

GARMIN®



LILY® 2 ACTIVE

Korisnički priručnik

© 2024 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

Sva prava pridržana. Sukladno zakonima o zaštiti autorskih prava, ovaj priručnik se ne smije kopirati, u cijelosti niti djelomično, bez prethodnog pismenog odobrenja tvrtke Garmin. Garmin pridržava pravo izmjene ili poboljšanja svojih proizvoda te izmjene sadržaja ovog priručnika, bez obaveze da obavijesti bilo koju osobu ili organizaciju o tim izmjenama ili poboljšanjima. Posjetite www.garmin.com gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Lily®, Move IQ® i VIRB® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ i Index™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

American Academy of Sleep Medicine® registrirani je trgovački znak Američke akademije medicine sna (American Academy of Sleep Medicine (AASM)). Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Riječ BLUETOOTH® i logotipi u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. i koristi se pod licencom tvrtke Apple Inc. iPhone® trgovački je znak tvrtke Apple Inc., registriran u SAD-u i drugim državama. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

M/N: A04799

Sadržaj

Uvod.....	1
Pregled.....	1
Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir.....	2
Zaključavanje i otključavanje dodirnog zaslona.....	2
Postavljanje sata.....	2
Aktivnosti.....	2
Započinjanje aktivnosti.....	2
Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	3
Zaustavljanje aktivnosti.....	3
Procjena aktivnosti.....	3
Aktivnosti u zatvorenom.....	3
Bilježenje plesne fitness aktivnosti....	4
Bilježenje aktivnosti disanja.....	4
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	5
Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	5
Bilježenje HIIT aktivnosti.....	6
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje.....	6
Plivanje u bazenu.....	6
Postavljanje veličine bazena.....	7
Terminologija za plivanje.....	7
Aktivnosti na otvorenom.....	7
Trčanje.....	7
Odlazak na vožnju.....	7
Bilježenje aktivnosti skijanja ili daskanja na snijegu.....	8
Golf.....	8
Preuzimanje golf terena.....	8
Aplikacija Garmin Golf™.....	8
Igranje golfa.....	9
Izbornik za golf.....	10
Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova.....	10
Pregled opasnosti.....	10
Mjerenje udarca uz Garmin AutoShot.....	11
Ručno dodavanje udarca.....	11
Praćenje rezultata.....	11
Pregledavanje odigranih udaraca.....	11
Pregledavanje sažetka runde.....	11

Završetak runde.....	12
Health Snapshot™.....	12
Prilagođavanje opcija aktivnosti.....	12
Označavanje dionica.....	12
Prilagođavanje popisa aktivnosti.....	12

Izgled..... 12

Promjena izgleda sata.....	13
Izbornik kontrola.....	13
Garmin Pay.....	14
Postavljanje Garmin Pay novčanika.....	14
Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika.....	15
Plaćanje pomoću sata.....	15
Upravljanje Garmin Pay karticama.....	15
Promjena lozinke za Garmin Pay.....	15
Prilagođavanje izbornika kontrola....	16
Widgeti.....	16
Prikaz widgeta i izbornika.....	18
Prilagođavanje petlje widgeta.....	18
Widget sa zdravstvenom statistikom.....	18
Body Battery.....	19
Pregled widgeta Body Battery.....	19
Savjeti za poboljšane Body Battery podatke.....	19
Prikaz widgeta za razinu stresa.....	19
Status varijabilnosti pulsa.....	20
Upotreba widgeta za praćenje hidracije.....	20
Žensko zdravlje.....	21
Praćenje menstrualnog ciklusa....	21
Praćenje trudnoće.....	21
Upravljanje glazbom.....	22
Jutarnje izvješće.....	22
Prilagodba jutarnjeg izvješća.....	22
Postavljanje prečaca na dodirni gumb.....	23

Vježbanje..... 23

Objedinjeni status treniranja.....	23
Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi.....	23
Praćenje aktivnosti.....	23
Automatski cilj.....	24

Korištenje upozorenja za kretanje.....	24
Uključivanje upozorenja za kretanje.....	24
Praćenje spavanja.....	24
Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja.....	24
Bilježenje drijemanja.....	25
Varijacije disanja.....	25
Minute intenzivnog vježbanja.....	25
Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	25
Move IQ®.....	26
Omogućavanje samoprocjene.....	26
Postavke praćenja aktivnosti.....	26
Isključivanje praćenja aktivnosti.....	26
Vježbanje.....	26
Početak vježbanja.....	27
Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect.....	27
Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect.....	27
Prilagodljivi plan treniranja.....	27
Pokretanje današnjeg vježbanja.....	28
Pregled zakazanih vježbanja.....	28
Postavke i upozorenja za zdravlje i dobrobit.....	28

Funkcije mjerenja pulsa..... 29

Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću.....	29
Nošenje sata.....	29
Savjeti za čudne podatke o puls.....	30
Prikaz widgeta za puls.....	30
Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls.....	30
Odašiljanje podataka o puls na Garmin uređaje.....	31
Postavke senzora pulsa na zapešću.....	31
Isključivanje senzora pulsa na zapešću.....	31
O zonama pulsa.....	31
Postavljanje zona pulsa.....	32
Izračuni zona pulsa.....	32
Ciljevi vježbanja.....	32
Pulsni oksimetar.....	33
Očitavanje pulsom oksimetrom.....	33

Uključivanje praćenja pulsom oksimetrom tijekom spavanja.....	33
Savjeti za čudne podatke pulsog oksimetra.....	33
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	34
Dobivanje procjene maksimalnog VO2.....	34
Prikaz kondicijske dobi.....	34

Povezivost.....34

Garmin Connect.....	35
Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect.....	35
Sinkroniziranje podataka s računalom.....	36
Postavljanje aplikacije Garmin Express.....	36
Uparivanje telefona.....	36
Prikaz obavijesti.....	36
Odgovaranje na tekstualnu poruku..	36
Upravljanje obavijestima.....	37
Omogućavanje Bluetooth obavijesti....	37
Isključivanje Bluetooth veze s telefonom.....	37
Odgovaranje na dolazni telefonski poziv.....	37
Pronađite svoj telefon.....	37
Korištenje načina rada Bez ometanja..	38

Funkcije za sigurnost i praćenje.....38

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima.....	38
Traženje pomoći.....	38
Prepoznavanje nezgoda.....	39
Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda.....	39
Uključivanje i isključivanje LiveTrack...	39
Dodavanje kontakata.....	39

Satovi..... 39

Postavljanje alarma.....	39
Brisanje alarma.....	40
Korištenje štoperice.....	40
Pokretanje mjerača odbrojanja.....	40
Sinkronizacija vremena s GPS-om.....	40
Ručno podešavanje vremena.....	40

Bežični senzori..... 41

Uparivanje bežičnih senzora.....	41
Dodatak za mjerenje pulsa – tempo i udaljenost trčanja.....	41
Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja.....	42
Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu.....	42
Kalibriranje senzora brzine.....	42

Prilagođavanje sata..... 43

Postavke sata.....	43
Postavke upozorenja.....	43
Postavke sustava.....	43
Prilagođavanje postavki prikaza..	44
Mijenjanje mjernih jedinica.....	44
Postavljanje pristupne šifre sata..	44
Postavke vremena.....	45
Vremenske zone.....	45
Korisnički profil.....	45
Postavljanje korisničkog profila...	45
Postavke spola.....	45
Kalibracija kompasa.....	45
Garmin Connect postavke.....	46
Postavke korisničkog profila na Garmin Connect.....	46
Postavke spola.....	46

Informacije o uređaju..... 47

Punjenje sata.....	47
Postupanje s uređajem.....	47
Čišćenje sata.....	48
Čišćenje kožnih narukvica.....	48
Zamjena remena.....	48
Prikaz informacija o uređaju.....	48
Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci.....	49
Nadogradnja proizvoda.....	49
Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect.....	49
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express.....	49
Specifikacije.....	49

Rješavanje problema..... 50

Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?.....	50
Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva.....	50
Praćenje aktivnosti.....	50
Izgleda kako mjerач koraka nije precizan.....	50
Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu.....	50
Razina stresa se ne pojavljuje.....	50
Puls na satu nije točan.....	50
Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije.....	51
Zaslon sata teško se vidi na otvorenom.....	51
Za moj je sat postavljen krivi jezik.....	51
Vraćanje svih zadanih postavki.....	51
Primanje satelitskih signala.....	51
Poboljšavanje prijema GPS satelita.....	52
Dodatne informacije.....	52
Servis uređaja.....	52

Dodatak..... 52

Popis aktivnosti.....	52
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2.....	54
Veličina i opseg kotača.....	54

Uvod

⚠ UPOZORENJE

U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego započnete s programom vježbanja ili ga promijenite.

Pregled



①  Zaslon osjetljiv na dodir	• Dodirnite za odabir opcije u izborniku. • Dodirnite kako biste otvorili widget za prikaz više podataka. • Dvaput dodirnite sat kako biste ga aktivirali. • Prstom povucite udesno ili ulijevo za kretanje widgetima. • Povucite prstom prema gore ili dolje za kretanje kroz izbornike.
②  Gornji desni gumb	• Pritisnite kako biste uključili sat. • Pritisnite da biste aktivirali sat. • Pritisnite za otvaranje izbornika s aktivnostima i aplikacijama. • Pritisnite za pokretanje i zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti. • Držite 2 sekunde za prikaz izbornika kontrola, uključujući kontrole za uključivanje/isključivanje sata. • Da biste zatražili pomoć držite dok sat ne zavibira (Traženje pomoći, stranica 38).
③  Donji desni gumb	• Pritisnite za povratak na prethodni zaslon, osim tijekom aktivnosti. • Tijekom aktivnosti pritisnite za označavanje nove dionice, pokretanje novog seta ili poze ili prelazak na sljedeću fazu vježbanja. • Držite za prikaz izbornika s postavkama sata i opcijama za trenutni zaslon.
④  Dodirni gumb	• Pritisnite za povratak na prethodni zaslon, osim tijekom aktivnosti. • Pritisnite za prikaz funkcije prečaca (Postavljanje prečaca na dodirni gumb, stranica 23). • Na zaslonu sata pritisnite za kretanje kroz podatke poput koraka i pulsa.

Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir

- Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz popise i izbornike.
- Brzo prijedite prstom gore ili dolje za brže kretanje.
- Dodirnite za odabir stavke.
- Dvaput dodirnite sat kako biste ga aktivirali.
- Na satu povucite prstom udesno ili ulijevo za kretanje kroz widgete na satu.
- Dodirnite widget za prikaz dodatnih informacija, ako su dostupne.
- Tijekom aktivnosti povucite prstom prema udesno ili ulijevo za pregled sljedećeg zaslona s podacima.
- Nakon odabira aktivnosti odaberite  za prikaz postavki i opcija za tu aktivnost.
- Neka svaki odabir u izborniku bude zasebna radnja.

Zaključavanje i otključavanje dodirnog zaslona

Zaslon osjetljiv na dodir možete zaključati kako biste spriječili slučajno dodirivanje zaslona.

NAPOMENA: Izbornik kontrola možete prilagođavati ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 16](#)).

1 Držite  za prikaz izbornika kontrola.

2 Odaberite .

Dodirni zaslon se zaključava i ne reagira na dodir dok ga ne otključate.

3 Držite bilo koji gumb kako biste otključali dodirni zaslon.

Postavljanje sata

Kako biste u potpunosti iskoristili funkcije sata iz serije Lily 2 Active, izvršite sljedeće korake.

- Uparite telefon i sat s pomoću aplikacije Garmin Connect™ ([Uparivanje telefona, stranica 36](#)).
- Postavite Garmin Pay™ novčanik ([Postavljanje Garmin Pay novčanika, stranica 14](#)).
- Postavite sigurnosne funkcije ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 38](#)).
- Postavite svoj korisnički profil ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 45](#)).

Aktivnosti

Na sat su prethodno učitane aktivnosti u zatvorenom i na otvorenom poput trčanja, vožnje bicikla, vježbi snage, golfa i mnoge druge. Kada započnete aktivnost, sat prikazuje i bilježi podatke senzora koje zatim možete spremati i dijeliti s Garmin Connect zajednicom.

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Započinjanje aktivnosti

Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi).

1 Na zaslonu sata pritisnite .

2 Ako je ovo prvi put da pokrećete aktivnost, označite potvrdni okvir pored svake aktivnosti kako biste je dodali u omiljene aktivnosti i zatim odaberite .

3 Odaberite opciju:

- Odaberite aktivnost s popisa omiljenih aktivnosti.
- Odaberite  i odaberite aktivnost iz proširenog popisa aktivnosti.

4 Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo i pričekajte dok sat ne bude spreman.

Sat je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim senzorima (ako su potrebni).

5 Pritisnite  za pokretanje mjerač vremena aktivnosti.

Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite sat (*Punjenje sata, stranica 47*).
- Pritisnite  za bilježenje dionica, pokretanje novog seta ili položaja ili prelazak na idući korak vježbanja.
- Za prikaz dodatnih zaslona s podacima povucite prstom ulijevo ili udesno (*Prilagođavanje opcija aktivnosti, stranica 12*).

Zaustavljanje aktivnosti

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite opciju:
 - Za spremanje aktivnosti odaberite .
 - Za odbacivanje aktivnosti odaberite .
 - Za nastavak aktivnosti pritisnite .

Procjena aktivnosti

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

Možete prilagoditi postavku samoprocjene za određene aktivnosti (*Prilagođavanje opcija aktivnosti, stranica 12*).

- 1 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite  (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 3*).
- 2 Odaberite kako ste se osjećali tijekom aktivnosti.
- 3 Odaberite broj koji odgovara vašem percipiranom naporu.

NAPOMENA: Možete odabrati **Preskoči** kako biste preskočili samoprocjenu.

Procjene možete vidjeti u aplikaciji Garmin Connect.

Aktivnosti u zatvorenom

Sat se može upotrebljavati za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi, vožnju na sobnom biciklu ili za upotrebu dvoranskog trenažera. GPS je tijekom aktivnosti u zatvorenom isključen (*Prilagođavanje opcija aktivnosti, stranica 12*).

Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina i udaljenost izračunavaju se pomoću mjerača brzine u satu. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini, udaljenosti i kadenci poboljšava se nakon nekoliko trčanja ili hodanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

SAVJET: Pridržavanje za ručke na traci za trčanje smanjuje točnost.

Bilježenje plesne fitness aktivnosti

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Plesna kond.**.
Pri prvom odabiru plesne fitness aktivnosti morate odabrati vrstu plesa.
- 3 Odaberite **•••** kako biste postavili upozorenja, vrstu plesa i broj pjesama.
- 4 Odaberite **Upozorenja** kako biste postavili upozorenja za puls, vrijeme i kalorije.
- 5 Odaberite **Vrsta plesa** da biste postavili vrstu plesa.
- 6 Odaberite **Broj pjesama** da biste između pjesama uvrstili odmore ili isključili nastavak pjesama.
- 7 Pritisnite  za povratak na zaslon mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Pritisnite  za pokretanje mjerač vremena aktivnosti.
- 9 Započnite prvi ples.
- 10 Povucite prstom za prikaz dodatnih zaslona s podacima (nije obavezno).
- 11 Za dovršavanje pjesme pritisnite .
- 12 Ako između pjesama uvrstite odmore, za pokretanje sljedeće pjesme pritisnite .
- 13 Ponavljajte korake od 11 i 12 do dovršetka aktivnosti.
- 14 Po dovršetku aktivnosti pritisnite  za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti (*[Zaustavljanje aktivnosti, stranica 3](#)*).

Bilježenje aktivnosti disanja

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
 - 2 Odaberite **Disanje**.
 - 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Koherentnost** da biste postigli stanje mirne pripravnosti.
 - Odaberite **Opuštanje i fokus** da biste opustili tijelo i fokusirali um.
 - Odaberite **Opuštanje i fokusiranje (kratko)** da biste opustili tijelo i fokusirali um u kraćem vremenskom razdoblju.
 - Odaberite **Mirnoća** da biste smanjili razinu stresa i pripremili se za spavanje.
 - 4 Pritisnite  za pokretanje aktivnosti.
 - 5 Slijedite upute na zaslonu dok vas sat navodi kroz vježbe disanja.
 - 6 Pritisnite  da biste preskočili sljedeći korak u fazi disanja.
 - 7 Pritisnite  da biste završili aktivnost (*[Zaustavljanje aktivnosti, stranica 3](#)*).
- Prikazuju se promjena razine stresa i broj udisaja u minuti.

Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jedne vježbe.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Trening snage**.
- 3 Pritisnite  za pokretanje mjerač vremena aktivnosti.
- 4 Započnite prvi set.

Sat zadano broji ponavljanja. Kada napravite najmanje šest ponavljanja, pojavit će se broj ponavljanja. Brojanje ponavljanja možete onemogućiti u postavkama aktivnosti ([Prilagođavanje opcija aktivnosti, stranica 12](#)).

SAVJET: Sat može brojati samo ponavljanja jedne vježbe u svakom setu. Kad želite prijeći s jedne vježbe na drugu, potrebno je dovršiti set i pokrenuti novi.

- 5 Pritisnite  za završetak seta.
Na satu se prikazuju ukupna ponavljanja u setu. Nakon nekoliko sekundi prikazuje se mjerač vremena odmora.
- 6 Po potrebi uredite broj ponavljanja i odaberite  kako biste dodali težinu koja se dizala u setu.
- 7 Nakon odmora pritisnite  za pokretanje sljedećeg seta.
- 8 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.
- 9 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite  i odaberite .

Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage

- Dok izvodite ponavljanja, nemojte gledati na sat.
Satom biste se trebali služiti na početku i na kraju svakog seta, te tijekom odmora.
 - Dok izvodite ponavljanja, fokusirajte se na tehniku.
 - Izvodite vježbe vlastitom tjelesnom težinom ili vježbe s utezima.
 - Ponavljanja izvodite ujednačenim, širokim pokretima.
Svako se ponavljanje bilježi kada se ruka na kojoj je sat vrati u početni položaj.
- NAPOMENA:** Vježbe za noge ne mogu se brojati.
- Uključite automatsko prepoznavanje setova kako biste pokrenuli i dovršili setove.
 - Vježbe snage spremite i pošaljite na svoj Garmin Connect račun.
Pomoću alata dostupnih na Garmin Connect računu možete pregledavati i uređivati pojedinosti o aktivnosti.

Bilježenje HIIT aktivnosti

S pomoću specijaliziranih mjerača vremena možete zabilježiti aktivnost intervalnog treninga visokog intenziteta (HIIT).

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **HIIT**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene HIIT aktivnosti bez strukture.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > AMRAP** za bilježenje što je moguće više rundi u zadanom vremenskom razdoblju.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > EMOM** za bilježenje postavljenog broja vježbi svake minute na minutu.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > Tabata** za izmjenjivanje intervala od 20 sekundi maksimalnog napora i 10 sekundi odmora.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > Prilagođeno** za postavljanje vremena kretanja, vremena odmora, broja vježbi i broja rundi.
 - Odaberite **Vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje.
- 4 Po potrebi slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pritisnite  za pokretanje svoje prve runde.
Sat prikazuje mjerač odbrojavanja i vaš trenutni puls.
- 6 Po potrebi pritisnite  za ručni prelazak na sljedeću rundu ili odmor.
- 7 Po dovršetku aktivnosti pritisnite  za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Odaberite .

Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

Za bilježenje točnijih udaljenosti koje prijeđete na traci za trčanje možete kalibrirati udaljenost nakon što na traci za trčanje istrčite najmanje 2,4 km (1,5 mi). Ako koristite različite trake za trčanje, možete ručno kalibrirati udaljenost za traku za trčanje nakon svakog trčanja.

- 1 Počnite trčati na traci ([Započinjanje aktivnosti, stranica 2](#)).
- 2 Trčite na traci sve dok sat Lily 2 Active ne zabilježi najmanje 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Nakon što završite s trčanjem, pritisnite .
- 4 Pogledajte prijeđenu udaljenost na zaslonu trake.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za prvu kalibraciju unesite udaljenost za traku za trčanje na satu.
 - Za ručnu kalibraciju nakon prve kalibracije povucite prstom prema gore, odaberite  a zatim unesite udaljenost za traku za trčanje na satu.

Plivanje u bazenu

NAPOMENA: Dodirni zaslon nije dostupan tijekom plivanja.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Plivanje u bazenu**.
Kada prvi put odaberete aktivnost za plivanje u bazenu, morate odabrati veličinu bazena.
- 3 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Započnite plivati.
Sat automatski snima intervale i duljine.
- 5 Po dovršetku aktivnosti pritisnite  za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti ([Zaustavljanje aktivnosti, stranica 3](#)).

Postavljanje veličine bazena

- 1 Na zaslonu sata odaberite  > **Plivanje u bazenu** > ••• > **Veličina bazena**.
- 2 Odaberite svoju veličinu bazena.

Terminologija za plivanje

Duljina: Jedno plivanje dužinom bazena.

Interval: Jedna ili više uzastopnih duljina. Novi interval počinje nakon odmora.

Zaveslaj: Zaveslaj se računa svaki put kad ruka na kojoj je sat dovrši puni krug.

Swolf: Swolf rezultat zbroj je vremena i broja zaveslaja koji vam je potreban kako biste preplivali jednu duljinu bazena. Na primjer, 30 sekundi i 15 zaveslaja daju swolf rezultat od 45. Swolf služi za mjerenje učinkovitosti plivanja i cilj je postići što manji rezultat, kao i u golfu.

Aktivnosti na otvorenom

Na satu iz serije Lily 2 Active prethodno su učitane aktivnosti na otvorenom, npr. trčanje i biciklizam. GPS je uključen tijekom aktivnosti na otvorenom.

Trčanje

Prije upotrebe bežičnog senzora za trčanje, senzor je potrebno upariti sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 41](#)).

- 1 Stavite bežične senzore kao što je senzor pulsa (nije obavezno).
- 2 Pritisnite .
- 3 Odaberite **Trčanje**.
- 4 Prilikom upotrebe opcionalnih bežičnih senzora pričekajte da se sat poveže sa sensorima.
- 5 Izađite van i pričekajte da sat pronađe satelite.
- 6 Pritisnite  za pokretanje mjerač vremena aktivnosti.
Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 7 Započnite aktivnost.
- 8 Pritisnite  za bilježenje dionica (opcionalno) ([Označavanje dionica, stranica 12](#)).
- 9 Za pregled zaslona s podacima povucite prstom ulijevo ili udesno.
- 10 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite  i odaberite .

Odlazak na vožnju

Prije upotrebe bežičnog senzora za vožnju, senzor je potrebno upariti sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 41](#)).

- 1 Uparite bežične senzore, na primjer senzor pulsa, senzor brzine ili senzor kadence (opcionalno).
- 2 Pritisnite .
- 3 Odaberite **Biciklizam**.
- 4 Prilikom upotrebe opcionalnih bežičnih senzora pričekajte da se sat poveže sa sensorima.
- 5 Izađite van i pričekajte da sat pronađe satelite.
- 6 Pritisnite  za pokretanje mjerač vremena aktivnosti.
Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 7 Započnite aktivnost.
- 8 Za pregled zaslona s podacima povucite prstom ulijevo ili udesno.
- 9 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite  i odaberite .

Bilježenje aktivnosti skijanja ili daskanja na snijegu

- 1 Započnite skijašku aktivnost ili daskanje na snijegu.
- 2 Pritisnite  za bilježenje trčanja.
- 3 Povucite prstom ulijevo ili udesno kako biste prikazali pojedinosti trenutačnog spusta i ukupnog broja spustova.
Na zaslonima spustova prikazuje se vrijeme, prijeđena udaljenost, maksimalna brzina, prosječna brzina i ukupni silazak.
- 4 Po dovršetku aktivnosti pritisnite  za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti ([Zaustavljanje aktivnosti, stranica 3](#)).

Golf

Preuzimanje golf terena

Ako želite prvi put igrati na nekom terenu, najprije ga morate preuzeti s pomoću aplikacije Garmin Connect.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
- 2 Odaberite **Preuzmi golf terene** > .
- 3 Odaberite golf teren.
- 4 Odaberite **Preuzmi**.

Kada preuzimanje terena bude gotovo, teren će se pojaviti na popisu terena na satu Lily 2 Active.

Aplikacija Garmin Golf™

Aplikacija Garmin Golf omogućuje vam prijenos kartica s rezultatima s kompatibilnog uređaja Lily 2 Active za prikaz detaljnih statističkih podataka i analiza udaraca. Igrači golfa mogu se međusobno natjecati na različitim terenima s pomoću aplikacije Garmin Golf. Više od 43 000 terena sadrže ljestvice poretka u koje se svatko može uključiti. Možete pokrenuti turnir i pozvati igrače na međusobno natjecanje.

Aplikacija Garmin Golf sinkronizira vaše podatke s vašim Garmin Connect računom. Aplikaciju Garmin Golf možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu (garmin.com/golfapp).

Igranje golfa

Prije prvog igranja golfa morate preuzeti aplikaciju Garmin Golf iz trgovine s aplikacijama na svom pametnom telefonu ([Aplikacija Garmin Golf™](#), stranica 8).

Napunite sat prije nego što počnete igrati golf ([Punjenje sata](#), stranica 47).

1 Pritisnite .

2 Odaberite **Golf**.

Sat pronalazi satelite, izračunava vašu lokaciju i odabire teren ako se u blizini nalazi samo jedan teren.

3 Ako se pojavi popis terena, odaberite jedan.

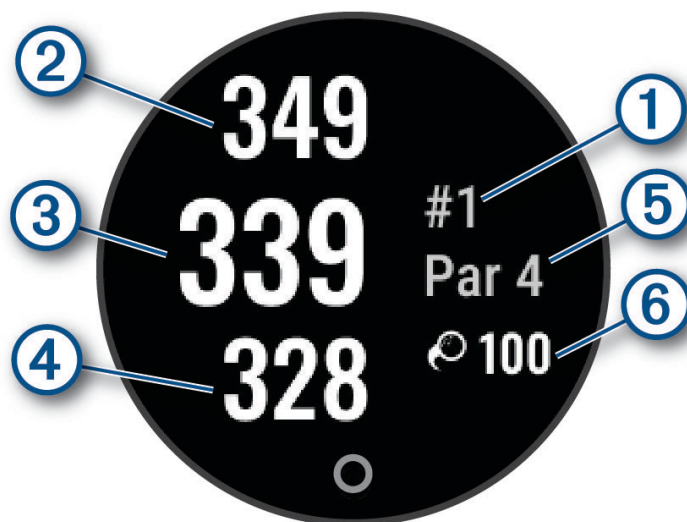
Tereni se automatski ažuriraju.

4 Pritisnite .

5 Za praćenje rezultata odaberite ✓.

6 Odaberite okvir za izvođenje početnog udarca.

Prikazat će se zaslon s podacima o rupi.



①	Broj trenutačne rupe
②	Udaljenost do stražnje strane greena
③	Udaljenost do sredine greena
④	Udaljenost do prednje strane greena
⑤	Par rupe
⑥	Garmin AutoShot™ udaljenost

Kada se pomaknete do sljedeće rupe, na satu će automatski prikazati podaci o novoj rupi.

Izbornik za golf

Tijekom runde možete pritisnuti  kako bi se prikazale dodatne funkcije u izborniku za golf.

Opasnosti: Prikazuje opasna mjesta i vodena područja za trenutačnu rupu.

Layupovi: Prikazuje layup i opcije udaljenosti za trenutačnu rupu (samo par 4 i par 5 rupe).

Kartica s rezultatima: Otvara karticu s rezultatima za rundu ([Praćenje rezultata, stranica 11](#)).

Sažetak runde: Rezultat, statistiku i podatke o koracima možete pregledavati tijekom runde.

Posljednji udarac: Pregledajte informacije za zadnji udarac.

NAPOMENA: Možete pregledati udaljenosti za sve udarce otkrivene tijekom trenutne runde. Po potrebi možete ručno dodati udarac ([Ručno dodavanje udarca, stranica 11](#)).

Kraj runde: Završava trenutačnu rundu.

Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova

Možete pregledavati udaljenosti do layupova i doglegova za par 4 i 5 rupe.

1 Pritisnite .

2 Odaberite **Layupovi**.

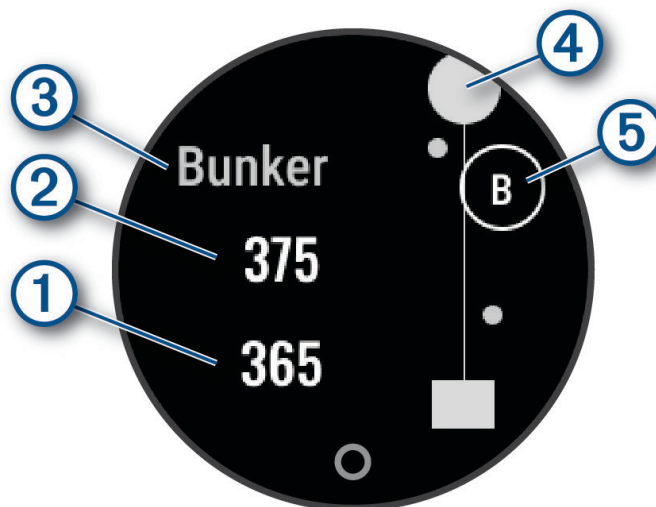
NAPOMENA: Udaljenosti i lokacije nestaju s popisa kada ih prođete.

Pregled opasnosti

Možete pregledavati udaljenosti do opasnosti duž fairwaya za par 4 i 5 rupe. Opasnosti koje utječu na odabir udarca prikazuju se pojedinačno ili u skupinama kako biste mogli odrediti udaljenost do layupa ili udaljenost potrebnu za prelet preko opasnosti.

1 Pritisnite .

2 Odaberite **Opasnosti**.

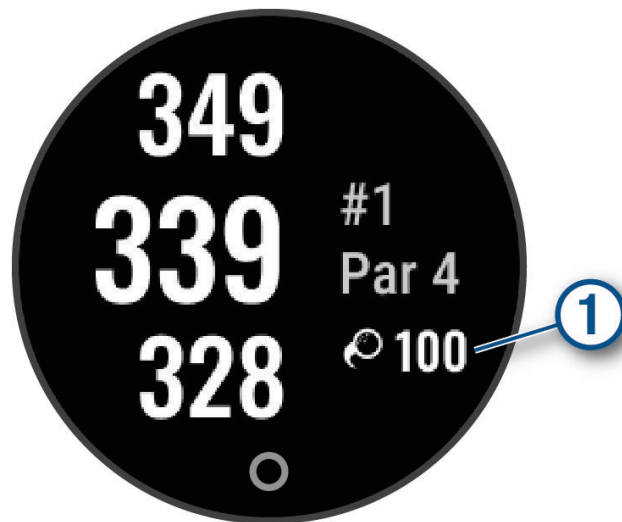


- Na zaslonu se prikazuju udaljenosti do prednjeg ① i stražnjeg ② dijela najbliže opasnosti.
- Na vrhu zaslona nalazi se vrsta opasnosti ③.
- Green se prikazuje kao polukrug ④ u gornjem dijelu zaslona. Linija ispod greena predstavlja središte fairwaya.
- Opasnosti ⑤ su označene slovom koje ukazuje na redoslijed opasnosti za rupu i prikazuju se ispod zelenom bojom na približnim lokacijama u odnosu na fairway.

Mjerenje udarca uz Garmin AutoShot

Svaki put kada duž fairwaya odigrate udarac, sat bilježi udaljenost udarca kako biste je kasnije mogli vidjeti ([Pregledavanje odigranih udaraca, stranica 11](#)). Puttovi se ne prepoznaju.

- 1 Kada igrate golf, nosite sat na zapešću ruke kojom udarate radi boljeg prepoznavanja udarca.
Kada sat prepozna udarac, udaljenost od lokacije udarca prikazuje se ① ispod para.



- 2 Odigrajte sljedeći udarac.
Sat bilježi udaljenost vašeg zadnjeg udarca.

Ručno dodavanje udarca

Možete ručno dodati udarac ako ga uređaj nije otkrio. Morate dodati udarac s lokacije propuštenog udarca.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Posljednji udarac** > ●●● > **Dodaj udarac**.
- 3 Odaberite  za izvođenje novog udarca s trenutne lokacije.

Praćenje rezultata

- 1 Tijekom igranja golfa pritisnite .
- 2 Odaberite **Kartica s rezultatima**.
- 3 Odaberite rupu.
- 4 Za postavljanje rezultata odaberite — ili +.
- 5 Odaberite .

Pregledavanje odigranih udaraca

- 1 Nakon odigrane rupe pritisnite .
- 2 Odaberite **Posljednji udarac** kako biste vidjeli informacije o svom zadnjem udarcu.

Pregledavanje sažetka runde

Rezultat, statistiku i podatke o koracima možete pregledavati tijekom runde.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Sažetak runde**.
- 3 Za prikaz više informacija povucite prstom ulijevo ili udesno.

Završetak runde

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Kraj runde**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za spremanje runde i vraćanje u način rada sata odaberite .
 - Za odbacivanje runde i vraćanje u način rada sata odaberite .
 - Za nastavak runde odaberite .

Health Snapshot™

Funkcija Health Snapshot je aktivnost na vašem satu koja bilježi nekoliko ključnih zdravstvenih parametara dok mirujete dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje. Sat bilježi parametre kao što su prosječni puls, razina stresa i brzina disanja. Aktivnost Health Snapshot možete dodati na popis svojih omiljenih aktivnosti ([Prilagođavanje opcija aktivnosti, stranica 12](#)).

Prilagođavanje opcija aktivnosti

Možete odabrati aktivnosti koje će se prikazivati na satu.

- 1 U izborniku Garmin Connect uređaja odaberite **Opcije aktivnosti > Uređivanje**.
- 2 Odaberite aktivnosti koje će se prikazivati na satu.
- 3 Po potrebi odaberite aktivnost kojoj želite podesiti postavke, kao što su, na primjer, upozorenja i podatkovna polja.

Označavanje dionica

Sat možete postaviti tako da koristi funkciju Auto Lap® koja automatski označava dionicu nakon svakog kilometra ili milje. Ova značajka pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

NAPOMENA: Funkcija Auto Lap nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 U izborniku uređaja Garmin Connect odaberite **Opcije aktivnosti**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Auto Lap**.

Prilagođavanje popisa aktivnosti

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Uredi**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za dodavanje aktivnosti ili aplikacije odaberite **Dodaj**.
 - Kako biste uklonili aktivnost ili aplikaciju, odaberite aktivnost ili aplikaciju i odaberite **Ukloni**.
 -

NAPOMENA: Za promjenu redoslijeda na popisu odaberite aktivnost ili aplikaciju, odaberite Promijeni redoslijed i slijedite upute na zaslonu u aplikaciji Garmin Connect ([Garmin Connect postavke, stranica 46](#)).

Izgled

Možete prilagoditi izgled sata i funkcije brzog pristupa u slijedu brzih pregleda widgeta i izborniku kontrola.

Promjena izgleda sata

Možete birati između više unaprijed učitanih zaslona sata.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Prstom povucite prema desno ili lijevo za kretanje dostupnim izgledima sata.
- 4 Odaberite ikonu zupčanika za promjenu podataka na zaslonu sata (opcionalno).
- 5 Odaberite .
- 6 Dodirnite zaslon za odabir izgleda sata.

Izbornik kontrola

Izbornik kontrola omogućuje vam brz pristup funkcijama i opcijama sata. Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 16](#)).

Na zaslonu sata držite .

Ikona	Naziv	Opis
	Alarmi	Dodavanje ili uređivanje alarma (<i>Postavljanje alarma, stranica 39</i>).
	Pomoć	Slanje zahtjeva za pomoć (<i>Traženje pomoći, stranica 38</i>).
	Svjetlina	Odaberite za prilagođavanje svjetline zaslona (<i>Prilagođavanje postavki prikaza, stranica 44</i>).
	Slanje pulsa	Odaberite za uključivanje odašiljanja pulsa na upareni uređaj (<i>Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje, stranica 31</i>).
	Bez ometanja	Omogućuje ili onemogućuje načina rada bez ometanja kako bi se prigušio zaslon i onemogućila upozorenja i obavijesti. Na primjer, ovaj način rada možete uključiti dok gledate film (<i>Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 38</i>).
	Garmin Pay	Odaberite za otvaranje novčanika Garmin Pay i plaćanja putem sata (<i>Garmin Pay, stranica 14</i>).
	Zaključaj uređaj	Odaberite za zaključavanje gumba i dodirnog zaslona kako biste spriječili slučajno pritiskanje i povlačenje prstima po zaslonu.
	Glazba	Upravljanje reprodukcijom glazbe na telefonu.
	Obavijesti	Prikaz obavijesti s telefona.
	Telefon	Omogućuje ili onemogućuje Bluetooth® tehnologiju i vezu s uparenim telefonom.
	Isključivanje	Odaberite kako biste isključili sat.
	Način rada za spavanje	Odaberite za omogućavanje ili onemogućavanje Način rada za spavanje.
	Štoperica	Pokretanje štoperice (<i>Korištenje štoperice, stranica 40</i>).
	Sinkronizacija	Sinkronizacija sata s uparenim telefonom.
	Sinkronizacija vremena	Odaberite za sinkronizaciju sata s vremenom na telefonu ili sinkronizaciju putem satelita.
	Mjerač vremena	Pokretanje mjerača odbrojanja (<i>Pokretanje mjerača odbrojanja, stranica 40</i>).

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogućuje vam plaćanje putem sata u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost koristeći se kreditnim ili debitnim karticama financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost.

Postavljanje Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati jednu ili više kreditnih ili debitnih kartica koje podržavaju tu mogućnost. Popis financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost možete pronaći na web-mjestu garmin.com/garminpay/banks.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Garmin Pay > Početak**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati do 10 kreditnih ili debitnih kartica.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj karticu**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Nakon dodavanja kartice možete odabrati tu karticu za plaćanje putem sata.

Plaćanje pomoću sata

Prije nego što budete mogli plaćati putem sata, potrebno je unijeti postavke za barem jednu platnu karticu.

Plaćati putem sata možete u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost.

NAPOMENA: Izbornik kontrola možete prilagođavati ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 16](#)).

- 1 Na zaslonu sata držite  za prikaz izbornika kontrola.

- 2 Odaberite .

- 3 Unesite četveroznamenkastu lozinku.

NAPOMENA: Ako triput unesete neispravnu lozinku, novčanik će se zaključiti i morat ćete ponovo postaviti lozinku u aplikaciji Garmin Connect.

Prikazat će se platna kartica kojom ste izvršili zadnju uplatu.

- 4 Ako ste u Garmin Pay novčanik dodali više kartica, povucite prstom kako biste odabrali drugu karticu (opcionally).

- 5 Unutar 60 sekundi približite sat čitaču za beskontaktno plaćanje tako da sat bude okrenut prema čitaču.

Sat će po dovršetku komunikacije s čitačem zavibrirati i na njemu će se prikazati kvačica.

- 6 Po potrebi slijedite upute na čitaču za beskontaktno plaćanje kako biste dovršili transakciju.

SAVJET: Nakon što uspješno unesete lozinku, uplate možete vršiti bez lozinke sljedeća 24 sata dok nosite sat. Ako sat skinete sa zapešća ili onemogućite praćenje pulsa, prije uplate ćete morati ponovo unijeti lozinku.

Upravljanje Garmin Pay karticama

Možete privremeno izbrisati karticu ili obustaviti njezinu upotrebu.

NAPOMENA: U nekim državama financijske institucije koje podržavaju tu mogućnost mogu ograničiti Garmin Pay funkcije.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.

- 2 Odaberite **Garmin Pay**.

- 3 Odaberite karticu.

- 4 Odaberite opciju:

- Za privremeno obustavljanje ili prekid obustavljanja kartice odaberite **Obustavljanje kartice**.

Kartica mora biti aktivna kako biste mogli kupovati s pomoću svog sata Lily 2 Active.

- Za brisanje kartice odaberite .

Promjena lozinke za Garmin Pay

Morate znati svoju trenutnu lozinku kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite lozinku, morate ponovo postaviti funkciju Garmin Pay za vaš sat Lily 2 Active, stvoriti novu lozinku i ponovo unijeti informacije o kartici.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.

- 2 Odaberite **Garmin Pay** > **Promjena lozinke**.

- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Prilikom sljedećeg plaćanja s pomoću sata Lily 2 Active morate unijeti novu lozinku.

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika.

- 1 Na zaslonu sata držite  za prikaz izbornika kontrola.

Prikazat će izbornik kontrola.

- 2 Držite .

Izbornik kontrola prebacuje se u način rada za uređivanje.

- 3 Odaberite opciju:

- Da biste promijenili lokaciju opcije izbornika u izborniku kontrola povucite opciju na novu lokaciju.
- Da biste opciju izbornika uklonili iz izbornika kontrola povucite opciju na .

- 4 Ako je potrebno, odaberite  da biste u izbornik kontrola dodali opciju izbornika.

NAPOMENA: Ova je opcija dostupna samo nakon što iz izbornika kontrola uklonite najmanje jednu opciju izbornika.

Widgeti

Vaš se sat isporučuje s prethodno učitanim widgetima koji omogućuju brz pregled podataka. Za kretanje kroz widgete možete prstom povući po dodirnom zaslonu. Za neke widgete potrebna je veza Bluetooth s kompatibilnim telefonom.

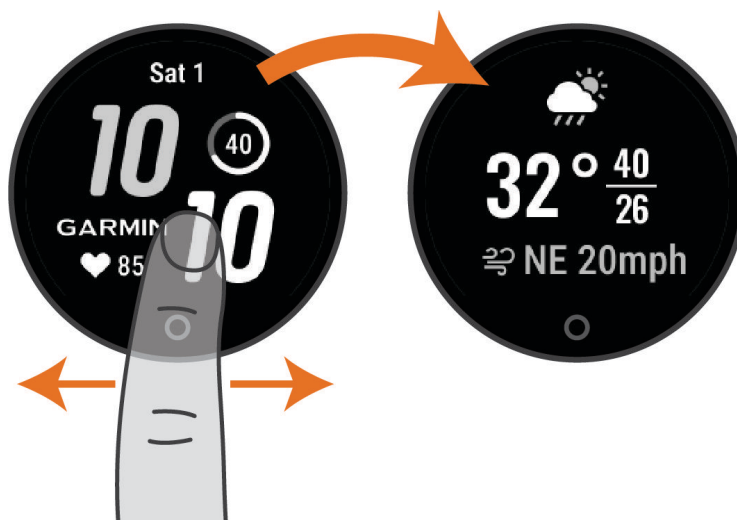
NAPOMENA: Slijed widgeta moguće je podešavati ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 18](#)).

Zaslon sata	Zaslon sata obuhvaća trenutačno vrijeme i datum. Vrijeme i datum automatski se postavljaju kada se sat sinkronizira s vašim Garmin Connect računom.
Body Battery	Vaša trenutna Body Battery™ razina energije. Sat računa vašu trenutačnu rezervu energije na temelju podataka o spavanju, stresu i aktivnostima. Veći broj označava veću rezervu energije.
Disanje	Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Sat mjeri vaš tempo disanja kada niste aktivni radi otkrivanja neobične aktivnosti disanja i promjene disanja u odnosu na stres.
Kalendar	Predstojeći sastanci iz kalendara vašeg telefona.
Kalorije	Ukupna količina kalorija potrošenih u danu, uključujući aktivne kalorije i kalorije baznog metabolizma.
Udaljenost	Prijeđena udaljenost u kilometrima ili miljama za taj dan.
Garmin trener	Prikazuje zakazane treninge kada odaberete plan treninga Garmin® trenera na svojem Garmin Connect računu. Plan se prilagođava vašoj trenutačnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke.
Sažetak zdravlja	Pokreće Health Snapshot sesiju na vašem satu koja bilježi nekoliko ključnih zdravstvenih parametara dok mirujete dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje. Sat bilježi parametre kao što su prosječni puls, razina stresa i brzina disanja. Prikazuje spremljene sažetke sesija Health Snapshot (Health Snapshot™ , stranica 12).
Zdravstvena statistika	Dinamički sažetak vaše trenutačne zdravstvene statistike. Mjerenja obuhvaćaju puls, stres i Body Battery razinu.
Puls	Vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i sedmodnevni prosjek pulsa u mirovanju.
Status varijabilnosti pulsa	Prikazuje sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa tijekom noći (Status varijabilnosti pulsa , stranica 20).
Hidracija	Ukupna količina unesene vode i cilj u danu.
Minute intenzivnog vježbanja	Ukupne minute intenzivnog vježbanja i cilj za taj tjedan.
Zadnja aktivnost	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti.
Posljednja golf aktivnost Zadnja vožnja Zadnje trčanje Posljednja aktivnost za snagu Posljednje plivanje	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti i povijesti navedenog sporta.
Upravljanje glazbom	Upravljanje playerom glazbe na telefonu.
Moj dan	Dinamički sažetak vaših aktivnosti za dan. Mjerenja obuhvaćaju korake, minute intenzivnog vježbanja i spavanje.
Drijemanje	Prikazuje ukupno trajanje drijemanja i povećanje energije Body Battery. Možete pokrenuti mjerač za drijemanje i postaviti alarm koji će vas probuditi.

Obavijesti	Obavijesti s telefona, uključujući obavijesti o pozivima, porukama, ažuriranjima statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu.
Pulsni oksimetar	Omogućuje ručno očitavanje pulsog oksimetra.
Spavanje	Vaši podaci o spavanju za prethodnu noć, uključujući ukupno vrijeme spavanja. (Praćenje spavanja, stranica 24)
Koraci	Ukupan broj koraka u danu i cilj u danu. Sat pamti vaše rezultate i na početku svakog dana predlaže vam novi ciljani broj koraka.
Stres	Vaša trenutačna razina stresa. Sat mjeri varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi procijenio razinu stresa. Niža brojka ukazuje na nižu razinu stresa.
Vrijeme	Trenutačna temperatura i vremenska prognoza s uparenog telefona.
Žensko zdravlje	Status trenutačnog menstrualnog ciklusa. Možete pregledati i unositi dnevne simptome. Možete pratiti i trudnoću uz tjedne novosti i informacije o zdravlju.

Prikaz widgeta i izbornika

- Na zaslonu sata držite  za prikaz glavnog izbornika.
- Na zaslonu sata držite  za prikaz izbornika kontrola.
- Na satu povucite prstom ulijevo ili udesno za prikaz widgeta.



- Dodirnite svaki widget i povucite prstom ulijevo ili udesno za prikaz dodatnih podataka.

Prilagođavanje petlje widgeta

- 1 Povucite prstom za prikaz bilo kojeg widgeta.
- 2 Držite .
- 3 Odaberite **Upravljanje widgetom**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dodaj** za dodavanje widgeta u slijed widgeta.
 - Odaberite **Ukloni** za uklanjanje widgeta iz slijeda widgeta.

Widget sa zdravstvenom statistikom

Widget Zdravstvena statistika pruža brz pregled vaših zdravstvenih podataka. Ovo je dinamičan sažetak koji se ažurira tijekom dana. Mjerenja obuhvaćaju puls, razinu stresa i Body Battery razinu.

NAPOMENA: Možete odabrati svako mjerenje kako biste vidjeli dodatne informacije.

Body Battery

Sat analizira podatke o varijabilnosti pulsa, razini stresa, kvaliteti sna i aktivnosti kako bi odredio vašu ukupnu Body Battery razinu. Poput pokazivača razine goriva u automobilu, ovaj parametar pokazuje dostupnu količinu rezervi energije. Body Battery razina kreće se u rasponu od 5 do 100, gdje raspon od 5 do 25 označava vrlo nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 nisku razinu energije, raspon od 51 do 75 srednju razinu energije, a raspon od 76 do 100 visoku razinu energije.

Za prikaz najnovije Garmin Connect razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte sat s Body Battery računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 19](#)).

Pregled widgeta Body Battery

Na widgetu Body Battery prikazuje se vaša trenutna razina za Body Battery.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta Body Battery.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati widget u slijed widgeta ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 18](#)).

- 2 Dodirnite dodirni zaslon kako biste vidjeli grafikon Body Battery.

Na grafikonu se prikazuje najnovija Body Battery aktivnost, kao i visoke i niske razine u posljednjih osam sati.

- 3 Dodirnite dodirni zaslon kako biste prikazali visoke i niske razine od ponoći.

- 4 Povucite prstom po zaslonu ulijevo ili udesno da biste prikazali svoju Body Battery razinu sa stresom i svoje Body Battery čimbenike.

Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

- Za točnije rezultate nosite sat i tijekom spavanja.
- Kvalitetan san puni Body Battery.
- Intenzivna aktivnost i visoka razina stresa mogu uzrokovati brže pražnjenje Body Battery energije.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječu izravno na vašu Body Battery razinu.

Prikaz widgeta za razinu stresa

Na widgetu za razinu stresa prikazuje se vaša trenutna razina stresa.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget razine stresa.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati widget u slijed widgeta ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 18](#)).

- 2 Dodirnite dodirni zaslon kako biste vidjeli grafikon razine stresa.

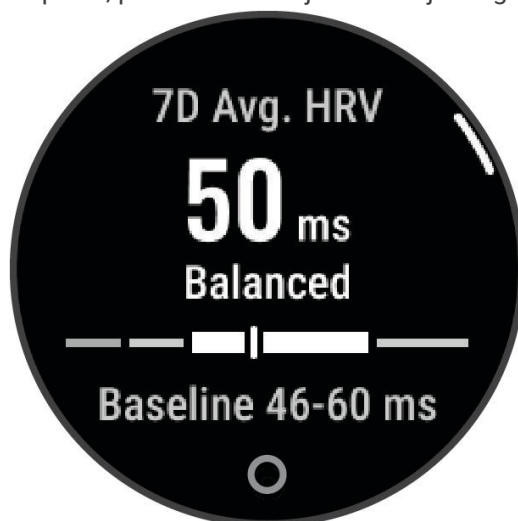
Na grafikonu razine stresa prikazuju se očitavanja vašeg stresa, kao i visoke i niske razine stresa u posljednja tri sata.

- 3 Dodirnite dodirni zaslon kako biste prikazali visoke i niske razine od ponoći.

- 4 Povucite prstom za prikaz ukupne razine stresa u posljednjih sedam dana te količine vremena provedene u mirovanju ili na visokoj razini stresa.

Status varijabilnosti pulsa

Vaš sat analizira očitavanja pulsa na zapešću dok spavate kako bi utvrdio varijabilnost vašeg pulsa. Treniranje, fizička aktivnost, spavanje, prehrana i zdrave navike utječu na varijabilnost pulsa. Vrijednosti varijabilnosti pulsa mogu se uvelike razlikovati ovisno o spolu, dobi i razini kondicije. Uravnoteženi status varijabilnosti pulsa može ukazivati na pozitivne aspekte zdravlja kao što su dobra ravnoteža između treniranja i oporavka, veća kardiovaskularna kondicija i otpornost na stres. Neuravnotežen ili loš status može biti znak umora, većih potreba za oporavkom ili povećanog stresa. Najbolje ćete rezultate postići ako sat nosite dok spavate. Da bi sat mogao prikazati status varijabilnosti pulsa, potrebna su tri tjedna dosljednog bilježenja podataka o spavanju.



Status	Opis
Srednje	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi se unutar vašeg osnovnog raspona.
Neuravnoteženo	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi manji je ili veći od vašeg osnovnog raspona.
Nizak	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa puno je manji od vašeg osnovnog raspona.
Loš Nema statusa	Prosječne vrijednosti vaše varijabilnosti pulsa izrazito su manje od raspona normalnog za vašu dob. Ako nema statusa, to znači da nema dovoljno podataka za generiranje sedmodnevnog prosjeka.

Sat možete sinkronizirati s Garmin Connect računom da biste vidjeli trenutačni status varijabilnosti pulsa, trendove i dodatne povratne informacije.

Upotreba widgeta za praćenje hidracije

Widget za praćenje hidracije prikazuje vaš unos tekućine i dnevni cilj hidracije.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta za hidraciju.
- 2 Odaberite **+** za svaku porciju tekućine koju unesete (1 čaša, 8 oz ili 250 mL).

SAVJET: Na svojem Garmin Connect računu možete prilagoditi postavke hidracije, kao što su mjerne jedinice i dnevni cilj.

SAVJET: Možete postaviti podsjetnik za hidraciju ([Postavke i upozorenja za zdravlje i dobrobit](#), stranica 28).

Žensko zdravlje

Praćenje menstrualnog ciklusa

Vaš je menstrualni ciklus važan aspekt vašeg zdravlja. Na satu možete bilježiti fizičke simptome, libido, seksualnu aktivnost, dane ovulacije i još mnogo toga ([Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu, stranica 21](#)). U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

- Praćenje menstrualnog ciklusa i pojedinosti
- Fizički i emocionalni simptomi
- Predviđanja mjesečnice i plodnih dana
- Informacije o zdravlju i prehrani

NAPOMENA: Za dodavanje i uklanjanje widgeta možete upotrijebiti aplikaciju Garmin Connect.

Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu

Prije bilježenja informacija o menstrualnom ciklusu putem sata Lily 2 Active morate postaviti praćenje menstrualnog ciklusa u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget za praćenje ženskog zdravlja.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
- 3 Odaberite **+**.
- 4 Ako vam je danas dan menstruacije, odaberite **Dan mjesečnice** > **✓**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za ocjenu menstrualnog krvarenja (od laganog do obilnog) odaberite **Jačina krvarenja**.
 - Za bilježenje fizičkih simptoma kao što su akne, bolovi u leđima i umor odaberite **Simptomi**.
 - Za bilježenje raspoloženja odaberite **Raspoloženje**.
 - Za bilježenje iscjetka odaberite **Iscjedak**.
 - Za označavanje trenutnog datuma kao dana ovulacije odaberite **Dan ovulacije**.
 - Za bilježenje seksualne aktivnosti odaberite **Seksualna aktivnost**.
 - Za ocjenjivanje libida (nizak ili visok libido) odaberite **Seksualni nagon**.
 - Za označavanje trenutnog datuma kao dana menstruacije odaberite **Dan mjesečnice**.

Praćenje trudnoće

Funkcija praćenja trudnoće prikazuje tjedne novosti o vašoj trudnoći i pruža informacije o zdravlju i prehrani. Svoj sat možete upotrijebiti za bilježenje fizičkih i emocionalnih simptoma, očitavanja glukoze u krvi i bebinog kretanja ([Bilježenja podataka o trudnoći, stranica 22](#)). U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

Bilježenja podataka o trudnoći

Prije bilježenja podataka morate postaviti praćenje trudnoće u aplikaciji Garmin Connect.

1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget za praćenje ženskog zdravlja.



2 Dodirnite dodirni zaslon.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **Simptomi** kako biste zabilježili fizičke simptome, raspoloženje i još mnogo toga.
- Odaberite **Glukoza u krvi** kako biste zabilježili razine glukoze prije i nakon obroka i prije spavanja.
- Odaberite **Kretanje** za upotrebu štoperice ili mjerača vremena za bilježenje bebinih pokreta.

4 Slijedite upute na zaslonu.

Upravljanje glazbom

Widget za upravljanje glazbom omogućuje vam upravljanje glazbom na telefonu s pomoću sata Lily 2 Active. Widget upravlja trenutno aktivnom ili nedavno korištenom aplikacijom media playera na telefonu. Ako nijedan media player nije aktivan, widget ne prikazuje informacije o pjesmi i morate pokrenuti reprodukciju s pametnog telefona.

1 Na telefonu pokrenite reprodukciju pjesme ili popisa pjesama.

2 Na satu Lily 2 Active povucite prstom za prikaz widgeta za upravljanje glazbom.

Jutarnje izvješće

Vaš sat prikazuje jutarnje izvješće u skladu s vašim uobičajenim vremenom buđenja. Dodirnite dodirni zaslon za prikaz izvješća, koje može sadržavati vrijeme, Body Battery, korake, informacije o ženskom zdravlju, događaje iz kalendara i informacije o spavanju.

NAPOMENA: Informacije u jutarnjem izvješću moguće je prilagođavati ([Prilagodba jutarnjeg izvješća, stranica 22](#)).

Ime za prikaz možete prilagoditi u svom Garmin Connect računu ([Postavke korisničkog profila na Garmin Connect, stranica 46](#)).

Prilagodba jutarnjeg izvješća

NAPOMENA: Ove postavke možete prilagoditi na satu ili u Garmin Connect računu.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Jutarnje izvješće**.
- 3 Za uključivanje i isključivanje jutarnjeg izvješća pritisnite **Status**.
- 4 Odaberite **Opcije**.
- 5 Odaberite opciju koju želite uvrstiti ili ukloniti iz jutarnjeg izvješća.

Postavljanje prečaca na dodirni gumb

Možete postaviti prečac do omiljene aplikacije, brzog pregleda ili komande, poput novčanika Garmin Pay ili kontrola za glazbu.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Prečac > Držite dodirni gumb**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite prečac.
 - Odaberite **Onemogućiti** za isključivanje funkcije prečaca na dodirnom gumbu.

Vježbanje

Objedinjeni status treniranja

Ako upotrebljavate više uređaja Garmin na Garmin Connect računu, možete odabrati koji je uređaj primarni izvor podataka za svakodnevnu upotrebu i za treniranje.

U aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Postavke**.

Primarni uređaj za treniranje: Postavlja izvor podataka o prioritetu za parametre treniranja kao što su status treniranja i fokus opterećenja.

NAPOMENA: Uređaji Garmin koji nemaju funkciju statusa treniranja ne mogu se postaviti kao Primarni uređaj za treniranje, ali se i dalje mogu koristiti za bilježenje podataka o treniranju.

Primarni nosivi uređaj: Postavlja izvor podataka o prioritetu za dobivanje dnevnih podataka o zdravstvenim parametrima kao što su koraci i spavanje. To bi trebao biti sat koji najčešće nosite.

SAVJET: Za najtočnije rezultate Garmin preporučuje da se često sinkronizirate sa svojim Garmin Connect računom.

Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi

Aktivnosti i mjerenja performansi s ostalih uređaja Garmin možete sinkronizirati na sat Lily 2 Active putem računa Garmin Connect. Tako sat može prikazati točnije informacija o vašem statusu treniranja i kondiciji. Na primjer, vožnju možete zabilježiti biciklističkim računalom Edge®, a pojedinosti o aktivnosti i ukupno opterećenje treniranja pregledati na satu Lily 2 Active.

Sinkronizirajte sat Lily 2 Active i druge uređaje Garmin s računom Garmin Connect.

SAVJET: U aplikaciji Garmin Connect možete postaviti primarni uređaj za treniranje i primarni nosivi uređaj ([Objedinjeni status treniranja, stranica 23](#)).

Posljednje aktivnosti i mjerenja performansi s vaših drugih uređaja Garmin prikazuju se na satu Lily 2 Active.

Praćenje aktivnosti

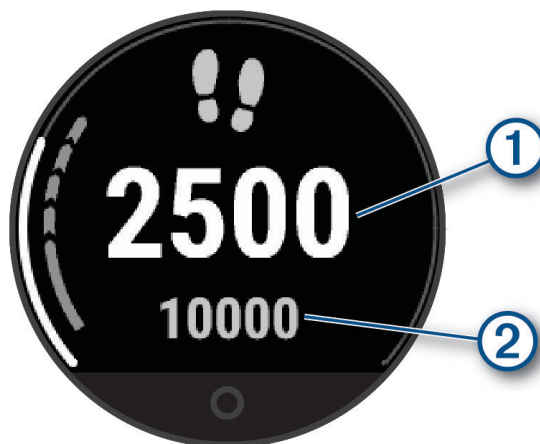
Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, prijeđenu udaljenost, minute intenzivnog vježbanja, potrošene kalorije i statistiku o spavanju za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

Ukupan broj koraka prijeđenih tijekom dana prikazuje se na brzom pregledu widgeta za korake. Broj koraka periodično se ažurira.

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Automatski cilj

Sat automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, uređaj bilježi vaš napredak ① prema dnevnom cilju ②.



Ako ne uključite funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računa možete postaviti prilagođene ciljeve.

Korištenje upozorenja za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sata neaktivnosti prikazuje se poruka. Sat vibrira i ako je uključeno vibriranje pod ([Postavke sustava, stranica 43](#)).

Kako biste ponovno postavili upozorenje za kretanje, kratko prošetajte (barem nekoliko minuta) ili izvedite pokrete predložene na zaslonu.

Uključivanje upozorenja za kretanje

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Obavijesti i upozorenja > Zdravlje i wellness > Upozorenje za kretanje > Uključi**.

Praćenje spavanja

Dok spavate, sat automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. U aplikaciji Garmin Connect možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, faze sna, kretanje tijekom spavanja i rezultat spavanja. Drijemanje se dodaje vašim statističkim podacima o spavanju, a može utjecati i na vaš oporavak. Statističke podatke o spavanju možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja ([Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 38](#)).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite sat za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na vaš Garmin Connect račun.
Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.
Informacije o spavanju, uključujući drijemanja, možete prikazati na vašem Lily 2 Active satu ([Widgeti, stranica 16](#)).

Bilježenje drijemanja

- 1 Povucite prstom ulijevo ili udesno kako biste vidjeli widget za drijemanje.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
- 3 Pritisnite .
- 4 Odaberite opciju:
 - Kako biste postavili brojač za svoje drijemanje, odaberite ✓.
 - Kako biste odrijemali bez brojača, odaberite ✗.

Varijacije disanja

Optički senzor pulsa na uređaju Lily 2 Active ima značajku pulsno oksimetra koja može detektirati sve varijacije u postotku zasićenosti kisikom tijekom spavanja, kako bi vas upozorio na potencijalnu apneju u snu. Pri mjerenju vašeg pulsno oksida (SpO₂) tijekom razdoblja spavanja, uređaj pokazuje pada li vaš postotak SpO₂ za više od 3 % i traje li dulje od 10 sekundi. To se naziva varijacija disanja. Uređaj izračunava sve varijacije disanja koje se javljaju tijekom razdoblja od jednog sata kako bi vam dao razinu ozbiljnosti na temelju kriterija American Academy of Sleep Medicine za dijagnosticiranje apneje u snu.

NAPOMENA: Za detektiranje varijacija disanja morate uključiti praćenje pulsno oksimetrom u snu ([Uključivanje praćenja pulsno oksimetrom tijekom spavanja, stranica 33](#)).

Razina ozbiljnosti	Broj događaja varijacije disanja
Ništa	Manje od 5
Nizak	5 do 15
Srednje	15 do 30
Visok	Više od 30

Kratki prikaz ocjene spavanja prikazuje trenutačne podatke o varijaciji disanja.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u slijed ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 18](#)).

Dodatne pojedinosti o varijacijama disanja, uključujući trendove tijekom nekoliko dana, možete vidjeti na računu Garmin Connect. Više informacija o točnosti pulsno oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što je Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

Sat prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsno). Sat zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Vaš sat Lily 2 Active izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsno s prosjekom pulsno u mirovanju. Ako je praćenje pulsno isključeno, sat izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Za najtočnije mjerenje pulsno u mirovanju sat nosite cijeli dan i noć.

Move IQ

Kada se vaše kretanje podudara s poznatim obrascima vježbanja, funkcija Move IQ automatski prepoznaje taj događaj i prikazuje ga na vašoj vremenskoj liniji. Move IQ događaji prikazuju vrstu i trajanje aktivnosti, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti ili u novostima.

Funkcija Move IQ može automatski pokrenuti mjerenu aktivnost hodanja i trčanja s pomoću vremenskih pragova koje ste postavili u aplikaciji Garmin Connect ili u postavkama aktivnosti na satu. Te se aktivnosti dodaju na vaš popis aktivnosti.

Omogućavanje samoprocjene

Kada spremite aktivnost, možete procijeniti svoj percipirani trud i kako ste se osjećali tijekom aktivnosti. Informacije iz samoprocjene moguće je pregledati na vašem računu Garmin Connect.

1 U izborniku uređaja Garmin Connect odaberite **Opcije aktivnosti**.

2 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

3 Odaberite **Samoprocjena**.

4 Odaberite opciju:

- Kako biste izvršili samoprocjenu samo nakon vježbanja, odaberite **Samo vježbanja**.
- Kako biste izvršili samoprocjenu nakon svake aktivnosti, odaberite **Uvijek**.

Postavke praćenja aktivnosti

Neke postavke praćenja aktivnosti na satu možete ažurirati. Minute intenzivnog vježbanja tjedno i ciljni broj koraka morate ažurirati u aplikaciji Garmin Connect.

Držite  i odaberite **Postavke > Praćenje aktivnosti**.

Status: Isključuje funkcije praćenja aktivnosti.

Move IQ: Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ događaja.

Aut.pokret.aktiv.: Satu omogućuje automatsko stvaranje i spremanje mjerenih aktivnosti kad funkcija Move IQ prepozna hodate li ili trčite. Minimalni vremenski prag za trčanje i hodaње možete postaviti sami.

Isključivanje praćenja aktivnosti

Kada isključite praćenje aktivnosti, ne bilježe se koraci, minute intenzivnog vježbanja, podaci o spavanju i Move IQ događaji.

1 Držite .

2 Odaberite **Postavke > Praćenje aktivnosti > Status > Isključi**.

Vježbanje

Sat vas može voditi kroz vježbanja s više koraka koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja, npr. udaljenost, vrijeme, ponavljanja ili druga mjerenja. Na vaš su sat prethodno učitana vježbanja za više aktivnosti, uključujući vježbe snage, kardio, trčanje i biciklizam. Dodatna vježbanja i planove treniranja možete izraditi sami ili ih pronaći u aplikaciji Garmin Connect i zatim ih prenijeti na sat.

Na satu: Aplikaciju za vježbanje možete otvoriti s popisa aktivnosti kako biste vidjeli sva vježbanja koja su trenutno učitana na vaš sat ([Prilagođavanje opcija aktivnosti, stranica 12](#)).

Također možete vidjeti svoju povijest vježbanja.

U aplikaciji: Možete stvoriti i pronaći više vježbanja ili odabrati plan treniranja s ugrađenim vježbanjima i prenijeti ih na svoj sat ([Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 27](#)).

Možete planirati vježbanja.

Možete nadograditi i urediti svoja trenutna vježbanja.

Početak vježbanja

Sat vas može voditi kroz više koraka vježbanja.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **••• > Vježbanje**.
- 4 Odaberite vježbanje.

NAPOMENA: Na popisu se prikazuju samo ona vježbanja koja su kompatibilna s odabranom aktivnošću.

- 5 Povucite prstom prema gore za prikaz koraka vježbanja (opcionalno).
- 6 Pritisnite  za pokretanje mjerač vremena aktivnosti.

Nakon početka vježbanja sat prikazuje svaki korak vježbanja, bilješke o koracima (opcionalno) i cilj (opcionalno). Pomicanjem prstom udesno ili ulijevo možete prikazati trenutačne podatke vježbanja.

Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 35](#)).

- 1 Odaberite opciju:
 - Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite **•••**.
 - Idite na www.garminconnect.com.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Vježbanje**.
- 3 Pronađite vježbanje ili stvorite i spremite novo vježbanje.
- 4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect

Ako želite preuzeti i upotrebljavati planove treniranja, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 35](#)) i morate upariti sat Lily 2 Active s kompatibilnim pametnim telefonom.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **•••**.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Planovi treninga**.
- 3 Odaberite i zakažite plan treniranja.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.

Prilagodljivi plan treniranja

Na vašem Garmin Connect računu postoje prilagodljivi plan treniranja i Garmin trener koji odgovaraju vašim ciljevima vježbanja. Na primjer, ako odgovorite na nekoliko pitanja, možete pronaći plan koji će vam pomoći da istrčite utrku od 5 km. Plan se prilagođava vašoj trenutačnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke. Nakon što pokrenete plan, Garminbrzi pregled widgeta trenera dodat će se slijedu brzih pregleda widgeta na vašem Lily 2 Active satu.

Pokretanje današnjeg vježbanja

Nakon što plan treniranja pošaljete na svoj sat, brzi pregled widgeta Garmin trenera pojavit će se u slijedu brzih pregleda widgeta.

- 1 Na satu povucite prstom za brzi pregled widgeta Garmin trenera.
- 2 Odaberite brzi pregled widgeta.
Ako je vježbanje za ovu aktivnost zakazano za danas, sat prikazuje naziv vježbanja i pita vas hoćete li ga pokrenuti.
- 3 Odaberite vježbanje.
- 4 Odaberite **Pregled** kako biste prikazali korake vježbanja i povucite prstom udesno kada završite s prikazom koraka (opcionalno).
- 5 Odaberite **Započni vježbanje**.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

Pregled zakazanih vježbanja

Zakazana vježbanja možete vidjeti u kalendaru treninga i zatim možete pokrenuti vježbanje.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema gore.
- 4 Odaberite **Kalendar treninga**.
Prikazat će se zakazana vježbanja sortirana po datumu.
- 5 Odaberite vježbanje.
- 6 Pomičite se po zaslonu kako biste vidjeli korake za vježbanje.
- 7 Pritisnite  da biste pokrenuli vježbanje.

Postavke i upozorenja za zdravlje i dobrobit

Držite  i odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Zdravlje i wellness**.

Senzor pulsa na zapešću: Pogledajte odjeljak [Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls](#), stranica 30.

Upozorenje za kretanje: Omogućuje upotrebu funkcije Upozorenje za kretanje ([Korištenje upozorenja za kretanje](#), stranica 24).

Upozorenja o stresu: Obavještava vas kad razdoblja stresa isprazne vašu Body Battery ([Prikaz widgeta za razinu stresa](#), stranica 19).

Upozorenja za odmor: Obavještava vas o razdoblju odmaranja i njegovom učinku na Body Battery ([Body Battery](#), stranica 19).

Dnevni sažetak: Omogućuje Body Battery dnevni sažetak koji se prikazuje nekoliko sati prije početka razdoblja u kojem obično spavate. Dnevni sažetak pruža uvid u to kako su stres i aktivnosti tog dana utjecali na Body Battery ([Pregled widgeta Body Battery](#), stranica 19).

Ciljevi: Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja na ciljeve ili njihovo uključivanje tijekom opće namjene dok se ne bavite aktivnošću. Upozorenja na ciljeve pojavljuju se za ciljani broj koraka u danu i tjedni ciljani broj minuta intenzivnog vježbanja.

Upozorenja za hidraciju: Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja za hidrataciju.

Funkcije mjerenja pulsa

Lily 2 Active sat omogućuje prikaz podataka o puls u izmjerenom na zapešću.

	Vaša trenutna Body Battery razina energije. Sat računa vašu trenutnu rezervu energije na temelju podataka o spavanju, stresu i aktivnostima. Veći broj označava veću rezervu energije.
	Upozorava vas kad vaš puls prekorači ili padne ispod određenog broja otkucaja u minuti, koji vi odredite, nakon razdoblja neaktivnosti.
	Nadzire zasićenost krvi kisikom. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na vježbanje i stres. NAPOMENA: Senzor pulsnog oksimetra nalazi se na stražnjoj strani sata.
	Vaša trenutna razina stresa. Sat mjeri varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi procijenio razinu stresa. Niža brojka ukazuje na nižu razinu stresa.
	Prikazuje trenutni maksimalni VO2, pokazatelj sportskih performansi koji bi se trebao povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije.

Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću

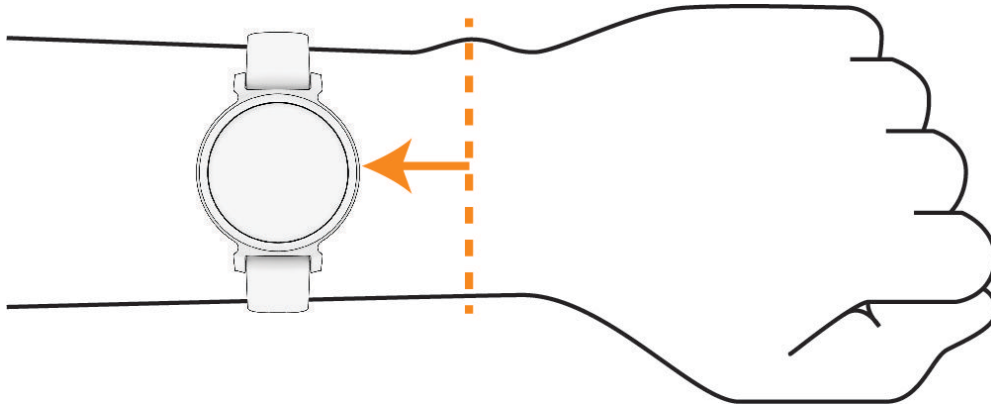
Nošenje sata

OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, sat se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja pulsnim oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku [Rješavanje problema, stranica 50](#).
- Dodatne informacije o senzoru pulsnog oksimetra potražite u odjeljku [Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra, stranica 33](#).
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Savjeti za čudne podatke o puls

Ako su podaci o puls čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
 - Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
 - Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
 - Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
 - Prije početka aktivnosti pričekajte da ikona  prestane treperiti.
 - Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.
- NAPOMENA:** Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.
- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

Prikaz widgeta za puls

Widget za puls prikazuje vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min). Više informacija o točnosti mjerenja pulsa potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

- 1 Na satu povucite prstom ulijevo ili udesno za prikaz widgeta za praćenje pulsa.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati widget u slijed widgeta (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 18*).

- 2 Odaberite widget za prikaz trenutnog pulsa u otkucajima u minuti (otk./min) i za prikaz grafikona pulsa za posljednja tri sata.
- 3 Odaberite opciju:
 - Dodirnite grafikon i povucite prstom ulijevo ili udesno za pomicanje grafikona.
 - Povucite prstom ulijevo ili udesno kako biste prikazali vrijednosti prosječnog pulsa u mirovanju tijekom posljednjih sedam dana.

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

OPREZ

Ova vas funkcija samo upozorava kad vaš puls prekorači ili padne ispod određenog broja otkucaja u minuti, koji odredi korisnik, nakon razdoblja neaktivnosti. Ova vas funkcija ne obavještava o padu pulsa ispod postavljenog praga tijekom razdoblja spavanja odabranog u aplikaciji Garmin Connect. Ova vas funkcija ne obavještava o mogućim problemima sa srcem i nije namijenjena za liječenje ni dijagnosticiranje medicinskih stanja ili bolesti. O problemima sa srcem razgovarajte s liječnikom.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Zdravlje i wellness > Puls**.
- 3 Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upozorenje – nisko** kako biste uključili upozorenje.
- 4 Odaberite kritičnu vrijednost pulsa.

Pri svakom prekoračenju ili padu ispod prilagođene vrijednosti prikazuje se poruka, a sat vibrira.

Odašiljanje podataka o puls u na Garmin uređaje

Podatke o puls u možete odašiljati sa sata Lily 2 Active i prikazivati ih na uparenim Garmin uređajima. Primjerice, podatke o puls u možete slati na biciklističko računalo Edge dok vozite bicikl.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o puls u smanjuje razinu napunjenosti baterije.

- 1 Držite  kako biste otvorili izbornik kontrola.

NAPOMENA: Izbornik kontrola možete prilagođavati ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 16](#)).

- 2 Odaberite .

- 3 Pritisnite .

Lily 2 Active sat počinje odašiljati podatke o vašem puls u.

NAPOMENA: Tijekom odašiljanja podataka o puls u na zaslonu se pojavljuje vrijeme.

- 4 Uparite Lily 2 Active i kompatibilni Garmin ANT+® uređaj.

NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.

- 5 Ponovite korake 1 do 3 za obustavu odašiljanja podataka o vašem puls u.

Postavke senzora pulsa na zapešću

Držite  i odaberite **Postavke > Senzori sata > Puls na zapešću**.

Status: Omogućuje ili onemogućuje senzor pulsa na zapešću. Zadana vrijednost je Automatski koja automatski upotrebljava senzor pulsa na zapešću osim ako ne uparite vanjski senzor pulsa.

NAPOMENA: Onemogućivanjem senzora pulsa na zapešću također se onemogućuje senzor pulsnog oksimetra na zapešću. S pomoću brzog pregleda widgeta pulsnog oksimetra možete napraviti ručno očitavanje.

Tijekom plivanja: Omogućuje ili onemogućuje senzor pulsa na zapešću tijekom plivanja.

Isključivanje senzora pulsa na zapešću

Zadana vrijednost za postavku Puls na zapešću je Automatski. Sat automatski mjeri puls na zapešću osim ako sa satom nije povezan senzor pulsa na prsima. Podaci o puls u mjenom na prsima dostupni su samo tijekom aktivnosti.

NAPOMENA: Onemogućavanje mjerenja pulsa na zapešću onemogućuje i funkcije kao što su procjena maksimalnog VO₂, praćenje spavanja, minute intenzivnog vježbanja, funkcija cjelodnevnog praćenja stresa i senzor pulsnog oksimetra na zapešću.

NAPOMENA: Onemogućivanjem senzora pulsa na zapešću također se onemogućuje funkcija prepoznavanja Garmin Pay plaćanja na zapešću, pa prije svakog plaćanja morate unijeti lozinku ([Garmin Pay, stranica 14](#)).

- 1 Držite .

- 2 Odaberite **Postavke > Senzori sata > Puls na zapešću > Status > Isključi**.

Neka svjetla senzora mogu treperiti nakon što se isključi senzor pulsa na zapešću.

O zonama pulsa

Mnogi sportaši zone pulsa koriste za mjerenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Pet opće prihvaćenih zona pulsa označene su brojevima od 1 do 5 u skladu s povećanjem intenziteta. Općenito, zone pulsa izračunavaju se na temelju postotka maksimalnog pulsa.

Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite maksimalni puls. Također možete ručno unijeti svoj puls u mirovanju. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računala.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil > Zone pulsa**.
- 3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.
- 4 Odaberite .
- 5 Odaberite **Puls u mirovanju**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Koristi prosjek** kako biste upotrijebili svoj prosječni puls u mirovanju zabilježen na satu.
 - Odaberite **Postavi prilagođene** za postavljanje prilagođenog pulsa u mirovanju.
- 7 Odaberite **Zone > Na temelju**.
- 8 Odaberite opciju:
 - Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
 - Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
- 9 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.

Izračuni zona pulsa

Zona	% maksimalnog pulsa	Zabilježen napor	Prednosti
1	50–60%	Opušten, lagan tempo, ritmično disanje	Početnički aerobni trening, smanjenje stresa
2	60–70%	Ugodan tempo, lagano dublje disanje, moguć razgovor	Osnovni kardiovaskularni trening, dobar tempo za oporavak
3	70–80%	Umjeren tempo, teže je voditi razgovor	Poboljšani aerobni kapacitet, optimalni kardiovaskularni trening
4	80–90%	Brzi tempo, pomalo neugodan, snažno disanje	Poboljšani anaerobni kapacitet i prag, poboljšana brzina
5	90–100%	Sprinterski tempo, ne može se održati dulje razdoblje, teško disanje	Anaerobna i mišićna izdržljivost, povećana snaga

Ciljevi vježbanja

Poznavanje zona pulsa može pomoći u mjerenju i poboljšanju kondicije ako ta načela razumijete i primjenjujete.

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.
- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice ([Izračuni zona pulsa, stranica 32](#)) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

Ako ne znate svoj maksimalni puls, koristite jedan od kalkulatora na internetu. Neke teretane i zdravstveni centri nude test koji mjeri maksimalni puls. Zadani maksimalni puls je 220 umanjen za broj vaših godina.

Pulsni oksimetar

Sat Lily 2 Active ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje zasićenosti krvi kisikom. Znanje podataka o zasićenosti kisikom može biti korisno u razumijevanju vašeg općeg zdravlja i može vam pomoći da utvrdite kako se vaše tijelo prilagođava visini. Vaš sat mjeri razinu zasićenosti krvi kisikom tako što svjetlom obasjava vašu kožu i mjeri koliko je svjetla koža upila. To se označava kao SpO₂.

Na satu se očitavanje vašeg pulsno oksimetra prikazuje kao postotak SpO₂. Na svojem Garmin Connect računu možete pregledati dodatne pojedinosti o očitanjima pulsno oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana ([Uključivanje praćenja pulsno oksimetrom tijekom spavanja, stranica 33](#)). Više informacija o točnosti pulsno oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Očitavanje pulsno oksimetrom

Na svom satu možete ručno započeti očitavanje pulsno oksimetra u bilo kojem trenutku. Točnost tih očitavanja može se razlikovati ovisno o cirkulaciji krvi, položaju sata na zapešću i vašem kretanju ([Savjeti za čudne podatke pulsno oksimetra, stranica 33](#)).

- 1 Sat nosite iznad ručnog zgloba.
Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- 2 Povucite prstom kako biste vidjeli widget pulsne oksimetrije.
- 3 Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.
- 4 Mirujte.

Zasićenost kisikom na satu se prikazuje kao postotak.

NAPOMENA: Možete uključiti praćenje pulsno oksimetrom tijekom spavanja i pregledati podatke o spavanju na svom Garmin Connect računu ([Uključivanje praćenja pulsno oksimetrom tijekom spavanja, stranica 33](#)).

Uključivanje praćenja pulsno oksimetrom tijekom spavanja

Prije praćenja pulsno oksimetrom tijekom spavanja vaš Lily 2 Active sat u svom računu Garmin Connect morate postaviti za primarni nosivi uređaj ([Objedinjeni status treniranja, stranica 23](#)).

Na satu možete postaviti neprekidno mjerenje razine kisika u krvi ili vrijednosti SpO₂ u trajanju do 4 sata tijekom određenog razdoblja spavanja ([Savjeti za čudne podatke pulsno oksimetra, stranica 33](#)).

NAPOMENA: Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitavanja zasićenosti krvi kisikom (SpO₂) tijekom spavanja.

- 1 Držite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori sata > Pulsna oksimetrija tijekom spavanja**.
- 3 S pomoću prekidača uključite praćenje.

Savjeti za čudne podatke pulsno oksimetra

Ako su podaci pulsno oksimetra čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Nemojte se kretati dok sat mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.
- Upotrijebite silikonski ili najlonski remen.
- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se optički senzor na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je kardiovaskularne snage i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Za sat Lily 2 Active potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2.

Procjena maksimalnog VO2 na satu se pojavljuje kao broj i opis. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2 možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics™. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku ([Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 54](#)) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2

Kako bi sat mogao prikazati procjenu maksimalnog VO2, potrebni su mu podaci o pulsu izmjenom na zapešću i mjereno 15-minutno žustro hodanje ili trčanje.

1 Držite  za prikaz izbornika.

2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil > Maksimalni VO2**.

Ako ste već zabilježili 15-minutno žustro hodanje ili trčanje, možda će se pojaviti procjena vašeg maksimalnog VO2. Sat ažurira procjenu maksimalnog VO2 nakon svakog dovršenog mjerenog hodanja ili trčanja.

3 Pratite upute na zaslonu kako biste vidjeli procjenu svog maksimalnog VO2.

Po dovršetku testa prikazat će se poruka.

4 Za ručno pokretanje testa maksimalnog VO2 kako biste dobili ažuriranu procjenu, dodirnite trenutno očitavanje i pratite upute.

Sat će se ažurirati novim procjenom maksimalnog VO2.

Prikaz kondicijske dobi

Prije nego što sat može izračunati točnu kondicijsku dob, morate dovršiti postavljanje korisničkog profila u aplikaciji Garmin Connect.

Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola. Vaš sat izračunava kondicijsku dob s pomoću informacija kao što su dob, indeks tjelesne mase (BMI), podaci o pulsu u mirovanju i povijest intenzivne aktivnosti. Ako imate vagu Index™, sat za određivanje vaše kondicijske dobi upotrebljava mjerenje postotka masnog tkiva umjesto indeksa tjelesne mase. Promjene u vježbanju i životnom stilu mogu utjecati na vašu kondicijsku dob.

1 Držite  za prikaz izbornika.

2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil > Kondicijska dob**.

Povezivost

Funkcije povezivanja dostupne su na vašem satu kada ga uparite s kompatibilnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 36](#)).

Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na Garmin Connect računu. Vaš Garmin Connect račun daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje i još mnogo toga.

Možete izraditi besplatan Garmin Connect račun kada uparite sat s telefonom s pomoću aplikacije Garmin Connect ili možete posjetiti web-mjesto www.garminconnect.com.

Pratite svoj napredak: Možete pratiti svoje dnevne korake, pridružiti se prijateljskom natjecanju sa svojim kontaktima i ostvariti svoje ciljeve.

Spremite svoje aktivnosti: Nakon što dovršite i spremite mjerenu aktivnost na svom satu, možete prenijeti tu aktivnost na Garmin Connect račun i držati je ondje koliko god želite.

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, puls, potrošene kalorije te izvješća koja se mogu prilagoditi.

NAPOMENA: Za neke podatke potreban je dodatni pribor kao što je senzor pulsa.



Podijelite svoje aktivnosti: Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili dijelili veze na aktivnosti.

Upravljaite svojim postavkama: Postavke sata i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu.

Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect

Vaš sat automatski sinkronizira podatke s aplikacijom Garmin Connect pri svakom otvaranju aplikacije. Vaš sat u određenim vremenskim razmacima automatski sinkronizira podatke s aplikacijom Garmin Connect. Podatke također možete ručno sinkronizirati u bilo kojem trenutku.

- 1 Približite sat telefonu.
- 2 Otvorite aplikaciju Garmin Connect.
SAVJET: Aplikacija može biti otvorena ili raditi u pozadini.
- 3 Držite  za prikaz izbornika.
- 4 Odaberite **Postavke > Sustav > Telefon > Sinkronizacija**.
- 5 Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.
- 6 Pregledajte trenutačne podatke u aplikaciji Garmin Connect.

Sinkroniziranje podataka s računalom

Da biste podatke mogli sinkronizirati s aplikacijom Garmin Connect na računalu, najprije morate instalirati aplikaciju Garmin Express™ (*Postavljanje aplikacije Garmin Express, stranica 36*).

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
- 2 Otvorite aplikaciju Garmin Express.
Sat prelazi u način rada za masovno spremanje podataka.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.
- 4 Pregledajte svoje podatke na Garmin Connect računu.

Postavljanje aplikacije Garmin Express

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite www.garmin.com/express.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Uparivanje telefona

Za postavljanje sata Lily 2 Active morate ga upariti izravno putem aplikacije Garmin Connect, ne putem postavki Bluetooth na telefonu.

- 1 Prilikom početnog postavljanja na satu odaberite  kada se postavi upit za uparivanje s telefonom.
NAPOMENA: Ako ste prethodno preskočili postupak uparivanja, za ručni pristup načinu rada za uparivanje telefona možete zadržati  i odaberite **Sustav > Telefon > Uparivanje telefona** da biste ručno pristupili načinu rada za uparivanje.
- 2 Telefonom skenirajte QR kod i pratite upute na zaslonu kako biste dovršili postupak uparivanja i postavljanja.

Prikaz obavijesti

Kada je sat uparen s aplikacijom Garmin Connect, na satu možete pregledavati obavijesti telefona kao što su tekstne poruke i poruke e-pošte.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta za obavijesti.
- 2 Odaberite obavijest.
SAVJET: Povucite prstom za prikaz starijih obavijesti.
- 3 Dodirnite dodirni zaslon i odaberite  kako biste odbacili obavijest.

Odgovaranje na tekstualnu poruku

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za Android™ telefone.

Kad na satu Lily 2 Active primite obavijest o tekstualnoj poruci, možete poslati brzi odgovor koji odabirete s popisa poruka.

NAPOMENA: Ova funkcija šalje tekstualne poruke putem vašeg telefona. Primjenjuju se uobičajeni troškovi i ograničenja za tekstualne poruke. Više informacija zatražite od svog davatelja mobilnih usluga.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta za obavijesti.
- 2 Odaberite obavijest o poruci.
- 3 Za prikaz opcija obavijesti dodirnite dodirni zaslon.
- 4 Odaberite .
- 5 Odaberite poruku s popisa.
Telefon odabranu poruku šalje kao tekstnu poruku.

Upravljanje obavijestima

S pomoću kompatibilnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na satu Lily 2 Active.

Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone®, idite na postavke obavijesti za iOS® da biste odabrali stavke koje će se prikazivati na satu.
- Ako upotrebljavate telefon sa sustavom Android u aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Postavke > Obavijesti**.

Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, najprije morate upariti sat serije Lily 2 Active s kompatibilnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 36](#)).

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Pametne obavijesti**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za postavljanje preferenci za obavijesti koje se pojavljuju kada uređaj radi kao sat odaberite **Opća namjena**.
 - Za postavljanje preferenci za obavijesti koje se pojavljuju za vrijeme bilježenja aktivnosti odaberite **Tijekom aktivnosti**.
 - Odaberite **Tijek spavanja** kako biste uključili ili isključili opciju **Bez ometanja**.
 - Odaberite **Privatnost** kako biste postavili preference za privatnost.

Isključivanje Bluetooth veze s telefonom

U izborniku kontrola možete isključiti Bluetooth vezu s telefonom.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 16](#)).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite .
- 2 Odaberite  kako biste isključili Bluetooth vezu s telefonom na svom satu Lily 2 Active.
Upute o isključivanju Bluetooth tehnologije na svom telefonu potražite u korisničkom priručniku telefona.

Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

Kada vas netko nazove na povezani telefon, sat Lily 2 Active prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja.

- Kako biste prihvatili poziv, odaberite .
- NAPOMENA:** Da biste razgovarali s pozivateljem, morate upotrijebiti povezani telefon.
- Za odbijanje poziva odaberite .

Pronađite svoj telefon

S pomoću ove funkcije možete pronaći izgubljeni telefon koji je uparen s pomoću Bluetooth tehnologije i koji se trenutno nalazi u dometu.

- 1 Držite .
 - 2 Odaberite .
- Na zaslonu sata Lily 2 Active prikazuju se crtice koje označavaju jačinu signala, a na telefonu oglašava se zvučno upozorenje. Kako se budete približavali svom telefonu, povećavat će se broj crtica.
- 3 Pritisnite  kako biste zaustavili pretraživanje.

Korištenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada bez ometanja možete isključiti vibracije i zaslon za upozorenja i obavijesti (*Prilagođavanje postavki prikaza, stranica 44*). Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

- Za ručno uključivanje ili isključivanje načina rada bez ometanja držite  i odaberite .
- Za automatsko uključivanje načina rada bez ometanja tijekom spavanja, otvorite postavke uređaja u aplikaciji Garmin Connect i odaberite **Obavijesti i upozorenja > Pametne obavijesti > Za vrijeme načina rada za spavanje**.

Funkcije za sigurnost i praćenje

OPREZ

Funkcije sigurnosti i praćenja dodatne su funkcije i na njih se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Za upotrebu funkcija za sigurnost i praćenje sat Lily 2 Active mora biti povezan s aplikacijom Garmin Connect putem tehnologije Bluetooth. Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

Dodatne informacije o funkcijama za sigurnost i praćenje potražite na web-mjestu www.garmin.com/safety.

- ✱ **Pomoć:** Omogućuje slanje poruke s vašim imenom, LiveTrack vezom i GPS lokacijom (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

Brojevi telefona kontakata u hitnim slučajevima upotrebljavaju se za funkcije sigurnosti i praćenja.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Sigurnost i praćenje > Sigurnosne funkcije > Kontakti u hitnim slučajevima > Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Vaši će kontakti u hitnim slučajevima primiti poruku kada ih dodate kao kontakte u hitnim slučajevima, a mogu prihvatiti ili odbiti vaš zahtjev. Ako kontakt odbije zahtjev, morate odabrati drugi kontakt u hitnim slučajevima.

Traženje pomoći

OPREZ

Pomoć je dodatna funkcija i na nju se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima u aplikaciji Garmin Connect (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 38*). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Držite .
- 2 Kada triput osjetite vibriranje, otpustite gumb kako biste pokrenuli funkciju pomoći.
Prikazat će se zaslon za odbrojavanje.
- 3 Ako je potrebno, odaberite opciju prije dovršetka odbrojavanja:
 - Za slanje prilagođene poruke sa svojim zahtjevom odaberite .
 - Za otkazivanje poruke odaberite .

Prepoznavanje nezgoda

⚠ OPREZ

Prepoznavanje nezgoda dodatna je funkcija dostupna samo za određene aktivnosti na otvorenom. Funkcija prepoznavanje nezgoda ne bi smjela biti primarni način dobivanja hitne pomoći.

OBAVIJEST

Da biste na svom satu mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 38](#)). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primati poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

- 1 Držite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite **Postavke > Sigurnost i praćenje > Prepoznavanje nezgoda**.
- 3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Prepoznavanje nezgoda dostupno je samo za određene aktivnosti na otvorenom.

Ako vaš sat Lily 2 Active prepozna nezgodu dok je vaš telefon povezan, aplikacija Garmin Connect vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom (ako je dostupna). Poruka se pojavljuje na vašem satu i uparenom telefonu i pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni za 15 sekundi. Ako vam pomoć nije potrebna, možete otkazati automatsku poruku za hitan slučaj.

Uključivanje i isključivanje LiveTrack

Prije pokretanja prve LiveTrack sesije morate postaviti kontakte u aplikaciji Garmin Connect ([Dodavanje kontakata, stranica 39](#)).

NAPOMENA: Morate uključiti LiveTrack u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Sigurnost i praćenje > LiveTrack**.
- 2 Odaberite **Automatsko pokretanje > Uključi** za sat.
- 3 Držite  za prikaz izbornika.
- 4 Odaberite **Postavke > Sigurnost i praćenje > LiveTrack**.
- 5 Odaberite **Isključi** kako biste isključili LiveTrack.

Dodavanje kontakata

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Kontakt**.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na sat Lily 2 Active, morate sinkronizirati podatke ([Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 35](#)).

Satovi

Postavljanje alarma

Možete postaviti više alarma. Svaki alarm možete postaviti tako da se oglasi jedanput ili redovno ponavlja.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Satovi > Alarm > +**.
- 3 Unesite vrijeme.
- 4 Odaberite Alarm.
- 5 Odaberite **Ponavljanje** i odaberite opciju.

Brisanje alarma

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Satovi** > **Alarm**.
- 3 Odaberite alarm, a zatim odaberite **Izbriši**.

Korištenje štoperice

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Satovi** > **Štoperica**.
- 3 Pritisnite  kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Pritisnite  kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena dionice.
Ukupno vrijeme štoperice nastavlja teći.
- 5 Pritisnite  kako biste zaustavili mjerač vremena.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za produžetak mjerača vremena pritisnite .
 - Za ponovno postavljanje mjerača vremena odaberite .
 - Za spremanje vremena štoperice kao aktivnosti odaberite **•••** i odaberite **Spremi aktivnost**.
 - Za pregled mjerača vremena dionice odaberite **•••** i odaberite **Pregled dionica**.
 - Za izlazak iz štoperice odaberite **•••** i odaberite **Gotovo**.

Pokretanje mjerača odbrojanja

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Satovi** > **Mjerač vremena**.
- 3 Unesite vrijeme i odaberite .
- 4 Pritisnite .

Sinkronizacija vremena s GPS-om

Kad god uključite sat i on pronađe satelitski signal, očitat će vaše vremenske zone i aktualno vrijeme. Također možete ručno sinkronizirati vrijeme s GPS-om kad mijenjate vremenske zone te ažurirati vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Satovi** > **Vrijeme** > **Sinkronizacija vremena**.
- 3 Pričekajte dok sat ne pronađe satelite ([Primanje satelitskih signala, stranica 51](#)).

Ručno podešavanje vremena

Prama zadanim postavkama vrijeme se automatski postavlja kada se sat Lily 2 Active upari s telefonom.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Satovi** > **Vrijeme** > **Podeš.vremena** > **Ručno**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.

Bežični senzori

Vaš se sat može upariti i upotrebljavati s bežičnim senzorima s ANT+ ili Bluetooth tehnologijom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 41](#)). Nakon što uparite uređaje možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje opcija aktivnosti, stranica 12](#)). Ako je vaš sat isporučen sa senzorom, već su upareni.

Informacije o kompatibilnosti s konkretnim Garmin senzorom, informacije o kupnji ili korisnički priručnik potražite na web-mjesto buy.garmin.com za taj senzor.

Vrsta senzora	Opis
Puls	S pomoću vanjskog senzora pulsa kao što je uređaj iz serije HRM-Pro™ ili senzor pulsa HRM-Fit™ možete pregledavati podatke o pulsu tijekom aktivnosti.
Brzina/kadence	Na bicikl možete pričvrstiti senzore brzine ili kadence i pregledavati podatke tijekom vožnje. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača (Kalibriranje senzora brzine, stranica 42).

Uparivanje bežičnih senzora

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i sata putem tehnologije ANT+ ili Bluetooth, morate upariti sat sa senzorom. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa. Za više informacija o vrstama veza posjetite garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Postavite monitor pulsa, instalirajte senzor ili pritisnite gumb za uključivanje senzora.

NAPOMENA: Provjerite korisnički priručnik svojeg bežičnog senzora za informacije o uparivanju.

- 2 Postavite sat unutar 3 m (10 ft) od senzora.

NAPOMENA: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih bežičnih senzora.

- 3 Držite .

- 4 Odaberite **Postavke > Oprema > Dodaj novo**.

- 5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Pretraži sve**.
- Odaberite vrstu senzora.

Kada je uparivanje senzora i sata završeno, status senzora mijenja se iz Pretraživanje u Povezano. Podaci senzora pojavljuju se u slijedu zaslona s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima. Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje opcija aktivnosti, stranica 12](#)).

Dodatak za mjerenje pulsa – tempo i udaljenost trčanja

Dodaci iz serija HRM-Fit i HRM-Pro izračunavaju tempo i udaljenost trčanja na temelju vašeg korisničkog profila i kretanja koje senzor mjeri pri svakom koraku. Senzor pulsa pruža podatke o tempu i udaljenosti trčanja kada GPS nije dostupan, primjerice tijekom trčanja na traci za trčanje. Tempo i udaljenost trčanja možete pregledati na kompatibilnom satu Lily 2 Active kada je povezan s pomoću tehnologije ANT+. Možete ga pregledati i na kompatibilnim aplikacijama za treniranje drugih proizvođača kada je uspostavljena veza s tehnologijom Bluetooth.

Preciznost tempa i udaljenosti poboljšava se kalibracijom.

Automatska kalibracija: Zadana postavka za vaš sat je **Automatska kalibracija**. Dodatak za mjerenje pulsa kalibrira se svaki put kad trčite vani dok je povezan s vašim kompatibilnim satom Lily 2 Active.

NAPOMENA: Automatska kalibracija ne radi za profile aktivnosti trčanja na dvoranskoj atletskoj stazi, terenskog trčanja ili ultra trčanja ([Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja, stranica 42](#)).

Ručna kalibracija: Možete odabrati **Kalibriraj i spremi** nakon trčanja na traci za trčanje s povezanim dodatkom za mjerenje pulsa ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 6](#)).

Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja

- Nadogradite softver na satu Lily 2 Active ([Nadogradnja proizvoda, stranica 49](#)).
- Nekoliko puta trčite vani uz aktiviran GPS i povezani dodatak iz serije HRM-Fit ili HRM-Pro. Važno je da vaš raspon tempa na otvorenom bude u skladu s vašim rasponom tempa na traci za trčanje.
- Ako trčite na pijesku ili u dubokom snijegu, otvorite postavke senzora i isključite opciju **Automatska kalibracija**.
- Ako ste prethodno povezali kompatibilan pedometar s pomoću ANT+ tehnologije, postavite status pedometra na **Isključi** ili ga uklonite s popisa povezanih senzora.
- Trčite na traci uz ručnu kalibraciju ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 6](#)).
- Ako se automatska i ručna kalibracija ne čine točnima, otvorite postavke senzora i odaberite **Tempo i udaljenost senzora pulsa > Ponovno postavljanje kalibracijskih podataka**.

NAPOMENA: Možete pokušati isključiti opciju **Automatska kalibracija** i zatim ponovo izvršiti ručnu kalibraciju ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 6](#)).

Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu

Za slanje podataka satu možete upotrijebiti kompatibilni senzor brzine ili kadence na biciklu.

- Uparite senzor i sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 41](#)).
- Postavite veličinu kotača ([Kalibriranje senzora brzine, stranica 42](#)).
- Otiđite na vožnju ([Odlazak na vožnju, stranica 7](#)).

Kalibriranje senzora brzine

Prije kalibriranja senzora brzine morate upariti sat i kompatibilan senzor brzine ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 41](#)).

Ručno kalibriranje je dodatna mogućnost i može povećati točnost.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Oprema > Brzina/kadence > Veličina kotača**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Automatski** za automatsko izračunavanje veličine kotača i kalibriranje senzora brzine.
 - Odaberite **Ručno** i unesite veličinu kotača kako biste ručno kalibrirali senzor brzine ([Veličina i opseg kotača, stranica 54](#)).

Prilagođavanje sata

Postavke sata

Neke postavke možete podesiti na svom Lily 2 Active satu. Dodatne postavke moguće je prilagoditi u aplikaciji Garmin Connect.

Držite  za prikaz izbornika i odaberite **Postavke**.

Prečac: Omogućuje postavljanje prečaca ([Postavljanje prečaca na dodirni gumb, stranica 23](#)).

Obavijesti i upozorenja: Omogućuje prilagodbu postavki upozorenja ([Postavke upozorenja, stranica 43](#)).

Senzori sata: Omogućuje podešavanje postavki senzora pulsa na zapešću ([Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 31](#)), postavki pulsnog oksimetra tijekom spavanja ([Uključivanje praćenja pulsom oksimetrom tijekom spavanja, stranica 33](#)) i kalibriranje kompasa ([Kalibracija kompasa, stranica 45](#)).

Oprema: Omogućuje uparivanje Lily 2 Active sata s bežičnim senzorima ([Bežični senzori, stranica 41](#)).

Korisnički profil: Omogućuje prilagođavanje postavki korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 45](#)).

Sigurnost i praćenje: Omogućuje prilagođavanje postavki za sigurnost i praćenje ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 38](#)).

Praćenje aktivnosti: Omogućuje prilagođavanje postavki praćenja aktivnosti ([Praćenje aktivnosti, stranica 23](#)).

Sustav: Omogućuje prilagodbu postavki sustava ([Postavke sustava, stranica 43](#)).

Postavke upozorenja

Držite  za prikaz izbornika i odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja**.

Pametne obavijesti: Omogućuje prilagodbu postavki za Bluetooth obavijesti s telefona ([Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 37](#)).

Jutarnje izvješće: Omogućuje podešavanje postavki jutarnjeg izvješća ([Jutarnje izvješće, stranica 22](#)).

Zdravlje i wellness: Omogućuje prilagodbu postavki upozorenja za zdravlje i dobrobit ([Postavke i upozorenja za zdravlje i dobrobit, stranica 28](#)).

Postavke sustava

Držite  i odaberite **Postavke > Sustav**.

Zaslon: Postavljanje vremena isteka zaslona i svjetline pozadinskog osvjetljenja ([Prilagođavanje postavki prikaza, stranica 44](#)).

Vibracija upozorenja: Uključuje ili isključuje vibraciju i postavlja intenzitet vibracije.

Telefon: Dopušta uparivanje i sinkroniziranje vašeg telefona ([Uparivanje telefona, stranica 36](#)).

Format: Postavljanje mjernih jedinica za prikaz podataka ([Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 44](#)).

Jezik: Postavlja jezik koji se prikazuje na satu.

Ponovno postavljanje: Omogućuje ponovno postavljanje zadanih postavki ili brisanje osobnih podataka i ponovno postavljanje postavki ([Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 51](#)).

NAPOMENA: Ako ste unijeli postavke za Garmin Pay novčanik, vraćanjem uređaja na tvorničke postavke briše se i novčanik s vašeg uređaja.

O: Prikazuje ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

Prilagođavanje postavki prikaza

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Zaslون**.
- 3 Odaberite **Svjetlina** za postavljanje razine svjetline na zaslonu.
- 4 Odaberite **Opća namjena** ili **Tijekom aktivnosti**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Kretanja** za uključivanje zaslona kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.
 - Odaberite **Osjetljivost na pokrete** kako biste prilagodili osjetljivost na pokrete za promjenu učestalosti uključivanja zaslona.
 - Odaberite **Pauza prije početka** za postavljanje vremena koje će proteći prije nego što se zaslon isključi.
- 6 Odaberite **Tijek spavanja**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izgled sata** kako biste zaslon sata postavili na zatamnjenje tijekom definiranog razdoblja spavanja.
 - Odaberite **Svjetlina** za postavljanje razine svjetline na zaslonu tijekom definiranog razdoblja spavanja.
 - Odaberite **Pauza prije početka** da biste postavili vrijeme prije isključivanja zaslona tijekom definiranog razdoblja spavanja.

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost, tempo i brzinu, nadmorsku visinu i druge.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Format**.
- 3 Odaberite opciju.
 - Odaberite **Jedinice** da biste postavili primarne mjerne jedinice za sat.
 - Odaberite **Tempo/brzina** kako biste tijekom mjerene aktivnosti prikazali tempo ili brzinu u miljama ili kilometrima.

Postavljanje pristupne šifre sata

OBAVIJEST

Ako svoju pristupnu šifru netočno unesete tri puta, sat će se privremeno zaključati. Nakon pet netočnih pokušaja sat će se zaključati sve dok ponovno ne postavite svoju pristupnu šifru u aplikaciji Garmin Connect. Ako niste uparili svoj sat sa svojim telefonom, nakon pet netočnih pokušaja sat će obrisati vaše podatke i ponovno se postaviti na tvorničke postavke.

Pristupnu šifru sata možete postaviti kako biste osigurali svoje osobne informacije kada sat nije na vašem zapešću. Ako upotrebljavate značajku Garmin Pay, sat upotrebljava istu četveroznamenkastu pristupnu šifru za otvaranje novčanika ([Garmin Pay, stranica 14](#)).

- 1 Držite .
 - 2 Odaberite **Sustav > Lozinka > Postavljanje lozinke**.
 - 3 Unesite četveroznamenkastu pristupnu šifru.
- Sljedeći put kada sat uklonite sa svojeg zapešća morate unesti pristupnu šifru prije nego što možete prikazati informacije.

Promjena pristupne šifre vašeg sata

Morate znati svoju trenutnu pristupnu šifru sata kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite svoju pristupnu šifru ili je previše puta pogrešno unesete, morate je ponovno postaviti u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Sustav > Lozinka > Promjena lozinke**.
- 3 Unesite svoju postojeću četveroznamenkastu pristupnu šifru.
- 4 Unesite novu četveroznamenkastu pristupnu šifru.

Sljedeći put kada sat uklonite sa svojeg zapešća morate unesti pristupnu šifru prije nego što možete prikazati informacije.

Postavke vremena

Držite  i odaberite **Satovi > Vrijeme**.

Format vremena: Postavljanje sata tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom ili 24-satnom formatu.

Podeš.vremena: Omogućuje ručno ili automatsko postavljanje vremena na temelju vremena na vašem telefonu.

Sinkronizacija vremena: Omogućuje vam da ručno sinkronizirate vrijeme kad mijenjate vremenske zone i da ažurirate vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

Vremenske zone

Kad god ga uključite i pronađe satelitski signal ili se sinkronizira s vašim telefonom, uređaj automatski očitava vašu vremensku zonu i aktualno vrijeme.

Korisnički profil

Svoj korisnički profil možete ažurirati na satu ili u aplikaciji Garmin Connect.

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati postavke spola, godine rođenja, visine, težine, zapešća i zona pulsa ([Postavljanje zona pulsa, stranica 32](#)). Sat te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil**.
- 3 Odaberite opciju.

Postavke spola

Kada prvi put postavljate sat, morate odabrati spol. Većina je algoritama za fitness i treniranje binarna. Za najpreciznije rezultate Garmin preporučuje odabir spola naznačenog pri rođenju. Nakon početnog postavljanja, možete prilagoditi postavke profila u svojem Garmin Connect računu.

Profil i privatnost: Omogućuje prilagođavanje podataka na vašem javnom profilu.

Korisničke postavke: Ovdje se postavlja spol. Ako odaberete Nije navedeno, algoritmi koji zahtijevaju binarni unos upotrijebit će spol koji ste naveli kada ste prvi put postavili sat.

Kalibracija kompasa

OBAVIJEST

Elektronički kompas kalibrirajte na otvorenom. Za bolju preciznost smjera nemojte stajati pored objekata koji utječu na magnetska polja, kao što su vozila, zgrade ili dalekovodi.

Vaš je uređaj već kalibriran u tvornici, a uređaj po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju. Ako dođe do neobičnog ponašanja kompasa, primjerice, nakon dugotrajnog kretanja ili nakon ekstremnih promjena temperature, ručno kalibrirajte kompas.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori sata > Kompas > Pokreni kalibraciju**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Garmin Connect postavke

Postavke svog sata, opcije aktivnosti i korisničke postavke možete prilagođavati u svom Garmin Connect računu, putem aplikacije Garmin Connect ili web-mjesta Garmin Connect. Neke postavke možete prilagoditi i na satu Lily 2 Active.

- U aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Uređaji tvrtke Garmin** pa odaberite svoj sat.
- U widgetima uređaja u aplikaciji Garmin Connect odaberite svoj sat.

Nakon podešavanja postavki morate sinkronizirati podatke kako bi se promjene primijenile na vaš sat (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 35*) (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 36*).

Postavke korisničkog profila na Garmin Connect

U izborniku uređaja Garmin Connect odaberite Korisnički profil.

Maksimalni VO2: Omogućuje prikaz trenutnog maksimalnog VO2 i njegovog posljednjeg ažuriranja (*Dobivanje procjene maksimalnog VO2, stranica 34*).

Kondicijska dob: Omogućuje prikaz vaše trenutne kondicijske dobi (*Prikaz kondicijske dobi, stranica 34*).

Ime za prikaz: Postavljanje imena za prikaz na jutarnjem izvješću i upozorenjima (*Jutarnje izvješće, stranica 22*).

Spol: Postavljanje spola (*Postavke spola, stranica 46*).

Rođendan: Postavljanje datuma rođenja.

Visina: Postavljanje visine.

Težina: Postavljanje težine.

Zapešće: Omogućuje odabir zapešća na kojem nosite sat.

Raspored spavanja: Omogućuje postavljanje rasporeda spavanja (*Praćenje spavanja, stranica 24*).

Zone pulsa: Omogućuje procjenu vašeg maksimalnog pulsa i određivanje prilagođenih zona pulsa (*O zonama pulsa, stranica 31*).

Postavke spola

Kada prvi put postavljate sat, morate odabrati spol. Većina je algoritama za fitness i treniranje binarna. Za najpreciznije rezultate Garmin preporučuje odabir spola naznačenog pri rođenju. Nakon početnog postavljanja, možete prilagoditi postavke profila u svojem Garmin Connect računu.

Profil i privatnost: Omogućuje prilagođavanje podataka na vašem javnom profilu.

Korisničke postavke: Ovdje se postavlja spol. Ako odaberete Nije navedeno, algoritmi koji zahtijevaju binarni unos upotrijebit će spol koji ste naveli kada ste prvi put postavili sat.

Informacije o uređaju

Punjenje sata

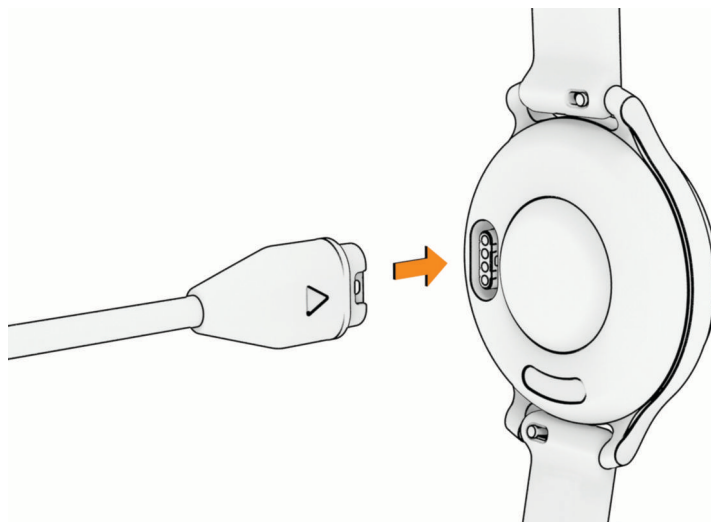
⚠ UPOZORENJE

Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje (*Čišćenje sata, stranica 48*).

- 1 Priključite kabel (kraj sa ▲) u priključak za punjenje na satu.



- 2 Priključite drugi kraj kabla u USB-C® priključak računala ili AC adapter (5 V minimum output power). Na satu se prikazuje trenutna razina napunjenosti baterije.
- 3 Ako je potrebno, posjetite buy.garmin.com ili kontaktirajte zastupnika tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- 4 Odspojite sat nakon što razina napunjenosti baterije dosegne 100 %.

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

Izbjegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vijek trajanja proizvoda.

Nemojte pritiskati gumbе ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

Za upravljanje dodirnim zaslonom nikada nemojte koristiti tvrd ili oštar predmet jer biste ga na taj način mogli oštetiti.

Izbjegavajte kemijska sredstva za čišćenje, otapala i sredstva za tjeranje kukaca koja mogu oštetiti plastične komponente i površine.

Temeljito isperite uređaj slatkom vodom nakon izlaganja kloru, slanoj vodi, sredstvima za zaštitu od sunca, kozmetičkim proizvodima, alkoholu ili drugim snažnim kemikalijama. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti kućište.

Uređaj nemojte izlagati visokim temperaturama, npr. nemojte ga stavljati u sušilicu za rublje.

Ne skladištite uređaj na mjestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

Čišćenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću.

OBAVIJEST

Čak i male količine znoja ili vlage mogu izazvati koroziju električnih kontakata prilikom ukapčanja u punjač. Korozija može onemogućiti punjenje i prijenos podataka.

SAVJET: Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Isperite vodom ili koristite vlažnu krpu koja ne ostavlja dlačice.
- 2 Ostavite sat da se potpuno osuši.

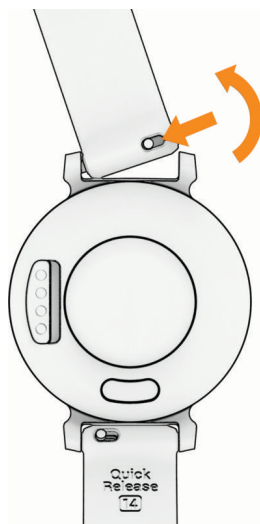
Čišćenje kožnih narukvica

- 1 Kožne narukvice brišite suhom krpom.
- 2 Za čišćenje kožnih narukvica koristite sredstvo za zaštitu kože.

Zamjena remena

Sat je kompatibilan sa standardnim remenima za brzo skidanje širine 14 mm.

- 1 Povucite brzospojnom iglicom po iglici s oprugom kako biste uklonili remen.



- 2 U sat umetnite jednu stranu iglice s oprugom za novi remen.
- 3 Povucite brzospojnu iglicu i poravnajte iglicu s oprugom sa suprotnom stranom sata.
- 4 Ponovite korake od 1 do 3 za zamjenu drugog remena.

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke** > **Sustav** > **O**.

Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci

Oznaka ovog uređaja dostupna je elektronički. E-oznaka može sadržavati pravne informacije kao što su identifikacijski brojevi koje dodjeljuje FCC ili regionalne oznake usklađenosti s propisima, kao i važeće informacije o proizvodu i licenciranju.

1 Držite .

2 Odaberite **Postavke > Sustav > O.**

Nadogradnja proizvoda

Vaš sat automatski provjerava ima li nadogradnji kada je povezan putem Bluetooth tehnologije. Na računalo možete instalirati Garmin Express (garmin.com/express). Na telefon možete instalirati aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti sat i kompatibilan telefon ([Uparivanje telefona, stranica 36](#)).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect ([Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 35](#)).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš sat.

Nadogradnja se primjenjuje kada sat koristite aktivno. Sat se ponovno pokreće po dovršetku nadogradnje.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera sata potrebno je preuzeti i instalirati aplikaciju Garmin Express i dodati sat ([Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 36](#)).

1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Express šalje ga na vaš sat.

2 Nakon što aplikacija Garmin Express dovrši slanje nadogradnje, prekinite vezu sata s računalom.

Sat će instalirati nadogradnju.

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije	Do 9 dana ¹
Raspon radne temperature	Od - 20 ° do 60 °C (od - 4 ° do 140 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežične frekvencije	2,4 GHz pri maksimalno -1,3 dBm 13,56 MHz pri maksimalno -40 dBm
Vodootpornost	5 ATM ²

¹ Procjena trajanja baterije temelji se na određenim pretpostavkama o upotrebi. Dodatne informacije potražite na www.garmin.com/lily2activebatterylifeassumptions.

² Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Rješavanje problema

Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?

Sat Lily 2 Active kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Na web-mjestu www.garmin.com/ble potražite dodatne informacije o kompatibilnosti s Bluetooth vezom.

Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva

- Postavite sat unutar dometa vašeg pametnog telefona.
- Ako su sat i pametni telefon već upareni, isključite Bluetooth tehnologiju na oba uređaja, a zatim je ponovo uključite.
- Ako sat i pametni telefon nisu upareni, omogućite Bluetooth tehnologiju na svom pametnom telefonu.
- Za pokretanja načina rada za uparivanje na telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite ••• > **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj.**
- Na satu držite  za prikaz izbornika i odaberite **Postavke > Sustav > Telefon > Uparivanje telefona** za pristup načinu rada za uparivanje.
- Dodatne korake za rješavanje problema potražite na www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting.

Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Izgleda kako mjerач koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini točnim, isprobajte sljedeće savjete.

- Sat nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, sat nosite u džepu.
- Sat nosite u džepu prilikom aktivne upotrebe ruku.

NAPOMENA: Sat određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu

Broj koraka na vašem Garmin Connect računu ažurira se kad sinkronizirate sat.

- 1 Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 35*).
- 2 Pričekajte dok sat sinkronizira vaše podatke.
Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

NAPOMENA: Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

Razina stresa se ne pojavljuje

Da bi sat mogao otkriti razinu stresa, mjerenje pulsa na zapešću mora biti uključeno.

Sat bilježi varijabilnost vašeg pulsa tijekom razdoblja neaktivnosti u danu i tako utvrđuje razinu stresa. Sat ne utvrđuje razinu stresa tijekom mjerenih aktivnosti.

Ako se umjesto razine stresa pojavljuju crtice, stanite mirno i pričekajte da sat izmjeri varijabilnost pulsa.

Puls na satu nije točan

Više informacija o senzoru pulsa potražite na www.garmin.com/hearttrate.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

- Smanjite pozadinsko osvjetljenje i trajanje pozadinskog osvjetljenja (*Prilagođavanje postavki prikaza, stranica 44*).
- Smanjite razinu vibracije (*Postavke sustava, stranica 43*).
- Isključite kretnje zapešća (*Prilagođavanje postavki prikaza, stranica 44*).
- U postavkama centra za obavijesti pametnog telefona odredite koje će se obavijesti prikazivati na satu Lily 2 Active (*Upravljanje obavijestima, stranica 37*).
- Isključite pametne obavijesti (*Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 37*).
- Isključite Bluetooth bežičnu tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivosti (*Isključivanje Bluetooth veze s telefonom, stranica 37*).
- Isključite praćenje pulsom oksimetrom tijekom spavanja (*Uključivanje praćenja pulsom oksimetrom tijekom spavanja, stranica 33*).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 31*).

NAPOMENA: Mjerenje pulsa na zapešću upotrebljava se za izračunavanje minuta intenzivnog vježbanja, maksimalnog VO₂, razine Body Battery energije, razine stresa i potrošenih kalorija.

Zaslon sata teško se vidi na otvorenom

Sat prepoznaje ambijentalno osvjetljenje i automatski prilagođava svjetlinu pozadinskog osvjetljenja tako da se maksimalno produlji trajanje baterije. Na izravnom sunčevom svjetlu zaslon postaje svjetliji, ali i čitanje podataka na zaslonu moglo bi biti otežano. Funkcija automatskog prepoznavanja aktivnosti može biti korisna prilikom bavljenja aktivnostima na otvorenom (*Postavke praćenja aktivnosti, stranica 26*).

Za moj je sat postavljen krivi jezik

Možete promijeniti odabir jezika sata ako ste slučajno odabrali pogrešan jezik na satu.

- 1 Držite  za prikaz izbornika.
- 2 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim je odaberite.
- 3 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim je odaberite.
- 4 Krećite se prema dolje do šeste stavke na popisu, a zatim je odaberite.
- 5 Odaberite svoj jezik.

Vraćanje svih zadanih postavki

Sve postavke sata možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Držite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Ponovno postavljanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te spremili sve informacije koje je unio korisnik i povijest aktivnosti, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.
 - Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve informacije koje je unio korisnik, kao i povijest aktivnosti, odaberite **Brisanje podataka i vraćanje zadanih postavki**.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Primanje satelitskih signala

Za primanje satelitskih signala satu će možda trebati neometan pogled na nebo.

- 1 Izađite van na otvoreno područje.
Prednja strana sata treba biti okrenuta prema nebu.
- 2 Pričekajte da sat pronađe satelite.
Lociranje satelitskih signala može potrajati od 30 do 60 sekundi.

Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte uređaj s Garmin računom:
 - Uređaj povežite s računalom pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
 - Sinkronizirajte uređaj s aplikacijom Garmin Connect putem pametnog telefona s omogućenom Bluetooth vezom.

Dok je uređaj povezan s Garmin računom, uređaj preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.

- Iznesite uređaj na otvoreni prostor, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
- Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Posjetite www.garmin.com/ataccuracy.

Ovaj uređaj nije medicinski uređaj. Funkcija pulsnog oksimetra nije dostupna u svim državama.

Servis uređaja

Ako je vaš uređaj potrebno popraviti ili zamijeniti, informacije o predaji zahtjeva za servis Garmin korisničkoj podršci potražite na support.garmin.com.

Dodatak

Popis aktivnosti

Na vašem Lily 2 Active satu dostupne su aktivnosti navedene u nastavku.

NAPOMENA: Za preuzimanje najnovijih aktivnosti obavezno nadogradite softver sata (*Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect, stranica 49, Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express, stranica 49*).

- *Prilagođavanje opcija aktivnosti, stranica 12*
- *Započinjanje aktivnosti, stranica 2*

	Biciklizam
	Vožnja sobnog bicikla
	Disanje
	Kardio
	Plesna kond.
	Disc golf
	Orbitrek
	Golf
	HIIT
	Trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi
	Preskakanje vijače
	Meditacija
	Drugo
	Padel
	Pickleball
	Pilates
	Plivanje u bazenu
	Veslanje
	Ergometar
	Trčanje
	Skijanje
	Daskanje na snijegu
	Krplje

	Penjanje stepenicama
	Trening snage
	Uspravno veslanje na dasci
	Tenis
	Traka za trčanje
	Hodanje
	Hodanje u zatvorenom
	Klasično cross-country skijanje
	Joga

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U ovim se tablicama prikazuje standardizirana klasifikacija procjene maksimalnog VO2 prema dobi i spolu.

Muškarci	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Izvanredno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Izvršno	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Slabije	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loš	0 – 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Žene	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Izvanredno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Izvršno	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Slabije	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loš	0 – 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.CooperInstitute.org.

Veličina i opseg kotača

Kad se upotrebljava za bicikliranje, senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

Veličina gume označena je s obje strane gume. Možete izmjeriti opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.

