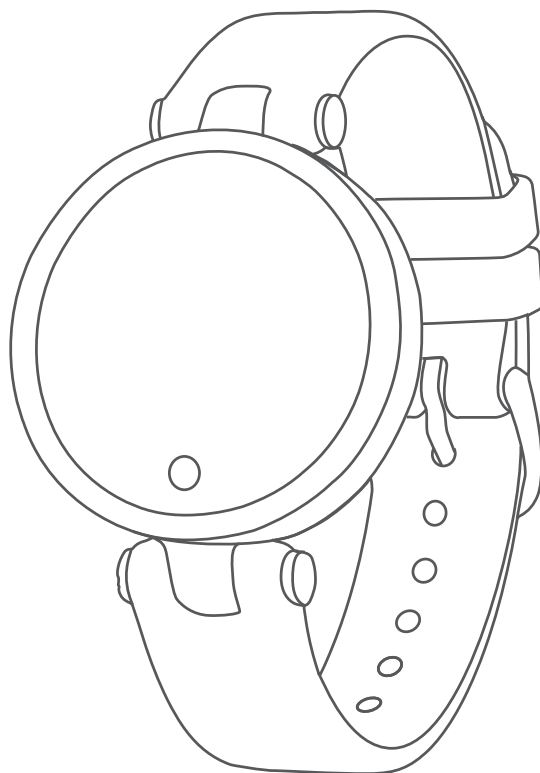


GARMIN®



LILY™

Käyttöopas

© 2021 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa www.garmin.com on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo ja Auto Lap® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ ja Lily™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. BLUETOOTH® sana ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. iPhone® on Apple Inc:n rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavaramerkit ovat The Cooper Institutun omaisuutta. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

M/N: A03927

Sisällysluettelo

Johdanto	1	Sykeominaisuudet	13
Laitteen määrittäminen	1	Rannesykemittarin asetukset	13
Laitteen käynnistäminen ja sammuttaminen	2	Pulssioksimetri	13
Widgetien ja valikkojen tarkasteleminen	3	Pulssioksimetrin lukemien saaminen	14
Valikkoasetukset	4	Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön	14
Laitteen käyttäminen	4	Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista	14
Widgetit	5	Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen	14
Askeltavoite	6	Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen	15
Liikkumispalkki	6	Kellot	15
Tehominuutit	6	Herätyskellon käyttäminen	15
Tehominuuttien hankkiminen	7	Sekuntikellon käyttäminen	15
Kalorinlaskennan tarkkuuden parantaminen	7	Laskuriajastimen käynnistäminen	15
Terveystilastowidget	7	Bluetooth yhteysominaisuudet	16
Body Battery	7	Ilmoitusten hallinta	16
Body Battery -widgetin tarkasteleminen	7	Kadonneen älypuhelimien paikantaminen	16
Sykevaihtelu ja stressitaso	7	Saapuvan puhelun vastaanottaminen	16
Stressitasowidgetin tarkasteleminen	7	Älä häiritse -tilan käyttäminen	16
Rentoutusajastimen käyttäminen	8	Garmin Connect	17
Sykewidgetin tarkasteleminen	8	Garmin Move IQ™	17
Nesteytyksen seurantawidgetin käyttäminen	8	Yhdistetty GPS	17
Kuukautiskierron seuranta	8	Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet	18
Raskauden seuranta	8	Unen seuranta	18
Raskaustietojen kirjaaminen	9	Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella	18
Musiikin toiston hallinta	9	Tietojen synkronointi tietokoneeseen	18
Ilmoitusten tarkasteleminen	9	Määrittäminen: Garmin Express	18
Vastaaminen tekstiviestiin	10	Laitteen mukauttaminen	19
Harjoittelu	10	Kellotaulun vaihtaminen	19
Ajoitetun suorituksen tallentaminen ...	10	Säädinvalikon mukauttaminen	19
Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla	11	Tietonäyttöjen mukauttaminen	19
Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen	11	Laiteasetukset	19
Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen	12	Nesteytyshälytyksen asettaminen ...	20
Uintisuorituksen tallentaminen	12	Järjestelmäasetukset	20
Uintihälytysten asettaminen	12	Bluetooth Asetukset	20
Juoksumaton matkan kalibrointi	13	Garmin Connect asetukset	21

Ulkoasuasetukset.....	21	Liite.....	31
Hälytysasetukset.....	21	Kuntoilutavoitteet.....	31
Suoritusasetusten mukauttaminen.....	21	Tietoja sykealueista.....	31
Aktiivisuuden seuranta-asetukset...	22	Sykealueelaskenta.....	31
Käyttäjäasetukset.....	22	Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	32
Yleiset asetukset.....	22	Hakemisto.....	33
Laitteen tiedot.....	23		
Laitteen lataaminen.....	23		
Laitteen latausvinkkejä.....	23		
Laitteen huoltaminen.....	23		
Laitteen puhdistaminen.....	24		
Nahkahihnojen puhdistaminen.....	24		
Hihnojen vaihtaminen.....	25		
Laitteen tietojen näyttäminen.....	26		
Tekniset tiedot.....	26		
Vianmääritys.....	26		
Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?.....	26		
Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen.....	27		
Aktiivisuuden seuranta.....	27		
Askelmäärä ei näytä oikealta.....	27		
Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan...	27		
Stressitasoni ei näy.....	27		
Tehominuutit vilkkuvat.....	27		
Kosketusnäytön käyttövihjeitä.....	28		
Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä....	28		
Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	29		
Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä.....	29		
Akunkeston maksimoiminen.....	29		
Laitteen näyttö näkyy heikosti ulkona.....	29		
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	30		
Tuotepäivitykset.....	30		
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	30		
Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express.....	30		
Lisätietojen saaminen.....	30		
Laitteen korjaukset.....	30		

Johdanto

⚠ VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Laitteen määrittäminen

Liitä laite virtalähteeseen ennen ensimmäistä käyttökertaa, jotta se käynnistyy.

Jotta voit käyttää Lily laitetta, se tarvitsee määrittää älypuhelimella tai tietokoneella. Jos käytät älypuhelimta, laite on pariliitettävä suoraan Garmin Connect™ sovelluksen kautta eikä älypuhelimien Bluetooth® asetuksista.

- 1 Asenna Garmin Connect sovellus älypuhelimesi sovelluskaupasta.
- 2 Purista latauspidikettä ①.



- 3 Kohdistat pidike laitteen taustapuolen liitinpintoihin ②.
- 4 Liitä USB-kaapeli virtalähteeseen ja käynnistä laite (*Laitteen lataaminen, sivu 23*).
Hello! näkyy, kun laite käynnistyy.



- 5 Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:
 - Jos tämä on ensimmäinen laite, jonka olet pariliittänyt Garmin Connect sovellukseen, seuraa näytön ohjeita.
 - Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, valitse ☰ tai ●●● valikosta **Garmin-laitteet > Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

Onnistuneen pariliitoksen jälkeen näyttöön tulee ilmoitus ja laite synkronoituu älypuhelimien kanssa automaattisesti.

Laitteen käynnistäminen ja sammuttaminen

Lily laite herää automaattisesti, kun alat käyttää sitä.

1 Ota näyttö käyttöön valitsemalla vaihtoehto:

- käännä ja nosta rannetta itseäsi kohti
- kaksoisnapauta kosketusnäyttöä ①.



2 Sammuta näyttö kääntämällä ranne pois päin kehostasi.

HUOMAUTUS: näyttö sammuu, kun sitä ei käytetä. Laite on silti aktiivinen ja tallentaa tietoja, vaikka näyttö on sammuksissa.

Widgetien ja valikkojen tarkasteleminen

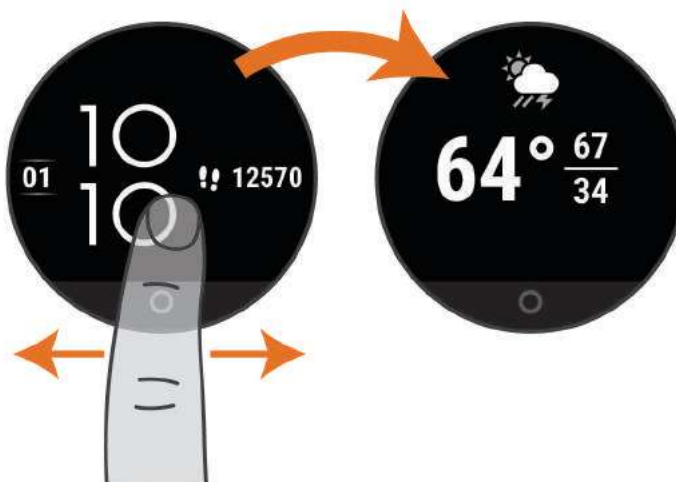
- Avaa päävalikko painamalla kellotaulussa  painiketta.




- Avaa säädinvalikko pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.



- Näytä widgetit pyyhkäisemällä kellotaulussa vasemmalle tai oikealle.







Valikkoasetukset

Voit avata valikon painamalla  painiketta.

VIHJE: voit selata valikkoasetuksia pyyhkäisemällä.

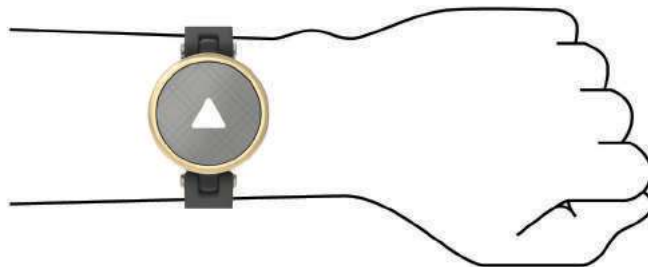


	Näyttää ajoitetun suorituksen asetukset.
	Näyttää kellotauluasetukset.
	Näyttää hälytyksen, ajanoton ja ajastimen asetukset.
	Näyttää laiteasetukset.

Laitteen käyttäminen

- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle.

HUOMAUTUS: laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä. Laite ei saa päästä liikkumaan juoksun tai harjoittelun aikana, jotta saat tarkat syketiedot. Pysy paikallasi, jos haluat pulssioksimetrilukeman.



HUOMAUTUS: optinen anturi on laitteen taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vianmääritys](#), sivu 26.
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä](#), sivu 29.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja laitteen käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Widgetit

Laitteessa on esiladattuna widgeteitä, joista näet tietoja yhdellä silmäyksellä. Voit selata widgeteitä pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä. Joihinkin widgeteihin tarvitaan pariliitetty älypuhelin.

HUOMAUTUS: widgeteitä voi lisätä tai poistaa Garmin Connect sovelluksella.

Aika ja päiväys	Nykyinen aika ja päiväys. Kellonaika ja päiväys asetetaan automaattisesti, kun laite synkronoituu Garmin Connect tilisi kanssa.
	Päivän askelmäärä ja -tavoite. Laite oppii ja ehdottaa kullekin päivälle uutta askeltavoitetta.
	Viikon tehominuuttien määrä ja tavoite.
	Päivän aikana kuljettu matka kilometreinä tai maileina.
	Päivän aikana kulutettu kalorimäärä, joka sisältää sekä aktiiviset kalorit että lepokalorit.
	Nykyinen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja keskimääräinen leposykkeesi seitsemän päivän ajalta.
	Nykyinen stressitasosi. Laite arvioi stressitasosi mittaamalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Stressitaso on sitä alempi, mitä pienempi numero on.
	Nykyinen Body Battery™ energiatasosi. Laite laskee nykyisen energiavarantosi uni-, stressi- ja aktiivisuustietojen perusteella. Energiavaranto on sitä suurempi, mitä suurempi luku on.
	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen.
	Nykyinen lämpötila ja sääennuste pariliitetystä älypuhelimesta.
	Näyttää tapaamiset älypuhelimien kalenterista.
	Älypuhelimien ilmoitusasetusten mukaisesti ilmoitukset esimerkiksi puhelusta, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä.
	Juodun veden kokonaismäärä ja päivän tavoite.
	Älypuhelimien musiikkisoittimen hallinta.
	Nykyinen hengitystahti hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Laite mittaa hengitystahtiasi, kun et ole aktiivinen, havaitakseen epätavallisen hengityksen ja stressin vaikutuksen tahtiin.
NAISEN TERVEYS	Kuukautiskierron nykyinen tila. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi. Lisäksi voit seurata raskauttasi viikoittaisten päivitysten ja terveystietojen avulla.
Terveystilast.	Nykyisten terveystilastojesi dynaaminen yhteenveto. Tässä näkyvät esimerkiksi syke, stressi ja Body Battery taso.
Oma päivä	Kuluvan päivän aktiivisuuden dynaaminen yhteenveto. Tässä näkyvät esimerkiksi askeleet, tehominuutit ja kulutetut kalorit.

Askeltavoite

Laite luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, laite näyttää edistymisesi suhteessa ① päivätavoitteeseesi ②. Laitteen oletusarvoinen askeltavoite on 7 500 askelta päivässä.



Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit poistaa sen käytöstä ja määrittää oman askeltavoitteen Garmin Connect tililläsi (*Aktiivisuuden seuranta-asetukset, sivu 22*).

Liikkumispalkki

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumispalkki muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liikkumispalkki ① tulee näkyviin, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa ② aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi.



Voit nollata liikkumispalkin kävelemällä vähän.

Tehominuutit

Esimerkiksi maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) suosittelevat viikossa kunnan parantamiseksi vähintään 150 minuuttia keskitehoisia suorituksia, kuten reipasta kävelyä, tai 75 minuuttia erittäin tehokkaita suorituksia, kuten juoksua.

Laite seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Voit pyrkiä viikon tehominuuttitavoitteeseesi käyttämällä vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti keski- tai suuritehoisiin suorituksiin. Laite laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

Tehominuuttien hankkiminen

Lily laite laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, laite laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmäärääsi minuutissa.



- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Harjoittele vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kohtalaisella tai suurella tehotasolla.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä laitetta vuorokauden ympäri.

Kalorinlaskennan tarkkuuden parantaminen

Laite näyttää arvion päivän aikana kulutettujen kalorien kokonaismäärästä. Voit parantaa laskennan tarkkuutta kävelemällä reippaasti tai juoksemalla ulkona 15 minuutin ajan.

1 Avaa kalorinäyttö pyyhkäisemällä.

2 Valitse .

HUOMAUTUS:  näkyy, kun kalorit on kalibroitava. Tämä kalibrointi on tehtävä vain kerran. Jos olet jo tallentanut ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen,  ei välttämättä näy.

3 Seuraa näytön ohjeita.

Terveystilastowidget

Terveystilast.-widgetistä näet terveystietosi yhdellä silmäyksellä. Se on dynaaminen yhteenveto, joka päivittyy koko päivän ajan. Se näyttää tietoja esimerkiksi sykkeestä, stressitasosta ja Body Battery tasosta.

HUOMAUTUS: voit näyttää lisätietoja valitsemalla kunkin tiedon.

Body Battery

Laite analysoi sykevaihtelua, stressitasoa, unen laatua ja aktiivisuustietoja ja määrittää niiden perusteella yleisen Body Battery tason. Kuten auton polttoainemittari, se ilmoittaa jäljellä olevan energiatason. Body Battery tason alue on 0–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: alhainen taso 0–25, keskitaso 26–50, korkea taso 51–75 ja erittäin korkea taso 76–100.

Synkronoimalla laitteen Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen, sivu 29](#)).

Body Battery -widgetin tarkasteleminen

Body Battery widgetissä näkyy nykyinen Body Battery tasosi.

1 Avaa Body Battery widget pyyhkäisemällä.

2 Näytä Body Battery kaavio napauttamalla kosketusnäyttöä.

Kaaviossa näkyy viimeisin Body Battery toimintasi sekä korkeat ja matalat tasot viimeisimmän kahdeksan tunnin ajalta.

Sykevaihtelu ja stressitaso

Laite arvioi yleisen stressitasosi analysoimalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Harjoittelu, fyysinen toiminta, uni, ravinto ja elämän stressaavuus vaikuttavat stressitasoon. Stressitason alue on 0–100, missä 0–25 tarkoittaa lepotilaa, 26–50 vähäistä stressiä, 51–75 keskitason stressiä ja 76–100 erittäin kovaa stressiä. Stressitason tuntemus helpottaa stressaavien hetkien tunnistamista päivän aikana. Saat parhaat tulokset käyttämällä laitetta nukkuessasi.

Synkronoimalla laitteen Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella koko päivän stressitasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja.

Stressitasowidgetin tarkasteleminen

Stressitasowidget näyttää nykyisen stressitason.

1 Avaa stressitasowidget pyyhkäisemällä.

2 Aloita ohjattu hengittelyharjoitus napauttamalla kosketusnäyttöä ([Rentoutusajastimen käyttäminen, sivu 8](#)).

Rentoutusajastimen käyttäminen

Käynnistämällä rentoutusajastimen voit aloittaa ohjatun hengitysharjoituksen.

- 1 Avaa stressitasowidget pyyhkäisemällä.
- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
- 3 Käynnistä rentousajanotto valitsemalla →.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Hengitä sisään tai ulos, kun laite värisee (*Väriäntason määrittäminen, sivu 20*).

Sykewidgetin tarkasteleminen

Sykewidget näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa. Lisätietoja sykkeen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

- 1 Avaa sykewidget pyyhkäisemällä.

Widget näyttää nykyisen sykkeesi ja keskimääräisen leposykkeesi (RHR) arvon viimeisten 7 päivän ajalta.

- 2 Näytä sykekaavio napauttamalla kosketusnäyttöä.

Kaavio näyttää viimeaikaisen sykkeesi sekä korkeimman ja matalimman sykkeen viimeisten neljän tunnin ajalta.

Nesteytyksen seurantawidgetin käyttäminen

Nesteytyksen seurantawidget näyttää nesteensaannin ja päivittäisen nesteytystavoitteen.

- 1 Avaa nesteytyswidget pyyhkäisemällä.
- 2 Valitse + kutakin nauttimaasi nesteannosta (1 kupillinen, 8 unssia tai 250 ml) kohti.

VIHJE: Garmin Connect tililläsi voit mukauttaa nesteytysasetuksia, kuten nautittuja yksiköitä ja päivätavoitetta.

VIHJE: voit asettaa nesteytysmuistutuksen (*Nesteytyshälytyksen asettaminen, sivu 20*).

Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierto on tärkeä osa terveyttä. Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

- Kuukautiskierron seuranta ja tiedot
- Fyysiset ja tunnepuolen oireet
- Kuukautis- ja hedelmällisyysennusteet
- Terveys- ja ravintotiedot

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa widgetejä Garmin Connect sovelluksessa.

Raskauden seuranta

Raskauden seurantatoiminto näyttää viikoittaiset päivitykset raskaudesta ja antaa terveys- ja ravintotietoja.

Laitteella voi kirjata fyysisiä ja tunnepuolen oireita, verensokerilukemia ja vauvan liikkeitä (*Raskaustietojen kirjaaminen, sivu 9*). Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

Raskaustietojen kirjaaminen

Ennen kuin voit kirjata tietoja, sinun tarvitsee määrittää raskauden seuranta Garmin Connect sovelluksessa.

- 1 Näytä naisen terveyden seurantawidget pyyhkäisemällä.



- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Oireet** voit kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita ja mielialoja.
 - Valitsemalla **Verensokeri** voit kirjata verensokeritasosi ennen ja jälkeen aterioiden ja ennen nukkumaanmenoa.
 - Valitsemalla **Liike** voit kirjata vauvan liikkeitä sekuntikellon tai ajastimen avulla.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.


Musiikin toiston hallinta

Musiikin hallintawidgetin avulla voit hallita älypuhelimesi musiikkia Lily laitteesi avulla. Widget hallinnoi älypuhelimesi aktiivista tai viimeksi aktiivisena ollutta mediasoitinsovellusta. Jos aktiivista mediasoitinta ei ole, widget ei näytä kappaleen tietoja, ja sinun on käynnistettävä toisto puhelimestasi.

- 1 Aloita kappaleen tai soittolistan toistaminen älypuhelimellasi.
- 2 Avaa musiikin hallintawidget pyyhkäisemällä Lily laitteessa.

Ilmoitusten tarkasteleminen

Kun laite on pariliitetty Garmin Connect sovellukseen, voit tarkastella laitteessa älypuhelimien ilmoituksia esimerkiksi tekstiviesteistä ja sähköposteista.


- 1 Avaa ilmoituswidget pyyhkäisemällä.
- 2 Valitse ilmoitus.
VIHJE: tarkastele vanhempia ilmoituksia pyyhkäisemällä ylöspäin.
- 3 Ohita ilmoitus napauttamalla kosketusnäyttöä ja valitsemalla .

Vastaaminen tekstiviestiin

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan Android™ älypuhelimissa.

Kun saat tekstiviesti-ilmoituksen Lily laitteeseen, voit lähettää nopean vastauksen valitsemalla viestin luettelosta.



HUOMAUTUS: tämä ominaisuus lähettää tekstiviestejä puhelimesi avulla. Normaalit tekstiviestirajoitukset ja -maksut voivat olla voimassa. Pyydä lisätietoja mobiilioperaattorilta.

- 1 Avaa ilmoituswidget pyyhkäisemällä.
- 2 Valitse tekstiviesti-ilmoitus.
- 3 Näytä ilmoitusasetukset napauttamalla kosketusnäyttöä.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse viesti luettelosta.
Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.


Harjoittelu

Ajoitetun suorituksen tallentaminen



Voit tallentaa ajoitetun suorituksen, joka voidaan tallentaa ja lähettää Garmin Connect tilillesi.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse .
- 3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: ajoitettuja suorituksia voi lisätä tai poistaa Garmin Connect sovelluksella ([Suoritusasetusten mukauttaminen, sivu 21](#)).











- 4 Tarvittaessa voit mukauttaa tietonäyttöjä tai suoritusasetuksia valitsemalla .
- 5 Käynnistä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 6 Aloita suoritus.

VIHJE: voit pysäyttää suorituksen ajanoton ja jatkaa sitä kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.

- 7 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Poista suoritus valitsemalla  > .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .













Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla

Voit yhdistää laitteen älypuhelimeesi ja tallentaa GPS-tietoja, kun kävelet, juokset tai pyöräilet ulkona.

- 1 Avaa valikko painamalla -painiketta.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse  tai  tai .
- 4 Avaa Garmin Connect sovellus.
HUOMAUTUS: jos laitteen liittäminen älypuheliimeen ei onnistu, jatka suoritusta painamalla . GPS-tietoja ei tallenneta.
- 5 Käynnistä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 6 Aloita suoritus.
Puhelimen on oltava taajuusalueella suorituksen aikana.
- 7 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Poista suoritus valitsemalla  > .
 - Voit jatkaa suoritusta valitsemalla .

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa sarjoja voimaharjoittelusuorituksen aikana. Sarja tarkoittaa useita saman liikkeen toistoja.









- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  > .
- 3 Määritä toistojen laskeminen ja automaattinen sarjan tunnistus valitsemalla .
- 4 Ota kytkimellä käyttöön **Toistojen laskeminen** ja **Automaattinen sarja**.
- 5 Palaa suorituksen ajanottonäyttöön valitsemalla .
- 6 Käynnistä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 7 Aloita ensimmäinen sarja.
Laitte laskee tekemäsi toistot.
- 8 Näytä lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä (valinnainen).
- 9 Lopeta sarja valitsemalla .
- HUOMAUTUS:** tarvittaessa voit muokata toistojen määrää pyyhkäisemällä ylös tai alas.
- 10 Käynnistä lepoajanotto valitsemalla .
- Lepoajanotto tulee näkyviin.
- 11 Aloita seuraava sarja valitsemalla .
- 12 Toista vaiheita 9–11, kunnes suoritus on valmis.
- 13 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 14 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Poista suoritus valitsemalla  > .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .

Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen





- Älä katso laitetta toistojen aikana.
Käsittele laitetta kunkin sarjan alussa ja lopussa sekä levon aikana.
- Keskity toistojen aikana asentoosi.
- Tee harjoituksia käyttäen kehon painoa tai vapaita painoja.
- Käytä toistoissa mahdollisimman yhdenmukaisia, laajoja liikkeitä.
Toisto lasketaan aina, kun se käsivarsi, jossa laite on, palaa aloitusasentoon.
HUOMAUTUS: laite ei välttämättä laske jalkaharjoituksia.
- Käynnistä automaattinen sarjan tunnistus, joka aloittaa ja lopettaa sarjat.
- Tallenna ja lähetä voimaharjoittelusuorituksesi Garmin Connect tilillesi.
Voit tarkastella ja muokata suorituksen tietoja Garmin Connect tilin työkaluilla.

Uintisuorituksen tallentaminen

HUOMAUTUS: syketiedot eivät näy uinnin aikana. Voit tarkastella syketietoja tallennetusta suorituksesta Garmin Connect sovelluksessa.


- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  > .
- 3 Valitse altaan koko.
- 4 Valitse .
- 5 Käynnistä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
Laite tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 6 Aloita suoritus.
Laite näyttää matkan ja uinti-intervallit tai altaanvälit.
- 7 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Poista suoritus valitsemalla  > .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .

Uintihälytysten asettaminen

- 1 Avaa valikko painamalla -painiketta.
- 2 Valitse  >  >  > **Hälytykset**.
- 3 Voit mukauttaa kutakin hälytystä valitsemalla **Aika**, **Etäisyys** tai **Kalorit**.
- 4 Ota kukin hälytys käyttöön valitsemalla kytkin.



Juoksumaton matkan kalibrointi

Voit tallentaa tarkempia juoksumaton matkoja kalibroimalla juoksumaton matkan, kun olet juossut juoksumatolla vähintään 1,5 kilometriä (1 mailin). Jos käytät eri juoksumattoja, voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti kullekin juoksumatolle tai kunkin juoksun jälkeen.

- 1 Aloita juoksumattosuoritus (*Ajoitetun suorituksen tallentaminen, sivu 10*).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes Lily laite on tallentanut vähintään 1,5 km (1 mailin).
- 3 Valitse juoksun jälkeen ✓.
- 4 Tarkista juoksemasi matka juoksumattonäytöstä.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Tee kalibrointi ensimmäisellä kerralla napauttamalla kosketusnäyttöä ja antamalla juoksumaton matka laitteeseen.
 - Tee manuaalinen kalibrointi ensimmäisen kalibroitokerran jälkeen valitsemalla  ja antamalla juoksumaton matka laitteeseen.

Sykeominaisuudet

Lily laitteella voi tarkastella rannesykemittaustietoja.

	Seuraa veren happisaturaatiota. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu harjoitteluun ja stressiin. HUOMAUTUS: pulssioksimetrin anturi on laitteen taustapuolella.
VO₂	Näyttää nykyisen maksimaalisen hapenottokykyä, joka ilmaisee suorituskykyä ja voi parantua kunnon kasvaessa.
	Hälyttää, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa toimettomuusajan kuluttua.

Rannesykemittarin asetukset

Avaa valikko valitsemalla  ja valitse  > .

Tila: voit ottaa rannesykemittarin käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

SY-hälytykset: voit määrittää laitteen hälyttämään, kun sykkeesi ylittää tai alittaa asetetun hälytyskynnyksen toimettomuusjakson jälkeen (*Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen, sivu 15*).

Pulssioksimetri unen aikana: voit määrittää laitteen tallentamaan pulssioksimetrilukemia, kun olet paikallasi päivän aikana, tai jatkuvasti nukkuessasi. (*Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 14*)

Pulssioksimetri

Lily laitteessa on ranteen pulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu harjoitteluun ja stressiin. Laite määrittää veren happitason valaisemalla ihoa ja mittaamalla valon imeytymistä. Tästä käytetään lyhennettä SpO₂.

Pulssioksimetrin mittaukset näytetään laitteella SpO₂-prosenttina. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta (*Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 14*). Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit mitata pulssioksimetrin lukeman laitteella milloin tahansa. Näiden mittausten luotettavuus voi vaihdella riippuen verenkierröstäsi, liikkeistäsi ja laitteen sijainnista ranteessa (*Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä, sivu 29*).

- 1 Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle.
Laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- 2 Näytä pulssioksimetriwidget pyyhkäisemällä.
- 3 Kun laite lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät laitetta.
- 4 Pysy paikallasi.

Laitte näyttää happisaturaatiosi prosentteina.




HUOMAUTUS: voit ottaa pulssioksimetrin unitiedot käyttöön ja tarkastella niitä Garmin Connect tililläsi (*Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 14*).

Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön

Ennen kuin voit käyttää pulssioksimetrin unen seuranta, sinun tarvitsee määrittää Lily laite ensisijaiseksi aktiivisuusrannekeeksesi Garmin Connect tililläsi (*Aktiivisuuden seuranta-asetukset, sivu 22*).

Voit määrittää laitteen mittaamaan veren happitasoa (SpO2) jatkuvasti enintään 4 tunnin ajan määrittämänäsi uniaikana *Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä, sivu 29*.

HUOMAUTUS: epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen matalia SpO2-lukemia.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > **Pulssioksimetri unen aikana**.
- 3 Ota seuranta käyttöön valitsemalla kytkin.

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista




Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee suorituskykyä ja voi parantua kunnon kasvaessa.

Laitteessa maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy numerona ja kuvauksena. Garmin Connect tilillä voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arvion lisätietoja, kuten kuntoikäsi. Kuntoikäsi perusteella näet, miten kuntosi vertautuu eri-ikäisten sukupuolesi edustajien kanssa. Kuntoikäsi saattaa laskea ajan myötä kuntoillessasi.

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä (*Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 32*) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen





Laitte edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta ja ajoitettua 15 minuutin ripeää kävelyä tai juoksua.

- 1 Avaa valikko painamalla  painiketta.
- 2 Valitse  > .
- Jos olet jo tallentanut 15 minuutin ripeän kävely- tai juoksusuorituksen, maksimaalisen hapenottokyvyn arvio saattaa tulla näyttöön. Laitte päivittää maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi aina, kun teet ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen.
- 3 Mittaa maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi seuraamalla näytön ohjeita.
Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.
- 4 Jos haluat päivitetyn arvion, voit käynnistää maksimaalisen hapenottokyvyn testin manuaalisesti napauttamalla nykyistä lukemaa ja noudattamalla ohjeita.
Laitteeseen päivittyy uusi maksimaalisen hapenottokyvyn arvio.

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

HUOMIO




Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, tietyn toimettomuusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita mahdollisesta sydänviasta eikä sitä ole tarkoitettu sairauksien hoitamiseen eikä diagnosoimiseen. Kysy sydänvioista aina lääkäriltä.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > **SY-hälytykset**.
- 3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- 4 Valitse sykkeen kynnyсарvo.
- 5 Valitse .





Näyttöön tulee ilmoitus ja laite värisee aina, kun ylität tai alitat mukautetun arvon.

Kellot






Herätyskellon käyttäminen

- 1 Määritä herätysajat ja -tiheydet Garmin Connect tililläsi (*Hälytysasetukset, sivu 21*).
- 2 Avaa valikko valitsemalla .
- 3 Valitse  > .
- 4 Voit selata herätyksiä pyyhkäisemällä.
- 5 Voit ottaa herätyksen käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla sen.

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Avaa valikko painamalla  painiketta.
- 2 Valitse  > .
- 3 Aloita ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 4 Pysäytä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 5 Ajanoton voi nollata tarvittaessa valitsemalla .

Laskuriajastimen käynnistäminen

- 1 Avaa valikko painamalla -painiketta.
- 2 Valitse  > .
- 3 Voit asettaa ajan tarvittaessa valitsemalla .
- 4 Aloita ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 5 Voit tarvittaessa keskeyttää ajanoton ja jatkaa sitä kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 6 Ajanoton voi nollata tarvittaessa valitsemalla .

Bluetooth yhteysominaisuudet

Lily laitteessa on useita Bluetooth yhteysominaisuuksia, joita voi käyttää yhteensopivan älypuhelimien Garmin Connect sovelluksella.

Ilmoitukset: hälyttää älypuhelimien ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi älypuhelimien ilmoituksista, kuten puheluista, tekstiviesteistä, yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä ja kalenteritapaamisista.

LiveTrack: kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisösivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi Garmin Connect jäljityssivulla.

Sääpäivitykset: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen älypuhelimesta.

Musiikin hallinta: voit hallita älypuhelimien musiikkisoitinta.

Etsi puhelin: paikantaa kadonneen älypuhelimien, joka on pariliitetty Lily laitteeseen ja on kantoalueella.

Etsi laite: paikantaa kadonneen Lily laitteen, joka on pariliitetty älypuheliimeen ja on kantoalueella.

Suoritusten lataukset: lähettää suorituksen automaattisesti Garmin Connect sovellukseen heti, kun avaat sovelluksen.

Ohjelmistopäivitykset: laite lataa ja asentaa uusimman ohjelmistopäivityksen langattomasti.

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita Lily laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.


Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® laitetta, voit valita iOS® ilmoitusasetuksista, mitkä kohteet näkyvät laitteessa.
- Jos käytät Android älypuhelinlaite, valitse Garmin Connect sovelluksessa **Asetukset > Ilmoitukset**.

Kadonneen älypuhelimien paikantaminen

Tällä toiminnolla voit etsiä kadonneen älypuhelimien, joka on pariliitetty Bluetooth tekniikalla ja on toiminta-alueella.

1 Avaa säädinvalikko pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.

2 Valitse .

Lily laite alkaa etsiä pariliitettyä älypuhelinlaite. Älypuhelimesta kuuluu hälytys, ja Bluetooth signaalin voimakkuus näkyy Lily laitteen näytössä. Bluetooth signaalin voimakkuus kasvaa, kun siirryt lähemmäs älypuhelinlaite.

Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn älypuheliimeesi, Lily laite näyttää soittajan nimen tai puhelinnumeron.

• Voit hyväksyä puhelun valitsemalla .

HUOMAUTUS: jos haluat puhua soittajalle, käytä yhdistettyä älypuhelinlaite.

• Voit hylätä puhelun valitsemalla .

• Voit hylätä puhelun ja lähettää heti tekstiviestivastauksen valitsemalla  ja valitsemalla viestin luettelosta.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos laite on yhdistetty Android älypuheliimeen.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa ilmoitukset, eleet ja hälytykset käytöstä. Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukkuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

HUOMAUTUS: Garmin Connect tililläsi voit määrittää laitteen siirtymään automaattisesti Älä häiritse -tilaan normaalisti nukkuma-ajaksesi. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista ([Käyttäjäasetukset, sivu 22](#)).

1 Avaa säädinvalikko pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 19](#)).

2 Valitse .

Garmin Connect

Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect tililläsi. Garmin Connect tili on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti- ja patikointiharjoituksista.

Voit luoda maksuttoman Garmin Connect tilin, kun pariliität laitteesi ja puhelimesi Garmin Connect sovelluksessa, tai osoitteessa www.garminconnect.com.

Seuraa edistymistäsi: voit seurata päivittäisiä askeliasi, osallistua rentoon kisaan yhteyshenkilöidesi kanssa ja pyrkiä tavoitteisiisi.

Suoritusten tallentaminen: kun olet saanut ajastetun suorituksen valmiiksi ja tallentanut sen laitteeseesi, voit ladata sen Garmin Connect tilillesi ja säilyttää sitä niin kauan kuin haluat.

Tietojen analysoiminen: voit näyttää lisää tietoja suorituksestasi, kuten ajan, matkan, sykkeen, kulutetut kalorit ja mukautettavia raportteja.



Suoritusten jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voit seurata toistenne suorituksia, tai julkaista linkkejä suorituksiisi haluamissasi yhteisösivustoissa.

Asetusten hallinta: voit mukauttaa laitteen asetuksia ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi.

Garmin Move IQ™

Kun liikkeesi vastaavat tuttuja kaavoja, Move IQ tunnistaa tapahtuman automaattisesti ja näyttää sen aikajanallasi. Move IQ tapahtumissa näkyvät suorituksen tyyppi ja kesto, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi tai uutissyötteessä.

Move IQ voi aloittaa automaattisesti ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen käyttäen aikarajoja, jotka olet määrittänyt Garmin Connect sovelluksessa. Nämä suoritukset lisätään suoritusluetteloon.

Yhdistetty GPS

Kun GPS-toiminto on yhdistetty, laite käyttää älypuhelimien GPS-antennia kävely-, juoksu- tai pyöräily-suorituksen GPS-tietojen tallentamiseen (*Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla, sivu 11*). GPS-tiedot, kuten sijainti, etäisyys ja nopeus, näkyvät Garmin Connect tilisi suoritustiedoissa.

Yhdistettyä GPS-toimintoa käytetään myös hätätila- ja LiveTrack ominaisuuksissa.

HUOMAUTUS: jos haluat käyttää yhdistettyä GPS-toimintoa, salli älypuhelimien sovelluksen oikeuksista, että sijainnin jako on aina sallittu Garmin Connect sovellukseen.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

HUOMIO

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ovat lisäominaisuuksia, joihin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

Lily laitteessa on turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia, jotka on määritettävä Garmin Connect sovelluksella.

HUOMAUTUS

Jos haluat käyttää kyseisiä ominaisuuksia, sinun on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikan avulla. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Lisätietoja turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksista on osoitteessa www.garmin.com/safety.

Hätätoiminto: voit lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi automaattisella viestillä hätäyhteyshenkilöille.

LiveTrack: kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisö sivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi verkkosivulla.




Unen seuranta

Laite tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, unitasot ja liikkeet unen aikana. Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: päiväunia ei lisätä unitilastoihin. Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset (*Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 16*).

Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella

Laite synkronoi tiedot Garmin Connect sovelluksen kanssa automaattisesti aina, kun avaat sovelluksen. Laite synkronoi tiedot Garmin Connect sovelluksen kanssa automaattisesti ajoittain. Voit synkronoida tiedot myös manuaalisesti milloin tahansa.

- 1 Tuo laite älypuhelimien lähelle.
- 2 Avaa Garmin Connect sovellus.
VIHJE: sovellus voi olla auki tai käynnissä taustalla.
- 3 Avaa valikko painamalla -painiketta.
- 4 Valitse  >  > **Synkronoi**.
- 5 Odota, kun tiedot synkronoituvat.
- 6 Voit tarkastella nykyisiä tietoja Garmin Connect sovelluksessa.

Tietojen synkronointi tietokoneeseen

Jotta voit synkronoida tietoja tietokoneeseen Garmin Connect sovelluksen kanssa, sinun on asennettava Garmin Express™ sovellus (*Määrittäminen: Garmin Express, sivu 18*).

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Avaa Garmin Express sovellus.
Laite siirtyy massamuistitilaan.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.
- 4 Tarkastele tietoja Garmin Connect tililläsi.



Määrittäminen: Garmin Express

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/express.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Laitteen mukauttaminen



Kellotaulun vaihtaminen

Laitteessa on esiladattuna useita kellotauluja.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse .
- 3 Voit selata käytettävissä olevia kellotauluja pyyhkäisemällä oikealle tai vasemmalle.
- 4 Valitse kellotaulu napauttamalla kosketusnäyttöä.





Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Widgetien ja valikkojen tarkasteleminen, sivu 3](#)).

- 1 Avaa säädinvalikko pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.
Säädinvalikko avautuu.
- 2 Kosketa kosketusnäyttöä pitkään.
Säädinvalikko siirtyy muokkaustilaan.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit siirtää pikavalintaa säädinvalikossa vetämällä pikavalinnan uuteen kohtaan.
 - Voit poistaa pikavalinnan säädinvalikosta vetämällä pikavalinnan  kohtaan.
- 4 Tarvittaessa voit lisätä pikavalinnan säädinvalikkoon valitsemalla .
HUOMAUTUS: tämä vaihtoehto on käytettävissä vasta sen jälkeen, kun olet poistanut vähintään yhden pikavalinnan valikosta.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

Voit mukauttaa toimintoasetusten tietonäyttöjä.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse .
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse  > **Tietonäkymät** > **Ensisijainen**.
- 5 Valitse mukautettava tietokenttä.
HUOMAUTUS: kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 6 Tallenna tietokentät valitsemalla .

Laiteasetukset


Voit mukauttaa joitakin Lily laitteen asetuksia. Muita asetuksia voi lisäksi mukauttaa Garmin Connect tilillä.


Avaa valikko valitsemalla  ja valitse .

: asettaa nesteytyshälytyksen ([Nesteytyshälytyksen asettaminen, sivu 20](#)).

: näyttää arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen, sivu 14](#)).

: voit säätää sykeasetuksia ([Rannesykemittarin asetukset, sivu 13](#)).





: voit pariliittää älypuhelimien, synkronoida Garmin Connect sovelluksen kanssa ja säätää Bluetooth asetuksia ([Bluetooth Asetukset, sivu 20](#)).

: voit säätää järjestelmän asetuksia ([Järjestelmäasetukset, sivu 20](#)).

: näyttää esimerkiksi laitteen tunnuksen, ohjelmistoversion, säädöstiedot ja käyttöoikeussopimuksen ([Laitteen tietojen näyttäminen, sivu 26](#)).

Nesteytyshälytyksen asettaminen

Voit luoda hälytyksen, joka muistuttaa lisäämään nesteiden nauttimista.

- 1 Avaa valikko painamalla -painiketta.
- 2 Valitse  > .
- 3 Valitse **Hälytys**.
- 4 Valitse hälytystiheys.
- 5 Valitse .

Järjestelmäasetukset

Avaa valikko valitsemalla  ja valitse  > .

Kirkkaus: määrittää näytön kirkkauden. Valitsemalla Automaattinen voit antaa laitteen säätää kirkkauden automaattisesti ympäristön valoisuuden mukaan. Voit säätää kirkkautta myös manuaalisesti ([Kirkkaustason asettaminen, sivu 20](#)).

HUOMAUTUS: akunkesto lyhenee sitä enemmän, mitä suurempaa kirkkausasetusta käytät.

Värihälytys: määrittää värinätason ([Värihälytyksen määrittäminen, sivu 20](#)).

HUOMAUTUS: akunkesto lyhenee sitä enemmän, mitä suurempaa värinätasoa käytät.

Aikakatkaus: määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu. Tämä asetus vaikuttaa akun ja näytön keston.

Eletila: määrittää näytön syttymään, kun kierrät rannetta kehoa kohti katsoaksesi laitetta. Valitsemalla Vain suorituksen aikana voit käyttää tätä toimintoa ainoastaan ajoitetuissa suorituksissa.

Eleiden herkkyys: säätää eleiden herkkyyttä, jotta näyttö syttyy useammin tai harvemmin.

HUOMAUTUS: akunkesto lyhenee sitä enemmän, mitä suurempaa eleiden herkkyystasoa käytät.

Säädinvalikko: voit muokata säädinvalikkoa ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 19](#)).



Nollaa: voit poistaa käyttäjätiedot ja nollata asetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 30](#)).

Kirkkaustason asettaminen

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > **Kirkkaus**.
- 3 Valitse kirkkaustaso.



HUOMAUTUS: Automaattinen-vaihtoehto säätää kirkkauden automaattisesti ympäristön valoisuuden mukaan.

Värihälytyksen määrittäminen

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > **Värihälytys**.
- 3 Valitse värinätaso.

HUOMAUTUS: akunkesto lyhenee sitä enemmän, mitä suurempaa värinätasoa käytät.

Bluetooth Asetukset

Avaa valikko valitsemalla  ja valitse  > .

Tila: ottaa Bluetooth tekniikan käyttöön ja poistaa sen käytöstä.

HUOMAUTUS: jotkin Bluetooth asetukset näkyvät ainoastaan, kun Bluetooth tekniikka on käytössä.

Pariliitä puhelin: voit pariliittää laitteen yhteensopivaan Bluetooth älypuhelimeen. Tällä asetuksella voit käyttää Bluetooth yhteysominaisuuksia Garmin Connect sovelluksella. Niitä ovat esimerkiksi ilmoitukset ja suoritusten lataaminen.

Synkronoi: voit synkronoida laitteen yhteensopivan Bluetooth älypuhelimien kanssa.

Garmin Connect asetukset

Voit mukauttaa laitteen asetuksia sekä suoritus- ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi. Joitakin asetuksia voi mukauttaa myös Lily laitteessa.

- Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai , valitse **Garmin-laitteet** ja valitse laite.
- Valitse laite Garmin Connect sovelluksen laitewidgetistä.

Kun olet mukauttanut asetuksia, ota muutokset käyttöön laitteessa synkronoimalla tietosi (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 18*) (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 18*).

Ulkoasuasetukset

Valitse Garmin Connect laitevalikosta Ulkoasu.

Widgetit: voit mukauttaa laitteessa näkyviä widgetejä ja järjestää silmukan widgetit uudelleen.

Näyttöasetukset: voit mukauttaa näyttöasetuksia.

Hälytysasetukset

Valitse Garmin Connect laitevalikosta Hälytykset.

Herätykset: voit määrittää herätysajan ja -tiheyden laitetta varten.

Älykkäät ilmoitukset: vastaanota ja määritä puhelu- ja tekstiviesti-ilmoituksia yhteensopivasta älypuhelimestasi. Halutessasi voit vastaanottaa ilmoituksia Suorituksen aikana.

Poikkeavan sykkeen hälytykset: voit määrittää laitteen hälyttämään, kun sykkeesi ylittää tai alittaa asetetun hälytyskynnyksen tietyn toimitusjakson jälkeen. Voit asettaa hälytyskynnyksen.

Liikuntakannustin: laite näyttää ilmoituksen ja liikkumispalkin kellonaikanäytössä, kun olet ollut liian kauan paikallasi.

Rentoutumismuistutukset: voit määrittää laitteen hälyttämään, kun stressitasosi on poikkeuksellisen korkea. Hälytys kehottaa sinua rauhoittumaan hetken ja aloittamaan ohjatun hengitysharjoituksen.

Bluetooth-yhteyshälytys: voit ottaa käyttöön hälytyksen, joka ilmoittaa, kun pariliitetty älypuhelin ei enää käytä Bluetooth yhteyttä.

Älä häiritse nukkumisen aikana: määrittää laitteen ottamaan käyttöön Älä häiritse -tilan automaattisesti nukkuma-ajaksesi (*Käyttäjäasetukset, sivu 22*).

Suoritusasetusten mukauttaminen

Voit valita laitteessa näytettävät suoritukset.

1 Valitse Garmin Connect laitevalikosta **Suoritusasetukset**.

2 Valitse **Muokkaa**.

3 Valitse laitteessa näytettävät suoritukset.

HUOMAUTUS: kävely- ja juoksusuorituksia ei voi poistaa.

4 Voit tarvittaessa valita suorituksen ja muokata sen asetuksia, kuten hälytyksiä ja tietokenttiä.

Kierrosten merkitseminen

Voit määrittää laitteen käyttämään Auto Lap® ominaisuutta, joka merkitsee kierroksen automaattisesti aina kilometrin tai mailin välein. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri vaiheissa.

HUOMAUTUS: Auto Lap ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksen asetusvalikosta **Garmin-laitteet**.

2 Valitse laite.

3 Valitse **Suoritusasetukset**.

4 Valitse suoritus.

5 Valitse **Auto Lap**.

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

Valitse Garmin Connect laitevalikosta Aktiivisuuden seuranta.

HUOMAUTUS: jotkin asetukset näkyvät aliluokkana asetusvalikossa. Sovellusten tai sivustojen päivitykset voivat muuttaa näitä asetusvalikkoja.

Pulssioksimetri: laite voi tallentaa pulssioksimetrin lukemat enintään 4 tunnin uniajalta.

Move IQ: voit ottaa Move IQ tapahtumat käyttöön tai poistaa ne käytöstä. Move IQ tunnistaa automaattisesti suoritusten kaavoja, kuten kävelyn tai juoksun.

Automaattinen suoritusten aloitus: laite voi luoda ja tallentaa ajoitettuja suorituksia automaattisesti, kun Move IQ toiminto havaitsee, että olet kävellyt tai juossut määritetyn vähimmäisajan. Voit määrittää juoksemiselle ja kävelemiselle vähimmäisajan.

Päivittäiset askeleet: voit määrittää päivittäisen askeltavoitteen. Käyttämällä Automaattinen tavoite -asetusta voit antaa laitteen määrittää askeltavoitteen automaattisesti.

Tehominuuttia viikossa: voit määrittää viikoittaisen aikatavoitteen kohtalaisen tehon tai suuren tehon liikuntaa varten. Laitteessa voit myös määrittää sykealueen kohtalaisen tehon tehominuuteille ja nopeamman sykkeen alueen suuren tehon tehominuuteille. Voit myös käyttää oletusalgoritmia.

Muk. askeleen pituus: laite voi laskea kuljetun matkan tavallistakin tarkemmin mukautetun askeleen pituutesi avulla. Kun annat tietyn matkan ja askelmäärän, joka siihen tarvitaan, Garmin Connect laskee askeleesi pituuden.

Aseta ensisijaiseksi seuraajaksi: määrittää laitteesi ensisijaiseksi aktiivisuusrannekkeeksesi, kun sovellukseen on liitetty useita laitteita.

Käyttäjäasetukset

Valitse Garmin Connect laitevalikosta Käyttäjäasetukset.

Henkilötiedot: voit määrittää omat tietosi, kuten syntymäajan, sukupuolen, pituuden ja painon.

Uni: voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi.

Sykealueet: voit arvioida enimmäissykkeesi ja määrittää mukautettuja sykealueita.

Yleiset asetukset

Valitse Garmin Connect laitevalikosta Yleinen.

Laitteen nimi: voit määrittää laitteen nimen.

Käyttöraanne: voit valita, kummassa ranteessa laitetta käytetään.

HUOMAUTUS: tätä asetusta käytetään voimaharjoittelussa ja eleissä.

Aikamuoto: määrittää laitteesen 12 tai 24 tunnin kellon.

Päivämäärämuoto: määrittää laitteen päivämäärämuodoksi kuukauden/päivän tai päivän/kuukauden.

Kieli: laitteen kielen määrittäminen.

Mittayksiköt: määrittää laitteen näyttämään kuljetun matkan ja lämpötilan metrisinä yksikköinä tai Yhdysvaltain yksikköinä.

Physio TrueUp: sallii laitteen synkronoida suorituksia, historiatietoja ja muita tietoja muista Garmin® laitteista.

Laitteen tiedot

Laitteen lataaminen

VAROITUS

Laitte sisältää litiumioniakun. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Laitteen puhdistaminen*, sivu 24).

- 1 Avaa latauspidikkeen varret puristamalla pidikkeen sivuilta ①.



- 2 Kohdista pidike liitinpintoihin ② ja vapauta pidikkeen varret.
- 3 Liitä USB-kaapeli virtalähteeseen.
- 4 Lataa laitteen akku täyteen.

Laitteen latausvinkkejä

- Liitä laturi laitteeseen tukevasti, jotta voit ladata laitteen USB-kaapelilla (*Laitteen lataaminen*, sivu 23).
Laitteen voi ladata liittämällä USB-kaapelin Garmin hyväksytyyn muuntajaan ja pistorasiaan tai tietokoneen USB-porttiin.
- Akun jäljellä oleva varaus näkyy kuvana laitteen tietonäytössä (*Laitteen tietojen näyttäminen*, sivu 26).

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

Älä koskaan käytä kosketusnäyttöä kovalla tai terävällä esineellä. Muutoin näyttö voi vahingoittua.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Huuhtele laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laite on altistunut kloori- tai suolavedelle, aurinkovoiteelle, kosmetiikalle, alkoholille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

Pidä nahkahihna puhtaana ja kuivana. Älä käytä nahkahihnaa uideessasi tai suihkussa. Altistuminen vedelle tai hielle voi vioittaa nahkahihnaa tai muuttaa sen väriä. Käytä vaihtoehtona silikonihihnoja.

Älä aseta laitetta kuumaan paikkaan, kuten kuivausrumpuun.

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

Laitteen puhdistaminen

HUOMAUTUS

Pienikin määrä hikeä tai muuta kosteutta voi syövyttää sähköisiä liitinpintoja, kun laite on liitetty laturiin. Korroosio voi estää lataamisen ja tiedonsiirron.

- 1 Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.
- 2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

VIHJE: lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Nahkahihnojen puhdistaminen

- 1 Pyyhi nahkahihnat kuivalla liinalla.
- 2 Puhdista nahkahihnat nahanhoitoaineella.

Hihnojen vaihtaminen

Voit vaihtaa hihnat uusiin Lily hihnoihin.

1 Löysää ruuvit hihnanvaihtotyökalulla.



2 Irrota ruuvit.



3 Kohdista uusi hihna laitteeseen.

4 Kiinnitä ruuvit takaisin työkalulla.






HUOMAUTUS: varmista, että hihna on tukevasti paikallaan.

5 Vaihda toinen hihna toistamalla vaiheet 1–4.

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota ja säädöstietoja.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  > .
- 3 Näytä tiedot pyyhkäisemällä.

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 5 päivää
Käyttölämpötila	–20–60 °C (–4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langaton taajuus	Enintään 2,4 GHz (nimellinen –6,3 dBm)
Vesitiiviys	5 ATM ¹

Vianmääritys






Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?

Lily laite tukee Bluetooth älypuhelimia.

Lisätietoja yhteensopivuudesta on osoitteessa www.garmin.com/ble.

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen

- Tuo laite riittävän lähelle älypuhelin.
- Jos laitteiden välille on jo muodostettu pariliitos, poista Bluetooth käytöstä molemmissa laitteissa ja ota se uudelleen käyttöön.
- Jos laitteita ei ole pariliitetty, ota älypuhelimessa käyttöön Bluetooth tekniikka.
- Avaa älypuhelimessa pariliitostila avaamalla Garmin Connect sovellus, valitsemalla  tai  ja valitsemalla **Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Siirrä laite pariliitostilaan avaamalla valikko valitsemalla laitteen  ja valitsemalla  >  > **Pariliitä puhelin**.

Aktiivisuuden seuranta

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

- Käytä laitetta toisessa ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna laitetta mukana taskussa, kun työnnät lastenrattaita tai ruohonleikkuria.
- Kanna laitetta mukana taskussa, kun käytät ainoastaan käsiä tai käsivarsia aktiivisesti.

HUOMAUTUS: laite saattaa tulkita jotkin toistuvat liikkeet (kuten astianpesun, pyykin viikkaamisen tai taputtamisen) askeliksi.

Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit laitteen.

- 1 Synkronoi askelmääräsi Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 18*).
- 2 Odota, kun laite synkronoi tietosi.

Synkronointi voi kestää useita minutteja.

HUOMAUTUS: Garmin Connect sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

Stressitasoni ei näy

Rannesykemittauksen on oltava käytössä, jotta laite tunnistaa stressitason.

Laite määrittää stressitason mittaamalla sykevaihtelua päivän aikana hetkinä, jolloin et tee mitään. Laite ei määritä stressitasoa ajoitettujen suoritusten aikana.

Jos näytössä näkyy stressitason sijasta viivoja, pysy paikallasi ja odota, kun laite mittaa sykevaihtelusi.

Tehominuutit vilkkuvat


Tehominuutit vilkkuvat, kun harjoittelusi tehotaso riittää tehominuuttien laskentaan.

Harjoittele vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kohtalaisella tai suurella tehotasolla.

Kosketusnäytön käyttövihjeitä

- Voit tehdä valintoja napauttamalla kosketusnäyttöä.
- Ajoitetun suorituksen aikana voit käynnistää ja pysäyttää ajanoton kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- Napauttamalla kellotaulussa kosketusnäyttöä voit selata tietoja, kuten askeleita ja sykettä ①.



- Koskettamalla säädinvalikossa kosketusnäyttöä pitkään voit lisätä, poistaa ja järjestää säätimiä uudelleen.
- Voit palata edelliseen näyttöön missä tahansa näytössä painamalla  painiketta.
- Voit näyttää widgetin lisätiedot napauttamalla widgetnäyttöä.
- Voit lähettää hätätilähälytyksen napauttamalla kosketusnäyttöä napakasti ja nopeasti, kunnes laite värisee.



Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

Jos syketiedot ovat vääriä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität laitteen ranteeseen.
- Älä käytä laitteen alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta laitteen takana olevaa sykeanturia.
- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle. Laitteen pitäisi olla tiukalla mutta miellyttävältä.
- Lämmittele 5–10 minuutin ajan ja odota, että laite lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.
HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.
- Huuhtele laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.
- Käytä kuntoilun aikana silikonihihnaa.

Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

- Body Battery päivitetään, kun synkronoit laitteesi Garmin Connect tilisi kanssa.
- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä laitetta nukkuessasi.
- Kun lepää ja nukut hyvin, Body Battery paranee.
- Raskas toiminta, kova stressi ja heikko unenlaatu voivat Body Battery kuluttaa paljon energiaa.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Battery lukemiin.

Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä

Jos pulssioksimetritiedot ovat väärä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Pysy paikallasi, kun laite mittaa veresi happisaturaatiota.
- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle. Laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Kun laite lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät laitetta.
- Käytä silikonihihnaa.
- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität laitteen ranteeseen.
- Älä käytä laitteen alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta laitteen takana olevaa optista anturia.
- Huuhtelee laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Akunkeston maksimoiminen

- Vähennä näytön kirkkautta ja lyhennä aikakatkaisua ([Järjestelmäasetukset, sivu 20](#)).
- Vähennä värinätasoa ([Värinätason määrittäminen, sivu 20](#)).
- Poista ranne-eleet käytöstä ([Järjestelmäasetukset, sivu 20](#)).
- Rajoita Lily laitteessa näkyvien ilmoitusten määrää älypuhelimien ilmoituskeskuksen asetuksista ([Ilmoitusten hallinta, sivu 16](#)).
- Poista älykkäät ilmoitukset käytöstä ([Hälytysasetukset, sivu 21](#)).
- Poista käytöstä langaton Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia ([Bluetooth Asetukset, sivu 20](#)).
- Poista käytöstä pulssioksimetrin unen seuranta ([Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 14](#)).
- Poista käytöstä sykemittaus ranteesta ([Rannesykemittarin asetukset, sivu 13](#)).




HUOMAUTUS: ranteesta mitattujen syketiетоjen avulla lasketaan suuritehoiset tehominuutit, maksimaalisen hapenottoyvyn arvio, Body Battery, stressitaso ja kulutetut kalorit.

Laitteen näyttö näkyy heikosti ulkona

Laite tunnistaa ympäröivän valon ja säätää taustavalon kirkkautta automaattisesti akunkeston pidentämiseksi. Suorassa auringonvalossa näyttö kirkastuu, mutta sitä voi silti olla vaikea lukea. Automaattisesta suorituksestunntustoitinnosta voi olla hyötyä, kun harjoittelet ulkona ([Aktiivisuuden seuranta-asetukset, sivu 22](#)).

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > **Nollaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.
 - Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja poistaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Poista tiedot ja nollaa asetukset**.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Tuotepäivitykset

Asenna tietokoneeseen Garmin Express (www.garmin.com/express). Asenna älypuhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan älypuhelimeen (*Laitteen määrittäminen, sivu 1*).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 18*).

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Connect sovellus lähettää sen automaattisesti laitteeseesi. Päivitys otetaan käyttöön, kun et käytä laitetta aktiivisesti. Kun päivitys on valmis, laite käynnistyy uudelleen.

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää laitteen ohjelmiston, sinun on ladattava ja asennettava Garmin Express sovellus ja lisättävä laite (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 18*).

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express sovellus lähettää sen laitteeseen.
- 2 Kun Garmin Express sovellus on lähettänyt päivityksen, irrota laite tietokoneesta.
Laite asentaa päivityksen.

Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/ataccuracy.
Laite ei ole lääkintälaitte. Pulssioksimetritoiminto ei ole käytettävissä kaikissa maissa.

Laitteen korjaukset

Jos laitteesi on korjattava, siirry osoitteeseen support.garmin.com, jossa voit tehdä huoltopyynnön Garmin-tuotetukeen.

Liite

Kuntoilutavoitteet

Kun tiedät omat sykealueesi, voit paremmin mitata ja kohentaa kuntoasi näiden periaatteiden avulla.

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.
- Harjoittaminen tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta](#), sivu 31-osion taulukosta.

Jos et tiedä maksimisykettäsi, käytä jotakin Internet-laskuria. Maksimisyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla. Oletusarvoinen maksimisyke on 220 miinus ikäsi.

Tietoja sykealueista

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoa sekä sydän- ja verisuonielimistönsä terveyttä. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Sykealueet on yleisesti jaoteltu viiteen ja numeroitu 1-5 sykkeen nousun mukaan. Sykealueet lasketaan yleensä prosentteina maksimisykkeestä.

Sykealueelaskenta

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijataso aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardiovaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, optimaalinen kardiovaskulaarinen harjoitus
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epämukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

Nämä taulukot sisältävät maksimaalisen hapenottokyvyn arvioiden standardoidut luokitukset iän ja sukupuolen mukaan.

Miehet	Prosentti-piste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Erinomainen	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hyvä	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Kohtuullinen	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Heikko	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Naiset	Prosentti-piste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Erinomainen	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hyvä	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Kohtuullinen	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Heikko	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Tiedot julkaistu yhtiön The Cooper Institute luvalla. Lisätietoja on osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Hakemisto

A

aika, asetukset 22
ajanotto 8, 10–12
 laskuri 15
akku 26
 lataaminen 23
 maksimoiminen 19, 29
aktiivisuuden seuranta 5, 6, 17, 21, 22
aloitusnäyttö, mukauttaminen 21
altaan koko, asettaminen 12
alueet, syke 22
asetukset 13, 14, 19–21, 30
 järjestelmä 20
 laite 19–22
askeleen pituus 22
askeleet 5, 6, 22
Auto Lap 21

B

Bluetooth tekniikka 16, 18, 20, 21, 26
Body Battery 5, 7

C

Connect IQ 1

G

Garmin Connect 1, 6, 17, 18, 21, 22, 30
Garmin Express 18
 ohjelmiston päivittäminen 30
GPS 11
 signaali 17

H

happisaturaatio 13, 14
harjoittelu 11
hihnat 25
historia 18
 lähettäminen tietokoneeseen 17, 18
hälytykset 12, 15, 20
 kello 21
 syke 13, 15, 21
 värinä 16, 20
häätätoiminto 18
häätäyhteyshenkilöt 18

I

ilmoitukset 5, 9, 16, 21
 puhelut 16
 tekstiviestit 10
intervallit, uinti 12

J

juoksumatto 13
järjestelmäasetukset 19, 20

K

kalibroiminen 7
kalori 7
 kulutus 5
Kehon teho 29
kello 15
kellotaulut 19, 21
kieli 22
kierrokset 21
kirkkaus 20
kosketusnäyttö 2, 3, 28
kuukautiskierto 5, 8, 9
käyttäjätiedot, poistaminen 20, 30

L

laitteen asetusten nollaaminen 20, 30
laitteen mukauttaminen 19
laitteen puhdistaminen 23, 24
laitteen tunnus 19, 26
laskuriajastin 15

lataaminen 23
lepötila 18, 21, 22
lisävarusteet 30
LiveTrack 18

M

Maksimaalinen hapenottokyky 13, 14, 32
massamuistitila 18
matka 5
mittayksiköt 22
Move IQ 22
muokkaaminen 21
musiikin hallinta 5, 9

N

nesteytys 5
näyttö 19
 kirkkaus 20
näyttöasetukset 19

O

ohjelmisto
 käyttöoikeus 19
 päivittäminen 30
 versio 26

P

painikkeet 3, 4
paino, asetukset 22
pariliitos, älypuhelin 1, 20, 27
pikavalinnat 19
poistaminen
 kaikki käyttäjätiedot 30
 viestit 9
profiilit, suoritus 17
puhelut 16
pulssioksimetri 4, 5, 13, 14, 22, 29
päivitykset, ohjelmisto 30

S

sekuntikello 15
seuranta 14, 18
sisäharjoittelu 13
sovellukset 16, 18
 älypuhelin 1
stressitaso 5, 7, 8, 27
suoritukset 10–12, 19, 21
 mukautetut 21
 tallentaminen 21
suoritusten tallentaminen 10–12, 21
syke 4, 5, 7, 8, 14
 alueet 22, 31
 hälytykset 13, 15, 20, 21
 mittari 13, 28
sää 5
säädinvalikko 3, 19

T

taustavalo 16, 20, 21
tavoitteet 5, 6, 22
tehominuutit 5, 7, 22, 27
tekniset tiedot 26
tekstiviestit 10
terveystilastot 8, 9
tiedot
 lataaminen 18, 22
 siirtäminen 17
 tallentaminen 17
tietojen tallentaminen 17
tietokentät 11, 19
tunnusnumero 19

U

uinti 12
USB 30
 tiedostojen siirtäminen 18

V

valikko 3, 4
varaosat 25
vianmäärittäminen 12, 23, 26–30
viestit 9
värinä, hälytykset 20

W

widgetit 3, 5–9, 21

Ä

älypuhelin 9, 18, 26
 pariliitos 1, 20, 27
 sovellukset 16

