

LILY™

Kasutusjuhend

© 2021 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 ja Auto Lap® 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 Move IQ™ ja Lily™ 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 kaubanimes kuuluvad nende vastavatele omanikele.

M/N: A03927

Sisukord

Sissejuhatus	1	Kellakuva muutmine.....	8
Seadme seadistamine.....	1	Juhtelementide menüü kohandamine.....	8
Seadme sisse- ja väljalülitamine.....	1	Andmekuvade kohandamine.....	8
Vidinate ja menüüde kuvamine.....	1	Seadme seaded.....	8
Menüüsuvandid.....	1	Vedeliku tarbimise märguande määramine.....	8
Seadme kandmine.....	2	Süsteemiseaded.....	8
Vidinat	2	Bluetooth seaded.....	9
Sammueesmärk.....	2	Garmin Connect seaded.....	9
Liikumisriba.....	2	Välimuse seaded.....	9
Intensiivsuseminutid.....	2	Märguannete seaded.....	9
Intensiivsuseminutite teenimine.....	2	Tegevuste valikute kohandamine.....	9
Täpsem kalorie lugemine.....	3	Aktiivsusemonitori seaded.....	9
Tervisestatistika vidin.....	3	Kasutajaseaded.....	10
Body Battery.....	3	Üldised seaded.....	10
Keha aku vidina kuvamine.....	3	Seadme teave	10
Pulsisageduse muutumine ja stressitase.....	3	Seadme laadimine.....	10
Stressitaseme vidina kuvamine.....	3	Seadme laadimise nõuanded.....	10
Lõdvestustaimer kasutamine.....	3	Seadme hooldamine.....	10
Pulsisageduse vidina kuvamine.....	3	Seadme puhastamine.....	10
Vedeliku tarbimise jälgimise vidin.....	3	Rihmade vahetamine.....	10
Menstruaaltsükli jälgimise.....	3	Seadme teabe vaatamine.....	11
Raseduse jälgimine.....	3	Tehnilised andmed.....	11
Rasedusteabe logimine.....	3	Tõrkeotsing	11
Muusika taasesituse juhtimine.....	4	Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega?.....	11
Teavituste kuvamine.....	4	Telefon ei ühendu seadmega.....	11
Tekstsõnumile vastamine.....	4	Aktiivsuse jälgimine.....	11
Treening	4	Minu sammuarv ei näi õige olevat.....	11
Ajastatud tegevuse salvestamine.....	4	Seadme ja minu konto Garmin Connect sammunäit ei ühti.....	11
Tegevuse salvestamine ühendatud GPS-iga.....	4	Minu stressitaset ei kuvata.....	11
Tugevustreeningu salvestamine.....	4	Mu intensiivsuseminutid vilguvad.....	11
Tugevustreeningu salvestamise näpunäited.....	5	Puuteekraani näpunäited.....	11
Ujumisandmete salvestamine.....	5	Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul.....	12
Ujumismärguannete seadistamine.....	5	Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited..	12
Jooksulindi vahemaa kalibreerimine.....	5	Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited.....	12
Südame pulsisageduse funktsioonid	5	Aku kasutusaja pikendamine.....	12
Randmel kantava pulsimonitori seaded.....	5	Seadme ekraani nähtavus on õues halb.....	12
Pulssoksümeeter.....	5	Kõikide vaikeseadete taastamine.....	12
Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	5	Tooteuendused.....	12
Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks.....	5	Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....	12
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	6	Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express.....	13
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine.....	6	Lisateabe hankimine.....	13
Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine.....	6	Seadme parandamine.....	13
Kellad	6	Lisa	13
Äratuskella kasutamine.....	6	Vormisoleku sihid.....	13
Stopperi kasutamine.....	6	Pulsisageduse tsoonid.....	13
Taimeri käivitamine.....	6	Pulsisageduse tsoonide arvutamine.....	13
Bluetooth ühendusega funktsioonid	6	Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed.....	13
Teavituste haldamine.....	7	Indeks	14
Kadunud nutitelefoni otsimine.....	7		
Sissetulevale telefonikõnele vastamine.....	7		
Häirimise vältimise režiimi kasutamine.....	7		
Garmin Connect	7		
Garmin Move IQ™.....	7		
Ühendatud GPS.....	7		
Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid.....	7		
Une jälgimine.....	8		
Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect.....	8		
Andmete sünkroonimine arvutiga.....	8		
Rakenduse Garmin Expressseadistamine.....	8		
Seadme kohandamine	8		

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.

Seadme seadistamine

Enne seadme kasutamist tuleb see sisselülitamiseks ühendada toiteallikaga.

Seadme Lily kasutamiseks pead selle nutitelefoni või arvuti abil seadistama. Nutitelefoni kasutamiseks pead seadme siduma otse rakenduse Garmin Connect™ kaudu, mitte nutitelefoni Bluetooth® seadetes.

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



- 3 Joonda klamber seadme tagaküljel olevate klemmidega ②.
- 4 Seadme sisselülitamiseks ühenda USB-kaabel toiteallikaga (*Seadme laadimine, lehekülg 10*).
Hello! kuvatakse tervitus.



- 5 Vali seadme lisamine Garmin Connect kontole:
 - Kui see on esimene seade, mille rakendusega Garmin Connect sead, siis järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
 - Kui oled kasutanud rakendust Garmin Connect teise seadme sidumiseks menüüst ≡ või ⋯, vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Pärast edukat sidumist kuvatakse teade ja seade sünkroonib nutitelefoni automaatselt.

Seadme sisse- ja väljalülitamine

Seade Lily ärkab automaatselt, kui seda kasutad.

- 1 Ekraani sisselülitamiseks vali suvand:
 - Keera ja liiguta rannet oma keha suunas.
 - Puuduta ekraani kaks korda 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 seade endiselt aktiivne ja salvestab andmeid.

Vidinate ja menüüde kuvamine

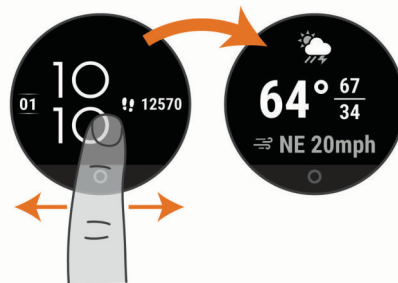
- Peamenüü kuvamiseks vajuta kellal nuppu ○.



- 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 taimerid suvandid.
	Kuvab seadme sätteid.

Seadme kandmine

- Kanna seadet randmelu kohal.

MÄRKUS. seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud. Täpsemate pulsinäituse tagamiseks ei tohiks seade jooksu või muu treeningu ajal liikuda. Pulsoksümeetri näitude saamiseks pead paigal olema.



MÄRKUS. optiline andur asub seadme tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Tõrkeotsing, lehekülg 11*.
- Pulsoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulsoksümeetri korrapärase andmetega seotud näpunäited, lehekülg 12*.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet seadme kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt www.garmin.com/fitandcare.

Vidinat

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

MÄRKUS. võid rakendusega Garmin Connect vidinaid lisada või eemaldada.

Kellaaeg ja kuupäev	Praegune kellaaeg ja kuupäev. Kui seade sünkroniseerib teenuse Garmin Connect kontoga, seadistatakse kellaaeg ja kuupäev automaatselt.
	Päeva sammude arv ja eesmärk. Seade õpib sind tundma ja pakub iga päev uue sammueesmärgi.
	Su nädala intensiivsuseminutid ja eesmärk.
	Päevas läbitud vahemaa kilomeetrites või miilides.
	Päevas kulutatud kalorit, sh aktiiv- ja puhkeolekus.
	Su praegune pulsisagedus (lööki minutis) ja seitsme päeva keskmine puhkeoleku pulss.
	Su praegune stressitase. Seade mõõdab stressitaseme hindamiseks mitteaktiivse oleku pulsisagedust. Väiksem arv näitab madalamat stressitaset.
	Su praegune Body Battery™ energiatase. Seade arvutab praeguse energiareervi une-, stressi- ja aktiivsuseandmete põhjal. Suurem number näitab suuremat energiareervi.
	Võimaldab pulssoksümeetri näitu käsitsi vaadata.
	Praegune temperatuur ja ilmaprognoos seotud nutitelefoni.
	Saabuval kohtumised nutitelefoni kalendrist.
	Nutitelefoni teavitused, sh kõned, tekstisõnumid, suhtlusvõrgustiku uuendused jne, mis sõltuvad su nutitelefoni teavituste sätetest.
	Päeva vedelikutarbimine ja eesmärk.
	Juhib nutitelefoni muusikapeierit.

	Su praegune hingamissagedus (hingetõmmed minutis) ja seitsme päeva keskmine. Seade mõõdab mitteaktiivses olekus su hingamissagedust, et tuvastada ebatavalist hingamist ja selle muutumist seoses stressiga.
NAISTE-TERVIS	Su praeguse menstruaaltsükli olek. Võid kuvada ja märkida oma igapäevaseid sümptomeid. Võid jälgida ka oma rasedust igapäevaste uute andmete ja tervise teabe abil.
Tervisetatist.	Praeguse tervisetatistika dünaamiline kokkuvõtte. Ülevaates kuvatakse pulsisagedus, stressitase ja Body Battery tase.
Minu päev	Täna päeva aktiivsuse dünaamiline kokkuvõtte. Ülevaates kuvatakse sammude arv, intensiivsuseminutid ja põletatud kalorit.

Sammueesmärk

Seade loob eelmiste aktiivsustasemetel põhjal automaatselt igapäevaste sammude sihi. Kui päeva jooksul liigud, salvestab seade su edusammud ① päeva eesmärgi suhtes ②. Seadme 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 (*Aktiivsusemonitori seaded, lehekülg 9*).

Liikumisriba

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



Liikumisriba lähtestamiseks läbi lühike vahemaa.

Intensiivsuseminutid

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

Seade jälgib tegevuse intensiivsust ning keskmise kuni suure intensiivsusega tegevusele kulutatud aega (pulsandmeid läheb tarvis suure intensiivsuse määramiseks). Iganädalase intensiivsuseminutite eesmärgi saavutamiseks tegele vähemalt 10 järjestikust minutit keskmise kuni suure intensiivsusega tegevusega. Seade liidab mõõdukad ja intensiivsed aktiivsuseminutid. Suure intensiivsusega minutid korrutatakse liitmisel kahega.

Intensiivsuseminutite teenimine

Sinu Lily seade arvutab intensiivsuseminutid, võrreldes selleks sinu südame löögisageduse andmeid ja keskmist südame kiirust

puhkamisel. Kui südame löögisagedus on välja lülitatud, arvutab seade mõõdukad intensiivsusminutid, analüüsides selleks minutis tehtud sammude arvu.

- Intensiivsusminutite kõige täpsema arvutuse saad, kui käivitad ajastatud tegevuse.
- Treeni vähemalt 10 järjestikkust minutit mõõdukal või raskel intensiivsuse tasemel.
- Kõige täpsema südame kiiruse puhkamisel saad, kui kannad seadet ööpäev läbi.

Täpsem kalorite lugemine

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

1 Nipsa, et näha kalorite kuva.

2 Vali ❶.

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

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Tervisestatistika vidin

Tervisestatist. 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

Seade analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unequaliteeti ja aktiivsuseandmeid, et tuvastada su üldine Body Battery tase. See näitab saadaolevat reservenergiat, nagu auto kütusenäidik. Body Battery taseme vahemik on 0 kuni 100, kus 0 kuni 25 on madal reservenergia, 26 kuni 50 on keskmine reservenergia, 51 kuni 75 on kõrge reservenergia ja 76 kuni 100 on väga kõrge reservenergia.

Võid sünkroonida oma seadet teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskemal Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju (*Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited*, lehekülj 12).

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 seade 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 seadet magamise ajal.

Võid seadet 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*, lehekülj 3).

Lõdvestustaimer kasutamine

Võid kasutada lõdvestustaimerit, et juhistega hingamisharjutust teha.

1 Nipsa, et näha stressitaseme vidinat.

2 Puuduta ekraani.

3 Lõdvestustaimer käivitamiseks vali →.

4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Seade vibreerib, kui pead sisse või välja hingama (*Vibratsioonitaseme määramine*, lehekülj 9).

Pulsisageduse vidina kuvamine

Pulsisageduse vidin kuvab praeguse pulsisageduse mõõdetühikuga 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 viimase nelja 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 mõõdetühikuid ja päevaeesmärki, oma kontol Garmin Connect.

VIHJE: saad määrata vedeliku tarbimise meeldetuletuse (*Vedeliku tarbimise märguande määramine*, lehekülj 8).

Menstruaaltsükli jälgimine

Menstruaaltsükkel puudutab tervist väga oluliselt. 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.

Raseduse jälgimine

Raseduse jälgimise funktsioon kuvab igal nädalal uue rasedusteabe ning esitab tervise- ja toitumisteavet. Saad seadmes füüsilisi ja emotsionaalseid sümptome, veresuhkru näite ja lapse liigutusi logida (*Rasedusteabe logimine*, lehekülj 3). 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 nutitelefoni seadme Lily abil juhtida. Vidin juhib nutitelefoni praegu aktiivset või viimasena kasutatud meediaesitusrakendust. Kui ükski meediamängija ei ole aktiivne, ei kuva vidin palade teavet ning taasesitus tuleb käivitada telefonis.

- 1 Alusta nutitelefoni loo või esitusloendi taasesitust.
- 2 Muusika juhtimise vidina kuvamiseks nipsa seadmes Lily.

Teavituste kuvamine

Kui seade on seotud rakendusega Garmin Connect, saad vaadata seadmes oma nutitelefoni 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 ☒.

Tekstisõnumile vastamine

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

Kui saad seadmes Lily tekstisõnumi teavituse, võid loendist valida ja saata kiirvastuse.

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

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

Treening

Ajastatud tegevuse salvestamine

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

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta ○.
- 2 Vali ⌵.
- 3 Vali tegevus.

MÄRKUS. võid rakenduses Garmin Connect tegevusi lisada või eemaldada ([Tegevuste valikute kohandamine](#), lehekülg 9).

- 4 Vajaduse korral vali ⚙, et andmekuvasid või tegevuste valikuid kohandada.
- 5 Aktiivsustaimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 6 Alusta oma tegevust.
VIHJE: aktiivsustaimeri peatamiseks ja jätkamiseks võid ekraani kaks korda puudutada.
- 7 Tegevuse lõpus puuduta taimeri peatamiseks ekraani kaks korda.
- 8 Tee valik.
 - Tegevuse salvestamiseks vali ✓.
 - Tegevuse kustutamiseks vali ☒ > ✓.
 - Tegevuse jätkamiseks vali ▶.

Tegevuse salvestamine ühendatud GPS-iga

Ühenda seade nutitelefoni, et salvestada kõnni-, jooksu- või rattategevuse GPS-andmeid.

- 1 Menüü kuvamiseks vali ○.
- 2 Vali ⌵.
- 3 Vali 🚶, 🏃 või 🚴.
- 4 Ava rakendus Garmin Connect.

MÄRKUS. kui seadet ei saa nutitelefoni ühendada, võid tegevuse jätkamiseks valida nupu ✕. GPS-andmeid ei salvestata.

- 5 Aktiivsustaimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 6 Alusta oma tegevust.
Telefon peab tegevuse ajal levialas asuma.
- 7 Tegevuse lõpus puuduta aktiivsustaimeri peatamiseks ekraani kaks korda.
- 8 Tee valik.
 - Tegevuse salvestamiseks vali ✓.
 - Tegevuse kustutamiseks vali ☒ > ✓.
 - Tegevuse jätkamiseks vali ▶.

Tugevustreeningu salvestamine

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

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu ○.
- 2 Vali ⌵ > 🏋.
- 3 Vali ⚙, et korduste lugemine seadistada ja harjutuste sari automaatselt tuvastada.
- 4 Vali lüliti, et lubada **Korduste lugemine** ja **Automaatne sari**.
- 5 Aktiivsustaimeri kuvale naasmiseks vajuta nuppu ○.
- 6 Aktiivsustaimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 7 Alusta esimest sarja.
Seade loeb korduseid.
- 8 Täiendavate andmekuvade nägemiseks nipsa ekraanil (valikuline).
- 9 Sarja lõpetamiseks vali ➡.
MÄRKUS. vajaduse korral nipsa korduste arvu muutmiseks üles või alla.
- 10 Puhkusetaimeri käivitamiseks vali ✓.
Kuvatakse puhkusetaimer.
- 11 Järgmise sarja alustamiseks vali ➡.
- 12 Korda toiminguid 9–11 seni, kuni tegevus on lõpetatud.
- 13 Tegevuse lõpus puuduta aktiivsustaimeri peatamiseks ekraani kaks korda.

14 Tee valik.

- Tegevuse salvestamiseks vali ✓.
- Tegevuse kustutamiseks vali ☒ > ✓.
- Tegevuse jätkamiseks vali ►.

Tugevustreeningu salvestamise näpunäited

- Treeningu ajal ära seadet vaata.
Kasuta seadet 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 seadmega käsi liigub tagasi algasendisse.
MÄRKUS. jaharjutuste 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.

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 ⌕ > 🏊.
- 3 Vali basseinipikkus.
- 4 Vali ✓.
- 5 Aktiivsustaimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
Seade salvestab tegevuse andmeid ainult siis, kui tegevuse taimer töötab.
- 6 Alusta oma tegevust.
Seade kuvab sinu vahemaa ja ujumisintervallid või basseinipikkused.
- 7 Tegevuse lõpus puuduta aktiivsustaimeri peatamiseks ekraani kaks korda.
- 8 Tee valik.
 - Tegevuse salvestamiseks vali ✓.
 - Tegevuse kustutamiseks vali ☒ > ✓.
 - Tegevuse jätkamiseks vali ►.

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

- 1 Alusta jooksulindil jooksmist (*Ajastatud tegevuse salvestamine*, lehekülj 4).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni seade Lily salvestab vähemalt 1,5 km (1 miili).
- 3 Pärast jooksmist vali ✓.
- 4 Läbitud vahemaad vaata jooksumatil.

5 Tee valik.

- Esmakordseks kalibreerimiseks puuduta ekraani ja sisesta seadmes jooksulindi vahemaa.
- Käsitsi kalibreerimiseks pärast esmakordset kalibreerimist vali ✓ ja sisesta seadmes jooksulindi vahemaa.

Südame pulsisageduse funktsioonid

Seade Lily võimaldab vaadata randme pulsiaandmeid.

📶	Jälgib vere hapnikuküllasust. Hapnikuküllastuse teadmine võimaldab näha, kuidas keha kohandub treeningu ja koormusega. MÄRKUS. pulssoksümeetri andur asub seadme tagaosas.
VO2	Kuvab su praeguse maksimaalse hapnikutarbimisvõime (sportliku sooritusnäitaja), mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb.
♥️	Annab märku, kui puhkeoleku ajal on su pulsisagedus seadistatud väärtusest suurem või väiksem.

Randmel kantava pulsimoniatori seaded

Menüü kuvamiseks vajuta ○ ja vali ⚙️ > ♥️.

Olek: võimaldab randmel kantava pulsimoniatori sisse või välja lülitada.

Pulsisageduse märguanded: seade saab anda märku, kui pärast puhkeajaga on pulsisagedus määratud väärtusest suurem või väiksem. (*Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine*, lehekülj 6).

Une pulssoksümeetria: seade saab salvestada pulssoksümeetri näituseid sinu päeval passiivsajal või pidevalt uneajal. (*Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks*, lehekülj 5)

Pulssoksümeeter

Seadmel Lily on vere hapnikuküllasuse mõõtmiseks randme pulssoksümeeter. Hapnikuküllastuse teadmine võimaldab näha, kuidas keha kohandub treeningu ja koormusega. Vere hapnikutaseme määramiseks suunab seade valgusvoo nahale ning mõõdab, kui palju valgust neeldub. Selle lühend on SpO₂.

Seadme pulssoksümeetri näit kuvatakse SpO₂ protsendina. Teenuse Garmin Connect kontol saab pulssoksümeetri näituse kohta näha lisateavet, sh mitme päeva trende (*Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks*, lehekülj 5). Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Pulssoksümeetri näitude hankimine

Võid igal ajal seadmes käivitada pulssoksümeetri näidu kuvamise. Nende näitude täpsus võib muutuda vereringe, randmel seadme asetuse ja paigaloleku põhjal (*Pulssoksümeetri korrapärase andmetega seotud näpunäited*, lehekülj 12).

- 1 Kanna seadet randmeluu kohal.
Seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
- 2 Nipsa, et näha pulssoksümeetrivindat.
- 3 Kui seade loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoia seadmega kätt südamega samal kõrgusel.
- 4 Püsi paigal.

Seade kuvab hapnikuküllastuse protsendina.

MÄRKUS. pulssoksümeetri uneandmed saad sisse lülitada ja neid vaadata kontol Garmin Connect account (*Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks*, lehekülj 5).

Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks

Pulssoksümeetriga une jälgimiseks pead seadme Lily kontol Garmin Connect esmaseks seadmeks määrama (*Aktiivsusemonitori seaded*, lehekülj 9).

Seadme saab määrata uneajaks pidevalt vere hapnikutaset või SpO2 taset kuni nelja unetunni jooksul mõõtma *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülj 12.

MÄRKUS. ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO2 näitu.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu ○.
- 2 Vali > > **Une pulsssoksümeetria**.
- 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 sooritusasteme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime sportliku sooritus näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb.

Seadmes kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv koos kirjeldusega. Teenuse Garmin Connect kontol võid vaadata oma maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täiendavaid üksikasju, sh oma vormisoleku vanust. Vormisoleku vanus aitab su vormisolekut võrrelda samast soost, kuid erineva vanusega isiku vormisolekuga. Treenides võib su vormisoleku vanus aja jooksul väheneda.

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Firstbeat Analytics. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa (*Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed*, lehekülj 13) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine

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

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu ○.
- 2 Vali > .

Kui oled juba salvestanud 15-minutilise kiirkõnni või jooksu, võidakse kuvada sinu maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näit. Seade 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.

Seade kuvab uue maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näidu.

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

ETTEVAATUST

See funktsioon hoiatab, kui puhkeoleku ajal on su pulsisagedus seadistatud väärtusest suurem või väiksem. Kõnealune funktsioon ei hoiata sind võimalikust südamerikkest ning seda ei saa kasutada meditsiinilise probleemi või haiguse diagnoosimiseks või raviks. Südamevaevuste korral võta alati ühendust arstiga.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta ○.
- 2 Vali > > **Pulsisageduse märguanded**.

- 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 seade vibreerib.

Kellad

Äratuskella kasutamine

- 1 Määra äratuse kellaajad ja intervallid teenuse Garmin Connect kontos (*Märguannete seaded*, lehekülj 9).
- 2 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu ○.
- 3 Vali > .
- 4 Puuduta, et kerida läbi äratuste.
- 5 Vali sisse- või väljalülitatav äratus.

Stopperi kasutamine

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu ○.
- 2 Vali > .
- 3 Taimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 4 Taimeri kasutamise lõpetamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 5 Vajaduse korral vali , et taimer lähtestada.

Taimeri käivitamine

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu ○.
- 2 Vali > .
- 3 Vajaduse korral vali aja määramiseks .
- 4 Taimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 5 Taimeri peatamiseks ja taaskäivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 6 Vajadusel vali taimeri lähtestamiseks .

Bluetooth ühendusega funktsioonid

Seadmel Lily on mitu Bluetooth ühendusega funktsiooni ühilduva nutitelefoniga jaoks, milles on rakendus Garmin Connect.

Teavitused: annab märku nutiseadmesse saabunud teavitustest, nagu kõned, tekstisõnumid, sotsiaalvõrgu uuendused, kalendrisündmused jne, nutiseadmes määratud teavituste seadete alusel.

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

Ilmateade: kuvab nutitelefoni praeguse temperatuuri ja ilmaprognoosi.

Muusika juhtnupud: võimaldab juhtida nutitelefonis muusikamängijat.

Leia minu telefon: otsib üles kadunud nutitelefon, mis on seotud seadmega Lily ja asub levialas.

Leia mu seade: otsib üles kadunud seadme Lily, mis on seotud nutitelefoni ja asub levialas.

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

Tarkvarauuendused: seade laadib alla ja installib juhtmevabalt uusima tarkvarauuenduse.

Teavituste haldamine

Võid hallata Lily seadmes kuvatavaid teavitusi ühilduvas nutitelefonis.

Tee valik:

- Kui kasutad seadet iPhone®, ava operatsioonisüsteemi iOS® teavituste seaded, et valida seadmes kuvatavad üksused.
- Kui kasutad nutitelefoni Android, vali rakenduses Garmin Connect **Seaded** > **Märguanded**.

Kadunud nutitelefoni otsimine

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

1 Juhtelementide menüü kuvamiseks nipsa kellal alla.

2 Vali 🔍.

Seade Lily hakkab seotud nutitelefoni otsima. Nutitelefonis kõlab märguande ning seadme Lilykraanil kuvatakse Bluetooth signaalitugevus. Mida lähemale oma nutitelefoni jõuad, seda tugevamaks muutub Bluetooth signaal.

Sissetulevale telefonikõnele vastamine

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

- Kõnele vastamiseks vali 📞.

MÄRKUS. helistajaga vestlemiseks tuleb kasutada ühendatud nutitelefoni.

- Kõnest keeldumiseks vali 🙅.

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

MÄRKUS. see funktsioon on kasutatav vaid siis, kui seade on ühendatud Android nutitelefoni.

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. kontrol Garmin Connect saab seadme seadistada nii, et see siseneb tavapäraseks uneajaks automaatselt häirimise vältimise režiimi. Kontrol Garmin Connect saad seadistada oma tavapärase uneaja (*Kasutajaseaded, lehekülj 10*).

1 Juhtelementide menüü kuvamiseks nipsa kellal alla.

MÄRKUS. juhtnuppude menüüsse saab valikuid lisada (*Juhtelementide menüü kohandamine, lehekülj 8*).

2 Vali 🌙.

Garmin Connect

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

Võid luua tasuta Garmin Connect konto, kui sead oma seadme telefoniga Garmin Connect rakenduse abil. Konto võid luua ka aadressil www.garminconnect.com.

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

Tegevuste salvestamine: pärast seadmes ajapõhise tegevuse sooritamist ja 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 kohandatavad aruanded.



Tegevuste jagamine: võid hoida sõpradega ühendust ning jälgida üksteise tegevusi või postitada oma tegevuste linke suhtlusvõrgustike saitidele.

Sätete haldamine: võid kohandada oma seadet ja kasutajasätteid teenuse Garmin Connect kontrol.

Garmin Move IQ™

Kui su liigutused vastavad tuttavale 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 seade sinu nutitelefonis olevat GPS-antenni, et salvestada kõnni-, jooksu- või jalgrattasõidu puhul GPS-andmed (*Tegevuse salvestamine ühendatud GPS-iga, lehekülj 4*). GPS-andmed, sh asukoht, vahemaa ja kiirus, kuvatakse kontrol Garmin Connect tegevuste andmetes.

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

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

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

⚠ ETTEVAATUST

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

Seadmel Lily on ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, mille peab seadistama rakendusega Garmin Connect.

TEATIS

Nende funktsioonide kasutamiseks pead looma ühenduse rakendusega Garmin Connect tehnoloogia Bluetooth abil. Hädabikontaktid saad oma kontole Garmin Connect lisada.

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

Abi: saad saata hädabikontaktidele oma nime, rakenduse LiveTrack lingi ja GPS-asukohaga automaatse tekstisõnumi.

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.

Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab seade selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja. Unestatistika sisaldab magatud tunde, unetasemeid ja liigutusi. Võid magamise statistikat 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 7).

Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect

Seade sünkroonib automaatselt andmeid rakendusega Garmin Connect iga kord, kui selle rakenduse avad. Seade sünkroonib regulaarselt ja automaatselt andmeid rakendusega Garmin Connect. Samuti saad andmed igal hetkel sünkroonida käsitsi.

1 Aseta seade nutitelefonile lähedale.

2 Ava rakendus Garmin Connect.

VIHJE: rakendus võib olla taustal avatud või töötada.

3 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .

4 Vali  >  > **Sünkrooni**.

5 Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.

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 8).

1 Ühenda USB-kaabli abil seade arvutiga.

2 Ava rakendus Garmin Express.

Seade siseneb massmälu režiimi.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

4 Oma andmeid näed kontol Garmin Connect

Rakenduse Garmin Expressseadistamine

1 Ühenda oma seade USB-kaablit kasutades arvutiga.

2 Külasta veebilehte www.garmin.com/express.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Seadme kohandamine

Kellakuva muutmine

Seadmesse 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 1).

1 Juhtelementide menüü kuvamiseks nipsa kellal alla.


Kuvatakse juhtelementide menüü.


2 Hoi a 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 .

Seadme seaded


Teatud seadeid saab seadmes Lily kohandada. Ka kontol Garmin Connect saab seadeid kohandada.


Menüü kuvamiseks vajuta nuppu  ja vali .


: määrab vedeliku tarbimise märguande (*Vedeliku tarbimise märguande määramine*, lehekülg 8).

: kuvab sinu maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine*, lehekülg 6).

: võimaldab muuta randmepõhise pulsisageduse seadeid (*Randmel kantava pulsimonitori seaded*, lehekülg 5).

: võimaldab nutitelefonile siduda, rakendusega Garmin Connect sünkroonida ja Bluetooth seadeid muuta (*Bluetooth seaded*, lehekülg 9).

: võimaldab süsteemiseadeid kohandada (*Süsteemiseaded*, lehekülg 8).

: kuvab seadme ID, tarkvara versiooni, regulatiivteabe, litsensitingu jne (*Seadme teabe vaatamine*, lehekülg 11).

Vedeliku tarbimise märguande määramine

Võid luua märguande vedeliku tarbimise suurendamiseks.

1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .

2 Vali  > .

3 Vali **Hoiatus**.

4 Vali märguandesagedus.

5 Vali .

Süsteemiseaded

Menüü kuvamiseks vajuta nuppu  ja vali  > .

Heledus: seadistab ekraani heledustaseme. Võid kasutada valikut Auto, et automaatselt heledust ümbritsevate valgustingimuste põhjal muuta. Heledustaset saab ka käsitsi muuta. (*Heledustaseme määramine*, lehekülg 9).

MÄRKUS. kõrgem heledustase lühendab aku kasutusaega.

Märguandevibratsioon: määra vibratsiooni tase (*Vibratsioonitaseme määramine*, lehekülg 9).

MÄRKUS. kõrgem vibratsioonitase lühendab aku kasutusaega.

Ajalõpp: seadistab ekraani väljalülitumise aja. See valik mõjutab aku kasutusaega ja ekraani tööiga.

Žestide režiim: ekraan lülitatakse sisse, kui liigutad seadme vaatamiseks rannet enda suunas. Vali suvand Ainult tegevuse ajal, et kasutada seda funktsiooni vaid ajapõhiste tegevuste ajal.

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

MÄRKUS. suurem žesti tundlikkus lühendab aku kasutusaega.

Juhtnuppude menüü: võimaldab juhtnuppude menüüsse valikuid lisada ([Juhtelementide menüü kohandamine](#), lehekülg 8).

Lähtesta: võimaldab kustutada kasutajaandmed ja lähtestada seaded ([Kõikide vaikeseadete taastamine](#), lehekülg 12).

Heledustaseme määramine


1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu .

2 Vali  >  > **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.

Bluetooth seaded

Menüü kuvamiseks vajuta  ja vali  > .

Olek: lülita Bluetooth tehnoloogia sisse ja välja.



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

Paarista telefon: võimaldab seadme ühendada ühilduva Bluetooth toega nutitelefoni. See seade võimaldab kasutada rakenduse Garmin Connect abil Bluetooth ühendusega funktsioone, sh teavitusi ja tegevuste üleslaadimist.

Sünkrooni: võimaldab seadet ühilduva Bluetooth toega nutitelefoni sünkroonida.

Garmin Connect seaded

Seadme seadeid, tegevuste valikuid ja kasutajaseadeid saad kohandada kontol Garmin Connect. Teatud seadeid saab kohandada ka seadmes Lily.

- Vali rakenduses Garmin Connect  või , seejärel vali **Garmini seadmed** ning siis oma seade.
- Vali rakenduse Garmin Connect seadmete vidinas oma seade.

Pärast seadete kohandamist pead oma andmed sünkroonima, et need seadmes rakendada ([Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect](#), lehekülg 8) ([Andmete sünkroonimine arvutiga](#), lehekülg 8).

Välimuse seaded

Vali seadme menüüs Garmin Connect ja seejärel Välimus.

Vidinad: võimaldab seadmes kuvatavaid vidinaid kohandada ning vidinaid silmuses ümber järjestada.

Ekraanivalikud: võimaldab ekraani kohandada.

Märguannete seaded

Vali seadme menüüs Garmin Connect ja seejärel Märguanded.

Hoiatused: võimaldab määrata seadmes äratuse kellaajad ja sagedused.

Nutiteavitused: võimaldab lubada ja seadistada ühilduvast nutitelefoni pärit telefoni teavitused. Saad märguandeid Tegevuse ajal vastu võtta

Ebanormaalse pulsisageduse hoiatused: seade saab anda märku, kui pärast puhkeaga on pulsisagedus määratud

väärtusest suurem või väiksem. Saad määrata märguande läve.

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

Puhk. meeldetuletused: seade saab anda märku, kui stressitase on ebatavaliselt kõrge. Märguande ärgitab sind hetkeks puhkama ning seade palub sul alustada juhistega hingamisharjutust.

Bluetooth-ühenduse hoiatus: seade saab anda märku, kui seotud nutitelefoni ei ole enam Bluetooth-tehnoloogia abil ühendatud.

Ära sega magamise ajal: seadistab uneajal režiimi Ära sega automaatse sisselülitumise ([Kasutajaseaded](#), lehekülg 10).

Tegevuste valikute kohandamine

Võid seadmes kuvamiseks tegevusi valida.

1 Vali seadme menüüs Garmin Connect ja seejärel **Aktiivsusvalikud**.

2 Vali **Redigeeri**.

3 Vali seadmes kuvatavad tegevused.

MÄRKUS. kõnni- ja jooksupuhtegavusi ei saa eemaldada.

4 Vajaduse korral vali tegevus, mille seadeid (nt märguanded ja andmeväljad) soovid kohandada.

Ringide märkimine

Võid kasutada funktsiooni Auto Lap®, mis tähistab ringi iga kilomeetri või miili järel automaatselt. See funktsioon aitab su sooritusvõimet võrrelda tegevuse eri etappides.

MÄRKUS. funktsioon Auto Lap on saadaval ainult teatud tegevustega.

1 Vali rakenduse Garmin Connect seadete menüüst **Garmini seadmed**.

2 Vali oma seade.

3 Vali **Aktiivsusvalikud**.

4 Vali tegevus.

5 Vali **Auto Lap**.

Aktiivsusmonitori seaded

Vali seadme menüüs Garmin Connect ja seejärel Aktiivsusjälgija.

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

Pulssoksümeetria: võimaldab seadmel une ajal salvestada kuni 4 tunni ulatuses pulssoksümeetri andmeid.

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

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

Igapäevased sammud: võimaldab määrata sammude päevaeesmärgi. Võid kasutada valikut Eesmärk, et lubada seadmel sammude eesmärgi automaatselt tuvastust.

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

Kohanda sammupikkust: võimaldab seadmel kohandatud sammupikkuse abil läbitud vahemaad täpsemalt arvutada. Võid sisestada teadaoleva vahemaa ja selle läbimiseks

kulunud sammude arvu ning Garmin Connect saab arvutada su sammupikkuse.

Määra eelistatud aktiivsusjälgijaks: kui rakendusega on ühendatud mitu seadet, siis seadistab seadme peamiseks aktiivsusmonitoriks.

Kasutajaseaded

Vali seadme menüüs Garmin Connect ja seejärel Kasutajaseaded..

Isiklikud andmed: võid sisestada isikuandmed, nagu sünnikuupäev, sugu, pikkus ja kaal.

Unerežiim: võid sisestada tavapärase uneaja.

Pulsisaged. tsoonid: võimaldab tuvastada maksimaalse pulsisageduse ja kohandatud pulsisageduse tsoone.

Üldised seaded

Vali seadme menüüs Garmin Connect ja seejärel Üldine.

Seadme nimi: võimaldab määrata seadmele nime.

Randmel kandmine: võimaldab valida, kummal randmel kella kannad.

MÄRKUS. seda sätet kasutatakse tugevustreeningu ja viibete jaoks.

Ajavorming: seadistab kellaaja kuvamise 12 tunni või 24 tunni vormingusse.

Kuupäevavorming: seadistab kuupäeva kuvamise kuu/päeva või päeva/kuu vormingusse.

Keel: määrab seadme keele.

Mõõtühikud: määrab, kas seade kuvab läbitud vahemaa ja temperatuuri statuudi- või meetermõõdustikus.

Physio TrueUp: võimaldab seadmel sünkroonida teistest Garmin® seadmetest pärit tegevusi, ajalugu ja andmeid.

Seadme teave

Seadme laadimine

⚠ HOIATUS

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

TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgige puhastusjuhiseid ([Seadme puhastamine](#), lehekülg 10).

1 Pigista laadimisklambri külgi ①, et klambri haaratsid avada.



2 Joonda klamber klemmidega ② ja vabasta klambri haaratsid.

3 Ühenda USB-kaabel toiteallikaga.

4 Lae seade täiesti täis.

Seadme laadimise nõuanded

- Ühenda laadija kindlalt USB-kaabli abil seadmega, et see laadida ([Seadme laadimine](#), lehekülg 10).

Võid seadme laadimiseks ühendada USB-kaabli ettevõtte Garmin heakskiiduga vahelduvvooluadapteri ja standardse seinakontaktiga või arvuti USB-pordiga.

- Vaata aku laetuse taset seadme teabe kuval olevast graafikust ([Seadme teabe vaatamine](#), lehekülg 11).

Seadme hooldamine

TEATIS

Väljdi tugevaid lööke ja hoolimatut käsitsemist, sest see võib seadme tööiga lühendada.

Ära puhasta seadet terava esemega.

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

Väljdi 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. Pikaaegne kokkupuude nende ainetega võib korpusi kahjustada.

Ära aseta kõrge temperatuuriga keskkonda, nagu riidekuivatisse.

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

Seadme puhastamine

TEATIS

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

1 Puhasta seadet lapiga, mida on niisutatud õrnatoimelise puhastusainega.

2 Kuivata.

Puhastamise järel lase seadmel täielikult kuivada.

VIHJE: lisateabe saamiseks ava aadress www.garmin.com/fitandcare.

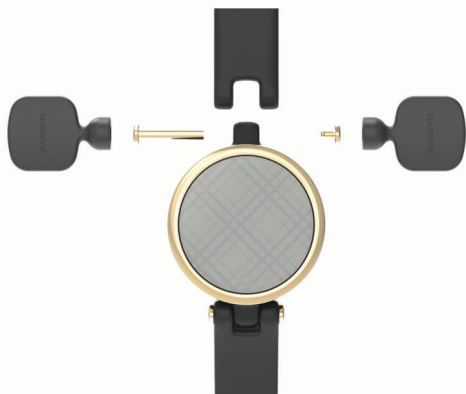
Rihmade vahetamine

Võid rihmad asendada seadme Lily uute rihmadega.

1 Kasuta kruvide lõdvendamiseks rihmavahetustööriista.



2 Eemalda kruvid.



- 3 Joonda uus riim seadmega.
- 4 Keera kruvid tööriista abil kinni.



MÄRKUS. veendu, et riim oleks kindlalt kinnitunud.

- 5 Korda toiminguid 1–4, et vahetada ka teine riim.

Seadme teabe vaatamine

Vaata seadme ID-d, tarkvara versiooni ja regulatiivteavet.

- 1 Menüü kuvamiseks vajuta nuppu **O**.
- 2 Vali **⚙** > **i**.
- 3 Teabe kuvamiseks nipsa.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Korduvlaaditav sisse-ehitatud liitiumaku
Aku kasutusaeg	Kuni 5 päeva
Töötemperatuuri vahemik	–20 kuni 60 °C (–4 kuni 140 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Juhtmeta side sagedus	2,4 GHz @ -6,3 dBm maksimaalselt
Veekindluse tase	5 ATM ¹

Tõrkeotsing

Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega?

Seade Lily ühildub Bluetooth tehnoloogiat kasutavate nutitelefoniidega.

Ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt www.garmin.com/ble.

Telefon ei ühendu seadmega

- Aseta seade nutitelefoni lähedusse.
- Kui seade on juba seotud, lülita Bluetooth mõlemas seadmes välja ning seejärel uuesti sisse.

- Kui seade ei ole seotud, ava nutitelefoni Bluetooth tehnoloogia.
- Ava nutitelefoni rakendus Garmin Connect, vali **≡** või **...**, seejärel vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade**, et sidumisrežiimi siseneda.
- Vajuta seadmes menüü kuvamiseks nuppu **O** ning vali **⚙** > **Paarista telefon**, et sidumisrežiimi siseneda.

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

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

Seadme ja minu konto Garmin Connect sammunäit ei ühti

Teenuse Garmin Connect konto sammunäitu uuendatakse seadmega sünkroonimisel.

- 1 Sünkrooni sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect*, lehekülg 8).
- 2 Oota, kuni seade sünkroonib andmed.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

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

Minu stressitaset ei kuvata

Stressitaseme kuvamiseks seadmes peab randmel kantav pulsimonitor olema sisse lülitatud.

Stressitaseme määramiseks mõõdab seade päevaste puhkeaegade vältel sinu pulsisageduse muutlikkust. Seade ei määra stressitaset ajastatud tegevuste vältel.

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

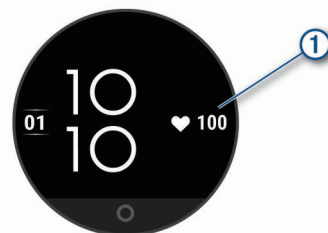
Mu intensiivsusminutid vilguvad

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

Trenni vähemalt 10 järjestikust minutit keskmisel või suurel intensiivsustasemel.

Puutekraani näpunäited

- Valimiseks puuduta ekraani.
- Puuduta ajastatud tegevuse ajal taimeri käivitamiseks ja peatamiseks ekraani kaks korda.
- Puuduta kella avakuva, et andmeid, nagu sammude arvu ja pulsisagedust sirvida ①.



- Hoia juhtnuppude menüüs sõrme all, et juhtnuppe lisada, eemaldada ja ümber paigutada.
- Vajuta mis tahes kuval nuppu **O**, et eelmisele kuvale naasta.

¹ * Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt www.garmin.com/waterrating.

- Vidina lisaandmete vaatamiseks puuduta vidinakuva.
- Abi märguande saatmiseks puuduta kindlalt ja kiirelt ekraani, kuni seade vibreerib.



Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

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

- Enne seadme kandmist pese käsi puhtaks ja kuivata.
 - Ära kasuta seadme all päikesekreemi, kätevedelikku või putukatõrjevahendit.
 - Välti seadme tagumisel küljel asuva pulsisageduse anduri kraapimist.
 - Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
 - Tee 5 kuni 10 minutit soojendust ja kogu pulsisageduse andmed ka enne tegevusega alustamist.
- MÄRKUS.** külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.
- Loputa seadet pärast trenni puhta veega.

Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

- Funktsiooni Body Battery tase uueneb seadme sünkroonimisel teenuse Garmin Connect kontoga.
- Täpsema tulemuse saavutamiseks kanna seadet magamise ajal.
- Funktsiooni Body Battery näitu aitab laadida puhkamine ja magamine.
- Pingeline tegevus, suur stress ja halb uni võivad funktsiooni Body Battery tühendada.
- 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 seade loeb vere hapnikuküllastust, ole liikumatult.
- Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
- Kui seade loeb vere hapnikuküllastust, hoia seadmega kätt südamega samal kõrgusel.
- Kasuta silikoonrihma.
- Enne seadme kandmist pese käsi puhtaks ja kuivata.
- Ära kasuta seadme all päikesekreemi, kätevedelikku või putukatõrjevahendit.
- Ära kriimusta optilist andurit seadme tagaosas.
- Loputa seadet pärast trenni puhta veega.

Aku kasutusaaja pikendamine

- Vähenda ekraani heledust ja ooterežiimi aktiveerumiseks kuluvat aega (*Süsteemiseaded*, lehekülj 8).

- Vähenda vibratsiooni taset (*Vibratsioonitaseme määramine*, lehekülj 9).
- Lülita randmeviiped välja (*Süsteemiseaded*, lehekülj 8).
- Vähenda nutitelefoni teavituste seadetes teavitusi, mis kuvatakse seadmes Lily (*Teavituste haldamine*, lehekülj 7).
- Lülita nutiteavitused välja (*Märguannete seaded*, lehekülj 9).
- Lülita Bluetooth juhtmeta tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone (*Bluetooth seaded*, lehekülj 9).
- Lülita pulssoksümeetri unejälgimine välja (*Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks*, lehekülj 5).
- Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja (*Randmel kantava pulsimonitori seaded*, lehekülj 5).




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

Seadme ekraani nähtavus on õues halb

Seade tuvastab ümbritsevad valgustingimused ja kohandab automaatselt taustvalgustuse heledust, et aku kasutusaeg oleks võimalikult pikk. Otsese päikesevalguse käes ekraani heledus suureneb, kuid siiski võib lugemine raske olla. Õuetegevuste alustamisel võib abi olla tegevuse automaattuvastuse funktsioonist (*Aktiivsusmonitori seaded*, lehekülj 9).

Kõikide vaikeseadete taastamine

Saad lähtestada kõik seadme seaded tehase vaikeseadetele.

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

Tooteuudendused

Installi arvutisse Garmin Express (www.garmin.com/express). Installi nutitelefoni rakendus Garmin Connect.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.:

- 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 seade peab ühilduva nutitelefoni seotud olema (*Seadme seadistamine*, lehekülj 1).

Sünkrooni seadet rakendusega Garmin Connect (*Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect*, lehekülj 8).

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

Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

Enne seadme tarkvara uuendamist tuleb alla laadida ja installida rakendus Garmin Express ning lisada su seade (*Andmete sünkroonimine arvutiga, lehekülj 8*).

1 Ühenda USB-kaabli abil seade arvutiga.

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

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

Seade 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.

Seadme parandamine

Kui seade vajab parandamist, ava support.garmin.com, kust leiad teavet selle kohta, kuidas ettevõtte Garmin tootetoele hooldustaotlus esitada.

Lisa

Vormisoleku sihid

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

- 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, lehekülj 13*), et

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

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

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
Suurepärase	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
Ilus	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
Suurepärase	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hea	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ilus	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.

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 numbriga 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

Indeks

A

abi 7
ajalugu 8
arvutisse saatmine 7, 8
aktiivsuse jälgimine 2
aktiivsusjälgija 2, 9
aktiivsusmonitor 2, 7, 9, 10
aku 11
kasutusaja pikendamine 8, 12
laadimine 10
andmed
edastamine 7
salvestamine 7
üleslaadimine 8, 10
andmete salvestamine 7
andmeväljad 4, 8
Auto Lap 9
avakuva, kohandamine 9

B

basseini pikkus, säte 5
Body Battery 3

C

Connect IQ 1

E

eesmärgid 2, 9, 10
ekraan 8
heledus 9
ekraaniseaded 8

G

Garmin Connect 1, 2, 7–10, 12
Garmin Express 8
tarkvara uuendamine 12
GPS 4
signaal 7

H

hapnikuküllastus 5
heledus 9
hoiatused 6
kell 9
hädaabikontaktid 7

I

ID-number 8
ilm 2
intensiivsusminutid 2, 9, 11
intervallid, ujumine 5

J

jooksulint 5
joomine 2
juhtelementide menüü 1, 8
jälgimine 5, 7

K

kaal, seaded 10
kalibreerimine 3
kalorid 3
väljaminekud 2
kasutajaandmed, kustutamine 8, 12
keel 10
Keha aku 2, 3, 12
kell 6
kellaaeg, seaded 10
Kellakuvad 8, 9
kustutamine
kõik kasutaja andmed 12
sõnumid 4

L

laadimine 10
LiveTrack 7

M

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime 5, 6, 13

massmälurežiim 8
menstruaaltsükkel 2, 3
menüü 1
Move IQ 9
muusika juhtnupud 2, 4
muutmine 9
mootühikud 10
märguanded 5, 8
pulsisagedus 5, 6, 9
vibratsioon 7, 9

N

nupud 1
nutitelefon 4, 7, 11
rakendused 6
sidumine 1, 9, 11

O

otseteed 8

P

profiilid, tegevus 7
pulsisagedus 2, 3, 5
monitor 5, 12
märguanded 5, 6, 8, 9
tsoonid 10, 13
pulsisõksümeeter 2, 5, 9, 12
puuteekraan 1, 11

R

rakendused 6, 7
nutitelefon 1
rihmad 10
ringid 9

S

sammud 2, 9
sammupikkus 9
seaded 5, 8, 9, 12
seade 8–10
süsteem 9
seadme ID 8, 11
seadme kohandamine 8
seadme lähtestamine 8, 12
seadme puhastamine 10
sidumine, nutitelefon 1, 9, 11
sisetreening 5
stopper 6
stressiskoor 3
stressitase 2, 3, 11
sõnumid 4
süsteemiseaded 8

T

taimer 3–6
allaloendus 6
tarkvara
litsents 8
uuendamine 12, 13
versioon 11
tarvikud 13
taustvalgustus 7, 9
teavitused 2, 4, 7, 9
tekstsõnumid 4
telefonikõned 7
tegevused 4, 5, 8, 9
kohandatud 9
salvestamine 9
tegevuste salvestamine 4, 5, 9
tehnilised andmed 11
Tehnoloogia Bluetooth 6, 7, 9, 11
tekstsõnumid 4
telefonikõned 7
tervisestatistika 3
treening 4
tsoonid, pulsisagedus 10
tõrkeotsing 5, 10–13

U

ujumine 5
unerežiim 8–10

USB 13

failide edastamine 8
uuendused, tarkvara 12, 13

V

vahemaa 2
varuosad 10
vibratsioon, märguanded 9
vidinad 1–4, 9
võtmed 1

