

GARMIN®



LILY® 2

Käyttöopas

© 2023 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®, yhtiön Garmin logo, Auto Lap®, Lily® ja Move IQ® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ ja Garmin Pay™ 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 Instituten omaisuutta. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

M/N: A04630

Sisällysluettelo

Johdanto	1	Garmin Pay korttien hallitseminen...	12
Kellon määrittäminen.....	1	Garmin Pay salasanan	
Kellon herättäminen.....	2	vaihtaminen.....	12
Kellon käynnistäminen ja		Harjoittelu	13
sammuttaminen.....	2	Yhtenäinen harjoittelun tila.....	13
Widgetien ja valikkojen		Ajoitetun suorituksen tallentaminen....	13
tarkasteleminen.....	3	Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä	
Valikkoasetukset.....	4	GPS-toiminnolla.....	13
Kellon käyttäminen.....	4	Voimaharjoittelusuorituksen	
Widgetit	5	tallentaminen.....	14
Askeltavoite.....	6	Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten	
Liikkumispalkki.....	6	tallennukseen.....	14
Tehominuutit.....	6	Tanssikuntoilusuorituksen	
Tehominuuttien hankkiminen.....	7	tallentaminen.....	15
Kalorinlaskennan tarkkuuden		Uintisuorituksen tallentaminen.....	15
parantaminen.....	7	Uintihälytysten asettaminen.....	15
Terveystilastowidget.....	7	Juoksumaton matkan kalibrointi.....	16
Body Battery.....	7	Sykeominaisuudet	16
Body Battery -widgetin		Rannesykemittarin asetukset.....	16
tarkasteleminen.....	7	Pulssioksimetri.....	16
Sykevaihtelu ja stressitaso.....	7	Pulssioksimetrin lukemien	
Stressitasowidgetin		saaminen.....	17
tarkasteleminen.....	7	Pulssioksimetrin unen seurannan	
Rentoutusajastimen käyttäminen.....	8	ottaminen käyttöön.....	17
Sykewidgetin tarkasteleminen.....	8	Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn	
Nesteytyksen seurantawidgetin		arvioista.....	17
käyttäminen.....	8	Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion	
Kuukautiskierron seuranta.....	8	määrittäminen.....	17
Kuukautiskierrotietojen		Kuntoiän tarkasteleminen.....	18
kirjaaminen.....	9	Poikkeavan sykkeen hälytyksen	
Raskauden seuranta.....	9	määrittäminen.....	18
Raskaustietojen kirjaaminen.....	9	Kellot	18
Musiikin toiston hallinta.....	10	Herätyskellon käyttäminen.....	18
Ilmoitusten tarkasteleminen.....	10	Sekuntikellon käyttäminen.....	18
Vastaaminen tekstiviestiin.....	10	Laskuriajastimen käyttäminen.....	19
Säädinvalikko	11	Bluetooth yhteysominaisuudet	19
Garmin Pay.....	11	Ilmoitusten hallinta.....	19
Garmin Pay lompakkotoiminnon		Kadonneen puhelimen	
määrittäminen.....	11	paikantaminen.....	19
Kortin lisääminen Garmin Pay		Saapuvan puhelun	
lompakkoon.....	12	vastaanottaminen.....	20
Ostoksen maksaminen kellon		Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	20
avulla.....	12	Aamuraportti.....	20

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet.....	20	Tukeeko puhelin kelloa?.....	31
Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen.....	21	Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon.....	31
Avun pyytäminen.....	21	Aktiivisuuden seuranta.....	31
Tapahtumantunnistus.....	21	Askelmäärä ei näytä oikealta.....	31
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä....	22	Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan...	32
Käynnistys: LiveTrack.....	22	Stressitasoni ei näy.....	32
		Tehominuutit vilkkuvat.....	32
Garmin Connect.....	22	Kosketusnäytön käyttövihjeitä.....	32
Move IQ®.....	23	Kellon näyttämä syke ei ole tarkka.....	32
Yhdistetty GPS.....	23	Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä.....	33
Unen seuranta.....	23	Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	33
Unitilan mukauttaminen.....	23	Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä.....	33
Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella.....	23	Akunkeston maksimoiminen.....	33
Tietojen synkronointi tietokoneeseen.....	24	Kellon näyttö näkyy heikosti ulkona.....	33
Määrittäminen: Garmin Express.....	24	Kellon kieli on väärä.....	34
		Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	34
Kellon mukauttaminen.....	24	Tuotepäivitykset.....	34
Kellotaulun vaihtaminen.....	24	Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	34
Säädinvalikon mukauttaminen.....	24	Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express.....	34
Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	24	Lisätietojen saaminen.....	34
Widgetsilmukan mukauttaminen.....	25	Laitteen huolto.....	35
Kelloasetukset.....	25		
Hälytysasetukset.....	25	Liite.....	35
Käyttäjäprofiiliasetukset.....	26	Suoritusluettelo.....	35
Järjestelmäasetukset.....	26	Kuntoilutavoitteet.....	36
Puhelinasetukset.....	27	Tietoja sykealueista.....	37
Garmin Connect asetukset.....	27	Sykealuelaskenta.....	37
Hälytysasetukset.....	27	Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	37
Suoritusasetusten mukauttaminen..	27		
Aktiivisuuden seuranta-asetukset....	28		
Käyttäjäprofiili.....	28		
Laitteen tiedot.....	29		
Kellon lataaminen.....	29		
Kellon latausvinkkejä.....	29		
Laitteen huoltaminen.....	29		
Kellon puhdistaminen.....	30		
Nahkahihnojen puhdistaminen.....	30		
Hihnojen vaihtaminen.....	30		
Laitteen tietojen näyttäminen.....	30		
Tekniset tiedot.....	31		
Vianmääritys.....	31		

Johdanto

⚠ VAROITUS

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

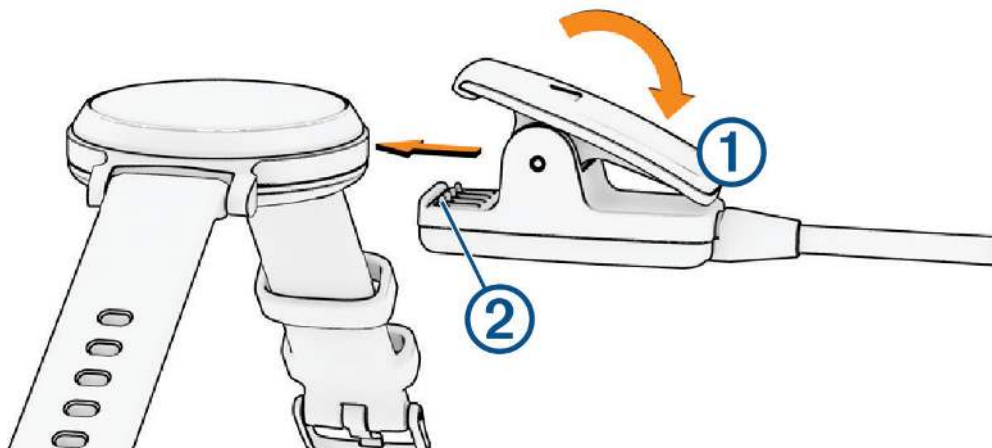
Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Kellon määrittäminen

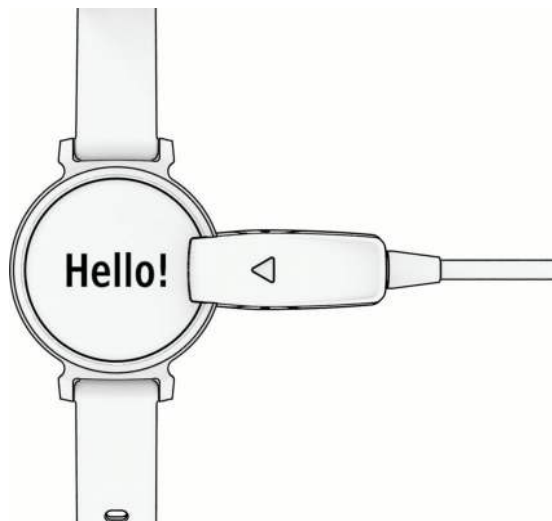
Liitä kello virtalähteeseen ennen ensimmäistä käyttökertaa, jotta se käynnistyy.

Jos haluat käyttää Lily 2 kellon yhteysominaisuuksia, se on pariliitettävä suoraan Garmin Connect™ sovelluksessa, ei puhelimen Bluetooth® asetuksista.

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



- 3 Kohdista pidike kellon taustapuolen liitinpintoihin ②.
- 4 Liitä USB-kaapeli virtalähteeseen ja käynnistä kello (*Kellon lataaminen, sivu 29*).
Hello! näkyy, kun kello käynnistyy.



- 5 Lisää kello 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 ●●● > **Garmin-laitteet** > **Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

Onnistuneen pariliitoksen jälkeen näet ilmoituksen, ja kello synkronoituu puhelimen kanssa automaattisesti.

Kellon herättäminen

Lily 2 kello herää automaattisesti, kun siinä on virtaa ja alat käyttää sitä.

HUOMAUTUS: kello on kytkettävä virtalähteeseen, jos se on sammunut kokonaan (*Kellon käynnistäminen ja sammuttaminen, sivu 2*).

1 Ota näyttö käyttöön valitsemalla vaihtoehto:

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



2 Sammuta näyttö kääntämällä ranne poispäin kehostasi.

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

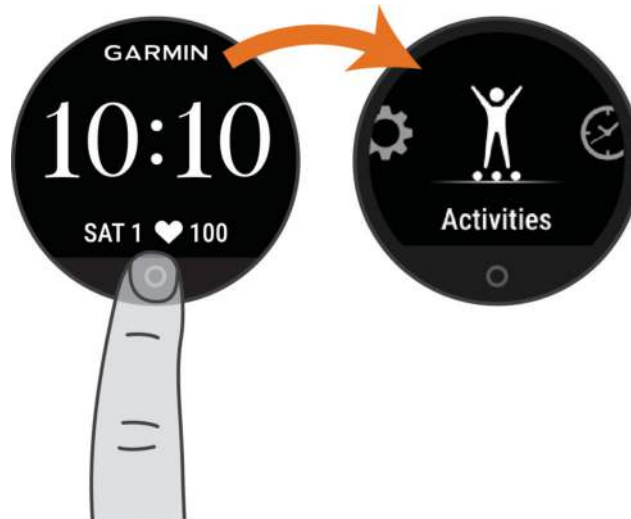
Kellon käynnistäminen ja sammuttaminen

Kellonäyttö herää automaattisesti, kun käytät sitä ja kellossa on virtaa (*Kellon herättäminen, sivu 2*).

- 1 Avaa valikko valitsemalla ○.
- 2 Valitse ⚙️ > ⚙️ > **Sammuta**.
- 3 Käynnistä kello uudelleen kytkemällä se virtalähteeseen.
Voit irrottaa kellon heti, kun ▲ tulee näyttöön.

Widgetien ja valikkojen tarkasteleminen

- Avaa päävalikko painamalla kellotaulussa  painiketta.




- Avaa säätinvalikko pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.



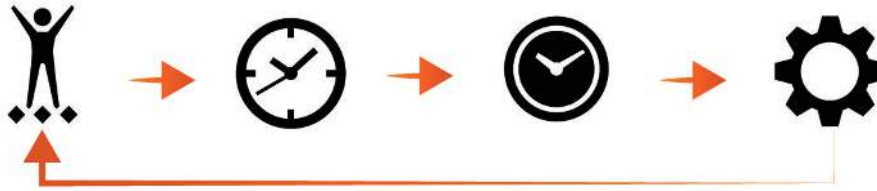
- Näytä widgetit pyyhkäisemällä kellotaulussa vasemmalle tai oikealle.







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.

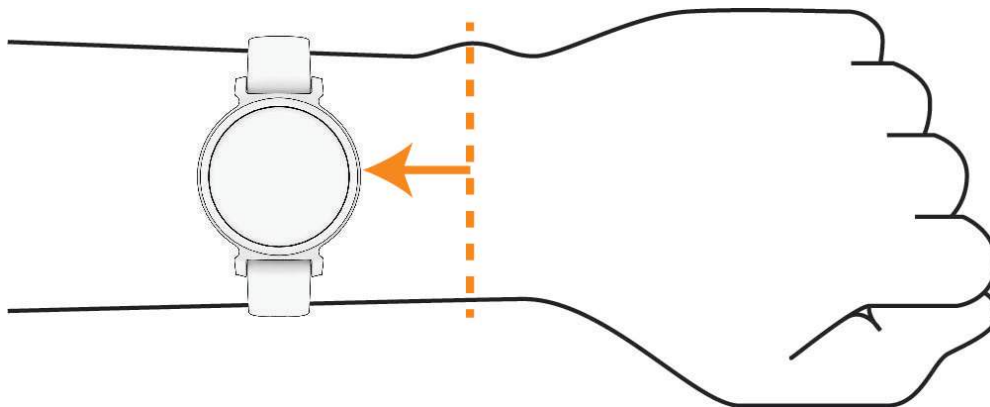
Kellon käyttäminen

HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

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



HUOMAUTUS: optinen anturi on kellon taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vianmääritys, sivu 31](#).
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä, sivu 33](#).
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Widgetit

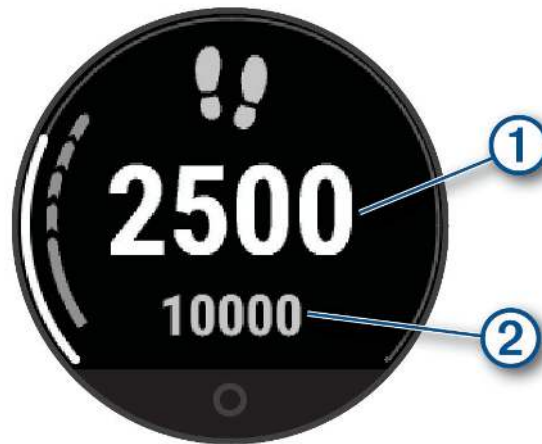
Kellossa on esiladattuna widgetejä, joista näet tietoja yhdellä silmäyksellä. Voit selata widgetejä pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä. Joihinkin widgeteihin tarvitaan pariliitetty puhelin.

HUOMAUTUS: widgetejä voi lisätä tai poistaa Garmin Connect sovelluksella.

Aika ja päiväys	Nykyinen aika ja päiväys. Kellonaika ja päiväys asetetaan automaattisesti, kun kello synkronoituu Garmin Connect tilisi kanssa.
Body Battery	Nykyinen Body Battery™ energiatasosi. Kello laskee nykyisen energiavarantosi uni-, stressi- ja aktiivisuustietojen perusteella. Energiavaranto on sitä suurempi, mitä suurempi luku on.
Kalenteri	Näyttää tapaamiset puhelimen kalenterista.
Kalorit	Päivän aikana kulutettu kalorimäärä, joka sisältää sekä aktiiviset kalorit että lepokalorit.
Etäisyys	Päivän aikana kuljettu matka kilometreinä tai maileina.
Terveystilastot	Nykyisten terveystilastojesi dynaaminen yhteenveto. Tässä näkyvät esimerkiksi syke, stressi ja Body Battery taso.
Syke	Nykyinen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja keskimääräinen leposykkeesi seitsemän päivän ajalta.
Nesteytys	Juodun veden kokonaismäärä ja päivän tavoite.
Tehominuutit	Viikon tehominuuttien määrä ja tavoite.
Viimeisin suoritus	Näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta.
Musiikin hallinta	Puhelimen musiikkisoittimen hallinta.
Oma päivä	Kuluvan päivän aktiivisuuden dynaaminen yhteenveto. Tässä näkyvät esimerkiksi askeleet, tehominuutit ja kulutetut kalorit.
Ilmoitukset	Puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti ilmoitukset esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä.
Pulssioksimetri	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen.
Hengitys	Nykyinen hengitystahtisi hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Kun et ole aktiivinen, kello havaitsee epätavallisen hengityksen ja stressin vaikutuksen tahtiin mittaamalla hengitystahtiasi.
Uni	Edellisen yön unietiedot, mukaan lukien unen määrä yhteensä.
vaihetta	Päivän askelmäärä ja -tavoite. Kello oppii ja ehdottaa kullekin päivälle uutta askeltavoitetta.
Stressi	Nykyinen stressitasosi. Kello arvioi stressitasosi mittaamalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Stressitaso on sitä alempi, mitä pienempi numero on.
Sää	Nykyinen lämpötila ja sääennuste pariliitetyistä puhelimesta.
Naisen terveys	Kuukautiskierron nykyinen tila. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi. Lisäksi voit seurata raskauttasi viikoittaisten päivitysten ja terveystietojen avulla.

Askeltavoite

Kello luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, kello tallentaa edistymisesi suhteessa ① päivätavoitteeseesi ②. Kellon 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 28).

Liikkumispalkki

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



Voit nollata liikkumispalkin kävelemällä lyhyen matkan tai voit mukauttaa liikkumishälytyksiä ([Liikkumishälytysten mukauttaminen](#), sivu 25).

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.

Kello seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Kello laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

Tehominuuttien hankkiminen

Lily 2 kello laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, kello laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmäärääsi minuutissa.



- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä kelloa vuorokauden ympäri.

Kalorinlaskennan tarkkuuden parantaminen

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

1 Avaa kaloriwidget 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

Terveystilastot-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

Kello 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 5–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: erittäin matala taso 5–25, matala taso 26–50, keskitaso 51–75 ja korkea taso 76–100.

Synkronoimalla kellon Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen](#), sivu 33).

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

Kello 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 kelloa nukkuessasi.

Synkronoimalla kellon 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 Pyyhkäisemällä saat näkyviin terveystietowidgetin.
- 2 Valitse **Stressitaso**.
- 3 Napauta kosketusnäyttöä.
- 4 Käynnistä rentousajanotto valitsemalla →.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Hengitä sisään tai ulos, kun kello värisee (*Värinätason määrittäminen, sivu 27*).

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 viimeisen 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 25*).

Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierto on tärkeä osa terveyttä. Kellolla voi kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita, sukupuoliviettä, seksuaalista toimintaa ja ovulointipäiviä (*Kuukautiskierron tietojen kirjaaminen, sivu 9*). 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.

Kuukautiskierron kirjaaminen

Jotta voit kirjata kuukautiskierron tietoja Lily 2 kellolla, määritä kuukautiskierron seuranta Garmin Connect sovelluksessa.

- 1 Näytä naisen terveyden seurantawidget pyyhkäisemällä.
- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
- 3 Valitse **+**.
- 4 Jos tänään on kuukautisten päivä, valitse **Kuukautisten päivä** > ✓.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Arvioi vuoto niukasta runsaaseen valitsemalla **Virtaus**.
 - Kirjaa fyysisiä oireita, kuten akne, selkäkipu ja väsymys, valitsemalla **Oireet**.
 - Kirjaa mielialasi valitsemalla **Mieliala**.
 - Kirjaa vuoto valitsemalla **Vuoto**.
 - Määritä nykyinen päivä ovulointipäiväksi valitsemalla **Ovulointipäivä**.
 - Kirjaa seksuaalista toimintaa valitsemalla **Seksuaalinen toiminta**.
 - Arvioi sukupuoliäsi (pieni tai suuri) valitsemalla **Sukupuolivietti**.
 - Määritä nykyinen päivä kuukautisten päiväksi valitsemalla **Kuukautisten päivä**.

Raskauden seuranta

Raskauden seurantatoiminto näyttää viikoittaiset päivitykset raskaudesta ja antaa terveys- ja ravintotietoja. Kellolla 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 hallinnan widgetillä voit hallita puhelimesi musiikkia Lily 2 kelloasi avulla. Widget hallinnoi puhelimesi 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 puhelimesilläsi.
- 2 Avaa musiikin hallinnan widget pyyhkäisemällä Lily 2 kellon näyttöä.

Ilmoitusten tarkasteleminen

Kun kello on pariliitetty Garmin Connect sovellukseen, voit tarkastella kellossa puhelimen ilmoituksia esimerkiksi teksti- ja sähköpostiviesteistä.


- 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™ puhelimissa.

Kun saat tekstiviesti-ilmoituksen Lily 2 kelloon, voit lähettää vastauksen nopeasti 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.

Säädinvalikko

Säädinvalikosta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 24*).

Pyyhkäise kellotaulussa alaspäin.

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Hälytykset	Lisää hälytyksen tai muokkaa sitä (<i>Herätyskellon käyttäminen, sivu 18</i>).
	Opastus	Lähetää avunpyynnön (<i>Avun pyytäminen, sivu 21</i>).
	Älä häiritse	Ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset. Voit käyttää tilaa esimerkiksi katsoessasi elokuvaa (<i>Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 20</i>).
	Etsi puhelin	Toistaa hälytysäänen pariliitetyssä puhelimessa, jos se on Bluetooth alueella. Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy Lily 2 kellon näyttöön, ja se vahvistuu, kun siiryt lähemmäs puhelinta.
	Garmin Pay	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay™ lompakkosi ja maksaa ostoksia kellolla (<i>Garmin Pay, sivu 11</i>).
	Musiikki	Hallitsee puhelimen musiikin toistoa.
	Ilmoitus	Näyttää puhelimen ilmoitukset.
	Puhelin	Ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan ja yhteyden pariliitettyyn puhelimeen.
	Lepotila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Lepotila (<i>Unitilan mukauttaminen, sivu 23</i>).
	Sekuntikello	Käynnistää sekuntikellon (<i>Sekuntikellon käyttäminen, sivu 18</i>).
	Synkronoi	Synkronoi kellon pariliitetyn puhelimen kanssa.
	Ajanotto	Asettaa laskurijastimen (<i>Laskurijastimen käyttäminen, sivu 19</i>).

Garmin Pay

Garmin Pay toiminnolla voit maksaa ostoksia kellon avulla toimintoa tukevissa paikoissa käyttämällä toimintoa tukevan rahoituslaitoksen luotti- tai maksukortteja.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytössä kaikissa tuotemalleissa.


Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen

Voit lisätä toimintoa tukevia luotto- tai maksukortteja Garmin Pay lompakkoosi. Toimintoa tukevien rahoituslaitosten luettelo on osoitteessa garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Garmin Pay > Aloita**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon

Voit lisätä enintään 10 luotto- tai maksukorttia Garmin Pay lompakkoosi.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Garmin Pay** >  > **Lisää kortti**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.


Kun kortti on lisätty, voit valita kortin kellostasi, kun suoritat maksun.

Ostoksen maksaminen kellon avulla

Ennen kuin voit käyttää kelloasi ostosten maksamiseen, sinun on määritettävä vähintään yksi maksukortti.

Voit maksaa ostoksista kellon avulla paikoissa, jotka tukevat toimintoa.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoa ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 24](#)).


- 1 Avaa säädinvalikko pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.
- 2 Valitse .
- 3 Anna nelinumeroinen salasana.
HUOMAUTUS: jos annat salasanan väärin kolme kertaa, lompakkosi lukitaan, ja sinun on vaihdettava salasanasasi Garmin Connect sovelluksessa.
Viimeksi käyttämäsi maksukortti tulee näkyviin.
- 4 Jos olet lisännyt useita kortteja Garmin Pay lompakkoosi, voit vaihtaa toiseen korttiin pyyhkäisemällä (valinnainen).
- 5 Pidä 60 sekunnin kuluessa kelloa maksupäätteen lähellä niin, että kello osoittaa kohti maksupäätettä. Kello värisee ja näyttää valintamerkin, kun tiedonsiirto maksupäätteeseen on valmis.
- 6 Noudata tarvittaessa kortinlukijan ohjeita tapahtuman suorittamiseksi loppuun.

VIHJE: kun olet antanut salasanan, voit maksaa antamatta salasanaa 24 tunnin ajan, kun pidät kelloa koko ajan. Jos irrotat kellon ranteesta tai poistat sykemittauksen käytöstä, sinun on annettava salasana uudelleen ennen maksamista.

Garmin Pay korttien hallitseminen

Kortin käytön voi keskeyttää tilapäisesti tai kortin voi poistaa kokonaan.

HUOMAUTUS: joissakin maissa toimintoa tukevat rahoituslaitokset saattavat rajoittaa Garmin Pay ominaisuuksia.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Garmin Pay**.
- 3 Valitse kortti.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Keskeytä kortin käyttö väliaikaisesti tai jatka kortin käyttöä valitsemalla **Keskeytä kortin käyttö**. Kortin on oltava aktiivinen, jotta voit tehdä ostoksia Lily 2 kellolla.
 - Poista kortti valitsemalla .

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasasi, sinun on nollattava Lily 2 kellon Garmin Pay ominaisuus, luotava uusi salasana ja annettava kortin tiedot uudelleen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Garmin Pay** > **Vaihda salasana**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Seuraavan kerran, kun maksat Lily 2 kellollasi, sinun on annettava uusi salasanasasi.

Harjoittelu

Yhtenäinen harjoittelun tila

Jos käytät Garmin Connect tililläsi useaa Garmin® laitetta, voit valita laitteen, joka on ensisijainen tietolähde päivittäisessä käytössä ja harjoittelussa.

Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Asetukset**.










Ensisijainen harjoittelulaite: määrittää ensisijaisen tietolähteen harjoittelutiedoille, kuten harjoittelun tilalle ja kuormituksen kohdistukselle.

Ensisijainen puettava laite: määrittää päivittäisten terveystietojen, kuten askelten ja unen, pää-tietolähteen. Tämän pitäisi olla useimmiten käyttämäsi kello.

VIHJE: jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee synkronoimaan laitteen usein Garmin Connect tilin kanssa.













Ajoitetun suorituksen tallentaminen

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

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse .
- 3 Selaa suoritusluetteloa pyyhkäisemällä ja valitse vaihtoehto (*Suoritusluettelo, sivu 35*).
HUOMAUTUS: ajoitettuja suorituksia voi lisätä tai poistaa Garmin Connect sovelluksella (*Suoritusasetusten mukauttaminen, sivu 27*).
- 4 Tarvittaessa voit mukauttaa tietonäyttöjä tai suoritusasetuksia valitsemalla .
- 5 Käynnistä ajanotto valitsemalla .
- 6 Aloita suoritus.
- 7 Lopeta suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen pitämällä  painettuna.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Poista suoritus valitsemalla  > .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .















Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla

Voit yhdistää kellon puhelimeesi ja tallentaa GPS-tietoja, kun kävelet, juokset tai pyöräilet ulkona.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse .
- 3 Valitse ,  tai .
- 4 Avaa Garmin Connect sovellus.
HUOMAUTUS: jos kellon liittäminen puhelimeen ei onnistu, jatka suoritusta valitsemalla . GPS-tietoja ei tallenneta.
- 5 Käynnistä ajanotto valitsemalla .
- 6 Aloita suoritus.
Puhelimen on oltava taajuusalueella suorituksen aikana.
- 7 Lopeta suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen pitämällä  painettuna.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Poista suoritus valitsemalla  > .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen














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

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

Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen









- Älä katso kelloa toistojen aikana.
Käsittele kelloa 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 kello 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.

Tanssikuntoilusuorituksen tallentaminen





- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  > .
- Kun valitset tanssikuntoilusuorituksen ensimmäistä kertaa, sinun on valittava tanssityyppi.
- 3 Valitse , niin voit määrittää hälytyksiä, tanssityypin ja kappaleiden määrän.
- 4 Valitsemalla **Hälytykset** voit määrittää sykkeen, ajan ja kalorihälytykset.
- 5 Määritä tanssityyppi valitsemalla **Tanssityyppi**.
- 6 Valitse **Kappaleiden määrä**, niin voit lisätä taukoja kappaleiden välille tai poistaa kappaleiden määrän käytöstä.
- 7 Palaa suorituksen ajanottonäyttöön valitsemalla .
- 8 Käynnistä ajanotto valitsemalla .
- 9 Aloita ensimmäinen tanssi.
- 10 Näytä lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä (valinnainen).
- 11 Voit lopettaa kappaleen valitsemalla .
- 12 Jos olet lisännyt taukoja kappaleiden välille, voit aloittaa seuraavan kappaleen valitsemalla .
- 13 Toista vaiheita 11–12, kunnes suoritus on valmis.
- 14 Lopeta suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen pitämällä  painettuna.
- 15 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Poista suoritus valitsemalla  > .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .

Uintisuorituksen tallentaminen

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


- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  > .
- Kun valitset allasuintisuorituksen ensimmäisen kerran, sinun on valittava altaan koko tai määritettävä mukautettu koko.
- 3 Valitse .
- 4 Käynnistä ajanotto kaksoisnapauttamalla näyttöä.
Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 5 Aloita suoritus.
Kello näyttää matkan ja uinti-intervallit tai altaanvälit.
- 6 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen kaksoisnapauttamalla näyttöä.
- 7 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 2,4 kilometriä (1,5 mailia). Jos käytät eri juoksumattoja, voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti kullekin juoksumatolle tai kunkin juoksun jälkeen.

- 1 Aloita juoksumattosuoritus (*Ajoitetun suorituksen tallentaminen, sivu 13*).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes Lily 2 kello on tallentanut vähintään 2,4 km (1,5 mailia).
- 3 Valitse juoksun jälkeen ✓.
- 4 Tarkista juoksemasi matka juoksumattonäytöstä.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Tee kalibrointi ensimmäisellä kerralla napauttamalla kosketusnäyttöä ja antamalla juoksumaton matka kelloon.
 - Tee manuaalinen kalibrointi ensimmäisen kalibrointikerran jälkeen valitsemalla  ja antamalla juoksumaton matka kelloon.

Sykeominaisuudet

Lily 2 kellolla voi tarkastella rannesykemittaustietoja.

	Nykyinen Body Battery energiatasosi. Kello laskee nykyisen energiavarantosi uni-, stressi- ja aktiivisuus-tietojen perusteella. Energiavaranto on sitä suurempi, mitä suurempi luku on.
	Hälyttää, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa toimittomuusajan kuluttua.
	Seuraa veren happisaturaatiota. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu harjoitteluun ja stressiin. HUOMAUTUS: pulssioksimetrin anturi on kellon taustapuolella.
	Nykyinen stressitasosi. Kello arvioi stressitasosi mittaamalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Stressitaso on sitä alempi, mitä pienempi numero on.
	Näyttää nykyisen maksimaalisen hapenottokykyä, joka ilmaisee suorituskykyä ja voi parantua kunnan kasvaessa.

Rannesykemittarin asetukset

Avaa valikko valitsemalla  ja valitse  > .

Rannesykemittari: voit ottaa rannesykemittarin käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

VIHJE: voit asettaa kellon hälyttämään, kun syke on tavoitearvon ylä- tai alapuolella (*Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen, sivu 18*).

Pulssioksimetri unen aikana: voit määrittää kellon tallentamaan pulssioksimetrilukemia, kun olet paikallasi päivän aikana, tai jatkuvasti nukkuessasi. (*Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 17*)

Pulssioksimetri

Lily 2 kellossa on rannepulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota. Happisaturaatitiedosta saattaa olla apua, kun arvioit yleistä terveydentilaasi ja määrität, miten hyvin kehosi sopeutuu korkeaan paikkaan. Kello määrittää veren happitason valaisemalla ihoa ja mittaamalla valon imeytymistä. Tästä käytetään lyhennettä SpO₂.

Pulssioksimetrin mittaukset näkyvät kellossa SpO₂-prosenttina. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta (*Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 17*). Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit mitata pulssioksimetrilukeman kellolla milloin tahansa. Näiden mittausten luotettavuus voi vaihdella riippuen verenkierröstäsi, liikkeistäsi ja kellon sijainnista ranteessa (*Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä, sivu 33*).

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

Kello näyttää happisaturaatiosi prosentteina.




HUOMAUTUS: voit ottaa pulssioksimetrin unitiedot käyttöön ja tarkastella niitä Garmin Connect tililläsi (*Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 17*).

Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön

Ennen kuin voit käyttää pulssioksimetrin unen seurantaa, sinun tarvitsee määrittää Lily 2 kello ensisijaiseksi puettavaksi laitteeksi Garmin Connect tililläsi (*Yhtenäinen harjoittelun tila, sivu 13*).

Voit määrittää kellon mittaamaan veren happitasoa (SpO2) jatkuvasti enintään 4 tunnin ajan määrittämänsä uniaikana (*Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä, sivu 33*).

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 sydämen ja verisuonten voimaa ja voi parantua kunnan kasvaessa. Lily 2 kello edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä.

Kellossa maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy numerona ja kuvauksena. Garmin Connect tilillä voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arvion lisätietoja.

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics™. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä (*Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 37*) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen

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

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > **VO2max**.



Jos olet jo tallentanut 15 minuutin ripeän kävely- tai juoksusuorituksen, maksimaalisen hapenottokyvyn arvio saattaa tulla näyttöön. Kello 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.
Kelloon päivittyy uusi maksimaalisen hapenottokyvyn arvio.

Kuntoiän tarkasteleminen

Määritä käyttäjäprofiili Garmin Connect sovelluksessa, jotta kello voi laskea tarkan kuntoiän.





Kuntoikäsi perusteella näet, miten kuntosi vertautuu muihin sukupuolesi edustajiin. Kello laskee kuntoiän esimerkiksi ikäsi, painoindeksisi (BMI), leposykkeesi ja kovien suoritusten historian avulla. Jos sinulla on Garmin Index™ vaaka, kello laskee kuntoikäsi kehon rasvaprosentin perusteella painoindeksin sijasta. Liikunnan ja elämäntyylin muutokset voivat vaikuttaa kuntoikään.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > **Kuntoikä**.

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

HUOMIO






Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, tietyn toimitusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita sykkeen putoamisesta valitun kynnsarvon alapuolelle Garmin Connect sovelluksessa määrittämäsi uni-ikkunan aikana. Ominaisuus ei ilmoita mahdollisista sydänvaivoista, ja sitä ei ole tarkoitettu minkään lääketieteellisen vaivan tai taudin hoitoon tai diagnosointiin. Kysy sydänvaivoista aina lääkäriltä.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > **Rannesykemittari**.
- 3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- 4 Valitse sykkeen kynnsarvo.
- 5 Valitse .


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

Kellot










Herätyskellon käyttäminen

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > .
- 3 Valitse aika ja sitten .
- 4 Valitse tarvittaessa hälytys ja valitse vaihtoehto:
 - Ota hälytys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
 - Valitse **Aika** ja muokkaa hälytysaikaa.
 - Valitse **Toisto** ja aseta herätyksen toistoväli, kuten päivittäin tai viikonloppuisin.
 - Poista herätys valitsemalla **Poista**.

Sekuntikellon käyttäminen

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

Laskuriajastimen käyttäminen

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  > .
- 3 Voit asettaa ajan tarvittaessa valitsemalla .
- 4 Käynnistä ajanotto valitsemalla .
- 5 Pysäytä ajanotto valitsemalla .
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Nollaa ajanotto valitsemalla .
 - Sulje ajanotto valitsemalla .
 - Jatka ajanottoa valitsemalla .
- 7 Pysäytä ajanotto napauttamalla näyttöä, kun ajanotto on käynnissä.

Bluetooth yhteysominaisuudet

Lily 2 kellossa on useita Bluetooth yhteysominaisuuksia, joita voi käyttää yhteensopivan puhelimen Garmin Connect sovelluksella.

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

Hätätoiminto: voit lähettää nimesi ja GPS-sijaintisi automaattisella tekstiviestillä hätäyhteyshenkilöille Garmin Connect sovelluksen kautta.

Etsi kello: paikantaa kadonneen Lily 2 kellon, joka on pariliitetty puhelimeen ja on kantoalueella.

Etsi puhelin: paikantaa kadonneen puhelimen, joka on pariliitetty Lily 2 kelloon ja on kantoalueella.

Tapahtumantunnistus: sallii Garmin Connect sovelluksen lähettää viestin hätäyhteyshenkilöille, kun Lily 2 kello havaitsee tapahtuman.

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

Musiikin hallinta: voit hallita puhelimen musiikkisoitinta.

Ilmoitukset: hälyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puhelimen ilmoituksista, kuten puheluista, tekstiviesteistä, yhteisö palvelusovellusten päivityksistä ja kalenteritapaamisista.

Ohjelmistopäivitykset: kello lataa ja asentaa uusimman ohjelmistopäivityksen langattomasti.

Sääpäivitykset: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen puhelimesta.

Ilmoitusten hallinta

Yhteensopivalla puhelimella voi hallita Lily 2 kellossa näkyviä ilmoituksia.


Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® kelloa, voit valita iOS® ilmoitusasetuksista, mitkä kohteet näkyvät kellossa.
- Jos käytät Android puhelinta, valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Asetukset > Ilmoitukset**.

Kadonneen puhelimen paikantaminen

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


HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoa ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 24](#)).

- 1 Avaa säädinvalikko pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.
- 2 Valitse .

Lily 2 kello alkaa etsiä pariliitettyä puhelinta. Puhelimesta kuuluu hälytys, ja Bluetooth signaalin voimakkuus näkyy Lily 2 kellon näytössä. Bluetooth signaalin voimakkuus kasvaa, kun siirryt lähemmäs puhelinta.


Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn puhelimeesi, Lily 2 kello näyttää soittajan nimen tai puhelinnumeron.

- Hyväksy puhelu valitsemalla .

HUOMAUTUS: jos haluat puhua soittajalle, käytä yhdistettyä puhelinta.

- Hylkää puhelu valitsemalla .

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

HUOMAUTUS: jotta voit vastata tekstiviestillä, sinun on oltava yhteydessä yhteensopivaan Android puhelimeen Bluetooth tekniikalla.

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 kellon siirtymään automaattisesti Älä häiritse -tilaan normaaliksi nukkuma-ajaksesi. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista (*Käyttäjäprofiili, sivu 28*).

- 1 Avaa säädinvalikko pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoa (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 24*).

- 2 Valitse .

Aamuraportti

Kellossa näkyy aamuraportti tavallisen heräämisaikasi mukaan. Napauttamalla kosketusnäyttöä voit katsoa raportin, joka sisältää säätilan, Body Battery, askeleet, naisen terveystiedot, kalenteritapahtumat sekä unitiedot.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa aamuraportin tietoja (*Hälytysasetukset, sivu 25*).

Voit mukauttaa näyttönimeä Garmin Connect tilillä (*Käyttäjäprofiili, sivu 28*).

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

HUOMIO


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


Tapahtumantunnistus ei ole käytettävissä, kun kello on pyörätuolutilassa.


HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, Lily 2 kellon on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

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

 **Opastus:** voit lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) viestillä hätäyhteyshenkilöille.

 **Tapahtumantunnistus:** kun Lily 2 kello havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) hätäyhteyshenkilöillesi.

 **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.

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Turvaominaisuudet > Hätäyhteyshenkilöt > Lisää hätäyhteyshenkilöitä.**
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Hätäyhteyshenkilösi saavat ilmoituksen, kun lisäät heidät hätäyhteyshenkilöiksi, ja he voivat hyväksyä tai hylätä pyynnön. Jos hätäyhteyshenkilö hylkää pyynnön, sinun on valittava uusi hätäyhteyshenkilö.

Avun pyytäminen

⚠ HUOMIO

Tämä on lisäominaisuus, eikä sitä pidä käyttää ensisijaisena menetelmänä hätäavun saamiseksi. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 21*). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohinta).

- 1 Napauta kosketusnäyttöä napakasti ja nopeasti, kunnes kello värisee.
Laskurinäyttö avautuu.



- 2 Valitse **X**, jos haluat peruuttaa viestin ennen kuin laskurin aika on kulunut.

Tapahtumantunnistus

⚠ HUOMIO




Tapahtumantunnistus on lisäominaisuus, joka on käytettävissä vain tietyissä ulkoilusuorituksissa. Tapahtumantunnistukseen ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa.

Tapahtumantunnistus ei ole käytettävissä, kun kello on pyörätuolutilassa.

HUOMAUTUS

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön kellossa, määritä hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 21*). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohinta).

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä




- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > **Tapahtumantunnistus**.
- 3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun Lily 2 kello havaitsee tapahtuman ja puhelin on yhdistetty, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti teksti- ja sähköpostiviestin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi (jos se on käytettävissä). Kellossasi ja pariliitetyssä puhelimesi näkyy viesti, että yhteyshenkilöillesi lähetetään ilmoitus 15 sekunnin kuluttua. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähetyksen.

Käynnistys: LiveTrack

Ennen kuin voit aloittaa ensimmäisen LiveTrack istunnon, sinun tarvitsee määrittää yhteystiedot Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteys henkilöiden lisääminen, sivu 21*).

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > **LiveTrack**.
- 3 Valitsemalla **Automaattinen aloitus** > **Käytössä** voit aloittaa LiveTrack istunnon aina, kun aloitat ulkoilusuorituksen.

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.

Voit luoda maksuttoman Garmin Connect tilin, kun pariliität kellosi 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 kelloon, 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.

HUOMAUTUS: joitakin tietoja varten tarvitaan valinnainen lisävaruste, kuten sykemittari.



Suoritusten jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voit seurata toistenne suorituksia tai jakaa linkkejä suorituksiinne.

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

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 toiminto aloittaa ajoitetun kävely- tai juoksu-suorituksen automaattisesti käyttäen aikakynnyksiä, jotka olet määrittänyt Garmin Connect sovelluksessa tai kellon suoritusasetuksissa. Nämä suoritukset lisätään suoritusluettelosi.

Yhdistetty GPS

Kun GPS-toiminto on yhdistetty, kello käyttää puhelimen GPS-antennia kävely-, juoksu- tai pyöräily-suorituksen GPS-tietojen tallentamiseen (*Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla, sivu 13*). 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 puhelimen sovelluksen oikeuksista, että sijainnin jako on aina sallittu Garmin Connect sovellukseen.




Unen seuranta

Kello tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect sovelluksessa. Unitilastot sisältävät unen kokonaismäärän, unen vaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. 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 20*).




Unitilan mukauttaminen

Voit mukauttaa joitakin kellon uniasetuksia. Voit päivittää uniaikataulun Garmin Connect sovelluksessa.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  >  > **Lepotila**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit käyttää unikellotaulua valitsemalla **Kellotaulu**.
 - Määritä kirkkaus valitsemalla **Kirkkaus**.
 - Määritä taustan aikakatkaisu valitsemalla **Aikakatkaisu**.
 - Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan valitsemalla **Älä häiritse**.

Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella

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

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

Tietojen synkronointi tietokoneeseen

Jotta voit synkronoida tietoja tietokoneen Garmin Connect sovelluksen kanssa, sinun on asennettava Garmin Express™ sovellus (*Määrittäminen: Garmin Express, sivu 24*).

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Avaa Garmin Express sovellus.
Kello 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.

Kellon mukauttaminen



Kellotaulun vaihtaminen

Kellossa 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 .

Widgetsilmukan mukauttaminen

- 1 Valitse Garmin Connect laitevalikosta **Widgetit**.
 - 2 Voit lisätä widgetin silmukkaan tai poistaa sen siitä valitsemalla widgetin vierestä ⊕ tai ⊖.
 - 3 Valitse ◀.
- Widgetsilmukka päivittyy, kun synkronoit kellon.

Kelloasetukset

Voit mukauttaa joitakin Lily 2 kellon asetuksia. Muita asetuksia voi lisäksi mukauttaa Garmin Connect tilillä. Avaa valikko valitsemalla ○ ja valitse ⚙️.

- 🔔: voit säätää hälytysasetuksia ([Hälytysasetukset](#), sivu 25).
- 📍: voit säätää sykeanturin asetuksia ([Rannesykemittarin asetukset](#), sivu 16).
- 👤: voit säätää käyttäjäprofiilin asetuksia ([Käyttäjäprofiiliasetukset](#), sivu 26).
- ⚠️: voit säätää turvallisuus- ja jäljitysasetuksia ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet](#), sivu 20).
- ⚙️: voit säätää järjestelmän asetuksia ([Järjestelmäasetukset](#), sivu 26).

Hälytysasetukset

Avaa valikko valitsemalla ○ ja valitse ⚙️ > 🔔.

Aamuraportti: voit säätää aamuraporttiasetuksia ([Aamuraportti](#), sivu 20).

Rannesykemittari: voit ottaa rannesykemittarin käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

Liikuntakannustin: voit ottaa liikumishälytyksen käyttöön tai poistaa sen käytöstä ja määrittää liikkeen tyyppin ja keston.

Rentoutumismuistutus: voit ottaa rentoutumismuistutuksen käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

Nesteytyshälytykset: voit säätää nesteytyshälytysasetuksia ([Nesteytyshälytyksen asettaminen](#), sivu 25).

Nesteytyshälytyksen asettaminen

Voit luoda hälytyksen, joka muistuttaa lisäämään nesteiden nauttimista.

- 1 Avaa valikko valitsemalla ○.
- 2 Valitse ⚙️ > **Hälytykset** > **Nesteytyshälytykset**.
- 3 Valitse **Hälytys**.
- 4 Valitse hälytystiheys.
- 5 Valitse ✓.

Liikumishälytysten mukauttaminen

- 1 Avaa valikko valitsemalla ○.
- 2 Valitse ⚙️ > 🔔 > **Liikuntakannustin**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Ota hälytys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
 - Määritä hälytykset askelten tai muunlaisen liikkeen perusteella valitsemalla **Liikumishälytyksen tyyppi**.
 - Anna istuen suoritettujen liikkeiden tai vapaiden liikkeiden poistaa hälytykset valitsemalla **Liikkeen tyypit**.
 - Määritä hälytys poistumaan 30, 45 tai 60 sekunnin kuluttua valitsemalla **Liikkeen kesto**.

Käyttäjäprofiiliasetukset

Voit mukauttaa joitakin Lily 2 kellon käyttäjäprofiiliasetuksia. Muita asetuksia voi lisäksi mukauttaa Garmin Connect tilillä.

Avaa valikko valitsemalla  ja valitse  > .

VO2max: näyttää arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen, sivu 17](#)).

Kuntoikä: näyttää kuntoiän ([Kuntoiän tarkasteleminen, sivu 18](#)).

Näyttönimi: näyttää kellon nimen, jonka voit määrittää Garmin Connect tilillä ([Käyttäjäprofiili, sivu 28](#)).

Ranne: voit valita, kummassa ranteessa kelloa käytetään.

HUOMAUTUS: tätä asetusta käytetään voimaharjoittelussa ja eleissä.

Järjestelmäasetukset

Avaa valikko valitsemalla  ja valitse  > .

Näyttö: määrittää kirkkaustason, eletilan, herkkyyden ja näytön aikakatkaisun ([Näyttöasetukset, sivu 26](#)).

Värinähälytys: määrittää värinätason ([Värinätason määrittäminen, sivu 27](#)).

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

Puhelin: voit ottaa Bluetooth tekniikan käyttöön tai pois käytöstä sekä pariliittää ja synkronoida puhelimesi kellon kanssa ([Puhelinasetukset, sivu 27](#)).

Suoritusasetukset: voit avata suoritusasetusten sivun Garmin Connect sovelluksessa ([Suoritusasetusten mukauttaminen, sivu 27](#)).

Widgetit: voit avata widget-asetukset Garmin Connect sovelluksessa ([Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 25](#)).

Säädinvalikko: voit muokata säädinvalikkoa ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 24](#)).

Lepotila: voit mukauttaa unitilaa ([Unitilan mukauttaminen, sivu 23](#)).

Kieli: määrittää kellon näyttökielen.

Nollaa: voit poistaa käyttäjätiedot ja nollata asetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 34](#)).

Sammuta: voit sammuttaa kellon ([Kellon käynnistäminen ja sammuttaminen, sivu 2](#)).

Tietoja: näyttää esimerkiksi laitteen tunnuksen, ohjelmistoversion, säädöstiedot ja käyttöoikeussopimuksen ([Laitteen tietojen näyttäminen, sivu 30](#)).

Näyttöasetukset

Avaa valikko valitsemalla  ja valitse  >  > **Näyttö**.

Kirkkaus: asettaa kirkkaustason. Valitsemalla Automaattinen voit antaa laitteen säätää kirkkauden automaattisesti ympäristön valoisuuden mukaan. Voit säätää kirkkautta myös manuaalisesti.

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

Eletila: määrittää näytön käynnistymään ranne-eleillä. Esimerkki eleestä on ranteen kääntäminen kehoa kohti kellon katsomista varten. Valitsemalla Vain suorituksen aikana voit käyttää eleitä ainoastaan ajoitetuissa suorituksissa.

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

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

Aikakatkaisu: määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.

HUOMAUTUS: akun virtaa kuluu sitä enemmän, mitä pitempi aikakatkaisu-arvo on käytössä.

Kirkkaustason asettaminen

1 Avaa valikko valitsemalla .

2 Valitse  >  > **Näyttö** > **Kirkkaus**.

3 Valitse kirkkaustaso.

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

Kierrosten merkitseminen

Voit määrittää kellon 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 laitteen valikosta **Suoritusasetukset**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 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.

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

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

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: kello 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.

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

Käyttäjäprofiili

Valitse laitteen Garmin Connect valikosta Käyttäjäprofiili.

VO2max: näyttää nykyisen maksimaalisen hapenottokykyysi ja milloin se on viimeksi päivitetty ([Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen, sivu 17](#)).

Kuntoikä: näyttää nykyisen kuntoikäsi ([Kuntoiän tarkasteleminen, sivu 18](#)).

Näyttönimi: määrittää aamuraportissa ja hälytyksissä käytetyn näyttönimen ([Aamuraportti, sivu 20](#)).

Sukupuoli: määrittää sukupuolen ([Sukupuoliasetukset, sivu 28](#)).

Syntymäaika: määrittää syntymäpäivän.

Pituus: määrittää pituuden.

Paino: määrittää painon.

Ranne: voit valita, kummassa ranteessa kelloa käytetään.

Sykealueet: voit arvioida enimmäissykkeesi ja määrittää mukautettuja sykealueita ([Tietoja sykealueista, sivu 37](#)).

Sukupuoliasetukset

Kellon alkumäärittäyksessä on valittava sukupuoli. Useimmat kuntoilu- ja harjoittelualgoritmit ovat binaarisia. Jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee, että valitset syntymäaikaikasi määritetyn sukupuolen. Alkumäärittäyksen jälkeen voit mukauttaa profiiliasetuksia Garmin Connect tililläsi.

Profiili ja yksityisyys: voit mukauttaa julkisen profiilisi tietoja.

Käyttäjäasetukset: sukupuolen määrittäminen. Jos valitset Ei määritetty, binaarista syötettä edellyttävät algoritmit käyttävät kellon alkumäärittäyksessä ilmoittamaasi sukupuolta.

Laitteen tiedot

Kellon lataaminen

VAROITUS

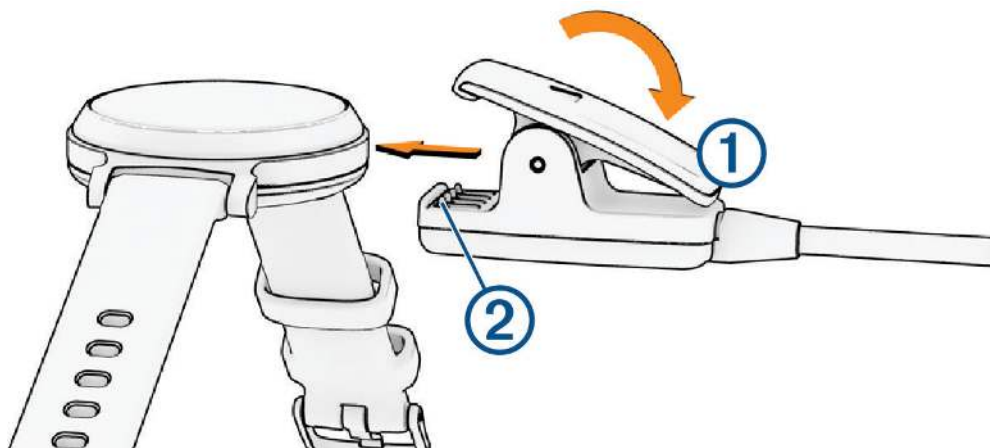
Laitte sisältää litiumioniakun. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Älä käytä muuta kuin yhtiön Garmin toimittamaa tai asianmukaisesti sertifioitua virtajohtoa, datakaapelia ja/tai muuntajaa.

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Kellon puhdistaminen*, sivu 30).

- 1 Purista latauspidikettä ①.



- 2 Kohdista pidike kellon taustapuolen liitinpintoihin ②.
- 3 Liitä USB-kaapeli virtalähteeseen.
- 4 Lataa kello täyteen.

Kellon latausvinkkejä

- Liitä laturi kelloon tukevasti, jotta voit ladata kellon USB-kaapelin kautta (*Kellon lataaminen*, sivu 29). Kellon voi ladata liittämällä USB-kaapelin Garmin hyväksytyyn muuntajaan ja pistorasiaan tai tietokoneen USB-porttiin.
- Voit katsoa akun jäljellä olevan virran kuvan säädinvalikossa pyyhkäisemällä vasemmalle.

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 uideässäsi 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.

Kellon puhdistaminen

⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle.

HUOMAUTUS

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

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

- 1 Huuhtelee vedellä tai käytä kosteaa, nukkaamatonta liinaa.
- 2 Anna kellon kuivua kokonaan.

Nahkahihnojen puhdistaminen

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

Hihnojen vaihtaminen

Kellossa voi käyttää 14 mm:n levyisiä pikakiinnitteisiä vakiohihnoja.




- 1 Irrota hihna liu'uttamalla jousitangon vapautustappia.



- 2 Työnnä uuden hihnan jousitangon toinen pää kelloon.
- 3 Liu'uta vapautustappia ja kohdista jousitanko kellon toiseen reunaan.
- 4 Vaihda toinen hihna toistamalla vaiheet 1 - 3.

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota ja säädöstietoja.

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

Tekniset tiedot

Pariston tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 5 päivää ¹
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langattomat taajuudet	Enintään 2,4 GHz (-1,9 dBm) Enintään 13,56 MHz (-40 dBm)
Vesitiiviys	5 ATM ²

Vianmääritys

Tukeeko puhelin kelloa?

Lily 2 kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

Osoitteessa www.garmin.com/ble on lisätietoja Bluetooth yhteensopivuudesta.

Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon

- Tuo kello puhelimen lähelle.
- Jos kello ja puhelin on jo pariliitetty, poista Bluetooth tekniikka käytöstä molemmissa laitteissa ja ota se uudelleen käyttöön.
- Jos kelloa ja puhelinta ei ole pariliitetty, ota Bluetooth tekniikka käyttöön puhelimesta.
- Avaa pariliitostila puhelimestasi avaamalla Garmin Connect sovellus ja valitsemalla **••• > Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Näytä valikko valitsemalla kellossa , ja siirry pariliitostilaan valitsemalla  >  > **Puhelin > Pariliitä puhelin**.
- Löydät lisää vianmääritysohjeita osoitteesta www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting.

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 kelloa eri ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun työnnät lastenrattaita tai ruohonleikkuria.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun käytät ainoastaan käsiä tai käsivarsia aktiivisesti.

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

¹ Akunkestoarvio perustuu tiettyihin käyttöoletuksiin. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/lily2batteryassumptions.

² Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit kellon.

- 1 Synkronoi askelmääräsi Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 23*).
- 2 Odota, kun kello synkronoi tietosi.
Synkronointi voi kestää useita minuutteja.

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

Stressitasoni ei näy

Rannesykemittauksen on oltava käytössä, jotta kello tunnistaa stressitason.

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

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

Tehominuutit vilkkuvat

Tehominuutit vilkkuvat, kun harjoittelusi tehotaso riittää tehominuuttien laskentaan.

Kosketusnäytön käyttövihjeitä

- Voit tehdä valintoja napauttamalla kosketusnäyttöä.
- Uintisuorituksen 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 mistä tahansa näytöstä valitsemalla ○.
- Voit näyttää widgetin lisätiedot napauttamalla widgetinäyttöä.
- Voit lähettää hätätilähälytyksen napauttamalla kosketusnäyttöä napakasti ja nopeasti, kunnes laite värisee (*Avun pyytäminen, sivu 21*).

Kellon näyttämä syke ei ole tarkka

Lisätietoja sykeanturista on osoitteessa www.garmin.com/hearttrate.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä

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

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

Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä kelloa nukkuessasi.
- Hyvä uni parantaa Body Battery tasoasi.
- Kovat suoritukset ja stressi voivat heikentää Body Battery tasoasi nopeasti.
- 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 kello mittaa veresi happisaturaatiota.
- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle. Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Kun kello lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät kelloa.
- Käytä silikonitai nailonihhnaa.
- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität kellon ranteeseen.
- Älä käytä kellon alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta kellon takana olevaa optista anturia.
- Huuhtele kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Akunkeston maksimoiminen

- Vähennä näytön kirkkautta ja lyhennä aikakatkaisua ([Näyttöasetukset, sivu 26](#)).
- Vähennä värinätasoa ([Värinätaason määrittäminen, sivu 27](#)).
- Poista ranne-eleet käytöstä ([Näyttöasetukset, sivu 26](#)).
- Rajoita Lily 2 kellossa näkyvien ilmoitusten määrää puhelimen ilmoituskeskuksen asetuksista ([Ilmoitusten hallinta, sivu 19](#)).
- Poista älykkäät ilmoitukset käytöstä ([Hälytysasetukset, sivu 27](#)).
- Poista käytöstä langaton Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia ([Puhelinasetukset, sivu 27](#)).
- Poista käytöstä pulssioksimetrin unen seuranta ([Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 17](#)).
- Poista käytöstä sykemittaus ranteesta ([Rannesykemittarin asetukset, sivu 16](#)).




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

Kellon näyttö näkyy heikosti ulkona

Kello tunnistaa ympäröivän valon ja säätää taustavalon kirkkautta automaattisesti akunkeston pidentämiseksi. Suorassa auringonvalossa näyttö kirkastuu, mutta sitä voi silti olla vaikea lukea. Automaattinen suoritusten tunnistustoiminto voi olla kätevä, kun aloitetaan ulkoilusuorituksia ([Aktiivisuuden seuranta-asetukset, sivu 28](#)).




Kellon kieli on väärä

Voit vaihtaa kellon kielivalintaa, jos olet valinnut väärän kielen vahingossa.

- 1 Avaa valikko valitsemalla .
- 2 Valitse  > .
- 3 Vieritä luettelon kahdeksanteen kohtaan ja valitse se.
- 4 Valitse kieli.

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Kaikki kellon asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

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

Tuotepäivitykset

Kello tarkistaa automaattisesti päivitykset käyttäessään Bluetooth yhteyttä. Voit asentaa tietokoneeseen Garmin Express sovelluksen (garmin.com/express). Voit asentaa puhelimeen Garmin Connect sovelluksen.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää kellon ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen (*Kellon määrittäminen, sivu 1*).

Synkronoi kello Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 23*).

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

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää kellon ohjelmiston, sinun on ladattava ja asennettava Garmin Express sovellus ja lisättävä kello (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 24*).

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express sovellus lähettää sen kelloon.
- 2 Kun Garmin Express sovellus on lähettänyt päivityksen, irrota kello tietokoneesta.
Kello 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.
Laitte ei ole lääkintälaitte. Pulssioksimetritoiminto ei ole käytettävissä kaikissa maissa.

Laitteen huolto

Jos laitteesi on korjattava tai vaihdettava, saat osoitteesta support.garmin.com lisätietoja huoltopyynnön lähettämisestä Garmin tuotetukeen.

Liite

Suoritusluettelo

Seuraavat suoritukset ovat käytettävissä Lily 2 kellossa.

HUOMAUTUS: päivitä kellon ohjelmisto, jotta uusimmat suoritukset ovat käytettävissä (*Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella, sivu 34, Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express, sivu 34*).

- *Suoritusasetusten mukauttaminen, sivu 27*
- *Ajoitetun suorituksen tallentaminen, sivu 13*

	Pyöräily
	Hengittely
	Cardio
	Tanssikuntoilu
	Elliptinen
	HIIT
	Meditointi
	Muu
	Pilates
	Allasuinti
	Sisäsoutu
	Juoksu
	Stepperi
	Voimaharjoittelu
	Juoksumatto
	Kävely
	Sisäkävely
	Jooga

Kuntoilutavoitteet

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

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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta](#), sivu 37-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 kuntoaan sekä sydän- ja verisuonielimistönsä terveyttä. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohtiksi 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	Aloittelijatasoinen 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 epä mukava 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.

HUOMAUTUS: maksimaalinen hapenottokyky ei ole käytettävissä, kun kello on pyörätuolilla.

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
Kohtalainen	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
Kohtalainen	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.

