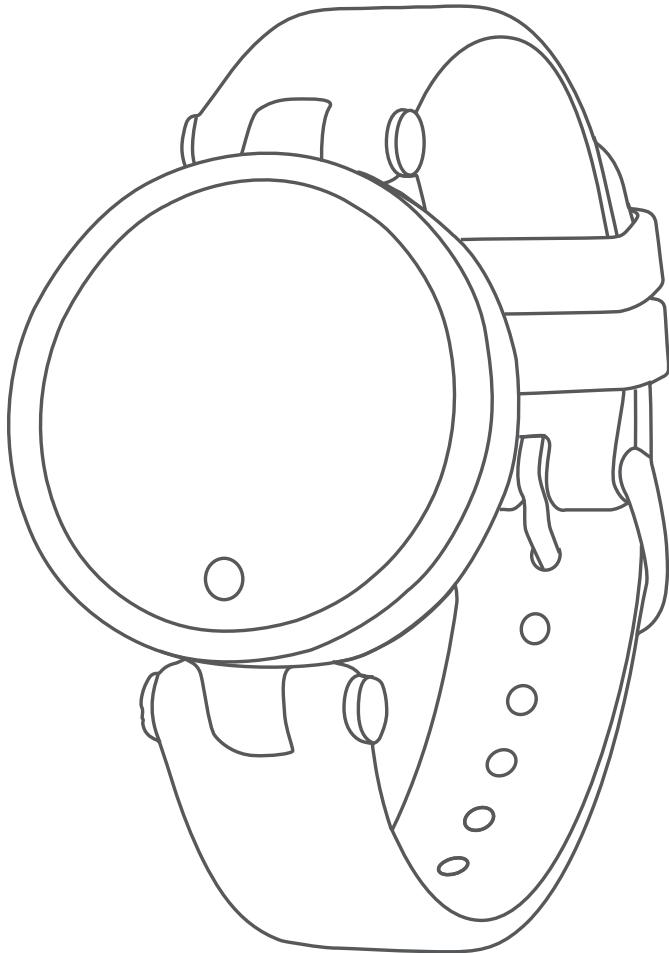


**GARMIN**<sup>®</sup>



**LILY<sup>TM</sup>**

---

## Korisnički priručnik

© 2021 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](http://www.garmin.com) gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

Garmin®, logotip Garmin i Auto Lap® trgovaci su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ i Lily™ trgovaci su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovaci znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ trgovaci 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 trgovaci znak tvrtke Cisco Systems, Inc. i koristi se pod licencom tvrtke Apple Inc. iPhone® trgovaci je znak tvrtke Apple Inc., registriran u SAD-u i drugim državama. The Cooper Institute® i svi povezani trgovaci znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Ostali trgovaci znakovi i trgovaci nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

M/N: A03927

# Sadržaj

<b>Uvod</b>	1	Promjena izgleda sata .....	8
Postavljanje uređaja .....	1	Prilagođavanje izbornika kontrola .....	8
Uključivanje i isključivanje uređaja .....	1	Prilagođavanje zaslona s podacima .....	8
Prikaz widgeta i izbornika .....	1	Postavke uređaja .....	8
Opcije izbornika .....	1	Postavljanje upozorenja za hidraciju .....	9
Nošenje uređaja .....	2	Postavke sustava .....	9
<b>Widgeti</b>	2	Bluetooth postavke .....	9
Cilj za korake .....	2	Garmin Connect postavke .....	9
Traka podsjetnika na kretanje .....	2	Postavke izgleda .....	9
Minute intenzivnog vježbanja .....	2	Postavke upozorenja .....	9
Izračun minuta intenzivnog vježbanja .....	3	Prilagođavanje opcija aktivnosti .....	9
Poboljšavanje preciznosti kalorija .....	3	Postavke praćenja aktivnosti .....	10
Widget sa zdravstvenom statistikom .....	3	Korisničke postavke .....	10
Body Battery .....	3	Opće postavke .....	10
Pregled widgeta Body Battery .....	3		
Varijabilnost pulsa i razina stresa .....	3		
Prikaz widgeta za razinu stresa .....	3		
Korištenje mjerača vremena opuštanja .....	3		
Prikaz widgeta za puls .....	3		
Upotreba widgeta za praćenje hidracije .....	3		
Praćenje menstrualnog ciklusa .....	3		
Praćenje trudnoće .....	4		
Bilježenja podataka o trudnoći .....	4	Rješavanje problema .....	11
Upravljanje glazbom .....	4	Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem? .....	11
Prikaz obavijesti .....	4	Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva .....	11
Odgovaranje na tekstualnu poruku .....	4	Praćenje aktivnosti .....	11
<b>Vježbanje</b> .....	4	Izgleda kako mjerač koraka nije precizan .....	11
Bilježenje mjerene aktivnosti .....	4	Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka	
Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS-om .....	4	na mom Garmin Connect računu .....	12
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage .....	4	Razina stresa se ne pojavljuje .....	12
Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage .....	5	Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi .....	12
Bilježenje aktivnosti plivanja .....	5	Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir .....	12
Postavljanje upozorenja za plivanje .....	5	Savjeti za čudne podatke o pulsu .....	12
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje .....	5	Savjeti za poboljšane Body Battery podatke .....	12
<b>Funkcije mjerjenja pulsa</b> .....	5	Savjeti za čudne podatke pulsog oksimetra .....	12
Postavke senzora pulsa na zapešcu .....	5	Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije .....	12
Pulsni oksimetar .....	5	Zaslon uređaja teško se vidi na otvorenom .....	13
Očitanje pulsnim oksimetrom .....	6	Vraćanje svih zadanih postavki .....	13
Uključivanje praćenja pulsnim oksimetrom tijekom		Nadogradnja proizvoda .....	13
spavanja .....	6	Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect .....	13
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2 .....	6	Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express .....	13
Dobivanje procjene maksimalnog VO2 .....	6	Dodatne informacije .....	13
Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls .....	6	Popravak uređaja .....	13
<b>Satovi</b> .....	6		
Korištenje alarma sata .....	6	<b>Dodatak</b> .....	13
Korištenje štoperice .....	6	Ciljevi vježbanja .....	13
Pokretanje mjerača odbrojavanja .....	6	O zonama pulsa .....	13
<b>Bluetooth – funkcije povezivosti</b> .....	7	Izračuni zona pulsa .....	13
Upravljanje obavijestima .....	7	Standardne vrijednosti maksimalnog VO2 .....	14
Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona .....	7		
Odgovaranje na dolazni telefonski poziv .....	7		
Korištenje načina rada Bez ometanja .....	7		
<b>Garmin Connect</b> .....	7		
Garmin Move IQ™ .....	7		
Povezani GPS .....	8		
Funkcije za sigurnost i praćenje .....	8		
Praćenje spavanja .....	8		
Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect .....	8		
Sinkroniziranje podataka s računalom .....	8		
Postavljanje aplikacije Garmin Express .....	8		
<b>Prilagođavanje vašeg uređaja</b> .....	8		



# 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 promjenite.



## Postavljanje uređaja

Prije upotrebe uređaja potrebno ga je priključiti u izvor napajanja kako biste ga uključili.

Za upotrebu uređaja Lily morate ga postaviti putem pametnog telefona ili računala. Kad upotrebjavate pametni telefon, uređaj treba upariti izravno kroz aplikaciju Garmin Connect™, a ne putem postavki za Bluetooth® na pametnom telefonu.

- 1 Iz trgovine aplikacija na pametnom telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.
- 2 Pritisnite strane spojnice za punjenje ①.



- 3 Poravnajte spojnicu s kontaktima na pozadini uređaja ②.
- 4 Priklučite USB kabel u izvor napajanja kako biste uključili uređaj ([Punjene uređaja, stranica 10](#)).

Hello! se pojavljuje kada se uređaj uključi.



- 5 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računu:
  - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s aplikacijom Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu.
  - Ako ste već uparili neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect, u izborniku ili ... odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

Nakon uspješnog uparivanja pojavljuje se poruka, a uređaj se automatski sinkronizira s pametnim telefonom.

## Uključivanje i isključivanje uređaja

Uređaj Lily automatski se aktivira kad stupite u interakciju s njim.

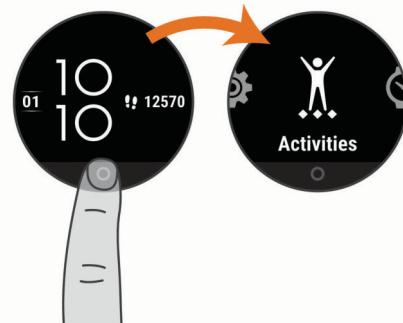
- 1 Za uključivanje zaslona odaberite opciju:
  - Zakrenite zapešće i podignite ga prema svom tijelu.
  - Dvaput dodirnite dodirni zaslon ①.

- 2 Za isključivanje zaslona zakrenite zapešće dalje od tijela.

**NAPOMENA:** Zaslon se isključuje kad se ne koristi. Kada je zaslon isključen, uređaj je i dalje aktivan i bilježi podatke.

## Prikaz widgeta i izbornika

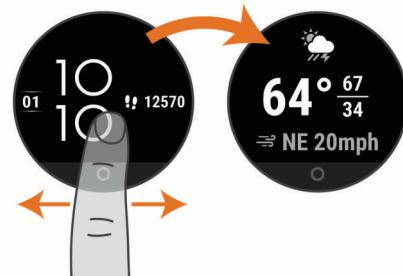
- Na zaslonu sata pritisnite O za prikaz glavnog izbornika.



- Na zaslonu sata povucite prstom prema dolje za prikaz izbornika kontrola.



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



## Opcije izbornika

Možete pritisnuti O za pregledavanje izbornika.

**SAVJET:** Povucite prstom po zaslonu kako biste se kretali opcijama izbornika.



	Prikazuje opcije mjerenih aktivnosti.
	Prikazuje opcije zaslona sata.
	Prikazuje opcije za mjerač vremena, štopericu i alarm.
	Prikazuje postavke uređaja.

## Nošenje uređaja

- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba.

**NAPOMENA:** Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prianjati. Kako biste dobili točnije očitanje pulsa, uređaj se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitanja pulsnim oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.



**NAPOMENA:** Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani uređaja.

- Više informacija o mjerenu puls na zapešću pogledajte u odjeljku [Rješavanje problema, stranica 11](#).
- Dodatne informacije o senzoru pulsog oksimetra potražite u odjeljku [Savjeti za čudne podatke pulsog oksimetra, stranica 12](#).
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Dodatne informacije o nošenju uređaja i brzi o njemu potražite na web-mjestu [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Widgeti

Vaš se uređaj isporučuje s prethodno učitanim widgetima koji omogućuju brz pregled podataka. Za kretanje kroz widgete možete prstom povući po dodirnom zaslonu. Za neke je widget potrebno upariti pametni telefon.

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

	Trenutno vrijeme i datum. Vrijeme i datum automatski se postavljaju kada se uređaj sinkronizira s vašim Garmin Connect računom.
	Ukupan broj koraka u danu i cilj u danu. Uređaj pamti vaše rezultate i na početku svakog dana predlaže vam novi ciljani broj koraka.
	Ukupne minute intenzivnog vježbanja i cilj za taj tjedan.
	Prijeđena udaljenost u kilometrima ili miljama za taj dan.
	Ukupna količina kalorija potrošenih u danu, uključujući aktivne kalorije i kalorije baznog metabolizma.
	Vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i sedmodnevni prosjek pulsa u mirovanju.
	Vaša trenutna razina stresa. Uređaj mjeri varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi procijenio razinu stresa. Niža brojka ukazuje na nižu razinu stresa.
	Vaša trenutna Body Battery™ razina energije. Uređaj računa vašu trenutačnu rezervu energije na temelju podataka o spavanju, stresu i aktivnostima. Veći broj označava veću rezervu energije.
	Omogućuje ručno očitanje pulsog oksimetra.
	Trenutna temperatura i vremenska prognoza s uparenog pametnog telefona.
	Predstojeći sastanci iz kalendarja vašeg pametnog telefona.

	Obavijesti s pametnog telefona, uključujući obavijesti o pozivima, porukama, ažuriranjima statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na pametnom telefonu.
	Ukupna količina unesene vode i cilj u danu.
	Upravljanje playerom glazbe na pametnom telefonu.
	Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Uređaj mjeri vaš tempo disanja kada niste aktivni radi otkrivanja neobične aktivnosti disanja i promjene disanja u odnosu na stres.
ŽENSKO ZDRAVLJE	Status trenutačnog menstrualnog ciklusa. Možete pregledati i unositi dnevne simptome. Možete pratiti i trudnoću uz tjedne novosti i informacije o zdravlju.
Zdrav.stat.	Dinamički sažetak vaše trenutačne zdravstvene statistike. Mjerena obuhvaćaju puls, stres i Body Battery razinu.
Moj dan	Dinamički sažetak vaših aktivnosti za dan. Mjerena obuhvaćaju korake, minute intenzivnog vježbanja i potrošene kalorije.

## Cilj za korake

Uređaj 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. Uređaj za početak ima zadani cilj od 7500 koraka dnevno.



Ako ne želite koristiti funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računa možete je onemogućiti i postaviti prilagođeni ciljni broj koraka ([Postavke praćenja aktivnosti, stranica 10](#)).

## Traka podsjetnika na kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Traka podsjetnika na kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon što ste sat vremena neaktivni, prikazat će se traka podsjetnika na kretanje ①. Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci ②.



Traku podsjetnika na kretanje možete vratiti na početne vrijednosti kratkom šetnjom ili hodanjem.

## 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).

Uređaj prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Za postizanje ciljnog broja minuta

intenzivnog vježbanja u tjednu morate se baviti umjerenom ili intenzivnom aktivnošću neprekidno najmanje 10 minuta. Uređaj zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

### Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Lily izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsu s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, uređaj izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minutu.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerjenjem vremena.
- Vježbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umjerenim ili jačim intenzitetom.
- Za najtočnije mjerjenje pulsa u mirovanju uređaj nosite cijeli dan i noć.

### Poboljšanje preciznosti kalorija

Uređaj prikazuje procjenu ukupnog broja potrošenih kalorija u danu. Preciznost izračuna tih vrijednosti možete poboljšati žustrim hodanjem ili trčanjem na otvorenom u trajanju od 15 minuta.

1 Povucite prstom kako biste vidjeli zaslon s kalorijama.

2 Odaberite .

**NAPOMENA:** Ikona  pojavljuje se kada je potrebno kalibrirati kalorije. Ovaj se postupak kalibracije treba izvršiti samo jednom. Ako ste već zabilježili mjereno hodanje ili trčanje, ikona  možda se neće pojavitи.

3 Slijedite upute na zaslonu.

### Widget sa zdravstvenom statistikom

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

**NAPOMENA:** Možete odabrati svako mjerjenje kako biste vidjeli dodatne informacije.

### Body Battery

Uređaj 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 0 do 100, gdje raspon od 0 do 25 označava nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 srednju razinu energije, raspon od 51 do 75 visoku razinu energije, a raspon od 76 do 100 vrlo visoku razinu energije.

Za prikaz najnovije Body Battery razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte uređaj s Garmin Connect računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 12](#)).

### Pregled widgeta Body Battery

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

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta Body Battery.
- 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 zadnjih osam sati.

### Varijabilnost pulsa i razina stresa

Uređaj analizira varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi utvrdio vašu ukupnu razinu stresa. Vježbanje, fizička aktivnost, spavanje, prehrana i općenito stres kojem ste izloženi u svakodnevnom životu utječe na razinu stresa. Vrijednosti razine stresa kreću se u rasponu od 0 do 100, gdje raspon od 0

do 25 označava stanje mirovanja, raspon od 26 do 50 nisku razinu stresa, raspon od 51 do 75 srednju razinu stresa, a raspon od 76 do 100 visoku razinu stresa. Ako znate svoju razinu stresa, to vam može pomoći da odredite stresne trenutke u danu. Najbolje ćete rezultate postići ako sat nosite dok spavate.

Uređaj možete sinkronizirati sa svojim Garmin Connect računom kako biste vidjeli razinu stresa tijekom cijelog dana, dugoročne trendove i dodatne pojedinosti.

### 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.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon kako biste započeli vođenu vježbu opuštanja ([Korištenje mjerača vremena opuštanja, stranica 3](#)).

### Korištenje mjerača vremena opuštanja

Možete pokrenuti mjerač vremena opuštanja kako biste napravili vođenu vježbu disanja.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget razine stresa.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
- 3 Odaberite → kako biste pokrenuli mjerač vremena opuštanja.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Uređaj vibrira i upozorava vas da trebate udahnuti ili izdahnuti ([Postavljanje razine vibracije, stranica 9](#)).

### Prikaz widgeta za puls

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

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget za puls.
- 2 Na widgetu se prikazuje vaš trenutni puls i prosječan puls u mirovanju (RHR) tijekom posljednjih 7 dana.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon kako biste vidjeli grafikon pulsa.
- Na grafikonu se prikazuje najnovija aktivnost pulsa, kao i visoke i niske vrijednosti pulsa u zadnja četiri sata.

### 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 ([Postavljanje upozorenja za hidraciju, stranica 9](#)).

### Praćenje menstrualnog ciklusa

Vaš je menstrualni ciklus važan aspekt vašeg zdravlja. 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 mjesecnice i plodnih dana
- Informacije o zdravlju i prehrani

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

## Praćenje trudnoće

Funkcija praćenja trudnoće prikazuje tjedne novosti o vašoj trudnoći i pruža informacije o zdravlju i prehrani. Svoj uređaj možete upotrijebiti za bilježenje fizičkih i emocionalnih simptoma, očitanja glukoze u krvi i bebinog kretanja (*Bilježenja podataka o trudnoći, stranica 4*). 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 pametnom telefonu s pomoću uređaja Lily. Widget upravlja trenutno aktivnom ili nedavno korištenom aplikacijom media playera na pametnom telefonu. Ako nijedan media player nije aktivan, widget ne prikazuje informacije o pjesmi i morate pokrenuti reprodukciju s pametnog telefona.

- 1 Na pametnom telefonu pokrenite reprodukciju pjesme ili popisa pjesama.
- 2 Na uređaju Lily povucite prstom za prikaz widgeta za upravljanje glazbom.

## Prikaz obavijesti

Kada je uređaj uparen s aplikacijom Garmin Connect, možete pregledavati obavijesti pametnog telefona na svom uređaju, 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™ pametne telefone.

Kad na uređaju Lily 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 davaljelja 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 tekstušnu poruku.

## Vježbanje

### Bilježenje mjerene aktivnosti

Možete zabilježiti vrijeme mjerene aktivnosti, spremiti ga i poslati na Garmin Connect račun.

- 1 Pritisnite O za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite ⌚.
- 3 Odaberite aktivnost.  
**NAPOMENA:** A pomoću aplikacije Garmin Connect možete dodati ili ukloniti mjerene aktivnosti (*Prilagođavanje opcija aktivnosti, stranica 9*).
- 4 Po potrebi odaberite ☰ kako biste prilagodili zaslone s podacima ili opcije aktivnosti.
- 5 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
- 6 Započnite aktivnost.  
**SAVJET:** Možete dvaput dodirnuti dodirni zaslon kako biste zaustavili i ponovo pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
- 7 Kada završite aktivnost, dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena.
- 8 Odaberite opciju:
  - Odaberite ✓ za spremanje aktivnosti.
  - Odaberite ✖ > ✓ za brisanje aktivnosti.
  - Odaberite ► za nastavak aktivnosti.

### Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS-om

Možete povezati uređaj s pametnim telefonom radi bilježenja GPS podataka za vašu aktivnost hodanja, trčanja ili vožnje bicikla.

- 1 Pritisnite O za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite ⌚.
- 3 Odaberite 🚶, 🚻 ili 🚲.
- 4 Otvorite aplikaciju Garmin Connect.
- 5 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
- 6 Započnite aktivnost.  
Vaš telefon mora biti unutar dometa tijekom aktivnosti.
- 7 Kada završite aktivnost, dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.
- 8 Odaberite opciju:
  - Odaberite ✓ za spremanje aktivnosti.
  - Odaberite ✖ > ✓ za brisanje aktivnosti.
  - Za nastavak aktivnosti odaberite ►.

### Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jednog pokreta.

- 1 Pritisnite O za prikaz izbornika.

- 2 Odaberite ⌚ > 🤸.

- 3 Odaberite za postavljanje brojanja ponavljanja i automatskog prepoznavanja setova.
- 4 Odaberite prekidač kako biste omogućili opcije **Praćenje ponavljanja i Automatski setovi**.
- 5 Pritisnite za povratak na zaslon mjerača vremena aktivnosti.
- 6 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
- 7 Započnite prvi set.  
Uređaj broji ponavljanja.
- 8 Povucite prstom za prikaz dodatnih zaslona s podacima (nije obavezno).
- 9 Pritisnite kako biste dovršili set.  
**NAPOMENA:** Po potrebi povucite prstom prema gore ili dolje kako biste uredili broj ponavljanja.
- 10 Odaberite za pokretanje mjerača vremena odmora.  
Pojavljuje se mjerač vremena odmora.
- 11 Pritisnite za početak sljedećeg seta.
- 12 Korake od 9 do 11 ponavljajte dok ne dovršite aktivnost.
- 13 Kada završite aktivnost, dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.
- 14 Odaberite opciju:
  - Odaberite za spremanje aktivnosti.
  - Odaberite > za brisanje aktivnosti.
  - Odaberite za nastavak aktivnosti.

### 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 uređaj 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.
- Pomoći alata dostupnih na Garmin Connect računu možete pregledavati i uređivati pojedinosti o aktivnosti.

### Bilježenje aktivnosti plivanja

**NAPOMENA:** Podaci o pulsu ne prikazuju se tijekom plivanja. Podatke o pulsu možete pregledati u spremljenoj aktivnosti u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 Pritisnite za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite > .
- 3 Odaberite veličinu bazena.
- 4 Odaberite .
- 5 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.  
Uređaj bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 6 Započnite aktivnost.  
Uređaj prikazuje udaljenost i intervale plivanja ili duljine bazena.
- 7 Kada završite aktivnost, dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.

- 8 Odaberite opciju:
  - Odaberite za spremanje aktivnosti.
  - Odaberite > za brisanje aktivnosti.
  - Odaberite za nastavak aktivnosti.

### Postavljanje upozorenja za plivanje

- 1 Pritisnite za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite > > > **Upozorenja**.
- 3 Odaberite **Vrijeme, Udaljenost ili Kalorije** kako biste prilagodili svako upozorenje.
- 4 Pomoći prekidača omogućite svako upozorenje.

### 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 1,5 km (1 mi). Ako koristite različite trake za trčanje, možete ručno kalibrirati udaljenost za traku za trčanje nakon svakog trčanja.

- 1 Pokrenite aktivnost trčanja na traci (*Bilježenje mjerene aktivnosti, stranica 4*).
- 2 Trčite na traci sve dok uređaj Lily ne zabilježi najmanje 1,5 km (1 mi).
- 3 Kad završite trčanje, odaberite .
- 4 Pogledajte prijeđenu udaljenost na zaslonu trake.
- 5 Odaberite opciju:
  - Za prvu kalibraciju dodirnite dodirni zaslon i unesite udaljenost za traku za trčanje na uređaju.
  - Za ručnu kalibraciju nakon prve kalibracije odaberite , a zatim unesite udaljenost za traku za trčanje na uređaju.

### Funkcije mjerjenja pulsa

Uređaj Lily omogućuje prikaz podataka o pulsu izmijerenom na zapešću.

	Nadzire zasićenost krvи kisikom. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na vježbanje i stres. <b>NAPOMENA:</b> Senzor pulsnog oksimetra nalazi se na stražnjoj strani uređaja.
	Prikazuje trenutačni maksimalni VO <sub>2</sub> , pokazatelj sportskih performansi koji bi se trebao povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije.
	Upozorava vas kad vaš puls prekorači ili padne ispod određenog broja otkucaja u minuti, koji vi odredite, nakon razdoblja neaktivnosti.

### Postavke senzora pulsa na zapešću

Pritisnite kako biste vidjeli izbornik, a zatim odaberite > .

**Status:** Omogućuje uključivanje i isključivanje senzora pulsa na zapešću.

**Upozorenja za puls:** Omogućuje postavljanje upozorenja kojim vas uređaj upozorava da je vaš puls nakon razdoblja neaktivnosti prešao ili pao ispod postavljene granice (*Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls, stranica 6*).

**Pulsni oksimetar tijekom spavanja:** Omogućuje postavljanje uređaja da bilježi očitanja pulsnog oksimetra kada niste aktivni tijekom dana ili neprestano dok spavate. (*Uključivanje praćenja pulsnim oksimetrom tijekom spavanja, stranica 6*)

### Pulsni oksimetar

Uređaj Lily ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerjenje zasićenosti krvи kisikom. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na vježbanje i stres. Vaš uređaj mjeri razinu zasićenosti krvи kisikom tako što svjetlom obasjava vašu kožu i mjeri koliko je svjetla koža upila. To se označava kao SpO<sub>2</sub>.

Na uređaju se očitanje vašeg pulsnog oksimetra prikazuje kao postotak SpO<sub>2</sub>. Na svojem Garmin Connect računu možete pregledati dodatne pojedinosti o očitanjima pulsnog oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana (*Uključivanje praćenja pulsnim oksimetrom tijekom spavanja*, stranica 6). Više informacija o točnosti pulsnog oksimetra potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Očitanje pulsnim oksimetrom

Na svojem uređaju možete ručno započeti očitanje pulsnog oksimetra u bilo kojem trenutku. Točnost tih očitanja može se razlikovati ovisno o cirkulaciji krvi, položaju uređaja na zapešcu i vašem kretanju (*Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra*, stranica 12).

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

Zasićenost kisikom na uređaju se prikazuje kao postotak.

**NAPOMENA:** Možete uključiti praćenje pulsnim oksimetrom tijekom spavanja i pregledati podatke o spavanju na svom Garmin Connect računu (*Uključivanje praćenja pulsnim oksimetrom tijekom spavanja*, stranica 6).

### Uključivanje praćenja pulsnim oksimetrom tijekom spavanja

Prije praćenja pulsnim oksimetrom tijekom spavanja morate postaviti uređaj Lily kao primarni uređaj za praćenje aktivnosti na Garmin Connect računu (*Postavke praćenja aktivnosti*, stranica 10).

Na svojem uređaju možete postaviti neprekidno mjerjenje razine kisika u krvi ili vrijednosti SpO<sub>2</sub> u trajanju do 4 sata tijekom određenog razdoblja spavanja (*Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra*, stranica 12).

**NAPOMENA:** Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitanja zasićenosti krvi kisikom (SpO<sub>2</sub>) tijekom spavanja.

- 1 Pritisnite O za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite ☰ > ❤️ > **Pulsni oksimetar tijekom spavanja**.
- 3 S pomoću prekidača uključite praćenje.

## O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO<sub>2</sub>

Maksimalni VO<sub>2</sub> je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO<sub>2</sub> pokazatelj je vaših sportskih performansi i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije.

Procjena maksimalnog VO<sub>2</sub> na uređaju se pojavljuje kao broj i opis. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO<sub>2</sub>, uključujući i kondicijsku dob, možete vidjeti na Garmin Connect računu. Kondicijska vam dob govorit će vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola i različite dobi. Kako vježbate, tako se vaša kondicijska dob s vremenom smanjuje.

Podatke o maksimalnom VO<sub>2</sub> pruža tvrtka Firstbeat Analytics. Analiza maksimalnog VO<sub>2</sub> prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO<sub>2</sub>*, stranica 14) i posjetite adresu [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Dobivanje procjene maksimalnog VO<sub>2</sub>

Kako bi mogao prikazati procjenu maksimalnog VO<sub>2</sub>, uređaju su potrebni podaci o pulsu izmjerrenom na zapešcu i mjereno 15-minutno žustro hodanje ili trčanje.

- 1 Pritisnite O za prikaz izbornika.

### Odaberite ☰ > VO<sub>2</sub>

Ako ste već zabilježili 15-minutno žustro hodanje ili trčanje, možda će se pojaviti procjena vašeg maksimalnog VO<sub>2</sub>. Uređaj ažurira procjenu maksimalnog VO<sub>2</sub> nakon svakog dovršenog mjerjenog hodanja ili trčanja.

- 2 Pratite upute na zaslonu kako biste vidjeli procjenu svog maksimalnog VO<sub>2</sub>.  
Po dovršetku testa prikazat će se poruka.
- 3 Za ručno pokretanje testa maksimalnog VO<sub>2</sub> kako biste dobili ažuriranu procjenu, dodirnite trenutno očitanje i pratite upute. Uređaj će se ažurirati novim procjenom maksimalnog VO<sub>2</sub>.

## 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 obaveštava o mogućim problemima sa srcem i nije namijenjena za liječenje ni dijagnosticiranje medicinskih stanja ili bolesti. O problemima sa srcem razgovarajte s liječnikom.

- 1 Pritisnite O za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite ☰ > ❤️ > **Upozorenja za puls**.
- 3 Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upozorenje – nisko**.
- 4 Odaberite kritičnu vrijednost pulsa.
- 5 Odaberite ✓.

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

## Satovi

### Korištenje alarma sata

- 1 Vrijeme i učestalost alarma postavite na Garmin Connect računu (*Postavke upozorenja*, stranica 9).
- 2 Pritisnite O za prikaz izbornika.
- 3 Odaberite ☰ > ☰.
- 4 Povucite prstom za kretanje kroz alarne.
- 5 Odaberite alarm kako biste ga uključili ili isključili.

### Korištenje štopericice

- 1 Pritisnite O za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite ☰ > ☰.
- 3 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena.
- 5 Po potrebi odaberite ⌂ kako biste ponovno postavili mjerač vremena.

## Pokretanje mjerača odbrojavanja

- 1 Pritisnite O za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite ☰ > ☰.
- 3 Po potrebi odaberite ☰ kako biste postavili vrijeme.
- 4 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 5 Po potrebi možete dvaput dodirnuti dodirni zaslon kako biste pauzirali i ponovo pokrenuli mjerač vremena.
- 6 Po potrebi odaberite ⌂ kako biste ponovno postavili mjerač vremena.

## Bluetooth – funkcije povezivosti

Lily sadrži nekoliko Bluetooth funkcija povezivosti za kompatibilni pametni telefon na kojemu je instalirana aplikacija Garmin Connect.

**Obavijesti:** Upozorava vas na obavijesti s pametnog telefona, uključujući obavijesti o pozivima, porukama, ažuriranjima statusa na društvenim mrežama, sastancima u kalendaru i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na pametnom telefonu.

**LiveTrack:** Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na Garmin Connect stranici za praćenje.

**Ažuriranja vremena:** Prikaz trenutne temperature i vremenske prognoze s pametnog telefona.

**Upravljanje glazbom:** Omogućuje upravljanje playerom glazbe pametnog telefona.

**Pronadi moj telefon:** Pronalazi vaš pametni telefon koji je uparen s vašim Lily uređajem i trenutačno unutar dometa.

**Pronadi moj uređaj:** Pronalazi vaš izgubljeni Lily uređaj koji je uparen s pametnim telefonom i trenutačno unutar dometa.

**Prijenos aktivnosti:** Automatski šalje vašu aktivnost u aplikaciju Garmin Connect čim otvorite aplikaciju.

**Nadogradnja softvera:** Vaš uređaj preuzima i instalira najnovije nadogradnje softvera putem bežične mreže.

## Upravljanje obavijestima

Pomoću kompatibilnog pametnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na Lily uređaju.

Odaberite opciju:

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

## Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona

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

**1** Na zaslonu sata povucite prstom prema dolje za prikaz izbornika kontrola.

**2** Odaberite .

Lily počinje tražiti vaš upareni pametni telefon. S vašeg će se pametnog telefona začuti zvučno upozorenje, a snaga Bluetooth signala prikazat će se na zaslonu uređaja Lily. Kako se budete približavali svom pametnom telefonu, povećavat će se snaga Bluetooth signala.

## Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

Kada vas netko nazove na povezani pametni telefon, uređaj Lily prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja.

• Za prihvatanje poziva odaberite .

**NAPOMENA:** Da biste razgovarali s pozivateljem, morate upotrijebiti povezani pametni telefon.

• Za odbijanje poziva odaberite .

• Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite  i zatim odaberite poruku s popisa.

**NAPOMENA:** Ta je funkcija dostupna samo ako je vaš uređaj povezan s Android pametnim telefonom.

## Korištenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada Bez ometanja možete isključiti obavijesti, kretanje i upozorenja. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

**NAPOMENA:** Na Garmin Connect računu možete postaviti da uređaj automatski prelazi u način rada Bez ometanja za vrijeme uobičajenog vremena spavanja. U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja (*Korisničke postavke, stranica 10*).

**1** Na zaslonu sata povucite prstom prema dolje za prikaz izbornika kontrola.

**NAPOMENA:** Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 8*).

**2** Odaberite .

## 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 aktivni stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje i još mnogo toga.

Možete izraditi besplatan Garmin Connect račun kada uparite uređaj s telefonom s pomoću aplikacije Garmin Connect ili možete posjetiti web-mjesto [www.garminconnect.com](http://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 uređaju, 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.



**Podjelite svoje aktivnosti:** Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili postaviti veze na aktivnosti na omiljenim društvenim mrežama.

**Upravljajte svojim postavkama:** Postavke uređaja i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu.

## Garmin Move IQ™

Kada se vaše kretanje podudara s poznatim obrascima vježbanja, funkcija Move IQ automatski prepoznaće 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 pomoću vremenskih pragova koje ste postavili u aplikaciji Garmin Connect. Te aktivnosti dodaju se na vaš popis aktivnosti.

## Povezani GPS

S pomoću funkcije povezanog GPS-a vaš uređaj upotrebljava GPS antenu vašeg pametnog telefona za bilježenje GPS podataka za aktivnosti hodanja, trčanja ili vožnje bicikla (*Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS-om, stranica 4*). GPS podaci, uključujući lokaciju, udaljenost i brzinu, pojavljuju se u pojedinostima o aktivnosti u Garmin Connect računu.

Funkcija povezanog GPS-a upotrebljava se i za pomoć i LiveTrack funkcije.

**NAPOMENA:** Za upotrebu funkcije povezanog GPS-a omogućite dopuštenja aplikacije na pametnom telefonu tako da uvijek dijeli lokaciju s aplikacijom Garmin Connect.

## 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 usluge u hitnim slučajevima.

Uređaj Lily sadrži funkcije za sigurnost i praćenje koje se moraju postaviti u aplikaciji Garmin Connect.

### OBAVIJEST

Za upotrebu tih funkcija potrebno je povezivanje s aplikacijom Garmin Connect putem tehnologije Bluetooth. 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](http://www.garmin.com/safety).

**Pomoć:** Omogućuje slanje automatske poruke s vašim imenom, LiveTrack vezom i GPS lokacijom vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

**LiveTrack:** Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na web-mjestu.

## Praćenje spavanja

Dok spavate, uređaj automatski prepoznaće da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, razine spavanja i razdoblja kretanja u snu. Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

**NAPOMENA:** Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja (*Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 7*).

## Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect

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

**1** Uređaj postavite blizu pametnog telefona.

**2** Otvorite aplikaciju Garmin Connect.

**SAVJET:** Aplikacija može biti otvorena ili raditi u pozadini.

**3** Pritisnite za prikaz izbornika.

**4** Odaberite > > **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 8*).

**1** Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.

**2** Otvorite aplikaciju Garmin Express.

Uređaj 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](http://www.garmin.com/express).

**3** Slijedite upute na zaslonu.

## Prilagođavanje vašeg uređaja

### Promjena izgleda sata

Uređaj se isporučuje s nekoliko prethodno učitanih izgleda sata.

**1** Pritisnite za prikaz izbornika.

**2** Odaberite .

**3** Prstom povucite prema desno ili lijevo za kretanje dostupnim izgledima sata.

**4** Dodirnite zaslon za odabir izgleda sata.

### Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca (*Prikaz widgeta i izbornika, stranica 1*).

**1** Na zaslonu sata povucite prstom prema dolje za prikaz izbornika kontrola.

Prikazat će izbornik kontrola.

**2** Držite dodirni zaslon.

Izbornik kontrola prebacuje se u način rada za uređivanje.

**3** Odaberite opciju:

- Kako biste promijenili lokaciju prečaca u izborniku kontrola, povucite prečac na novu lokaciju.
- Kako biste prečac uklonili iz izbornika kontrola, povucite prečac na .

**4** Po potrebi odaberite kako biste prečac dodali u izbornik kontrola.

**NAPOMENA:** Ova je opcija dostupna samo nakon što iz izbornika uklonite najmanje jedan prečac.

### Prilagođavanje zaslona s podacima

Zaslone s podacima možete prilagoditi postavkama svojih aktivnosti.

**1** Pritisnite za prikaz izbornika.

**2** Odaberite .

**3** Odaberite aktivnost.

**4** Odaberite > **Zasloni s podacima > Primarno**.

**5** Odaberite podatkovno polje koje želite prilagoditi.

**NAPOMENA:** Nisu sve opcije dostupne za sve aktivnosti.

**6** Odaberite za spremanje svakog podatkovnog polja.

### Postavke uređaja

Neke postavke možete podešiti na svom Lily uređaju. Dodatne postavke možete prilagoditi i na svom Garmin Connect računu. Pritisnite kako biste vidjeli izbornik, a zatim odaberite .

- Postavlja upozorenje za hidraciju (*Postavljanje upozorenja za hidraciju*, stranica 9).
- Prikazuje procjenu maksimalnog VO2 (*Dobivanje procjene maksimalnog VO2*, stranica 6).
- Omogućuje prilagođavanje postavki pulsa (*Postavke senzora pulsa na zapešču*, stranica 5).
- Omogućuje uparivanje pametnog telefona, sinkronizaciju s aplikacijom Garmin Connect i prilagođavanje Bluetooth postavki (*Bluetooth postavke*, stranica 9).
- Omogućuje prilagodbu postavki sustava (*Postavke sustava*, stranica 9).
- Prikazuje ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije, licencni ugovor itd. (*Prikaz informacija o uređaju*, stranica 11).

### Postavljanje upozorenja za hidraciju

Možete stvoriti upozorenje koje će vas podsjetiti da povećate unos tekućine.

- 1 Pritisnite za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite > .
- 3 Odaberite **Alarm**.
- 4 Odaberite učestalost prikazivanja upozorenja.
- 5 Odaberite .

### Postavke sustava

Pritisnite kako biste vidjeli izbornik, a zatim odaberite > .

**Svjetlina:** Postavlja razinu svjetline zaslona. S pomoću opcije Automatski možete postaviti automatsko podešavanje svjetline na temelju ambijentalnog svjetla ili ručno podešiti razinu svjetline (*Postavljanje razine svjetline*, stranica 9).

**NAPOMENA:** Veća razina svjetline smanjuje trajanje baterije.

**Vibracija upozorenja:** Postavljanje razine vibracije (*Postavljanje razine vibracije*, stranica 9).

**NAPOMENA:** Veća razina vibriranja smanjuje trajanje baterije.

**Pauza prije početka:** Postavlja vrijeme potrebno prije isključivanja zaslona. Ta opcija utječe na trajanje baterije i zaslona.

**Način rada za pokrete:** Postavlja zaslon tako da se uključi kada zakrenete zapešće prema tijelu kako biste vidjeli uređaj. Ako ovu funkciju želite upotrebljavati samo tijekom mjerenih aktivnosti, odaberite Samo tijekom aktivnosti.

**Osjetljivost na pokrete:** Prilagođava osjetljivost na pokrete za češće ili rjeđe uključivanje zaslona.

**NAPOMENA:** Veća razina osjetljivosti na pokrete smanjuje trajanje baterije.

**Izbornik kontrola:** Omogućuje uređivanje izbornika kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola*, stranica 8).

**Ponovno postavljanje:** Omogućuje brisanje korisničkih podataka i ponovno postavljanje postavki (*Vraćanje svih zadanih postavki*, stranica 13).

### Postavljanje razine svjetline

- 1 Pritisnite za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite > > **Svjetlina**.
- 3 Odaberite razinu svjetline.

**NAPOMENA:** S pomoću opcije Automatski automatski se prilagođava svjetlina na temelju ambijentalnog svjetla.

### Postavljanje razine vibracije

- 1 Pritisnite za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite > > **Vibracija upozorenja**.
- 3 Odaberite razinu vibriranja.

**NAPOMENA:** Veća razina vibriranja smanjuje trajanje baterije.

### Bluetooth postavke

Pritisnite kako biste vidjeli izbornik, a zatim odaberite > .

**Status:** Isključuje i uključuje Bluetooth tehnologiju.

**NAPOMENA:** Neke postavke za Bluetooth prikazuju se samo ako je omogućena Bluetooth tehnologija.

**Uparivanje telefona:** Omogućuje uparivanje uređaja i kompatibilnog pametnog telefona koji podržava Bluetooth. Ova vam postavka omogućuje upotrebu Bluetooth funkcija povezivosti s pomoću aplikacije Garmin Connect, uključujući obavijesti i prijenos aktivnosti.

**Sinkronizacija:** Omogućuje sinkroniziranje uređaja i kompatibilnog pametnog telefona koji podržava Bluetooth.

### Garmin Connect postavke

Postavke uređaja, opcije aktivnosti i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu. Neke postavke možete prilagoditi i na svom Lily uređaju.

- U aplikaciji Garmin Connect odaberite ili , odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i odaberite svoj uređaj.
- U widgetima uređaja u aplikaciji Garmin Connect odaberite svoj uređaj.

Nakon podešavanja postavki morate sinkronizirati podatke kako bi se promjene primijenile na vaš uređaj (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect*, stranica 8) (*Sinkroniziranje podataka s računalom*, stranica 8).

### Postavke izgleda

Iz izbornika uređaja Garmin Connect računa odaberite Izgled.

**Miniplikacije:** Omogućuje prilagodbu widgeta koji se prikazuju na uređaju i promjenu njihovog redoslijeda u slijedu.

**Opcije prikaza:** Omogućuje prilagođavanje zaslona.

### Postavke upozorenja

Iz izbornika uređaja Garmin Connect odaberite Upozorenja.

**Alarmi:** Omogućuje postavljanje vremena aktiviranja alarma i učestalosti za uređaj.

**Pametne obavijesti:** Omogućuje uključivanje i konfiguriranje obavijesti o pozivima s kompatibilnog pametnog telefona. Možete odabrat primanje obavijesti Tijekom aktivnosti.

**Upozorenja za neuobičajeni puls:** Omogućuje postavljanje upozorenja kojim vas uređaj upozorava da je vaš puls nakon razdoblja neaktivnosti prešao ili pao ispod postavljene granice. Možete postaviti prag upozorenja.

**Upozorenje za kretanje:** Omogućuje uređaju prikaz poruke i trake podsjetnika na kretanje na zaslonu s prikazom vremena ako ste predugo bili neaktivni.

**Podsjetnici za opuštanje:** Omogućuje postavljanje upozorenja kojim vas uređaj upozorava da je razina stresa neuobičajeno visoka. Upozorenje vas potiče da odvojite trenutak za opuštanje, a uređaj od vas traži da započnete vođenu vježbu disanja.

**Upozorenje na Bluetooth vezu:** Omogućuje uključivanje upozorenja u slučaju da upareni pametni telefon više nije povezan putem Bluetooth tehnologije.

**Bez ometanja tijekom spavanja:** Postavlja uređaj tako da automatski uključuje način rada bez ometanja tijekom spavanja (*Korisničke postavke*, stranica 10).

### Prilagođavanje opcija aktivnosti

Možete odabrat aktivnosti koje će se prikazivati na uređaju.

- 1 Iz izbornika uređaja Garmin Connect računa odaberite **Opcije aktivnosti**.
- 2 Odaberite **Uređivanje**.
- 3 Odaberite aktivnosti koje će se prikazivati na uređaju.

**NAPOMENA:** Hodanje i trčanje ne mogu se ukloniti.

- 4** Po potrebi odaberite aktivnost kojoj želite podesiti postavke, kao što su, na primjer, upozorenja i podatkovna polja.

#### Označavanje dionica

Uređaj 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 postavki u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Uređaji tvrtke Garmin**.

- 2** Odaberite svoj uređaj.

- 3** Odaberite **Opcije aktivnosti**.

- 4** Odaberite aktivnost.

- 5** Odaberite **Auto Lap**.

#### Postavke praćenja aktivnosti

Iz izbornika uređaja Garmin Connect računa odaberite Praćenje aktivnosti.

**NAPOMENA:** Neke se postavke prikazuju u podkategoriji u izborniku s postavkama. Ovi se izbornici s postavkama mogu promijeniti nadogradnjom aplikacije ili web-mjesta.

**Pulsni oksimetar:** Omogućuje uređaju bilježenje najviše četiri sata očitanja pulsog oksimетra dok spavate.

**Move IQ:** Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ događaja. Funkcija Move IQ automatski otkriva aktivnosti kao što su hodanje i trčanje.

**Automatsko pokretanje aktivnosti:** Uređaju omogućuje automatsko stvaranje i spremanje mjerenih aktivnosti kad funkcija Move IQ prepozna da ste prešli minimalni vremenski prag zadan za hodanje ili trčanje. Minimalni vremenski prag za trčanje i hodanje možete postaviti sami.

**Dnevni koraci:** Unos ciljnog broja koraka u danu. Ako omogućite opciju Automatski cilj, uređaj će automatski odrediti ciljni broj koraka.

**Minute intenzivnog vježbanja tjedno:** Unos ciljnog broja minuta bavljenja umjerenoj ili intenzivnoj aktivnošći u tjednu. Uređaj vam također omogućuje postavljanje zone pulsa za minute umjerene aktivnosti i zonu visokog pulsa za minute intenzivne aktivnosti. Možete upotrijebiti i zadani algoritam.

**Prilagođ.duž. koraka:** Točniji izračun prijeđene udaljenosti pomoću prilagođene duljine koraka. Unesite poznatu udaljenost i broj koraka koji vam je za tu udaljenost potreban, a Garmin Connect će izračunati duljinu vašeg koraka.

**Postavljanje kao uređaj za praćenje aktivnosti:** Postavlja ovaj uređaj kao vaš primarni uređaj za praćenje aktivnosti kada je s aplikacijom povezano više od jednog uređaja.

#### Korisničke postavke

Iz izbornika uređaja Garmin Connect računa odaberite Korisničke postavke.

**Osobni podaci:** Omogućuje unos osobnih pojedinosti kao što su datum rođenja, spol, visina i težina.

**Spavanje:** Omogućuje unos vremena u kojem obično spavate.

**Zone pulsa:** Omogućuje procjenu vašeg maksimalnog pulsa i određivanje prilagođenih zona pulsa.

#### Opće postavke

Iz izbornika uređaja Garmin Connect računa odaberite Općenito.

**Naziv uređaja:** Omogućuje postavljanje naziva uređaja.

**Zapešće za uređaj:** Određivanje zapešća na kojem će se uređaj nositi.

**NAPOMENA:** Ova se postavka koristi za treniranje snage i kretnje.

**Format za vrijeme:** Postavljanje uređaja tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom ili 24-satnom formatu.

**Format datuma:** Postavljanje uređaja da prikazuje datum u formatu mjesec/dan ili dan/mjesec.

**Jezik:** Postavljanje jezika uređaja.

**Mjerne jedinice:** Postavljanje uređaja tako da prikazuje prijeđenu udaljenost i temperaturu u statutnim ili metričkim mernim jedinicama.

**Physio TrueUp:** Omogućuje uređaju sinkroniziranje aktivnosti, povijesti i podataka s drugih Garmin® uređaja.

## Informacije o uređaju

### ⚠️ 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.

### OBAVIEST

Kako biste sprječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalno temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje ([Čišćenje uređaja, stranica 11](#)).

- 1** Povucite stranice spojnica za punjenje **①** kako biste otvorili poluge na spojnici.



- 2** Spojnicu poravnajte s kontaktima **②** i otpustite poluge na spojnici.

- 3** Priključite USB kabel za napajanje u izvor napajanja.

- 4** Napunite uređaj do kraja.

#### Savjeti za punjenje uređaja

- Punjač pravilno povežite s uređajem kako biste uređaj mogli puniti putem USB kabla ([Punjjenje uređaja, stranica 10](#)).

Uređaj možete puniti priključivanjem USB kabla u AC adapter koji je odobrila tvrtka Garmin putem standardne zidne utičnice ili u USB priključak na računalu.

- Provjerite prikaz postotka preostale razine baterije na zaslonu s informacijama o uređaju ([Prikaz informacija o uređaju, stranica 11](#)).

## Postupanje s uređajem

### OBAVIEST

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

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

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

Izbjegavajte kemijska sredstva za čišćenje, otapala i sredstva za tjeranje kukaca koja mogu oštetići 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 uređaja

### OBAVIJEST

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

- 1 Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.

- 2 Brišite ga dok ne bude suh.

Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

**SAVJET:** Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Zamjena remena

Remene možete zamijeniti novim Lily remenima.

- 1 Za otpuštanje vijaka upotrijebite alat za zamjenu remena.



- 2 Uklonite vijke.



- 3 Poravnajte novi remen s uređajem.

- 4 Ponovno postavite vijke s pomoću alata.



**NAPOMENA:** Provjerite je li remen dobro pričvršćen.

- 5 Ponovite korake od 1 do 4 za zamjenu drugog remena.

## Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti ID jedinice, verziju softvera i pravne informacije.

- 1 Pritisnite O za prikaz izbornika.

- 2 Odaberite ☰ > ⓘ.

- 3 Za prikaz informacija povucite prstom po zaslonu.

## Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije	Do 5 dana
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)
Bežična frekvencija	2,4 GHz pri -6,3 dBm maksimalno
Vodootpornost	5 ATM <sup>1</sup>

## Rješavanje problema

### Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?

Uređaj Lily kompatibilan je s pametnim telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Dodatne informacije o kompatibilnosti potražite na [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva

- Postavite uređaj unutar dometa vašeg pametnog telefona.
- Ako su uređaji već upareni, isključite Bluetooth na oba uređaja, a zatim ga ponovo uključite.
- Ako uređaji nisu upareni, omogućite Bluetooth tehnologiju na svom pametnom telefonu.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite ⓘ ili ... i odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.
- Na uređaju pritisnite O za prikaz izbornika i zatim odaberite ☰ > ⌚ > **Uparivanje telefona** kako biste prešli u način rada za uparivanje.

### Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

### Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

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

- Uređaj nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosičicu, uređaj nosite u džepu.
- Uređaj nosite u džepu prilikom aktivnog korištenja ruku.

<sup>1</sup> Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

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

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

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

1 Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect ([Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 8](#)).

2 Pričekajte dok uređaj 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 uređaj mogao otkriti razinu stresa, mjerjenje pulsa na zapešću mora biti uključeno.

Uređaj bilježi varijabilnost vašeg pulsa tijekom razdoblja neaktivnosti u danu i tako utvrđuje razinu stresa. Uredaj ne utvrđuje razinu stresa tijekom mjernih aktivnosti.

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

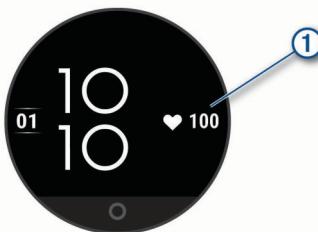
### Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

Kada vježbate intenzitetom koji se približava ciljanom broju minuta intenzivnog vježbanja, prikaz minuta intenzivnog vježbanja počinje treperiti.

Vježbijte najmanje 10 uzastopnih minuta umjerenim ili jačim intenzitetom.

### Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir

- Za odabir dodirnite zaslon.
- Tijekom mjerene aktivnosti dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli i zaustavili mjerač vremena.
- Na zaslonu sata dodirnite dodirni zaslon za kretanje podacima kao što su koraci i puls 



- U izborniku kontrola držite dodirni zaslon kako biste kontrole dodavali, uklanjali i mijenjali im redoslijed.
- Na bilo kojem zaslonu pritisnite  za povratak na prethodni zaslon.
- Dodirnite zaslona widgeta za prikaz dodatnih pojedinosti za određeni widget.
- Za slanje upozorenja za pomoć čvrsto i brzo dodirujte dodirni zaslon dok uređaj ne zavibrira.



### Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja uređaja.
- Ispod uređaja nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani uređaja ne izgrebe.
- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba. Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prianjati.
- 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 uređaj vodom.

### Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

- Vaša se Body Battery razina ažurira kada uređaj sinkronizirate s Garmin Connect računom.
- Za točnije rezultate nosite uređaj i tijekom spavanja.
- Odmor i kvalitetan san pune vašu Body Battery razinu.
- Naporna aktivnost, visoka razina stresa i slabo spavanje mogu uzrokovati smanjenje Body Battery razine.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječe izravno na vašu Body Battery razinu.

### Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra

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

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

### Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

- Smanjite pozadinsko osvjetljenje i trajanje pozadinskog osvjetljenja ([Postavke sustava, stranica 9](#)).
- Smanjite razinu vibracije ([Postavljanje razine vibracije, stranica 9](#)).
- Isključite kretanje zapešća ([Postavke sustava, stranica 9](#)).
- U postavkama centra za obavijesti vašeg pametnog telefona odredite koje će se obavijesti prikazivati na Lily uređaju ([Upravljanje obavijestima, stranica 7](#)).
- Isključite pametne obavijesti ([Postavke upozorenja, stranica 9](#)).
- Isključite Bluetooth bežičnu tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivosti ([Bluetooth postavke, stranica 9](#)).
- Isključite praćenje pulsnim oksimetrom tijekom spavanja ([Uključivanje praćenja pulsnim oksimetrom tijekom spavanja, stranica 6](#)).
- Isključite funkciju mjerjenja pulsa na zapešću ([Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 5](#)).

**NAPOMENA:** Mjerenje pulsa na zapešću upotrebljava se za izračunavanje minuta intenzivnog vježbanja, maksimalnog VO<sub>2</sub>, razine Body Battery energije, razine stresa i potrošenih kalorija.

## Zaslon uređaja teško se vidi na otvorenom

Uređaj prepoznaće ambijentalno osvjetljenje i automatski prilagođava svjetlinu pozadinskog osvjetljenja tako da se maksimalno produlji trajanje baterije. Na izravnom sunčevom svjetlu zaslon postaje svjetlij, 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 10).

## Vraćanje svih zadanih postavki

Sve postavke uređaja možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Pritisnite O za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite ⚙ > ⚙ > **Ponovno postavljanje**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Da biste ponovno postavili sve postavke uređaja 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 uređaja 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.

## Nadogradnja proizvoda

Na računalu instalirajte Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Na pametnom telefonu instalirajte 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 uređaj i kompatibilan pametni telefon (*Postavljanje uređaja*, stranica 1).

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect*, stranica 8).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš uređaj. Nadogradnja se primjenjuje kada uređaj koristite aktivno. Uređaj se ponovno postavlja po dovršetku nadogradnje.

## Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera uređaja potrebno je preuzeti i instalirati aplikaciju Garmin Express i dodati uređaj (*Sinkroniziranje podataka s računalom*, stranica 8).

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela. Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Express šalje ga na vaš uređaj.
- 2 Nakon što aplikacija Garmin Express dovrši slanje nadogradnje, prekinite vezu uređaja s računalom.

Uređaj će instalirati nadogradnju.

## Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Posjetite web-mjesto [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Posjetite [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy). Ovaj uređaj nije medicinski uređaj. Funkcija pulsнog oksimetra nije dostupna u svim državama.

## Popravak uređaja

Ako je potreban popravak uređaja, na web-mjestu [support.garmin.com](http://support.garmin.com) možete pronaći informacije o predaji zahtjeva za servis u službi za korisničku podršku tvrtke Garmin.

## Dodatak

### Ciljevi vježbanja

Poznavanje zona pulsa može pomoći u mjerjenju 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 13) 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.

### O zonama pulsa

Mnogi sportaši zone pulsa koriste za mjerjenje 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.

### Izračuni zona pulsa

Zona	% maksimalnog pulsa	Zabilježen napor	Prednosti
1	50–60%	Opušten, lagan tempo, ritmično disanje	Početni 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

## Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U tabelama se nalazi 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
Izvrsno	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
Slabo	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loše	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
Izvrsno	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Slabo	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loše	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 adresi [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

# Indeks

## A

aktivnosti **4, 5, 8, 10**  
prilagođeno **9**  
spremanje **9**  
aliami **6**  
sat **9**  
aplikacije **7, 8**  
pametni telefon **1**  
Auto Lap **10**

## B

baterija **11**  
maksimiziranje **8, 12**  
punjenje **10**  
Bluetooth tehnologija **7–9, 11**  
Body Battery **2, 3, 12**  
brisanje  
poruke **4**  
svi korisnički podaci **13**

## C

ciljevi **2, 10**  
Connect IQ **1**

## Č

čišćenje uređaja **10, 11**

## D

dionice **10**  
duljina koraka **10**

## G

Garmin Connect **1, 2, 7–10, 13**  
Garmin Express **8**  
nadogradnja softvera **13**  
GPS **4**  
signal **8**

gumbi **1**

## H

hidracija **2**

## I

ID broj **8**  
ID jedinice **8, 11**  
intervali, plivanje **5**  
izbornik **1**  
izbornik kontrola **1, 8**  
izgledi sata **8, 9**  
izračun naprezanja **3**

## J

jezik **10**

## K

kalibracija **3**  
kalorija **3**  
potrošnja **2**  
kontakti u hitnim slučajevima **8**  
koraci **2, 10**  
korisnički podaci, brisanje **9, 13**

## L

LiveTrack **8**

## M

maksimalni VO2 **5, 6, 14**  
menstrualni ciklus **2–4**  
minute intenzivnog vježbanja **2, 3, 10, 12**  
mjerac odbrojavanja **6**  
mjerac vremena **3–5**  
odbrojavanje **6**  
mjerne jedinice **10**  
Move IQ **10**

## N

način rada za masovno skladištenje **8**  
način rada za spavanje **8–10**  
nadogradnje, softver **13**

## O

obavijesti **2, 4, 7, 9**  
tekstualne poruke **4**  
telefonski pozivi **7**  
Oprema **13**

## P

pametni telefon **4, 8, 11**  
aplikacije **7**  
uparivanje **1, 9, 11**  
plivanje **5**  
početni zaslon, prilagođavanje **9**  
podaci  
prijenos **7, 8, 10**  
spremanje **7**  
podatkovna polja **4, 8**  
pomoć **8**  
ponovno postavljanje uređaja **9, 13**  
poruke **4**  
postavke **5, 6, 8, 9, 13**  
sustav **9**  
uređaj **8–10**

postavke sustava **8, 9**  
postavke zaslona **8**

pozadinsko osvjetljenje **7, 9**

praćenje **6, 8**  
praćenje aktivnosti **2, 8–10**

prečaci **8**

prilagođavanje uređaja **8**

profili, aktivnosti **8**

puls **2, 3, 6**  
monitor **12**  
senzor **5**  
upozorenja **5, 6, 9**  
zone **10, 13**

Puls, zone **13**

pulsní oksimetar **2, 5, 6, 10, 12**

punjene **10**

R

razina stresa **2, 3, 12**

remen **11**

rješavanje problema **5, 10–13**

## S

sat **6**  
softver  
licenca **8**  
nadogradnja **13**  
verzija **11**  
specifikacije **11**  
spremanje aktivnosti **4, 5, 9**  
spremanje podataka **7**  
stari podaci **8**  
slanje na računalo **7, 8**  
svjetlina **9**

## Š

štoperica **6**

## T

tekstualne poruke **4**  
telefonski pozivi **7**  
težina, postavke **10**  
tipke **1**  
traka za trčanje **5**  
trening u zatvorenom **5**  
treniranje **4**

## U

udaljenost **2**  
uparivanje, pametni telefon **1, 9, 11**  
upozorenja **5, 9**  
puls **5, 6, 9**  
vibracija **7, 9**  
upravljanje glazbom **2, 4**  
uređivanje **9**  
USB **13**  
prijenos datoteka **8**

## V

veličina bazena, postavljanje **5**  
vibracija, upozorenja **9**  
vrijeme **2**  
postavke **10**

## W

widgeti **1–4, 9**

## Z

zamjenski dijelovi **11**  
zasićenost kisikom **5, 6**  
zaslon **8**  
svjetlina **9**  
zaslon osjetljiv na dodir **1, 12**  
zdravstvena statistika **3, 4**  
zone, puls **10**

[support.garmin.com](https://support.garmin.com)