

GARMIN®



LILY® 2 ACTIVE

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2024 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Σύμφωνα με τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων, απαγορεύεται η αντιγραφή ολόκληρου ή τμήματος του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς τη γραπτή συγκατάθεση της Garmin. Η Garmin διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει ή να βελτιώσει τα προϊόντα της και να πραγματοποιήσει αλλαγές στο περιεχόμενο του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς να είναι υποχρεωμένη να γνωστοποιήσει τις όποιες αλλαγές ή βελτιώσεις σε οποιοδήποτε φυσικό ή νομικό πρόσωπο. Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com για τρέχουσες ενημερώσεις και επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του παρόντος προϊόντος.

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Lily®, Move IQ® και VIRB® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, tempe™ και Varia™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google Inc. Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία iOS® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Cisco Systems, Inc. και χρησιμοποιείται βάσει άδειας από την Apple Inc. Η ονομασία iPhone® αποτελεί εμπορικό σήμα της Apple Inc. και είναι καταχωρισμένη στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Η ονομασία The Cooper Institute® καθώς και σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

M/N: A04799

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση	1
Επισκόπηση.....	1
Συμβουλές για την οθόνη αφής.....	2
Κλείδωμα και ξεκλείδωμα της οθόνης αφής.....	3
Ρύθμιση του ρολογιού σας.....	3
Δραστηριότητες	3
Έναρξη δραστηριότητας.....	3
Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων.....	4
Διακοπή δραστηριότητας.....	4
Αξιολόγηση δραστηριότητας.....	4
Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο.....	5
Καταγραφή δραστηριότητας χορευτικού.....	5
Καταγραφή μιας δραστηριότητας ασκήσεων αναπνοής.....	6

Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης.....	6
Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων γυμναστικής ενδυνάμωσης.....	7
Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT.....	7
Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο.....	8
Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα.....	9
Ορισμός μεγέθους πισίνας.....	9
Ορολογία κολύμβησης.....	9
Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους.....	10
Πηγαίνοντας για τρέξιμο.....	10
Κάνοντας ποδηλασία.....	10
Καταγραφή δραστηριότητας σκι ή snowboarding.....	11
Παιχνίδι γκολφ.....	11
Εφαρμογή Garmin Golf™....	11
Παίζοντας γκολφ.....	11
Μενού γκολφ.....	12

Προβολή αποστάσεων Layup και Dogleg	13	Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay	19
Προβολή κινδύνων	13	Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay	19
Μέτρηση βολής με τη λειτουργία Garmin AutoShot	14	Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας	19
Χειροκίνητη προσθήκη βολής	14	Διαχείριση των καρτών Garmin Pay	20
Τήρηση βαθμολογίας	14	Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay	20
Προβολή του ιστορικού βολών	14	Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου	21
Προβολή της σύνοψης γύρου	14	Widget	21
Ολοκλήρωση γύρου	15	Προβολή widget και μενού ..	24
Health Snapshot™	15	Προσαρμογή του βρόχου widget	24
Προσαρμογή επιλογών δραστηριότητας	15	Widget στατιστικών υγείας	25
Επισήμανση γύρων	15	Body Battery	25
Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων	16	Προβολή του widget Body Battery	25
Εμφάνιση	16	Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery	26
Αλλαγή του καντράν ρολογιού	16	Προβολή του widget επιπέδου πίεσης	26
Μενού στοιχείων ελέγχου	16		
Garmin Pay	18		

Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών	26	Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων	32
Χρήση του widget παρακολούθησης ενυδάτωσης	27	Ενεργοποίηση της Ειδοποίηση μετακίνησης ..	33
Υγεία γυναικών	28	Παρακολούθηση ύπνου	33
Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου	28	Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου	33
Παρακολούθηση εγκυμοσύνης	29	Λεπτά έντασης	33
Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής	30	Απόκτηση λεπτών έντασης	34
Πρωινή αναφορά	30	Move IQ®	34
Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας	30	Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης	34
Ρύθμιση συντόμευσης του κουμπιού αφής	30	Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας	35
Προπόνηση	31	Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας	35
Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης	31	Ασκήσεις	35
Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης	31	Έναρξη άσκησης	36
Παρακολούθηση δραστηριότητας	32	Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect	36
Αυτόματος στόχος	32	Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect	36

Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης	37	Ρυθμίσεις αισθητήριου καρδιακών παλμών στον καρπό	42
Έναρξη σημερινής άσκησης	37	Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό	42
Προβολή προγραμματισμένων ασκήσεων	37	Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών	43
Ρυθμίσεις και ειδοποιήσεις υγείας και ευεξίας	38	Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών	43
Λειτουργίες καρδιακών παλμών	38	Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών	44
Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό	39	Στόχοι φυσικής κατάστασης	45
Τοποθέτηση του ρολογιού ...	39	Παλμικό οξύμετρο	45
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών	40	Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου	46
Προβολή του widget καρδιακών παλμών	40	Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο	46
Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών	41	Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου	47
Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin	41	Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2	47

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2	48	Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε	53
Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης	48	Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας	53
Συνδεσιμότητα	48	Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης	54
Garmin Connect	49	Αίτημα βοήθειας	54
Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect	50	Ανίχνευση συμβάντος	55
Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας	50	Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος	55
Ρύθμιση του Garmin Express	50	Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση του LiveTrack	56
Αντιστοίχιση τηλεφώνου	50	Προσθήκη επαφών	56
Προβολή ειδοποιήσεων	51	Ρολόγια	56
Απάντηση σε μήνυμα κειμένου	51	Ρύθμιση ειδοποίησης	56
Διαχείριση ειδοποιήσεων	51	Διαγραφή ειδοποίησης	56
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth	52	Χρήση του χρονομέτρου	56
Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth	52	Έναρξη του χρονομέτρου αντιστροφής μέτρησης	57
Λήψη εισερχόμενης κλήσης ...	52	Συγχρονισμός της ώρας με GPS	57
Εύρεση του τηλεφώνου σας ...	53	Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας	57

Ασύρματοι αισθητήρες 57

Αντιστοίχιση των ασύρματων
αισθητήρων σας 58

Ρυθμός τρεξίματος και
απόσταση από το αξεσουάρ
καρδιακών παλμών 59

Συμβουλές για την καταγραφή
του ρυθμού τρεξίματος και
της απόστασης 59

Χρήση προαιρετικού αισθητήρα
ταχύτητας ή ρυθμού
πεταλιάς 60

Βαθμονόμηση του αισθητήρα
ταχύτητας 60

Προσαρμογή του ρολογιού σας 61

Ρυθμίσεις ρολογιού 61

Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων 61

Ρυθμίσεις συστήματος 62

Προσαρμογή των ρυθμίσεων
εμφάνισης 62

Αλλαγή των μονάδων
μέτρησης 63

Ζώνες ώρας 63

Προφίλ χρήστη 63

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη
σας 63

Ρυθμίσεις φύλου 63

Βαθμονόμηση της πυξίδας ... 64

Ρυθμίσεις Garmin Connect 64

Ρυθμίσεις προφίλ χρήστη του
Garmin Connect 64

Ρυθμίσεις φύλου 65

Πληροφορίες συσκευής 65

Φόρτιση του ρολογιού 65

Φροντίδα της συσκευής σας .. 66

Καθαρισμός του ρολογιού ... 67

Καθαρισμός - Δερμάτινα
λουράκια 67

Αλλαγή των βραχιολιών 67

Προβολή πληροφοριών
συσκευής 68

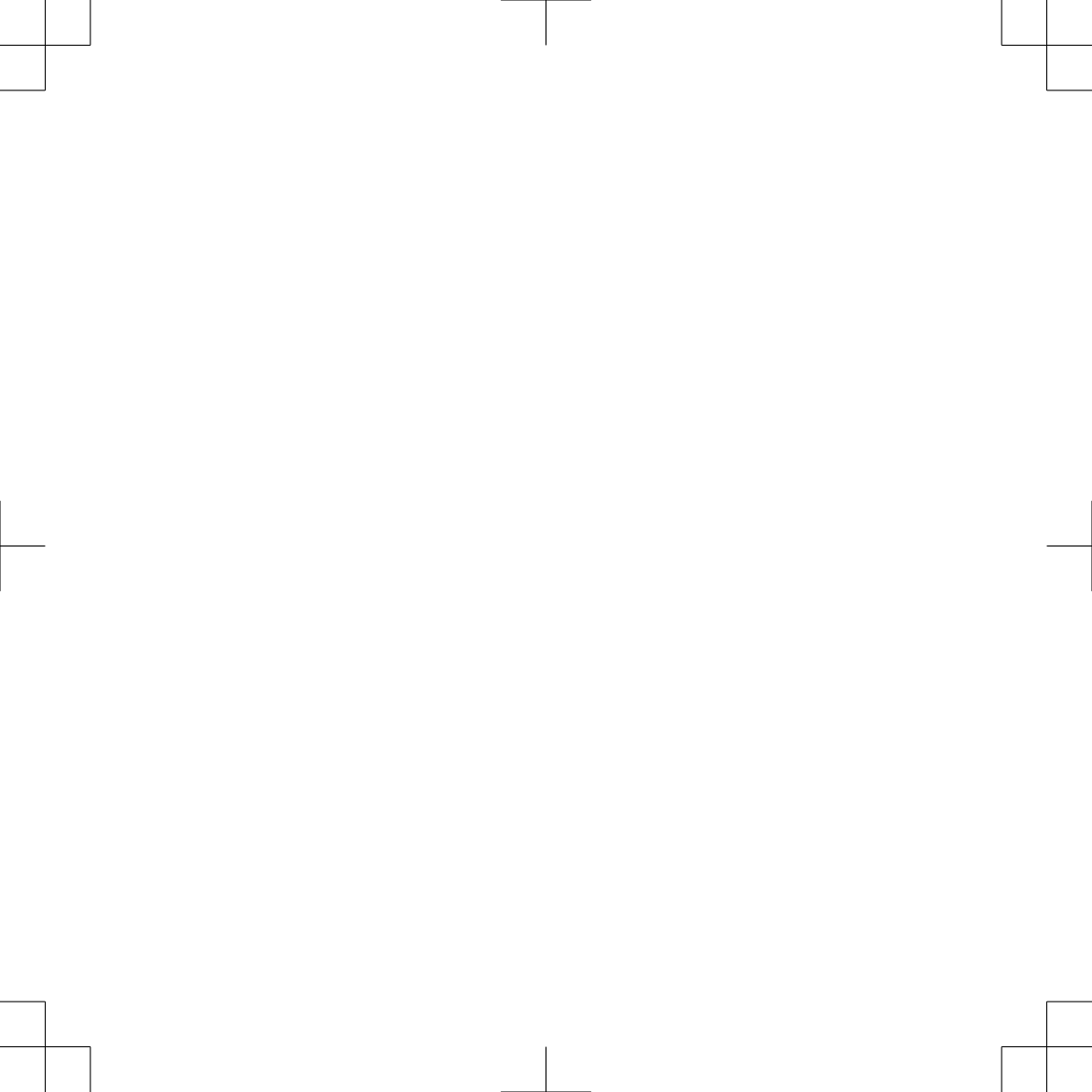
Προβολή κανονιστικών
πληροφοριών και

πληροφοριών συμμόρφωσης
για την ηλεκτρονική

ετικέτα 68

Ενημερώσεις προϊόντος 68

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect... 69	Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας 71
Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express... 69	Η οθόνη του ρολογιού είναι δυσδιάκριτη σε εξωτερικό χώρο 72
Προδιαγραφές 69	Το ρολόι μου είναι ρυθμισμένο σε λανθασμένη γλώσσα 72
Αντιμετώπιση προβλημάτων 70	Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων .. 72
Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου; 70	Λήψη δορυφορικού σήματος .. 73
Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι 70	Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS 73
Παρακολούθηση δραστηριότητας 70	Λήψη περισσότερων πληροφοριών 73
Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής ... 70	Υπηρεσία συσκευής 74
Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν 71	Παράρτημα 74
Δεν εμφανίζεται το επίπεδο πίεσής μου 71	Λίστα δραστηριοτήτων 74
Οι καρδιακοί παλμοί στο ρολόι μου δεν είναι ακριβείς 71	Τυπικές τιμές μέγ. VO2 75
	Μέγεθος και διάμετρος τροχών 76



Παρουσίαση

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

Συνιστάται να συμβουλευέστε πάντοτε το γιατρό σας προτού ξεκινήσετε ή τροποποιήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.

Επισκόπηση



①



Οθόνη αφής

- Πατήστε για να ορίσετε μια επιλογή σε ένα μενού.
- Πατήστε το για να ανοίξετε το widget και να δείτε περισσότερα δεδομένα.
- Πατήστε το δύο φορές για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.
- Σύρετε προς τα δεξιά ή προς τα αριστερά για να δείτε διαδοχικά όλα τα widget.
- Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω, για να δείτε διαδοχικά τα μενού.

②



Πάνω δεξί κουμπί

- Πατήστε το για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.
- Πατήστε το για να αφυπνίσετε το ρολόι.
- Πατήστε το για να ανοίξετε το μενού δραστηριοτήτων και εφαρμογών.
- Πατήστε το για να ξεκινήσετε και να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- Πατήστε το παρατεταμένα για 2 δευτερόλεπτα, για να προβάλετε το μενού των στοιχείων ελέγχου, συμπεριλαμβανομένης της ενεργοποίησης/απενεργοποίησης.
- Πατήστε το παρατεταμένα μέχρι να αρχίσει το ρολόι να δονείται, για να ζητήσετε βοήθεια (σελίδα 54).

③



Κάτω
δεξιά
κουμπί

- Πατήστε το για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη, εκτός κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.
- Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε το για να επισημάνετε ένα νέο γύρο, να ξεκινήσετε ένα νέο σετ ή στάση ή να προχωρήσετε στο επόμενο στάδιο μιας άσκησης.
- Πατήστε το παρατεταμένα για να προβάλετε ένα μενού των ρυθμίσεων και των επιλογών του ρολογιού για την τρέχουσα οθόνη.

④



Κουμπί
αφής

- Πατήστε το για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη, εκτός κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.
- Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε τη λειτουργία συντόμευσης (σελίδα 30).
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το για να δείτε διαδοχικά συγκεκριμένα δεδομένα, όπως τα βήματα και οι καρδιακοί παλμοί.



Συμβουλές για την οθόνη αφής

- Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να μεταβείτε με κύλιση στις λίστες και στα μενού.
- Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να μετακινηθείτε γρήγορα με κύλιση.
- Πατήστε ένα στοιχείο για να το επιλέξετε.
- Πατήστε το δύο φορές για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.
- Από το καντράν του ρολογιού, σύρετε προς τα δεξιά ή προς τα αριστερά για να δείτε διαδοχικά τα widget που υπάρχουν στο ρολόι.
- Πατήστε σε ένα widget για να δείτε επιπλέον πληροφορίες, εάν είναι διαθέσιμες.
- Στη διάρκεια μιας δραστηριότητας, σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να δείτε την επόμενη οθόνη δεδομένων.
- Αφού επιλέξετε μια δραστηριότητα, επιλέξτε το ●●● για να δείτε τις ρυθμίσεις και τις επιλογές για αυτή τη δραστηριότητα.
- Η επιλογή κάθε μενού πρέπει να εκτελείται μεμονωμένα.

Κλειδωμα και ξεκλειδωμα της οθόνης αφής

Μπορείτε να κλειδώσετε την οθόνη αφής για την αποφυγή ακούσιων πατημάτων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 21).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε το .
Η οθόνη αφής κλειδώνει και δεν αποκρίνεται σε πατήματα μέχρι να την ξεκλειδώσετε.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα οποιοδήποτε κουμπί για να ξεκλειδώσετε την οθόνη αφής.

Ρύθμιση του ρολογιού σας

Για να εκμεταλλευτείτε πλήρως τις λειτουργίες του Lily 2 Active, ολοκληρώστε αυτές τις εργασίες.

- Πραγματοποιήστε σύζευξη του ρολογιού με το τηλέφωνό σας, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect™ (σελίδα 50).
- Ρυθμίστε το πορτοφόλι σας Garmin Pay™ (σελίδα 19).
- Ρυθμίστε τις λειτουργίες ασφάλειας (σελίδα 53).
- Ρυθμίστε το προφίλ χρήστη σας (σελίδα 63).




Δραστηριότητες

Το ρολόι σας διαθέτει προφορωμένες δραστηριότητες εσωτερικού και εξωτερικού χώρου, όπως τρέξιμο, ποδηλασία, ενδυνάμωση, γκολφ και πολλά άλλα. Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το ρολόι εμφανίζει και καταγράφει δεδομένα αισθητήρα, τα οποία μπορείτε να αποθηκεύσετε και να κοινοποιήσετε στην κοινότητα Garmin Connect.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας και των μετρήσεων φυσικής κατάστασης, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Έναρξη δραστηριότητας


Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το GPS ενεργοποιείται αυτόματα (αν χρειάζεται).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Αν αυτή είναι η πρώτη φορά που ξεκινάτε μια δραστηριότητα, επιλέξτε το πλαίσιο ελέγχου που βρίσκεται δίπλα σε κάθε δραστηριότητα, για να την προσθέσετε στα αγαπημένα σας και επιλέξτε .
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια δραστηριότητα από τα αγαπημένα σας.
 - Επιλέξτε το  και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα

από την εκτεταμένη λίστα δραστηριοτήτων.


- 4 Αν η δραστηριότητα απαιτεί σήματα GPS, μεταβείτε σε εξωτερικό χώρο με ανεμπόδιο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό και περιμένετε μέχρι να είναι έτοιμο το ρολόι.

Το ρολόι είναι έτοιμο αφού καθορίσει τους καρδιακούς παλμούς σας, λάβει σήματα GPS (αν απαιτούνται) και συνδεθεί με τους ασύρματους αισθητήρες σας (αν απαιτούνται).





- 5 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.

Το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων


- Φορτίστε το ρολόι προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα (σελίδα 65).
- Πατήστε το  για να καταγράψετε γύρους, να ξεκινήσετε ένα νέο σετ ή στάση ή για να μεταβείτε στο επόμενο βήμα άσκησης.
- Σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά, για να δείτε πρόσθετες οθόνες δεδομένων (σελίδα 15).

Διακοπή δραστηριότητας

- 1 Πατήστε το .
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε το .
 - Για να απορρίψετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε το .
 - Για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το .

Αξιολόγηση δραστηριότητας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες. Μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση αυτοαξιολόγησης για ορισμένες δραστηριότητες (σελίδα 15).

- 1 Αφού ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, επιλέξτε το  (σελίδα 4).
 - 2 Επιλέξτε πώς νιώθατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
 - 3 Επιλέξτε έναν αριθμό που αντιστοιχεί στην εκτίμηση προσπάθειας.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να επιλέξετε **Παράλειψη** για να παραλείψετε την αυτοαξιολόγηση.

Μπορείτε να δείτε αξιολογήσεις στην εφαρμογή Garmin Connect.



Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο







Το ρολόι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προπόνηση σε εσωτερικούς χώρους, όπως τρέξιμο σε κλειστό στίβο ή με τη χρήση στατικού ποδηλάτου ή προπονητηρίου εσωτερικού χώρου. Το GPS είναι απενεργοποιημένο για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο (σελίδα 15).

Όταν τρέχετε ή περπατάτε με το GPS απενεργοποιημένο, η ταχύτητα και η απόσταση υπολογίζονται με το επιταχυνσιόμετρο του ρολογιού. Το επιταχυνσιόμετρο διαθέτει αυτόματη βαθμονόμηση. Η ακρίβεια των δεδομένων ταχύτητας και απόστασης βελτιώνεται μετά από μερικές προπονήσεις σε εξωτερικό χώρο ή περπάτημα με χρήση GPS.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν κρατήσετε από τις χειρολαβές στο διάδρομο, θα επηρεαστεί η ακρίβεια των δεδομένων.




Καταγραφή δραστηριότητας χορευτικού



- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε το .
Την πρώτη φορά που επιλέγετε τη δραστηριότητα χορευτικού, πρέπει να επιλέξετε τον τύπο χορού σας.

- 3 Επιλέξτε το  για να ρυθμίσετε τις ειδοποιήσεις, τον τύπο χορού και το πλήθος τραγουδιών.
- 4 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις** για να ορίσετε ειδοποιήσεις καρδιακών παλμών, ώρας και θερμίδων.
- 5 Επιλέξτε **Τύπος χορού** για να ορίσετε τον τύπο χορού.
- 6 Επιλέξτε **Αριθμός τραγουδιών** για να συμπεριλάβετε διαλείμματα μεταξύ των τραγουδιών ή να απενεργοποιήσετε την καταμέτρηση τραγουδιών.
- 7 Πατήστε το  για να επιστρέψετε στην οθόνη χρονόμετρου δραστηριότητας.
- 8 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 9 Ξεκινήστε τον πρώτο χορό.
- 10 Σύρετε για να δείτε πρόσθετες οθόνες δεδομένων (προαιρετικά).
- 11 Πατήστε το  για να ολοκληρωθεί ένα τραγούδι.
- 12 Εάν συμπεριλάβετε διαλείμματα μεταξύ των τραγουδιών, πατήστε το  για να ξεκινήσει το επόμενο τραγούδι.
- 13 Επαναλάβετε τα βήματα 11 και 12, μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.
- 14 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  για

να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας (σελίδα 4).



Καταγραφή μιας δραστηριότητας ασκήσεων αναπνοής

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε .
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Συνοχή** για να επιτύχετε μια κατάσταση ήρεμης εγρήγορσης.
 - Επιλέξτε **Χαλάρ. και εστίαση** για να χαλαρώσετε το σώμα σας και να εστιάσετε τη σκέψη σας.
 - Επιλέξτε **Χαλάρωση και εστίαση (Σύντομη)** για να χαλαρώσετε το σώμα σας και να εστιάσετε τη σκέψη σας μέσα σε ένα συντομότερο χρονικό πλαίσιο.
 - Επιλέξτε **Ηρεμία** για να μειώσετε τα επίπεδα στρες και να προετοιμασείτε για ύπνο.
- 4 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη καθώς το ρολόι σας καθοδηγεί στις ασκήσεις αναπνοής.


- 6 Πατήστε το  για να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα της φάσης ασκήσεων αναπνοής.
- 7 Πατήστε το  για να διακόψετε τη δραστηριότητα (σελίδα 4).
Θα εμφανιστεί η αλλαγή στο επίπεδο του στρες και ο αριθμός των αναπνοών σας ανά λεπτό.

Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης


Μπορείτε να καταγράψετε σετ κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης. Ένα σετ είναι πολλές επαναλήψεις μιας μόνο κίνησης.


- 1 Πατήστε το .
 - 2 Επιλέξτε **Ενδυνάμωση**.
 - 3 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.
 - 4 Ξεκινήστε το πρώτο σετ.
Από προεπιλογή, το ρολόι μετρά τις επαναλήψεις σας. Ο αριθμός επαναλήψεων εμφανίζεται όταν ολοκληρώνετε τουλάχιστον τέσσερις επαναλήψεις. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταμέτρηση των επαναλήψεων από τις ρυθμίσεις δραστηριότητας (σελίδα 15).
- ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Το ρολόι μπορεί να μετρήσει μόνο επαναλήψεις μίας κίνησης για κάθε σετ. Όταν θέλετε να αλλάξετε κινήσεις, θα πρέπει

να ολοκληρώσετε το σετ και να ξεκινήσετε ένα νέο.



- 5 Πατήστε το  για να ολοκληρώσετε το σετ.

Το ρολόι εμφανίζει τις συνολικές επαναλήψεις για το σετ. Μετά από αρκετά δευτερόλεπτα, εμφανίζεται η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης.

- 6 Αν είναι απαραίτητο, επεξεργαστείτε τον αριθμό των επαναλήψεων και επιλέξτε το  για να προσθέσετε το βάρος που χρησιμοποιείται για το σετ.

- 7 Όταν ολοκληρώσετε την ανάπαυση, πατήστε το  για να ξεκινήσετε το επόμενο σετ.

- 8 Επαναλάβετε για κάθε σετ προπόνησης ενδυνάμωσης, μέχρι να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα.

- 9 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε το .

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης

- Μην κοιτάτε το ρολόι κατά την εκτέλεση των επαναλήψεων. Η αλληλεπίδραση με το ρολόι πρέπει να γίνεται στην αρχή και στο τέλος κάθε σετ, καθώς και κατά τη διάρκεια των αναπαύσεων.

- Επικεντρωθείτε στη φόρμα σας κατά την εκτέλεση των επαναλήψεων.

- Εκτελέστε ασκήσεις με το βάρος του σώματος ή με ελεύθερα βάρη.

- Εκτελέστε επαναλήψεις με συνέπεια και μεγάλο εύρος κινήσεων.

Κάθε επανάληψη υπολογίζεται όταν το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι επιστρέφει στο σημείο έναρξης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι δυνατός ο υπολογισμός των ασκήσεων για τα πόδια.


- Ενεργοποιήστε την αυτόματη ανίχνευση σετ ασκήσεων, για την έναρξη και διακοπή των σετ ασκήσεων.


- Αποθηκεύστε και στείλτε τη δραστηριότητα γυμναστικής ενδυνάμωσης στον λογαριασμό Garmin Connect.




Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα εργαλεία στον λογαριασμό σας Garmin Connect, για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις λεπτομέρειες της δραστηριότητας.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εξειδικευμένα χρονόμετρα για να καταγράψετε μια δραστηριότητα διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης (HIIT).

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **HIIT**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ελεύθερη** για την καταγραφή μιας ανοιχτής, μη δομημένης δραστηριότητας HIIT.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > AMRAP** για την καταγραφή όσο το δυνατόν περισσότερων γύρων κατά τη διάρκεια μιας καθορισμένης χρονικής περιόδου.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > EMOM** για την καταγραφή ενός καθορισμένου αριθμού κινήσεων κάθε λεπτό στο λεπτό.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > Tabata** για εναλλαγή μεταξύ διαστημάτων 20 δευτερολέπτων μέγιστης προσπάθειας και 10 δευτερολέπτων ανάπαυσης.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > Προσαρμογή** για τη ρύθμιση του χρόνου κίνησης, του χρόνου ανάπαυσης, του αριθμού των κινήσεων και του αριθμού των γύρων.
 - Επιλέξτε **Ασκήσεις** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη προπόνηση.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.



- 5 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε τον πρώτο γύρο.

Το ρολόι εμφανίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης και τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς.
- 6 Εάν χρειάζεται, πατήστε το  για χειροκίνητη μετάβαση στον επόμενο γύρο ή στο επόμενο διάστημα ανάπαυσης.
- 7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 8 Επιλέξτε .

Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο



Για την καταγραφή αποστάσεων μεγαλύτερης ακρίβειας για το τρέξιμο σε διάδρομο, μπορείτε να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο αφού τρέξετε τουλάχιστον 2,4 km (1,5 mi.) σε διάδρομο. Αν χρησιμοποιείτε διαφορετικούς διαδρόμους, μπορείτε να βαθμονομήσετε μη αυτόματα την απόσταση σε κάθε διάδρομο ή μετά από κάθε τρέξιμο.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα διαδρόμου (σελίδα 3).
- 2 Τρέξτε στον διάδρομο μέχρι το ρολόι σας Lily 2 Active να καταγράψει τουλάχιστον 2,4 km (1.5 mi.).


- 3 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα τρεξίματος, πατήστε το .
- 4 Ελέγξτε την οθόνη του διαδρόμου τρεξίματος για να δείτε την απόσταση που διανύσατε.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Την πρώτη φορά που θα κάνετε βαθμονόμηση, καταχωρίστε την απόσταση στον διάδρομο τρεξίματος στο ρολόι σας.
 - Για να εκτελέσετε μη αυτόματη βαθμονόμηση μετά την πρώτη βαθμονόμηση, σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω, επιλέξτε  και καταχωρίστε την απόσταση του διαδρόμου τρεξίματος στο ρολόι σας.

Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η οθόνη αφής δεν είναι διαθέσιμη κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων κολύμβησης.

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Πισίνα**.
- 3 Επιλέξτε το μέγεθος της πισίνας ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.
- 4 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 5 Ξεκινήστε την κολύμβηση.

Το ρολόι καταγράφει αυτόματα τα διαστήματα κολύμβησης και τα μήκη.

- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας (σελίδα 4).

Ορισμός μεγέθους πισίνας

- 1 Στο καντράν ρολογιού, πατήστε  > **Πισίνα** > **•••** > **Μέγεθος πισίνας**.
- 2 Επιλέξτε το μέγεθος της πισίνας ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.

Ορολογία κολύμβησης

Μήκος: Μία διαδρομή έως το τέρμα της πισίνας.

Χρονικό διάστημα: Ένα ή περισσότερα διαδοχικά μήκη. Ένα νέο χρονικό διάστημα ξεκινά μετά από ανάπαυση.

Κίνηση κολύμβησης: Μια κίνηση κολύμβησης καταμετράται κάθε φορά που το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι διαγράφει έναν πλήρη κύκλο.

Swolf: Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους πισίνας και του αριθμού των κινήσεων κολύμβησης για αυτό το μήκος. Για παράδειγμα, 30 δευτερόλεπτα επί 15 κινήσεις ισούνται με βαθμολογία swolf 45 βαθμών. Το swolf είναι μια μέτρηση της αποτελεσματικότητας κολύμβησης




και, όπως στο γκολφ, η χαμηλότερη βαθμολογία είναι καλύτερη.

Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους




Το ρολόι Lily 2 Active διαθέτει προφορτωμένες δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους, π.χ. τρέξιμο και ποδηλασία. Το GPS ενεργοποιείται για δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους.

Πηγαίνοντας για τρέξιμο

Για να χρησιμοποιήσετε έναν ασύρματο αισθητήρα για το τρέξιμο, πρέπει να αντιστοιχίσετε τον αισθητήρα με το ρολόι (σελίδα 58).



- 1 Φορέστε τους ασύρματους αισθητήρες σας, όπως είναι ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών (προαιρετικά).
- 2 Πατήστε το .
- 3 Επιλέξτε το .
- 4 Όταν χρησιμοποιείτε τους προαιρετικούς ασύρματους αισθητήρες, περιμένετε μέχρι να συνδεθεί το ρολόι με τους αισθητήρες.
- 5 Πηγαίστε έξω και περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 6 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας. Το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται




η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

- 7 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
- 8 Πατήστε το  για να καταγράψετε γύρους (προαιρετικά) (σελίδα 15).
- 9 Σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά, για να δείτε διαδοχικά τις οθόνες δεδομένων.
- 10 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε το .


Κάνοντας ποδηλασία

Για να χρησιμοποιήσετε έναν ασύρματο αισθητήρα για την ποδηλασία, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του αισθητήρα με το ρολόι (σελίδα 58).

- 1 Πραγματοποιήστε σύζευξη των ασύρματων αισθητήρων σας, όπως ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών, έναν αισθητήρα ταχύτητας ή έναν αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς (προαιρετικά).
- 2 Πατήστε το .
- 3 Επιλέξτε το .
- 4 Όταν χρησιμοποιείτε τους προαιρετικούς ασύρματους αισθητήρες, περιμένετε μέχρι να συνδεθεί το ρολόι με τους αισθητήρες.
- 5 Πηγαίστε έξω και περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.

- 6 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας. Το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 7 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
- 8 Σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά, για να δείτε διαδοχικά τις οθόνες δεδομένων.
- 9 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  και επιλέξτε το .

Καταγραφή δραστηριότητας σκι ή snowboarding

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα σκι ή snowboard.
- 2 Σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να δείτε λεπτομέρειες για την τρέχουσα διαδρομή τρεξίματος, καθώς και τον συνολικό αριθμό διαδρομών τρεξίματος. Οι οθόνες πίστας περιλαμβάνουν τον χρόνο, την απόσταση που διανύθηκε, τη μέγιστη, τη μέση ταχύτητα και τη συνολική κάθοδο.
- 3 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το  για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας (σελίδα 4).

Παιχνίδι γκολφ Εφαρμογή Garmin Golf™


Η εφαρμογή Garmin Golf σας επιτρέπει να στέλνετε πίνακες βαθμολογίας από τη συσκευή σας Lily 2 Active, ώστε να βλέπετε λεπτομερή στατιστικά στοιχεία και αναλύσεις βολών. Οι παίκτες γκολφ μπορούν να ανταγωνίζονται μεταξύ τους σε διαφορετικά γήπεδα χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Golf. Περισσότερα από 43.000 γήπεδα διαθέτουν πίνακες κορυφαίων, στους οποίους μπορούν όλοι να συμμετέχουν. Μπορείτε να οργανώνετε τουρνουά και να προσκαλείτε άλλους παίκτες σε αναμετρήσεις.

Η εφαρμογή Garmin Golf συγχρονίζει τα δεδομένα σας με το λογαριασμό Garmin Connect σας. Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Garmin Golf στο τηλέφωνό σας από το κατάστημα εφαρμογών (garmin.com/golfapp).



Παίζοντας γκολφ

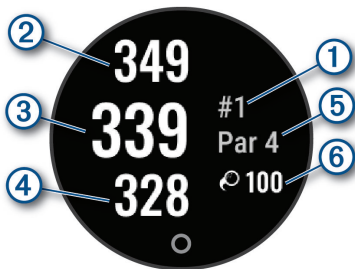
Πριν παίξετε γκολφ για πρώτη φορά, πρέπει να κάνετε λήψη της εφαρμογής Garmin Golf από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας (σελίδα 11).

Πριν παίξετε γκολφ, θα πρέπει να φορτίσετε το ρολόι (σελίδα 65).

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Γκολφ**.

Το ρολόι εντοπίζει δορυφόρους, υπολογίζει την τοποθεσία σας και επιλέγει ένα γήπεδο, εάν υπάρχει μόνο ένα γήπεδο κοντά.

- 3 Εάν εμφανιστεί η λίστα γηπέδων, επιλέξτε ένα γήπεδο από τη λίστα.
Τα γήπεδα ενημερώνονται αυτόματα.
- 4 Πατήστε το .
- 5 Επιλέξτε το  για τήρηση βαθμολογίας.
- 6 Επιλέξτε tee box.
Εμφανίζεται η οθόνη πληροφοριών για τις τρύπες.




- | | |
|---|--|
| 1 | Τρέχων αριθμός τρύπας |
| 2 | Απόσταση προς το πίσω μέρος του πρασίνου |
| 3 | Απόσταση προς το μέσον του πρασίνου |

- | | |
|---|---|
| 4 | Απόσταση προς το μπροστινό μέρος του πρασίνου |
| 5 | Par για την τρύπα |
| 6 | Απόσταση Garmin AutoShot™ |

Όταν μετακινείστε στην επόμενη τρύπα, το ρολόι μεταβαίνει αυτόματα για να εμφανίσει τις πληροφορίες της νέας τρύπας.

Μενού γκολφ

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να πατήσετε το  για να δείτε πρόσθετες λειτουργίες στο μενού γκολφ.

Εμπόδια: Εμφανίζει τις αμμοπαγίδες και τους υδάτινους κινδύνους για την τρέχουσα τρύπα.

Layups: Εμφανίζει τις επιλογές layup και απόστασης για την τρέχουσα τρύπα (μόνο για τρύπες par 4 και par 5).

Πίνακας βαθμολογίας: Ανοίγει τον πίνακα βαθμολογίας για τον γύρο (σελίδα 14).

Round Summary: Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, δείτε τη βαθμολογία, τα στατιστικά στοιχεία και τις πληροφορίες βημάτων σας.

Τελευταίο χτύπημα: Δείτε πληροφορίες για την τελευταία βολή σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να δείτε τις αποστάσεις για όλες τις βολές που

εντοπίζονται κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου. Εάν χρειάζεται, μπορείτε να προσθέσετε χειροκίνητα μια βολή (σελίδα 14).

Τέλος γύρου: Τερματίζει τον τρέχοντα γύρο.

Προβολή αποστάσεων Layup και Dogleg

Μπορείτε να δείτε μια λίστα αποστάσεων layup και dogleg για τρύπες par 4 και par 5.

1 Πατήστε το .

2 Επιλέξτε **Layups**.

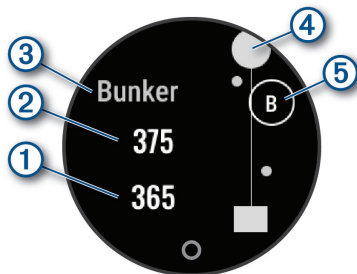
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι αποστάσεις και οι θέσεις αφαιρούνται από τη λίστα όταν τις περνάτε με επιτυχία.

Προβολή κινδύνων

Μπορείτε να προβάλετε αποστάσεις μέχρι κινδύνους κατά μήκος του fairway για τρύπες par 4 και par 5. Οι κίνδυνοι που επηρεάζουν την επιλογή βολής εμφανίζονται ανεξάρτητα ή σε ομάδες, για να σας βοηθήσουν να καθορίσετε την απόσταση μέχρι το layup ή το carry.

1 Πατήστε το .

2 Επιλέξτε **Εμπόδια**.

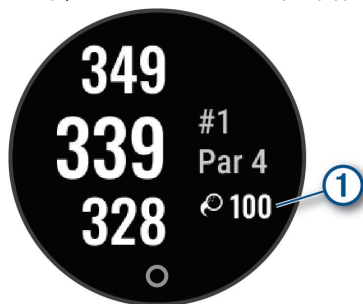


- Οι αποστάσεις μέχρι το μπροστινό **1** και το πίσω μέρος **2** του πλησιέστερου κινδύνου εμφανίζονται στην οθόνη.
- Ο τύπος κινδύνου **3** εμφανίζεται στο επάνω μέρος της οθόνης.
- Το green απεικονίζεται ως ημικύκλιο **4** στο επάνω μέρος της οθόνης. Η γραμμή κάτω από το green αντιπροσωπεύει το κέντρο του fairway.
- Τυχόν εμπόδια **5** επισημαίνονται με ένα γράμμα που συμβολίζει τη σειρά των εμποδίων προς την τρύπα και εμφανίζονται κάτω από το green σε θέσεις κατά προσέγγιση σε σχέση με το fairway.

Μέτρηση βολής με τη λειτουργία Garmin AutoShot

Σε κάθε βολή στο fairway, το ρολόι καταγράφει την απόσταση της βολής σας για μεταγενέστερη προβολή (σελίδα 14). Δεν ανιχνεύονται τα putt.

- 1 Την ώρα που παίζετε γκολφ, φοράτε το ρολόι στον καρπό του κυρίαρχου χεριού για καλύτερη ανίχνευση βολών. Όταν το ρολόι ανιχνεύει μια βολή, η απόστασή σας από τη θέση της βολής εμφανίζεται ① κάτω από την τιμή par.



- 2 Ρίξτε την επόμενη βολή σας.
Το ρολόι καταγράφει την απόσταση της τελευταίας βολής σας.

Χειροκίνητη προσθήκη βολής

Μπορείτε να προσθέσετε χειροκίνητα μια βολή, εάν η συσκευή δεν την ανιχνεύσει.

Πρέπει να προσθέσετε τη βολή από τη θέση της χαμένης βολής.

- 1 Πατήστε το
- 2 Επιλέξτε **Τελευταίο χτύπημα > ... > Προσθήκη χτυπήματος**.
- 3 Επιλέξτε το για να ξεκινήσετε μια νέα βολή από την τρέχουσα τοποθεσία σας.

Τήρηση βαθμολογίας


- 1 Ενώ παίζετε γκολφ, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Πίνακας βαθμολογίας**.
- 3 Επιλέξτε μια τρύπα.
- 4 Επιλέξτε το ή το για να ορίσετε τη βαθμολογία.
- 5 Επιλέξτε το .

Προβολή του ιστορικού βολών





- 1 Αφού παίξετε μια τρύπα, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Τελευταίο χτύπημα** για να δείτε πληροφορίες για την τελευταία βολή σας.

Προβολή της σύνοψης γύρου

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να προβάλετε τη βαθμολογία σας, στατιστικά στοιχεία και πληροφορίες βημάτων.

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Round Summary**.
- 3 Σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να δείτε περισσότερες πληροφορίες.

Ολοκλήρωση γύρου

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Τέλος γύρου**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αποθηκεύσετε τον γύρο και να επιστρέψετε στη λειτουργία ρολογιού, επιλέξτε το .
 - Για να απορρίψετε τον γύρο και να επιστρέψετε στη λειτουργία ρολογιού, επιλέξτε το .
 - Για να συνεχίσετε τον γύρο, επιλέξτε το .

Health Snapshot™

Η λειτουργία Health Snapshot καταγράφει διάφορες βασικές μετρήσεις σχετικά με την υγεία, ενώ είστε ακίνητοι για δύο λεπτά. Προσφέρει μια γρήγορη ματιά στη συνολική καρδιαγγειακή σας κατάσταση. Το ρολόι καταγράφει μετρήσεις, όπως οι μέσοι καρδιακοί παλμοί, το επίπεδο πίεσης και ο ρυθμός αναπνοής. Μπορείτε να προσθέσετε τη λειτουργία Health Snapshot στη λίστα με τις αγαπημένες σας εφαρμογές (σελίδα 15).

Προσαρμογή επιλογών δραστηριότητας

Μπορείτε να επιλέξετε δραστηριότητες για να προβάλλονται στο ρολόι σας.

- 1 Από το μενού της συσκευής Garmin Connect, επιλέξτε **Επιλογές δραστηριότητας > Επεξεργασία**.
- 2 Επιλέξτε τις δραστηριότητες που θα προβάλλονται στο ρολόι σας.
- 3 Αν χρειάζεται, επιλέξτε μια δραστηριότητα για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις της, όπως ειδοποιήσεις και πεδία δεδομένων.


Επισήμανση γύρων

Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι σας ώστε να χρησιμοποιεί τη λειτουργία Auto Lap™, η οποία επισημαίνει αυτόματα έναν γύρο σε κάθε χιλιόμετρο ή μίλι. Αυτή η λειτουργία βοηθάει στη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λειτουργία Auto Lap δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 1 Από το μενού της συσκευής σας Garmin Connect, επιλέξτε **Επιλογές δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Επιλέξτε **Auto Lap**.

Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε **Επεξεργασία**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να προσθέσετε μια δραστηριότητα ή εφαρμογή, επιλέξτε **Προσθήκη**.
 - Για να καταργήσετε μια δραστηριότητα ή εφαρμογή, επιλέξτε τη δραστηριότητα ή την εφαρμογή και κατόπιν επιλέξτε **Κατάργηση**.
 -



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να αναδιατάξετε τη λίστα, επιλέξτε μια δραστηριότητα ή εφαρμογή, επιλέξτε Ανακατάταξη και ολοκληρώστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη της εφαρμογής Garmin Connect (σελίδα 64).

Εμφάνιση

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση του καντράν ρολογιού και τις λειτουργίες γρήγορης πρόσβασης στο μενού βρόχου γρήγορων ματιών και στοιχείων ελέγχου.


Αλλαγή του καντράν ρολογιού

Μπορείτε να επιλέξετε ένα από τα διάφορα προφορτωμένα καντράν ρολογιού.



- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού**.
- 3 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα δεξιά ή αριστερά για να μετακινηθείτε με κύλιση στα διαθέσιμα καντράν ρολογιού.
- 4 Επιλέξτε το εικονίδιο γρναζιού για να αλλάξετε τα δεδομένα στο καντράν του ρολογιού (προαιρετικά).
- 5 Επιλέξτε το .
- 6 Πατήστε την οθόνη αφής για να επιλέξετε το καντράν ρολογιού.






Μενού στοιχείων ελέγχου






Το μενού στοιχείων ελέγχου σας επιτρέπει να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις λειτουργίες και τις επιλογές του ρολογιού. Μπορείτε να προσθέσετε, να αλλάξετε τη σειρά και να καταργήσετε τις επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 21).

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το .

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Ειδοποιήσεις	Προσθέτει ή επεξεργάζεται μια ειδοποίηση (σελίδα 56).
	Βοήθεια	Στέλνει ένα αίτημα βοήθειας (σελίδα 54).
	Φωτεινότητα	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης (σελίδα 62).
	Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη μετάδοση καρδιακών παλμών σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή (σελίδα 41).

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Μην ενοχλείτε	Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", για να μειώσει τη φωτεινότητα της οθόνης και να απενεργοποιήσει τις ειδοποιήσεις και τις ενημερώσεις. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία ενώ παρακολουθείτε μια ταινία (σελίδα 53).
	Garmin Pay	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το πορτοφόλι σας Garmin Pay και να κάνετε πληρωμές για αγορές με το ρολόι σας (σελίδα 18).

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Κλειδωμά συσκευής	Επιλέξτε το για να κλειδώσετε τα κουμπιά και την οθόνη αφής, για να αποτρέψετε τα ακούσια πατήματα και τις ακούσιες σαρώσεις.
	Μουσική	Ελέγχει την αναπαραγωγή μουσικής στο τηλέφωνό σας.
	Ειδοποιή σεις	Εμφανίζει ειδοποιήσεις από το τηλέφωνό σας.
	Τηλέφωνο	Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την τεχνολογία Bluetooth® και τη σύνδεσή σας με το αντιστοιχισμένο σας τηλέφωνο.
	Απενεργο ποίηση	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε το ρολόι.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Κατάσταση αναστολής λειτουργίας	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε το στοιχείο Κατάσταση αναστολής λειτουργίας.
	Χρονόμετρο	Εκκινεί το χρονόμετρο (σελίδα 56).
	Συγχροनि- σμός	Συγχρονίζει το ρολόι σας με το αντιστοιχισμένο σας τηλέφωνο.
	Συγχροनि σμός ώρας	Επιλέξτε το για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με την ώρα στο τηλέφωνό σας ή με τη χρήση δορυφόρων.
	Αντίστροφη μέτρηση	Ορίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης (σελίδα 57).

Garmin Pay

Η λειτουργία Garmin Pay σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε το ρολόι σας για

την πληρωμή αγορών σε συμμετέχουσες τοποθεσίες με χρήση πιστωτικών ή χρεωστικών καρτών από συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα.

Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay

Μπορείτε να προσθέσετε μία ή περισσότερες πιστωτικές ή χρεωστικές κάρτες συμμετοχής στο πορτοφόλι Garmin Pay. Μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/garminpay/banks για να βρείτε συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••**.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay > Έναρξη χρήσης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay

Μπορείτε να προσθέσετε έως δέκα πιστωτικές ή χρεωστικές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••**.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay > : > Προσθήκη κάρτας**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.



Μετά την προσθήκη της κάρτας, μπορείτε να επιλέξετε την κάρτα στο ρολόι σας όταν κάνετε μια πληρωμή.

Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας

Για να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών, πρέπει να ρυθμίσετε τουλάχιστον μία κάρτα πληρωμής.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών σε συμμετέχουσα τοποθεσία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 21).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Εισαγάγετε τον τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν εισαγάγετε εσφαλμένα τον κωδικό πρόσβασης τρεις φορές, το πορτοφόλι σας κλειδώνει και πρέπει να κάνετε επαναφορά του κωδικού πρόσβασης στην εφαρμογή Garmin Connect.

Εμφανίζεται η κάρτα πληρωμής που χρησιμοποιήθηκε πιο πρόσφατα.

- 4 Εάν έχετε προσθέσει πολλές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay, σύρετε το δάκτυλό σας για να επιλέξετε μια άλλη κάρτα (προαιρετικά).

5. Εντός 60 δευτερολέπτων, πλησιάστε το ρολόι σας στη συσκευή ανάγνωσης πληρωμής, με το καντράν στραμμένο προς τη συσκευή ανάγνωσης.
Το ρολόι δονείται και εμφανίζεται ένα σημάδι ελέγχου όταν ολοκληρωθεί η επικοινωνία με τη συσκευή ανάγνωσης.
6. Εάν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στη συσκευή ανάγνωσης κάρτας, για να ολοκληρώσετε τη συναλλαγή.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αφού εισαγάγετε επιτυχώς τον κωδικό πρόσβασής σας, μπορείτε να κάνετε πληρωμές χωρίς κωδικό πρόσβασης για 24 ώρες ενώ συνεχίζετε να φοράτε το ρολόι σας. Εάν αφαιρέσετε το ρολόι από τον καρπό σας ή απενεργοποιήσετε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών, πρέπει να εισαγάγετε ξανά τον κωδικό πρόσβασης προτού κάνετε μια πληρωμή.

Διαχείριση των καρτών Garmin Pay


Μπορείτε προσωρινά να αναστείλετε τη χρήση μιας κάρτας ή να τη διαγράψετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ορισμένες χώρες, τα συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα μπορεί να περιορίζουν τη χρήση των δυνατοτήτων του Garmin Pay.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ●●●.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay**.

3 Επιλέξτε μια κάρτα.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αναστείλετε προσωρινά τη χρήση μιας κάρτας ή για να καταργήσετε την αναστολή χρήσης της, επιλέξτε **Αναστολή κάρτας**. Η κάρτα πρέπει να είναι ενεργή για να κάνετε αγορές με το ρολόι Lily 2 Active.
- Για να διαγράψετε μια κάρτα, επιλέξτε το .

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay

Πρέπει να γνωρίζετε τον τρέχοντα κωδικό πρόσβασής σας, για να τον αλλάξετε.


Αν ξεχάσετε τον κωδικό πρόσβασής σας, πρέπει να κάνετε επαναφορά της λειτουργίας Garmin Pay για το ρολόι Lily 2 Active, να δημιουργήσετε έναν νέο κωδικό και να συμπληρώσετε ξανά τα στοιχεία της κάρτας σας.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ●●●.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay > Αλλαγή κωδικού**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Την επόμενη φορά που θα κάνετε μια πληρωμή με το ρολόι Lily 2 Active, πρέπει να εισαγάγετε τον νέο κωδικό πρόσβασης.

Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου

Μπορείτε να προσθέτετε, να καταργείτε και να αλλάζετε τη σειρά των επιλογών στο μενού στοιχείων ελέγχου.


- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.


Εμφανίζεται το μενού στοιχείων ελέγχου.

- 2 Πατήστε παρατεταμένα το .

Το μενού στοιχείων ελέγχου μεταβαίνει στη λειτουργία επεξεργασίας.

- 3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αλλάξετε τη θέση μιας επιλογής στο μενού στοιχείων ελέγχου, σύρετε την επιλογή σε μια νέα θέση.
- Για να καταργήσετε μια επιλογή από το μενού στοιχείων ελέγχου, σύρετε την επιλογή στο .

- 4 Εάν χρειάζεται, επιλέξτε το , για να προσθέσετε μια επιλογή στο μενού στοιχείων ελέγχου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η επιλογή είναι διαθέσιμη μόνο αφού καταργήσετε τουλάχιστον μία επιλογή από το μενού στοιχείων ελέγχου.

Widget

Το ρολόι σας διαθέτει προεγκατεστημένα widget που παρέχουν πληροφορίες με μια ματιά. Μπορείτε να σύρετε την οθόνη αφής για να πραγματοποιήσετε κύλιση στα widget. Ορισμένα widget απαιτούν σύνδεση Bluetooth με συμβατό τηλέφωνο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τον βρόχο των widget (σελίδα 24).

Καντράν του ρολογιού	Το καντράν του ρολογιού περιλαμβάνει την τρέχουσα ώρα και ημερομηνία. Η ημερομηνία και η ώρα ρυθμίζονται αυτόματα όταν το ρολόι συγχρονίζεται με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.
Body Battery	Το τρέχον επίπεδο ενέργειάς σας στο Body Battery [™] . Το ρολόι υπολογίζει τα τρέχοντα αποθέματα ενέργειας με βάση τα δεδομένα ύπνου, πίεσης και δραστηριότητας. Τυχόν υψηλότερη τιμή υποδεικνύει υψηλότερα αποθέματα ενέργειας.
Ημερολόγιο	Προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του τηλεφώνου σας.

Θερμίδες	Η ποσότητα των συνολικών θερμίδων που καταναλώθηκαν την ημέρα, συμπεριλαμβανομένων των θερμίδων που καταναλώθηκαν από δραστηριότητες και εκείνων που καταναλώθηκαν σε κατάσταση ηρεμίας.
Απόσταση	Η απόσταση που διανύθηκε σε χιλιόμετρα ή μίλια τη συγκεκριμένη ημέρα.
Garmin Coach	Εμφανίζει τις προγραμματισμένες ασκήσεις όταν επιλέγετε ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα προπόνησης προπονητή Garmin® στον λογαριασμό σας Garmin Connect. Το πρόγραμμα προσαρμόζεται σύμφωνα με το τρέχον επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις προτιμήσεις προπόνησης και χρονοδιαγράμματος, καθώς και την ημερομηνία του αγώνα.



Στιγμιότυπο υγείας	Ξεκινά μια περίοδο λειτουργίας Health Snapshot στο ρολόι σας που καταγράφει διάφορες βασικές μετρήσεις σχετικά με την υγεία, ενώ είστε ακίνητοι για δύο λεπτά. Προσφέρει μια γρήγορη ματιά στη συνολική καρδιαγγειακή σας κατάσταση. Το ρολόι καταγράφει μετρήσεις, όπως οι μέσοι καρδιακοί παλμοί, το επίπεδο πίεσης και ο ρυθμός αναπνοής. Εμφανίζει συνόψεις των αποθηκευμένων περιόδων λειτουργίας Health Snapshot (σελίδα 15).
Στατιστικά υγείας	Μια δυναμική σύνοψη των στατιστικών υγείας τη δεδομένη στιγμή. Οι μετρήσεις περιλαμβάνουν τους καρδιακούς παλμούς, το επίπεδο πίεσης και το επίπεδο Body Battery.
Καρδιακοί παλμοί	Οι τρέχοντες καρδιακοί παλμοί σας σε παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.), καθώς και ο μέσος όρος των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης για ένα διάστημα επτά ημερών.

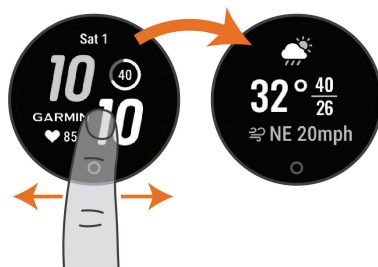
Κατάσταση HRV	Εμφανίζει τον μέσο όρο επτά ημερών της μεταβλητότητας καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια της νύχτας (σελίδα 26).
Υδάτωση	Η συνολική ποσότητα νερού που έχετε καταναλώσει και ο ημερήσιος στόχος σας.
Λεπτά έντασης	Τα συνολικά λεπτά έντασης και ο εβδομαδιαίος στόχος.
Τελευταία δραστηριότητα	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας.
Τελευταία δραστηριότητα γκολφ Τελευταία ποδηλασία Τελευταίο τρέξιμο Τελευταία ενδυνάμωση Τελευταία κολύμβηση	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας και του ιστορικού του καθορισμένου αθλήματος.
Στοιχ. ελέγχ. μουσ.	Στοιχεία ελέγχου για το πρόγραμμα αναπαραγωγής μουσικής στο τηλέφωνό σας.

Η ημέρα μου	Μια δυναμική σύνοψη των σημερινών δραστηριοτήτων σας. Οι μετρήσεις περιλαμβάνουν βήματα, λεπτά έντασης και θερμίδες που καταναλώθηκαν.
Σύντομοι ύπνοι	Εμφανίζει το συνολικό χρόνο σύντομων ύπνων και την αύξηση επιπέδου αποθεμάτων του Body Battery. Μπορείτε να ξεκινήσετε το χρονόμετρο σύντομου ύπνου και να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση που θα σας αφυπνίζει.
Ειδοποιήσεις	Ειδοποιήσεις από το τηλέφωνό σας, όπως κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, σύμφωνα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας.
Παλμικό οξύμετρο	Σας επιτρέπει να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου με μη αυτόματο τρόπο.
Ύπνος	Τα δεδομένα ύπνου σας για την προηγούμενη νύχτα, συμπεριλαμβανομένου του συνολικού χρόνου ύπνου.

Βήματα	Ο συνολικός αριθμός βημάτων που πραγματοποιήσατε και ο ημερήσιος στόχος σας. Το ρολόι μαθαίνει και προτείνει κάθε μέρα έναν νέο προσωπικό στόχο βημάτων.
Στρες	Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας. Το ρολόι μετρά τη μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών σας όταν δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, για να υπολογίσει το επίπεδο πίεσης. Ένας μικρότερος αριθμός υποδεικνύει χαμηλότερο επίπεδο πίεσης.
Καιρός	Η τρέχουσα θερμοκρασία και πρόγνωση του καιρού από ένα αντιστοιχισμένο τηλέφωνο.
Υγεία γυναικών	Κατάσταση του τρέχοντος μηνιαίου έμμηνου κύκλου. Μπορείτε να δείτε και να καταχωρίσετε τα καθημερινά σας συμπτώματα. Μπορείτε επίσης να παρακολουθείτε την εγκυμοσύνη σας με εβδομαδιαίες ενημερώσεις και πληροφορίες για την υγεία.


Προβολή widget και μενού

- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το κύριο μενού.
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να δείτε τα widget.



- Πατήστε σε κάθε widget και σύρετέ το προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά, για να δείτε περισσότερες πληροφορίες.

Προσαρμογή του βρόχου widget

- 1 Σύρετε για να δείτε οποιοδήποτε widget.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα το .

3 Επιλέξτε **Διαχείριση widget**.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Προσθήκη** για να προσθέσετε ένα widget στον βρόχο των widget.
- Επιλέξτε **Κατάργηση** για να καταργήσετε ένα widget από τον βρόχο των widget.

Widget στατιστικών υγείας

Το widget Στατιστικά υγείας παρέχει μια συνοπτική παρουσίαση των δεδομένων κατάστασης της υγείας σας. Είναι μια δυναμική σύνοψη που ενημερώνεται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Οι μετρήσεις περιλαμβάνουν τους καρδιακούς παλμούς, το επίπεδο πίεσης και το επίπεδο Body Battery.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να επιλέξετε κάθε μέτρηση για να δείτε επιπλέον πληροφορίες.

Body Battery

Το ρολόι σας αναλύει τη μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού, το επίπεδο πίεσης, την ποιότητα ύπνου και τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας για τον καθορισμό του συνολικού σας επιπέδου Body Battery. Όπως η ένδειξη του ρεζερβουάρ σε ένα αυτοκίνητο, αυτό εμφανίζει το ποσό του αποθέματος ενέργειας. Το εύρος του επιπέδου αποθεμάτων του Body Battery κυμαίνεται από 5 έως 100, όπου 5 έως

25 υποδεικνύει πολύ χαμηλό απόθεμα ενέργειας, 26 έως 50 χαμηλό απόθεμα ενέργειας, 51 έως 75 μεσαίο απόθεμα ενέργειας και 76 έως 100 υψηλό απόθεμα ενέργειας.

Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect για προβολή του πιο ενημερωμένου επιπέδου Body Battery, των μακροπρόθεσμων τάσεων και πρόσθετων λεπτομερειών (σελίδα 26).

Προβολή του widget Body Battery

Το widget Body Battery εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery.

1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget Body Battery.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε το widget στο βρόχο widget σας (σελίδα 24).

2 Πατήστε την οθόνη αφής για να δείτε το γράφημα Body Battery.

Το γράφημα εμφανίζει την πρόσφατη δραστηριότητα Body Battery και τα υψηλά και χαμηλά επίπεδα για τις τελευταίες τρεις ώρες.

3 Πατήστε στην οθόνη αφής για να δείτε τα υψηλά και χαμηλά σας επίπεδα από τα μεσάνυχτα έως τη συγκεκριμένη στιγμή.

4 Σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να δείτε το επίπεδο

Body Battery με στρες, καθώς και τους συντελεστές του δικού σας Body Battery.

Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery

- Για πιο ακριβή αποτελέσματα, φορέστε το ρολόι κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- Ο καλός ύπνος φορτίζει το Body Battery.
- Η κουραστική δραστηριότητα και η υψηλή πίεση μπορούν να προκαλέσουν τη γρήγορη εξάντληση του Body Battery.
- Η πρόσληψη τροφής, καθώς και διεγερτικά όπως η καφεΐνη, δεν επηρεάζουν απευθείας το Body Battery.

Προβολή του widget επιπέδου πίεσης

Το widget επιπέδου πίεσης εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσης.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget του επιπέδου πίεσης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε το widget στο βρόχο widget σας (σελίδα 24).

- 2 Πατήστε στην οθόνη αφής για να δείτε το γράφημα επιπέδου πίεσης.

Το γράφημα επιπέδου στρες εμφανίζει τις ενδείξεις στρες και τα υψηλά και χαμηλά επίπεδα για τις τελευταίες τρεις ώρες.

- 3 Πατήστε στην οθόνη αφής για να δείτε τα υψηλά και χαμηλά σας επίπεδα από τα μεσάνυχτα έως τη συγκεκριμένη στιγμή.
- 4 Σύρετε για να δείτε το συνολικό επίπεδο στρες σας τις τελευταίες επτά ημέρες και τον χρόνο που καταναλώσατε αναπαυόμενοι ή σε κάθε επίπεδο στρες.

Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών

Το ρολόι σας αναλύει τις ενδείξεις καρδιακών παλμών καρπού σας ενώ κοιμάστε, για να προσδιορίσει τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV) σας. Η προπόνηση, η σωματική δραστηριότητα, ο ύπνος, η διατροφή και οι υγιεινές συνήθειες επηρεάζουν τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών σας. Οι τιμές HRV μπορούν να διαφέρουν ευρέως ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το επίπεδο φυσικής κατάστασης. Η ισορροπημένη κατάσταση HRV μπορεί να υποδεικνύει θετικά σημάδια υγείας, όπως καλή προπόνηση και ισορροπία ανάκαμψης, καλύτερη καρδιαγγειακή φυσική κατάσταση και αντοχή στο άγχος. Η μη ισορροπημένη ή κακή κατάσταση μπορεί να είναι ένα σημάδι κόπωσης, μεγαλύτερων αναγκών ανάκαμψης ή αυξημένου άγχους. Για βέλτιστα αποτελέσματα, θα πρέπει να

φοράτε το ρολόι ενώ κοιμάστε. Το ρολόι απαιτεί τρεις εβδομάδες σταθερών δεδομένων ύπνου, για να εμφανίσει την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών σας.



Κατάσταση	Περιγραφή
Ορθή	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι εντός του εύρους αναφοράς σας.
Μη ισοροπημένη	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι πάνω ή κάτω από το εύρος αναφοράς σας.
Χαμηλή	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι πολύ κάτω από το εύρος αναφοράς σας.
Κακό Δεν υπάρχει κατάσταση	Οι τιμές HRV σας είναι κατά μέσο όρο πολύ κάτω από το φυσιολογικό εύρος για την ηλικία σας. Η ένδειξη "Δεν υπάρχει κατάσταση" σημαίνει ότι δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα για τη δημιουργία μέσου όρου επτά ημερών.

Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect, για να προβάλετε την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών σας, τις τάσεις και εκπαιδευτικά σχόλια.

Χρήση του widget παρακολούθησης ενυδάτωσης

Το widget παρακολούθησης ενυδάτωσης εμφανίζει τη λήψη υγρών και τον στόχο ημερήσιας ενυδάτωσης.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget ενυδάτωσης.
- 2 Επιλέξτε το **+** κάθε φορά που καταναλώνετε κάποιο υγρό (1 ποτήρι, 8 oz. ή 250 mL).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις ενυδάτωσης, όπως τις μονάδες που χρησιμοποιούνται και τον ημερήσιο στόχο, στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ορίσετε μια υπενθύμιση ενυδάτωσης (σελίδα 38).

Υγεία γυναικών

Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου

Ο έμμηνος κύκλος σας είναι ένα σημαντικό κομμάτι της υγείας σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να καταγράψετε σωματικά συμπτώματα, σεξουαλική επιθυμία, σεξουαλική δραστηριότητα, ημέρες ωορρηξίας και πολλά περισσότερα (σελίδα 28). Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect.

- Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου και λεπτομέρειες
- Σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα
- Προβλέψεις περιόδου και γονιμότητας

- Πληροφορίες υγείας και διατροφής
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να προσθέσετε και να καταργήσετε widget.

Καταγραφή των πληροφοριών του έμμηνου κύκλου σας

Για να μπορέσετε να καταγράψετε τις πληροφορίες του έμμηνου κύκλου σας από το ρολόι Lily 2 Active που διαθέτετε, πρέπει να ρυθμίσετε την παρακολούθηση έμμηνου κύκλου στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget παρακολούθησης υγείας γυναικών.
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής.
- 3 Επιλέξτε το **+**.
- 4 Εάν σήμερα είναι ημέρα περιόδου, επιλέξτε **Ημέρα περιόδου > ✓**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να βαθμολογήσετε τη ροή σας από ελαφριά έως έντονη, επιλέξτε **Ροή**.
 - Για να καταγράψετε τα σωματικά σας συμπτώματα, όπως ακμή, οσφυαλγία και κόπωση, επιλέξτε **Συμπτώματα**.
 - Για να καταγράψετε τη διάθεσή σας, επιλέξτε **Διάθεση**.
 - Για να καταγράψετε τις εκκρίσεις σας, επιλέξτε **Εκκρίσεις**.

- Για να ορίσετε την τρέχουσα ημερομηνία ως ημέρα ωορρηξίας, επιλέξτε **Ημέρα ωορρηξίας**.
- Για να καταγράψετε τη σεξουαλική σας δραστηριότητα, επιλέξτε **Σεξουαλική δραστηριότητα**.
- Για να βαθμολογήσετε τη σεξουαλική σας επιθυμία από χαμηλή έως υψηλή, επιλέξτε **Σεξουαλική επιθυμία**.
- Για να ορίσετε την τρέχουσα ημερομηνία ως ημέρα περιόδου, επιλέξτε **Ημέρα περιόδου**.

Παρακολούθηση εγκυμοσύνης

Η λειτουργία παρακολούθησης εγκυμοσύνης εμφανίζει εβδομαδιαίες ενημερώσεις σχετικά με την εγκυμοσύνη σας και παρέχει πληροφορίες για την υγεία και τη διατροφή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να καταγράψετε σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα, μετρήσεις των επιπέδων σακχάρου αίματος και τις κινήσεις του μωρού (σελίδα 29). Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect.

Καταγραφή των πληροφοριών εγκυμοσύνης σας

Για να καταγράψετε τις πληροφορίες σας, πρέπει να ρυθμίσετε την παρακολούθηση

εγκυμοσύνης στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget παρακολούθησης υγείας γυναικών.



- 2 Πατήστε την οθόνη αφής.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Συμπτώματα** για να καταγράψετε τα σωματικά σας συμπτώματα, τη διάθεση και πολλά άλλα.
 - Επιλέξτε **Επίπεδα σακχάρου αίματος** για να καταγράψετε τα επίπεδα σακχάρου πριν και μετά τα γεύματα και πριν από τον ύπνο.
 - Επιλέξτε **Κίνηση** για να χρησιμοποιήσετε ένα χρονόμετρο ή αντίστροφη μέτρηση για να

καταγράψετε τις κινήσεις του μωρού.

- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής

Το widget στοιχείων ελέγχου μουσικής σας επιτρέπει να ελέγχετε τη μουσική στο τηλέφωνό σας χρησιμοποιώντας το ρολόι Lily 2 Active. Το widget ελέγχει την τρέχουσα ενεργή ή την πιο πρόσφατη ενεργή εφαρμογή αναπαραγωγής μέσω στο τηλέφωνό σας. Εάν δεν υπάρχει ενεργό πρόγραμμα αναπαραγωγής μέσω, το widget δεν εμφανίζει πληροφορίες κομματιού και πρέπει να ξεκινήσετε την αναπαραγωγή από το τηλέφωνό σας.

- 1 Στο τηλέφωνό σας, ξεκινήστε την αναπαραγωγή ενός τραγουδιού ή μιας λίστας αναπαραγωγής.
- 2 Στο ρολόι σας Lily 2 Active, σύρετε το δάκτυλό σας για να δείτε το widget ελέγχου μουσικής.

Πρωινή αναφορά


Το ρολόι σας εμφανίζει μια πρωινή αναφορά με βάση τη συνήθη ώρα που ξυπνάτε. Πατήστε την οθόνη αφής για να προβάλετε την αναφορά, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει πληροφορίες για τον καιρό, το Body Battery, τα βήματα, τη γυναικαία υγεία, συμβάντα ημερολογίου και πληροφορίες για τον ύπνο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τις πληροφορίες που θα εμφανίζονται στην πρωινή αναφορά σας (σελίδα 30).

Μπορείτε να προσαρμόσετε το εμφανιζόμενο όνομά σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect (σελίδα 64).


Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε αυτές τις ρυθμίσεις στο ρολόι σας ή στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδος. και προείδο. > Πρωινή αναφορά.**
- 3 Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την πρωινή αναφορά.
- 4 Πατήστε **Επιλογές.**
- 5 Επιλέξτε ένα στοιχείο που θέλετε να συμπεριληφθεί ή να εξαιρεθεί από την πρωινή αναφορά.

Ρύθμιση συντόμευσης του κουμπιού αφής

Μπορείτε να ρυθμίσετε μια συντόμευση για την αγαπημένη σας εφαρμογή, γρήγορη ματιά ή στοιχείο ελέγχου, όπως το πορτοφόλι σας Garmin Pay ή τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Συντόμευση > Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί αφής**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια συντόμευση.
 - Επιλέξτε **Απενεργοποίηση** για να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία συντόμευσης του κουμπιού αφής.

Προπόνηση

Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης

Όταν χρησιμοποιείτε περισσότερες από μία συσκευές Garmin με τον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να επιλέξετε ποια συσκευή είναι η κύρια προέλευση δεδομένων για καθημερινή χρήση και για σκοπούς προπόνησης. Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Ρυθμίσεις**.

Κύρια συσκευή προπόνησης: Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για μετρήσεις προπόνησης, όπως η κατάσταση προπόνησης και η εστίαση φορτίου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι συσκευές Garmin που δεν διαθέτουν τη λειτουργία κατάστασης προπόνησης δεν μπορούν να οριστούν ως Κύρια συσκευή προπόνησης, αλλά μπορούν, ωστόσο,

να χρησιμοποιηθούν για την καταγραφή των δεδομένων της προπόνησής σας.

Κύρια φορητή συσκευή: Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για τις καθημερινές μετρήσεις υγείας, όπως τα βήματα και ο ύπνος. Αυτή θα πρέπει να είναι το ρολόι που φοράτε πιο συχνά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin συνιστά να συγχρονίζετε συχνά με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης

Μπορείτε να συγχρονίσετε δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από άλλες συσκευές Garmin με το ρολόι σας Lily 2 Active μέσω του λογαριασμού σας Garmin Connect. Αυτό επιτρέπει στο ρολόι σας να εμφανίζει με περισσότερη ακρίβεια την προπόνηση και τη φυσική σας κατάσταση. Για παράδειγμα, μπορείτε να καταγράψετε μια διαδρομή με ποδήλατο με έναν υπολογιστή ποδηλάτου Edge® και να δείτε τις λεπτομέρειες δραστηριότητάς και το χρόνο ανάκαμψης στο ρολόι Lily 2 Active.

Συγχρονίστε το ρολόι Lily 2 Active και άλλες συσκευές Garmin στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ορίσετε μια κύρια συσκευή προπόνησης και μια

κύρια φορητή συσκευή στην εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 31).

Οι πρόσφατες δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από τις άλλες συσκευές σας Garmin εμφανίζονται στο ρολόι Lily 2 Active.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

Η λειτουργία παρακολούθησης δραστηριότητας καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, την απόσταση που διανύσατε, τα λεπτά έντασης, τους ορόφους που ανεβήκατε, τις θερμίδες που καταναλώσατε και τα στατιστικά ύπνου σας για κάθε καταγεγραμμένη ημέρα. Οι θερμίδες που καταναλώσατε περιλαμβάνουν τον βασικό μεταβολισμό σας και τις θερμίδες δραστηριοτήτων.

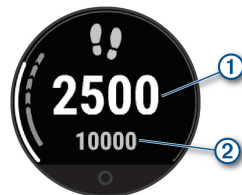
Ο αριθμός βημάτων που κάνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας εμφανίζεται στη γρήγορη ματιά βημάτων. Ο αριθμός βημάτων ενημερώνεται κατά διαστήματα.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας και των μετρήσεων φυσικής κατάστασης, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Αυτόματος στόχος

Το ρολόι σας δημιουργεί αυτόματα έναν ημερήσιο στόχο βημάτων με βάση τα προηγούμενα επίπεδα δραστηριότητας.

Καθώς μετακινείστε κατά τη διάρκεια της ημέρας, το ρολόι καταγράφει την πρόοδο ① προς την επίτευξη του ημερήσιου στόχου ②.



Εάν επιλέξετε να μην χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματου στόχου, μπορείτε να ορίσετε έναν εξατομικευμένο στόχο από το λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.


Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού. Η ειδοποίηση μετακινήσεων σας υπενθυμίζει ότι πρέπει να συνεχίσετε να κινείστε. Μετά από μία ώρα αδράνειας, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Επίσης, το ρολόι δονείται, αν είναι ενεργοποιημένη η δόνηση (σελίδα 62).

Πηγαίνετε μια σύντομη βόλτα (διάρκειας τουλάχιστον δύο λεπτών)

ή ολοκληρώστε τις κινήσεις που προτείνονται στην οθόνη για να ακυρώσετε την ειδοποίηση δραστηριοποίησης.

Ενεργοποίηση της Ειδοποίησης μετακίνησης

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ειδοπ. και προειδοπ. > Υγεία & ευεξία > Ειδοποίηση μετακίνησης > Ενεργό.**

Παρακολούθηση ύπνου

Ενώ κοιμάστε, το ρολόι ανιχνεύει αυτόματα τον ύπνο σας και παρακολουθεί την κίνησή σας κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου. Μπορείτε να ορίσετε τις κανονικές ώρες ύπνου στην εφαρμογή Garmin Connect. Τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο περιλαμβάνουν τις συνολικές ώρες ύπνου, τα στάδια του ύπνου, την κίνηση στον ύπνο και τη βαθμολογία ύπνου. Οι σύντομοι ύπνοι προστίθενται στα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας και μπορούν επίσης να επηρεάσουν την ανάκαμψη. Μπορείτε να δείτε αναλυτικά στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στον λογαριασμό Garmin Connect σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, με εξαίρεση τους συναγερμούς (σελίδα 53).

Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου

- 1 Φορέστε το ρολόι σας ενώ κοιμάστε.
- 2 Μεταφορτώστε τα δεδομένα παρακολούθησης του ύπνου σας στον λογαριασμό Garmin Connect σας.

Μπορείτε να δείτε τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Μπορείτε να βλέπετε πληροφορίες για τον ύπνο, συμπεριλαμβανομένων των σύντομων ύπνων, στο ρολόι Lily 2 Active (σελίδα 21).

Λεπτά έντασης

Για να βελτιώσετε την υγεία σας, οργανισμοί όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το γρήγορο περπάτημα, ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το τρέξιμο.

Το ρολόι παρακολουθεί την ένταση της δραστηριότητας και καταγράφει τον χρόνο που αφιερώνετε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης (για τον ποσοτικό προσδιορισμό των δραστηριοτήτων αυξημένης έντασης απαιτούνται δεδομένα καρδιακών παλμών). Το ρολόι αθροίζει τον αριθμό

των λεπτών δραστηριότητας μέτριας έντασης με τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας αυξημένης έντασης. Τα συνολικά λεπτά της δραστηριότητας αυξημένης έντασης διπλασιάζονται όταν προστίθενται.

Απόκτηση λεπτών έντασης

Το ρολόι Lily 2 Active υπολογίζει τα λεπτά έντασης, συγκρίνοντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σε ανάπαυση. Εάν οι καρδιακοί παλμοί είναι απενεργοποιημένοι, το ρολόι υπολογίζει τα λεπτά μέτριας έντασης αναλύοντας τα βήματά σας ανά λεπτό.

- Ξεκινήστε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα για τον πιο ακριβή υπολογισμό των λεπτών έντασης.
- Φορέστε το ρολόι σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας για πιο ακριβή αποτελέσματα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση.

Move IQ[®]

Όταν οι κινήσεις σας αντιστοιχούν σε οικεία μοτίβα ασκήσεων, η λειτουργία Move IQ εντοπίζει αυτόματα το συμβάν και το εμφανίζει στη λωρίδα χρόνου σας. Τα συμβάντα Move IQ εμφανίζουν τύπο δραστηριότητας και διάρκεια, αλλά δεν εμφανίζονται στη λίστα δραστηριοτήτων ή στη ροή ειδήσεων.

Η λειτουργία Move IQ μπορεί να ξεκινήσει αυτόματα μια χρονομετρημένη δραστηριότητα για περπάτημα και τρέξιμο με τη χρήση χρονικών ορίων που ορίζετε στην εφαρμογή Garmin Connect ή στις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων του ρολογιού. Αυτές οι δραστηριότητες προστίθενται στη λίστα δραστηριοτήτων σας.

Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης

Όταν αποθηκεύετε μια δραστηριότητα, μπορείτε να αξιολογήσετε την εκτίμηση προσπάθειας και πώς νιώθατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Οι πληροφορίες αυτοαξιολόγησής σας μπορούν να προβληθούν στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Από το μενού της συσκευής σας Garmin Connect, επιλέξτε **Επιλογές δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
- 3 Επιλέξτε **Αυτοαξιολόγηση**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ολοκληρώνετε την αυτοαξιολόγηση μόνο μετά από ασκήσεις, επιλέξτε **Μόνο ασκήσεις**.
 - Για να ολοκληρώνετε την αυτοαξιολόγηση μετά από κάθε δραστηριότητα, επιλέξτε **Πάντα**.

Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας

Μπορείτε να ενημερώνετε ορισμένες ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας στο ρολόι. Πρέπει να ενημερώνετε τα εβδομαδιαία λεπτά έντασης και τον στόχο βημάτων σας στην εφαρμογή Garmin Connect.

Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Κατ. ημ. δραστ..**

Κατάσταση: Απενεργοποιεί τις λειτουργίες παρακολούθησης δραστηριότητας.


Move IQ: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε συμβάντα Move IQ.

Αυτόματη έναρξη δραστηριότητας:

Επιτρέπει στο ρολόι σας να δημιουργεί και να αποθηκεύει αυτόματα χρονομετρημένες δραστηριότητες, όταν η λειτουργία Move IQ εντοπίζει ότι περπατάτε ή τρέχετε. Μπορείτε να ορίσετε το ελάχιστο χρονικό όριο για τρέξιμο και περπάτημα.

Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας

Όταν απενεργοποιείτε την παρακολούθηση δραστηριότητας, τα βήματα, τα λεπτά έντασης, η παρακολούθηση ύπνου και τα συμβάντα Move IQ δεν καταγράφονται.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε το **Ρυθμίσεις > Κατ. ημ. δραστ. > Κατάσταση > Απενεργοποίηση.**

Ασκήσεις

Το ρολόι σας μπορεί να σας καθοδηγήσει σε ασκήσεις πολλών βημάτων, που περιλαμβάνουν στόχους για κάθε βήμα άσκησης, π.χ. απόσταση, χρόνος, επαναλήψεις ή άλλες μετρήσεις. Το ρολόι σας περιλαμβάνει αρκετές προφορτωμένες ασκήσεις για πολλές δραστηριότητες, όπως γυμναστική ενδυνάμωσης, αερόβιες ασκήσεις, τρέξιμο και ποδηλασία. Μπορείτε να δημιουργήσετε και να βρείτε περισσότερες ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect και να τα μεταφέρετε στο ρολόι σας.

Στο ρολόι σας: Μπορείτε να ανοίξετε την εφαρμογή ασκήσεων από τη λίστα δραστηριοτήτων για να δείτε όλες τις ασκήσεις που είναι φορτωμένες στο ρολόι σας τη συγκεκριμένη στιγμή (σελίδα 15).

Μπορείτε επίσης να δείτε το ιστορικό των ασκήσεών σας.

Στην εφαρμογή: Μπορείτε να δημιουργήσετε και να βρείτε περισσότερες ασκήσεις ή να επιλέξετε ένα πρόγραμμα προπόνησης που



διαθέτει ενσωματωμένες ασκήσεις και να τις μεταφέρετε στο ρολόι σας (σελίδα 36).

Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις.

Μπορείτε να ενημερώσετε και να επεξεργαστείτε τις τρέχουσες ασκήσεις σας.

Έναρξη άσκησης


Το ρολόι σας μπορεί να σας καθοδηγήσει στα πολλά βήματα μιας άσκησης.

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Επιλέξτε το **••• > Ασκήσεις**.
- 4 Επιλέξτε μια άσκηση.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στη λίστα εμφανίζονται μόνο ασκήσεις που είναι συμβατές με την επιλεγμένη δραστηριότητα.
- 5 Σύρετε προς τα πάνω για να δείτε τα βήματα της άσκησης (προαιρετικά).
- 6 Πατήστε το  για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.

Αφού ξεκινήσετε μια άσκηση, στο ρολόι εμφανίζεται κάθε βήμα της άσκησης, σημειώσεις για τα βήματα (προαιρετικά) και ο στόχος (προαιρετικά). Μπορείτε να σύρετε το δάχτυλό σας στην οθόνη προς τα δεξιά και προς τα αριστερά για να δείτε τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης.

Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη μιας προπόνησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 49).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε **•••**.
 - Μεταβείτε στη διεύθυνση **www.garminconnect.com**.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Ασκήσεις**.
- 3 Βρείτε ή δημιουργήστε και αποθηκεύστε μια νέα άσκηση.
- 4 Επιλέξτε  ή **Αποστολή σε συσκευή**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect

Για να κατεβάσετε και να χρησιμοποιήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (σελίδα 49) και πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι Lily 2 Active με ένα συμβατό τηλέφωνο.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το **•••**.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Προγράμματα προπόνησης**.

- 3 Επιλέξτε και προγραμματίστε ένα πρόγραμμα προπόνησης.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Ελέγξτε το πρόγραμμα προπόνησης στο ημερολόγιό σας.

Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης

Ο λογαριασμός Garmin Connect σας διαθέτει ένα προσαρμόσιμο πρόγραμμα προπόνησης και έναν προπονητή Garmin κατάλληλο για τους στόχους σας στην προπόνηση. Για παράδειγμα, μπορείτε να απαντήσετε σε μερικές ερωτήσεις και να βρείτε ένα πρόγραμμα που θα σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε έναν αγώνα 5 km. Το πρόγραμμα προσαρμόζεται σύμφωνα με το τρέχον επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις προτιμήσεις προπόνησης και χρονοδιαγράμματος, καθώς και την ημερομηνία του αγώνα. Όταν ξεκινάτε ένα πρόγραμμα, η γρήγορη ματιά προπονητή Garmin προστίθεται στη λίστα γρήγορων ματιών στο ρολόι Lily 2 Active σας.


Έναρξη σημερινής άσκησης


Αφού στείλετε ένα πρόγραμμα προπόνησης στο ρολόι σας, η γρήγορη ματιά προπονητή Garmin εμφανίζεται στον βρόχο γρήγορων ματιών.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε το δάκτυλό σας για να δείτε τη γρήγορη ματιά προπονητή Garmin.
- 2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά.
Εάν μια άσκηση για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα προγραμματιστεί για σήμερα, το ρολόι εμφανίζει το όνομα της άσκησης και σας προτρέπει να την ξεκινήσετε.
- 3 Επιλέξτε μια άσκηση.
- 4 Επιλέξτε **Προβολή** για να δείτε τα βήματα της άσκησης και σύρετε προς τα δεξιά όταν ολοκληρώσετε την προβολή των βημάτων (προαιρετικά).
- 5 Επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.


Προβολή προγραμματισμένων ασκήσεων

Μπορείτε να προβάλετε ασκήσεις που είναι προγραμματισμένες στο ημερολόγιο προπόνησης σας και να ξεκινήσετε μια άσκηση.

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω.
- 4 Επιλέξτε **Ημερολόγιο προπόνησης**.
Εμφανίζονται οι προγραμματισμένες ασκήσεις σας, ταξινομημένες κατά ημερομηνία.

- 5 Επιλέξτε μια άσκηση.
- 6 Κάντε κύλιση για να δείτε τα βήματα για την προπόνηση.
- 7 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε την προπόνηση.

Ρυθμίσεις και ειδοποιήσεις υγείας και ευεξίας

Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοπ. και προειδοπ. > Υγεία & ευεξία**.

ΚΠ στον καρπό: Βλ. σελίδα 41.

Ειδοποίηση μετακίνησης: Ενεργοποιεί τη λειτουργία Ειδοποίηση μετακίνησης (σελίδα 32).

Ειδοποιήσεις για στρες: Σας ειδοποιεί όταν οι περίοδοι με στρες έχουν εξαντλήσει τα αποθέματα του Body Battery σας (σελίδα 26).

Ειδοποιήσεις για ξεκούραση: Σας ειδοποιεί μετά από μια περίοδο ξεκούρασης και τις επιπτώσεις της στα αποθέματα του Body Battery (σελίδα 25).

Ημερήσια σύνοψη: Ενεργοποιεί την ημερήσια σύνοψη του Body Battery που εμφανίζεται λίγες ώρες πριν από την έναρξη του χρονικού πλαισίου του ύπνου σας. Η ημερήσια σύνοψη παρέχει πληροφορίες για το πώς το καθημερινό στρες και το ιστορικό δραστηριοτήτων σας έχουν επηρεάσει

τα αποθέματα του Body Battery σας (σελίδα 25).

Στόχοι: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε και να απενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις στόχου ή να τις ενεργοποιήσετε κατά τη γενική χρήση ενώ δεν κάνετε μια δραστηριότητα. Οι ειδοποιήσεις στόχου εμφανίζονται για τον ημερήσιο στόχο βημάτων, τον ημερήσιο στόχο ορόφων και τον εβδομαδιαίο στόχο λεπτών έντασης.

Ειδοποιήσεις ενυδάτωσης: Σας επιτρέπει να ενεργοποιείτε και να απενεργοποιείτε τις ειδοποιήσεις ενυδάτωσης.

Λειτουργίες καρδιακών παλμών

Το ρολόι Lily 2 Active σας επιτρέπει να βλέπετε δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό.



Το τρέχον επίπεδο ενέργειας σας στο Body Battery. Το ρολόι υπολογίζει τα τρέχοντα αποθέματα ενέργειας με βάση τα δεδομένα ύπνου, πίεσης και δραστηριότητας. Τυχόν υψηλότερη τιμή υποδεικνύει υψηλότερα αποθέματα ενέργειας.



Σας ειδοποιεί μόνο όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από έναν καθορισμένο αριθμό παλμών ανά λεπτό, μετά από μια περίοδο αδράνειας.



Παρακολουθεί τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα. Αν γνωρίζετε το ποσοστό κορεσμού του οξυγόνου, μπορείτε να καθορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας διαχειρίζεται την άσκηση και το άγχος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο αισθητήρας παλμικού οξυμέτρου βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.



Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας. Το ρολόι μετρά τη μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών σας όταν δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, για να υπολογίσει το επίπεδο πίεσης. Ένας μικρότερος αριθμός υποδεικνύει χαμηλότερο επίπεδο πίεσης.



Δείχνει την τρέχουσα μέγ. VO₂, το οποίο θεωρείται ένδειξη των αθλητικών σας επιδόσεων και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση.

Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό

Τοποθέτηση του ρολογιού

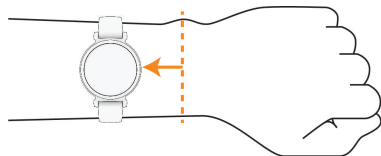
ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από

αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίστε να μην σφιγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.

- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο. Για να λαμβάνετε ενδείξεις καρδιακών παλμών με μεγαλύτερη ακρίβεια, δεν θα πρέπει να μετακινείτε το ρολόι ενώ τρέχετε ή γυμνάζεστε. Για να λαμβάνετε ενδείξεις από το παλμικό οξύμετρο, θα πρέπει να παραμένετε τελείως ακίνητοι.




ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο οπτικός αισθητήρας βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό, ανατρέξτε στην ενότητα σελίδα 70.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην ενότητα σελίδα 47.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα του ρολογιού, ανατρέξτε στη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν τα δεδομένα καρδιακών παλμών είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λουσίων και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον αισθητήρα καρδιακών παλμών που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.

- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Περιμένετε μέχρι το εικονίδιο  να παραμένει σταθερά αναμμένο προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά και λάβετε μια ένδειξη καρδιακών παλμών πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητά σας.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ψυχρά περιβάλλοντα, προθερμανθείτε σε εσωτερικό χώρο.
- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Προβολή του widget καρδιακών παλμών

Το widget καρδιακών παλμών εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.). Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια των καρδιακών παλμών, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να δείτε το widget καρδιακών παλμών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε το widget στο βρόχο widget σας (σελίδα 24).


- 2 Επιλέξτε το widget για να δείτε τους καρδιακούς παλμούς σας τη συγκεκριμένη στιγμή ως παλμούς ανά λεπτό (bpm), καθώς και ένα γράφημα των καρδιακών παλμών σας κατά τις τελευταίες τρεις ώρες.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε το γράφημα και σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά, για να μετατοπίσετε το γράφημα.
 - Σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να δείτε τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης κατά τις τελευταίες επτά ημέρες.

Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Αυτή η λειτουργία σας ειδοποιεί μόνο όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από έναν καθορισμένο αριθμό παλμών ανά λεπτό, σύμφωνα με την επιλεγμένη ρύθμιση του χρήστη, μετά από μια περίοδο αδράνειας. Αυτή η λειτουργία δεν σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας πέσουν κάτω από το επιλεγμένο όριο κατά τη διάρκεια του επιλεγμένου παραθύρου ύπνου που

έχει ρυθμιστεί στην εφαρμογή Garmin Connect. Αυτή η λειτουργία δεν σας ενημερώνει σχετικά με τυχόν ενδεχόμενα καρδιακά προβλήματα και δεν προορίζεται να χρησιμοποιηθεί για τη διάγνωση ή τη θεραπεία οποιασδήποτε ασθένειας ή πάθησης. Να συμβουλευέστε πάντα τον γιατρό σας για τυχόν καρδιακά προβλήματα.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοπ. και προειδοπ. > Υγεία & ευεξία > Καρδια και παλμοί**.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποίηση υψηλής τιμής ή Ειδοποίηση χαμηλής τιμής** για να ενεργοποιήσετε την ειδοποίηση.
- 4 Επιλέξτε μια τιμή ως όριο καρδιακών παλμών.


Κάθε φορά που η τρέχουσα τιμή υπερβαίνει ή πέφτει κάτω από την προσαρμοσμένη τιμή, εμφανίζεται ένα μήνυμα και το ρολόι δονείται.

Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin



Μπορείτε να μεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας από το ρολόι Lily 2 Active και να τα βλέπετε σε αντιστοιχισμένες συσκευές Garmin. Για παράδειγμα, μπορείτε να μεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε έναν υπολογιστή ποδηλάτου Edge ενώ κάνετε

ποδήλατο ή σε μια action camera VIRB® στη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε το μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 21).

- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Πατήστε το .

Το ρολόι Lily 2 Active ξεκινά τη μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο χρόνος εμφανίζεται στην οθόνη κατά την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών.

- 4 Εκτελέστε την αντιστοίχιση του ρολογιού Lily 2 Active με τη συμβατή συσκευή Garmin ANT+® που διαθέτετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι οδηγίες σύζευξης διαφέρουν για κάθε συμβατή συσκευή Garmin. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου.

- 5 Επαναλάβετε τα βήματα 1 έως 3 για να διακόψετε τη μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.

Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό

Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρας ρολογιού > Καρδιακοί παλμοί καρπού.**

Κατάσταση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό. Η προεπιλεγμένη τιμή είναι Αυτόματα, η οποία χρησιμοποιεί αυτόματα το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, εκτός εάν αντιστοιχίσετε ένα εξωτερικό αισθητήριο καρδιακών παλμών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Απενεργοποιώντας το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, απενεργοποιείται επίσης ο αισθητήρας παλμικού οξυμέτρου από τον καρπό. Μπορείτε να εκτελέσετε μια μη αυτόματη μέτρηση από τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου.

Κατά τη διάρκεια της κολύμβησης:

Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων κολύμβησης.


Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό

Η προεπιλεγμένη τιμή για τη ρύθμιση Καρδιακοί παλμοί καρπού είναι Αυτόματα. Το ρολόι χρησιμοποιεί αυτόματα το

αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, εκτός εάν αντιστοιχίσετε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών στήθους στο ρολόι. Τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους δεν είναι διαθέσιμα στη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Με την απενεργοποίηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών από τον καρπό, απενεργοποιούνται επίσης λειτουργίες, όπως η εκτιμώμενη μέγ. VO2, η παρακολούθηση ύπνου, τα λεπτά έντασης, η λειτουργία πίεσης ολόκληρης της ημέρας και ο αισθητήρας παλμικού οξυμέτρου καρπού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Με την απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό απενεργοποιείται επίσης η λειτουργία ανίχνευσης πληρωμών Garmin Pay από τον καρπό και πρέπει να εισαγάγετε έναν κωδικό πρόσβασης για να κάνετε κάθε πληρωμή (σελίδα 18).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες ρολογιού > Καρδιακοί παλμοί καρπού > Κατάσταση > Απενεργοποίηση**.



Ορισμένες λυχνίες αισθητήρων ενδέχεται να αναβοσβήνουν μετά την απενεργοποίηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών από τον καρπό.

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

Πολλοί αθλητές χρησιμοποιούν τις ζώνες καρδιακών παλμών για τη μέτρηση και την αύξηση της καρδιαγγειακής αντοχής και τη βελτίωση του επιπέδου της φυσικής τους κατάστασης. Μια ζώνη καρδιακών παλμών είναι ένα καθορισμένο εύρος παλμών ανά λεπτό. Οι πέντε κοινά αποδεκτές ζώνες καρδιακών παλμών αριθμούνται από το 1 έως το 5, ανάλογα με την αύξηση της έντασης. Γενικά, ο υπολογισμός των ζωνών καρδιακών παλμών βασίζεται σε ποσοστά των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών

Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες προφίλ χρήστη από την αρχική εγκατάσταση, για να καθορίσει τις προεπιλεγμένες ζώνες καρδιακών παλμών. Για πιο ακριβή δεδομένα θερμίδων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας. Μπορείτε επίσης να εισαγάγετε τους καρδιακούς παλμούς σας κατά την ανάπαυση χειροκίνητα. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες σας από το ρολόι ή με το λογισμικό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Προφίλ χρήστη > Ζώνες καρδιακών παλμών**.
- 3 Επιλέξτε **Μέγιστοι ΚΠ** και πληκτρολογήστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς.
- 4 Επιλέξτε το .
- 5 Επιλέξτε **ΚΠ σε ανάπαυση**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Χρήση μέσης τιμής** για να χρησιμοποιήσετε τον μέσο όρο καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης από το ρολόι.
 - Επιλέξτε **Ορισμός προσαρμοσμένων τιμών** για να καθορίσετε μια προσαρμοσμένη τιμή καρδιακών παλμών σε κατάσταση ανάπαυσης.
- 7 Επιλέξτε **Ζώνες > Σύμφωνα με**.
- 8 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Παλμοί/λεπτό** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες σε παλμούς ανά λεπτό.
 - Επιλέξτε **% μέγιστων ΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.
- 9 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

Ζώνη	% μέγιστων καρδιακών παλμών	Αντιληπτή προσπάθεια	Πλεονεκτήματα
1	50–60%	Σώμα χαλαρό, αβίαστος ρυθμός, ρυθμική αναπνοή	Αερόβια προπόνηση για αρχάριους, μειώνει το στρες
2	60-70%	Άνετος ρυθμός, ελαφρώς βαθύτερη αναπνοή, δυνατότητα συνομιλίας	Βασική καρδιαγγειακή προπόνηση, καλός ρυθμός ανάκαμψης
3	70-80%	Μέτριος ρυθμός, μεγαλύτερη δυσκολία στη συνέχιση μιας συνομιλίας	Βελτιωμένη αερόβια ικανότητα, βέλτιστη καρδιαγγειακή προπόνηση

Ζώνη	% μέγιστων καρδιακών παλμών	Αντιληπτή προσπάθεια	Πλεονεκτήματα
4	80-90%	Γρήγορος ρυθμός και λίγο άβολη, έντονη αναπνοή	Βελτιωμένη αναερόβια ικανότητα και όριο, βελτιωμένη ταχύτητα
5	90-100%	Ρυθμός σπριντ, χωρίς δυνατότητα διατήρησης για μεγάλο χρονικό διάστημα, δυσκολία στην αναπνοή	Αναερόβια και μυϊκή αντοχή, αυξημένη δύναμη

Στόχοι φυσικής κατάστασης

Η γνώση των ζωνών καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει στη μέτρηση και τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, εάν κατανοήσετε και εφαρμόσετε αυτές τις αρχές.

- Οι καρδιακοί παλμοί αποτελούν ένα καλό μέτρο της έντασης της άσκησης.
- Η προπόνηση σε συγκεκριμένες ζώνες καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την καρδιαγγειακή λειτουργία και αντοχή.

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα (σελίδα 44) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση. Εάν δεν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, χρησιμοποιήστε

κάποιο από τα προγράμματα υπολογισμού που διατίθενται στο Internet. Ορισμένα γυμναστήρια και κέντρα υγείας παρέχουν μια εξέταση που μετρά τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς. Οι προεπιλεγμένοι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί είναι 220 μείον την ηλικία σας.

Παλμικό οξύμετρο

Το ρολόι Lily 2 Active διαθέτει παλμικό οξύμετρο από τον καρπό για τη μέτρηση του κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζετε τον κορεσμό οξυγόνου προκειμένου να κατανοήσετε τη συνολική σας υγεία και να προσδιορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας προσαρμόζεται στο υψόμετρο. Το ρολόι σας μετρά το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας εκπέμποντας ένα φως στο δέρμα και ελεγχοντας την

ποσότητα του φωτός που απορροφάται. Αυτό αναφέρεται ως SpO₂.

Στο ρολόι, οι ενδείξεις του παλμικού οξυμέτρου εμφανίζονται ως ποσοστό SpO₂. Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε επιπλέον λεπτομέρειες για τις ενδείξεις του παλμικού οξυμέτρου, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών (σελίδα 46). Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου στο ρολόι σας ανά πάσα στιγμή. Η ακρίβεια αυτών των ενδείξεων μπορεί να διαφέρει με βάση την κυκλοφορία αίματος, την τοποθέτηση του ρολογιού στον καρπό σας και την ακινησία σας (σελίδα 47).

- 1 Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού.
Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- 2 Σύρετε για να δείτε το widget παλμικού οξυμέτρου.
- 3 Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ

το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.

4 Παραμείνετε ακίνητοι.

Το ρολόι εμφανίζει τον κορεσμό οξυγόνου σε μορφή ποσοστού.


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να ενεργοποιήσετε και να δείτε τα δεδομένα ύπνου με παλμικό οξύμετρο στον λογαριασμό Garmin Connect που έχετε (σελίδα 46).

Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε την παρακολούθηση ύπνου με παλμικό οξύμετρο, πρέπει να ορίσετε το ρολόι Lily 2 Active ως κύρια φορητή συσκευή στον λογαριασμό Garmin Connect σας (σελίδα 31).

Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι σας, ώστε να μετράει συνεχώς το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας, δηλ. το SpO₂, για έως 4 ώρες στη διάρκεια του καθορισμένου χρονικού πλαισίου ύπνου (σελίδα 47).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ασυνήθιστες θέσεις ύπνου μπορούν να προκαλέσουν μη φυσιολογικές, χαμηλές ενδείξεις SpO₂ στη διάρκεια του ύπνου.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες ρολογιού > Παλμικό οξύμετρο για τον ύπνο**.
- 3 Επιλέξτε τον διακόπτη εναλλαγής, για να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση.

Συμβουλές για ασυनेπή δεδομένα παλμικού οξύμετρου

Αν τα δεδομένα παλμικού οξύμετρου είναι ασυनेπή ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Παραμείνετε ακίνητοι ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Χρησιμοποιήστε λουράκι σιλικόνης ή νάιλον.
- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.

- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον οπτικό αισθητήρα που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Ξεπλύνετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2


Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Με λίγα λόγια, η μέγ. VO2 είναι μια ένδειξη της καρδιαγγειακής αντοχής και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση. Το ρολόι Lily 2 Active χρειάζεται αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στο στήρνο, για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης VO2.

Στο ρολόι, η εκτιμώμενη μέγ. VO2 εμφανίζεται ως αριθμός και περιγραφή. Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε επιπλέον λεπτομέρειες σχετικά με την εκτίμηση μέγ. VO2.

Τα δεδομένα μέγ. VO2 παρέχονται από την Firstbeat Analytics™. Η ανάλυση μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (σελίδα 75) και μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Λήψη της εκτίμησης μέγ. V02

Για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης V02, το ρολόι χρειάζεται δεδομένα μέτρησης καρδιακών παλμών από τον καρπό και χρονομετρημένο γρήγορο περπάτημα ή τρέξιμο 15 λεπτών.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Προφίλ χρήστη > Μέγ. V02**.

Εάν έχετε ήδη καταγράψει ένα γρήγορο περπάτημα ή τρέξιμο 15 λεπτών, μπορεί να εμφανίζεται η εκτίμηση μέγιστης V02. Το ρολόι ενημερώνει την εκτίμηση μέγιστης V02 κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα χρονομετρημένο περπάτημα ή τρέξιμο.


- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να λάβετε την εκτίμηση μέγ. V02. Εμφανίζεται ένα μήνυμα κατά την ολοκλήρωση της δοκιμής.
- 4 Για μη αυτόματη εκκίνηση μιας δοκιμής μέγ. V02 ώστε να λάβετε μια ενημερωμένη εκτίμηση, πατήστε στην τρέχουσα μέτρηση και ακολουθήστε τις οδηγίες.

Το ρολόι θα ενημερωθεί με τη νέα εκτίμηση μέγιστης V02.

Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης

Για να μπορεί να υπολογίσει το ρολόι μια ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, πρέπει να ολοκληρώσετε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη από την εφαρμογή Garmin Connect.

Η ηλικία φυσικής κατάστασης σας δίνει μια ιδέα για τη φυσική σας κατάσταση συγκριτικά με ένα άτομο του ίδιου φύλου. Το ρολόι σας χρησιμοποιεί πληροφορίες, όπως η ηλικία, ο δείκτης μάζας σώματος (BMI), τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση και το ιστορικό έντονης δραστηριότητας, για την παροχή της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Αν διαθέτετε μια ζυγαριά Index[®], το ρολόι σας χρησιμοποιεί τη μέτρηση του ποσοστού σωματικού λίπους αντί του BMI για τον προσδιορισμό της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Η άσκηση και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να επηρεάσουν την ηλικία της φυσικής σας κατάστασης.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Προφίλ χρήστη > Ηλικία φυσικής κατάστασης**.

Συνδεσιμότητα

Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας όταν το αντιστοιχίζετε με το συμβατό τηλέφωνό σας (σελίδα 50).

Garmin Connect

Μπορείτε να συνδέσετε με τους φίλους σας από το λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε. Ο λογαριασμός Garmin Connect σας παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Καταγράψτε τα συμβάντα του δραστήριου τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, διαδρομές με ποδήλατο και άλλα.

Μπορείτε να δημιουργήσετε τον δωρεάν λογαριασμό σας Garmin Connect όταν πραγματοποιήσετε αντιστοίχιση του ρολογιού με το τηλέφωνό σας, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect. Διαφορετικά, μπορείτε να μεταβείτε στη διεύθυνση www.garminconnect.com.

Παρακολούθηση της προόδου σας:

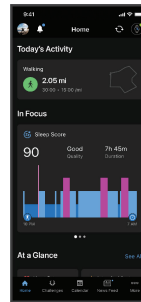
Μπορείτε να παρακολουθείτε τα ημερήσια βήματά σας, να συμμετέχετε σε φιλικούς διαγωνισμούς με τα άτομα με τα οποία σχετίζεστε και να επιτυγχάνετε τους στόχους σας.

Αποθήκευση των δραστηριοτήτων σας:

Μετά την ολοκλήρωση και την αποθήκευση μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας στο ρολόι σας, μπορείτε να αποστέλλετε τα δεδομένα αυτής της δραστηριότητας στον λογαριασμό σας Garmin Connect και να

διατηρείτε αυτά τα δεδομένα για όσο διάστημα θέλετε.

Ανάλυση των δεδομένων σας: Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητά σας, όπως ο χρόνος, η απόσταση, οι καρδιακοί παλμοί, οι θερμίδες που καταναλώθηκαν, καθώς και αναφορές που μπορούν να προσαρμοστούν.



Κοινοποίηση των δραστηριοτήτων σας:

Μπορείτε να συνδεθείτε με φίλους για να παρακολουθείτε ο ένας τις δραστηριότητες του άλλου ή να μοιράζεστε συνδέσμους για τις δραστηριότητές σας.


Διαχείριση των ρυθμίσεών σας: Μπορείτε να προσαρμόσετε το ρολόι σας και τις ρυθμίσεις χρήστη από τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect

Το ρολόι σας συγχρονίζει αυτόματα τα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect κάθε φορά που ανοίγετε την εφαρμογή. Το ρολόι σας συγχρονίζει κατά διαστήματα τα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect αυτόματα. Μπορείτε επίσης να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας μη αυτόματα ανά πάσα στιγμή.

- 1 Πλησιάστε το ρολόι στο τηλέφωνό σας.
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η εφαρμογή μπορεί να είναι ανοικτή ή να εκτελείται στο παρασκήνιο.

- 3 Πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού.
- 4 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Τηλέφωνο > Συγχρονισμός**.
- 5 Περιμένετε όσο γίνεται συγχρονισμός των δεδομένων σας.
- 6 Δείτε τα τρέχοντα δεδομένα σας στην εφαρμογή Garmin Connect.

Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας

Για να μπορείτε να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας με την εφαρμογή Garmin Connect στον υπολογιστή σας, πρέπει να εγκαταστήσετε την εφαρμογή Garmin Express™ (σελίδα 50).


- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express. Το ρολόι μεταβαίνει στη λειτουργία μαζικής αποθήκευσης.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 4 Δείτε τα δεδομένα στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.


Ρύθμιση του Garmin Express

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση **www.garmin.com/express**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αντιστοιχισμός τηλεφώνου

Για να ρυθμίσετε το ρολόι Lily 2 Active, πρέπει να το αντιστοιχίσετε απευθείας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect και όχι από τις ρυθμίσεις του Bluetooth στο τηλέφωνό σας.

- 1 Στη διάρκεια της αρχικής ρύθμισης στο ρολόι σας, επιλέξτε το  όταν σας ζητηθεί να κάνετε αντιστοιχισμός με το τηλέφωνό σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν είχατε προηγουμένως παραλείψει τη διαδικασία αντιστοιχισμός, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το  και να

επιλέξετε **Σύστημα > Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση τηλεφώνου** για να ξεκινήσετε χειροκίνητα τη λειτουργία αντιστοίχισης.

- 2 Σαρώστε τον κωδικό QR με το τηλέφωνό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοίχισης και ρύθμισης.

Προβολή ειδοποιήσεων

Όταν το ρολόι σας έχει αντιστοιχιστεί με την εφαρμογή Garmin Connect, μπορείτε να βλέπετε ειδοποιήσεις από το τηλέφωνο στο ρολόι σας, όπως μηνύματα κειμένου και email.


- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget ειδοποιήσεων.
- 2 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Σύρετε για προβολή παλαιότερων ειδοποιήσεων.
- 3 Πατήστε την οθόνη αφής και επιλέξτε το για να κλείσετε την ειδοποίηση.

Απάντηση σε μήνυμα κειμένου

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για τηλέφωνα Android™.

Όταν λαμβάνετε μια ειδοποίηση μηνύματος κειμένου στο ρολόι Lily 2 Active, μπορείτε να στείλετε μια γρήγορη απάντηση επιλέγοντας από μια λίστα μηνυμάτων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία στέλνει μηνύματα κειμένου χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας. Μπορεί να ισχύουν οι περιορισμοί και οι χρεώσεις για τα συνηθισμένα μηνύματα κειμένου. Επικοινωνήστε με τον πάροχο κινητής τηλεφωνίας για περισσότερες πληροφορίες.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget ειδοποιήσεων.
- 2 Επιλέξτε μια ειδοποίηση μηνυμάτων κειμένου.
- 3 Πατήστε στην οθόνη αφής για να δείτε τις επιλογές ειδοποιήσεων.
- 4 Επιλέξτε το .
- 5 Επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα. Το τηλέφωνό σας στέλνει το επιλεγμένο μήνυμα ως μήνυμα κειμένου.

Διαχείριση ειδοποιήσεων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το συμβατό τηλέφωνό σας, για να διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στο ρολόι Lily 2 Active.


Ορίστε μια επιλογή:

- Αν χρησιμοποιείτε ένα iPhone®, μεταβείτε στις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων iOS® και επιλέξτε τα στοιχεία που θα εμφανίζονται στο ρολόι.

- Αν χρησιμοποιείτε τηλέφωνο Android, από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις**.

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth



Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι Lily 2 Active με ένα συμβατό τηλέφωνο (σελίδα 50).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοπ. και προειδοπ. > Έξυπνες ειδοποιήσεις**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Γενική χρήση** για να ορίσετε τις προτιμήσεις για τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στη λειτουργία ρολογιού.
 - Επιλέξτε **Στη διάκριση δραστηριότητας** για να ορίσετε τις προτιμήσεις για τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται κατά την καταγραφή μιας δραστηριότητας.
 - Επιλέξτε **Στον ύπνο** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία **Μην ενοχλείτε**.
 - Επιλέξτε **Απόρρητο** για να ορίσετε μια προτίμηση απορρήτου.

Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth



Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth από το μενού στοιχείων ελέγχου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (σελίδα 21).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε το  για να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth στο ρολόι Lily 2 Active που διαθέτετε.
Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το τηλέφωνό σας, για να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.

Λήψη εισερχόμενης κλήσης

Όταν λαμβάνετε μια τηλεφωνική κλήση στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας, το ρολόι Lily 2 Active εμφανίζει το όνομα ή τον αριθμό τηλεφώνου του καλούντος.

- Για να αποδεχτείτε την κλήση, επιλέξτε .
- **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για να μιλήσετε στον καλούντα, πρέπει να χρησιμοποιήσετε το συνδεδεμένο σας τηλέφωνο.
- Για να απορρίψετε την κλήση, επιλέξτε .

Εύρεση του τηλεφώνου σας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία για να εντοπίσετε ένα χαμένο τηλέφωνο που έχει συζευχθεί με την τεχνολογία Bluetooth και βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.



- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε .

Εμφανίζονται γραμμές ισχύος σήματος στην οθόνη του Lily 2 Active και ακούγεται μια ηχητική ειδοποίηση στο τηλέφωνό σας. Οι γραμμές αυξάνονται καθώς μετακινείστε πιο κοντά στο τηλέφωνό σας.

- 3 Πατήστε το  για να σταματήσει η αναζήτηση.

Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε

Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τις δονήσεις και την προβολή ενημερώσεων και ειδοποιήσεων χρησιμοποιώντας τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε" (σελίδα 62). Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία όσο κοιμάστε ή βλέπετε μια ταινία.

- Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε μη αυτόματα τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε το .

- Για αυτόματη ενεργοποίηση της λειτουργίας "Μην ενοχλείτε" κατά τη διάρκεια των ωρών ύπνου σας, ανοίξτε τις ρυθμίσεις της συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε **Ειδοποιήσεις > Έξυπνες ειδοποιήσεις > Κατά τη διάρκεια του ύπνου**.

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

ΠΡΟΣΟΧΗ

Οι λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης είναι συμπληρωματικές λειτουργίες, στις οποίες δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, το ρολόι Lily 2 Active πρέπει να είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth. Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Μπορείτε να

εισαγάγετε επαφές επείγουσας ανάγκης στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/safety.

❋ **Βοήθεια:** Σας επιτρέπει να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου με το όνομά σας, έναν σύνδεσμο LiveTrack και τη θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

Οι αριθμοί τηλεφώνου των επαφών επείγουσας ανάγκης χρησιμοποιούνται για τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Λειτουργίες ασφάλειας > Επικοινωνία > Επείγουσας ανάγκης > Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Οι επαφές έκτακτης ανάγκης λαμβάνουν μια ειδοποίηση όταν τις προσθέτετε ως επαφή έκτακτης ανάγκης και μπορούν να αποδεχτούν ή να απορρίψουν το αίτημά σας. Εάν μια επαφή αρνηθεί, πρέπει

να επιλέξετε μια άλλη επαφή έκτακτης ανάγκης.


Αίτημα βοήθειας

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ



Η βοήθεια είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, στην οποία δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 54). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Όταν βιώσετε τρεις δονήσεις, αφήστε το κουμπί για να ενεργοποιηθεί η λειτουργία βοήθειας.

Εμφανίζεται η οθόνη αντιστροφής μέτρησης.

- 3 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή πριν ολοκληρωθεί η αντιστροφή μέτρησης:
 - Για να στείλετε ένα προσαρμοσμένο μήνυμα με το αίτημά σας, επιλέξτε το .
 - Για να ακυρώσετε το μήνυμα, επιλέξτε το .

Ανίχνευση συμβάντος

ΠΡΟΣΟΧΗ


Η ανίχνευση συμβάντος είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, που είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες. Δεν θα πρέπει να βασίζεστε στην ανίχνευση συμβάντος χρησιμοποιώντας την ως κύρια μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντων στο ρολόι σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 54). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα

δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Ανίχνευση συμβάντος**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανίχνευση συμβάντος είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες.

Όταν ανιχνευτεί ένα συμβάν από το ρολόι Lily 2 Active και το τηλέφωνό σας είναι συνδεδεμένο, η εφαρμογή Garmin Connect μπορεί να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου και ένα email με το όνομα και την τοποθεσία GPS σας (εάν είναι διαθέσιμη) στις επαφές έκτακτης ανάγκης σας. Εμφανίζεται ένα μήνυμα στο ρολόι και στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, το οποίο υποδεικνύει ότι οι επαφές σας θα ενημερωθούν μετά από 15 δευτερόλεπτα. Αν δεν χρειάζεστε βοήθεια, μπορείτε να ακυρώσετε το αυτοματοποιημένο μήνυμα επείγουσας ανάγκης.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση του LiveTrack

Προτού ξεκινήσετε την πρώτη περίοδο λειτουργίας του LiveTrack, πρέπει να ορίσετε επαφές στην εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 56).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Πρέπει να ενεργοποιήσετε το LiveTrack στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Ασφάλεια & Παρακολούθηση > LiveTrack**.
- 2 Επιλέξτε **Αυτόματη έναρξη > Ενεργό** για το ρολόι σας.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού.
- 4 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ασφάλεια & Παρακολούθηση > LiveTrack**.
- 5 Επιλέξτε το **Απενεργοποίηση** για να απενεργοποιήσετε το LiveTrack.


Προσθήκη επαφών

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το **••• > Επαφές**.
 - 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- Αφού προσθέσετε επαφές, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στο ρολόι Lily 2 Active (σελίδα 50).


Ρολόγια

Ρύθμιση ειδοποίησης




Μπορείτε να ρυθμίσετε πολλές ειδοποιήσεις. Μπορείτε να ρυθμίσετε κάθε ειδοποίηση ώστε να ηχεί μία φορά ή να επαναλαμβάνεται τακτικά.




- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Ειδοποίηση > +**.
- 3 Εισαγάγετε χρόνο.
- 4 Επιλέξτε την ειδοποίηση.
- 5 Επιλέξτε **Επανάληψη** και ορίστε μια επιλογή.

Διαγραφή ειδοποίησης





- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Ειδοποίηση**.
- 3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση και πατήστε **Διαγραφή**.

Χρήση του χρονομέτρου

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
 - 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρο**.
 - 3 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.
 - 4 Πατήστε το  για να επανεκκινήσετε το χρονόμετρο γύρω.
- Ο συνολικός χρόνος χρονομέτρου συνεχίζει να εκτελείται.


- 5 Πατήστε το  για να σταματήσετε το χρονόμετρο.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να συνεχίσει τη μέτρηση το χρονόμετρο από το σημείο που είχε σταματήσει, πατήστε .
 - Για να μηδενίσετε το χρονόμετρο επιλέξτε .
 - Για να αποθηκεύσετε τον χρόνο του χρονόμετρου ως δραστηριότητα, επιλέξτε το **•••** και κατόπιν επιλέξτε **Αποθήκευση δραστηριότητας**.
 - Για να κάνετε ανασκόπηση των χρονόμετρων γύρων, επιλέξτε το **•••** και κατόπιν επιλέξτε **Ανασκόπηση γύρων**.
 - Για έξοδο από τη λειτουργία χρονόμετρου, επιλέξτε το **•••** και κατόπιν επιλέξτε **Τέλος**.

Έναρξη του χρονόμετρου αντιστροφής μέτρησης

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > **.
- 3 Πληκτρολογήστε τον χρόνο και επιλέξτε το .
- 4 Πατήστε το .


Συγχρονισμός της ώρας με GPS

Κάθε φορά που ενεργοποιείτε το ρολόι και λαμβάνετε δορυφορικά σήματα, το ρολόι εντοπίζει αυτόματα τις ζώνες ώρας και την τρέχουσα ώρα της ημέρας. Μπορείτε επίσης να συγχρονίζετε μη αυτόματα την ώρα με το GPS όταν αλλάζετε ζώνες ώρας, καθώς και να την ενημερώνετε όταν γίνεται αλλαγή στη θερινή ώρα.

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Ώρα > Συγχρονισμός ώρας**.
- 3 Περιμένετε μέχρι να εντοπίσει το ρολόι τους δορυφόρους (σελίδα 73).

Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας

Από προεπιλογή, η ώρα ρυθμίζεται αυτόματα όταν γίνεται αντιστοίχιση του ρολογιού Lily 2 Active με ένα τηλέφωνο.

- 1 Κρατήστε πατημένο το .
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Ώρα > Προέλ. χρόνου > Μη αυτ..**
- 3 Επιλέξτε **Ώρα** και εισαγάγετε την ώρα της ημέρας.

Ασύρματοι αισθητήρες

Το ρολόι σας μπορεί να αντιστοιχιστεί και να χρησιμοποιηθεί με ασύρματους αισθητήρες μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth (σελίδα 58). Αφού γίνει

η αντιστοίχιση των συσκευών, μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (σελίδα 15). Εάν το ρολόι σας συνοδευόταν από αισθητήρα, έχουν ήδη αντιστοιχιστεί.

Για πληροφορίες σχετικά με τη συμβατότητα και την αγορά ενός συγκεκριμένου αισθητήρα Garmin ή για να δείτε το εγχειρίδιο κατόχου, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com για τον συγκεκριμένο αισθητήρα.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Καρδιακοί παλμοί	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα εξωτερικό αισθητήριο, όπως το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM-Pro™ series ή το HRM-Fit™, για να βλέπετε δεδομένα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων σας.
Ταχύτητα/ Συχνότητα πεταλιάς	Μπορείτε να συνδέσετε αισθητήρες ταχύτητας ή ρυθμού στο ποδήλατό σας και να προβάλετε τα δεδομένα κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να εισαγάγετε χειροκίνητα την περιφέρεια του τροχού σας (σελίδα 60).

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας


Για να μπορέσετε να πραγματοποιήσετε σύζευξη, πρέπει να φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών ή να τοποθετήσετε τον αισθητήρα.

Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν ασύρματο αισθητήρα μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι με τον αισθητήρα. Εάν ο αισθητήρας διαθέτει τεχνολογία ANT+ και τεχνολογία Bluetooth, η Garmin συνιστά τη σύζευξη μέσω της τεχνολογίας ANT+. Μετά τη σύζευξη, το ρολόι συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα, όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Ορισμένοι αισθητήρες ANT+ πραγματοποιούν σύζευξη με το ρολόι σας αυτόματα όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργοποιημένος και βρίσκεται κοντά στο ρολόι.

1 Πλησιάστε το ρολόι σε απόσταση έως 3 m (10 ft) από τον αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλους ασύρματους αισθητήρες κατά την αντιστοίχιση.

2 Κρατήστε πατημένο το .

3 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αξεσουάρ > Προσθήκη νέου**.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλα**.
- Επιλέξτε τον τύπο αισθητηρίου.

Όταν ο αισθητήρας συζευχθεί με το ρολόι σας, η κατάσταση του αισθητήρα αλλάζει από Αναζήτηση... σε Έχει συνδεθεί. Τα δεδομένα αισθητηρίου εμφανίζονται στον βρόχο οθόνης δεδομένων ή σε ένα προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (σελίδα 15).

Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση από το αξεσουάρ καρδιακών παλμών

Τα αξεσουάρ της σειράς HRM-Fit και HRM-Pro υπολογίζουν τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση με βάση το προφίλ χρήστη και την κίνηση που καταγράφεται από τον αισθητήρα σε κάθε βήμα. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών παρέχει τα στοιχεία σχετικά με τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση όταν το GPS δεν είναι διαθέσιμο, όπως κατά τη διάρκεια του τρεξίματος σε διάδρομο. Μπορείτε να βλέπετε τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση στο συμβατό ρολόι Lily 2 Active που διαθέτετε, όταν συνδέσετε χρησιμοποιώντας την τεχνολογία ANT+. Μπορείτε επίσης

να βλέπετε αυτά τα στοιχεία σε συμβατές εφαρμογές προπόνησης τρίτων όταν συνδέσετε χρησιμοποιώντας την τεχνολογία Bluetooth.

Η ακρίβεια του ρυθμού και της απόστασης βελτιώνονται με τη βαθμονόμηση.

Αυτόματη βαθμονόμηση: Η προεπιλεγμένη ρύθμιση για το ρολόι σας είναι **Αυτόματη βαθμονόμηση**. Το αξεσουάρ καρδιακών παλμών βαθμονομείται κάθε φορά που τρέχετε σε εξωτερικό χώρο έχοντας το συνδεδεμένο στο συμβατό ρολόι Lily 2 Active.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αυτόματη βαθμονόμηση δεν λειτουργεί για προφίλ δραστηριότητας σε εσωτερικό χώρο, μονοπάτια ή διαδρομές ultra run (σελίδα 59).

Μη αυτόματη βαθμονόμηση: Μπορείτε να επιλέξετε **Βαθμονόμηση και αποθήκευση** μετά από μια διαδρομή τρεξίματος στον διάδρομο με το συνδεδεμένο αξεσουάρ καρδιακών παλμών (σελίδα 8).

Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης

- Ενημερώστε το λογισμικό του ρολογιού σας Lily 2 Active (σελίδα 68).
- Ολοκληρώστε πολλές διαδρομές τρεξίματος σε εξωτερικούς χώρους

με το GPS και το συνδεδεμένο αξεσουάρ HRM-Fit ή HRM-Pro series. Είναι σημαντικό το εύρος βημάτων σας στον εξωτερικό χώρο να αντιστοιχεί στο εύρος βημάτων στον διάδρομο.

- Εάν η διαδρομή τρεξίματος περιλαμβάνει άμμο ή βαθύ χιόνι, μεταβείτε στις ρυθμίσεις αισθητήρα και απενεργοποιήστε την επιλογή **Αυτόματη βαθμονόμηση**.
- Εάν έχετε ήδη συνδεθεί σε έναν αισθητήρα βημάτων ANT+, ορίστε την κατάσταση του αισθητήρα βημάτων σε **Απενεργοποίηση** ή αφαιρέστε τον από τη λίστα των συνδεδεμένων αισθητήρων.
- Ολοκληρώστε μια διαδρομή στον διάδρομο με μη αυτόματη βαθμονόμηση (σελίδα 8).
- Εάν οι αυτόματες και οι μη αυτόματες βαθμονομήσεις δεν φαίνονται ακριβείς, μεταβείτε στις ρυθμίσεις του αισθητήρα και επιλέξτε **Αισθητήριο καρδιακών παλμών με ρυθμό και απόσταση > Επαναφορά δεδομένων βαθμονόμησης**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να δοκιμάσετε να απενεργοποιήσετε την επιλογή **Αυτόματη βαθμονόμηση** και, στη συνέχεια, να πραγματοποιήσετε ξανά μη αυτόματη βαθμονόμηση (σελίδα 8).

Χρήση προαιρετικού αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς


Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν συμβατό αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς για να στείλετε δεδομένα στο ρολόι σας.

- Πραγματοποιήστε σύζευξη του αισθητήρα με το ρολόι σας (σελίδα 58).
- Ρυθμίστε το μέγεθος τροχών (σελίδα 60).
- Πηγαίνατε μια βόλτα με το ποδήλατο (σελίδα 10).

Βαθμονόμηση του αισθητήρα ταχύτητας

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τον αισθητήρα ταχύτητας, πρέπει να συζεύξετε το ρολόι σας με έναν συμβατό αισθητήρα ταχύτητας (σελίδα 58).

Η μη αυτόματη βαθμονόμηση είναι προαιρετική και μπορεί να βελτιώσει την ακρίβεια.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αξεσουάρ > Ταχύτητα/Συχνότητα πεταλιάς > Μέγεθος τροχού**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αυτόματα** για αυτόματο υπολογισμό του μεγέθους τροχών

και βαθμονόμηση του αισθητήρα ταχύτητας.

- Επιλέξτε **Μη αυτ.** και εισαγάγετε το μέγεθος τροχών για μη αυτόματη βαθμονόμηση του αισθητήρα ταχύτητας (σελίδα 76).

Προσαρμογή του ρολογιού σας

Ρυθμίσεις ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε ορισμένες ρυθμίσεις στο ρολόι Lily 2 Active.

Μπορείτε να προσαρμόσετε επιπλέον ρυθμίσεις μέσω της εφαρμογής Garmin Connect.

Πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού και επιλέξτε **Ρυθμίσεις**.

Συντόμηση: Σας επιτρέπει να ορίσετε μια συντόμηση (σελίδα 30).

Ειδοπ. και προειδοπ.: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων (σελίδα 61).

Αισθητήρες ρολογιού: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις του αισθητήρα καρδιακών παλμών στον καρπό (σελίδα 42), τις ρυθμίσεις του παλμικού οξύμετρου για τον ύπνο (σελίδα 46), καθώς και να βαθμονομείτε την πυξίδα (σελίδα 64).

Αξεσουάρ: Σας επιτρέπει να αντιστοιχίζετε το ρολόι Lily 2 Active με ασύρματους αισθητήρες (σελίδα 57).


Προφίλ χρήστη: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις προφίλ χρήστη (σελίδα 63).

Ασφάλεια & Παρακολούθηση: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις ασφάλειας και παρακολούθησης (σελίδα 53).

Κατ. ημ. δραστ.: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας (σελίδα 32).

Σύστημα: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις συστήματος (σελίδα 62).

Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων


Πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοπ. και προειδοπ.**

Έξυπνες ειδοποιήσεις: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις για τις ειδοποιήσεις Bluetooth από το τηλέφωνό σας (σελίδα 52).

Πρωινή αναφορά: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις πρωινής αναφοράς (σελίδα 30).

Υγεία & ευεξία: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις των ειδοποιήσεων για την υγεία και την ευεξία (σελίδα 38).

Ρυθμίσεις συστήματος

Πατήστε παρατεταμένα το  και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα**.

Οθόνη: Ρυθμίζει το χρονικό όριο λειτουργίας και τη φωτεινότητα της οθόνης (σελίδα 62).

Δόνηση ειδοποίησης: Ενεργοποιεί/ απενεργοποιεί τη δόνηση και ρυθμίζει την ένταση της δόνησης.

Τηλέφωνο: Επιτρέπει την αντιστοίχιση και τον συγχρονισμό του τηλεφώνου σας (σελίδα 50).

Μορφή: Καθορίζει τις μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται για την εμφάνιση των δεδομένων (σελίδα 63).


Γλώσσα: Ορίζει τη γλώσσα που εμφανίζεται στο ρολόι.

Μηδενισμός: Επιτρέπει την επαναφορά των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων ή τη διαγραφή των προσωπικών δεδομένων και την επαναφορά των ρυθμίσεων (σελίδα 72).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν έχετε ρυθμίσει ένα πορτοφόλι Garmin Pay, η επαναφορά προεπιλεγμένων ρυθμίσεων διαγράφει επίσης το πορτοφόλι από τη συσκευή σας.

Πληροφορίες: Εμφανίζει το αναγνωριστικό μονάδας, την έκδοση λογισμικού, κανονιστικές πληροφορίες, καθώς και τη σύμβαση άδειας χρήσης.

Προσαρμογή των ρυθμίσεων εμφάνισης


- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Οθόνη**.
- 3 Επιλέξτε **Φωτεινότητα** για να ρυθμίσετε το επίπεδο φωτεινότητας της οθόνης.
- 4 Επιλέξτε **Γενική χρήση ή Στη διάρκεια δραστηριότητας**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Χειρονομία**, για να ενεργοποιήσετε την οθόνη σηκώνοντας και στρέφοντας το χέρι σας, για να κοιτάξετε τον καρπό σας.
 - Επιλέξτε **Ευαισθησία κινήσεων** για να προσαρμόσετε την ευαισθησία των χειρονομιών, ώστε η οθόνη να ενεργοποιείται περισσότερο ή λιγότερο συχνά.
 - Επιλέξτε **Λήξη χρονικού ορίου** για να ρυθμίσετε το χρονικό διάστημα πριν από την απενεργοποίηση της οθόνης.
- 6 Επιλέξτε **Στον ύπνο**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού** για να ρυθμίσετε τη μείωση φωτεινότητας του καντράν του

ρολογιού κατά τη διάρκεια του καθορισμένου χρονικού παραθύρου ύπνου σας.

- Επιλέξτε **Φωτεινότητα** για να ρυθμίσετε το επίπεδο φωτεινότητας της οθόνης, κατά τη διάρκεια του καθορισμένου χρονικού παραθύρου ύπνου σας.
- Επιλέξτε **Λήξη χρονικού ορίου** για να ρυθμίσετε το χρονικό διάστημα που θα μεσολαβεί έως την απενεργοποίηση της οθόνης κατά τη διάρκεια του καθορισμένου χρονικού παραθύρου ύπνου σας.

Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις μονάδες μέτρησης για την απόσταση, τον ρυθμό και την ταχύτητα, το υψόμετρο και πολλά περισσότερα.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Μορφή**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.
 - Επιλέξτε **Λειτουργία εμφάνιση** για να ορίσετε τις κύριες μονάδες μέτρησης για το ρολόι.
 - Επιλέξτε **Ρυθμός/Ταχύτητα** για να εμφανίσετε το ρυθμό ή την ταχύτητά σας σε μίλια ή χιλιόμετρα κατά τη διάρκεια μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας.

Ζώνες ώρας


Κάθε φορά που ενεργοποιείτε τη συσκευή και λαμβάνετε δορυφορικά σήματα ή συγχρονίζετε με το τηλέφωνό σας, η συσκευή εντοπίζει αυτόματα τη ζώνη ώρας και την τρέχουσα ώρα της ημέρας.

Προφίλ χρήστη

Μπορείτε να ενημερώσετε το προφίλ χρήστη σας στο ρολόι σας ή στην εφαρμογή Garmin Connect.

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

Μπορείτε να ενημερώσετε τις ρυθμίσεις για το φύλο, το έτος γέννησης, το ύψος, το βάρος, τον καρπό και τις ζώνες καρδιακών παλμών (σελίδα 43). Το ρολόι χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα προπόνησης.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε το **Ρυθμίσεις > Προφίλ χρήστη**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Ρυθμίσεις φύλου

Όταν ρυθμίζετε για πρώτη φορά το ρολόι, πρέπει να επιλέξετε ένα φύλο. Οι περισσότεροι αλγόριθμοι φυσικής κατάστασης και προπόνησης είναι δυαδικοί. Για τα πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin συνιστά να επιλέγετε το φύλο που σας αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Μετά την αρχική ρύθμιση, μπορείτε να

προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις προφίλ στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Προφίλ και απόρρητο: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τα δεδομένα στο δημόσιο προφίλ σας.


Ρυθμίσεις χρήστη: Ορίζει το φύλο σας. Εάν επιλέξετε Δεν καθορίστηκε, οι αλγόριθμοι που απαιτούν δυαδική καταχώρηση θα χρησιμοποιήσουν το φύλο που καθορίσατε κατά την πρώτη ρύθμιση του ρολογιού.

Βαθμολόγηση της πυξίδας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ρύθμιση της ηλεκτρονικής πυξίδας σε εξωτερικό χώρο. Για να βελτιώσετε την ακρίβεια κατεύθυνσης, μην στέκεστε κοντά σε αντικείμενα που επηρεάζουν το μαγνητικό πεδίο, όπως οχήματα, κτήρια και εναέριες γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος.

Η συσκευή σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμολόγηση από προεπιλογή. Αν εντοπίσετε μη φυσιολογική συμπεριφορά της πυξίδας, για παράδειγμα, αφού διανύσετε μεγάλες αποστάσεις ή μετά από ακραίες μεταβολές θερμοκρασίας, μπορείτε να βαθμονομήσετε την πυξίδα χειροκίνητα.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες ρολογιού > Πυξίδα > Έναρξη βαθμολόγησης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ρυθμίσεις Garmin Connect

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις ρολογιού, τις επιλογές δραστηριότητας και τις ρυθμίσεις χρήστη στον λογαριασμό σας Garmin Connect, χρησιμοποιώντας είτε την εφαρμογή Garmin Connect ή τον ιστότοπο Garmin Connect. Μπορείτε να προσαρμόσετε επίσης ορισμένες ρυθμίσεις στο ρολόι Lily 2 Active.

- Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Συσκευές Garmin** και επιλέξτε το ρολόι σας.
- Από το widget της συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το ρολόι σας.

Αφού προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στο ρολόι σας (σελίδα 50) (σελίδα 50).

Ρυθμίσεις προφίλ χρήστη του Garmin Connect

Από το μενού της συσκευής σας Garmin Connect, επιλέξτε Προφίλ χρήστη.

Μέγ. VO2: Σας επιτρέπει να βλέπετε την τρέχουσα μέγ. VO2 και

πότε ενημερώθηκε τελευταία φορά (σελίδα 48).

Ηλικία φυσικής κατάστασης: Σας επιτρέπει να βλέπετε την τρέχουσα ηλικία της φυσικής σας κατάστασης (σελίδα 48).

Εμφανιζόμενο όνομα: Ορίζει το εμφανιζόμενο όνομα που χρησιμοποιείται στην πρωινή αναφορά και στις ειδοποιήσεις σας (σελίδα 30).

Φύλο: Ορίζει το φύλο σας (σελίδα 65).

Ημερομηνία γέννησης: Ορίζει την ημερομηνία γέννησής σας.

Ύψος: Ορίζει το ύψος σας.

Βάρος: Ορίζει το ύψος σας.

Καρπός: Σας επιτρέπει να επιλέξετε σε ποιον καρπό φοράτε το ρολόι σας.

Πρόγραμμα ύπνου: Επιτρέπει τη ρύθμιση του προγράμματος ύπνου (σελίδα 33).

Ζώνες καρδιακών παλμών: Σας επιτρέπει να υπολογίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και να καθορίζετε τις προσαρμοσμένες ζώνες καρδιακών παλμών (σελίδα 43).

Ρυθμίσεις φύλο

Όταν ρυθμίζετε για πρώτη φορά το ρολόι, πρέπει να επιλέξετε ένα φύλο. Οι περισσότεροι αλγόριθμοι φυσικής κατάστασης και προπόνησης είναι δυαδικοί. Για τα πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin συνιστά να επιλέξετε το φύλο

που σας αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Μετά την αρχική ρύθμιση, μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις προφίλ στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Προφίλ και απόρρητο: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τα δεδομένα στο δημόσιο προφίλ σας.

Ρυθμίσεις χρήστη: Ορίζει το φύλο σας. Εάν επιλέξετε *Δεν καθορίστηκε*, οι αλγόριθμοι που απαιτούν δυαδική καταχώρηση θα χρησιμοποιήσουν το φύλο που καθορίσατε κατά την πρώτη ρύθμιση του ρολογιού.

Πληροφορίες συσκευής Φόρτιση του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

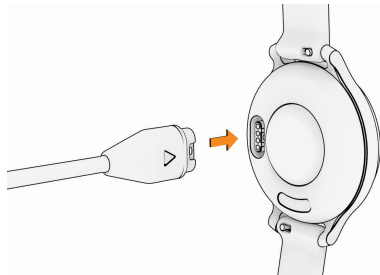
Η παρούσα συσκευή περιλαμβάνει μπαταρία ιόντων λιθίου. Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά και στεγνώστε τις επαφές και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη

σύνδεση σε υπολογιστή. Ανατρέξτε στις οδηγίες καθαρισμού (σελίδα 67).

- 1 Συνδέστε το καλώδιο (άκρο με το ▲) στη θύρα φόρτισης του ρολοιού σας.



- 2 Συνδέστε το άλλο άκρο του καλωδίου σε μια θύρα υπολογιστή USB-C® ή σε ένα τροφοδοτικό AC (5 V minimum output power).

Το ρολόι εμφανίζει την τρέχουσα στάθμη φόρτισης της μπαταρίας.

- 3 Εάν χρειάζεται, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα.
- 4 Αποσυνδέστε το ρολόι αφού η στάθμη φόρτισης της μπαταρίας φτάσει στο 100%.

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αποφύγετε τους υπερβολικούς κραδασμούς και τη βίαια μεταχείριση του προϊόντος, καθώς ενδέχεται να υποβαθμιστεί η διάρκεια ζωής του.

Αποφύγετε το πάτημα των κουμπιών κάτω από το νερό.

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

Μην χρησιμοποιείτε ποτέ σκληρά ή αιχμηρά αντικείμενα για τη λειτουργία της οθόνης αφής, επειδή ενδέχεται να προκληθεί βλάβη.

Αποφύγετε τη χρήση χημικών καθαριστικών, διαλυμάτων και εντομοαπωθητικών που ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιά στα πλαστικά μέρη και στα φινιρίσματα.

Ξεπλύνετε καλά τη συσκευή με γλυκό νερό μετά την έκθεση σε χλώριο, αλμυρό νερό, αντηλιακό, καλλυντικά, οινόπνευμα ή άλλες δραστικές χημικές ουσίες. Η παρατεταμένη έκθεση σε αυτές τις ουσίες ενδέχεται να προκαλέσει ζημιά στο περιβάλλον.

Μην τοποθετείτε σε περιβάλλοντα με υψηλές θερμοκρασίες, όπως στεγνωτήριο ρούχων.

Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε μέρη όπου ενδέχεται να εκτεθεί σε ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, επειδή μπορεί να προκληθεί μόνιμη ζημιά.

Καθαρισμός του ρολογιού

ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίζετε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ακόμα και μικρές ποσότητες ιδρώτα ή υγρασίας μπορούν να προκαλέσουν διάβρωση των ηλεκτρικών επαφών κατά τη σύνδεση σε φορτιστή. Η διάβρωση μπορεί να εμποδίσει τη φόρτιση και τη μεταφορά δεδομένων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Ξεπλύνετε με νερό ή χρησιμοποιήστε ένα υγρό πανί χωρίς χνούδι.
- 2 Αφήστε το ρολόι να στεγνώσει εντελώς.

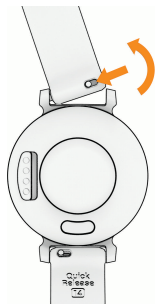
Καθαρισμός - Δερμάτινα λουράκια

- 1 Σκουπίστε τα δερμάτινα λουράκια με ένα στεγνό ύφασμα.
- 2 Για να καθαρίσετε τα δερμάτινα λουράκια, χρησιμοποιήστε ένα μαλακτικό προϊόν για δερμάτινα είδη.

Αλλαγή των βραχιολιών

Το ρολόι είναι συμβατό με τυπικά λουράκια γρήγορης απασφάλισης, με πλάτος 14 mm.


- 1 Σύρετε τον πείρο γρήγορης απασφάλισης στη ράβδο με το ελατήριο για να αφαιρέσετε το λουράκι.



- 2 Εισαγάγετε τη μία πλευρά της ράβδου με το ελατήριο για το νέο λουράκι στο ρολόι.
- 3 Σύρετε τον πείρο γρήγορης απασφάλισης και ευθυγραμμίστε τη ράβδο με το ελατήριο με την απέναντι πλευρά του ρολογιού.
- 4 Επαναλάβετε τα βήματα 1 έως 3, για να αλλάξετε το άλλο λουράκι.


Προβολή πληροφοριών συσκευής

Μπορείτε να δείτε το αναγνωριστικό, την έκδοση λογισμικού, τις κανονιστικές πληροφορίες και την άδεια χρήσης της μονάδας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Πληροφορίες**.

Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα

Η ετικέτα για αυτήν τη συσκευή παρέχεται ηλεκτρονικά. Η ηλεκτρονική ετικέτα μπορεί να παρέχει κανονιστικές πληροφορίες, όπως αναγνωριστικοί αριθμοί που παρέχονται από την FCC ή τοπικές σημάνσεις συμμόρφωσης, καθώς και ισχύουσες πληροφορίες για το προϊόν και την άδεια χρήσης.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Πληροφορίες**.

Ενημερώσεις προϊόντος

Το ρολόι σας ελέγχει αυτόματα για ενημερώσεις όταν είναι συνδεδεμένο μέσω της τεχνολογίας Bluetooth. Στον υπολογιστή σας, μπορείτε να εγκαταστήσετε το Garmin Express (garmin.com/express). Στο τηλέφωνό σας, μπορείτε να εγκαταστήσετε την εφαρμογή Garmin Connect.

Αυτή η εφαρμογή παρέχει εύκολη πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες για τις συσκευές Garmin:

- Ενημερώσεις λογισμικού
- Τα δεδομένα αποστέλλονται στο Garmin Connect
- Δήλωση προϊόντος

Ενημέρωση του λογισμικού χροσι- μοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας με την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να έχετε λογαριασμό Garmin Connect και να συζεύξετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο (σελίδα 50).

Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 50).

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στο ρολόι σας. Η ενημέρωση εφαρμόζεται όταν δεν χρησιμοποιείτε ενεργά το ρολόι. Όταν η ενημέρωση ολοκληρωθεί, γίνεται επανεκκίνηση του ρολογιού σας.

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας, πρέπει να κάνετε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express και να προσθέσετε το ρολόι σας (σελίδα 50).

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Express το στέλνει στο ρολόι σας.

- 2 Όταν η εφαρμογή Garmin Express ολοκληρώσει την αποστολή της ενημέρωσης, αποσυνδέστε το ρολόι από τον υπολογιστή σας. Το ρολόι σας εγκαθιστά την ενημέρωση.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως 9 ημέρες ¹
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Ασύρματες συχνότητες	2,4 GHz με μέγιστη τιμή τα -1,3 dBm 13,56 MHz με μέγιστη τιμή τα -40 dBm
Τιμή αντοχής στο νερό	5 ATM ²

¹ Η εκτίμηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας βασίζεται σε ορισμένες υποθέσεις χρήσης. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/lily2activebatterylifeassumptions.

² Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 50 μέτρων. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση; www.garmin.com/waterrating.


Αντιμετώπιση προβλημάτων

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;

Το ρολόι Lily 2 Active είναι συμβατό με τηλέφωνα που χρησιμοποιούν την τεχνολογία Bluetooth.

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/ble για πληροφορίες συμβατότητας με το Bluetooth.

Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι

- Φέρτε το ρολόι εντός της εμβέλειας του τηλεφώνου σας.
- Αν έχετε ήδη κάνει σύζευξη του ρολογιού και του τηλεφώνου σας, απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth και στις δύο συσκευές και κατόπιν ενεργοποιήστε την ξανά.
- Αν το ρολόι και το τηλέφωνό σας δεν είναι αντιστοιχισμένα, ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.
- Στο τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε **••• > Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε σε λειτουργία αντιστοίχισης.
- Στο ρολόι σας, πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού και

επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση τηλεφώνου** για να ανοίξετε τη λειτουργία αντιστοίχισης.

- Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting για πρόσθετα βήματα αντιμετώπισης προβλημάτων.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

Αν ο αριθμός βημάτων σας δεν φαίνεται να είναι ακριβής, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Φοράτε το ρολόι στον καρπό του μη κυρίαρχου χεριού σας.
 - Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν σπρώχνετε κάποιο καρτσάκι ή μηχανή γκαζόν.
 - Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν χρησιμοποιείτε ενεργά μόνο τις παλάμες ή τους βραχίονές σας.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το ρολόι ενδέχεται να ερμηνεύσει ορισμένες

επαναλαμβανόμενες κινήσεις, όπως το πλύσιμο των πιάτων, το δίπλωμα των ρούχων ή τα παλαμάκια, ως βήματα.

Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν

Ο αριθμός βημάτων στον λογαριασμό σας Garmin Connect ενημερώνεται όταν συγχρονίζετε το ρολόι σας.

- 1 Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 50).
- 2 Περιμένετε όσο το ρολόι συγχρονίζει τα δεδομένα σας.

Ο συγχρονισμός μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανάνεωση της εφαρμογής Garmin Connect δεν συγχρονίζει τα δεδομένα σας και δεν ενημερώνει τον αριθμό βημάτων σας.

Δεν εμφανίζεται το επίπεδο πίεσής μου

Για να είναι δυνατή η ανίχνευση του επιπέδου πίεσής σας από το ρολόι, πρέπει να είναι ενεργοποιημένη η παρακολούθηση των καρδιακών παλμών από τον καρπό.

Το ρολόι λαμβάνει δείγματα από τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, σε περιόδους αδράνειας, για τον προσδιορισμό του επιπέδου πίεσής σας. Το

ρολόι δεν προσδιορίζει το επίπεδο πίεσής σας κατά τη διάρκεια χρονομετρημένων δραστηριοτήτων.

Εάν εμφανίζονται παύλες αντί για το επίπεδο πίεσής σας, μείνετε ακίνητοι και περιμένετε μέχρι το ρολόι να μετρήσει τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού σας.

Οι καρδιακοί παλμοί στο ρολόι μου δεν είναι ακριβείς

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το αισθητήριο καρδιακών παλμών σας, μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/heart rate.

Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

- Μειώστε τη φωτεινότητα και τη λήξη χρονικού ορίου της συσκευής (σελίδα 62).
- Μειώνει το επίπεδο δόνησης (σελίδα 62).
- Απενεργοποιήστε τις κινήσεις του καρπού (σελίδα 62).
- Στις ρυθμίσεις του κέντρου ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας, περιορίστε τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στο ρολόι σας Lily 2 Active (σελίδα 51).
- Απενεργοποιήστε τις έξυπνες ειδοποιήσεις (σελίδα 52).

- Απενεργοποιήστε την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις λειτουργίες σε σύνδεση (σελίδα 52).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση ύπνου με παλμικό οξύμετρο (σελίδα 46).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό (σελίδα 42).


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό των λεπτών αυξημένης έντασης, της μέγ. VO₂, του Body Battery, του επιπέδου έντασης και των θερμίδων που καταναλώσατε.

Η οθόνη του ρολογιού είναι δυσδιάκριτη σε εξωτερικό χώρο

Το ρολόι ανιχνεύει τον φωτισμό περιβάλλοντος και προσαρμόζει αυτόματα τη φωτεινότητα του οπίσθιου φωτισμού, για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας. Στο άμεσο ηλιακό φως, η οθόνη γίνεται φωτεινότερη, αλλά μπορεί ακόμα να είναι δυσανάγνωστη. Η λειτουργία αυτόματης ανίχνευσης δραστηριότητας μπορεί να είναι χρήσιμη όταν ξεκινάτε δραστηριότητες σε εξωτερικό χώρο (σελίδα 35).


Το ρολόι μου είναι ρυθμισμένο σε λανθασμένη γλώσσα

Μπορείτε να αλλάξετε την επιλογή γλώσσας, αν επιλέξατε κατά λάθος εσφαλμένη γλώσσα στο ρολόι.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού.
- 2 Προχωρήστε διαδοχικά προς τα κάτω έως το τελευταίο στοιχείο στη λίστα και επιλέξτε το.
- 3 Προχωρήστε διαδοχικά προς τα κάτω έως το τελευταίο στοιχείο στη λίστα και επιλέξτε το.
- 4 Προχωρήστε διαδοχικά προς τα κάτω έως το πέμπτο στοιχείο της λίστας και επιλέξτε το.
- 5 Επιλέξτε γλώσσα.

Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

Μπορείτε να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Μηδενισμός**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις

εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να αποθηκεύσετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Επαναφορά προεπιλεγμένων ρυθμίσεων**.

- Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να διαγράψετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Διαγραφή δεδομένων και επαναφορά ρυθμίσεων**.

- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Λήψη δορυφορικού σήματος

Το ρολόι ενδέχεται να χρειάζεται ανεμπόδιστο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό για τη λήψη δορυφορικών σημάτων.

- 1 Βγείτε έξω, σε ανοικτό χώρο. Η πρόσοψη του ρολογιού πρέπει να είναι προσανατολισμένη προς τον ουρανό.
- 2 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.

Ο εντοπισμός δορυφορικών σημάτων μπορεί να διαρκέσει από 30 έως 60 δευτερόλεπτα.

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

- Θα πρέπει να συγχρονίζετε συχνά τη συσκευή με το λογαριασμό σας Garmin.
 - Συνδέστε τη συσκευή με έναν υπολογιστή μέσω του καλωδίου USB και της εφαρμογής Garmin Express.
 - Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας με δυνατότητα Bluetooth.

Ενώ είναι συνδεδεμένη με το λογαριασμό σας Garmin, η συσκευή πραγματοποιεί λήψη δορυφορικών δεδομένων για αρκετές ημέρες, καθιστώντας δυνατό το γρήγορο εντοπισμό δορυφορικών σημάτων.

- Μεταφέρετε τη συσκευή σας σε εξωτερικό, ανοικτό χώρο, μακριά από ψηλά κτήρια και δέντρα.
- Παραμείνετε ακίνητοι για μερικά λεπτά.

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση support.garmin.com για περισσότερα

εγχειρίδια, άρθρα και ενημερώσεις λογισμικού.

- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.
- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/ataccuracy. Η παρούσα συσκευή δεν αποτελεί ιατρική συσκευή. Η λειτουργία παλμικού οξυμέτρου δεν είναι διαθέσιμη σε όλες τις χώρες.

Υπηρεσία συσκευής

Εάν η συσκευή σας πρέπει να επισκευαστεί ή να αντικατασταθεί, μεταβείτε στη διεύθυνση support.garmin.com για πληροφορίες σχετικά με την υποβολή αιτήματος σέρβις με το τμήμα Υποστήριξης προϊόντων της Garmin.

Παράρτημα

Λίστα δραστηριοτήτων







Οι παρακάτω δραστηριότητες είναι διαθέσιμες στο ρολόι Lily 2 Active που διαθέτετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Φροντίστε να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας για να λαμβάνετε τις πιο πρόσφατες δραστηριότητες (σελίδα 69, σελίδα 69).

- σελίδα 15
- σελίδα 3

	Ποδήλατο
	Ποδήλατο εσωτερικού χώρου
	Ασκήσεις αναπνοής
	Αερόβια
	Χορευτικό
	Γκολφ με δίσκο
	Ελλειπτικό όργανο
	Γκολφ
	HIIT
	Κλειστός Στίβος
	Σχοινάκι
	Διαλογισμός
	Άλλο
	Padel
	Pickleball
	Πιλάτες

	Πισίνα
	Κωπηλασία
	Κωπηλασία εσωτερικού χώρου
	Τρέξιμο
	Σκι
	Snowboard
	Παγοπέδιλα
	Stair Stepper

	Ενδυνάμωση
	SUP
	Τένις
	Διάδρομος
	Περπάτημα
	Περπάτημα σε εσωτερικό χώρο
	Σκι XC Classic
	Γιόγκα

Τυπικές τιμές μέγ. VO2

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τυπικές κατατάξεις για εκτιμήσεις μέγ. VO2 ανά ηλικία και φύλο.

Άνδρες	Εκατοστία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Άριστη	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Καλή	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3

Άνδρες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Μέτρια	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Κακό	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

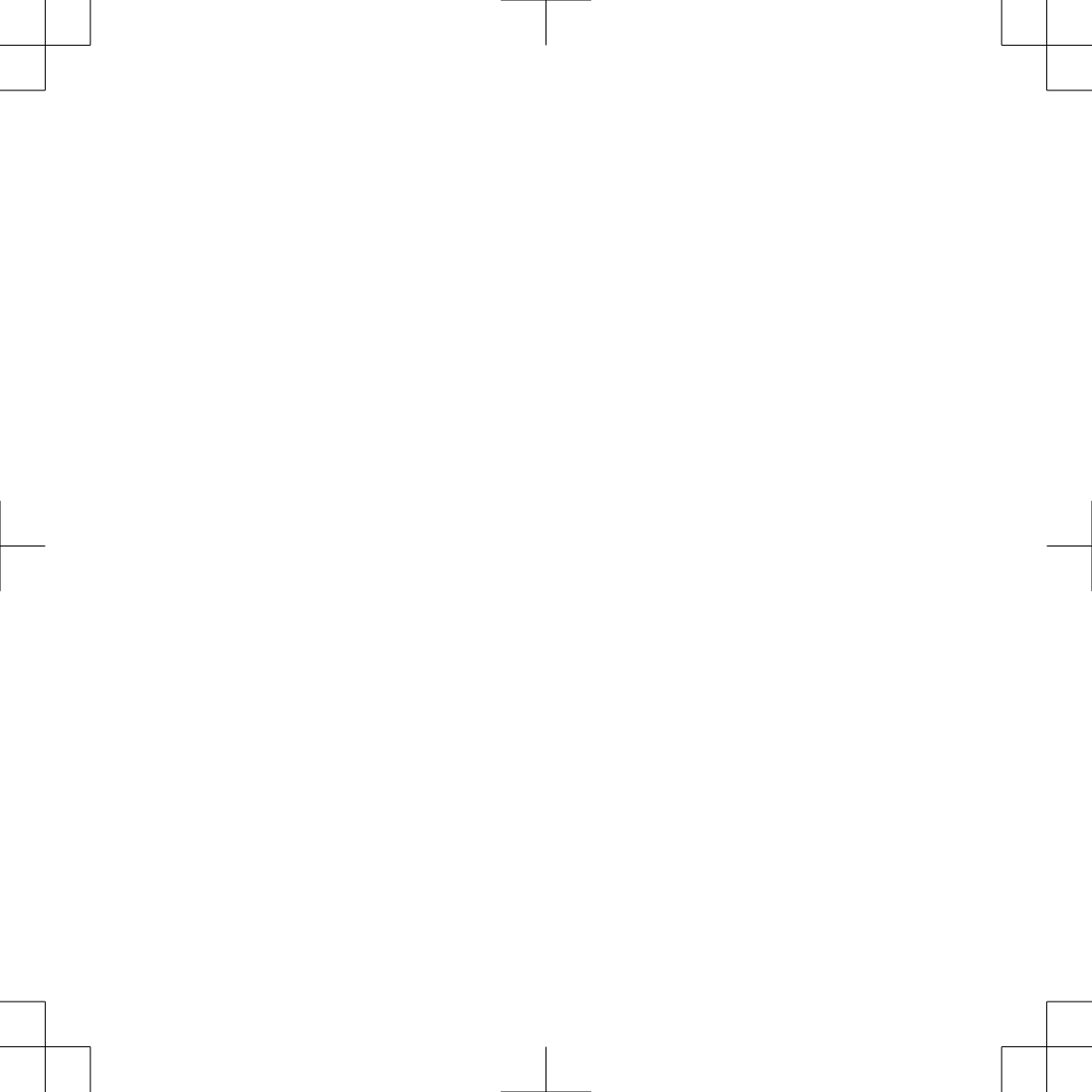
Γυναίκες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Άριστη	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Καλή	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Μέτρια	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Κακό	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Επανεκτίπωση δεδομένων με την άδεια του The Cooper Institute. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Μέγεθος και διάμετρος τροχών

Όταν χρησιμοποιείται για ποδηλασία, ο αισθητήρας ταχύτητας ανιχνεύει αυτόματα το μέγεθος του τροχού. Αν χρειάζεται, μπορείτε να εισαγάγετε μη αυτόματα την περίμετρο του τροχού στις ρυθμίσεις του αισθητήρα ταχύτητας.

Το μέγεθος του ελαστικού για ποδηλασία αναγράφεται και στις δύο πλευρές του ελαστικού. Μπορείτε να μετρήσετε την περίμετρο του τροχού ή να χρησιμοποιήσετε ένα από τα προγράμματα υπολογισμού που είναι διαθέσιμα στο Internet.



support.garmin.com



Οκτώβριος 2024
GUID-FABAD210-C716-48BI-
AB1D-A09097FICED4 v1