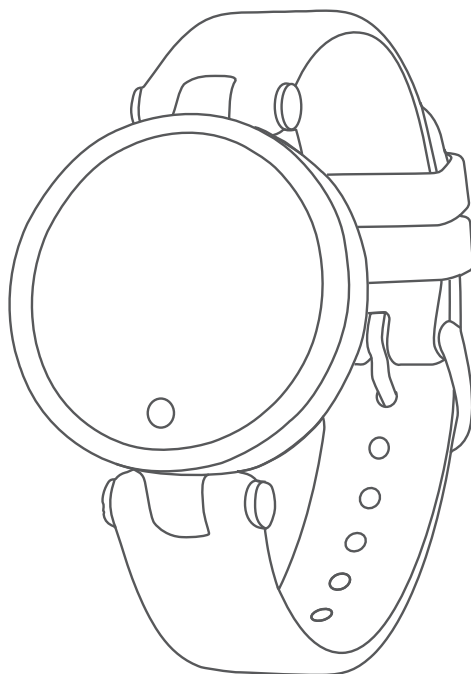


GARMIN®



LILY®

Návod k obsluze

© 2021 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

Všechna práva vyhrazena. Na základě autorských zákonů není povoleno tento návod kopírovat (jako celek ani žádnou jeho část) bez písemného souhlasu společnosti Garmin. Společnost Garmin si vyhrazuje právo změnit nebo vylepšit svoje produkty a provést změny v obsahu tohoto návodu bez závazku vyznat o takových změnách nebo vylepšeních jakoukoli osobu nebo organizaci. Aktuální aktualizace a doplňkové informace o použití tohoto produktu naleznete na webu na adrese www.garmin.com.

Garmin®, logo společnosti Garmin, Auto Lap®, Lily® a Move IQ® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™ a Garmin Express™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Značka slova BLUETOOTH® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. a je používána společností Apple Inc. v licenci. iPhone® je ochranná známka společnosti Apple Inc, registrovaná v USA a dalších zemích. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

M/N: A03927

Obsah

Úvod	1	Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí.....	13
Nastavení hodinek.....	1	Pulzní oxymetr.....	13
Zapnutí a vypnutí hodinek.....	2	Získávání hodnot z pulzního oxymetru.....	13
Zobrazení doplňků a menu.....	3	Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem.....	14
Možnosti menu.....	4	Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.....	14
Jak hodinky nosit.....	4	Jak získat odhad hodnoty VO2 Max.....	14
Doplňky	5	Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu.....	14
Cílový krok.....	6	Hodiny	15
Výzva k pohybu.....	6	Používání budíku.....	15
Minuty intenzivní aktivity.....	6	Použití stopek.....	15
Minuty intenzivní aktivity.....	7	Spuštění odpočítavače času.....	15
Zvýšení přesnosti měření kalorií.....	7	Připojené funkce Bluetooth	15
Doplňek Statistiky zdraví.....	7	Správa oznámení.....	15
Body Battery.....	7	Vyhledání ztraceného telefonu.....	16
Zobrazení doplňku Body Battery.....	7	Příjem příchozího telefonního hovoru.....	16
Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu.....	7	Použití režimu Nerušit.....	16
Doplňek měření úrovně stresu.....	7	Ranní zpráva.....	16
Použití časovače relaxace.....	8	Garmin Connect	16
Prohlížení doplňku srdečního tepu.....	8	Move IQ®.....	17
Používání doplňku sledování hydratace.....	8	Připojené GPS.....	17
Sledování menstruačního cyklu.....	8	Bezpečnostní a sledovací funkce.....	17
Zaznamenávání informací o menstruačním cyklu.....	9	Přidání nouzových kontaktů.....	18
Sledování těhotenství.....	9	Sledování spánku.....	18
Zaznamenávání údajů o těhotenství.....	9	Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect.....	18
Ovládání přehrávání hudby.....	10	Synchronizace dat s počítačem.....	18
Zobrazení oznámení.....	10	Nastavení Garmin Express.....	18
Odpověď na textovou zprávu.....	10	Přizpůsobení hodinek	19
Trénink	10	Změna vzhledu hodinek.....	19
Záznam měřené aktivity.....	10	Úprava menu ovládacích prvků.....	19
Záznam aktivity s připojeným GPS.....	11	Přizpůsobení datových obrazovek.....	19
Záznam aktivity silového tréninku.....	11	Nastavení upozornění na hydrataci.....	19
Tipy pro záznam aktivit silového tréninku.....	12	Nastavení systému.....	20
Záznam plavání.....	12	Nastavení hodinek.....	20
Nastavení alarmů pro plavání.....	12	Nastavení funkce Bluetooth.....	21
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu.....	12		
Funkce pro srdeční tep	13		

Nastavení funkce Garmin Connect.....	21
Nastavení vzhledu.....	21
Nastavení upozornění.....	21
Přizpůsobení možností aktivit.....	21
Nastavení sledování aktivity.....	22
Nastavení uživatele.....	22
Obecná nastavení.....	22

Dodatek.....	30
Cíle aktivit typu fitness.....	30
Rozsahy srdečního tepu.....	31
Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	31
Standardní poměry hodnoty VO2	
Max.....	31

Informace o zařízení..... 23

Nabíjení hodinek.....	23
Tipy ohledně nabíjení hodinek.....	23
Péče o zařízení.....	24
Čištění hodinek.....	24
Čištění koženého pásku.....	24
Výměna řemínku.....	25
Zobrazení informací o zařízení.....	26
Technické údaje.....	26

Odstranění problémů..... 26

Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?.....	26
Telefon se nepřipojí k hodinkám.....	27
Sledování aktivity.....	27
Zaznamenaný počet kroků je nepřesný.....	27
Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect.....	27
Nezobrazuje se úroveň stresu.....	27
Minuty intenzivní aktivity blikají.....	27
Tipy pro dotykovou obrazovku.....	28
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	28
Tipy na vylepšení dat Body Battery.....	29
Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru.....	29
Maximalizace výdrže baterie.....	29
Displej hodinek je venku špatně vidět..	29
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení.....	29
Aktualizace produktů.....	30
Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect.....	30
Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express.....	30
Další informace.....	30
Oprava zařízení.....	30

Úvod

⚠ VAROVÁNÍ

Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

Před zahájením nebo úpravou každého cvičebního programu se vždy poraďte se svým lékařem.

Nastavení hodinek

Před použitím je nutné hodinky zapnout připojením k napájecímu zdroji.

Pokud chcete hodinky Lily použít, je třeba je nastavit pomocí telefonu nebo počítače. Použijete-li telefon, hodinky musí být přímo spárovány aplikací Garmin Connect™, namísto spárování z nastavení Bluetooth® telefonu.

- 1 V obchodě s aplikacemi ve vašem telefonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect.
- 2 Stiskněte nabíjecí klip ①.



- 3 Zarovnejte klip s kontakty na zadní straně hodinek ②.

- 4 Připojením kabelu USB k napájecímu zdroji hodinky zapněte (*Nabíjení hodinek, strana 23*).
Po zapnutí hodinek se zobrazí pozdrav Hello!.



- 5 Vyberte možnost pro přidání hodinek do účtu Garmin Connect:
- Pokud se jedná o první zařízení, které jste spárovali s aplikací Garmin Connect, postupujte podle pokynů na obrazovce.
 - Pokud jste pomocí aplikace Garmin Connect již spárovali jiné zařízení, v menu ☰ nebo ●●● vyberte možnost **Zařízení Garmin** > **Přidat zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Po úspěšném spárování se zobrazí zpráva a automaticky proběhne synchronizace s telefonem.

Zapnutí a vypnutí hodinek

Hodinky Lily se při interakci automaticky probudí.


- 1 Obrazovku zapnete následujícími způsoby:
- Otočením a pozvednutím zápěstí směrem k tělu.
 - Dvojitým poklepáním na dotykový displej ①.

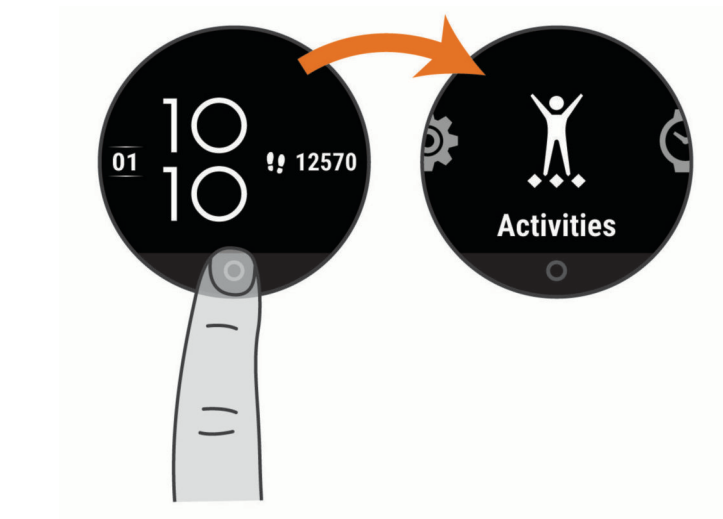


- 2 Otočením zápěstí směrem od těla obrazovku vypnete.

POZNÁMKA: Když zařízení nepoužíváte, obrazovka se vypne. I když je obrazovka vypnutá, hodinky jsou aktivní a zaznamenávají data.

Zobrazení doplňků a menu

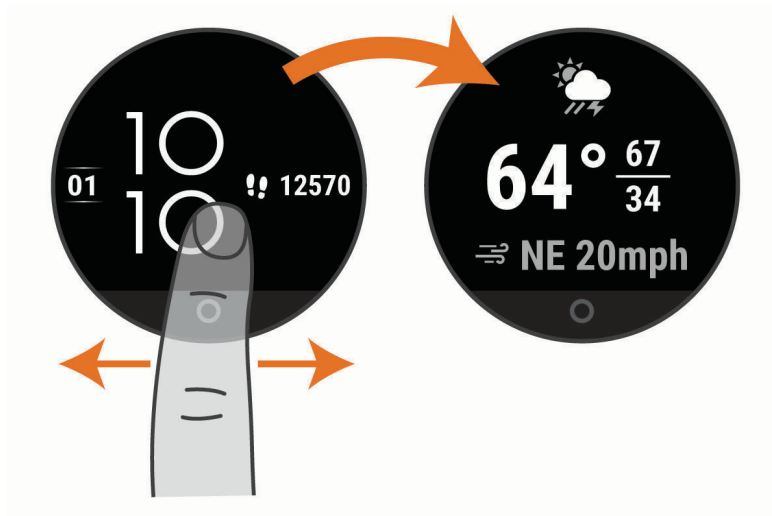
- Stisknutím  na obrazovce hodinek zobrazíte hlavní menu.



- Přejetím prstem dolů na obrazovce hodinek zobrazíte menu ovládacích prvků.



- Na hodinkách přejeďte prstem doleva nebo doprava pro zobrazení doplňků.







Možnosti menu

Stisknutím  zobrazíte menu.

TIP: Posunutím prstu po zařízení zobrazíte jednotlivé možnosti menu.



	Zobrazuje možnosti měřených aktivit.
	Zobrazuje možnosti vzhledu hodinek.
	Zobrazuje možnosti alarmu, stopek a časovače.
	Zobrazuje nastavení zařízení.

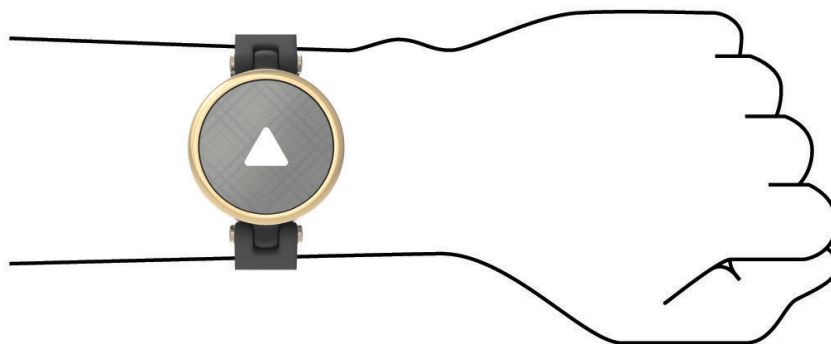
Jak hodinky nosit

UPOZORNĚNÍ

Zejména u uživatelů s citlivější pokožkou nebo alergiemi může při dlouhodobějším používání hodinek dojít k podráždění kůže. Pokud došlo k podráždění kůže, sundejte hodinky a nechte pokožku odpočinout, dokud podráždění nezmizí. Abyste podráždění předcházeli, hodinky čistěte, udržujte suché a na zápěstí je příliš neutahujte. Další informace naleznete na adrese garmin.com/fitandcare.

- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi.

POZNÁMKA: Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně. Přesnějšího měření srdečního tepu dosáhnete, pokud se hodinky nebudou při běhání nebo cvičení posunovat. Při měření pulzním oxymetrem zůstaňte v klidu.



POZNÁMKA: Optický snímač je umístěn na zadní straně hodinek.

- Další informace o měření srdečního tepu na zápěstí najdete v části *Odstranění problémů*, strana 26.
- Další informace o snímači pulzního oxymetru najdete v části *Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru*, strana 29.
- Podrobnější informace o přesnosti najdete na stránce garmin.com/ataccuracy.
- Další informace o používání hodinek a péči o ně najdete na stránce www.garmin.com/fitandcare.

Doplňky

V zařízení jsou předem nahrané doplňky nabízející okamžité informace. Posunutím prstu přes dotykový displej můžete procházet jednotlivé doplňky. Některé doplňky vyžadují spárování s telefonem.

POZNÁMKA: Pomocí aplikace Garmin Connect můžete přidávat nebo odebírat doplňky.

	Aktuální čas a datum. Čas a datum se nastaví automaticky, jakmile se zařízení synchronizuje s vaším účtem Garmin Connect.
	Celkový počet kroků a cíl kroků pro daný den. Zařízení se dokáže učit a každý den pro vás nastaví nový cíl v podobě počtu kroků.
	Celkový počet minut intenzivní aktivity a cíl pro daný týden.
	Celková vzdálenost v kilometrech nebo mílích za daný den.
	Celkový počet kalorií spálených za daný den skládající se z kalorií spálených během aktivity i během odpočinku.
	Aktuální srdeční tep v tepech za minutu a graf průměrného klidového srdečního tepu za sedm dní.
	Aktuální úroveň stresu. Zařízení měří variabilitu srdečního tepu v klidovém režimu a na základě těchto hodnot určuje úroveň stresu. Nižší číslo označuje nižší úroveň stresu.
	Aktuální energetická rezerva Body Battery™. Zařízení vypočítá vaši aktuální energetickou rezervu na základě dat o spánku, stresu a aktivitě. Vyšší číslo znamená vyšší energetickou rezervu.
	Umožňuje ručně změřit hodnotu kyslíku pulzním oxymetrem.
	Aktuální teplota a předpověď počasí ze spárovaného telefonu.
	Nadcházející schůzky z kalendáře telefonu.
	Upozornění na příchozí události z telefonu, například na příchozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích (podle nastavení telefonu).
	Celkové množství spotřeby vody a váš cíl pro daný den.
	Ovládání hudebního přehrávače v telefonu.
	Vaše aktuální dechová frekvence v počtu dechů za minutu a průměr za sedm dní. Zařízení měří dechovou frekvenci, když nejste aktivní, aby zaznamenalo jakoukoli neobvyklou dechovou aktivitu i jak se váš dech mění v závislosti na stresu.
ZDRAVÍ ŽEN	Stav vašeho aktuálního měsíčního menstruačního cyklu. Můžete si zobrazit a zaznamenat denní příznaky. Své těhotenství můžete také sledovat prostřednictvím týdenních aktualizací a zdravotních údajů.
Statistiky zdraví	Dynamické shrnutí aktuálních statistik vašeho zdraví. Měření zahrnují váš srdeční tep, stres a úroveň Body Battery.
Můj den	Dynamický souhrn vaší dnešní aktivity. Metriky zahrnují počet kroků, minuty intenzivní aktivity a spálené kalorie.

Cílový krok

Hodinky automaticky vytváří denní cílový počet kroků na základě vašich předchozích úrovní aktivity. Během vašeho pohybu v průběhu dne hodinky zaznamenávají, jak se blížíte ① ke svému dennímu cíli ②. Hodinky mají na začátku nastaven výchozí cíl 7 500 kroků za den.



Pokud funkci automatického cíle nechcete využívat, můžete ji vypnout a nastavit vlastní cílový počet kroků na účtu Garmin Connect ([Nastavení sledování aktivity, strana 22](#)).

Výzva k pohybu

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat. Po hodině neaktivity se zobrazí výzva k pohybu ①. Po každých 15 minutách neaktivity se zobrazí další dílek ②.



Výzvu k pohybu můžete vynulovat tak, že ujdete krátkou vzdálenost.

Minuty intenzivní aktivity

Zdravotní organizace, například Světová zdravotnická organizace (WHO), doporučují pro zlepšení zdraví týdně 150 minut středně intenzivního pohybu (například rychlá chůze), nebo 75 minut intenzivního pohybu (například běh).

Hodinky sledují intenzitu vaší aktivity a zaznamenávají dobu, kterou se věnujete střední a intenzivní aktivitě (pro posouzení intenzity aktivity jsou nutná data o srdečním tepu). Hodinky započítávají minuty střední aktivity společně s minutami intenzivní aktivity. Při sčítání se počet minut intenzivní aktivity zdvojnásobuje.


Minuty intenzivní aktivity



Vaše hodinky Lily vypočítávají minuty intenzivní aktivity porovnáním srdečního tepu s vaší průměrnou klidovou hodnotou. Pokud měření srdečního tepu vypnete, hodinky počítají minuty středně intenzivní aktivity analyzováním počtu kroků za minutu.

- Přesnějšího výpočtu minut intenzivní aktivity dosáhnete, spustíte-li aktivitu s měřením času.
- Abyste získali co nejpresnější hodnoty klidového srdečního tepu, noste hodinky ve dne i v noci.

Zvýšení přesnosti měření kalorií

Hodinky zobrazují odhad počtu spálených kalorií během aktuálního dne. Přesnost odhadovaných hodnot můžete zlepšit 15 minutami rychlé chůze nebo běhu ve venkovním prostředí.

- 1 Posunutím prstu zobrazte doplněk kalorií.
- 2 Vyberte možnost .

POZNÁMKA: Když je nutné provést kalibraci kalorií, zobrazí se ikona . Kalibraci stačí provést pouze jednou. Pokud jste již aktivitu chůze nebo běhu zaznamenali, ikona  se nemusí zobrazit.

- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Doplněk Statistiky zdraví

Doplněk Statistiky zdraví přehledně nabízí souhrn údajů o vašem zdraví. Jedná se o dynamický souhrn, který se během dne aktualizuje. Metriky zahrnují váš srdeční tep, úroveň stresu a úroveň Body Battery.

POZNÁMKA: Další informace zobrazíte zvolením vybrané metriky.

Body Battery

Hodinky analyzují odchylky tepové frekvence, úroveň stresu, kvalitu spánku a data aktivity, aby mohly určit vaši celkovou úroveň Body Battery. Stejně jako ukazatel paliva v autě udává množství dostupných zásob energie. Rozsah úrovně Body Battery je od 5 do 100, kde 5 až 25 je nízká rezerva energie, 26 až 50 je střední rezerva energie, 51 až 75 je vysoká rezerva energie a 76 až 100 je velmi vysoká rezerva energie.

Hodinky můžete synchronizovat s účtem Garmin Connect a zobrazit vždy nejaktuálnější úroveň Body Battery, dlouhodobé tendence a další detaily ([Tipy na vylepšení dat Body Battery, strana 29](#)).

Zobrazení doplňku Body Battery

Doplněk Body Battery zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery.

- 1 Posunutím prstu si zobrazte doplněk Body Battery.
- 2 Klepnutím na obrazovku si zobrazíte graf Body Battery.

Graf zobrazuje vaši aktuální hodnotu Body Battery a nejvyšší a nejnižší hodnotu za posledních osm hodin.

Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu

Hodinky analyzují variabilitu srdečního tepu v klidovém režimu, a zjišťují tak úroveň celkového stresu. Vaši úroveň stresu ovlivňují faktory, jako je trénink, fyzická aktivita, spánek, výživa a celkový stres ve vašem životě. Škála úrovně stresu je 0 až 100, kdy 0 až 25 je klidový stav, 26 až 50 je stav nízkého stresu, 51 až 75 je stav středního stresu a 76 až 100 je stav vysokého stresu. Znalost vaší úrovně stresu vám pomůže odhalit stresující okamžiky v průběhu dne. Nejlepších výsledků dosáhnete, když budete mít hodinky na sobě během spánku.

Hodinky můžete synchronizovat se svým účtem Garmin Connect a zobrazit si celodenní úroveň stresu, dlouhodobé trendy a další informace.

Doplněk měření úrovně stresu

Doplněk měření úrovně stresu zobrazuje vaši aktuální úroveň stresu.

- 1 Posunutím prstu si zobrazíte doplněk měření úrovně stresu.
- 2 Klepnutím na obrazovku spustíte řízené dechové cvičení ([Použití časovače relaxace, strana 8](#)).

Použití časovače relaxace

Spuštěním časovače relaxace zahájíte řízené dechové cvičení.

- 1 Posunutím prstu si zobrazíte doplněk měření úrovně stresu.
- 2 Klepněte na dotykový displej.
- 3 Stisknutím ikony → spustíte časovač relaxace.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Zařízení vibruje a signalizuje, abyste se nadechli nebo vydechli (*Nastavení úrovně vibrací, strana 20*).

Prohlížení doplňku srdečního tepu

Doplněk srdečního tepu ukazuje vaši aktuální tepovou frekvenci v tepech za minutu (bpm). Podrobnější informace o přesnosti tepové frekvence naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

- 1 Posunutím prstu zobrazíte doplněk srdečního tepu.
Doplněk zobrazuje vaši aktuální tepovou frekvenci a průměrnou klidovou hodnotu za posledních 7 dní.
- 2 Klepnutím na dotykový displej si zobrazíte graf srdečního tepu.
Graf zobrazuje vaši aktuální tepovou frekvenci a nejvyšší a nejnižší hodnotu za poslední čtyři hodiny.

Používání doplňku sledování hydratace

Doplněk sledování hydratace zobrazuje váš příjem tekutin a denní cíl hydratace.

- 1 Posunutím prstu zobrazte doplněk hydratace.
- 2 Za každou porci zkonsumované tekutiny stiskněte ikonu + (1 šálek, 8 uncí nebo 250 ml).
TIP: Nastavení hydratace, například jednotky měření nebo denní cíl, si můžete upravit v účtu Garmin Connect.
TIP: Můžete nastavit připomenutí hydratace (*Nastavení upozornění na hydrataci, strana 19*).

Sledování menstruačního cyklu

Menstruační cyklus je důležitou součástí vašeho zdraví. Hodinky můžete využít k zaznamenávání fyzických příznaků, libida, sexuální aktivity, dnů ovulace a dalších údajů (*Zaznamenávání informací o menstruačním cyklu, strana 9*). Funkci můžete nastavit v nastavení Statistiky zdraví aplikace Garmin Connect, kde se také dozvíte podrobnější informace.

- Sledování menstruačního cyklu a podrobnější informace
- Fyzické a pocitové příznaky
- Předpověď menstruace a plodných dnů
- Informace o zdraví a výživě

POZNÁMKA: Pomocí aplikace Garmin Connect můžete přidávat nebo odebírat doplňky.

Zaznamenávání informací o menstruačním cyklu

Pokud chcete v hodinkách Lily zaznamenávat informace o menstruačním cyklu, je nutné nastavit v aplikaci Garmin Connect sledování menstruačního cyklu.

- 1 Posunutím prstu zobrazíte doplněk sledování zdraví žen.
- 2 Klepněte na dotykový displej.
- 3 Vyberte možnost **+**.
- 4 Pokud je dnes den menstruace, vyberte možnost **Den menstruace** > ✓.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pro hodnocení menstruačního krvácení od slabého po silné vyberte možnost **Krvácení**.
 - Fyzické příznaky, jako akné, bolesti zad nebo únavu, zaznamenáte pomocí možnosti **Příznaky**.
 - Náladu zaznamenáte pomocí možnosti **Nálada**.
 - Výtok zaznamenáte pomocí možnosti **Výtok**.
 - Den ovulace označíte pomocí možnosti **Den ovulace**.
 - Sexuální aktivitu zaznamenáte pomocí možnosti **Sexuální aktivita**.
 - Úroveň libida zaznamenáte pomocí možnosti **Libido**.
 - Den menstruace označíte pomocí možnosti **Den menstruace**.

Sledování těhotenství

Funkce sledování těhotenství zobrazuje týdenní aktualizace o těhotenství a poskytuje informace o zdraví a výživě. Pomocí svých hodinek můžete zaznamenávat fyzické a emoční příznaky, hodnoty glukózy v krvi a pohyby dítěte (*Zaznamenávání údajů o těhotenství, strana 9*). Funkci můžete nastavit v nastavení Statistiky zdraví aplikace Garmin Connect, kde se také dozvíte podrobnější informace.

Zaznamenávání údajů o těhotenství

Chcete-li zaznamenat údaje, musíte v aplikaci Garmin Connect nastavit sledování těhotenství.

- 1 Posunutím prstu zobrazíte doplněk sledování zdraví žen.



- 2 Klepněte na dotykový displej.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Příznaky** a zadejte fyzické příznaky, náladu a další.
 - Vyberte možnost **Glukóza v krvi** a zadejte úroveň glukózy před a po jídle a před spaním.
 - Vyberte možnost **Pohyb** a použijte stopky či časovač k zaznamenání pohybu dítěte.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.


Ovládání přehrávání hudby

Doplňěk ovládání hudby umožňuje ovládání hudby z telefonu pomocí hodinek Lily. Doplňěk ovládá aktivní nebo naposled aktivní aplikaci přehrávače médií na telefonu. Není-li aktivní žádný přehrávač médií, doplňěk nezobrazí informace o skladbách a přehrávání je nutné spustit v telefonu.

- 1 V telefonu spusťte přehrávání skladby nebo seznamu skladeb.
- 2 Na hodinkách Lily si posunutím prstu zobrazte doplňěk ovládání hudby.

Zobrazení oznámení

Když jsou hodinky spárovány s aplikací Garmin Connect, můžete na nich sledovat oznámení z telefonu, například textové zprávy a e-maily.


- 1 Posunutím prstu si zobrazte doplňěk oznámení.
- 2 Vyberte oznámení.
TIP: Posunutím prstem zobrazíte starší oznámení.
- 3 Klepnutím na dotykový displej a výběrem možnosti  oznámení zamítnete.

Odpověď na textovou zprávu

POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze u telefonů se systémem Android™.

Když na hodinkách Lily obdržíte oznámení textové zprávy, můžete odeslat rychlou odpověď výběrem ze seznamu přednastavených zpráv.








POZNÁMKA: Tato funkce odešle textovou zprávu prostřednictvím vašeho telefonu. Na odeslání se vztahují případné poplatky a limity. Další informace vám předá poskytovatel mobilního připojení.

- 1 Posunutím prstu si zobrazte doplňěk oznámení.
- 2 Vyberte oznámení textové zprávy.
- 3 Klepnutím na dotykový displej zobrazte možnosti oznámení.
- 4 Vyberte ikonu .
- 5 Vyberte požadovanou zprávu ze seznamu.
Telefon odešle vybranou zprávu jako textovou zprávu.

Trénink










Záznam měřené aktivity

Můžete zaznamenávat aktivity, které lze následně uložit do vašeho účtu Garmin Connect.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Stiskněte ikonu .
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Pomocí aplikace Garmin Connect můžete přidávat nebo odebírat měřené aktivity (*Přizpůsobení možností aktivit, strana 21*).
- 4 V případě potřeby zvolte  a upravte datové obrazovky či možnosti aktivity.
- 5 Poklepáním na dotykový displej spusťte časovač aktivity.
- 6 Zahajte aktivitu.
TIP: Dvojitým klepnutím na dotykový displej můžete stopky aktivity zastavit nebo znovu spustit.
- 7 Po ukončení aktivity časovač zastavte dvojitým klepnutím na dotykový displej.
- 8 Vyberte možnost:
 - Stisknutím ikony  uložte aktivitu.
 - Stisknutím ikony  >  odstraníte aktivitu.
 - Stisknutím ikony  aktivitu znovu spusťte.













Záznam aktivity s připojeným GPS

Připojením zařízení k telefonu můžete nahrávat data GPS své chůze, běhání nebo jízdy na kole.

- 1 Přidržením  zobrazíte menu.
- 2 Stiskněte ikonu .
- 3 Stiskněte ikonu  nebo .
- 4 Otevřete aplikaci Garmin Connect.
POZNÁMKA: Pokud není možné připojit zařízení k telefonu, můžete stisknutím ikony  pokračovat v aktivitě. Data GPS nebudou zaznamenána.
- 5 Poklepáním na dotykový displej spusťte časovač aktivity.
- 6 Zahajte aktivitu.
Během aktivity musí být váš telefon v dosahu.
- 7 Po ukončení aktivity zastavte časovač aktivity dvojitým klepnutím na dotykový displej.
- 8 Vyberte možnost:
 - Stisknutím ikony  uložíte aktivitu.
 - Stisknutím ikony  >  odstraníte aktivitu.
 - Výběrem možnosti  aktivitu obnovíte.

Záznam aktivity silového tréninku

Během aktivity silového tréninku si můžete zaznamenat jednotlivé sady. Za sadu se považuje několik opakování stejného pohybu.









- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte ikony  > .
- 3 Vyberte ikonu  a nastavte počítání opakování a automatickou detekci sady.
- 4 Výběrem přepínače povolte **Počítání opakování** a **Automatická sada**.
- 5 Stisknutím ikony  se vrátíte na obrazovku stopek aktivity.
- 6 Poklepáním na dotykový displej spusťte stopky aktivity.
- 7 Zacvičte si svoji první sadu.
Hodinky zaznamenají počet opakování.
- 8 Další obrazovky s daty zobrazíte posunutím prstu (volitelné).
- 9 Stisknutím ikony  ukončíte sadu.
POZNÁMKA: V případě potřeby přejeďte prstem nahoru nebo dolů a upravte počítání opakování.
- 10 Stisknutím ikony  spustíte stopky odpočinku.
Zobrazí se stopky odpočinku.
- 11 Stisknutím ikony  zahájíte další sadu.
- 12 Opakujte kroky 9 až 11, dokud nebude aktivita dokončena.
- 13 Po ukončení aktivity zastavte stopky aktivity dvojitým klepnutím na dotykový displej.
- 14 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Stisknutím ikony  uložíte aktivitu.
 - Stisknutím ikony  >  odstraníte aktivitu.
 - Stisknutím ikony  aktivitu znovu spustíte.

Tipy pro záznam aktivit silového tréninku





- Při provádění opakování se nedívejte na hodinky.
S hodinkami byste měli komunikovat na začátku a na konci každé sady nebo během přestávek.
- Při provádění opakování se soustřeďte na cvičení.
- Využívejte při cvičení váhu vlastního těla nebo činky.
- Opakování provádějte důsledně a využijte široký rozsah pohybu.
Započítá se každé opakování, při kterém se paže, na které hodinky nosíte, vrátí do výchozí polohy.
POZNÁMKA: Cviky prováděné nohama se započítat nemusí.
- Zapněte automatickou detekci sady, která zahájí a ukončí počítání sady.
- Uložte si a odešlete aktivitu silového tréninku do svého účtu Garmin Connect.
Pro zobrazení a úpravu informací o aktivitě můžete využít nástroje ve svém účtu Garmin Connect.

Záznam plavání

POZNÁMKA: Údaje srdečního tepu se během plavání nezobrazují. Údaje srdečního tepu můžete zobrazit v uložené aktivitě v aplikaci Garmin Connect.



- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte ikonu  > .
- 3 Vyberte velikost bazénu.
- 4 Stiskněte .
- 5 Poklepnutím na dotykový displej spusťte časovač aktivity.
Zařízení zaznamenává data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.
- 6 Zahajte aktivitu.
Zařízení zobrazuje vzdálenost a intervaly plavání nebo délky bazénu.
- 7 Po ukončení aktivity zastavte časovač aktivity dvojitým klepnutím na dotykový displej.
- 8 Vyberte možnost:
 - Stisknutím ikony  uložte aktivitu.
 - Stisknutím ikony  >  odstraní aktivitu.
 - Stisknutím ikony  aktivitu znovu spusťte.

Nastavení alarmů pro plavání

- 1 Přidržením  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte  >  >  > **Alarmy**.
- 3 Vyberte možnost **Čas**, **Vzdálenost** nebo **Kalorie** a přizpůsobte si jednotlivé alarmy.
- 4 Aktivujte jednotlivé instalované alarmy pomocí přepínače.

Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu

Chcete-li zaznamenávat běh na běžeckém pásu s větší přesností, můžete vzdálenost po uběhnutí alespoň 1,5 km (1 míle) na běžeckém pásu nakalibrovat. Pokud používáte různé běžecké pásy, můžete vzdálenost po dokončení běhu na každém pásu nakalibrovat ručně.

- 1 Spusťte aktivitu na běžeckém pásu ([Záznam měřené aktivity, strana 10](#)).
- 2 Pokračujte v běhu na běžeckém pásu, dokud hodinky Lily nezaznamenají alespoň 1,5 km (1 míle).
- 3 Po dokončení běhu vyberte .
- 4 Na displeji trenažéru zkontrolujte vzdálenost, kterou jste urazili.
- 5 Vyberte možnost:
 - Pokud provádíte kalibraci poprvé, klepněte na obrazovku a zadejte do hodinek vzdálenost z trenažéru.
 - Chcete-li po první kalibraci provést kalibraci ručně, vyberte možnost  a zadejte do hodinek vzdálenost z trenažéru.

Funkce pro srdeční tep

Zařízení Lily umožňuje zobrazit hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí.



Monitoruje saturaci kyslíkem (nasyčení krve kyslíkem). Pokud víte, jaká je saturace kyslíkem, můžete lépe určit, jak se vaše tělo přizpůsobuje cvičení a stresu.

POZNÁMKA: Snímač pulzního oxymetru je umístěn na zadní straně zařízení.

VO₂

Zobrazuje aktuální hodnotu VO₂ Max, která je ukazatelem sportovní zdatnosti a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat.



Upozorní vás pouze v případě, že váš srdeční tep po určité době neaktivity překročí nebo se dostane pod určitý počet tepů za minutu.

Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí

Stisknutím ikony otevřete menu a vyberte možnost > .

Stav: Umožňuje zapnout nebo vypnout snímač srdečního tepu na zápěstí.

Alarmy ST: Umožňuje nastavit hodinky tak, aby vás upozornily, když váš srdeční tep po období nečinnosti překročí nebo klesne pod nastavenou prahovou hodnotu (*Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu*, strana 14).

Měření kyslíku během spánku: Umožňuje nastavit hodinky tak, aby zaznamenávaly měření pulzním oxymetrem v době, kdy jste během dne v klidu, nebo trvale během spánku. (*Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem*, strana 14)

Pulzní oxymetr

Hodinky Lily mají zabudovaný pulzní oxymetr na zápěstí, který měří nasycení krve kyslíkem. Informace o nasycení kyslíkem může být cenná k pochopení vašeho celkového zdravotního stavu a pomůže vám posoudit, jak se vaše tělo přizpůsobuje nadmořské výšce. Hodinky měří hladinu kyslíku tak, že svítí na pokožku zápěstí a sledují, kolik světla tkáň pohltí. Tato hodnota se označuje jako SpO₂.

Na hodinkách se naměřené hodnoty pulzního oxymetru zobrazují jako procento SpO₂. Ve svém účtu Garmin Connect si pak můžete zobrazit další podrobnosti o hodnotách z pulzního oxymetru, například trendy za několik dní (*Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem*, strana 14). Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Získávání hodnot z pulzního oxymetru

Na zařízení můžete kdykoli manuálně zahájit měření pulzním oxymetrem. Přesnost měření se může lišit podle krevního toku, umístění zařízení na zápěstí a podle toho, zda jste v klidu (*Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru*, strana 29).

- 1 Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi.
Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- 2 Posunutím prstu zobrazíte doplněk pulzního oxymetru.
- 3 Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem umístěte ruku se zařízením do výše srdce.
- 4 Nehýbejte se.

Zařízení zobrazuje nasycení kyslíkem jako procentuální hodnotu.




POZNÁMKA: Data pulzního oxymetru můžete zapnout a sledovat v účtu Garmin Connect (*Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem*, strana 14).

Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem

Chcete-li používat sledování spánku pulzním oxymetrem, musíte nastavit zařízení Lily jako primární zařízení pro sledování aktivity ve svém účtu Garmin Connect ([Nastavení sledování aktivity, strana 22](#)).

Zařízení můžete nastavit tak, aby vám nepřetržitě měřilo hladinu kyslíku v krvi neboli SpO2 až po dobu 4 hodin během vámi nastavené doby spánku [Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru, strana 29](#).

POZNÁMKA: Neobvyklé polohy při spaní mohou způsobit abnormálně nízké naměřené hodnoty SpO2 během spánku.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte ikonu  >  > **Měření kyslíku během spánku**.
- 3 Výběrem přepínače zapněte sledování.

Informace o odhadech hodnoty VO2 Max



Hodnota VO2 Max představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Jednoduše řečeno, hodnota VO2 Max je ukazatelem výkonnosti kardiovaskulárního systému a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat. Pokud mají hodinky Lily zobrazovat odhady hodnoty VO2 Max, musí mít k dispozici hodnotu srdečního tepu měřené na zápěstí nebo pomocí hrudního snímače.

Na hodinkách se odhad hodnoty VO2 Max zobrazí jako číslo a popis. Ve svém účtu Garmin Connect se můžete podívat na podrobnější informace o odhadu hodnoty VO2 Max.

Data VO2 Max poskytuje společnost Firstbeat Analytics™. Analýza parametru VO2 Max je poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze ([Standardní poměry hodnoty VO2 Max, strana 31](#)) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Jak získat odhad hodnoty VO2 Max





Aby mohly hodinky zobrazovat odhad hodnoty VO2 Max, musí mít k dispozici hodnotu srdečního tepu měřené na zápěstí a měřenou aktivitu 15minutové svižné chůze nebo běhu.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  > **VO2**.
Pokud jste již zaznamenali aktivitu 15minutové svižné chůze nebo běhu, může se zobrazit odhad hodnoty VO2 Max. Hodinky aktualizují odhad hodnoty VO2 Max po každé dokončené měřené aktivitě chůze nebo běhu.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji a získáte odhad hodnoty VO2 Max.
Po dokončení testu se zobrazí zpráva.
- 4 Pokud chcete ručně aktivovat test VO2 max. a získat aktualizovaný odhad, klepněte na aktuální hodnotu a postupujte podle pokynů.
Hodinky aktualizují váš nový odhad hodnoty VO2 max.

Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu

UPOZORNĚNÍ




Tato funkce vás upozorní pouze v případě, že váš srdeční tep po určité době neaktivity překročí nebo se dostane pod uživatelem nastavený počet tepů za minutu. Neupozorňuje na případné srdeční potíže a neslouží ani k léčení nebo diagnostice zdravotních problémů a nemocí. V případě srdečních potíží se vždy řiďte pokyny lékaře.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte  >  > **Alarmy ST**.
- 3 Vyberte možnost **Upozornění na vysokou hodnotu** nebo **Upozornění na nízkou hodnotu**.
- 4 Vyberte prahovou hodnotu srdečního tepu.
- 5 Stiskněte .





Pokaždé, když překročíte nebo se dostanete pod stanovenou hodnotu, zobrazí se zpráva a zařízení zavibruje.

Hodiny






Používání budíku

- 1 Časy a frekvence budíku můžete nastavit v účtu Garmin Connect (*Nastavení upozornění, strana 21*).
- 2 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 3 Vyberte možnost  > .
- 4 Posunutím prstu můžete budíky procházet.
- 5 Výběrem budíku ho zapnete nebo vypnete.

Použití stopek

- 1 Přidržením  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  > .
- 3 Dvojitým klepnutím na dotykový displej spustíte časovač.
- 4 Poklepáním na dotykový displej časovač zastavíte.
- 5 V případě potřeby můžete pomocí ikony  časovač vynulovat.

Spuštění odpočítavače času

- 1 Přidržením  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  > .
- 3 V případě potřeby můžete pomocí ikony  nastavit čas.
- 4 Dvojitým klepnutím na dotykový displej spustíte časovač.
- 5 V případě potřeby můžete poklepáním na dotykový displej časovač zastavit nebo znovu spustit.
- 6 V případě potřeby můžete pomocí ikony  časovač vynulovat.

Připojené funkce Bluetooth

Hodinky Lily mají několik připojených funkcí Bluetooth pro kompatibilní telefon s aplikací Garmin Connect.

Odesílání aktivit: Jakmile aplikaci Garmin Connect otevřete, budou do ní vaše aktivity automaticky nahrány.

Funkce Assistance: Umožňuje odeslat prostřednictvím aplikace Garmin Connect automatickou textovou zprávu s vaším jménem a polohou GPS nastaveným nouzovým kontaktům.

Najít mé hodinky: Umožňuje vyhledání ztracených hodinek Lily spárovaných s telefonem, pokud jsou v dosahu.

Najít můj telefon: Umožňuje vyhledání ztraceného telefonu spárovaného s hodinkami Lily, pokud je v dosahu.

LiveTrack: Umožňuje vašim přátelům a rodině sledovat vaše závodění a tréninky v reálném čase. Můžete pozvat sledující osoby prostřednictvím e-mailu nebo sociálních sítí a umožnit jim sledovat vaše aktuální data na sledovací stránce služby Garmin Connect.

Ovládání hudby: Umožňuje ovládání přehrávače hudby v telefonu.

Oznámení: Upozorní na zobrazení oznámení z telefonu, například na příchozí hovory, textové zprávy, aktualizace na sociálních sítích nebo schůzky z kalendáře (podle nastavení telefonu).

Aktualizace softwaru: Hodinky bezdrátově stáhnou a nainstalují nejnovější aktualizaci softwaru.

Aktualizace počasí: Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí z telefonu.

Správa oznámení


Pomocí kompatibilního telefonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na hodinkách Lily zobrazovat.

Proveďte jednu z následujících akcí:

- Pokud používáte iPhone®, přejděte do nastavení oznámení iOS® a vyberte položky, které se budou zobrazovat na hodinkách.
- Pokud používáte telefon Android, vyberte v aplikaci Garmin Connect možnost **••• > Nastavení > Oznámení**.

Vyhledání ztraceného telefonu




Tuto funkci můžete použít k nalezení ztraceného telefonu spárovaného pomocí technologie Bluetooth, který se aktuálně nachází v dosahu.

- 1 Přejetím prstem dolů na obrazovce hodinek zobrazíte menu ovládacích prvků.
- 2 Vyberte možnost .

Zařízení Lily začne vyhledávat váš spárovaný telefon. Z telefonu se ozve zvukové upozornění a na displeji zařízení Lily se zobrazí síla signálu Bluetooth. Síla signálu Bluetooth se s postupným přibližováním k telefonu zvyšuje.

Příjem příchozího telefonního hovoru

Když vám někdo zavolá na připojený telefon, hodinky Lily zobrazí jméno nebo telefonní číslo volajícího.

- Chcete-li hovor přijmout, zvolte možnost .
- Chcete-li hovor odmítnout, zvolte možnost .
- Chcete-li hovor odmítnout a zároveň odeslat textovou zprávu, zvolte možnost  a ze seznamu vyberte požadovanou zprávu.

POZNÁMKA: Pokud chcete odeslat odpověď ve formě textové zprávy, musíte být připojeni ke kompatibilnímu telefonu se systémem Android prostřednictvím technologie Bluetooth.

Použití režimu Nerušit

Můžete si nastavit režim Nerušit a vypnout tak oznámení, gesta a upozornění. Tento režim můžete například používat v noci nebo při sledování filmů.

POZNÁMKA: V účtu Garmin Connect můžete nastavit, aby zařízení během vaší pravidelné doby spánku automaticky přešlo do režimu Nerušit. V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku (*Nastavení uživatele, strana 22*).

- 1 Přejetím prstem dolů na obrazovce hodinek zobrazíte menu ovládacích prvků.

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 19*).

- 2 Vyberte ikonu .

Ranní zpráva

Hodinky zobrazí ranní zprávu na základě vašeho obvyklého času probuzení. Klepnutím na dotykový displej zobrazíte zprávu, která obsahuje informace o počasí, spánku, krocích, sledování menstruačního cyklu nebo těhotenství a události z kalendáře.

POZNÁMKA: Zobrazované jméno si můžete přizpůsobit ve svém účtu Garmin Connect (*Obecná nastavení, strana 22*).

Garmin Connect

Můžete se spojit se svými přáteli prostřednictvím účtu Garmin Connect. Účet Garmin Connect vám nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemné povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízdy a dalších aktivit.

Můžete si vytvořit bezplatný účet Garmin Connect, když spárujete hodinky s telefonem pomocí aplikace Garmin Connect nebo přejdete na stránky www.garminconnect.com.

Sledujte své pokroky: Můžete sledovat počet kroků za den, připojit se k přátelskému soutěžení s kontakty a plnit své cíle.

Uložte si své aktivity: Jakmile aktivitu s měřením času hodinkami dokončíte a uložíte, můžete ji nahrát do účtu Garmin Connect a uchovat, jak dlouho budete chtít.

Analyzujte svá data: Můžete zobrazit podrobnější informace o vaší aktivitě, včetně času, vzdálenosti, srdečního tepu, spálených kalorií a nastavitelných zpráv.



Sdílejte své aktivity: Můžete se spojit se svými přáteli a vzájemně sledovat své aktivity nebo na ně sdílet odkazy.

Spravujte svá nastavení: Své hodinky a uživatelská nastavení můžete upravit ve svém účtu Garmin Connect.

Move IQ®

Když váš pohyb odpovídá známému vzorci, funkce Move IQ automaticky detekuje událost a zobrazí ji na vaší časové ose. Události Move IQ zobrazují typ a dobu aktivity, nezobrazují se však ve vašem seznamu aktivit ani v příspěvcích.

Funkce Move IQ může automaticky spustit měřenou aktivitu chůze nebo běhu pomocí časových vymezení nastavených v aplikaci Garmin Connect. Tyto aktivity se přidají do vašeho seznamu aktivit.

Připojené GPS

Funkce připojeného GPS umožňuje hodinkám využívat anténu GPS telefonu k záznamu dat GPS při chůzi, běhání nebo jízdě na kole ([Záznam aktivity s připojeným GPS, strana 11](#)). Data GPS včetně polohy, celkové vzdálenosti a rychlosti se budou zobrazovat v podrobnostech aktivity ve vašem účtu Garmin Connect.

Připojené GPS se využívá také pro funkce Assistance a LiveTrack.

POZNÁMKA: Chcete-li používat funkci připojeného GPS, udělte aplikaci Garmin Connect v telefonu oprávnění vždy sdílet polohu.

Bezpečnostní a sledovací funkce

⚠ UPOZORNĚNÍ

Bezpečnostní a sledovací funkce jsou doplňkové funkce a nelze na ně spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

OZNÁMENÍ

Chcete-li používat bezpečnostní a sledovací funkce, je nutné hodinky Lily nejprve připojit k aplikaci Garmin Connect prostřednictvím technologie Bluetooth. Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Ve svém účtu Garmin Connect si můžete zadat nouzové kontakty.

Podrobnější informace o bezpečnostních a sledovacích funkcích najdete na stránce www.garmin.com/safety.

Funkce Assistance: Umožňuje odeslat zprávu s vaším jménem, odkazem LiveTrack a souřadnicemi GPS (pokud jsou dostupné) nouzovým kontaktům.

LiveTrack: Umožňuje vašim přátelům a rodině sledovat vaše závodění a tréninky v reálném čase. Můžete pozvat sledující osoby prostřednictvím e-mailu nebo sociálních sítí a umožnit jim sledovat vaše aktuální data na webové stránce.

Přidání nouzových kontaktů

Telefonní čísla nouzových kontaktů se využívají u bezpečnostních a sledovacích funkcí.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Bezpečnost a sledování > Bezpečnostní funkce > Nouzové kontakty > Přidat nouzové kontakty**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Vaše nouzové kontakty obdrží oznámení, když je přidáte jako nouzový kontakt, a mohou vaši žádost přijmout nebo odmítnout. Pokud kontakt odmítne, musíte zvolit jiný nouzový kontakt.




Sledování spánku

Při spánku hodinky automaticky rozpoznají spánek a sledují vaše pohyby v běžné době spánku. V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. Statistiky spánku sledují počet hodin spánku, fáze spánku a pohyby ve spánku. Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

POZNÁMKA: Krátká zdímnutí se do statistik spánku nepočítají. Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuty oznámení, upozornění a alarmy s výjimkou alarmů budíku (*Použití režimu Nerušit, strana 16*).

Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect

Hodinky automaticky synchronizují data s aplikací Garmin Connect pokaždé, když ji otevřete. Hodinky automaticky provádí pravidelnou synchronizaci s aplikací Garmin Connect. Synchronizaci také můžete kdykoli provést ručně.

- 1 Přiblížte hodinky k telefonu.
- 2 Otevřete aplikaci Garmin Connect.
TIP: Aplikace může být otevřená nebo spuštěná na pozadí.
- 3 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 4 Vyberte možnost  >  > **Synchronizovat**.
- 5 Vyčkejte na dokončení synchronizace.
- 6 Prohlédněte si aktuální data v aplikaci Garmin Connect.

Synchronizace dat s počítačem

Než budete moci synchronizovat data s aplikací Garmin Connect na počítači, budete si muset nainstalovat aplikaci Garmin Express™ (*Nastavení Garmin Express, strana 18*).

- 1 Připojte hodinky k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Otevřete aplikaci Garmin Express.
Hodinky přejdou do režimu velkokapacitního paměťového zařízení.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.
- 4 Data si zobrazíte v účtu Garmin Connect.



Nastavení Garmin Express

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na adresu www.garmin.com/express.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Přizpůsobení hodinek



Změna vzhledu hodinek

Zařízení se dodává s několika předinstalovanými vzhledy hodinek.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte .
- 3 Posunutím prstu doprava nebo doleva můžete procházet dostupné vzhledy hodinek.
- 4 Klepnutím na obrazovku vyberte vzhled hodinek.





Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat, odebírat a měnit pořadí zkratk (*Zobrazení doplňků a menu, strana 3*).

- 1 Přejetím prstem dolů na obrazovce hodinek zobrazíte menu ovládacích prvků.
Zobrazí se menu ovládacích prvků.
- 2 Podržte prst na obrazovce.
Menu ovládacích prvků se přepne do režimu úprav.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li v menu ovládacích prvků změnit umístění zkratky, přetáhněte zkratku na nové místo.
 - Přetáhnutím zkratky na ikonu  zkratku z menu ovládacích prvků odeberete.
- 4 Pokud chcete do menu přidat zkratku, vyberte možnost .
POZNÁMKA: Tato možnost je k dispozici pouze tehdy, když některou zkratku z menu odeberete.





Přizpůsobení datových obrazovek

Můžete přizpůsobit datové obrazovky pro nastavení aktivity.




- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Stiskněte ikonu .
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte  > **Datové obrazovky** > **Primární**.
- 5 Vyberte datové pole, které chcete přizpůsobit.
POZNÁMKA: Pro všechny aktivity nejsou dostupné všechny možnosti.
- 6 Vyberte  a uložte všechna datová pole.

Nastavení upozornění na hydrataci

Můžete si nastavit upozornění jako připomínku na zvýšení příjmu tekutin.

- 1 Přidržením  zobrazíte menu.
- 2 Stiskněte ikonu  > .
- 3 Vyberte možnost **Upozornění**.
- 4 Vyberte frekvenci upozornění.
- 5 Stiskněte .

Nastavení systému

Stisknutím  otevřete menu a vyberte možnost  > .

Jas: Umožňuje nastavit úroveň jasu displeje. Výběrem možnosti Automaticky můžete jas upravit automaticky podle okolního světla, nebo můžete úroveň jasu nastavit ručně (*Nastavení úrovně jasu, strana 20*).

POZNÁMKA: Vyšší úroveň jasu snižuje výdrž baterie.

Vibrace upozornění: Nastavuje úroveň vibrací (*Nastavení úrovně vibrací, strana 20*).

POZNÁMKA: Vyšší úroveň vibrací snižuje výdrž baterie.

Odpočet: Umožňuje nastavit, za jak dlouho displej zhasne. Tato možnost snižuje výdrž baterie i životnost displeje.

Režim Gesta: Nastavuje rozsvícení displeje v okamžiku, kdy zápěstí otočíte směrem k tělu, abyste se na zařízení podívali. Pokud chcete tuto funkci používat pouze při měřených aktivitách, můžete použít volbu Pouze během aktivity.

Citlivost na gesto: Můžete nastavit citlivost na gesto, aby se displej aktivoval častěji nebo méně často.

POZNÁMKA: Vyšší citlivost na gesto snižuje výdrž baterie.

Menu Ovládací prvky: Umožňuje upravovat menu ovládacích prvků (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 19*).

Vynulovat: Umožňuje smazání uživatelských dat a resetování nastavení (*Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 29*).

Nastavení úrovně jasu

1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.



2 Vyberte  >  > **Jas**.

3 Vyberte možnost úroveň jasu.

POZNÁMKA: Výběrem možnosti Automaticky můžete jas upravit automaticky podle okolního světla.

Nastavení úrovně vibrací

1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.

2 Vyberte  >  > **Vibrace upozornění**.

3 Zvolte úroveň vibrací.

POZNÁMKA: Vyšší úroveň vibrací snižuje výdrž baterie.


Nastavení hodinek

Některá nastavení hodinek Lily si můžete upravit. Další nastavení je možné upravit pomocí účtu Garmin Connect.


Stisknutím ikony  zobrazte menu a vyberte možnost .

: Nastaví upozornění na hydrataci (*Nastavení upozornění na hydrataci, strana 19*).


: Zobrazí odhad hodnoty VO2 Max (*Jak získat odhad hodnoty VO2 Max, strana 14*).

: Umožňuje upravit nastavení snímače srdečního tepu (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 13*).

: Umožňuje vybrat možnosti, které se zobrazí v ranní zprávě.

: Umožňuje spárovat s telefonem, synchronizovat s aplikací Garmin Connect a upravit nastavení Bluetooth (*Nastavení funkce Bluetooth, strana 21*).

: Umožňuje upravit nastavení systému (*Nastavení systému, strana 20*).

: Zobrazuje identifikační číslo přístroje, verzi softwaru, informace o předpisech, licenční dohodu a podobně (*Zobrazení informací o zařízení, strana 26*).

Nastavení funkce Bluetooth

Stisknutím ikony  otevřete menu a vyberte možnost  > .

Stav: Zapne nebo vypne technologii Bluetooth.

POZNÁMKA: Některá nastavení funkce Bluetooth se zobrazí pouze tehdy, je-li zapnuta technologie Bluetooth.



Párovat s telefonem: Umožňuje spárovat hodinky s kompatibilním telefonem se zapnutou funkcí Bluetooth.

Toto nastavení umožňuje používání připojených funkcí Bluetooth prostřednictvím aplikace Garmin Connect, například zasílání oznámení nebo nahrávání aktivit.

Synchronizovat: Umožňuje synchronizovat hodinky s kompatibilním telefonem se zapnutou funkcí Bluetooth.

Nastavení funkce Garmin Connect

Nastavení hodinek, možnosti aktivity a uživatelská nastavení si můžete přizpůsobit v účtu Garmin Connect. Některá nastavení lze upravit i přímo v hodinkách Lily.

- V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost  nebo , vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své hodinky.
- V doplňku zařízení v aplikaci Garmin Connect vyberte své hodinky.

Po provedení úprav musíte data synchronizovat, aby se změny projevily i v hodinkách (*Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 18*) (*Synchronizace dat s počítačem, strana 18*).

Nastavení vzhledu

Z menu hodinek Garmin Connect vyberte možnost Vzhled.

Doplňky: Umožňuje přizpůsobit doplňky, které se zobrazují na hodinkách, a změnit pořadí doplňků v seznamu.

Možnosti zobrazení: Umožňuje přizpůsobit zobrazení.

Nastavení upozornění

Z menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost Upozornění.

Budík: Umožňuje nastavit časy a frekvence budíků v zařízení.

Chytrá oznámení: Umožní zapnout a nastavit telefonní upozornění z kompatibilního telefonu. Můžete si zvolit, zda chcete přijímat oznámení Během aktivity.

Alarmy abnormálního srdečního tepu: Umožňuje nastavit zařízení tak, aby vás upozornilo, když váš srdeční tep po období nečinnosti překročí nebo klesne pod nastavenou prahovou hodnotu. Můžete nastavit hodnotu prahu alarmu.

Výzva pohybu: Umožňuje zařízení zobrazit na obrazovce hodin zprávu a výzvu k pohybu, pokud jste byli příliš dlouho neaktivní.

Připomenutí odpočinku: Umožňuje nastavit zařízení tak, aby vás upozornilo, když bude vaše hladina stresu neobvykle vysoká. Upozornění vám doporučí, abyste si na chvíli odpočinuli, a zařízení vás vyzve k zahájení řízeného dechového cvičení.

Upozornění na připojení Bluetooth: Aktivuje zobrazení zprávy v případě, kdy se odpojí spárovaný telefon připojený pomocí technologie Bluetooth.

Nevyrušovat při spánku: Nastavuje zařízení tak, aby během vaší pravidelné doby spánku automaticky přecházelo do režimu Nerušit (*Nastavení uživatele, strana 22*).

Přizpůsobení možností aktivit

Můžete si zvolit, které aktivity se na zařízení budou zobrazovat.

- 1 V menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost **Možnosti aktivity**.
- 2 Vyberte možnost **Upravit**.
- 3 Vyberte aktivitu, která se vám bude zobrazovat na zařízení.

POZNÁMKA: Aktivity běhu a chůze odebrat nelze.

- 4 V případě potřeby vyberte aktivitu, jejíž nastavení chcete přizpůsobit, například upozornění a datová pole.

Označování okruhů

Můžete si nastavit, aby hodinky využívaly funkci Auto Lap®, která automaticky označí okruh po každém kilometru nebo míli. Tato funkce je užitečná pro srovnávání vašich výkonů v různých částech aktivity.

POZNÁMKA: Funkce Auto Lap není k dispozici pro všechny aktivity.

1 Z menu hodinek Garmin Connect vyberte možnost **Aktivity**.

2 Vyberte aktivitu.

3 Vyberte možnost **Auto Lap**.

Nastavení sledování aktivity

V menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost Sledování aktivity.

POZNÁMKA: Některá nastavení se v menu nastavení zobrazují jako podkategorie. Při aktualizaci aplikace nebo webu může dojít k úpravě těchto menu.

Pulzní oxymetr: Umožňuje zařízení zaznamenat až čtyři hodiny záznamů pulzního oxymetru v době, kdy spíte.

Move IQ: Umožňuje zapnutí a vypnutí událostí Move IQ. Funkce Move IQ automaticky rozpoznává vzorce aktivit, například chůze a běhu.

Automatické zahájení aktivity: Umožňuje zařízení automaticky vytvářet a ukládat měřené aktivity, pokud funkce Move IQ rozpozná, že jdete nebo běžíte po určenou minimální dobu. Minimální dobu pro běh a chůzi si můžete nastavit.

Kroků denně: Můžete si zadat denní cíl počtu kroků. Můžete také zvolit možnost Automatický cíl a nechat zařízení, aby váš cíl nastavilo automaticky.

Minuty intenzivní aktivity/týden: Můžete si zadat týdenní cíl doby střední nebo intenzivní aktivity. Zařízení rovněž umožňuje nastavení zóny srdečního tepu pro minuty středně intenzivní aktivity a vyšší zónu srdečního tepu pro minuty intenzivní aktivity. Můžete použít také výchozí algoritmus.

Vlastní délka kroku: Umožňuje zařízení přesněji vypočítat uraženou vzdálenost díky použití vaší vlastní délky kroku. Můžete si zadat známou vzdálenost a počet kroků, kterými tuto vzdálenost ujdete. Zařízení Garmin Connect tak vypočítá délku kroku.

Nastavit jako preferované zařízení pro sledování aktivit: Je-li k aplikaci připojeno více zařízení, nastaví dané zařízení jako vaše primární zařízení pro sledování aktivity.

Nastavení uživatele

V menu zařízení Garmin Connect zvolte možnost Nastavení uživatele.

Osobní informace: Můžete zadat své osobní údaje, například datum narození, pohlaví, výšku a hmotnost.

Režim spánku: Můžete zadat obvyklou dobu spánku.

Zóny srdečního tepu: Umožňuje vám odhadnout maximální srdeční tep a určit vlastní zóny srdečního tepu.

Obecná nastavení

Z menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost Obecné.

Název zařízení: Umožňuje nastavit název pro zařízení.

Preferované zápěstí: Umožňuje vybrat zápěstí, na kterém zařízení nosíte.

POZNÁMKA: Toto nastavení se používá pro silový trénink a gesta.

Formát času: Slouží k nastavení zařízení na 12hodinový nebo 24hodinový formát.

Formát data: Nastaví zobrazení data v zařízení na formát měsíc/den nebo den/měsíc.

Jazyk: Umožňuje nastavit jazyk zařízení.

Jednotky měření: Slouží k nastavení zařízení na zobrazování uražené vzdálenosti a teploty v imperiálních nebo metrických jednotkách.

Physio TrueUp: Umožňuje zařízení synchronizovat aktivity, historii a data z dalších zařízení Garmin®.

Informace o zařízení

Nabíjení hodinek

VAROVÁNÍ

Toto zařízení obsahuje lithiovou baterii. Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Přečtěte si pokyny týkající se čištění (*Čištění hodinek, strana 24*).

- 1 Stlačte okraje nabíjecího klipu ①, až se rozevřou ramena.



- 2 Zarovnejte klip s kontakty ② a ramena klipu uvolněte.
- 3 Připojte kabel USB k napájecímu zdroji.
- 4 Hodinky zcela nabijte.

Tipy ohledně nabíjení hodinek

- Připojte nabíječku k zařízení pomocí kabelu USB (*Nabíjení hodinek, strana 23*).
Hodinky můžete nabít zapojením kabelu USB do napájecího síťového adaptéru schváleného společností Garmin nebo do portu USB počítače.
- Grafiku zbývající kapacity baterie si můžete zobrazit na informační obrazovce hodinek (*Zobrazení informací o zařízení, strana 26*).

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

Nevystavujte zařízení působení extrémních otřesů a hrubému zacházení, protože by mohlo dojít ke snížení životnosti produktu.

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

Nikdy nepoužívejte pro ovládání dotykové obrazovky tvrdé nebo ostré předměty, mohlo by dojít k jejímu poškození.

Nepoužívejte chemické čističe, rozpouštědla a odpuzovače hmyzu, protože by mohly poškodit plastové součásti a koncovky.

Pokud je zařízení vystaveno působení chlórované vody, slané vody, ochrany proti slunci, kosmetiky, alkoholu nebo jiných nešetrných chemických látek, opláchněte je důkladně čistou vodou. Delší působení těchto látek může způsobit poškození pouzdra.

Udržujte kožený řemínek čistý a suchý. Kožený řemínek nepoužívejte při plavání nebo sprchování. Vystavování koženého řemínku působení vody a potu může vést ke změně jeho barvy nebo poškození. Jako alternativu používejte silikonový řemínek.

Neumísťujte zařízení do prostředí s vysokými teplotami, např. sušiček prádla.

Neskladujte zařízení na místech, která jsou vystavena zvýšenému působení extrémních teplot, protože by mohlo dojít k jeho poškození.

Čištění hodinek

⚠ UPOZORNĚNÍ

Zejména u uživatelů s citlivější pokožkou nebo alergiemi může při dlouhodobějším používání hodinek dojít k podráždění kůže. Pokud došlo k podráždění kůže, sundejte hodinky a nechte pokožku odpočinout, dokud podráždění nezmizí. Abyste podráždění předcházeli, hodinky čistěte, udržujte suché a na zápěstí je příliš neutahujte.

OZNÁMENÍ

I malé množství potu nebo vlhkosti může při připojení k nabíječce způsobit korozi elektrických kontaktů. Koroze může bránit nabíjení a přenosu dat.

TIP: Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Hodinky oplachujte vodou nebo použijte vlhký hadřík bez chloupků.
- 2 Nakonec hodinky nechte zcela uschnout.

Čištění koženého pásku

- 1 Otírejte kožený pásek suchým hadříkem.
- 2 K čištění koženého pásku používejte speciální přípravky na kůži.

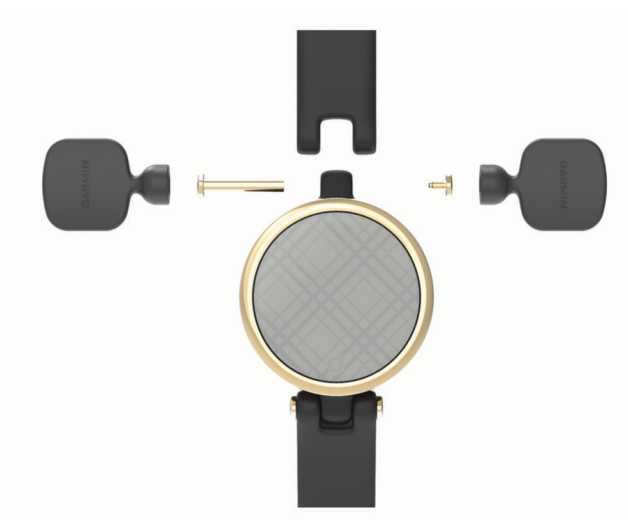
Výměna řemínku

Řemínky je možné nahradit novými řemínky Lily.

1 Pomocí nástroje pro výměnu řemínku povolte šroubky.



2 Šroubky vyjměte.



3 Umístěte nový řemínek a zarovnejte jej se zařízením.

4 Pomocí nástroje zašroubujte šroubky zpět.






POZNÁMKA: Zkontrolujte, zda je řemínek řádně připevněn.

5 Opakujte kroky 1 až 4 s druhým řemínkem.

Zobrazení informací o zařízení

Můžete zobrazit identifikační číslo přístroje, verzi softwaru a informace o předpisech.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  > .
- 3 Posunutím prstu si zobrazte informace.

Technické údaje

Typ baterie	Dobíjecí vestavěná lithium-iontová baterie
Výdrž baterií	Až 5 dní
Rozsah provozních teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátová frekvence	2,4 GHz při maximální hodnotě -6,3 dBm
Stupeň vodotěsnosti	5 ATM ¹

Odstranění problémů






Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?

Hodinky Lily jsou kompatibilní s telefony, které používají technologii Bluetooth.

Informace o kompatibilitě pro Bluetooth naleznete na webové stránce www.garmin.com/ble.

¹ Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 50 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

Telefon se nepřipojí k hodinkám

- Hodinky musí být v dosahu telefonu.
- Pokud jsou hodinky s telefonem již spárované, vypněte na obou zařízeních funkci Bluetooth a znovu ji zapněte.
- Pokud hodinky s telefonem spárované nejsou, zapněte v telefonu technologii Bluetooth.
- Na telefonu otevřete aplikaci Garmin Connect, vyberte možnost  nebo , a vyberte možnost **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** pro vstup do režimu párování.
- Na hodinkách stisknutím ikony  zobrazíte menu a výběrem možnosti  >  > **Párovat s telefonem** přejdete do režimu párování.

Sledování aktivity

Podrobnější informace o přesnosti sledování aktivit naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Zaznamenaný počet kroků je nepřesný

Pokud se vám zdá, že zaznamenaný počet kroků neodpovídá skutečnosti, vyzkoušejte následující tipy.

- Noste hodinky na ruce, která není dominantní.
- Pokud tlačíte kočárek nebo sekačku, dejte hodinky do kapsy.
- Pokud provádíte činnost pouze rukama, dejte hodinky do kapsy,
POZNÁMKA: Hodinky mohou některé opakující se pohyby (například při mytí nádobí, skládání prádla nebo tleskání) interpretovat jako kroky.

Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect

Počet kroků v účtu Garmin Connect se upravuje při synchronizaci hodinek.

- 1 Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 18*).
- 2 Vyčkejte na dokončení synchronizace hodinek.
Synchronizace může trvat několik minut.
POZNÁMKA: Obnovením aplikace Garmin Connect nedojde k synchronizaci dat ani k aktualizaci počtu kroků.

Nezobrazuje se úroveň stresu

Aby mohly hodinky rozpoznat vaši úroveň stresu, musí být zapnuté měření srdečního tepu na zápěstí.

Hodinky snímají během dne variabilitu vašeho srdečního tepu v klidovém režimu, aby mohly určit úroveň stresu. Hodinky nezjišťují vaši úroveň stresu během měřených aktivit.

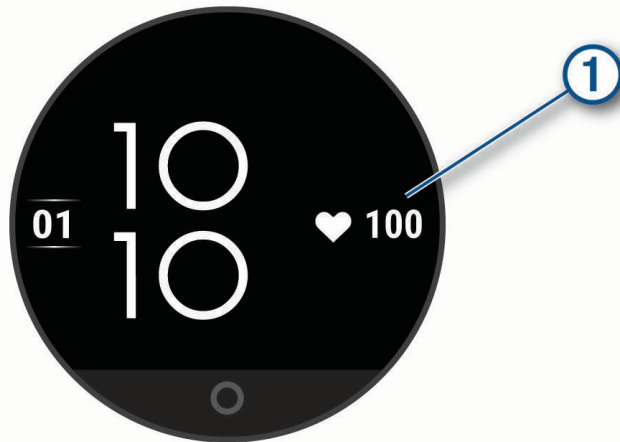
Pokud se místo hodnoty úrovně stresu zobrazí čárky, zastavte se a počkejte, dokud vám hodinky nezměří variabilitu srdečního tepu.


Minuty intenzivní aktivity blikají

Když trénujete na dostatečně intenzivní úrovni, aby se tato aktivita zaznamenávala do stanoveného cíle počtu minut, minuty intenzivní aktivity blikají.

Tipy pro dotykovou obrazovku

- Klepnutím na displej provedete výběr.
- Během měřené aktivity zastavte časovač dvojitým klepnutím na dotykový displej.
- Na hodinkách klepněte na obrazovku a můžete procházet data, například počet kroků a srdeční tep ①.



- Přidržením dotykového displeje v menu ovládacích prvků můžete přidat, odebrat nebo změnit pořadí ovládacích prvků.
- Stisknutím  se z libovolné obrazovky vrátíte na předchozí obrazovku.
- Klepnutím na obrazovku doplňku zobrazíte další podrobnosti doplňku.
- Chcete-li odeslat výstražný alarm, rychle a silně klepejte na dotykový displej, dokud zařízení nezavibruje.



Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Než si hodinky nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- Nepoužívejte na pokožce pod hodinkami opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání snímače srdečního tepu na zadní straně hodinek.
- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- Dopřejte si 5 až 10 minut na zahřátí a zjistěte svůj tep, než začnete se samotnou aktivitou.

POZNÁMKA: Je-li venku chladno, rozehejte se uvnitř.

- Po každém tréninku hodinky opláchněte pod tekoucí vodou.
- Při sportu používejte silikonový pásek.

Tipy na vylepšení dat Body Battery

- Pokud budete mít hodinky na sobě během spánku, získáte přesnější výsledky.
- Dobrý spánek zvýší vaši úroveň Body Battery.
- Náročná aktivita, vysoký stres a nekvalitní spánek úroveň Body Battery rychle snižují.
- Příjem jídla a stimulantů, jako je kofein, nemá na hodnotu Body Battery žádný vliv.

Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru

Pokud jsou data pulzního oxymetru chybná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem hodinkami zůstaňte v klidu.
- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem hodinkami umístěte ruku s hodinkami do výše srdce.
- Použijte silikonový nebo nylonový pásek.
- Než si hodinky nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- Nepoužívejte na pokožce pod hodinkami opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání optického snímače na zadní straně hodinek.
- Po každém tréninku hodinky opláchněte pod tekoucí vodou.

Maximalizace výdrže baterie

- Snižte jas a prodlevu displeje ([Nastavení systému, strana 20](#)).
- Snižte úroveň vibrací ([Nastavení úrovně vibrací, strana 20](#)).
- Vypněte gesta zápěstí ([Nastavení systému, strana 20](#)).
- V nastavení centra oznámení v telefonu omezte oznámení zasílaná do hodinek Lily ([Správa oznámení, strana 15](#)).
- Vypněte chytrá oznámení ([Nastavení upozornění, strana 21](#)).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth ([Nastavení funkce Bluetooth, strana 21](#)).
- Vypněte sledování pulzního oxymetru ve spánku ([Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem, strana 14](#)).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí ([Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 13](#)).




POZNÁMKA: Měření srdečního tepu na zápěstí se používá k určení délky intenzivní aktivity, hodnoty VO2 Max., body battery, úrovně stresu a počtu spálených kalorií.

Displej hodinek je venku špatně vidět

Hodinky sledují okolní světlo a automaticky upravují jas podsvícení tak, aby byla co nejvíce prodloužena výdrž baterie. V přímém slunečním světle je obrazovka jasnější, ale i tak může být špatně vidět. Funkce automatické detekce aktivity může být užitečná při zahájení outdoorových aktivit ([Nastavení sledování aktivity, strana 22](#)).

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

Všechna nastavení hodinek lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > **Vynulovat**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce a přitom zachovat uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Obnovit výchozí nastavení**.
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce a smazat veškeré uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Odstranit data a obnovit nastavení**.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji.

Aktualizace produktů

Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

- Aktualizace softwaru
- Odeslání dat do služby Garmin Connect
- Registrace produktu

Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru hodinek pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte hodinky spárovat s kompatibilním telefonem (*Nastavení hodinek, strana 1*).

Synchronizujte hodinky s aplikací Garmin Connect (*Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 18*).

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Connect automaticky odešle aktualizaci do vašich hodinek. Aktualizace proběhne, když nebudete hodinky aktivně používat. Po dokončení aktualizace se hodinky restartují.

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

Chcete-li aktualizovat software hodinek, stáhněte si a nainstalujte aplikaci Garmin Express a své hodinky do ní přidejte (*Synchronizace dat s počítačem, strana 18*).

1 Připojte hodinky k počítači pomocí kabelu USB.

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle do vašich hodinek.

2 Až aplikace Garmin Express dokončí odesílání aktualizace, odpojte hodinky od počítače.

Aktualizace se do vašich hodinek automaticky nainstaluje.

Další informace

- Na stránce support.garmin.com najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- Přejděte na adresu buy.garmin.com nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.
- Přejděte na stránku www.garmin.com/ataccuracy.

Toto zařízení není zdravotnický přístroj. Funkce pulzního oxymetru není dostupná ve všech zemích.

Oprava zařízení

Pokud potřebujete zařízení opravit, otevřete si stránku support.garmin.com, kde naleznete informace o tom, jak na oddělení zákaznické podpory Garmin odeslat žádost o opravu.

Dodatek

Cíle aktivit typu fitness

Znalost vlastních rozsahů srdečního tepu vám může pomoci měřit a zvyšovat svou kondici za předpokladu porozumění a aplikace uvedených principů.

- Váš srdeční tep je dobrým měřítkem intenzity cvičení.
- Trénink v určitém rozsahu srdečního tepu vám pomůže zvýšit výkonnost vašeho kardiovaskulárního systému.

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky (*Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 31*) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

Pokud svůj maximální srdeční tep neznáte, použijte některý z kalkulačků dostupných na síti Internet. Změření maximálního srdečního tepu také nabízejí některá zdravotnická střediska. Výchozí maximální srdeční tep je 220 minus váš věk.

Rozsahy srdečního tepu

Mnoho sportovců využívá rozsahy srdečního tepu pro měření a zvyšování výkonnosti kardiovaskulárního systému a zvýšení své kondice. Rozsah srdečního tepu je nastavený rozsah počtu srdečních stahů za minutu. Existuje pět běžně uznávaných rozsahů srdečního tepu, které jsou očíslovány od 1 do 5 podle vzrůstající intenzity. Rozsahy srdečního tepu se vypočítávají jako procentní hodnota vašeho maximálního srdečního tepu.

Výpočty rozsahů srdečního tepu

Rozsah	% maximálního srdečního tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50–60 %	Uvolněné, lehké tempo, rytmické dýchání	Aerobní trénink základní úrovně, snižuje stres
2	60–70 %	Pohodlné tempo, mírně hlubší dýchání, je možné konverzovat	Základní kardiovaskulární trénink, vhodné regenerační tempo
3	70–80 %	Střední tempo, udržování konverzace je obtížnější	Zvýšená aerobní kapacita, optimální kardiovaskulární trénink
4	80–90 %	Rychlé tempo, mírně nepohodlné, intenzivní dýchání	Zvýšená anaerobní kapacita a hranice, zvýšená rychlost
5	90–100 %	Tempo sprintu, neudržitelné po delší dobu, namáhavé dýchání	Anaerobní a svalová vytrvalost, zvýšená výkonnost

Standardní poměry hodnoty VO2 Max

Tyto tabulky obsahují standardizované klasifikace odhadu hodnoty VO2 Max podle věku a pohlaví.

Muži	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Vynikající	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Velmi dobré	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobré	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Uspokojivé	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Špatná	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Ženy	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Vynikající	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Velmi dobré	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobré	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Uspokojivé	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Špatná	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Data jsou reprodukována se svolením institutu The Cooper Institute. Další informace najdete na webové stránce www.CooperInstitute.org.

