

GARMIN®



LILY[®] 2 ACTIVE

Käyttöopas

© 2024 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, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Lily®, Move IQ® ja VIRB® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, tempe™ ja Varia™ 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: A04799

Sisällysluettelo

Johdanto	1	Pelin yhteenvedon tarkasteleminen.....	11
Yleistä.....	1	Pelin lopettaminen.....	12
Kosketusnäytön käyttövihjeitä.....	2	Health Snapshot™.....	12
Kosketusnäytön lukitseminen ja avaaminen.....	2	Suoritusasetusten mukauttaminen.....	12
Kellon määrittäminen.....	2	Kierrosten merkitseminen.....	12
		Suoritusluettelon mukauttaminen.....	12
Suoritukset	2	Ulkoasu	12
Suorituksen aloittaminen.....	2	Kellotaulun vaihtaminen.....	13
Suoritusten tallennusvinkkejä.....	3	Säädinvalikko.....	13
Suorituksen lopettaminen.....	3	Garmin Pay.....	14
Suorituksen arvioiminen.....	3	Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen.....	14
Sisäharjoitukset.....	3	Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon.....	15
Tanssikuntoilusuorituksen tallentaminen.....	4	Ostoksen maksaminen kellon avulla.....	15
Hengittelysuorituksen tallentaminen.....	4	Garmin Pay korttien hallitseminen.....	15
Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen.....	5	Garmin Pay salasanan vaihtaminen.....	15
Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen.....	5	Säädinvalikon mukauttaminen.....	16
HIIT-suorituksen tallentaminen.....	6	Widgetit.....	16
Juoksumaton matkan kalibrointi.....	6	Widgetien ja valikkojen tarkasteleminen.....	18
Allasuinti.....	6	Widgetsilmukan mukauttaminen.....	18
Altaan koon määrittäminen.....	6	Terveystilastowidget.....	18
Uintitermejä.....	7	Body Battery.....	18
Ulkoilusuoritukset.....	7	Body Battery -widgetin tarkasteleminen.....	19
Lähteminen lenkille.....	7	Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	19
Lähteminen matkaan.....	7	Stressitasowidgetin tarkasteleminen.....	19
Laskettelu- tai lumilautailusuorituksen tallentaminen.....	7	Sykevaihtelun tila.....	19
Golf.....	8	Nesteytyksen seurantawidgetin käyttäminen.....	20
Garmin Golf™ sovellus.....	8	Naisen terveys.....	20
Golfin pelaaminen.....	9	Kuukautiskierron seuranta.....	20
Golfvalikko.....	10	Raskauden seuranta.....	21
Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen.....	10	Musiikin toiston hallinta.....	21
Esteiden tarkasteleminen.....	10	Aamuraportti.....	21
Lyönnin mittaaminen Garmin AutoShot toiminnolla.....	11	Aamuraportin mukauttaminen.....	22
Lyönnin lisääminen manuaalisesti.....	11	Kosketuspainikkeen pikavalinnan määrittäminen.....	22
Pisteiden seuraaminen.....	11		
Lyöntihistorian tarkasteleminen.....	11		

Harjoittelu.....	22	Sykealueiden määrittäminen.....	30
Yhtenäinen harjoittelun tila.....	22	Sykealuelaskenta.....	30
Suoritusten ja suorituskykymittausten		Kuntoilutavoitteet.....	30
synkronointi.....	22	Pulssioksimetri.....	31
Aktiivisuuden seuranta.....	22	Pulssioksimetrin lukemien	
Automaattinen tavoite.....	23	saaminen.....	31
Liikkumishälytyksen käyttäminen....	23	Pulssioksimetrin unen seurannan	
Liikkumishälytyksen ottaminen		ottaminen käyttöön.....	31
käyttöön.....	23	Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat	
Unen seuranta.....	23	väärä.....	31
Automaattisen unen seurannan		Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn	
käyttäminen.....	23	arvioista.....	32
Tehominuutit.....	23	Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion	
Tehominuuttien hankkiminen.....	24	määrittäminen.....	32
Move IQ®.....	24	Kuntoiän tarkasteleminen.....	32
Itsearvioinnin ottaminen käyttöön...	24		
Aktiivisuuden seuranta-asetukset....	24	Yhteydet.....	32
Aktiivisuuden seurannan		Garmin Connect.....	32
poistaminen käytöstä.....	24	Tietojen synkronointi Garmin Connect	
Harjoitukset.....	25	sovelluksella.....	33
Harjoituksen aloittaminen.....	25	Tietojen synkronointi	
Garmin Connect harjoituksen		tietokoneeseen.....	33
seuraaminen.....	25	Määrittäminen: Garmin Express... 33	
Sivuston Garmin Connect		Puhelimen liittäminen.....	34
harjoitusohjelmien käyttäminen.....	25	Ilmoitusten tarkasteleminen.....	34
Adaptive Training Plan		Vastaaminen tekstiviestiin.....	34
-harjoitusohjelmat.....	26	Ilmoitusten hallinta.....	34
Tämän päivän harjoituksen		Bluetooth ilmoitusten ottaminen	
aloittaminen.....	26	käyttöön.....	34
Ajoitettujen harjoitusten		Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen	
tarkasteleminen.....	26	käytöstä.....	35
Terveys- ja hyvinvointiasetukset ja		Saapuvan puhelun	
-hälytykset.....	26	vastaanottaminen.....	35
		Puhelimen etsiminen.....	35
		Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	35
Sykeominaisuudet.....	27		
Rannesykemittari.....	27	Turvallisuus- ja	
Kellon käyttäminen.....	27	jäljitysominaisuudet.....	35
Vinkkejä, jos sykätiedot ovat		Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen.....	36
väärä.....	28	Avun pyytäminen.....	36
Sykewidgetin tarkasteleminen.....	28	Tapahtumantunnistus.....	36
Poikkeavan sykkeen hälytyksen		Tapahtumantunnistuksen ottaminen	
määrittäminen.....	28	käyttöön ja poistaminen käytöstä....	36
Syketietojen lähettäminen Garmin		LiveTrack toiminnon ottaminen käyttöön	
laitteisiin.....	29	ja poistaminen käytöstä.....	37
Rannesykemittarin asetukset.....	29	Yhteystietojen lisääminen.....	37
Rannesykemittarin poistaminen			
käytöstä.....	29	Kellot.....	37
Tietoja sykealueista.....	29		

Hälytyksen määrittäminen.....	37	Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express.....	46
Herätyksen poistaminen.....	37	Tekniset tiedot.....	46
Sekuntikellon käyttäminen.....	37	Vianmääritys.....	46
Laskuriajastimen käynnistäminen.....	38	Tukeeko puhelin kelloa?.....	46
Ajan GPS-synkronointi.....	38	Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon.....	46
Ajan asettaminen manuaalisesti.....	38	Aktiivisuuden seuranta.....	46
Langattomat anturit.....	38	Askelmäärä ei näytä oikealta.....	47
Langattomien anturien pariliitos.....	39	Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan...	47
Sykelisävarusteen juoksutahti ja -matka.....	39	Stressitasoni ei näy.....	47
Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen.....	39	Kellon näyttämä syke ei ole tarkka.....	47
Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen.....	40	Akunkeston maksimoiminen.....	47
Nopeusanturin kalibroiminen.....	40	Kellon näyttö näkyy heikosti ulkona.....	47
Kellon mukauttaminen.....	40	Kellon kieli on väärä.....	48
Kelloasetukset.....	40	Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	48
Hälytysasetukset.....	40	Satelliittisignaalien etsiminen.....	48
Järjestelmäasetukset.....	41	GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	48
Näyttöasetusten mukauttaminen.....	41	Lisätietojen saaminen.....	48
Mittayksikön vaihtaminen.....	41	Laitteen huolto.....	48
Aikavyöhykkeet.....	41	Liite.....	49
Käyttäjäprofiili.....	41	Suoritusluettelo.....	49
Käyttäjäprofiilin määrittäminen....	42	Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	51
Sukupuoliasetukset.....	42	Renkaan koko ja ympärysmitta.....	52
Kompassin kalibroiminen.....	42		
Garmin Connect asetukset.....	42		
Garmin Connect käyttäjäprofiilin asetukset.....	42		
Sukupuoliasetukset.....	43		
Laitteen tiedot.....	43		
Kellon lataaminen.....	43		
Laitteen huoltaminen.....	44		
Kellon puhdistaminen.....	44		
Nahkahihnojen puhdistaminen.....	44		
Hihnojen vaihtaminen.....	45		
Laitteen tietojen näyttäminen.....	45		
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen.....	45		
Tuotepäivitykset.....	45		
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	45		

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.

Yleistä



<p>①</p>  <p>Kosketusnäyttö</p>	<ul style="list-style-type: none">• Napauttamalla tätä voit valita asetuksen valikosta.• Avaa widget napauttamalla, jotta näet lisää tietoja.• Herätä kello kaksoisnapauttamalla.• Selaa widgetejä pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.• Selaa valikkoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
<p>②</p>  <p>Oikea yläpainike</p>	<ul style="list-style-type: none">• Kytke kelloon virta painamalla painiketta.• Herätä kello painamalla painiketta.• Painamalla voit avata suoritus- ja sovellusvalikon.• Käynnistä tai pysäytä suorituksen ajanotto painamalla tätä.• Avaa säädinvalikko, mukaan lukien sammutus, painamalla 2 sekunnin ajan.• Pyydä apua painamalla, kunnes kello värisee (<i>Avun pyytäminen, sivu 36</i>).
<p>③</p>  <p>Oikea alapainike</p>	<ul style="list-style-type: none">• Palaa painamalla edelliseen näyttöön, paitsi suorituksen aikana.• Painamalla suorituksen aikana voi merkitä uuden kierroksen, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä harjoituksen seuraavaan vaiheeseen.• Voit näyttää nykyisen näytön kelloasetusten ja muiden asetusten valikon painamalla pitkään.
<p>④</p>  <p>Kosketuspainike</p>	<ul style="list-style-type: none">• Palaa painamalla edelliseen näyttöön, paitsi suorituksen aikana.• Painamalla pitkään voit näyttää pikavalintatoiminnon (<i>Kosketuspainikkeen pikavalinnan määrittäminen, sivu 22</i>).• Painamalla tätä kellotaulussa voit selata tietoja, kuten askeleita ja sykettä.



Kosketusnäytön käyttövihjeitä

- Voit selata luetteloita ja valikkoja vetämällä ylös- tai alaspäin.
- Voit selata nopeasti pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Valitse kohde napauttamalla tätä.
- Herätä kello kaksoisnapauttamalla.
- Pyyhkäisemällä kellotaulussa vasemmalle tai oikealle voit selata kellon widgetejä.
- Napauttamalla widgetiä voit näyttää lisätietoja, jos niitä on saatavilla.
- Voit näyttää seuraavan tietonäytön suorituksen aikana pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- Kun olet valinnut suorituksen, voit näyttää sen asetukset valitsemalla ●●●.
- Tee kukin valikkovalinta erillisenä toimenä.

Kosketusnäytön lukitseminen ja avaaminen

Voit estää tahattomat kosketukset lukitsemalla kosketusnäytön.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoa (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 16*).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla -painiketta pitkään.
- 2 Valitse .
Kosketusnäyttö lukittuu eikä vastaa ennen kuin avaat sen.
- 3 Avaa kosketusnäytön lukitus pitämällä mitä tahansa painiketta painettuna.

Kellon määrittäminen

Tee nämä toimet, jotta voit hyödyntää Lily 2 Active kellon ominaisuuksia tehokkaasti.

- Pariliitä kello puhelimeen Garmin Connect™ sovelluksella (*Puhelimen liittäminen, sivu 34*).
- Määritä Garmin Pay™ lompakko (*Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen, sivu 14*).
- Määritä turvaominaisuudet (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 35*).
- Määritä käyttäjäprofiili (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 42*).





Suoritukset

Kellossa on esiladattuna sisälaji- ja ulkoilusuurituksia, kuten juoksu, pyöräily, voimaharjoittelu ja golf. Kun aloitat suorituksen, kello näyttää ja tallentaa anturitietoja, jotka voit tallentaa ja jakaa Garmin Connect yhteisön kanssa.


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

Suorituksen aloittaminen





Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta.
- 2 Jos aloitat suorituksen ensimmäistä kertaa, lisää suosikit valitsemalla kunkin suorituksen valintaruutu ja valitsemalla sitten .
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse suoritus suosikeistasi.
 - Valitse  ja valitse suoritus laajennetusta suoritusluettelosta.
- 4 Jos suoritukseen tarvitaan GPS-signaaleja, mene ulos paikkaan, josta on selkeä näkyvyys taivaalle, ja odota, kunnes kello on valmis.
Kello on valmis, kun se on määrittänyt sykkeesä, hakenut GPS-signaalit (tarvittaessa) ja muodostanut yhteyden langattomiin antureihin (tarvittaessa).
- 5 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa kello, ennen kuin aloitat suorituksen (*Kellon lataaminen, sivu 43*).
- Painamalla -painiketta voit tallentaa kierroksia, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
- Pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle voit näyttää lisää tietonäyttöjä (*Suoritusasetusten mukauttaminen, sivu 12*).


Suorituksen lopettaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Hylkää suoritus valitsemalla .
 - Jatka suoritusta painamalla -painiketta.

Suorituksen arvioiminen

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

Voit mukauttaa itsearviointiasetusta tietyille suorituksille (*Suoritusasetusten mukauttaminen, sivu 12*).

- 1 Valitse suorituksen jälkeen  (*Suorituksen lopettaminen, sivu 3*).
- 2 Valitse tuntemuksesi suorituksen aikana.
- 3 Valitse kokemaasi suoritustasoasi vastaava luku.

HUOMAUTUS: voit ohittaa itsearvioinnin valitsemalla **Ohita**.

Voit tarkastella arvioita Garmin Connect sovelluksessa.








Sisäharjoitukset

Kelloa voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa (*Suoritusasetusten mukauttaminen, sivu 12*).






Kun GPS on poissa käytöstä juoksu- tai kävelyharjoituksessa, nopeus, matka ja askeltiheys lasketaan kellon kiihtyvyyssanturin avulla. Kiihtyvyyssanturi kalibroitu itse. Nopeus- ja matkatietojen tarkkuus paranee, kun olet juossut tai kävellyt muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta.

VIHJE: pitäminen kiinni juoksumaton käsikahvoista heikentää tarkkuutta.

Tanssikuntoilusuorituksen tallentaminen








- 1 Paina kellotaulussa -painiketta.
- 2 Valitse .
Kun valitset tanssikuntoilusuorituksen ensimmäistä kertaa, sinun on valittava tanssityyppi.
- 3 Valitse ●●●, niin voit määrittää hälytyksiä, tanssityypin ja kappaleiden määrän.
- 4 Määritä syke-, aika- ja kalorihälytykset valitsemalla **Hälytykset**.
- 5 Määritä tanssityyppi valitsemalla **Tanssityyppi**.
- 6 Valitse **Kappaleiden määrä**, niin voit lisätä taukoja kappaleiden välille tai poistaa kappaleiden määrän käytöstä.
- 7 Palaa ajanottonäyttöön painamalla -painiketta.
- 8 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 9 Aloita ensimmäinen tanssi.
- 10 Näytä lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä (valinnainen).
- 11 Lopeta kappale painamalla -painiketta.
- 12 Jos olet lisännyt lepoja kappaleiden välille, aloita seuraava kappale painamalla -painiketta.
- 13 Toista vaiheita 11–12, kunnes suoritus on valmis.
- 14 Pysäytä suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen painamalla -painiketta (*Suorituksen lopettaminen, sivu 3*).

Hengittelysuorituksen tallentaminen

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Yhtenäisyys**, kun haluat rauhoittua ja pysyä valppaana.
 - Valitse **Rentout. ja keskitt.**, kun haluat rentoutua ja edistää keskittymistä.
 - Valitse **Rentoutus ja keskittyminen (lyhyt)**, kun haluat rentoutua ja edistää keskittymistä lyhemmällä harjoituksella.
 - Valitse **Levollisuus**, kun haluat laskea stressitasoa ja valmistautua nukkumaan.
- 4 Aloita suoritus painamalla -painiketta.
- 5 Seuraa kellon näytössä näkyviä hengitysharjoitusohjeita.
- 6 Voit siirtyä hengittelyvaiheen seuraavaan osaan painamalla -painiketta.
- 7 Voit lopettaa suorituksen painamalla -painiketta (*Suorituksen lopettaminen, sivu 3*).
Stressitasosi muutos ja hengitysten määrä minuutissa ilmestyvät näyttöön.

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

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






- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Voimaharjoittelu**.
- 3 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 4 Aloita ensimmäinen sarja.
Kello laskee tekemäsi toistot oletusarvoisesti. Toistojen määrä näkyy, kun olet tehnyt vähintään neljä toistoa. Voit poistaa toistojen laskemisen käytöstä suoritusasetuksista ([Suoritusasetusten mukauttaminen, sivu 12](#)).
VIHJE: kello voi laskea vain yhden liikkeen toistot kussakin sarjassa. Kun haluat vaihtaa liikettä, tee sarja loppuun ja aloita uusi.
- 5 Voit lopettaa sarjan pitämällä  painettuna.
Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän. Lepoajanotto tulee näkyviin useiden sekuntien kuluttua.
- 6 Tarvittaessa voit muokata toistojen määrää ja lisätä sarjassa käytettävän painon valitsemalla .
- 7 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava sarja valitsemalla .
- 8 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.
- 9 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse .

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.



HIIT-suorituksen tallentaminen

Voit tallentaa HIIT (High-Intensity Interval Training) -harjoituksen erityisten ajastinten avulla.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **HIIT**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Vapaa** voit tallentaa avoimen, jäsentämättömän HIIT-suorituksen.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > AMRAP** voit tallentaa mahdollisimman monta kierrosta tietyllä ajanjaksolla.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > EMOM** voit tallentaa tietyn määrän liikkeitä tasan minuutin välein.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > Tabata** voit vaihdella 20 sekunnin tehokkaiden intervallien ja 10 sekunnin levon välillä.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > Mukautettu** voit määrittää itse liikkeen ajan, lepoajan sekä liikkeiden ja kierrosten määrän.
 - Seuraa tallennettua harjoitusta valitsemalla **Harjoitukset**.
- 4 Seuraa tarvittaessa näytön ohjeita.
- 5 Aloita ensimmäinen kierros painamalla .
Kello näyttää lähtölaskenta-ajastimen ja nykyisen sykkeesi.
- 6 Tarvittaessa voit siirtyä manuaalisesti seuraavalle kierrokselle tai levätä painamalla .
- 7 Pysäytä suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen painamalla .
- 8 Valitse .




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 (*Suorituksen aloittaminen, sivu 2*).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes Lily 2 Active kello on tallentanut vähintään 2,4 km (1,5 mailia).
- 3 Kun lopetat juoksemisen, valitse .
- 4 Tarkista juoksemasi matka juoksumattonäytöstä.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Tee kalibrointi ensimmäisellä kerralla syöttämällä juoksumaton matka kelloosi.
 - Tee manuaalinen kalibrointi ensimmäisen kerran jälkeen pyyhkäisemällä ylöspäin, valitsemalla  ja syöttämällä juoksumaton matka kelloosi.

Allasuinti

HUOMAUTUS: kosketusnäyttöä ei voi käyttää uintisuoritusten aikana.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Allasuinti**.
- 3 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 5 Aloita uinti.
Kello tallentaa automaattisesti uinti-intervallit ja altaanvälit.
- 6 Pysäytä suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen painamalla -painiketta (*Suorituksen lopettaminen, sivu 3*).

Altaan koon määrittäminen

- 1 Valitse kellotaulusta  > **Allasuinti** > **•••** > **Altaan koko**.
- 2 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.

Uintitermejä

Altaanväli: matka altaan päästä päähän.

Intervalli: yksi tai useampi peräkkäinen altaanväli. Uusi intervalli alkaa, kun olet levännyt.

Veto: veto lasketaan joka kerta, kun se kätesi, jossa kello on, tekee täyden kierroksen.







Swolf: swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen. Esimerkiksi 30 sekunnin ajasta ja 15 vedosta saadaan swolf-pistemääräksi 45. Swolf mittaa uintitehoa, ja, kuten golfissa, pieni pistemäärä on paras.

Ulkoilusuoritukset

Lily 2 Active kellossa on esiladattuna ulkoilusuorituksia, kuten juoksu ja pyöräily. GPS on käytössä ulkoilusuorituksissa.






Lähteminen lenkille

Ennen kuin voit käyttää langatonta anturia juostessasi, anturi on pariliitettävä kelloon ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 39](#)).


- 1 Aseta paikoilleen langattomat anturit, kuten sykemittari (valinnainen).
- 2 Paina -painiketta.
- 3 Valitse .
- 4 Kun käytät valinnaisia langattomia antureita, odota, kun kello muodostaa yhteyden niihin.
- 5 Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 7 Aloita suoritus.
- 8 Voit tallentaa kierroksia painamalla -painiketta (valinnainen) ([Kierrosten merkitseminen, sivu 12](#)).
- 9 Selaa tietonäyttöjä pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- 10 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse .

Lähteminen matkaan

Ennen kuin voit käyttää langatonta anturia ajaessasi, anturi on pariliitettävä kelloon ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 39](#)).

- 1 Pariliitä langattomat anturit, kuten sykemittari, nopeusanturi tai poljinnopeusanturi (valinnainen).
- 2 Paina -painiketta.
- 3 Valitse .
- 4 Kun käytät valinnaisia langattomia antureita, odota, kun kello muodostaa yhteyden niihin.
- 5 Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 7 Aloita suoritus.
- 8 Selaa tietonäyttöjä pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- 9 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse .

Laskettelu- tai lumilautailusuorituksen tallentaminen

- 1 Aloita laskettelu- tai lumilautailusuoritus.
- 2 Katso nykyisen kerran tiedot ja kertojen kokonaismäärä pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
Kertojen näytöt sisältävät ajan, kuljetun matkan, maksiminopeuden, keskinopeuden ja kokonaislaskun.
- 3 Pysäytä suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen painamalla -painiketta ([Suorituksen lopettaminen, sivu 3](#)).

Golf

Garmin Golf™ sovellus

Garmin Golf sovelluksella voit ladata tuloskortteja Lily 2 Active laitteestasi, jotta voit tarkastella yksityiskohtaisia tilastoja ja lyöntianalyseja. Golfajat voivat kilpaila keskenään eri kentillä Garmin Golf sovelluksessa. Yli 43 000 kentällä on sijoitustaulukot, joihin kuka tahansa voi osallistua. Voit määrittää turnaustapahtuman ja kutsua pelaajia kilpailemaan.

Garmin Golf sovellus synkronoi tietosi Garmin Connect tilillesi. Voit ladata Garmin Golf sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/golfapp).

Golfin pelaaminen

Ennen kuin pelaat ensimmäisen kerran golfia, sinun on ladattava Garmin Golf sovellus puhelimen sovelluskaupasta (*Garmin Golf™ sovellus, sivu 8*).

Lataa kello, ennen kuin pelaat golfia (*Kellon lataaminen, sivu 43*).

1 Paina -painiketta.

2 Valitse **Golf**.

Kello etsi satelliitteja, laskee sijaintisi ja valitsee kentän, jos lähellä on ainoastaan yksi kenttä.

3 Jos kenttäluettelo avautuu, valitse kenttä luettelosta.

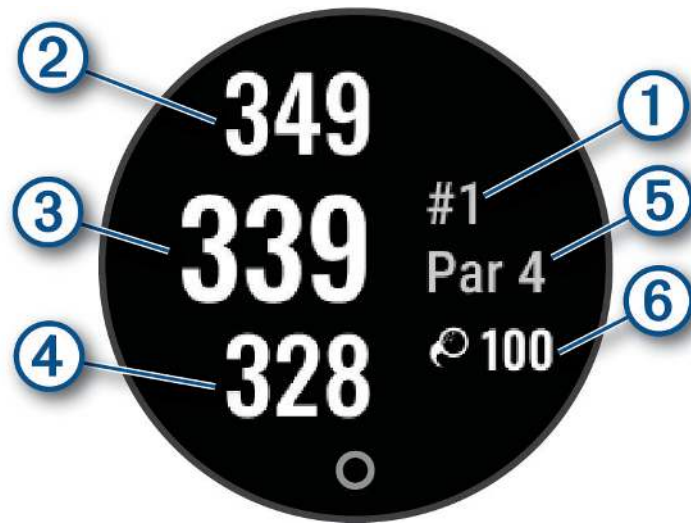
Kentät päivittyvät automaattisesti.

4 Paina -painiketta.

5 Voit seurata pisteitä valitsemalla .

6 Valitse tiiauspaikka.


Reiän tietonäyttö avautuu.



①	Nykyisen reiän numero
②	Etäisyys viheriön takareunaan
③	Etäisyys viheriön keskikohtaan
④	Etäisyys viheriön etureunaan
⑤	Reiän par-arvo
⑥	Garmin AutoShot™ etäisyys

Kun siirryt seuraavalle reiälle, kello siirtyy automaattisesti ja näyttää uuden reiän tiedot.

Golfvalikko

Kierroksen aikana voit näyttää golfvalikon lisäominaisuudet painamalla  -painiketta.

Esteet: näyttää nykyisen reiän esteet ja vesiesteet.

Layupit: näyttää nykyisen reiän layup- ja matka-asetukset (vain par 4- ja par 5 -reiät).

Tuloskortti: avaa kierroksen tuloskortin (*Pisteiden seuraaminen, sivu 11*).

Pelin yhteenveto: kierroksen aikana voit tarkastella pisteitäsi, tilastoja ja askeltietojasi.

Viime lyönti: näyttää viimeisimmän lyönnin tiedot.

HUOMAUTUS: voit näyttää kaikkien nykyisen pelin aikana havaittujen lyöntien matkat. Tarvittaessa voit lisätä lyönnin manuaalisesti (*Lyönnin lisääminen manuaalisesti, sivu 11*).

Lopeta kierros: lopettaa nykyisen kierroksen.

Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen

Voit tarkastella par 4- ja par 5 -reikien layup- ja dogleg-etäisyysluetteloa.

1 Valitse .

2 Valitse **Layupit**.

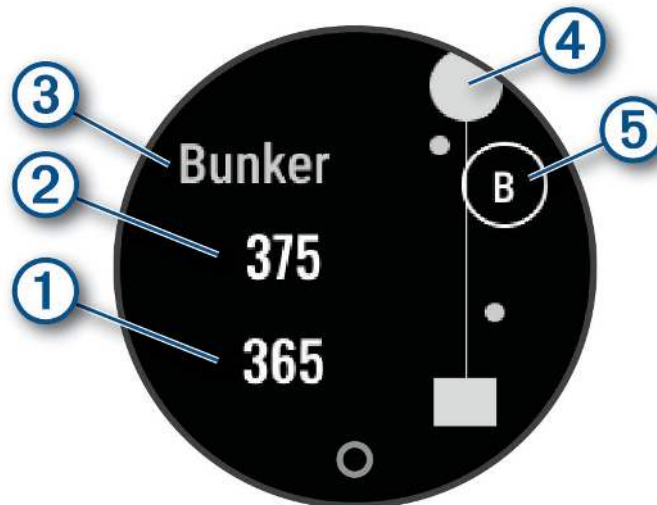
HUOMAUTUS: etäisyydet ja sijainnit poistetaan luettelosta, kun saavutat ne.

Esteiden tarkasteleminen

Voit näyttää etäisyyden väylällä oleviin esteisiin reiällä, joiden par on 4 tai 5. Lyönnin valintaan vaikuttavat esteet näkyvät yksittäin tai ryhminä, jotta voit arvioida matkan layupiin tai pallon ilmassa kulkemaan matkaan.

1 Valitse .

2 Valitse **Esteet**.



- Etäisyydet lähimmän esteen etu- ① ja takareunaan ② ilmestyvät näyttöön.
- Esteen tyyppi ③ näkyy näytön yläreunassa.
- Viheriö näkyy puoliympyränä ④ näytön yläreunassa. Viheriön alapuolella oleva viiva merkitsee väylän keskikohdan.
- Esteet ⑤ näkyvät kirjaimella, joka ilmaisee reiän esteiden järjestystä. Ne näkyvät viheriön alapuolella summittaisessa kohdassa suhteessa väylään.

Lyönnin mittaaminen Garmin AutoShot toiminnolla

Aina kun lyöt palloa väylällä, kello tallentaa lyöntimatkan, jotta voit tarkastella sitä myöhemmin (*Lyöntihistorian tarkasteleminen, sivu 11*). Toiminto ei tunnista puttauksia.


- 1 Kun pelaat, käytä kelloa etummaisessa ranteessa, jotta se havaitsee lyönnit mahdollisimman hyvin.
Kun kello havaitsee lyönnin, etäisyytesi lyönnin sijaintiin ilmestyy ① par-luvun alapuolelle.




- 2 Lyö palloa.
Kello tallentaa viimeisimmän lyöntisi matkan.

Lyönnin lisääminen manuaalisesti


Voit lisätä lyönnin manuaalisesti, jos laite ei havaitse sitä. Lyönti on lisättävä havaitsematta jääneen lyönnin sijainnissa.

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Viime lyönti** > ●●● > **Lisää lyönti**.
- 3 Valitsemalla ✓ voit aloittaa uuden lyönnin nykyisestä sijainnista.

Pisteiden seuraaminen


- 1 Valitse golfpelin aikana .
- 2 Valitse **Tuloskortti**.
- 3 Valitse reikä.
- 4 Aseta pisteet valitsemalla — tai +.
- 5 Valitse ✓.

Lyöntihistorian tarkasteleminen





- 1 Kun olet pelannut reiän, valitse .
- 2 Valitsemalla **Viime lyönti** voit näyttää viimeisimmän lyönnin tiedot.

Pelin yhteenvedon tarkasteleminen

Pelin aikana voit tarkastella pisteitäsä, tilastojasi ja askeltietojasi.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Pelin yhteenveto**.
- 3 Näytä lisätietoja pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.

Pelin lopettaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Lopeta kierros**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tallentaa pelin ja palata kellotilaan valitsemalla .
 - Voit hylätä pelin ja palata kellotilaan valitsemalla .
 - Jatka peliä valitsemalla .

Health Snapshot™

Health Snapshot tallentaa useita keskeisiä tietoja terveydentilastasi, kun pysyt paikallasi kaksi minuuttia. Se ilmaisee sydämesi ja verisuonistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahtisi. Voit lisätä Health Snapshot ominaisuuden lempisovellustesi luetteloon ([Suoritusasetusten mukauttaminen, sivu 12](#)).

Suoritusasetusten mukauttaminen

Voit valita kellossa näytettävät suoritukset.

- 1 Valitse Garmin Connect laitevalikosta **Suoritusasetukset > Muokkaa**.
- 2 Valitse kellossa näytettävät suoritukset.
- 3 Voit tarvittaessa valita suorituksen ja muokata sen asetuksia, kuten hälytyksiä ja tietokenttiä.


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**.

Suoritusluettelon mukauttaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Muokkaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Lisää suoritus tai sovellus valitsemalla **Lisää**.
 - Poista suoritus tai sovellus valitsemalla se ja valitsemalla **Poista**.
 -



HUOMAUTUS: voit muuttaa luettelon järjestystä valitsemalla suorituksen tai sovelluksen, valitsemalla Järjestä uudelleen ja seuraamalla näytön ohjeita Garmin Connect sovelluksessa ([Garmin Connect asetukset, sivu 42](#)).

Ulkoasu

Voit mukauttaa kellotaulun ulkoasua ja vilkaisusilmukan ja säädinvalikon pikakäyttöominaisuuksia.

Kellotaulun vaihtaminen

Voit valita useista esiladatuista kellotauluista.

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit selata käytettävissä olevia kellotauluja pyyhkäisemällä oikealle tai vasemmalle.
- 4 Voit muuttaa kellotaulun tietoja valitsemalla rataskuvakkeen (valinnainen).
- 5 Valitse .
- 6 Valitse kellotaulu napauttamalla kosketusnäyttöä.

Säädinvalikko

Säädinvalikosta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 16](#)).

Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Hälytykset	Lisää hälytyksen tai muokkaa sitä (<i>Hälytyksen määrittäminen, sivu 37</i>).
	Opastus	Lähetää avunpyynnön (<i>Avun pyytäminen, sivu 36</i>).
	Kirkkaus	Valitsemalla tämän voit säätää näytön kirkkautta (<i>Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 41</i>).
	Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön sykkeen lähettämisen pariliitettyyn laitteeseen (<i>Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin, sivu 29</i>).
	Älä häiritse	Ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset. Voit käyttää tilaa esimerkiksi katsoesasi elokuvaa (<i>Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 35</i>).
	Garmin Pay	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay lompakkosi ja maksaa ostoksia kellolla (<i>Garmin Pay, sivu 14</i>).
	Lukitse laite	Valitsemalla tämän voit estää tahattomat painallukset ja pyyhkäisyä lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön.
	Musiikki	Hallitsee puhelimen musiikin toistoa.
	Ilmoitukset	Näyttää puhelimen ilmoitukset.
	Puhelin	Ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Bluetooth® tekniikan ja yhteyden pariliitettyyn puhelimeen.
	Sammuta	Sammuta kello valitsemalla tämä.
	Lepotila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Lepotila.
	Sekuntikello	Käynnistää sekuntikellon (<i>Sekuntikellon käyttäminen, sivu 37</i>).
	Synkronoi	Synkronoi kellon pariliitetyn puhelimen kanssa.
	Aikasynkronointi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon puhelimen ajan mukaan tai satelliittien avulla.
	Ajanotto	Asettaa laskuriajastimen (<i>Laskuriajastimen käynnistäminen, sivu 38</i>).

Garmin Pay

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


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 16](#)).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 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 Active 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 Active 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 Active kellollasi, sinun on annettava uusi salasanasasi.

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä.


1 Avaa säädinvalikko painamalla kellotaulussa -painiketta pitkään.


Säädinvalikko avautuu.

2 Paina -painiketta pitkään.

Säädinvalikko siirtyy muokkaustilaan.

3 Valitse vaihtoehto:

- Siirrä säädinvalikon valikkokohta vetämällä se uuteen sijaintiin.
- Poista valikkokohta säädinvalikosta vetämällä se kohtaan .

4 Tarvittaessa voit lisätä valikkokohdan säädinvalikkoon valitsemalla .

HUOMAUTUS: tämä vaihtoehto on käytettävissä vasta sen jälkeen, kun olet poistanut säädinvalikosta vähintään yhden valikkokohdan.

Widgetit



Kellossa on esiladattuna widgeteitä, joista näet tietoja yhdellä silmäyksellä. Voit selata widgeteitä pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä. Jotkin widgetit tarvitsevat Bluetooth yhteyden yhteensopivaan puhelimeen.

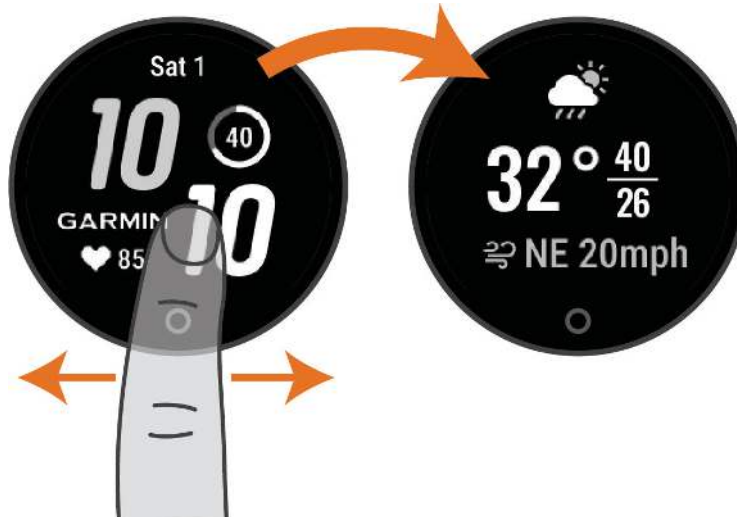
HUOMAUTUS: voit mukauttaa widgetsilmukkaa ([Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 18](#)).

Kellotaulu	Kellotaulussa näkyy 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.
Garmin-valmentaja	Näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin® valmentajan mukautettavan harjoitusohjelman Garmin Connect tililläsi. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmennukseesi ja aikatauluhihisi sekä kilpailupäivääsi.
Terveysyhteenveto	Aloittaa kellossa Health Snapshot istunnon, joka tallentaa useita keskeisiä tietoja terveydentilastasi, kun pysyt paikallasi kaksi minuuttia. Se ilmaisee sydämesi ja verisuonistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahtisi. Näyttää tallennettujen Health Snapshot istuntojen yhteenvedot (<i>Health Snapshot™</i> , sivu 12).
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.
HRV:n tila	Näyttää seitsemän päivän keskiarvon sykevaihtelustasi yön aikana (<i>Sykevaihtelun tila</i> , sivu 19).
Nesteytys	Juodun veden kokonaismäärä ja päivän tavoite.
Tehominuutit	Viikon tehominuuttien määrä ja tavoite.
Viimeisin suoritus	Näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta.
Viime golf Viime ajo Viime juoksu Viimeisin voima Viime uinti	Näyttää lyhyen yhteenvedon määritetyn lajin viimeksi tallennetusta suorituksesta ja historiatiedot.
Musiikin hallinta	Puhelimen musiikkisoittimen hallinta.
Oma päivä	Kuluvan päivän aktiivisuuden dynaaminen yhteenveto. Tässä näkyvät esimerkiksi askeleet, tehominuutit ja kulutetut kalorit.
Torkut	Näyttää torkkujen kokonaisajan ja Body Battery -tason parannuksen. Voit käynnistää torkkuajastimen ja määrittää herätyksen.
Ilmoitukset	Puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti ilmoitukset esimerkiksi puheluista, tekstiviestistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä.
Pulssioksimetri	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen.
Uni	Edellisen yön un tiedot, 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 pariliitetystä puhelimesta.
Naisen terveys	Kuukautiskierron nykyinen tila. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi. Lisäksi voit seurata raskauttasi viikoittaisten päivitysten ja terveystietojen avulla.


Widgetien ja valikkojen tarkasteleminen

- Avaa päävalikko painamalla kellotaulussa -painiketta pitkään.
- Avaa sääinvalikko painamalla kellotaulussa -painiketta pitkään.
- Näytä widgetit pyyhkäisemällä kellotaulussa vasemmalle tai oikealle.



- Voit näyttää lisätietoja napauttamalla kutakin widgetiä ja pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.

Widgetsilmykan mukauttaminen

- 1 Näytä mikä tahansa widget pyyhkäisemällä.
- 2 Paina -painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Widgetin hallinta**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Lisää widget widgetsilmukkaan valitsemalla **Lisää**.
 - Poista widget widgetsilmukasta valitsemalla **Poista**.

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 19).

Body Battery -widgetin tarkasteleminen

Body Battery widgetissä näkyy nykyinen Body Battery tasosi.

1 Avaa Body Battery widget pyyhkäisemällä.

HUOMAUTUS: widget on ehkä lisättävä widgetsilmukkaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 18](#)).

2 Näytä Body Battery kaavio napauttamalla kosketusnäyttöä.

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

3 Napauttamalla kosketusnäyttöä voit näyttää korkeat ja matalat tasosi keskiyöstä lähtien.

4 Pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle voit näyttää Body Battery tasosi, stressitasosi ja Body Battery tekijäsi.

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.

Stressitasowidgetin tarkasteleminen

Stressitasowidget näyttää nykyisen stressitason.

1 Avaa stressitasowidget pyyhkäisemällä.

HUOMAUTUS: widget on ehkä lisättävä widgetsilmukkaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 18](#)).

2 Näytä stressitasokaavio napauttamalla kosketusnäyttöä.

Stressitasokaaviossa näkyvät stressilukemat sekä korkeimmat ja matalimmat tasot viimeisten kolmen tunnin ajalta.

3 Napauttamalla kosketusnäyttöä voit näyttää korkeat ja matalat tasosi keskiyöstä lähtien.

4 Pyyhkäisemällä voit katsoa yleisen stressitasosi viimeisimpien seitsemän päivän ajalta sekä levossa ja kullakin stressitasolla kuluneen ajan.

Sykevaihtelun tila

Kello analysoi rannesykemittauksen lukemia nukkuessasi ja määrittää sykevaihtelusi. Harjoittelu, liikunta, uni, ravinto ja terveelliset elämäntavat vaikuttavat sykevaihteluun. Sykevaihtelun arvot voivat vaihdella paljonkin sukupuolen, iän ja kuntotason mukaan. Tasapainoinen sykevaihtelun tila voi ilmaista hyvää terveydentilaa, kuten hyvää harjoittelun ja palautumisen tasapainoa, sydämen ja verisuoniston kuntoa ja stressinkestävyyttä. Epätasapainoinen tai heikko tila saattaa ilmaista esimerkiksi väsymystä, tavallista suurempaa palautumisen tarvetta tai kovaa stressiä. Saat parhaat tulokset käyttämällä kelloa nukkuessasi. Sykevaihtelun tilan näyttämiseen tarvitaan kolmen viikon unitiedot.



Tila	Kuvaus
Tasapainoinen	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi on perusalueellasi.
Epätasapainoinen	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi ylittää tai alittaa perusalueesi.
Pieni	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi alittaa perusalueesi selvästi.
Heikko Ei tilaa	Sykevaihteluarvojesi keskiarvo alittaa normaalialueen selvästi suhteessa ikääsi. Ei tilaa tarkoittaa, että tiedot eivät riitä seitsemän päivän keskiarvon laskemiseen.

Synkronoimalla kellon Garmin Connect tilin kanssa voit tarkastella nykyistä sykevaihtelun tilaa ja trendejä ja saada hyödyllistä palautetta.

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 (*Terveys- ja hyvinvointiasetukset ja -hälytykset*, sivu 26).

Naisen terveys

Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierto on tärkeä osa terveyttä. Kellolla voi kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita, sukupuoliviettä, seksuaalista toimintaa ja ovulointipäiviä (*Kuukautiskierron tietojen kirjaaminen*, sivu 20). 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 tietojen kirjaaminen

Jotta voit kirjata kuukautiskierron tietoja Lily 2 Active 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 sukupuoliviettäsi (pieni tai suuri) valitsemalla **Sukupuolivietti**.
 - Määritä nykyinen päivä kuukautisten päiväksi valitsemalla **Kuukautisten päivä**.

Raskauden seuranta

Raskauden seurantatoiminto näyttää viikoittaiset päivitykset raskaudesta ja antaa terveystietoja ja ravintotietoja. Kellolla voi kirjata fyysisiä ja tunnepuolen oireita, verensokerilukemia ja vauvan liikkeitä ([Raskaustietojen kirjaaminen, sivu 21](#)). 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 Active kellon 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 Active kellon näyttöä.

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 ([Aamuraportin mukauttaminen, sivu 22](#)).

Voit mukauttaa näyttönimeä Garmin Connect tilillä ([Garmin Connect käyttäjäprofiilin asetukset, sivu 42](#)).


Aamuraportin mukauttaminen

HUOMAUTUS: voit muuttaa näitä asetuksia kellossa tai Garmin Connect tililläsi.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoituks. ja hälyt. > Aamuraportti**.
- 3 Voit ottaa aamuraportin käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla **Tila**.
- 4 Valitse **Asetukset**.
- 5 Sisällytä se aamuraporttiin tai poista se raportista valitsemalla asetus.

Kosketuspainikkeen pikavalinnan määrittäminen

Voit määrittää pikavalinnan jollekin suosikkisovellukselle, -viikaisulle tai -säätimelle, kuten Garmin Pay lompakolle tai musiikin hallinnalle.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Oikotie > Paina kosketuspainiketta pitkään**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse pikavalinta.
 - Poista kosketuspainikkeen pikavalintatoiminto käytöstä valitsemalla **Poista käytöstä**.

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.

HUOMAUTUS: Garmin laitteita, joissa ei ole harjoittelun tila -ominaisuutta, ei voi määrittää Ensisijainen harjoittelulaite, mutta niillä voi silti tallentaa harjoittelutietoja.

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.

Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia ja suorituskykymittauksia muista Garmin laitteista Lily 2 Active kelloosi Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi mahdollisimman tarkasti kellossasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge® pyörätietokoneella ja tarkastella suoritustietoja ja palautumisaikaa Lily 2 Active kellossasi.

Synkronoi Lily 2 Active kellosi ja muut Garmin laitteet Garmin Connect tilisi kanssa.

VIHJE: voit määrittää ensisijaisen harjoittelulaitteen ja ensisijaisen puettavan laitteen Garmin Connect sovelluksessa (*Yhtenäinen harjoittelun tila, sivu 22*).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskykymittaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät Lily 2 Active kellossasi.

Aktiivisuuden seuranta

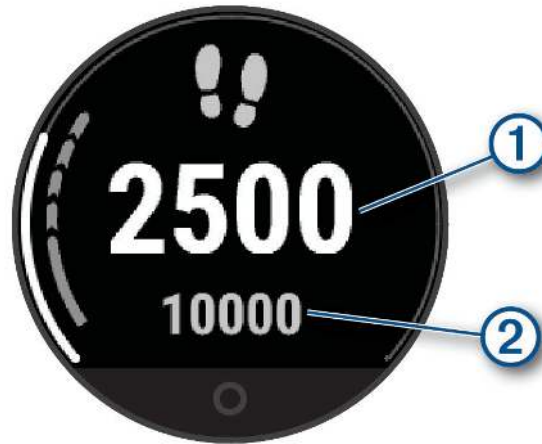
Aktiivisuuden seuranta tallentaa kunkin tallennetun päivän askelmäärän, kuljetun matkan, tehominuutit, kiivetyt kerrokset, kulutetut kalorit ja unitilastot. Kulutetut kalorit sisältävät perusaineenvaihdunnan ja suorituksissa kulutetut kalorit.

Päivän askeleet näkyvät askelviikaisussa. Askelmäärä päivittyy ajoittain.

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

Automaattinen tavoite

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




Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit määrittää omia tavoitteita Garmin Connect tililläsi.

Liikkumishälytyksen käyttäminen

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Näyttöön tulee ilmoitus tunnin toimettomuuden jälkeen. Lisäksi kello värisee, jos värinä on käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 41*).

Voit nollata liikkumishälytyksen kävelemällä vähän (vähintään parin minuutin ajan) tai tekemällä näytössä ehdotetut liikkeet.

Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ilmoituks. ja hälyt.** > **Terveys ja hyvinvointi** > **Liikuntakannustin** > **Käytössä**.

Unen seuranta

Kello tarkkailee uniasi 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. Torkut lisätään unitilastoihisi, ja ne voivat myös vaikuttaa palautumiseesi. Voit tarkastella yksityiskohtaisia unitilastojasi Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset (*Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 35*).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä kelloa nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatietosi Garmin Connect tilillesi.
Voit tarkastella unitilastojasi Garmin Connect tililläsi.
Lily 2 Active kellossa voit tarkastella unitietojasi, kuten torkkujasi (*Widgetit, sivu 16*).

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 Active 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.

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 juoksusuorituksen automaattisesti käyttäen aikakynnyksiä, jotka olet määrittänyt Garmin Connect sovelluksessa tai kellon suoritusasetuksissa. Nämä suoritukset lisätään suoritusluetteloosi.

Itsearviointin ottaminen käyttöön

Kun tallennat suorituksen, voit arvioida ponnisteluasi ja tuntemuksiasi suorituksen aikana. Voit tarkastella itsearviointitietojasi Garmin Connect tililläsi.

1 Valitse Garmin Connect laitteen valikosta **Suoritusasetukset**.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Valitse **Itsearviointi**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Voit tehdä itsearviointin vain harjoitusten jälkeen valitsemalla **Vain harjoitukset**.
- Voit tehdä itsearviointin joka suorituksen jälkeen valitsemalla **Aina**.

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

Voit päivittää joitakin kellon aktiivisuudenseuranta-asetuksia. Viikon tehominuutit ja askeltavoite on päivitettävä Garmin Connect sovelluksessa.

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Aktiivis. seuranta**.


Tila: poistaa aktiivisuuden seurannan käytöstä.

Move IQ: voit ottaa Move IQ tapahtumat käyttöön tai poistaa ne käytöstä.

Aut. suor. aloitus: kello voi luoda ja tallentaa ajoitettuja suorituksia automaattisesti, kun Move IQ toiminto havaitsee, että kävelet tai juokset. Voit määrittää juoksemiselle ja kävelemiselle vähimmäisajan.

Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä

Kun poistat aktiivisuuden seurannan käytöstä, askelia, tehominuutteja, unitilastoja ja Move IQ tapahtumia ei tallenneta.

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Aktiivis. seuranta > Tila > Ei käytössä**.

Harjoitukset

Kello voi ohjata sinua monivaiheisissa harjoituksissa, joissa on tavoitteet kullekin harjoitusvaiheelle, kuten matka, aika, toistot tai muita tekijöitä. Kellossa on useita esiladattuja harjoituksia eri suorituksille, kuten voimaharjoittelulle, kardioharjoittelulle, juoksulle ja pyöräilylle. Voit luoda ja etsiä lisää harjoituksia ja harjoitusohjelmia Garmin Connect sovelluksella ja siirtää ne kelloosi.

Kellossa: avaamalla suoritusluettelosta harjoitussovelluksen voit katsoa kaikki ladatut harjoitukset, jotka ovat kyseisellä hetkellä kellossasi (*Suoritusasetusten mukauttaminen, sivu 12*).

Voit tarkastella myös harjoitushistoriaasi.

Sovelluksessa: voit luoda ja etsiä lisää harjoituksia tai valita valmiita harjoituksia sisältävän harjoitusohjelman ja siirtää ne kelloosi (*Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 25*).

Voit ajoittaa harjoituksia.

Voit päivittää ja muokata nykyisiä harjoituksiasi.

Harjoituksen aloittaminen

Kello voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

1 Paina -painiketta.


2 Valitse suoritus.

3 Valitse **••• > Harjoitukset**.

4 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.

5 Näytä harjoituksen vaiheet (valinnainen) pyyhkäisemällä ylöspäin.

6 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.

Kun olet aloittanut harjoituksen, kello näyttää kaikki harjoituksen vaiheet, vaiheen huomautukset (valinnainen) ja tavoitteen (valinnainen). Voit katsoa nykyisen harjoituksen tiedot pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.

Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili (*Garmin Connect, sivu 32*).

1 Valitse vaihtoehto:

- Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse **•••**.
- Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com.

2 Valitse **Harjoittelu ja suunn. > Harjoitukset**.

3 Etsi harjoitus tai luo ja tallenna uusi harjoitus.

4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.

5 Seuraa näytön ohjeita.

Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Jotta voit ladata harjoitusohjelman ja käyttää sitä, tarvitset Garmin Connect tilin (*Garmin Connect, sivu 32*) ja sinun on pariliitettävä Lily 2 Active kello yhteensopivaan puhelimeen.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **•••**.

2 Valitse **Harjoittelu ja suunn. > Harjoitusohjelmat**.

3 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma.

4 Seuraa näytön ohjeita.

5 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.

Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat

Garmin Connect tililläsi on Adaptive Training Plan -ohjelma ja Garmin valmentaja, jotka vastaavat harjoitustavoitteitasi. Vastaamalla muutama kysymykseen voit esimerkiksi etsiä harjoitusohjelman, jonka avulla voit harjoitella 5 kilometrin juoksukilpailua varten. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasosi, valmennukseesi ja aikatauluhiisi sekä kilpailupäivääsi. Kun aloitat ohjelman, Garmin valmentajavilkaisu lisätään Lily 2 Active kellon vilkaisuluetteloon.

Tämän päivän harjoituksen aloittaminen

Kun lähetät harjoitusohjelman kelloon, Garmin valmentajavilkaisu ilmestyy vilkaisusilmukkaan.

1 Näytä Garmin valmentajavilkaisu pyyhkäisemällä kellotaulua.

2 Valitse vilkaisu.

Jos tämän suorituksen harjoitus on ajoitettu tälle päivälle, kello näyttää harjoituksen nimen ja pyytää sinua aloittamaan sen.

3 Valitse harjoitus.


4 Katso harjoitusvaiheet valitsemalla **Näytä** ja pyyhkäise oikealle, kun olet lopettanut vaiheiden tarkastelemisen (valinnainen).

5 Valitse **Tee harjoitus**.

6 Seuraa näytön ohjeita.

Ajoitettujen harjoitusten tarkasteleminen

Voit tarkastella harjoituskalenteriä ajoitettuja harjoituksia ja aloittaa harjoituksen.

1 Valitse .

2 Valitse suoritus.

3 Pyyhkäise ylöspäin.

4 Valitse **Harjoituskalenteri**.

Ajoitetut harjoitukset tulevat näkyviin päivämäärän mukaan lajiteltuina.

5 Valitse harjoitus.

6 Katso harjoituksen vaiheet vierittämällä.

7 Käynnistä harjoitus painamalla .

Terveys- ja hyvinvointiasetukset ja -hälytykset

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Ilmoituks. ja hälyt. > Terveys ja hyvinvointi**.

Rannesykemittari: katso *Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen*, sivu 28.

Liikuntakannustin: ottaa käyttöön Liikuntakannustin-toiminnon (*Liikkumishälytyksen käyttäminen*, sivu 23).

Stressihälytykset: ilmoittaa, kun stressijaksot ovat laskeneet Body Battery tasoasi (*Stressitasowidgetin tarkasteleminen*, sivu 19).

Lepohälytykset: ilmoittaa levollisen jakson jälkeen sen vaikutuksen Body Battery tasoosi (*Body Battery*, sivu 18).






Päivittäinen yhteenveto: ottaa käyttöön päivittäisen Body Battery yhteenvedon, joka näkyy muutamaa tuntia ennen uniaikaasi. Päivittäisestä yhteenvedosta näet, miten päivän stressisi ja suoritushistoriasi ovat vaikuttaneet Body Battery tasoosi (*Body Battery -widgetin tarkasteleminen*, sivu 19).

Tavoitteet: voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä tavoitehälytykset tai ottaa ne käyttöön yleisen käytön aikana, kun suoritusta ei ole meneillään. Tavoitehälytykset näkyvät päivittäisten askelten, päivittäisen kiivettyjen kerrosten ja viikoittaisten tehominuuttien tavoitteen yhteydessä.

Nesteytyshälytykset: voit ottaa nesteytyshälytykset käyttöön tai poistaa ne käytöstä.

Sykeominaisuudet

Lily 2 Active kellolla voi tarkastella rannesykeominaisuuksia.

	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. Stressi-taso on sitä alempi, mitä pienempi numero on.
	Näyttää nykyisen maksimaalisen hapenottokykyä, joka ilmaisee suorituskykyä ja voi parantua kunnon kasvaessa.

Rannesykeominaisuudet

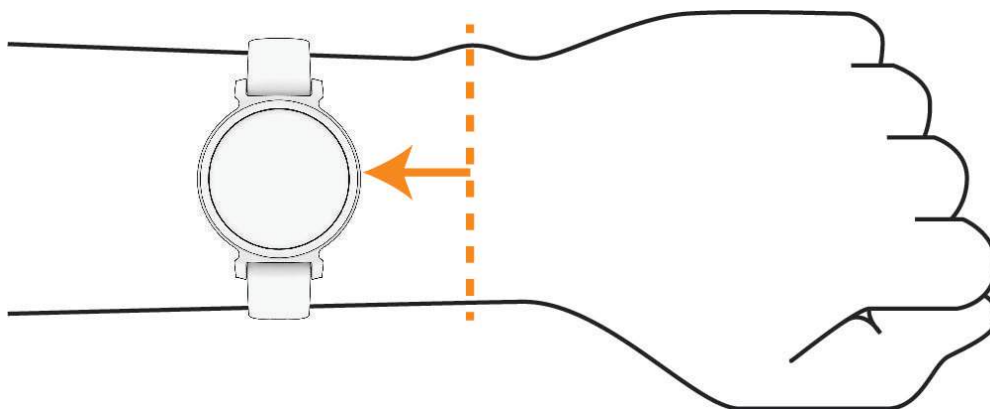
Kellon käyttäminen

HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä kellon pitkäkestoisessa käytössä, 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 löysällä. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

HUOMAUTUS: kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua 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 rannesykeominaisuuksista on kohdassa *Vianmääritys*, sivu 46.
- Lisätietoja pulssioksimetrin anturista on kohdassa *Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat vääriä*, sivu 31.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Vinkkejä, jos sykätiedot ovat vääriä

Jos sykätiedot ovat vääriä 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.
 - Odota, kunnes ♥ näkyy tasaisena, ennen kuin aloitat suorituksen.
 - 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.

Sykewidgetin tarkasteleminen


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

- 1 Näytä sykewidget pyyhkäisemällä kellotaulussa vasemmalle tai oikealle.
HUOMAUTUS: widget on ehkä lisättävä widgetsilmukkaan (*Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 18*).
- 2 Valitsemalla widgetin voit näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja viimeisimpien kolmen tunnin sykekäyrän.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Napauta kaaviota ja panoroi sitä pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
 - Näytä keskileposykkeesi seitsemän viime päivän ajalta pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.

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 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoituks. ja hälyt. > Terveys ja hyvinvointi > Syke**.
- 3 Ota hälytys käyttöön valitsemalla **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- 4 Valitse sykkeen kynnsarvo.

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

Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin

Voit lähettää syketietoja Lily 2 Active kellosta ja tarkastella niitä pariliitetyissä Garmin laitteissa. Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge pyörätietokoneeseen pyöräillessäsi tai VIRB® actionkameraan suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

1 Avaa säädinvalikko painamalla -painiketta pitkään.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoa ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 16](#)).

2 Valitse .

3 Paina -painiketta.

Lily 2 Active kello alkaa lähettää syketietoja.

HUOMAUTUS: aika näkyy näytössä syketietojen lähettämisen aikana.

4 Pariliitä Lily 2 Active kello yhteensopivaan Garmin ANT+® laitteeseen.

HUOMAUTUS: pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.

5 Lopeta syketietojen lähetys toistamalla vaiheet 1–3.

Rannesykemittarin asetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Kellon anturit > Rannesyke**.

Tila: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä rannesykemittarin. Oletusarvo on Automaattinen, joka käyttää automaattisesti rannesykemittaria, ellei pariliitä ulkoista sykemittaria.

HUOMAUTUS: rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös rannepulssioksimetrianturin. Voit ottaa manuaalisen lukeman pulssioksimetrivilkaisusta.


Uinnin aikana: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä rannesykemittarin uintisuoritusten aikana.

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

Rannesyke-oletusasetus on Automaattinen. Kello käyttää rannesykemittaria automaattisesti, ellei kelloon ole liitetty sykevyötä. Sykevyön tiedot ovat käytettävissä vain suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: jos poistat rannesykemittarin käytöstä, myös maksimaalisen hapenottokyvyn arviointi, unen seuranta, tehominuutit, koko päivän stressitoiminto ja rannepulssioksimetrin anturi poistuvat samalla käytöstä.

HUOMAUTUS: rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös ranteessa olevan Garmin Pay maksujen tunnistustoiminnon, ja sinun on annettava salasana aina ennen maksamista ([Garmin Pay, sivu 14](#)).

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Kellon anturit > Rannesyke > Tila > Ei käytössä**.


Jotkin anturin valot saattavat välähtää, kun rannesykemittari on poistettu käytöstä.

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.

Sykealueiden määrittäminen

Kello määrittää oletussykealueet alkumäärittämisen profiilitietojen perusteella. Määritä maksimisyke, jotta saat mahdollisimman tarkat kaloritiedot suorituksen aikana. Voit antaa leposykkeen myös manuaalisesti. Voit myös säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Käyttäjäprofiili** > **Sykealueet**.
- 3 Valitse **Maksimisyke** ja määritä maksimisykkeesi.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse **Leposyke**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - käytä kellon antamaa keskileposykettä valitsemalla **Käytä keskiarvoa**
 - määritä mukautettu leposyke valitsemalla **Aseta mukautettu**.
- 7 Valitse **Alueet** > **Perusta**.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
 - Valitsemalla **% maksimisykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
- 9 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.

Sykealuelaskenta

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 kestävyttä, lisää voimaa

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 [Sykealuelaskenta](#), sivu 30-osion taulukosta.

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

Pulssioksimetri

Lily 2 Active 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 31](#)). Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit mitata pulssioksimetrilukeman kellolla milloin tahansa. Näiden mittauksen luotettavuus voi vaihdella riippuen verenkierron tasosta, liikkeestäsi ja kellon sijainnista ranteessa ([Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat väärinä, sivu 31](#)).

- 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 31](#)).

Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön

Ennen kuin voit käyttää pulssioksimetrin unen seurantaa, sinun tarvitsee määrittää Lily 2 Active kello ensisijaiseksi puettavaksi laitteeksi Garmin Connect tililläsi ([Yhtenäinen harjoittelun tila, sivu 22](#)).

Voit määrittää kellon mittaamaan veren happitasoa (SpO₂) jatkuvasti enintään 4 tunnin ajan määrittämänäsi uniaikana ([Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat väärinä, sivu 31](#)).

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

- 1 Avaa valikko painamalla -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Kellon anturit > Pulssioksimetri unen aikana**.
- 3 Ota seuranta käyttöön valitsemalla kytkin.

Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat väärinä

Jos pulssioksimetrin tiedot ovat väärinä 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 silikoni- tai nailonihinaa.
- 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.
- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

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 kunnon kasvaessa. Lily 2 Active 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 51](#)) 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 painamalla -painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > 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 Index™ vaaka, kello laskee kuntoiäsi kehon rasvaprosentin perusteella painoindeksin sijasta. Liikunnan ja elämäntyylin muutokset voivat vaikuttaa kuntoikäsiin.

1 Avaa valikko painamalla -painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Kuntoikä**.

Yhteydet

Yhteysominaisuudet ovat käytettävissä kellossa, kun pariliität sen yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen liittäminen, sivu 34](#)).

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.




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.

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 painamalla -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > 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 33*).

- 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.

Puhelimen liittäminen

Lily 2 Active kello on pariliitettävä määrittystä varten suoraan Garmin Connect sovelluksessa eikä puhelimen Bluetooth asetuksista.

- 1 Valitse kellon alkumäärittämisessä , kun saat kehoitteen pariliittää puhelimeen.

HUOMAUTUS: jos olet ohittanut pariliitoksen aiemmin, voit siirtyä pariliitostilaan manuaalisesti painamalla  pitkään ja valitsemalla **Järjestelmä > Puhelin > Pariliitä puhelin**.

- 2 Skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittys näytön ohjeiden mukaisesti.

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 Active 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.

Ilmoitusten hallinta


Yhteensopivalla puhelimella voi hallita Lily 2 Active 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**.

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Ennen kuin voit ottaa käyttöön ilmoitukset, sinun on pariliitettävä Lily 2 Active kello yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 34*).

- 1 Paina -painiketta pitkään.

- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoituks. ja hälyt. > Älykkäät ilmoitukset**.



- 3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Yleinen käyttö** voit määrittää kellotilassa näkyvien ilmoitusten asetukset.
- Valitsemalla **Suorituksen aik.** voit määrittää suorituksen tallentamisen aikana näkyvien ilmoitusten asetukset.
- Valitsemalla **Nukk. aikana** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä **Älä häiritse** -tilan.
- Valitsemalla **Yksityisyys** voit määrittää yksityisyyden.

Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä



Voit katkaista Bluetooth yhteyden puhelimeen säädinvalikosta.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 16*).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla  pitkään.
- 2 Valitsemalla  voit poistaa Bluetooth puhelinyhteyden käytöstä Lily 2 Active kellossa. Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimessa puhelimen käyttöoppaan mukaisesti.




Saapuvan puhelun vastaanottaminen

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

- Hyväksy puhelu valitsemalla .
- HUOMAUTUS:** jos haluat puhua soittajalle, käytä yhdistettyä puhelinta.
- Hylkää puhelu valitsemalla .



Puhelimen etsiminen

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

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse .
Signaalin voimakkuuspalkit tulevat näkyviin Lily 2 Active näyttöön ja puhelimesta kuuluu hälytys. Palkkien koko kasvaa, kun siirryt lähemmäs puhelinta.
- 3 Lopeta haku valitsemalla .

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa hälytysten ja ilmoitusten värinän ja esittämisen käytöstä (*Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 41*). Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukkuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

- Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä manuaalisesti painamalla  pitkään ja valitsemalla .
- Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön automaattisesti nukkuma-ajaksesi siirtymällä laitteen asetuksiin Garmin Connect sovelluksessa ja valitsemalla **Ilmoitukset ja hälytykset > Älykkäät ilmoitukset > Nukkumisen aikana**.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

HUOMIO

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

HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, Lily 2 Active 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.

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 36*). Pariliitetyssä puhelimesta on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohinta).

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Kun tunnet kolme värähdystä, aktivoi hätätoiminto vapauttamalla painike.
Laskurinäyttö avautuu.
- 3 Valitse tarvittaessa vaihtoehto ennen laskennan päättymistä:
 - Lähetä pyyntösi mukautetussa viestissä valitsemalla .
 - Peruuta viesti valitsemalla .

Tapahtumantunnistus


⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön kellossa, määritä hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 36*). Pariliitetyssä puhelimesta 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 painamalla -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Turvallisuus & jäljitys > Tapahtumantunnistus.**
- 3 Valitse suoritus.


HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun Lily 2 Active 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 puhelimestasi näkyy viesti, että yhteyshenkilöillesi lähetetään ilmoitus 15 sekunnin kuluttua. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähetyksen.

LiveTrack toiminnon ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Ennen kuin voit aloittaa ensimmäisen LiveTrack istunnon, sinun tarvitsee määrittää yhteystiedot Garmin Connect sovelluksessa ([Yhteystietojen lisääminen, sivu 37](#)).

HUOMAUTUS: ota LiveTrack käyttöön Garmin Connect sovelluksessa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack**.
- 2 Valitse kellolle **Automaattinen aloitus > Käytössä**.
- 3 Avaa valikko painamalla -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Asetukset > Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack**.
- 5 Poista LiveTrack käytöstä valitsemalla **Ei käytössä**.

Yhteystietojen lisääminen


- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Yhteystiedot**.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön Lily 2 Active kellossa synkronoimalla tiedot ([Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 33](#)).


Kellot

Hälytyksen määrittäminen







Voit asettaa useita hälytyksiä. Voit määrittää kunkin hälytyksen kuulumaan kerran tai toistumaan säännöllisesti.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Hälytys > +**.
- 3 Anna aika.
- 4 Valitse hälytys.
- 5 Valitse **Toisto** ja valitse vaihtoehto.




Herätyksen poistaminen

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Hälytys**.
- 3 Valitse hälytys ja valitse **Poista**.

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Sekuntikello**.
- 3 Voit käynnistää ajanoton painamalla -painiketta.
- 4 Voit käynnistää kierroksen ajanoton uudelleen painamalla -painiketta. Kokonaisajanotto jatkuu.
- 5 Voit pysäyttää ajanoton painamalla -painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Jatka ajanottoa painamalla -painiketta.
 - Nollaa ajanotto valitsemalla .
 - Tallenna sekuntikellon aika suoritukseksi valitsemalla **•••** ja **Tallenna suoritus**.
 - Tarkista kierrosajanotot valitsemalla **•••** ja **Katso kierrokset**.
 - Sulje sekuntikello valitsemalla **•••** ja **Valmis**.

Laskuriajastimen käynnistäminen

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot** > .
- 3 Anna aika ja valitse .
- 4 Valitse .


Ajan GPS-synkronointi

Aina kun käynnistät kellon ja etsit satelliitteja, kello havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti. Voit GPS-synkronoida ajan myös manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1 Pidä  painettuna.
- 2 Valitse **Kellot** > **Aika** > **Aikasynkronointi**.
- 3 Odota, kun kello etsii satelliitteja (*Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 48*).

Ajan asettaminen manuaalisesti

Kellonaika asetetaan oletusarvoisesti automaattisesti, kun Lily 2 Active kello pariliitetään puhelimeen.

- 1 Pidä  painettuna.
- 2 Valitse **Kellot** > **Aika** > **Aikalähde** > **Manuaal.**
- 3 Valitse **Aika** ja määritä kellonaika.

Langattomat anturit

Kellon voi pariliittää langattomiin antureihin ANT+ tai Bluetooth tekniikalla (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 39*). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Suoritusasetusten mukauttaminen, sivu 12*). Jos kellon mukana toimitettiin anturi, laitteet on jo pariliitetty.

Jos haluat lisätietoja tietyin Garmin anturin yhteensopivuudesta tai ostamisesta tai haluat nähdä käyttöoppaan, siirry kyseisen anturin sivulle osoitteessa buy.garmin.com.

Anturin tyyppi	Kuvaus
Syke	Voit tarkastella syketietoja suoritusten aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM-Pro™ tai HRM-Fit™ sykemittaria.
Nopeus/poljinnopeus	Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmitan manuaalisesti (<i>Nopeusanturin kalibroiminen, sivu 40</i>).

Langattomien anturien pariitus

Aseta sykevyö tai anturi paikalleen, ennen kuin muodostat pariituksen.

Kun yhdistät langattoman anturin ensimmäisen kerran ANT+ tai Bluetooth tekniikalla, sinun on pariitettava kello ja anturi. Jos anturi käyttää sekä ANT+ että Bluetooth tekniikkaa, Garmin suosittelee pariitosta ANT+ tekniikalla. Pariituksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella.

VIHJE: jotkin ANT+ anturit muodostavat pariituksen kelloon automaattisesti, kun aloitat toiminnon ja anturi on käynnissä ja lähellä kelloa.

1 Tuo kello enintään 3 metrin (10 jalan) päähän anturista.

HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista langattomista antureista pariituksen muodostamisen aikana.

2 Pidä  painettuna.

3 Valitse **Asetukset > Lisävarusteet > Lisää uusi**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Etsi kaikki**.
- Valitse anturin tyyppi.

Kun anturi on liitetty kelloosi, anturin tila muuttuu Etsitään-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturitiedot ovat tietonäytöissä tai mukautetussa tietokentässä. Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Suoritusasetusten mukauttaminen, sivu 12](#)).

Sykelisävarusteen juokсутаhti ja -matka

HRM-Fit ja HRM-Pro malliston lisävarusteet käyttävät juokсутаhdin ja -matkan laskemiseen käyttäjäprofiilia ja anturin joka askeleella mittaamaa liikettä. Sykevyö ilmoittaa juokсутаhdin ja -matkan, kun GPS ei ole käytettävissä eli esimerkiksi juoksumattojuoksussa. Juokсутаhtia ja -matkaa voi tarkastella yhteensopivassa Lily 2 Active kellossa, joka on yhdistetty ANT+ tekniikalla. Niitä voi tarkastella myös yhteensopivissa kolmansien osapuolten harjoittelusovelluksissa Bluetooth yhteyden kautta.

Tahdin ja matkan tarkkuus paranee kalibroinnilla.

Automaattinen kalibrointi: kellon oletusasetus on **Kalibroi automaattisesti**. Sykelisävaruste kalibroitu joka kerta, kun juokset ulkona siten, että lisävaruste on yhdistettynä yhteensopivaan Lily 2 Active kelloosi.

HUOMAUTUS: automaattinen kalibrointi ei toimi sisä-, polku- eikä ultrajuoksun suoritusprofiileissa ([Vinkkejä juokсутаhdin ja -matkan tallennukseen, sivu 39](#)).

Manuaalinen kalibrointi: voit valita **Kalibroi ja tallenna**, kun olet juossut juoksumatolla käyttäen yhdistettyä sykelisävarustetta ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 6](#)).

Vinkkejä juokсутаhdin ja -matkan tallennukseen

- Päivitä Lily 2 Active kellosi ohjelmisto ([Tuotepäivitykset, sivu 45](#)).
- Juokse useita lenkkejä käyttäen GPS-ominaisuutta tai yhdistettyä HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarustetta. On tärkeää, että tahtisi ulkojuoksussa vastaa tahtiasi juoksumatolla.
- Jos juoksulenkki sisältää hiekkaa tai syvää lunta, avaa antureiden asetukset ja poista käytöstä **Kalibroi automaattisesti**.
- Jos olet aiemmin yhdistänyt yhteensopivan jalka-anturin ANT+ tekniikalla, aseta sen tilaksi **Ei käytössä** tai poista se yhdistettyjen anturien luettelosta.
- Juokse juoksumatolla käyttäen manuaalista kalibrointia ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 6](#)).
- Jos automaattinen ja manuaalinen kalibrointi eivät näytä oikeilta, avaa antureiden asetukset ja valitse **Sykemittarin tahti ja matka > Nollaa kalibrointitiedot**.

HUOMAUTUS: voit kokeilla poistaa **Kalibroi automaattisesti** -toiminnon käytöstä ja kalibroida manuaalisesti ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 6](#)).

Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen


Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja kelloon.

- Pariliitä anturi ja kello (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 39*).
- Määritä renkaan koko (*Nopeusanturin kalibroiminen, sivu 40*).
- Lähde matkaan (*Lähteminen matkaan, sivu 7*).

Nopeusanturin kalibroiminen

Ennen kuin voit kalibroida nopeusanturin, sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan nopeusanturiin (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 39*).

Manuaalinen kalibrointi on valinnainen ja saattaa parantaa tarkkuutta.

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset** > **Lisävarusteet** > **Nopeus/poljinnopeus** > **Renkaan koko**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Automaattinen** voit laskea renkaan koon ja kalibroida nopeusanturin automaattisesti.
- Voit kalibroida nopeusanturin manuaalisesti valitsemalla **Manuaal.** ja antamalla renkaan koon (*Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 52*).

Kellon mukauttaminen

Kelloasetukset

Voit mukauttaa joitakin Lily 2 Active kellon asetuksia. Muita asetuksia voi mukauttaa Garmin Connect sovelluksessa.

Avaa valikko painamalla -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset**.

Oikotie: voit määrittää pikavalinnan (*Kosketuspainikkeen pikavalinnan määrittäminen, sivu 22*).

Ilmoituks. ja hälyt.: voit säätää hälytysasetuksia (*Hälytysasetukset, sivu 40*).

Kellon anturit: voit säätää rannesykemittausanturin asetuksia (*Rannesykemittarin asetukset, sivu 29*) ja Pulssioksimetri unen aikana -asetuksia (*Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 31*) sekä kalibroida kompassin (*Kompassin kalibroiminen, sivu 42*).

Lisävarusteet: voit pariliittää Lily 2 Active kellon langattomiin antureihin (*Langattomat anturit, sivu 38*).


Käyttäjäprofiili: voit säätää käyttäjäprofiilin asetuksia (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 42*).

Turvallisuus & jäljitys: voit säätää turvallisuus- ja jäljitysasetuksia (*Turvallisuus- ja jäljitys ominaisuudet, sivu 35*).

Aktiivis. seuranta: voit säätää aktiivisuudenseurannan asetuksia (*Aktiivisuuden seuranta, sivu 22*).

Järjestelmä: voit säätää järjestelmän asetuksia (*Järjestelmäasetukset, sivu 41*).

Hälytysasetukset

Avaa valikko painamalla -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset** > **Ilmoituks. ja hälyt.**

Älykkäät ilmoitukset: voit säätää puhelimen Bluetooth ilmoitusten asetuksia (*Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 34*).

Aamuraportti: voit säätää aamuraporttiasetuksia (*Aamuraportti, sivu 21*).

Terveys ja hyvinvointi: voit säätää terveys- ja hyvinvointihälytysten asetuksia (*Terveys- ja hyvinvointiasetukset ja -hälytykset, sivu 26*).

Järjestelmäasetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Järjestelmä**.

Näyttö: määrittää näytön aikakatkaisun ja kirkkauden (*Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 41*).

Värihälytys: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä värinän ja määrittää värinän voimakkuuden.

Puhelin: voit pariliittää ja synkronoida puhelimesi (*Puhelimen liittäminen, sivu 34*).

Muoto: määrittää mittayksiköt tietojen näyttämistä varten (*Mittayksikön vaihtaminen, sivu 41*).


Kieli: määrittää kellon näyttökielen.

Nollaa: voit palauttaa oletusasetukset tai poistaa henkilökohtaiset tiedot ja nollata asetukset (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 48*).

HUOMAUTUS: jos olet määrittänyt Garmin Pay lompakon, oletusasetusten palauttaminen poistaa myös lompakon laitteestasi.

Tietoja: näyttää laitteen tunnuksen, ohjelmistoversion, säädöstiedot ja käyttöoikeussopimuksen.

Näyttöasetusten mukauttaminen

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Näyttö**.

3 Valitsemalla **Kirkkaus** voit määrittää näytön kirkkaustason.

4 Valitse **Yleinen käyttö** tai **Suorituksen aik..**

5 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Ele**-asetuksen taustavalo syttyy, kun nostat ja käännät käsivarttasi ja katsot rannettasi.
- Valitsemalla **Eleiden herkkyys** voit säätää eleiden herkkyyttä, jotta näyttö syttyy nykyistä useammin tai harvemmin.
- Valitsemalla **Aikakatkaisu** voit määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.


6 Valitse **Nukk. aikana**.

7 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Kellotaulu** voit määrittää kellotaulun himmenemään määritettynä uniaikanasi.
- Valitsemalla **Kirkkaus** voit määrittää näytön kirkkaustason määritettynä uniaikanasi.
- Valitsemalla **Aikakatkaisu** voit määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu määritettynä uniaikanasi.

Mittayksikön vaihtaminen

Voit mukauttaa esimerkiksi matkan, tahdin ja nopeuden sekä korkeuden mittayksiköitä.

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Muoto**.

3 Valitse jokin vaihtoehto.

- Valitsemalla **Yksikkö** voit määrittää kellon ensisijaiset mittayksiköt.
- Valitsemalla **Tahti/nopeus** voit näyttää tahtisi tai nopeutesi maileina tai kilometreinä ajoitetun suorituksen aikana.

Aikavyöhykkeet


Aina kun käynnistät laitteen ja etsit satelliitteja tai synkronoit puhelimen kanssa, laite havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti.

Käyttäjäprofiili

Voit päivittää käyttäjäprofiiliasi kellossa tai Garmin Connect sovelluksessa.

Käyttäjaprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymävuosi-, pituus-, paino-, ranne- ja sykealueasetuksesi (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 30*). Kello laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjaprofiili**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Sukupuoliasetukset

Kellon alkumäärittäyksessä on valittava sukupuoli. Useimmat kuntoilu- ja harjoittelualgoritmit ovat binaarisia. Jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee, että valitset syntymäaikaasi 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.

Kompassin kalibroiminen

HUOMAUTUS

Kalibroi sähköinen kompassi ulkona. Älä seiso lähellä kohteita, jotka vaikuttavat magneettikenttiin, kuten ajoneuvot, rakennukset ja jännitelinjat, jotta suuntima olisi mahdollisimman tarkka.

Laitteesi on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvona automaattista kalibrointia. Voit kalibroida kompassin manuaalisesti, jos se ei toimi kunnolla esimerkiksi pitkien siirtymien tai voimakkaiden lämpötilanvaihteluiden jälkeen.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Kellon anturit > Kompassi > Aloita kalibrointi**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Garmin Connect asetukset

Voit mukauttaa kellon asetuksia, suoritusasetuksia ja Garmin Connect tilin käyttäjäasetuksia käyttämällä joko Garmin Connect sovellusta tai Garmin Connect sivustoa. Joitakin asetuksia voi mukauttaa myös Lily 2 Active kellossa.

- Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Garmin-laitteet** ja valitse-kellosi.
- Valitse kello Garmin Connect sovelluksen laitewidgetistä.

Kun olet mukauttanut asetuksia, ota muutokset käyttöön kellossa synkronoimalla tietosi (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 33*) (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 33*).

Garmin Connect käyttäjaprofiilin asetukset

Valitse laitteen Garmin Connect valikosta Käyttäjaprofiili.

VO2max: näyttää nykyisen maksimaalisen hapenottokykyysi ja milloin se on viimeksi päivitetty (*Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen, sivu 32*).

Kuntoikä: näyttää nykyisen kuntoikäsi (*Kuntoiän tarkasteleminen, sivu 32*).

Näyttönimi: määrittää aamuraportissa ja hälytyksissä käytetyn näyttönimen (*Aamuraportti, sivu 21*).

Sukupuoli: määrittää sukupuolen (*Sukupuoliasetukset, sivu 43*).

Syntymäaika: määrittää syntymäpäivän.

Pituus: määrittää pituuden.

Paino: määrittää painon.

Ranne: voit valita, kummassa ranteessa kelloa käytetään.

Uniaikataulu: voit määrittää uniaikataulun (*Unen seuranta, sivu 23*).

Sykealueet: voit arvioida enimmäissykkeesi ja määrittää mukautettuja sykealueita (*Tietoja sykealueista, sivu 29*).

Sukupuoliasetukset

Kellon alkumäärittämisessä on valittava sukupuoli. Useimmat kuntoilu- ja harjoittelualgoritmit ovat binaarisia. Jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee, että valitset syntymäaikaasi määritetyn sukupuolen. Alkumäärittämisen 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 alkumäärittämisessä ilmoittamaasi sukupuolta.

Laitteen tiedot

Kellon lataaminen

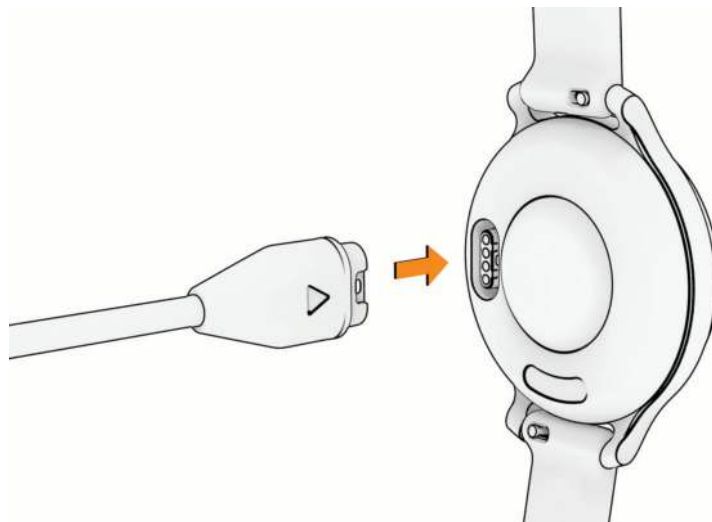
⚠ VAROITUS

Laite 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 laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Kellon puhdistaminen, sivu 44*).

1 Liitä kaapeli (pää ▲) kellon latausporttiin.



2 Liitä kaapelin toinen pää USB-C® tietokoneen porttiin tai muuntajaan (5 V minimum output power).

Kello näyttää akun nykyisen varaustason.

3 Tarvittaessa saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.

4 Irrota kello, kun akku on täynnä.

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

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

Älä paina painikkeita veden alla.

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.

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. Korrosio voi estää lataamisen ja tiedonsiirron.

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

- 1 Huuhtele 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 vakiohahnoja.


1 Irrota hahna liu'uttamalla jousitangon vapautustappia.



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


Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja ja käyttöoikeussopimusta.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Tietoja**.

Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen

Tämän laitteen tyyppimerkintä toimitetaan sähköisesti. E-label-tiedot saattavat sisältää säädöstietoja, kuten FCC:n tunnistenumeroita tai alueellisia yhdenmukaisuusmerkintöjä sekä sovellettavia tuote- ja lisensointitietoja.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Tietoja**.

Tuotepäivitykset

Kello tarkistaa automaattisesti päivitykset käyttäessään Bluetooth yhteyttä. Voit asentaa tietokoneeseen Garmin Express sovelluksen ([garmin.com/express](https://www.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 (*Puhelimen liittäminen, sivu 34*).

Synkronoi kello Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 33*).

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 33*).

- 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.

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Paristonkesto	Enintään 9 päivää ¹
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langattomat taajuudet	Enintään 2,4 GHz (nimellinen -1,3 dBm) Enintään 13,56 MHz (nimellinen -40 dBm)
Vesitiiviys	5 ATM ²


Vianmääritys

Tukeeko puhelin kelloa?

Lily 2 Active 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 puhelimessa.
- Avaa pariliitostila puhelimesi avaamalla Garmin Connect sovellus ja valitsemalla **••• > Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Siirrä kello pariliitostilaan: avaa valikko painamalla -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Puhelin > Pariliitä puhelin**.
- Löydät lisää vianmääritysohjeita osoitteesta www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting.

Aktiivisuuden seuranta

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

¹ Akunkestoarvio perustuu tiettyihin käyttöoletuksiin. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/lily2activebatteryassumptions.

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

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

- Käytä kelloa eri ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun työnät 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.

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 33*).

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.

Kellon näyttämä syke ei ole tarkka

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

Akunkeston maksimoiminen

- Vähennä näytön kirkkautta ja lyhennä aikakatkaisua (*Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 41*).
- Vähennä värinätasoa (*Järjestelmäasetukset, sivu 41*).
- Poista ranne-eleet käytöstä (*Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 41*).
- Rajoita Lily 2 Active kellossa näkyvien ilmoitusten määrää puhelimen ilmoituskeskuksen asetuksista (*Ilmoitusten hallinta, sivu 34*).
- Poista älykkäät ilmoitukset käytöstä (*Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 34*).
- Poista käytöstä langaton Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä, sivu 35*).
- Poista käytöstä pulssioksimetrin unen seuranta (*Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 31*).
- Poista käytöstä sykemittaus ranteesta (*Rannesykemittarin asetukset, sivu 29*).


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 24*).


Kellon kieli on väärä

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

- 1 Avaa valikko painamalla -painiketta pitkään.
- 2 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse se.
- 3 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse se.
- 4 Vieritä luettelon viidenteen kohtaan ja valitse se.
- 5 Valitse kieli.

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Kaikki kellon asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Avaa valikko painamalla -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Nollaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritushistorian 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.

Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalien etsiminen saattaa edellyttää esteetöntä näköyhteyttä taivaalle.

- 1 Mene ulos aukealle paikalle.
Pidä kellon etupuoli taivasta kohti.
- 2 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi laite usein Garmin tilillesi:
 - Yhdistä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
 - Yhdistä laite Garmin Connect sovellukseen Bluetooth puhelimella.
- Kun laite on yhteydessä Garmin tiliisi, se lataa monen päivän satelliittitiedot, minkä ansiosta se löytää satelliittisignaalit nopeasti.
- Vie laite ulos aukealle paikalle pois korkeiden rakennusten ja puiden läheltä.
 - Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.

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 lääkitälaite. Pulssioksimetritoiminto ei ole käytettävissä kaikissa maissa.

Laitteen huolto

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
























Liite

Suoritusluettelo

Seuraavat suoritukset ovat käytettävissä Lily 2 Active kellossa.

HUOMAUTUS: päivitä kellon ohjelmisto, jotta uusimmat suoritukset ovat käytettävissä (*Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella, sivu 45, Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express, sivu 46*).

- *Suoritusasetusten mukauttaminen, sivu 12*
- *Suorituksen aloittaminen, sivu 2*

	Pyöräily
	Sisäpyöräily
	Hengittely
	Cardio
	Tanssikuntoilu
	Frisbeegolf
	Elliptinen
	Golf
	HIIT
	Sisärata
	Hyppynaru
	Meditointi
	Muu
	Padel
	Pickleball
	Pilates
	Allasuinti
	Soutu
	Sisäsoutu
	Juoksu
	Laskettelu
	Lumilautailu
	Lumikenkäily

	Stepperi
	Voimaharjoittelu
	SUP
	Tennis
	Juoksumatto
	Kävely
	Sisäkävely
	Perinteinen hiihto
	Jooga

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
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.

Renkaan koko ja ympärysmitta

Pyöräilyssä nopeusanturi tunnistaa renkaan koon automaattisesti. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan nopeusanturin asetuksista.

Rengaskoko on merkitty renkaan molemmille puolille. Voit mitata renkaan ympärysmittan myös itse tai Internetissä olevilla laskimilla.

