

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 vyrozumět 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 a Auto Lap® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ a Lily™ 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 náležejí příslušným vlastníkům.

M/N: A03927

Obsah

Úvod	1
Nastavení zařízení.....	1
Zapnutí a vypnutí zařízení.....	1
Zobrazení doplňků a menu.....	1
Možnosti menu.....	1
Nošení zařízení.....	2
Doplňky	2
Cílový krok.....	2
Výzva k pohybu.....	2
Minuty intenzivní aktivity.....	2
Minuty intenzivní aktivity.....	3
Zvýšení přesnosti měření kalorií.....	3
Doplňek Statistiky zdraví.....	3
Body Battery.....	3
Zobrazení doplňku Body Battery.....	3
Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu.....	3
Doplňek měření úrovně stresu.....	3
Použití časovače relaxace.....	3
Prohlížení doplňku srdečního tepu.....	3
Používání doplňku sledování hydratace.....	3
Sledování menstruačního cyklu.....	3
Sledování těhotenství.....	3
Zaznamenávání údajů o těhotenství.....	4
Ovládání přehrávání hudby.....	4
Zobrazení oznámení.....	4
Odpověď na textovou zprávu.....	4
Trénink	4
Záznam měřené aktivity.....	4
Záznam aktivity s připojeným GPS.....	4
Záznam aktivity silového tréninku.....	4
Tipy pro záznam aktivit silového tréninku.....	5
Záznam plavání.....	5
Nastavení alarmů pro plavání.....	5
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu.....	5
Funkce pro srdeční tep	5
Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí.....	5
Pulzní oxymetr.....	5
Získávání hodnot z pulzního oxymetru.....	6
Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem.....	6
Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.....	6
Jak získat odhad hodnoty VO2 Max.....	6
Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu.....	6
Hodiny	6
Používání budíku.....	6
Použití stopek.....	6
Spuštění odpočítavače času.....	6
Připojené funkce Bluetooth	6
Správa oznámení.....	7
Vyhledání ztraceného telefonu.....	7
Příjem příchozího telefonního hovoru.....	7
Použití režimu Nerušit.....	7
Garmin Connect	7
Garmin Move IQ™.....	7
Připojené GPS.....	7
Bezpečnostní a sledovací funkce.....	8
Sledování spánku.....	8
Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect.....	8
Synchronizace dat s počítačem.....	8
Nastavení Garmin Express.....	8
Přizpůsobení zařízení	8
Změna vzhledu hodinek.....	8
Úprava menu ovládacích prvků.....	8
Přizpůsobení datových obrazovek.....	8
Nastavení zařízení.....	8
Nastavení upozornění na hydrataci.....	9
Nastavení systému.....	9
Nastavení Bluetooth.....	9
Garmin Connect Nastavení.....	9
Nastavení vzhledu.....	9
Nastavení upozornění.....	9
Přizpůsobení možností aktivit.....	9
Nastavení sledování aktivity.....	10
Nastavení uživatele.....	10
Obecná nastavení.....	10
Informace o zařízení	10
Nabíjení zařízení.....	10
Tipy ohledně nabíjení.....	10
Péče o zařízení.....	10
Čištění zařízení.....	11
Výměna řemínku.....	11
Zobrazení informací o zařízení.....	11
Technické údaje.....	11
Odstranění problémů	11
Je můj telefon se zařízením kompatibilní?.....	11
Telefon se nepřipojuje k zařízení.....	11
Sledování aktivity.....	11
Zaznamenaný počet kroků je nepřesný.....	11
Počet kroků v zařízení neodpovídá počtu kroků v účtu	
Garmin Connect.....	11
Nezobrazuje se úroveň stresu.....	12
Minuty intenzivní aktivity blikají.....	12
Tipy pro dotykovou obrazovku.....	12
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	12
Tipy na vylepšení dat Body Battery.....	12
Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru.....	12
Maximalizace výdrže baterie.....	12
Displej zařízení je venku špatně vidět.....	12
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení.....	12
Aktualizace produktů.....	13
Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect.....	13
Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express.....	13
Další informace.....	13
Oprava zařízení.....	13
Dodatek	13
Cíle aktivit typu fitness.....	13
Rozsahy srdečního tepu.....	13
Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	13
Standardní poměry hodnoty VO2 maximální.....	13
Rejstřík	15

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 poradte se svým lékařem.

Nastavení zařízení

Před použitím je nutné zařízení zapnout připojením k napájecímu zdroji.

Pokud chcete použít zařízení Lily, je třeba ho nastavit pomocí smartphonu nebo počítače. Při použití smartphonu musí být zařízení spárováno přímo přes aplikaci Garmin Connect™, namísto spárování z nastavení Bluetooth® ve smartphonu.

- 1 Z obchodu s aplikacemi si do svého telefonu stáhněte aplikaci Garmin Connect a nainstalujte ji.
- 2 Stiskněte nabíjecí klip ①.



- 3 Zarovnejte klip s kontakty na zadní straně zařízení ②.
- 4 Připojením kabelu USB k napájecímu zdroji zařízení zapněte (*Nabíjení zařízení, strana 10*).
Hello! Dobrý den!



- 5 Vyberte možnost pro přidání zařízení 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 se smartphonem.

Zapnutí a vypnutí zařízení

Zařízení Lily se při interakci automaticky probudí.

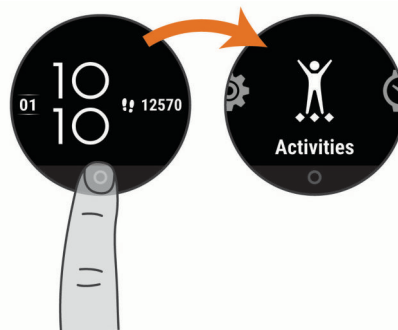
- 1 Obrazovku zapnete následujícími způsoby:
 - Otočením a pozvednutím zápěstí směrem k tělu.
 - Dvojitým poklepáním na dotykový displej ①.



- 2 Otočením zápěstí směrem od těla obrazovku vypnete.
POZNÁMKA: Když zařízení nepoužíváte, obrazovka se vypne. I když je obrazovka vypnutá, zařízení je aktivní a zaznamenává data.

Zobrazení doplňků a menu

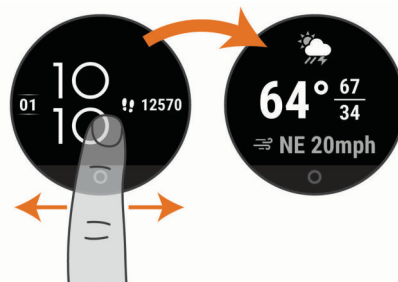
- Stisknutím **O** na obrazovce hodinek zobrazíte hlavní menu.



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



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



Možnosti menu

Stisknutím **O** 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.

Nošení zařízení

- Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi.

POZNÁMKA: Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně. Přesnějšího měření srdečního tepu dosáhnete, pokud se zařízení nebude při běhání nebo cvičení pohybovat. Pro měření pulzním oxymetrem zůstaňte v klidu.



POZNÁMKA: Optický snímač je umístěn na zadní straně zařízení.

- Další informace o měření srdečního tepu na zápěstí naleznete v části [Odstranění problémů, strana 11](#).
- Další informace o snímači pulzního oxymetru naleznete v části [Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru, strana 12](#).
- Podrobnější informace o přesnosti naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.
- Další informace o používání zařízení a péči o ně naleznete na webové stránce www.garmin.com/fitandcare.

Doplňky

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

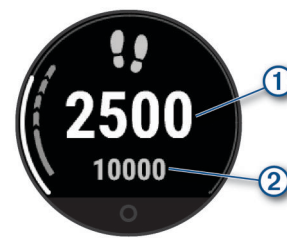
POZNÁMKA: Pomocí aplikace Garmin Connect můžete přidávat nebo odebírat doplňky.

	Čas a datum	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 učít 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. Svě těhotenství můžete také sledovat prostřednictvím týdenních aktualizací a zdravotních údajů.
	Statist. 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

Zařízení automaticky vytváří denní cílový počet kroků na základě vašich předchozích úrovní aktivity. Během vašeho pohybu v průběhu dne zařízení zaznamenává, jak se blížíte ① ke svému dennímu cíli ②. Zařízení má 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 10](#)).

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).

Zařízení sleduje intenzitu vaší aktivity a zaznamenává dobu, kterou se věnujete střední a intenzivní aktivitě (pro posouzení intenzity aktivity jsou nutná data o srdečním tepu). Každá střední nebo intenzivní aktivita, které se věnujete souvisle alespoň po dobu 10 minut, se do vašeho týdenního souhrnu

započítává. Zařízení započítává minuty střední aktivity společně s minutami intenzivní aktivity. Při sčítání se počet minut intenzivní aktivity zdvojnásobuje.


Minuty intenzivní aktivity



Vaše zařízení Lily vypočítává minuty intenzivní aktivity porovnáním srdečního tepu s vaší průměrnou klidovou hodnotou. Pokud měření srdečního tepu vypnete, zařízení analyzuje počet kroků za minutu a aktivitu označí jako střední.

- Přesnějšího výpočtu minut intenzivní aktivity dosáhnete, spustíte-li záznam aktivity.
- Věnujte se střední nebo intenzivní aktivitě souvisle po dobu alespoň 10 minut.
- Abyste získali co nejpřesnější hodnoty klidového srdečního tepu, noste zařízení ve dne i v noci.

Zvýšení přesnosti měření kalorií

Zařízení zobrazuje odhad počet spálených kalorií během aktuálního dne. Přesnost výpočtu můžete zlepšit 15 rychlou chůzí nebo během ve venkovním prostředí.

- 1 Posunutím prstu si zobrazíte obrazovku kalorií.
- 2 Vyberte ikonu .

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 obrazovce.

Doplňek Statistiky zdraví

Doplňek Statist. 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

Zařízení analyzuje odchylky tepové frekvence, úroveň stresu, kvalitu spánku a data aktivity, aby mohlo určit vaši celkovou úroveň Body Battery. Stejně jako ukazatel paliva v autě udává množství dostupných zásob energie. Rozsah úrovně Body Battery je od 0 do 100, kde 0 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.

Zařízení 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 12*).

Zobrazení doplňku Body Battery

Doplňek Body Battery zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery.

- 1 Posunutím prstu si zobrazte doplňek 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

Zařízení analyzuje variabilitu srdečního tepu v klidovém režimu a zjišťuje 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 zařízení na sobě během spánku.

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


Doplňek měření úrovně stresu

Doplňek měření úrovně stresu zobrazuje vaši aktuální úroveň stresu.

- 1 Posunutím prstu si zobrazíte doplňek měření úrovně stresu.
- 2 Klepnutím na obrazovku spustíte řízené dechové cvičení (*Použití časovače relaxace, strana 3*).

Použití časovače relaxace

Spuštěním časovače relaxace zahájíte řízené dechové cvičení.

- 1 Posunutím prstu si zobrazíte doplňek 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 9*).


Prohlížení doplňku srdečního tepu

Doplňek 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 doplňek srdečního tepu.
Doplňek 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

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

- 1 Posunutím prstu zobrazte doplňek 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 9*).

Sledování menstruačního cyklu

Menstruační cyklus je důležitou součástí vašeho zdraví. Funkci můžete nastavit v nabídce 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.

Sledování těhotenství

Funkce sledování těhotenství zobrazuje týdenní aktualizace o těhotenství a poskytuje informace o zdraví a výživě. Pomocí svého zařízení můžete zaznamenávat fyzické a emoční příznaky, hodnoty glukózy v krvi a pohyb dítěte (*Zaznamenávání údajů o těhotenství, strana 4*). Funkci můžete nastavit v nabídce 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

Doplněk ovládání hudby umožňuje ovládání hudby ze smartphonu pomocí zařízení Lily. Doplněk ovládá aktivní nebo naposled aktivní aplikaci přehrávače médií na smartphonu. Není-li aktivní žádný přehrávač médií, doplněk nezobrazí informace o skladbách a přehrávání je nutné spustit v telefonu.

- 1 Na smartphonu spustíte přehrávání skladby nebo seznamu skladeb.
- 2 Na zařízení Lily si posunutím prstu zobrazíte doplněk ovládání hudby.

Zobrazení oznámení

Když je zařízení spárováno s aplikací Garmin Connect, můžete na zařízení sledovat oznámení z telefonu, například textové zprávy a e-maily.

- 1 Posunutím prstu si zobrazíte doplněk 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 zařízení 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 zobrazíte doplněk oznámení.
- 2 Vyberte oznámení textové zprávy.
- 3 Klepnutím na dotykový displej zobrazíte 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 (*Přízpůsobení možností aktivit, strana 9*).
- 4 V případě potřeby zvolte a upravte datové obrazovky či možnosti aktivity.
- 5 Poklepáním na dotykový displej spustíte 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 spustíte.

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 spustíte 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 uložte 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 ikonu > .
- 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 spustíte časovač aktivity.
- 7 Zacvičte si svoji první sadu.
Zařízení zaznamená počet opakování.
- 8 Další obrazovky s daty zobrazíte posunutím prstu (volitelně).

- 9 Stisknutím ikony → ukončíte sadu.
POZNÁMKA: V případě potřeby přejeďte prstem nahoru nebo dolů a upravte počítání opakování.
- 10 Stisknutím tlačítka ✓ spustíte časovač odpočinku.
Zobrazí se časovač přestávky.
- 11 Stisknutím ikony → zahájíte další sadu.
- 12 Opakujte kroky 9 až 11, dokud nebude aktivita dokončena.
- 13 Po ukončení aktivity zastavte časovač aktivity dvojitým klepnutím na dotykový displej.
- 14 Vyberte možnost:
 - Stisknutím ikony ✓ uložíte aktivitu.
 - Stisknutím ikony ☒ > ✓ odstraní aktivitu.
 - Stisknutím ikony ▶ aktivitu znovu spustíte.

Tipy pro záznam aktivit silového tréninku

- Při provádění opakování se nedívejte na zařízení.
Se zařízením byste měli komunikovat na začátku a na konci každé sady nebo během přestávek.
- Při provádění opakování se soustředte 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 nosíte zařízení, 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 Poklepáním na dotykový displej spustíte 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 ✓ uložíte aktivitu.
 - Stisknutím ikony ☒ > ✓ odstraní aktivitu.
 - Stisknutím ikony ▶ aktivitu znovu spustíte.

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 prepínače.

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 Spustíte aktivitu na běžeckém pásu (*Záznam měřené aktivity, strana 4*).
- 2 Pokračujte v běhu na běžeckém pásu, dokud zařízení Lily nezaznamená 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 zařízení vzdálenost z trenažéru.
 - Pokud jste již kalibraci provedli a chcete ji ručně provést znovu, vyberte možnost ✓ a zadejte do zařízení 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.
VO ₂	Zobrazuje aktuální hodnotu VO ₂ 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 ○ otevřete menu a vyberte možnost ⚙ > ♥.

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

Alarmy ST: Umožňuje nastavit zařízení tak, aby vás upozornilo, když váš srdeční tep po období nečinnosti překročí nebo klesne pod nastavenou prahovou hodnotu (*Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu, strana 6*).

Měření kyslíku během spánku: Umožňuje nastavení měření pulzním oxymetrem v době, kdy jste během dne v klidu, nebo trvale během spánku. (*Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem, strana 6*)

Pulzní oxymetr

Zařízení Lily má zabudovaný pulzní oxymetr na zápěstí, který měří nasyčení krve kyslíkem. Pokud víte, jaká je saturace kyslíkem, můžete lépe určit, jak se vaše tělo přizpůsobuje cvičení a stresu. Zařízení měří hladinu kyslíku tak, že svítí na pokožku zápěstí a sleduje, kolik světla tkáň pohltí. Tato hodnota se označuje jako SpO₂.

Na zařízení se naměřené hodnoty pulzního oxymetru zobrazují jako procento SpO₂. V účtu Garmin Connect si pak můžete zobrazit další podrobnosti hodnot z pulzního oxymetru, například trendy v rozmezí několika dní (*Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem, strana 6*). Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru naleznete na stránce garmin.com/lataccuracy.

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 12).

- 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 6).

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 10).

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 12).

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 zapnete 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 sportovní zdatnosti a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat.

Na zařízení 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., včetně věku podle vaší kondice: Váš věk podle vaší kondice vám dává představu o tom, jak je vaše kondice v porovnání s osobami stejného pohlaví a různého věku. Díky cvičení se bude váš věk podle vaší kondice v průběhu času snižovat.

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 maximální*, strana 13) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Jak získat odhad hodnoty VO2 Max.

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

- 1 Přidržením  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  > .
Pokud jste již zaznamenali aktivitu 15minutové svižné chůze nebo běhu, může se zobrazit odhad hodnoty VO2 Max. Zařízení aktualizuje váš 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.

Zařízení aktualizuje 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 9).
- 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

Zařízení Lily má několik připojených funkcí Bluetooth pro kompatibilní smartphone s aplikací Garmin Connect.

Oznámení: Upozorní na příchozí události ze smartphonu, například na příchozí hovory, textové zprávy, aktualizace na sociálních sítích nebo schůzky z kalendáře (podle nastavení smartphonu).

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.

Aktualizace počasí: Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí na smartphonu.

Ovládání hudby: Umožňuje ovládání přehrávače hudby na smartphonu.

Najít můj telefon: Umožňuje vyhledání smartphonu spárovaného se zařízením Lily, je-li v dosahu.

Najít moje zařízení: Umožňuje vyhledání zařízení Lily spárovaného se smartphonem, je-li v dosahu.

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

Aktualizace softwaru: Zařízení bezdrátově stáhne a nainstaluje nejnovější aktualizaci softwaru.

Správa oznámení


Pomocí kompatibilního smartphonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na zařízení Lily zobrazovat.

Vyberte možnost:

- Pokud používáte zařízení iPhone®, přejděte do nastavení oznámení systému iOS® a vyberte položky, které se budou zobrazovat v zařízení.
- Pokud používáte smartphone 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 smartphone, zařízení Lily zobrazí jméno nebo telefonní číslo volajícího.

- Hovor přijmete výběrem možnosti .
 - **POZNÁMKA:** Chcete-li s volajícím mluvit, musíte použít svůj připojený smartphone.
 - Hovor odmítnete výběrem možnosti .
 - Chcete-li hovor odmítnout a zároveň odeslat textovou zprávu, vyberte možnost  a ze seznamu vyberte požadovanou zprávu.
- POZNÁMKA:** Tato funkce je dostupná, pouze je-li vaše zařízení připojeno k chytrému telefonu se systémem Android.

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 10](#)).

- 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 8](#)).

- 2 Vyberte ikonu .

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, plavání, turistiky a dalších aktivit.

Můžete si vytvořit bezplatný účet Garmin Connect, když spárujete zařízení 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 měřením času zařízení 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 zveřejnit odkazy na své aktivity na svých oblíbených sociálních sítích.

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

Garmin 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 přidávají do vašeho seznamu aktivit.

Připojené GPS

Funkce připojeného GPS umožňuje zařízení využívat anténu GPS smartphonu k záznamu dat GPS při chůzi, běhání nebo jízdě na kole ([Záznam aktivity s připojeným GPS, strana 4](#)). 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 Asistence a LiveTrack.

POZNÁMKA: Chcete-li používat funkci připojeného GPS, udělte aplikaci Garmin Connect ve smartphonu 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.

Zařízení Lily je vybaveno bezpečnostními a sledovacími funkcemi, které je nutné nastavit v aplikaci Garmin Connect.

OZNÁMENÍ

Chcete-li tyto funkce používat, je nutné se nejprve připojit k aplikaci Garmin Connect prostřednictvím technologie Bluetooth. Ve svém účtu Garmin Connect si můžete zadat kontakty pro případ nouze.

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

Asistence: Umožňuje odeslat automatickou zprávu s vaším jménem, odkazem LiveTrack a souřadnicemi GPS 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.

Sledování spánku

Zařízení automaticky rozpozná spánek a sleduje vaše pohyby v běžné době spánku. V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. Statistiku spánku sledují počet hodin spánku, úroveň spánku a pohyby ve spánku. Statistiku spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

POZNÁMKA: Krátká zdímnutí se do statistik spánku nepočítají. Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuta upozornění a oznámení s výjimkou alarmů (*Použití režimu Nerušit, strana 7*).

Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect

Zařízení automaticky synchronizuje data s aplikací Garmin Connect vždy, když aplikaci otevřete. Zařízení pravidelně automaticky synchronizuje data s aplikací Garmin Connect. Synchronizaci také můžete kdykoli provést ručně.

- 1 Přiblížte zařízení k telefonu.
- 2 Otevřete aplikaci Garmin Connect.
TIP: Aplikace může být otevřená nebo spuštěná na pozadí.
- 3 Přidržením zobrazíte menu.
- 4 Vyberte > > **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 8*).

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Otevřete aplikaci Garmin Express.
Zařízení přejde do režimu velkokapacitního paměťového zařízení.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 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 zařízení

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 1*).

- 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 zařízení





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

Stisknutím možnosti zobrazte menu a vyberte možnost .

- : Nastaví upozornění na hydrataci (*Nastavení upozornění na hydrataci, strana 9*).
- : Zobrazí odhad hodnoty VO2 Max (*Jak získat odhad hodnoty VO2 Max., strana 6*).
- : Umožňuje upravit nastavení snímače srdečního tepu (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 5*).
- : Umožňuje spárovat s telefonem, synchronizovat s aplikací Garmin Connect a upravit nastavení Bluetooth (*Nastavení Bluetooth, strana 9*).
- : Umožňuje upravit nastavení systému (*Nastavení systému, strana 9*).
- : Zobrazuje identifikační číslo přístroje, verzi softwaru, informace o předpisech, licenční dohodu a podobně (*Zobrazení informací o zařízení, strana 11*).

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 9*).

POZNÁMKA: Vyšší úroveň jasu snižuje výdrž baterie.

Vibrace upozornění: Nastavuje úroveň vibrací (*Nastavení úrovně vibrací, strana 9*).

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 8*).




Obnovit: Umožňuje smazání uživatelských dat a resetování nastavení (*Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 12*).

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 Bluetooth

Stisknutím  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 zařízení s kompatibilním telefonem se zapnutou funkcí Bluetooth. Toto nastavení umožňuje používání připojených funkcí Bluetooth prostřednictvím aplikace Garmin Connect, například zaslání oznámení nebo nahrávání aktivit.

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

Garmin Connect Nastavení

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

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

Po provedení úprav musíte data synchronizovat, aby se změny projevíly i v zařízení (*Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 8*) (*Synchronizace dat s počítačem, strana 8*).

Nastavení vzhledu

Z menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost Vzhled.

Doplňky: Umožňuje přizpůsobit doplňky, které se zobrazují na zařízení, 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.

Inteligentní 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 10*).

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 zařízení využívalo 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 V menu nastavení aplikace Garmin Connect vyberte možnost **Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte své zařízení.
- 3 Vyberte možnost **Možnosti aktivity**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 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 údajů 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 ujedete. 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 zařízení

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 zařízení*, strana 11).

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



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

Tipy ohledně nabíjení

- Pomocí kabelu USB připojte nabíječku k zařízení (*Nabíjení zařízení*, strana 10).

Kabel USB můžete zapojit do napájecího síťového adaptéru schváleného společností Garmin nebo do portu USB počítače.

- Grafiku zbývající kapacity baterie si můžete zobrazit na informační obrazovce zařízení (*Zobrazení informací o zařízení*, strana 11).

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 chlóvané 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.

Neumisťujte 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 zařízení

OZNÁMENÍ

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

1 Otřete zařízení pomocí tkaniny namočené v roztoku jemného čisticího prostředku.

2 Otřete zařízení do sucha.

Po vyčištění nechejte zařízení zcela uschnout.

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

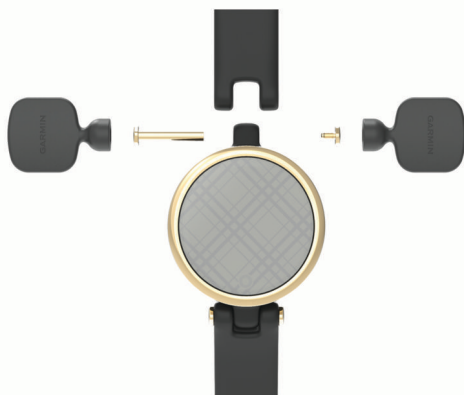
Výměna řemínku

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 se zařízením kompatibilní?

Zařízení Lily je kompatibilní se smartphony, které používají technologii Bluetooth.

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

Telefon se nepřipojuje k zařízení

- Zařízení musí být v dosahu telefonu.
- Pokud jsou zařízení již spárována, vypněte na obou zařízeních funkci Bluetooth a znovu ji zapněte.
- Nejsou-li zařízení spárována, zapněte v telefonu technologii Bluetooth.
- Na telefonu spusťte aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu  nebo  a volbou možnosti **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** vstupte do režimu párování.
- Na zařízení stisknutím  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 zařízení na ruce, která není dominantní.
- Pokud tlačíte kočárek nebo sekačku, zařízení dejte do kapsy.
- Pokud provádíte činnost pouze rukama, dejte zařízení do kapsy,

POZNÁMKA: Zařízení může některé opakující se činnosti (například mytí nádobí, skládání prádla nebo tleskání) interpretovat jako kroky.

Počet kroků v zařízení neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect

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

1 Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect*, strana 8).

2 Vyčkejte na dokončení synchronizace.

Synchronizace může trvat několik minut.

POZNÁMKA: Obnovením aplikace Garmin Connect nedojde k synchronizaci dat ani k aktualizaci počtu kroků.

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

Nezobrazuje se úroveň stresu

Aby mohlo zařízení rozpoznat vaši úroveň stresu, musí být zapnuté měření srdečního tepu na zápěstí.

Zařízení snímá během dne variabilitu vašeho srdečního tepu v klidovém režimu, aby mohlo určit úroveň stresu. Zařízení nezjišťuje vaši úroveň stresu během měřených aktivit.

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

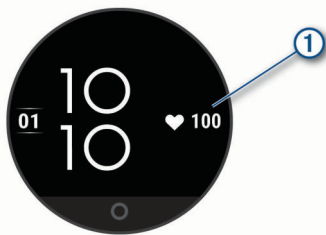
Minuty intenzivní aktivity blikají

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

Věnujte se střední nebo intenzivní aktivitě souvisle po dobu alespoň 10 minut.

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 **O** 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 zařízení nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- Nepoužívejte na pokožce pod zařízením opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání snímače srdečního tepu na zadní straně zařízení.
- Noste zařízení 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, rozehřejte se uvnitř.

- Po každém tréninku zařízení opláchněte pod tekoucí vodou.

Tipy na vylepšení dat Body Battery

- Vaše úroveň Body Battery se aktualizuje, když zařízení synchronizujete s účtem Garmin Connect.
- Pokud budete mít zařízení na sobě během spánku, získáte přesnější výsledky.
- Odpočinek a kvalitní spánek hodnoty Body Battery zvyšují.
- Náročná aktivita, vysoký stres a nekvalitní spánek energii Body Battery vyčerpávají.
- 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 zůstaňte v klidu.
- Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem umístěte ruku se zařízením do výše srdce.
- Použijte silikonový pásek.
- Než si zařízení nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- Nepoužívejte na pokožce pod zařízením opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání optického snímače na zadní straně zařízení.
- Po každém tréninku zařízení opláchněte pod tekoucí vodou.

Maximalizace výdrže baterie

- Snižte jas a prodlevu displeje (*Nastavení systému, strana 9*).
- Snižte úroveň vibrací (*Nastavení úrovně vibrací, strana 9*).
- Vypněte gesta zápěstí (*Nastavení systému, strana 9*).
- V nastavení centra oznámení v telefonu omezte oznámení zasílaná do zařízení Lily (*Správa oznámení, strana 7*).
- Vypněte chytrá oznámení (*Nastavení upozornění, strana 9*).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (*Nastavení Bluetooth, strana 9*).
- Vypněte sledování pulzního oxymetru ve spánku (*Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem, strana 6*).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 5*).

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 zařízení je venku špatně vidět

Zařízení sleduje okolní světlo a automaticky upravuje jas podsvícení tak, aby byla co nejvíce prodloužena výdrž baterie. V přímém slunečním světle je obrazovka jasnější, ale i tak může být špatně vidět. Když se věnujete aktivitě venku, může se vám hodit funkce automatického rozpoznání aktivity (*Nastavení sledování aktivity, strana 10*).

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

1 Stisknutím ikony **O** zobrazíte menu.

2 Vyberte **⚙** > **⚙** > **Obnovit**.

3 Vyberte možnost:

- Chcete-li obnovit všechna nastavení zařízení na výchozí nastavení výrobce, a přitom zachovat uživatelsky zadané

údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Obnovit výchozí nastavení**.

- Chcete-li obnovit všechna nastavení zařízení 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 obrazovce.

Aktualizace produktů

Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express (www.garmin.com/express). Nainstalujte do smartphonu 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 zařízení pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte zařízení spárovat s kompatibilním smartphonem (*Nastavení zařízení, strana 1*).

Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect (*Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 8*).

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Connect automaticky odešle aktualizaci do vašeho zařízení. Aktualizace proběhne, když nebudete zařízení aktivně používat. Po dokončení aktualizace se zařízení restartuje.

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

Chcete-li aktualizovat software zařízení, stáhněte si a nainstalujte aplikaci Garmin Express a své zařízení do ní přidejte (*Synchronizace dat s počítačem, strana 8*).

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle do vašeho zařízení.
- 2 Až aplikace Garmin Express dokončí odesílání aktualizace, odpojte zařízení od počítače.
Aktualizace se 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.

Standardní poměry hodnoty VO2 maximální

Tyto tabulky obsahují standardizované klasifikace odhady hodnoty VO2 maximální podle věku a pohlaví.

Muži	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Skvělé	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Vynikající	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
Špatné	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	35,6	32,3	29,4

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 13*) určit rozsah srdečního tepu nejhodnější pro vaše kondiční cíle.

Pokud svůj maximální srdeční tep neznáte, použijte některý z kalkulátorů 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

Ženy	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Skvělé	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Vynikající	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
Špatné	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

Rejstřík

A

aktivity **4, 5, 8, 9**
uložení **9**
vlastní **9**
aktualizace, software **13**
alarmy **6**
hodiny **9**
aplikace **6, 8**
smartphone **1**
Auto Lap **9**

B

baterie **11**
maximalizace **8, 12**
nabíjení **10**
běžecký pás **5**
Body Battery **2, 3, 12**

C

cíle **2, 10**
Connect IQ **1**

Č

čas, nastavení **10**
časovač **3–5**
odpočítávání **6**
Číslo ID **8**
čištění zařízení **10, 11**

D

data
odeslání **8, 10**
přenos **7**
ukládání **7**
datová pole **4, 8**
délka kroku **10**
domovská obrazovka, přizpůsobení **9**
doplňky **1–4, 9**
dotykový displej **1, 12**

G

Garmin Connect **1, 2, 7–10, 13**
Garmin Express **8**
aktualizace softwaru **13**
GPS **4**
signál **7**

H

historie **8**
odeslání do počítače **7, 8**
hmotnost, nastavení **10**
hodiny **6**
hydratace **2**

I

ID zařízení **8, 11**
indoorový trénink **5**
intervaly, plavání **5**

J

jas **9**
jazyk **10**

K

kalibrace **3**
kalorie **3**
výdej **2**
kroky **2, 10**

L

LiveTrack **8**

M

menstruační cyklus **2–4**
menu **1**
menu ovládací prvky **1, 8**
měrné jednotky **10**
minuty intenzivní aktivity **2, 3, 10, 12**
Move IQ **10**

N

nabíjení **10**
náhradní díly **11**
nastavení **5, 6, 8, 9, 12**
systém **9**
zařízení **8–10**
nastavení displeje **8**
nastavení systému **8, 9**
nasycení kyslíkem **5, 6**
nouzové kontakty **8**

O

obrazovka **8**
jas **9**
odpočítávač času **6**
odstranění
všechna uživatelská data **12**
zprávy **4**
odstranění problémů **5, 10–13**
okruhy **9**
ovládání hudby **2, 4**
oznámení **2, 4, 7, 9**
telefonní hovory **7**
textové zprávy **4**

P

párování
smartphone **1**
telefon **9, 11**
plavání **5**
počasí **2**
podsvícení **7, 9**
pomoc **8**
profily, aktivita **7**
příslušenství **13**
přizpůsobení zařízení **8**
pulzní oxymetr **2, 5, 6, 10, 12**

R

resetování zařízení **9, 12**
režim spánku **8–10**
režim velkokapacitního paměťového zařízení **8**

Ř

řemínky **11**

S

sledování **6, 8**
sledování aktivity **2, 7, 9, 10**
smartphone **11**
aplikace **6**
párování **1**
software
aktualizace **13**
licence **8**
verze **11**
srdeční tep **2, 3, 6**
rozsahy **13**
snímač **5, 12**
upozornění **5, 6, 9**
zóny **10, 13**
statistiky zdraví **3, 4**
stopy **6**
Stress Score **3**

T

technické údaje **11**
technologie Bluetooth **11**
Technologie Bluetooth **6–9**
telefon **4, 8**
párování **9, 11**
telefonní hovory **7**
textové zprávy **4**
tlačítka **1**
trénink **4**

U

ukládání aktivit **4, 5, 9**
ukládání dat **7**
upozornění **5, 9**
srdeční tep **5, 6, 9**

vibrace **7, 9**

USB **13**
přenos souborů **8**
uživatelská data, odstranění **9, 12**

V

velikost bazénu, nastavení **5**
vibrace, upozornění **9**
VO2 Max **5, 6**
VO2 Max. **6**
VO2 maximální **13**
vzdálenost **2**
vzhledy hodinek **8, 9**

Z

zkratky **8**
zóny, srdeční tep **10**
zprávy **4**

