimiseks.



	Kuvab ajapõhise tegevuse sümbolid.
	Kuvab kellakuva suvandid.
	Kuvab äratuse, stopperi ja taimeri suvandid.
	Kuvab seadme sätteid.

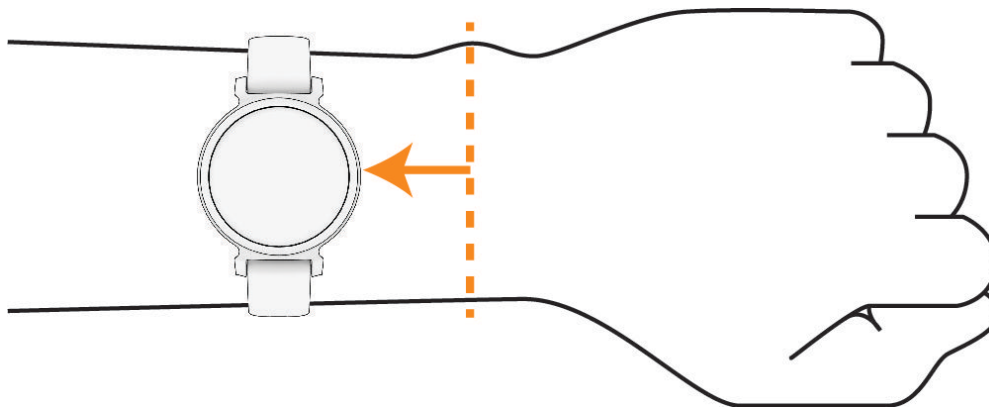
Kella kandmine

ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmuda nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et kell oleks puhas ja kuiv, ning ära kella randmele liiga tugevalt kinnita. Lisateavet leiad aadressilt garmin.com/fitandcare.

- Kanna kella randmeluu kohal.

MÄRKUS. kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt. Täpsemate pulsinäituse tagamiseks ei tohiks kell jooksu või muu treeningu ajal liikuda. Pulssoksümeetri näitude saamiseks pead paigal olema.



MÄRKUS. optiline andur asub kella tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Tõrkeotsing*, lehekülg 31.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 34.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt www.garmin.com/fitandcare.

Vidinad

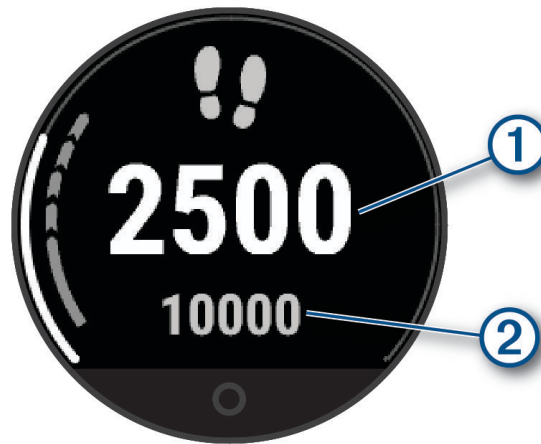
Kella on eellaaditud vidinad, mis võimaldavad teabe kiiret hankimist. Vidinate sirvimiseks võid puutekraanil nipsata. Mõned vidinad vajavad seotud nutitelefoni.

MÄRKUS. võid rakendusega Garmin Connect vidinaid lisada või eemaldada.

Kellaaeg ja kuupäev	Praegune kellaaeg ja kuupäev. Kui kell sünkroonib sinu Garmin Connect kontoga, seadistatakse kellaaeg ja kuupäev automaatselt.
Body Battery	Su praegune Body Battery™ energiatase. Kell arvutab praeguse energiereservi une-, stressi- ja aktiivsusanndmete põhjal. Suurem number näitab suuremat energiereservi.
Kalender	Saabuvad kohtumised nutitelefoni kalendrist.
Kalorid	Päevas kulutatud kalorid, sh aktiiv- ja puhkeolekus.
Vahemaa	Päevas läbitud vahemaa kilomeetrites või miilides.
Tervisestatistika	Praeguse tervisestatistika dünaamiline kokkuvõtte. Ülevaates kuvatakse pulsisagedus, stressitase ja Body Battery tase.
Pulsisagedus	Su praegune pulsisagedus (lööki minutis) ja seitsme päeva keskmine puhkeoleku pulss.
Joomine	Päeva vedelikutarbimine ja eesmärk.
Intensiiv.minutid	Su nädala intensiivsusminutid ja eesmärk.
Viimane tegevus	Kuvab viimase salvestatud tegevuse lühikokkuvõtte.
Muusika juhtnupud	Nupud nutitelefoni muusikapeieri haldamiseks.
Minu päev	Tänase päeva aktiivsuse dünaamiline kokkuvõtte. Ülevaates kuvatakse sammude arv, intensiivsusminutid ja põletatud kalorid.
Märguanded	Nutitelefoni teavitused, sh kõned, tekstisõnumid, suhtlusvõrgustiku uuendused jne, sõltuvalt su nutitelefoni teavituste sätetest.
Pulssoksümeetria	Võimaldab pulssoksümeetri näitu käsitsi vaadata.
Hingamine	Su praegune hingamissagedus (hingetõmmet minutis) ja seitsme päeva keskmine. Kell mõõdab mitteaktiivses olekus su hingamissagedust, et tuvastada ebatavalist hingamist ja selle muutumist seoses stressiga.
Unerežiim	Eelmise öö uneandmed, sh kogu uneaeg.
Etapid	Päeva sammude arv ja eesmärk. Kell õpib sind tundma ja pakub iga päev uue sammueesmärgi.
Stress	Su praegune stressitase. Kell mõõdab stressitaseme hindamiseks mitteaktiivse oleku pulsisageduse varieeruvust. Väiksem number näitab madalamat stressitaset.
Ilm	Praegune temperatuur ja ilmaprognoos seotud nutitelefoni.
Naise tervis	Su praeguse menstruaaltsükli olek. Võid kuvada ja märkida oma igapäevaseid sümptomeid. Võid jälgida ka oma rasedust igapäevaste uute andmete ja tervisetabe abil.

Sammueesmärk

Kell loob eelmiste aktiivsustasemetel põhjal automaatselt igapäevaste sammude sihi. Päeva jooksul liikudes saad jälgida, kui palju su päevaeesmärgist ① täidetud on ②. Kella esmane vaike-eesmärk on 7500 sammu päevas.



Kui sa automaatse eesmärgi funktsiooni kasutada ei soovi, võid selle keelata ning määrata kontol Garmin Connect endale sobiva sammueesmärgi ([Aktiivsusmonitori seaded, lehekülg 28](#)).

Liikumisriba

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumisriba aitab seda vältida. Pärast ühetunnist paigalolekut kuvatakse liikumisriba ①. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisaõigud ②.



Saad liikumisriba lähtestada lühikest vahemaad kõndides või kohandada liikumise märguandeid ([Liikumise märguannete kohandamine, lehekülg 25](#)).

Intensiivsusminutid

Tervise parandamiseks soovib Maailma Terviseorganisatsioon teha nädalas vähemalt 150 minutit keskmise intensiivsusega trenni (nt kiirkõnd) või 75 minutit suure intensiivsusega trenni (nt jooksmine).

Kell jälgib tegevuse intensiivsust ning keskmise kuni suure intensiivsusega tegevusele kulutatud aega (pulsiandmeid läheb tarvis suure intensiivsuse määramiseks). Kell liidab mõõdukad ja intensiivsed aktiivsusminutid. Suure intensiivsusega minutid korrutatakse liitmisel kahega.

Intensiivsusminutite teenimine


Sinu Lily 2 arvutab intensiivsusminutiteid, võrreldes selleks sinu südame löögisageduse andmeid ja keskmist südame löögikiirust puhkeolekus. Kui südame löögisagedus on välja lülitatud, arvutab kell mõõdukad intensiivsusminutiteid, analüüsides selleks minutis tehtud sammude arvu.



- Intensiivsusminutite kõige täpsema arvutuse saad, kui käivitad ajastatud tegevuse.
- Kõige täpsema puhkeoleku südame löögikiiruse saad, kui kannad kella ööpäev läbi.

Täpsem kalorige lugemine

Kell kuvab kogu selle päeva jooksul põletatud kalorige hinnangulise arvu. Võid nende hinnanguliste näitajate täpsustamiseks õues 15 minutit kõndida või joosta.

1 Kalorige vidina nägemiseks nipsa.

2 Vali .

MÄRKUS. kui kaloreid tuleb kalibreerida, kuvatakse . Seda kalibreerimistoimingut tuleb teha ainult ühe korra. Kui oled juba ajastatud kõnni või jooksu salvestanud, ei pruugi  ilmuda.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Tervisestatistika vidin

Tervisestatistika vidin annab kiire ülevaate terviseandmetest. See on dünaamiline kokkuvõte, mida uuendatakse kogu päeva jooksul. Ülevaates kuvatakse pulsisagedus, stressitase ja Body Battery tase.

MÄRKUS. lisateabe vaatamiseks vali soovitud parameeter.

Body Battery

Kell analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsuseandmeid, et tuvastada su üldine Body Battery tase. See näitab saadaolevat reservenergiat, nagu auto kütusenäidik. Body Battery taseme vahemik on 5 kuni 100, kus 5 kuni 25 on madal reservenergia, 26 kuni 50 on madal reservenergia, 51 kuni 75 on keskmine reservenergia ja 76 kuni 100 on kõrge reservenergia.

Võid sünkroonida oma kella teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskemad Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited](#), lehekülg 33).

Keha aku vidina kuvamine

Vidin Body Battery kuvab sinu praeguse Body Battery taseme

1 Nipsa, et kuvada vidin Body Battery.

2 Puuduta ekraani, et kuvada Body Battery graafik.

Graafikus kuvatakse sinu viimane Body Battery tegevus ning viimase kaheksa tunni kõrged ja madalad tasemed.

Pulsisageduse muutumine ja stressitase

Üleüldise stressitaseme tuvastamiseks analüüsib kell paigaloleku ajal su pulsisageduse muutumist. Trenn, füüsiline aktiivsus, uni, toitumine ja üldine stress mõjutavad stressitaset. Stressitaseme vahemik on 0 kuni 100, kus 0 kuni 25 on puhkeolek, 26 kuni 50 on madal stressitase, 51 kuni 75 on keskmine stressitase ja 76 kuni 100 on kõrge stressitase. Enda stressitaseme teadmine aitab tuvastada päeva stressirohkeid hetki. Parima tulemuse saamiseks tuleks kanda kella magamise ajal.

Võid oma kella sünkroonida teenuse Garmin Connect kontoga, et näha kogu päeva stressitaset, pikaajalist trendi ja lisateavet.

Stressitaseme vidina kuvamine

Stressitaseme vidin kuvab sinu praeguse stressitaseme.

1 Nipsa, et näha stressitaseme vidinat.

2 Juhistega hingamisharjutuse tegemiseks puuduta ekraani ([Lõdvestustaimer kasutamine](#), lehekülg 8).

Lõdvestustaimerit kasutamine

Võid kasutada lõdvestustaimerit, et juhistega hingamisharjutust teha.

- 1 Terviseandmete vidina kuvamiseks nipsa.
- 2 Vali **Stressitase**.
- 3 Puuduta ekraani.
- 4 Lõdvestustaimerit käivitamiseks vali →.
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kell vibreerib, kui pead sisse või välja hingama (*Vibratsioonitaseme määramine, lehekülg 27*).

Pulsisageduse vidina kuvamine

Pulsisageduse vidin kuvab praeguse pulsisageduse mõõtühikuga lööki minutis (bpm). Lisateavet pulsisageduse täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

- 1 Nipsa, et näha pulsisageduse vidinat.
Vidin kuvab sinu praeguse pulsisageduse ning sinu viimase seitsme päeva keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR).
- 2 Puuduta ekraani, et kuvada pulsisageduse graafik.
Graafikus kuvatakse viimane pulsisagedus ning viimane tunni kõrge ja madal pulsisagedus.

Vedeliku tarbimise jälgimise vidin

Vedeliku tarbimise jälgimise vidin kuvab vedeliku tarbimise ning selle päevase eesmärgi.

- 1 Vedeliku tarbimise vidina kuvamiseks nipsa.
- 2 Vali + iga tarbitava vedelikukoguse (1 tass, 8 untsi või 250 ml) kohta.
VIHJE: saad oma vedeliku tarbimise seadeid kohandada, nt mõõtühikuid ja päevaeesmärki, oma kontol Garmin Connect.
VIHJE: saad määrata vedeliku tarbimise meeldetuletuse (*Vedeliku tarbimise märguande määramine, lehekülg 25*).

Menstruaaltsükli jälgimine

Menstruaaltsükkel puudutab tervist väga oluliselt. Saad kasutada oma kella füüsiliste sümptomite, libiido, seksuaalse aktiivsuse, ovulatsioonipäevade ja muu registreerimiseks (*Menstruaaltsükli teabe sisestamine, lehekülg 9*). Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.

- Menstruaaltsükli jälgimine ja üksikasjad
- Füüsilised ja emotsionaalsed sümptomid
- Menstruaaltsükli ja viljakuse ennustused
- Tervise- ja toitumisalane teave

MÄRKUS. võid rakenduses Garmin Connect vidinaid lisada või eemaldada.

Menstruaaltsükli teabe sisestamine

Enne kui saad oma Lily 2 kellast oma menstruaaltsükli teabe üle kanda, pead Garmin Connect rakenduses seadistama menstruaaltsükli jälgimise.

- 1 Naistetervise jälgimise vidina kuvamiseks nipsa.
- 2 Puuduta ekraani.
- 3 Vali **+**.
- 4 Kui täna on menstruatsioonipäev, vali **Menstruaaltsükli päev** > ✓.
- 5 Tee valik:
 - Vererohkuse määramiseks kergest raskeni vali **Vool**.
 - Füüsiliste sümptomite (nt akne, seljavalu ja väsimus) registreerimiseks vali **Sümptomid**.
 - Oma meeleolu logimiseks vali **Tuju**.
 - Vooluse logimiseks vali **Tühjenda**.
 - Praeguse kuupäeva määramiseks ovulatsioonipäevaks vali **Ovulatsioonipäev**.
 - Seksuaaltegevuse logimiseks vali **Seksuaalne aktiivsus**.
 - Oma libiido hindamiseks madalalt kõrgele vali **Libiido**.
 - Praeguse kuupäeva menstruatsioonipäevaks määramiseks vali **Menstruaaltsükli päev**.

Raseduse jälgimine

Raseduse jälgimise funktsioon kuvab igal nädalal uue rasedusteabe ning esitab tervise- ja toitumisteavet. Saad kellas füüsilisi ja emotsionaalseid sümptomeid, veresuhkru näite ja lapse liigutusi logida ([Rasedusteabe logimine, lehekülg 9](#)). Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.

Rasedusteabe logimine

Enne teabe logimist pead rakenduses Garmin Connect raseduse jälgimise seadistama.

- 1 Naistetervise jälgimise vidina kuvamiseks nipsa.



- 2 Puuduta ekraani.
- 3 Tee valik:
 - Oma füüsiliste sümptomite, meeleolu ja muu logimiseks vali **Sümptomid**.
 - Vali **Veresuhkur**, et logida veresuhkru tase enne ja pärast sööki ning enne magamaminekut.
 - Vali **Liikumine**, et stopperi või taimeri abil lapse liigutusi logida.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.


Muusika taasesituse juhtimine

Muusika juhtimise vidina abil saad muusikat oma telefonis kella Lily 2 abil juhtida. Vidin juhhib telefonis praegu aktiivset või viimasena kasutatud meediaesitusrakendust. Kui ükski meediamängija ei ole aktiivne, ei kuva vidin palade teavet ning taasesitus tuleb käivitada telefonis.

- 1 Alusta telefonis loo või esitusloendi taasesitust.
- 2 Muusika juhtimise vidina nägemiseks nipsa kellal Lily 2.

Teavituste kuvamine

Kui kell on seotud rakendusega Garmin Connect, saad vaadata kellas oma telefonist pärit teavitusi, nagu tekstisõnumid ja e-kirjad.


- 1 Teavituste vidina kuvamiseks nipsa.
- 2 Vali teavitus.
VIHJE: vanemate teavituste nägemiseks nipsa.
- 3 Teavitusest loobumiseks puuduta ekraani ja vali .

Tekstsõnumile vastamine

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval vaid Android™ opsüsteemiga telefonidel.

Kui saad kellas Lily 2 tekstsõnumi teavituse, võid loendist valida ja saata kiirvastuse.













MÄRKUS. see funktsioon saadab tekstsõnumeid telefoni abil. Rakendub tavapärane mahupiirang ja andmesidetasu. Lisateavet küsi oma mobiilsideoperaatorilt.

- 1 Teavituste vidina kuvamiseks nipsa.
- 2 Vali tekstsõnumi teavitus.
- 3 Teavitusvalikute nägemiseks puuduta ekraani.
- 4 Vali .
- 5 Vali loendist sõnum.
Telefon saadab valitud sõnumi tekstsõnumina.

Juhtnuppude menüü

Juhtnuppude menüü võimaldab sul kiiresti juurde pääseda kella funktsioonidele ja valikutele. Juhtnuppude menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealt eemaldada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 24*).

Nipsa kella numbrilaua alla.

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Hoiatused	Lisab äratuse või muudab seda (<i>Äratuskella kasutamine, lehekülg 18</i>).
	Abifunktsioon	Saadab abitaotluse (<i>Abi taotlemine, lehekülg 21</i>).
	Mitte segada	Lubab või keelab häirimise vältimise režiimi, et ekraan hämaraks muuta ja hoiatused ning teavitused välja lülitada. Näiteks võid kasutada seda režiimi filmi vaatamisel (<i>Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 20</i>).
	Leia mu telefon	Esitab seotud telefoni helihoiatused, kui see on Bluetooth levialas. Bluetooth-signaali tugevus kuvatakse kella Lily 2 kuval ja see suureneb, kui liigud telefonile lähemale.
	Garmin Pay	Vali, et avada oma Garmin Pay™ rahakott ja tasuda ostude eest oma kellaga (<i>Garmin Pay, lehekülg 11</i>).
	Muusika	Juhib telefonis muusika esitamist.
	Märguanne	Kuvab telefoni teavitused.
	Telefon	Lubab või keelab Bluetooth-tehnoloogia ja ühenduse seotud telefoniga.
	Unerežiim	Vali, et lubada või keelata Unerežiim (<i>Unerežiimi kohandamine, lehekülg 23</i>).
	Stopper	Käivitab stopperi (<i>Stopperi kasutamine, lehekülg 18</i>).
	Sünkrooni	Sünkroonib kella seotud telefoniga.
	Taimer	Seadistab taimeri (<i>Tagasilugeva taimeri kasutamine, lehekülg 19</i>).

Garmin Pay

Funktsioon Garmin Pay võimaldab kasutada kella ostude sooritamiseks kindlate krediidasutuste väljastatud krediit- või deebetkaardi abil.

MÄRKUS. seda funktsiooni ei saa kõigis tootemudelites kasutada.


Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise

Saad oma teenuse Garmin Pay rahakotti ühe või rohkem programmitoega krediit- või deebetkaardi lisada. Programmis osalevad finantsasutused leiad veebilehelt garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.
- 2 Vali **Garmin Pay > Alusta**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine

Võid Garmin Pay rahakotti lisada kuni kümme krediit- või deebetkaarti.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.
- 2 Vali **Garmin Pay** >  > **Lisa kaart**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.


Pärast kaardi lisamist võid ostu eest tasumisel kella abil kaardi valida.

Ostu eest tasumine kellaga

Enne ostu eest kellaga tasumist tuleb seadistada vähemalt üks maksekaart.

Võid ostu eest kellaga tasuda vastavat võimalust toetavas kohas.

MÄRKUS. saad kohandada juhtnuppude menüüd ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 24).

- 1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks nipsa kellal alla.
- 2 Vali .
- 3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

MÄRKUS. kui sisestad parooli kolm korda valesti, siis rahakott lukustub ja pead pääsukoodi rakenduses Garmin Connect lähtestama.

Kuvatakse viimasena kasutatud maksekaart.


- 4 Kui oled Garmin Pay rahakotti lisanud mitu kaarti, siis muu kaardi valimiseks nipsa (valikuline).
- 5 Hoia 60 sekundi jooksul kella makseterminali lähedal nii, et kell on terminali poole suunatud.
Kui kell on terminaliga andmevahetuse lõpetanud, siis kell vibreerib ja kuvab märgistusmärgi.
- 6 Vajadusel järgi tehingu lõpetamiseks kaarditerminali juhiseid.

VIHJE: pärast pääsukoodi edukat sisestamist võid kella kanda ja 24 tunni jooksul makseid pääsukoodita sooritada. Kui eemaldad kella randmelt või keelad pulsjälgija, pead makse tegemiseks uuesti pääsukoodi sisestama.

Garmin Pay kaartide haldamine

Kaardi saab ajutiselt peatada või kustutada.

MÄRKUS. teatud riikides võivad teenusega liitunud finantsasutused teenuse Garmin Pay funktsioonide kasutamist piirata.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.
- 2 Vali **Garmin Pay**.
- 3 Vali kaart.
- 4 Tee valik:
 - Kaardi ajutiseks peatamiseks või peatamise tühistamiseks vali **Peata kaart**.
Kaart peab olema aktiivne, et kellaga Lily 2 oste sooritada.
 - Kaardi kustutamiseks vali .

Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Kui unustad oma pääsukoodi, pead funktsiooni Garmin Pay oma kellas Lily 2 lähtestama, looma uue pääsukoodi ja sisestama uuesti oma kaardi andmed.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.
- 2 Vali **Garmin Pay** > **Muuda parooli**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Järgmine kord, kui maksad kellaga Lily 2, pead sisestama uue pääsukoodi.

Treening

Ühtsed treenitustaseme andmed

Kui kasutad rohkem kui ühte seadet Garmin® oma kontoga Garmin Connect, saad valida, milline seade on igapäevasel kasutamisel ja treeningutel esmaseks andmeallikaks.

Vali rakenduses Garmin Connect suvand **••• > Seaded**.










Peamine treeningseade: määrab esmase andmeallika treeningmõõdikute jaoks, nagu sinu treenitustase ja koormuse fookus.

Peamine kantav seade: määrab igapäevaste tervisemõõdikute (nt sammud ja uni) esmase andmeallika. See peaks olema kell, mida kõige sagedamini kannad.

VIHJE: kõige täpsemate tulemuste saamiseks soovib Garmin sul oma kontoga Garmin Connect sageli sünkroonida.













Ajastatud tegevuse salvestamine

Võid salvestada ajastatud tegevuse, mille saab salvestada ja saata teenuse Garmin Connect kontole.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali .
- 3 Tegevuste loendi sirvimiseks nipsa ekraanil ja vali suvand (*Tegevuste loend, lehekülg 36*).
MÄRKUS. saad kasutada rakendust Garmin Connect ajastatud tegevuste lisamiseks või eemaldamiseks (*Tegevuste valikute kohandamine, lehekülg 27*).
- 4 Vajaduse korral vali , et andmekuvasid või tegevuste valikuid kohandada.
- 5 Aktiivsustaimerit käivitamiseks vali .
- 6 Alusta oma tegevust.
- 7 Tegevust lõpetades vali aktiivsustaimerit peatamiseks hoia all nuppu .
- 8 Tee valik:
 - Tegevuse salvestamiseks vali .
 - Tegevuse kustutamiseks vali  > .
 - Tegevuse jätkamiseks vali .















Tegevuse salvestamine ühendatud GPS-iga

Ühenda kell telefoniga, et salvestada kõnni-, jooksu- või rattategevuse GPS-andmeid.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali .
- 3 Vali ,  või .
- 4 Ava rakendus Garmin Connect.
MÄRKUS. kui kella ei saa telefoniga ühendada, võid tegevuse jätkamiseks valida  GPS-andmeid ei salvestata.
- 5 Aktiivsustaimerit käivitamiseks vali .
- 6 Alusta oma tegevust.
Telefon peab tegevuse ajal levialas asuma.
- 7 Tegevuse lõpetamise järel hoia aktiivsustaimerit peatamiseks all nuppu .
- 8 Tee valik:
 - Tegevuse salvestamiseks vali .
 - Tegevuse kustutamiseks vali  > .
 - Tegevuse jätkamiseks vali .

Jõutreeningu salvestamine














Võid jõutreeningu ajal salvestada harjutuste sarju. Sari on ühe liigutuse mitu kordust.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  > .
- 3 Vali , et seadistada märguandeid, korduste lugemist ja harjutuste sarja automaatset tuvastamist.
- 4 Vali lüliti, et lubada **Korduste lugemine** ja **Automaatne sari**.
- 5 Vali **Hoiatused**, et seadistada pulsisageduse, aja ja kaloritega seotud märguandeid.
- 6 Aktiivsustaimeri kuvale naasmiseks vajuta nuppu .
- 7 Aktiivsustaimeri käivitamiseks vali .
- 8 Alusta esimest sarja.
Kell loeb korduseid.
- 9 Täiendavate andmekuvade nägemiseks nipsa ekraanil (valikuline).
- 10 Sarja lõpetamiseks vali .
- MÄRKUS.** vajaduse korral nipsa korduste arvu muutmiseks üles või alla.
- 11 Puhkusetaimeri käivitamiseks vali .
- Kuvatakse puhkusetaimer.
- 12 Järgmise sarja alustamiseks vali .
- 13 Korda toiminguid 9–11 seni, kuni tegevus on lõpetatud.
- 14 Tegevuse lõpetamise järel hoia aktiivsustaimeri peatamiseks all nuppu .
- 15 Tee valik:
 - Tegevuse salvestamiseks vali .
 - Tegevuse kustutamiseks vali  > .
 - Tegevuse jätkamiseks vali .

Tugevustreeningu salvestamise näpunäited









- Treeningu ajal ära kella vaata.
Kasuta kella treeningu alguses, lõpus ja puhkepauside ajal.
- Treeningu ajal keskendu endale.
- Tõsta raskuseid või kasuta treeninguks enda keharaskust.
- Tee korduvliigutusi ühtlaselt kogu ulatuses.
Kordus läheb arvesse, kui kellaga käsi liigub tagasi algasendisse.
MÄRKUS. jalaharjutuste lugemist ei pruugi toimuda.
- Harjutuste kogumi alustamiseks ja lõpetamiseks lülita sisse selle automaatne tuvastus.
- Salvesta ja saada tugevustreeningu tegevus teenuse Garmin Connect kontosse.
Tegevuse üksikasjade kuvamiseks ja redigeerimiseks võid logida sisse teenuse Garmin Connect kontosse.

Tantsuliste treeningute salvestamine





- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  > .
- Esimesel korral, kui valid tantsulise treeningu, pead valima tantsu tüübi.
- 3 Märkuannete, tantsu tüübi ja laulude arvu seadistamiseks vali .
- 4 Vali **Hoiatused**, et seadistada pulsisageduse, aja ja kaloritega seotud märguandeid.
- 5 Vali **Tantsu tüüp** tantsu tüübi määramiseks.
- 6 Vali **Lauluga loendamine** pauside lisamiseks laulude vahele või laulude loendamise väljalülitamiseks.
- 7 Aktiivsustaimerit kuvale naasmiseks vajuta nuppu .
- 8 Aktiivsustaimerit käivitamiseks vali .
- 9 Alusta oma esimest tantsu.
- 10 Täiendavate andmekuvade nägemiseks nipsa ekraanil (valikuline).
- 11 Laulu lõpetamiseks vali .
- 12 Kui lisad laulude vahele pausid, vali , et alustada järgmise lauluga.
- 13 Korda toiminguid 11 ja 12 seni, kuni tegevus on lõpetatud.
- 14 Tegevuse lõpetamise järel hoia aktiivsustaimerit peatamiseks all nuppu .
- 15 Tee valik:
 - Tegevuse salvestamiseks vali .
 - Tegevuse kustutamiseks vali  > .
 - Tegevuse jätkamiseks vali .

Ujumisandmete salvestamine

MÄRKUS. pulsisageduse andmed pole ujumise ajal saadaval. Pulsisageduse andmeid saad vaadata rakenduse Garmin Connect salvestatud tegevustes.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  > .
- Basseinis ujumise tegevuse esmakordsel valimisel tuleb määrata basseini suurus või sisestada kohandatud mõõtmed.
- 3 Vali .
- 4 Aktiivsustaimerit käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
Kell salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 5 Alusta oma tegevust.
Kell kuvab sinu vahemaa ja ujumisintervallid või basseinipikkused.
- 6 Tegevuse lõpus puuduta aktiivsustaimerit peatamiseks ekraani kaks korda.
- 7 Tee valik:
 - Tegevuse salvestamiseks vali .
 - Tegevuse kustutamiseks vali  > .
 - Tegevuse jätkamiseks vali .

Ujumismärkuannete seadistamine

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  >  >  > **Hoiatused**.
- 3 Märkuannete kohandamiseks vali **Aeg**, **Vahemaa** või **Kalorid**.
- 4 Märkuannete lubamiseks vali lüliti.






Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

Jooksulindil distantside täpsemaks mõõtmiseks võid jooksulindi distantsi kalibreerida pärast sellel vähemalt 2,4 km (1,5 miili) jooksmist. Kui kasutad erinevaid jooksulinte, võid käsitsi kalibreerida jooksulindi vahemaa igal jooksulindil või pärast jooksmist.



- 1 Alusta jooksulindil jooksmist (*Ajastatud tegevuse salvestamine, lehekülg 13*).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni su kell Lily 2 salvestab vähemalt 2,4 km (1,5 miili).
- 3 Pärast jooksmist vali ✓.
- 4 Läbitud vahemaad vaata jooksumatilt.
- 5 Tee valik:
 - Esmakordseks kalibreerimiseks puuduta ekraani ja sisesta kellas jooksulindi vahemaa.
 - Esimese kalibreerimise järel käsitsi uuesti kalibreerimiseks vali 🏃 ja sisesta kellas jooksulindi vahemaa.

Südame pulsisageduse funktsioonid

Kell Lily 2 võimaldab vaadata randme pulsiaandmeid.

	Su praegune Body Battery energiatase. Kell arvutab praeguse energiarreservi une-, stressi- ja aktiivsuseandmete põhjal. Suurem number näitab suuremat energiarreservi.
	Annab märku, kui puhkeoleku ajal on su pulsisagedus seadistatud väärtusest suurem või väiksem.
	Jälgib vere hapnikuküllasust. Hapnikuküllastuse teadmine võimaldab näha, kuidas keha kohandub treeningu ja koormusega. MÄRKUS. pulssoksümeetri andur asub kella tagaosas.
	Su praegune stressitase. Kell mõõdab stressitaseme hindamiseks mitteaktiivse oleku pulsisageduse varieeruvust. Väiksem number näitab madalamat stressitaset.
	Kuvab su praeguse maksimaalse hapnikutarbimisvõime, mis on sportliku soorituse näitaja ja suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb.

Randmel kantava pulsimonitori seaded

Menüü kuvamiseks vajuta nuppu  ja vali  > .

Randmepõhine pulsinäit: võimaldab randmel kantava pulsimonitori sisse või välja lülitada.

VIHJE: kella saab seadistada andma märku, kui pulsisagedus on sihtväärtusest suurem või väiksem (*Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine, lehekülg 18*).

Une pulssoksümeetria: kell saab salvestada pulssoksümeetri näitused sinu päeval passiivsusajal või pidevalt uneajal. (*Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks, lehekülg 17*)

Pulssoksümeeter

Lily 2 kellal on vere hapnikuküllasuse mõõtmiseks randme pulssoksümeeter. Vere hapnikuküllastuse teadmine aitab mõista üldist tervist ja määrata seda, kuidas sinu keha kõrgusega kohaneb. Vere hapnikutaseme määramiseks suunab kell valgusvoo nahale ning mõõdab, kui palju valgust neeldub. Selle lühend on SpO₂.

Kella pulssoksümeetri näit kuvatakse SpO₂ protsendina. Teenuse Garmin Connect kontol saab pulssoksümeetri näitude kohta näha lisateavet, sh mitme päeva trende (*Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks, lehekülg 17*). Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Pulssoksümeetri näitude hankimine

Võid igal ajal kellas käivitada pulssoksümeetri näidu kuvamise. Nende näitude täpsus võib muutuda vereringe, randmel kella asetuse ja paigaloleku põhjal (*Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited, lehekülg 34*).

- 1 Kanna kella randmeluu kohal.
Kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt.
- 2 Nipsa, et näha pulssoksümeetri vidinat.
- 3 Kui kell loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoia kellaga kätt südamega samal kõrgusel.
- 4 Püsi paigal.

Kell kuvab hapnikuküllastuse protsendina.




MÄRKUS. pulssoksümeetri uneandmed saad sisse lülitada ja neid vaadata oma Garmin Connect kontol (*Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks, lehekülg 17*).

Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks

Enne kui saad kasutada pulssoksümeetrit une jälgimiseks, pead oma kella Lily 2 määrama peamiseks kantavaks seadmeks oma Garmin Connect kontol (*Ühtsed treenitustaseme andmed, lehekülg 13*).

Kella saab määrata kuni 4 tunni jooksul sinu määratud uneakna ajal pidevalt mõõtma vere hapnikutaset või SpO2 taset (*Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited, lehekülg 34*).

MÄRKUS. ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  >  > **Une pulssoksümeetria**.
- 3 Jälgimise sisselülitamiseks vali lüliti.

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave




Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusaseme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime südame-veresoonkonna tugevuse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb. Kell Lily 2 vajab maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks randme või rindkere pulsimõõtjat.

Kellas kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv koos kirjeldusega. Teenuse Garmin Connect kontol võid vaadata oma maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täiendavaid üksikasju.

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Firstbeat Analytics™. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa (*Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed, lehekülg 38*) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks vajab kell randmepõhise pulsisageduse andmeid ja ajapõhist (kuni 15 minutit) kiirkõndi või jooksu.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  >  > **VO2 Max**.




Kui oled juba salvestanud 15-minutilise kiirkõnni või jooksu, võidakse kuvada sinu maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näit. Kell uuendab sinu maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näitu iga kord, kui ajapõhise kõnni või jooksu lõpetad.

- 3 Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime saamiseks järgi ekraanijuhiseid.
Kui test on sooritatud, kuvatakse teade.
- 4 Maksimaalse hapnikutarbimisvõime testi käsitsi käivitamiseks ja uue hinnangulise näidu vaatamiseks puuduta praegust näitu ja järgi juhiseid.
Kell kuvab uue maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näidu.

Vormisoleku vanuse kuvamine

Enne, kui kell saab vormisoleku vanuse täpselt määrata, pead seadistama rakenduses Garmin Connect kasutaja profiili.





Vormisoleku vanus annab sulle aimu, milline on sinu vorm samast soost inimesega võrreldes. Su kell kasutab vormisoleku vanuse kuvamiseks teavet, nagu kehamassiindeks (BMI), puhkeaja pulsisageduse andmed ja intensiivse aktiivsuse andmed. Kui sul on Garmin Index™ kaal, siis kasutab kell su vormisoleku vanuse määramiseks kehamassiindeksi asemel keharasva protsenti. Treeningute ja elustiiliga seotud muudatused võivad vormisoleku vanust mõjutada.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  >  > **Vormisoleku vanus**.

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

ETTEVAATUST






See funktsioon hoiatab, kui puhkeoleku ajal on su pulsisagedus seadistatud väärtusest suurem või väiksem. See funktsioon ei teavita sind, kui sinu pulsisagedus langeb allapoole sinu valitud uneaja määratud piiri, mis on seadistatud rakenduses Garmin Connect. See funktsioon ei teavita sind võimalikust südamerikkest ega ole mõeldud ravima või diagnoosima mingit tervislikku seisundit või haigust. Südamevaevuste korral võta alati ühendust arstiga.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  >  > **Randmepõhine pulsinäit**.
- 3 Vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala sageduse hoiatus**.
- 4 Vali pulsisageduse läve väärtus.
- 5 Vali .







Kohandatud väärtusest üleval- või allpool olles kuvatakse teade ja kell vibreerib.

Kellad


Äratuskella kasutamine

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  >  > .
- 3 Vali kella-aeg ja vali .
- 4 Vajadusel vali märguanne ja seejärel suvand.
 - Äratuse sisse- ja väljalülitamiseks vali **Olek**.
 - Äratuse kellaaja muutmiseks vali **Aeg**.
 - Äratuse korduse, näiteks iga päev või nädalavahetuseti, määramiseks vali **Korda**.
 - Äratuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

Stopperi kasutamine

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  > .
- 3 Vali esitamise sümbol  taimeri käivitamiseks.
- 4 Taimeri peatamiseks vali .
- 5 Vajadusel vali taimeri lähtestamiseks .

Tagasilugeva taimeri kasutamine

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nupp .
- 2 Vali  > .
- 3 Vajaduse korral vali aja määramiseks .
- 4 Taimeri käivitamiseks vali .
- 5 Taimeri peatamiseks vali .
- 6 Tee valik:
 - Taimeri lähtestamiseks vali .
 - Taimerist väljumiseks vali .
 - Taimeri taaskäivitamiseks vali .
- 7 Kui taimer lõpetab, puuduta taimeri peatamiseks ekraani.

Bluetooth ühendusega funktsioonid

Kellal Lily 2 on mitu ühendatud Bluetooth funktsiooni sinu ühilduva telefoni jaoks, kui kasutad rakendust Garmin Connect.

Tegevuste üleslaadimised: saadab automaatselt aktiivsusandmed rakendusse Garmin Connect kohe, kui selle avate.

Abi: Garmin Connect rakenduse abil saad saata hädaabikontaktidele oma nime ja GPS-asukohaga automatiseeritud tekstsõnumi.

Leia minu kell: otsib üles sinu kadunud Lily 2 kella, mis on telefoniga seotud telefoniga ja asub levipiirkonnas.

Leia minu telefon: otsib üles sinu kadunud telefoni, mis on seotud sinu Lily 2 kellaga ja asub levipiirkonnas.

Juhtumi tuvastamine: rakendus Garmin Connect võimaldab saata sõnumi sinu hädaabikontaktidele, kui kell Lily 2 tuvastab õnnetuse.

LiveTrack: sõbrad ja pereliikmed saavad jälgida sinu võistlusi ja treeninguid reaajas. Saad e-kirja või sotsiaalmeedia kaudu jälgijaid kutsuda ning lubada neid oma reaajas andmeid teenuse Garmin Connect jälgimislehel vaadata.

Muusika juhtnupud: võimaldab juhtida telefoni muusikamängijat.

Teavitused: annab märku telefoni saabunud teavitustest, nagu kõned, tekstsõnumid, sotsiaalvõrgu uuendused, kalendrisündmused jne, telefonis määratud teavituste seadete alusel.

Tarkvarauuendused: kell laadib alla ja installib juhtmevabalt uusima tarkvarauuenduse.

Ilmateade: kuvab telefonist praeguse temperatuuri ja ilmaprognoosi.

Teavituste haldamine

Ühilduva telefoniga saad hallata oma kellas Lily 2 kuvatavaid märguandeid.


Tee valik:

- Kui kasutad iPhone®, ava iOS® teavituste seaded, et valida kellas kuvatavad üksused.
- Kui kasutad telefoni Android, vali rakenduses Garmin Connect suvandid **•••** > **Seaded** > **Märguanded**.

Kadunud telefoni otsimine

Selle funktsiooniga saad otsida Bluetooth tehnoloogia abil seotud ja levialas asuvat nutitelefoni.

MÄRKUS. saad kohandada juhtnuppude menüüd (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülj 24*).

- 1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks nipsa kellal alla.
- 2 Vali .


Kell Lily 2 hakkab otsima sinu seotud telefoni. Telefon esitab helisignaali ja Bluetooth signaali tugevus kuvatakse kella Lily 2 ekraanil. Mida lähemale oma telefonile jõuad, seda tugevamaks muutub Bluetooth signaal.

Sissetulevale telefonikõnele vastamine

Kui ühendatud nutitelefoni saabub telefonikõne, kuvab kell Lily 2 helistaja nime või telefoninumbri.

- Kõnele vastamiseks vali .

MÄRKUS. helistajaga vestlemiseks tuleb kasutada ühendatud telefoni.

- Kõnest keeldumiseks vali .

- Kõnest keeldumiseks ja kohe tekstisõnumiga vastamiseks vali  ja vali loendist sõnum.

MÄRKUS. tekstisõnumiga vastamiseks pead olema ühendatud ühilduva telefoniga Android tehnoloogia Bluetooth abil.

Häirimise vältimise režiimi kasutamine

Kasuta häirimise vältimise režiimi, et lülitada välja teavitused, viiped ja märguanded. Nt võid seda režiimi kasutada magamise või filmi vaatamise ajal.

MÄRKUS. kontol Garmin Connect saab kella seadistada nii, et see siseneb tavapäraseks uneajaks automaatselt häirimise vältimise režiimi. Kontol Garmin Connect saad seadistada oma tavapärase uneaja ([Kasutajaprofiil](#), lehekülg 28).

- 1 Juhtnuppude menüü kuvamiseks nipsa kellal alla.

MÄRKUS. saad kohandada juhtnuppude menüüd ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 24).

- 2 Vali .

Hommikuraport

Kell kuvab hommikuraporti, mis põhineb su tavalisel ärkamisajal. Koputa puuteekraani, et näha raportit, mis võib hõlmata ilma, Body Battery, samme, naiste tervise teavet, kalendrisündmusi ja uneteavet.

MÄRKUS. sa saad kohandada teavet oma hommikuraportis ([Märguannete seaded](#), lehekülg 25).

Sa saad kohandada oma ekraani nime oma Garmin Connecti kontol ([Kasutajaprofiil](#), lehekülg 28).

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

ETTEVAATUST


Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid on lisafunktsioonid ning need ei tohiks olla esmane viis hädaabi hankimiseks. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.


Kui kell on ratastooli režiimis, pole intsidendituvastus saadaval.


TEATIS

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kasutamiseks peab Lily 2 kell olema ühendatud rakendusega Garmin Connect, kasutades Bluetooth tehnoloogiat. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktid saad oma Garmin Connect kontosse lisada.

Lisateavet ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kohta leiad aadressilt www.garmin.com/safety.

 **Abifunktsioon:** saad saata hädaabikontaktidele oma nime, rakenduse LiveTrack lingi ja GPS-asukohaga tekstisõnumi.

 **Juhtumituvastus:** kui Lily 2 kell tuvastab välitegevuse ajal õnnetusjuhtumi, siis saadab kell hädaabikontaktidele automaatselt sõnumi, lingi LiveTrack ja GPS-asukoha (kui see on saadaval).

 **LiveTrack:** sõbrad ja pereliikmed saavad jälgida sinu võistlusi ja treeninguid reaalselt. Saad e-kirja või sotsiaalmeedia kaudu jälgijaid kutsuda ning lubada neid oma reaalselt andmeid veebilehel vaadata.

Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●●.
- 2 Vali **Ohutus ja jälgimine > Ohutusfunktsioonid > Hädaabikontaktid > Lisa hädaabikontakte**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Sinu hädaabikontaktid saavad märguande, kui lisad nad hädaabikontaktiks, ja saavad su taotluse vastu võtta või tagasi lükata. Kui kontakt keeldub, pead valima mõne muu hädaabikontakti.

Abi taotlemine

⚠ ETTEVAATUST

Abi on täiendav funktsioon ja seda ei tohiks kasutada kui esmast hädaabi saamise meetodit. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

TEATIS

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid rakenduses Garmin Connect (*Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 21*). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstisõnumite tasu).

- 1 Toksa tugevalt ja kiirelt puuteekraani, kuni kell hakkab vibreerima.
Kuvatakse ajaarvestuskuvat.



- 2 Soovi korral vali päringu tühistamiseks enne ajaarvestuse lõppemist ✕.

Juhtumi tuvastamine

⚠ ETTEVAATUST



Juhtumi tuvastamine on lisafunktsioon, mis on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul. Abi saamiseks ei tohi loota üksnes juhtumi tuvastusele.

Kui kell on ratastooli režiimis, pole intsidendituvastus saadaval.

TEATIS

Enne kellas juhtumi tuvastamise lubamist tuleb seadistada hädaabikontaktid Garmin Connect rakenduses (*Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 21*). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstisõnumite tasu).

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine




- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  >  > **Juhtumituvastus**.
- 3 Vali tegevus.

MÄRKUS. juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

Kui kell Lily 2 tuvastab juhtumi ja telefon on ühendatud, saab rakendus Garmin Connect edastada sinu hädaabikontaktidele sinu nime ja GPS-asukohaga (kui see on saadaval) automaatse tekstsõnumi ja e-kirja. Sinu kell ja seotud telefon kuvavad sõnumi, milles öeldakse, et sinu kontakte teavitatakse 15 sekundi möödumisel. Kui abi pole vajalik, saad automaatse hädaabisõnumi saatmise tühistada.

Teenuse LiveTrack sisselülitamine

Enne teenuse LiveTrack esimese seansi alustamist tuleb rakenduses Garmin Connect seadistada kontaktid ([Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 21](#)).

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  >  > **LiveTrack**.
- 3 Vali **Automaatne start** > **Sees**, et käivitada LiveTrack sessioon iga kord, kui alustad tegevusega õues.

Garmin Connect

Võid sõpradega Garmin Connect kontol ühendust pidada. Sinu Garmin Connect konto annab vahendid seireks, analüüsiks, jagamiseks ja üksteise julgustamiseks. Võid salvestada eri tegevusi, nagu jooksmine, kõnd, rattasõit, matkamine jne.

Võid luua tasuta Garmin Connect konto, kui seod kella oma telefoniga rakenduse Garmin Connect abil või ava aadress www.garminconnect.com.

Edenemise jälgimine: võid jälgida igapäevaseid samme, võistelda teistega ja saavutada püstitatud eesmärged.

Tegevuste salvestamine: pärast ajapõhise tegevuse sooritamist ja kellaga salvestamist võid tegevuse laadida üles teenuse Garmin Connect kontole ja säilitada seda nii kaua, kui soovid.

Andmete analüüsimine: saad vaadata oma tegevuse kohta üksikasjalikku teavet, sh aeg, vahemaa, pulsisagedus, põletatud kalorit ja kohandavad aruanded.

MÄRKUS. mõned andmed vajavad valikulist tarvikut, nt pulsimõõtjat.



Tegevuste jagamine: võid hoida sõpradega ühendust ning jälgida üksteise tegevusi või jagada tegevuste linke.

Sätete haldamine: võid kohandada oma kella ja kasutajasätteid oma kontol Garmin Connect.

Move IQ

Kui su liigutused vastavad tavalisele harjutuste muustrile, siis tuvastab funktsioon Move IQ sündmuse automaatselt ja kuvab selle ajajoonel. Funktsiooni Move IQ sündmused kuvavad tegevuse tüübi ja kestuse, kuid need ei ilmu tegevuste loendis või uudiste voos.

Funktsioon Move IQ võib rakenduses Garmin Connect seadistatud ajaliste piirväärtuste abil kõndimise või jooksmise ajastatud tegevuse automaatselt käivitada. Need tegevused lisatakse tegevuste loendisse.

Ühendatud GPS

Kui GPS-funktsioon on ühendatud, kasutab kell sinu nutitefonis olevat GPS-antenni, et salvestada GPS-andmeid kõnni-, jooksu- või jalgrattasõidu puhul (*Tegevuse salvestamine ühendatud GPS-iga, lehekülg 13*). GPS-andmed, sh asukoht, vahemaa ja kiirus, kuvatakse kontol Garmin Connect tegevuste andmetes.

Ühendatud GPS-funktsiooni saab kasutada ka abiteenuste ja LiveTrack funktsioonide jaoks.

MÄRKUS. ühendatud GPS-funktsiooni kasutamiseks lülita sisse nutitelefoni rakenduste load, et asukohateavet alati Garmin Connect rakendusega jagada.




Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Saad määrata oma tavalised unetunnid Garmin Connect rakenduses. Une statistika sisaldab unetundide koguarvu, une etappe, unes liikumist ja une skoori. Võid unestatistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

MÄRKUS. uinakuid ei lisata unestatistikasse. Võid kasutada häirimise vältimise režiimi teavituste ja hoiatuste väljalülitamiseks, v.a äratus (*Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 20*).




Unerežiimi kohandamine

Sa saad kellal kohandada mõnesid unesätteid. Sa saad uuendada oma unegraafikut siin: Garmin Connect.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  >  > **Unerežiim**.
- 3 Tee valik:
 - Vali **Kelladisain**, et kasutada magamise kellakuva.
 - heleduse seadistamiseks vali **Heledus**.
 - Taustavalguse kustumise seadistamiseks vali **Ajalõpp**.
 - Vali **Mitte segada** mittehäirimise režiimi sisse- ja väljalülitamiseks.

Andmete sünkronimine rakendusega Garmin Connect

Sinu kell sünkronib automaatselt andmeid rakendusega Garmin Connect iga kord, kui selle rakenduse avad. Sinu kell sünkronib regulaarselt andmeid rakendusega Garmin Connect automaatselt. Samuti saad andmed igal hetkel sünkronida käsitsi.

- 1 Too kell telefoni lähedusse.
- 2 Ava rakendus Garmin Connect.
VIHJE: rakendus võib olla taustal avatud või töötada.
- 3 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 4 Vali  >  > **Telefon** > **Sünkrooni**.
- 5 Oota, kuni andmeid sünkronitakse.
- 6 Vaata andmeid rakenduses Garmin Connect.

Andmete sünkroonimine arvutiga

Enne andmete sünkroonimist arvutis oleva rakendusega Garmin Connect pead installima rakenduse Garmin Express™ (*Rakenduse Garmin Expressseadistamine, lehekülg 24*).

- 1 Ühenda USB-kaabli abil kell arvutiga.
- 2 Ava rakendus Garmin Express.
Kell siseneb massmälurežiimi.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 4 Oma andmeid näed kontolGarmin Connect



Rakenduse Garmin Expressseadistamine

- 1 Ühenda oma seade USB-kaablit kasutades arvutiga.
- 2 Külasta veebilehte www.garmin.com/express.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kella kohandamine



Kellakuva muutmine

Kella on eellaaditud mitu kellakuva.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali .
- 3 Kellakuvade sirvimiseks nipsa paremale või vasakule.
- 4 Kellakuva valimiseks puuduta puutekraani.





Juhtelementide menüü kohandamine

Juhtelementide menüüs saad lisada, eemaldada otseteemenüü valikuid või muuta nende järjekorda (*Vidinate ja menüüde kuvamine, lehekülg 3*).

- 1 Juhtelementide menüü kuvamiseks nipsa kellal alla.
Kuvatakse juhtelementide menüü.
 - 2 Hoia sõrme puutekraanil.
Juhtelementide menüü lülitub redigeerimisrežiimi.
 - 3 Tee valik.
 - Juhtelementide menüüs otsetee asukoha muutmiseks lohista otsetee uude asukohta.
 - Otsetee eemaldamiseks juhtelementide menüüst lohista otsetee nupule .
 - 4 Vajaduse korral otsetee lisamiseks juhtelementide menüüsse vali .
- MÄRKUS.** see suvand on kasutatav vaid siis, kui oled eemaldanud menüüst vähemalt ühe otsetee.

Andmekuvade kohandamine

Tegevuste seadetes saad kohandada andmekuvasid.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta .
- 2 Vali .
- 3 Vali tegevus.
- 4 Vali  > **Andmekuvad** > **Peamine andmeekraan**.
- 5 Vali kohandamiseks andmeväli.
MÄRKUS. kõik suvandid pole kõigi tegevuste jaoks saadaval.
- 6 Andmeväljade salvestamiseks vali .

Vidinate loendi kohandamine

- 1 Vali seadme Garmin Connect menüüs ja seejärel **Vidinat**.
- 2 Vali ⊕ või ⊖ vidina kõrvalt selle lisamiseks või eemaldamiseks vidinate loendist.
- 3 Vali ◀.

Vidinate loend uueneb siis, kui sa oma kella sünkroonid.

Kella seaded

Teatud seadeid saab kellas Lily 2 kohandada. Ka kontol Garmin Connect saab seadeid kohandada.

Menüü kuvamiseks vajuta nuppu ○ ja vali ⚙.

🔔: võimaldab kohandada süsteemiseadeid (*Märguannete seaded*, lehekülg 25).

📊: võimaldab muuta pulsisageduse anduri seadeid (*Randmel kantava pulsimonitori seaded*, lehekülg 16).

👤: võimaldab kohandada kasutajaprofiili seadeid (*Kasutajaprofiili seaded*, lehekülg 26).

⚠: võimaldab kohandada ohutuse ja jälgimise seadeid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid*, lehekülg 20).

⚙: võimaldab kohandada süsteemi seadeid (*Süsteemi seaded*, lehekülg 26).

Märguannete seaded

Menüü kuvamiseks vajuta nuppu ○ ja vali ⚙ > 🔔.

Hommikuraport: lubab kohandada hommikuraporti seadeid (*Hommikuraport*, lehekülg 20).

Randmepõhine pulsinäit: võimaldab sul randmel kantava pulsimonitori sisse või välja lülitada.

Liikumisteade: lubab liikumismärguande sisse ja välja lülitada ning määrata liikumise tüübi ja kestuse.

Lõdvestumise meeldetuletus: võimaldab puhkamismärguande sisse ja välja lülitada.

Hüdratsiooni märguanded: võimaldab kohandada hüdratsiooni märguande seadeid (*Vedeliku tarbimise märguande määramine*, lehekülg 25).

Vedeliku tarbimise märguande määramine

Võid luua märguande vedeliku tarbimise suurendamiseks.




- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu ○.
- 2 Vali ⚙ > **Hoiatused** > **Hüdratsiooni märguanded**.
- 3 Vali **Hoiatus**.
- 4 Vali märguande sagedus.
- 5 Vali ✓.

Liikumise märguannete kohandamine

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu ○.
- 2 Vali ⚙ > 🔔 > **Liikumisteade**.
- 3 Tee valik:
 - Märguande sisse- ja väljalülitamiseks vali **Olek**.
 - Vali **Liikumise märguande tüüp** märguande seadistamiseks sammude ja muu liikumistüübi alusel.
 - Vali **Liikumise tüübid**, et võimaldada istudes liigutamise või vaba liikumise puhul märguande välja lülitada.
 - Vali **Liikumise kestus** märguande väljalülitamiseks 30, 45 või 60 sekundi pärast.

Kasutajaprofiili seaded

Teatud kasutajaprofiili seadeid saab kellas Lily 2 kohandada. Sinu kontol Garmin Connect saab kohandada ka teisi seadeid.

Menüü vaatamiseks vajuta nuppu  ja vali  > .

VO2 Max: võimaldab sul näha oma maksimaalset hinnangulist hapnikutarbimisvõimet (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine, lehekülg 17*).




Vormisoleku vanus: diKuvab sinu vormisoleku vanuse (*Vormisoleku vanuse kuvamine, lehekülg 18*).

Kuvanimi: kuvab sinu kella jaoks nime, mille saad seadistada oma Garmin Connect kontol (*Kasutajaprofiil, lehekülg 28*).

Randmel: võimaldab valida, kummal randmel kella kannad.

MÄRKUS. seda sätet kasutatakse tugevustreeningu ja viibete jaoks.

Süsteemi seaded

Menüü kuvamiseks vajuta nuppu  ja vali  > .

Ekraan: seadistab heleduse taset, liigutuste laadi ja tundlikkust ning ekraani kustumise aega (*Ekraaniseaded, lehekülg 26*).

Märguandevibratsioon: määra vibratsiooni tase (*Vibratsioonitaseme määramine, lehekülg 27*).

MÄRKUS. kõrgem vibratsioonitase lühendab aku kasutusaega.

Telefon: laseb tehnoloogia Bluetooth sisse või välja lülitada ning sinu telefoni kellaga siduda ja sünkronida (*Telefonisätted, lehekülg 27*).

Aktiivsusvalikud: võimaldab avada aktiivsusvalikute lehekülje Garmin Connect rakenduses (*Tegevuste valikute kohandamine, lehekülg 27*).

Vidinatead: võimaldab avada vidinate seadistused Garmin Connect rakenduses (*Vidinate loendi kohandamine, lehekülg 25*).

Juhtnuppude menüü: võimaldab kohandada juhtnuppude menüüd (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülg 24*).

Unerežiim: võimaldab kohandada unerežiimi (*Unerežiimi kohandamine, lehekülg 23*).

Keel: vali kellas kasutatav keel.

Lähtesta: võimaldab kustutada kasutajaandmed ja lähtestada seaded (*Kõikide vaikeseadete taastamine, lehekülg 34*).

Lülita välja: võimaldab kella välja lülitada (*Kella sisse- ja väljalülitamine, lehekülg 2*).

Teave: kuvab seadme ID, tarkvara versiooni, regulatiivteabe, litsentsilepingu jne (*Seadme teabe vaatamine, lehekülg 31*).

Ekraaniseaded

Menüü kuvamiseks vajuta nuppu  ja vali  >  > Ekraan.

Heledus: määrab heledustaseme. Võid kasutada valikut Auto, et automaatselt heledust ümbritsevate valgustingimuste põhjal muuta. Heledustaset saab ka käsitsi muuta.

MÄRKUS. kõrgem heledustase lühendab aku kasutusaega.

Žestide režiim: määrab seadme randmeliigutusega sisse lülituma. Žestide hulka kuulub randme keha poole pööramine, et seadet vaadata. Vali suvand Ainult tegevuse ajal, et kasutada seda žesti vaid ajapõhiste tegevuste ajal.




Žesti tundlikkus: reguleeri žesti tundlikkust, et lülitada ekraan sisse sagedamini või harvem.

MÄRKUS. suurem žesti tundlikkus lühendab aku kasutusaega.

Ajalõpp: seadistab ekraani väljalülitumise aja.




MÄRKUS. pikem vaheaeg vähendab aku kasutusaega.

Heledustaseme määramine

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nupp .
- 2 Vali  >  > **Ekraan** > **Heledus**.
- 3 Vali heleduse tase.

MÄRKUS. valik Auto kohandab automaatselt ümbritsevate valgustingimuste alusel heledust.

Vibratsioonitaseme määramine

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta .
- 2 Vali  >  > **Märguandevibratsioon**.
- 3 Vali vibratsioonitase.

MÄRKUS. kõrgem vibratsioonitase lühendab aku kasutusaega.

Telefonisätted

Menüü kuvamiseks vajuta nupp  ja vali  >  > **Telefon**.

Olek: lülitab tehnoloogia Bluetooth sisse ja välja.

MÄRKUS. mõned Bluetooth seaded kuvatakse ainult siis, kui tehnoloogia Bluetooth on lubatud.

Paarista telefon: võimaldab kella siduda ühilduva Bluetooth toega telefoniga. See seade võimaldab kasutada Bluetooth ühendatud funktsiooni rakendusega Garmin Connect, sh teavitusi ja tegevuste üleslaadimisi.

Sünkrooni: võimaldab sünkroonida kella ühilduva Bluetooth toega telefoniga.

Garmin Connect seaded

Saad kohandada oma kella seadeid, aktiivsusvalikuid ja kasutajasätteid kontol Garmin Connect, kasutades rakendust Garmin Connect või veebilehte Garmin Connect kaudu. Teatud seadeid saab kohandada ka kellas Lily 2.

- Rakenduses Garmin Connect vali **•••** > **Garmini seadmed** ja vali oma kell.
- Vali rakenduse Garmin Connect seadmete vidinas oma kell.

Pärast seadete kohandamist pead oma andmed sünkroonima, et need kellas rakendada ([Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect, lehekülg 23](#)) ([Andmete sünkroonimine arvutiga, lehekülg 24](#)).

Märguannete seaded

Vali seadme menüüs Garmin Connect ja seejärel Märguanded.

Nutiteavitused: võimaldab lubada ja seadistada ühilduvast telefonist pärit telefoni teavitusi. Saad valida märguannete vastuvõtmise tegevuse ajal Tegevuse ajal.

Telefon: võimaldab telefoniühenduse märguanded sisse ja välja lülitada.

Hommikuraport: lubab konfigureerida hommikuraportit.

Randmepõhine pulsinaät: lubab seadistada pulsisageduse hoiatust ([Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine, lehekülg 18](#)).

Liikumisteade: võimaldab kellal kuvada teate ja liikumisriba kellaaja kuval, kui oled liiga kaua passiivne olnud.

Puhk. meeldetuletused: lubab seadistada kella märku andma, kui sinu stressitase on ebatavaliselt kõrge. Märguanne ärgitab sind hetkeks puhkama ning kell palub sul alustada juhustega hingamisharjutust.

Hüdratsiooni märguanded: lubab seadistada kella märku andma, kui on aeg vett juua.

Tegevuste valikute kohandamine

Võid kellas kuvamiseks tegevusi valida.

- 1 Vali oma seadme Garmin Connect menüüs **Aktiivsusvalikud** > **Redigeeri**.
- 2 Vali kellas kuvatavad tegevused.

MÄRKUS. kõnni- ja jooksutegevusi ei saa eemaldada.

- 3 Vajaduse korral vali tegevus, mille seadeid, nt märguanded ja andmeväljad, soovid kohandada.

Ringide tähistamine

Saad seadistada kellas funktsiooni Auto Lap[®], mis märgib ringi iga kilomeetri või miili järel automaatselt. See funktsioon aitab su sooritusvõimet võrrelda tegevuse eri etappides.

MÄRKUS. funktsioon Auto Lap on saadaval ainult teatud tegevuste puhul.

- 1 Vali seadme Garmin Connect menüüs **Aktiivsusvalikud**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 Vali **Auto Lap**.

Aktiivsusmonitori seaded

Vali seadme menüüs Garmin Connect ja seejärel Aktiivsusjälgija.

MÄRKUS. mõned sätted kuvatakse seadistusmenüü alamkategorias. Rakenduse või veebisaidi uuendused võivad muuta neid sätete menüüsid.

Igapäevased sammud: võimaldab määrata sammude päevaeesmärgi. Võid kasutada valikut Automaased eesmärgid, et lubada kellal sammude eesmärgi automaatselt tuvastust

Nädalased intensiivsusminutid: võimaldab sisestada keskmise kuni suure intensiivsusega treeningu minutite nädalaeesmärgi. Kell võimaldab määrata ka keskmise intensiivsusega minutite pulsisageduse tsooni ning suure intensiivsusega minutite jaoks suurema pulsisageduse tsooni. Saad ka vaikealgoritmi kasutada.

Move IQ: võid funktsiooni Move IQ sündmused sisse või välja lülitada. Funktsioon Move IQ tuvastab automaatselt tegevuste mustrid, nagu kõndimine ja jooksmine.

Tegevuse aktiivne käivitamine: lubab kellal ajapõhiseid tegevusi automaatselt luua ja salvestada, kui funktsioon Move IQ tuvastab, et oled piisavalt kõndinud või jooksnud. Võid jooksmisele ja kõndimisele luua miinimumajaga läve.

Kohanda sammupikkust: võimaldab kellal kohandatud sammupikkuse abil läbitud vahemaad täpsemalt arvutada. Võid sisestada teadaoleva vahemaa ja selle läbimiseks kulunud sammude arvu ning Garmin Connect saab arvutada su sammupikkuse.

Kasutajaprofiil

Vali oma Garmin Connect seadme menüüs Kasutajaprofiil.

VO2 Max: lubab vaadata sinu praegust maksimaalset hapnikutarbimisvõimet ja aega, mil seda viimati uuendati (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine, lehekülg 17*).

Vormisoleku vanus: lubab vaadata sinu kehtivat vormisoleku vanust (*Vormisoleku vanuse kuvamine, lehekülg 18*).

Kuvanimi: määrab kuva nime, mida kasutatakse hommikuraportis ja märguannete puhul (*Hommikuraport, lehekülg 20*).

Sugu: määrab sinu soo (*Soo sätted, lehekülg 28*).

Sünnikuupäev: määrab sinu sünnikuupäeva.

Pikkus: määrab sinu pikkuse.

Kaal: määrab sinu kaalu.

Randmel: võimaldab sul valida, kummal randmel sa oma kella kannad.

Pulsisaged. tsoonid: võimaldab tuvastada maksimaalse pulsisageduse ja kohandatud pulsisageduse tsoone (*Pulsisageduse tsoonid, lehekülg 37*).

Soo sätted

Kella esmakordsel seadistamisel tuleb valida sugu. Enamik vormisoleku- ja treeningalgoritme on binaarsed. Kõige täpsemate tulemuste saamiseks soovib Garmin valida sünnihetkel määratud sugu. Pärast esialgset seadistamist saad profiili sätteid kohandada oma kontol Garmin Connect.

Profiil & privaatsus: võimaldab sul oma avaliku profiili andmeid kohandada.

Kasutajaseaded.: määrab sinu soo. Kui valid suvandi Määramata, kasutavad binaarset sisendit vajavad algoritmid sugu, mille määrasid kella esmakordsel seadistamisel.

Seadme teave

Kella laadimine

⚠ HOIATUS

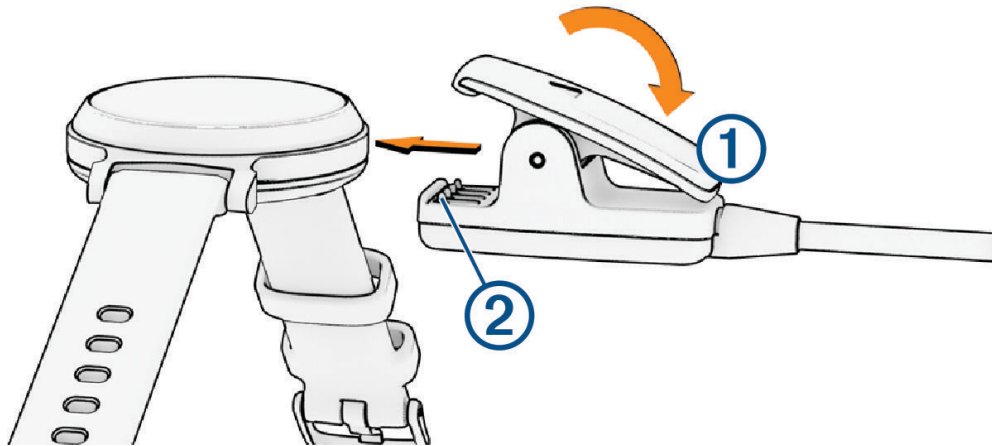
Seadmes on liitiumpolümeeraku. Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

Ära kasuta toitejuhet, andmekaablit ja/või toiteadapterit, mida pole tarninud ettevõtte Garmin või mis pole saanud vastavat sertifikaati.

TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid (*Kella puhastamine, lehekülg 30*).

- 1 Pigista laadimisklambrit ①.



- 2 Joonda klamber käekella tagaküljel olevate klemmidega ②.
- 3 Ühenda USB-kaabel toiteallikaga.
- 4 Laadi kell täielikult.

Kella laadimise nõuanded

- Ühenda akulaadur kindlalt kellaga, et seda USB-kaabli abil laadida (*Kella laadimine, lehekülg 29*).
Võid seadme laadimiseks ühendada USB-kaabli ettevõtte Garmin heakskiiduga vahelduvvooluadapteri ja standardse seinakontaktiga või arvuti USB-pordiga.
- Nipsa vasakule, et näha järelejäänud akutaseme pilti juhtelementide menüüs.

Seadme hooldamine

TEATIS

Välgi tugevaid lööke ja hoolimatut käsitlemist, sest see võib seadme tööiga lühendada.

Ära puhasta seadet terava esemega.

Ära kasuta puutekraani kõva või terava esemega, vastasel juhul võid seda kahjustada.

Välgi keemilisi puhastusvahendeid, lahusteid ja putukatõrjevahendeid, mis võivad plastosi ja viimistlust kahjustada.

Kui seade puutub kokku kloori-, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetikavahendite, alkoholi või muude ohtlike kemikaalidega, loputa seda põhjalikult mageveega. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib korpusi kahjustada.

Hoida nahkrihm puhas ja kuiv. Ära nahkrihmaga vette ega duši alla mine. Veega ja higiga kokkupuutumisel võib nahkrihm kahjustuda ja selle värv võib kuluda. Nahkrihmade asemel võid silikoonrihmasid kasutada.

Ära aseta kõrge temperatuuriga keskkonda, nagu riidekuivatisse.

Ära hoida seadet pikka aega äärmuslike temperatuuridega kohas – see võib põhjustada jäädavaid kahjustusi.

Kella puhastamine

⚠ ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmuda nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et kell oleks puhas ja kuiv, ning ära kella randmele liiga tugevalt kinnita.

TEATIS

Isegi pisut higi või niiskust võib põhjustada seadme elektriklemmide korrosiooni laadijaga ühendamisel. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

VIHJE: lisateavet vt aadressilt www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Loputa veega või kasuta niisket ebemevaba lappi.
- 2 Lase kellal täielikult kuivada.

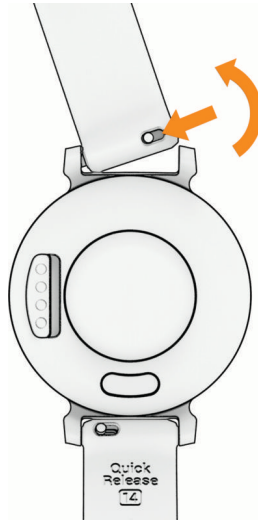
Nahkrihmade puhastamine

- 1 Puhasta nahkrihma kuiva lapiga.
- 2 Puhasta nahkrihmasid nahahooldusvahendiga.

Rihmade vahetamine

Kell on kokkusobiv 14 mm laiuste standardsete kiirvabastusrihmadega.




1 Libista vedruvardal olevat kiirvabastusnõela ja eemalda rihm.



- 2 Sisesta vedruvarda üks ots uue rihma kinnitamiseks kellale.
- 3 Libista kiirvabastusnõela ning joonda vedruvarras kella vastaspoolega.
- 4 Korda toiminguid 1–3, et vahetada ka teine rihm.

Seadme teabe vaatamine

Vaata seadme ID-d, tarkvara versiooni ja regulatiivteavet.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  > .
- 3 Teabe kuvamiseks nipsa.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Taaslaetav sisseehitatud liitiumioonaku
Aku kasutusaeg	Kuni 5 päeva ¹
Töötemperatuuri vahemik	-20 kuni 60 °C (-4 kuni 140 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Juhtmevaba ühenduse sagedused	2,4 GHz @ -1,9 dBm maksimaalselt 13,56 MHz @ -40 dBm maksimaalselt
Veekindluse tase	5 ATM ²

Tõrkeotsing

Kas mu telefon ühildub minu kellaga?




Lily 2 kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

Bluetooth ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt www.garmin.com/ble.

¹ Aku kasutusaja hinnang põhineb kindlatele kasutuseeldustele. Lisateavet vt aadressilt www.garmin.com/lily2batteryassumptions.

² Seade talub rõhku, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt garmin.com/waterrating.

Minu telefon ei ühendu kellaga

- Aseta kell nutitelefonis tööraadiusse.
- Kui sinu kell ja telefon on juba seotud, lülita mõlemas seadmes tehnoloogia Bluetooth välja ning seejärel uuesti sisse.
- Kui sinu kell ja telefon ei ole seotud, luba oma telefonis tehnoloogia Bluetooth.
- Sidumisrežiimi sisenemiseks ava telefonis rakendus Garmin Connect ja vali **••• > Garmini seadmed > Lisa seade**.
- Menüü kuvamiseks vajuta nuppu  ja sidumisrežiimi sisenemiseks vali  >  > **Telefon > Paarista telefon**.
- Täiendavateks veaotsingu sammudeks mine aadressile www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting.

Aktiivsuse jälgimine

Lisateavet aktiivsuse jälgimise kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.

Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

- Kanna kella mittedominantsel käel.
- Kanna kella taskus, kui lükkad lapsekäru või muruniidukit.
- Kanna kella taskus, kui kasutad aktiivselt ainult käsi.

MÄRKUS. kell võib tõlgendada teatud korduvaid liigutusi (nt nõudepesu, pesu voltimine või plaksutamine) sammudena.

Minu kella ja konto Garmin Connect sammunäit ei ühti

Sinu konto Garmin Connect sammunäit uueneb siis, kui oma kella sünkroonid.

- 1 Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect, lehekülg 23*).
- 2 Oota, kuni kell sünkroonib andmeid.
Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

MÄRKUS. rakenduse Garmin Connect värskendamine ei sünkrooni andmeid ega uuenda sammunäitu.

Minu stressitaset ei kuvata

Enne kui kell saab sinu stressitaset tuvastada, tuleb sisse lülitada randmepõhine pulsisageduse jälgimine.

Stressitaseme määramiseks mõõdab kell päevaste puhkeaegade vältel sinu pulsisageduse muutlikkust. Kell ei määra stressitaset ajastatud tegevuste vältel.

Kui stressitaseme asemel kuvatakse kriipsud, siis püsi paigal ja oota, kuni kell mõõdab sinu pulsisageduse muutlikkuse.


Mu intensiivsusminutid vilguvad

Kui teed trenni intensiivsusastasel, mis viib sind lähemale intensiivsusminutite sihile, siis intensiivsusminutid vilguvad.

Puuteekraani näpunäited

- Valimiseks puuduta ekraani.
- Puuduta ujumistegevuse ajal taimeri käivitamiseks ja peatamiseks puuteekraani kaks korda.
- Andmete, nagu sammude arvu ja pulsisageduse, sirvimiseks puuduta kellakuva puuteekraani ①.



- Juhtnuppude lisamiseks, eemaldamiseks ja ümberpaigutamiseks hoida juhtnuppude menüüs puuteekraani.
- Eelmisele kuvale naasmiseks vajuta mistahes kuvale nupp .
- Vidina lisaandmete vaatamiseks puuduta vidinakuva.
- Abi märguande saatmiseks puuduta kindlalt ja kiirelt ekraani, kuni seade vibreerib (*Abi taotlemine, lehekülg 21*).

Pulsisagedus minu kellal ei ole täpne

Lisateavet pulsisageduse anduri kohta vt aadressilt www.garmin.com/hearttrate.

Näpunäited korrapäratute pulsisageduse andmete puhul

Kui pulsisageduse andmed on korrapäratud või neid ei kuvata, võid proovida järgmist.

- Enne kella käele panemist, pese ja kuivata käsi.
 - Ära kasuta kella all päikesekreemi, ihupiima või putukatõrjevahendit.
 - Välti kella tagumisel poolel asuva pulsisagedusanduri kraapimist.
 - Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt.
 - Tee 5 kuni 10 minutit soojendust ja võta pulsisageduse näit ka enne tegevusega alustamist.
- MÄRKUS.** külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.
- Loputa kella pärast iga trenni puhta veega.
 - Kasuta treeningu ajal silikoonrihma.

Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

- Täpsema tulemuse saavutamiseks kanni kella magamise ajal.
- Hea uni parandab Body Battery näitu.
- Intensiivne tegevus ja liigne stress võivad põhjustada Body Battery taseme langust.
- Funktsiooni Body Battery ei mõjuta toit ja stimulandid, nagu kofeiin.

Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

Kui pulssoksümeetri andmed on korrapäratud või ei ilmu, proovi järgmist.

- Kui kell loeb vere hapnikuküllastust, ole liikumatult.
- Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt.
- Kui kell loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoia kellaga kätt südamega samal kõrgusel.
- Kasuta silikoon- või nailonrihma.
- Enne kella käele panemist, pese ja kuivata käsi.
- Ära kasuta kella all päikesekreemi, ihupiima või putukatõrjevahendit.
- Ära kriimusta optilist andurit kella tagaosas.
- Loputa kella pärast iga trenni puhta veega.

Aku kestvuse maksimeerimine

- Vähenda ekraani eredust ja ooterežiimi aktiveerumiseks kuluvat aega (*Ekraaniseaded, lehekülg 26*).
- Vähenda vibratsiooni taset (*Vibratsioonitaseme määramine, lehekülg 27*).
- Lülita randmeliigutused välja (*Ekraaniseaded, lehekülg 26*).
- Piira oma telefoni teavituste sätetes teavitusi, mida kuvatakse kellas Lily 2 (*Teavituste haldamine, lehekülg 19*).
- Lülita nutiteavitused välja (*Märguannete seaded, lehekülg 27*).
- Kui sa ei kasuta ühendatud funktsioone, lülita traadita tehnoloogia Bluetooth välja (*Telefonisätted, lehekülg 27*).
- Lülita pulssoksümeetri unejälgimine välja (*Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks, lehekülg 17*).
- Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsimonitori seaded, lehekülg 16*).




MÄRKUS. randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse intensiivsusminuteid, maksimaalset hapnikutarbimisvõimet, keha aku taset, stressitaset ja põletatud kaloreid.

Kella ekraani nähtavus on õues halb

Kell tuvastab ümbritsevad valgustingimused ja kohandab automaatselt taustvalgustuse eredust, et aku kestvus oleks võimalikult pikk. Otsese päikesevalguse käes muutub ekraan eredamaks, kuid seda võib siiski olla raske lugeda. Automaatne tegevuse tuvastamise funktsioon võib olla abiks välitegevustega alustamisel (*Aktiivsusmonitori seaded, lehekülg 28*).



Mu kella keel on vale

Kui kogemata valisid kellale vale suhtluskeele, siis saab selle tagasi muuta.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  > .
- 3 Liigu loendis alla kaheksanda üksuseni ja vali see.
- 4 Vali oma keel.

Kõikide vaikeseadete taastamine

Saad taastada seadme kõik seaded tehase vaikeväärtustele.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .
- 2 Vali  >  > **Lähtesta**.
- 3 Tee valik:
 - Kella kõigi seadete tehase vaikeväärtustele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo säilitamiseks vali **Taasta vaikeseaded**.
 - Kella kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo kustutamiseks vali **Kustuta andmed ja lähtesta seaded**.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Tooteuendused

Kell kontrollib automaatselt uuenduste olemasolu, kui see on ühendatud tehnoloogiaga Bluetooth. Saad arvutisse installida aadressilt Garmin Express (garmin.com/express). Nutitelefonil saad installida rakenduse Garmin Connect.

See tagab Garmin seadmetele hõlpsa juurdepääsu järgmistele teenustele.

- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning kell peab ühilduva telefoniga seotud olema (*Kella seadistamine, lehekülg 1*).

Sünkrooni kell Garmin Connect rakendusega (*Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect, lehekülg 23*).

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Connect uuenduse automaatselt kella. Uuendus rakendatakse, kui kella aktiivset kasutust ei toimu. Pärast uuendamist kell taaskäivitub.

Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

Enne seadme tarkvara uuendamist tuleb alla laadida ja installida rakendus Garmin Express ning lisada su kell (*Andmete sünkroonimine arvutiga, lehekülg 24*).

1 Ühenda USB-kaabli abil kell arvutiga.

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Express selle sinu kella.

2 Kui rakendus Garmin Express on uuenduse saatmise lõpetanud, ühenda kell arvuti küljest lahti.

Kell installib uuenduse.

Lisateabe hankimine

- Ava support.garmin.com, et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava buy.garmin.com või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.
- Ava www.garmin.com/kenwood.

Tegemist ei ole meditsiiniseadmega. Pulssoksümeetrifunktsioon ei ole kõigis riikides saadaval.

Seadmehooldus

Kui seade vajab parandamist või väljavahetamist, mine aadressile support.garmin.com teabe saamiseks hooldustaotluse esitamise kohta ettevõtte Garmin tootetoele.

Lisa

Tegevuste loend

Sinu kellal Lily 2 on võimalikud järgmised tegevused.

MÄRKUS. uusimate tegevuste hankimiseks uuenda oma kella tarkvara (*Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 35, Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express, lehekülg 35*).

- *Tegevuste valikute kohandamine, lehekülg 27*
- *Ajastatud tegevuse salvestamine, lehekülg 13*

	Jalgratas
	Hingamisharjutused
	Kardiotreening
	Tantsuline treening
	Elliptiline trenažöör
	HIIT
	Mediteerimine
	Muu
	Pilates
	Basseinis ujumine
	Siseaerutamine
	Jooks
	Stepper
	Jõutreering
	Jooksulindil jooksmine
	Kõndimine
	Siseruumides kõndimine
	Jooga

Vormisoleku sihid

Pulsisageduse tsoonide tundmine aitab mõõta ja parandada vormisolekut järgmiste põhimõtete mõistmise ja rakendamisega.

- Pulss on treeningu intensiivsuse hea näitaja.
- Pulsisageduse teatud tsoonides treenimine aitab parandada kardiovaskulaarset võimekust ja tugevust.

Kui tead oma maksimaalset pulsagedust, võid kasutada tabelit ([Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 37](#)), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsageduse tsoon.

Kui sa ei tea oma maksimaalset pulssi, kasuta Internetis saadaolevat mõnda kalkulaatorit. Teatud spordisaalid ja tervisekeskused võivad teha testi maksimaalse pulsageduse mõõtmiseks. Vaikimisi kasutatav maksimaalse pulsagedus on 220 miinus su vanus.

Pulsisageduse tsoonid

Paljud sportlased kasutavad pulsageduse tsoone, et oma kardiovaskulaarset ja sportlikku vormi parandada. Pulsageduse tsoon on teatud vahemikku jääv südamelöökide arv minutis. Viis enim kasutatud pulsageduse tsooni on tähistatud numbritega 1 kuni 5. Mida suurem number, seda suurem on sagedus. Pulsageduse tsoone arvutatakse tavaliselt maksimaalse pulsageduse protsentide alusel.

Pulsisageduse tsoonide arvutamine

Tsoon	% maksimaalsest pulsagedusest	Tajutav pingutus	Kasud
1	50–60%	Lõdvestunud, rahulik tempo, rütmiline hingamine	Algaja tasemel aeroobne treening, vähendab stressi
2	60–70%	Mugav tempo, natuke sügavam hingamine, vestlemine on võimalik	Tavaline kardiotreening, hea taastumistempo
3	70–80%	Keskmine tempo, vestlemine on raskendatud	Parem aeroobne võimekus, optimaalne kardiotreening
4	80–90%	Kiire tempo ja natuke ebamugav, jõuline hingamine	Parem anaeroobne võimekus ja lävi, parem kiirus
5	90–100%	Sprintimistempo, pole pikema aja vältel jätkusuutlik, raske hingamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus, suurem jõud

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

Nendes tabelites on näidatud maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulised väärtused vanuse ja soo kaupa.

MÄRKUS. kui kell on ratastooli režiimis, pole maksimaalse hapnikutarbimise andmed saadaval.

Mehed	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Suurepä-rane	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hea	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Rahuldav	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Halb	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Naised	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Suurepä-rane	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hea	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Rahuldav	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Halb	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Andmed on trükitud The Cooper Institute loal. Lisateabe saamiseks külasta veebisaiti www.CooperInstitute.org.

