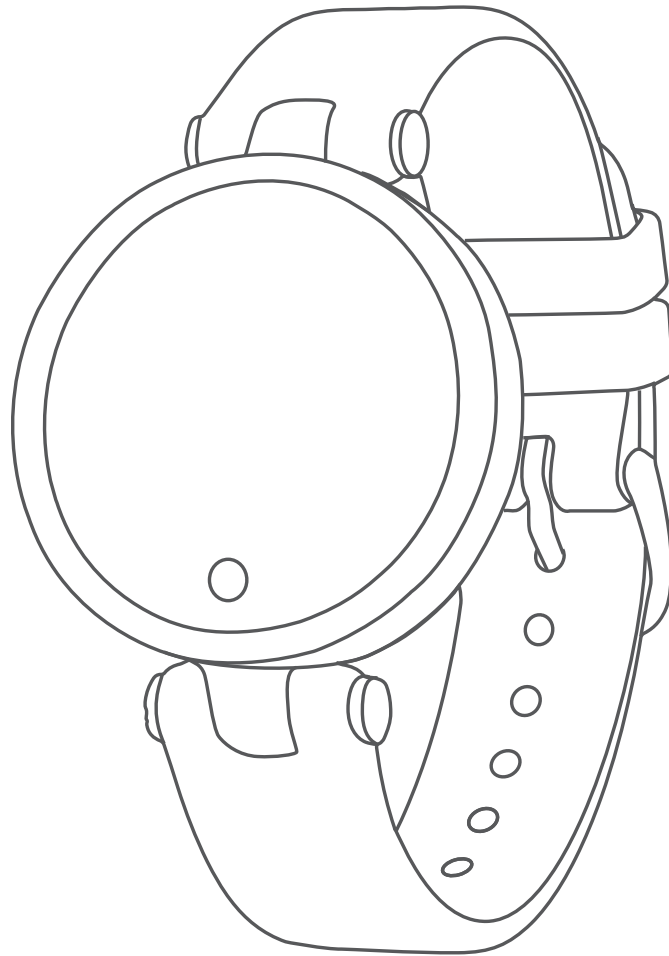


GARMIN®



LILY™

Посібник користувача

© 2021 Компанія Garmin Ltd. або її дочірні компанії

Усі права захищено. Згідно з законами про авторські права повне чи часткове копіювання цього документа без письмового дозволу компанії Garmin заборонене. Компанія Garmin залишає за собою право змінювати чи вдосконалювати свою продукцію, а також вносити зміни до цього документа, не зобов'язуючись повідомляти будь-кого про такі зміни чи вдосконалення. Щоб отримати останні оновлення або додаткові відомості щодо користування цим продуктом, відвідайте сайт www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin та Auto Lap® є торговими марками компанії Garmin Ltd. або її дочірніх компаній і зареєстровані в США та інших країнах. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, та Lily™ є торговими марками компанії Garmin Ltd. або її дочірніх компаній. Ці торгові марки можна використовувати лише за повної згоди компанії Garmin.

Android™ є торговою маркою Google Inc. Текстовий товарний знак BLUETOOTH® та логотипи є власністю корпорації Bluetooth SIG, Inc., і будь-яке використання цих знаків компанією Garmin здійснюється згідно з ліцензією. iOS® є зареєстрованою торговою маркою Cisco Systems, Inc., що використовується за ліцензією Apple Inc. iPhone® є торговою маркою Apple Inc., зареєстрованою в США та інших країнах. The Cooper Institute®, а також будь-які пов'язані торгові марки належать The Cooper Institute. Інші товарні знаки та назви належать їх відповідним власникам.

M/N: A03927

Зміст

Вступ	1
Налаштування пристрою.....	1
Увімкнення й вимкнення пристрою.....	1
Перегляд віджетів і меню.....	1
Параметри меню.....	1
Носіння пристрою.....	2
Віджети	2
Ціль у кроках.....	2
Індикатор руху.....	2
Хвилини інтенсивного навантаження.....	3
Заробляння хвилин інтенсивного навантаження.....	3
Точність підрахунку калорій.....	3
Віджет статистики медичного стану.....	3
Body Battery.....	3
Перегляд віджета ресурсів організму.....	3
Варіабельність пульсу й рівень стресу.....	3
Перегляд віджета рівня стресу.....	3
Використання таймера релаксації.....	3
Перегляд віджета пульсу.....	3
Використання віджета відстеження водного балансу.....	4
Відстеження менструального циклу.....	4
Відстеження показників вагітності.....	4
Запис інформації про вагітність.....	4
Керування відтворенням музики.....	4
Перегляд сповіщень.....	4
Надсилання відповіді на текстове повідомлення.....	4
Тренування	4
Запис запланованого заняття.....	4
Запис даних про заняття з Connected GPS.....	5
Записування силового тренування.....	5
Поради щодо записування силових тренувань.....	5
Запис занять з плавання.....	5
Налаштування сповіщень під час плавання.....	5
Калібрування відстані на біговій доріжці.....	5
Функції вимірювання частоти серцевих скорочень	6
Налаштування пульсометра на зап'ястку.....	6
Пульсовий оксиметр.....	6
Отримання даних із пульсового оксиметра.....	6
Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну.....	6
Про розрахункові значення максимального VO ₂	6
Визначення розрахункового значення макс. VO ₂	6
Налаштування попередження про порушення пульсу.....	7
Годинники	7
Користування будильником.....	7
Використання секундоміра.....	7
Запуск зворотного таймера.....	7
Підключені функції Bluetooth	7
Керування сповіщеннями.....	7
Пошук загубленого смартфона.....	7
Отримання телефонного виклику.....	7
Використання режиму "Не турбувати".....	8
Garmin Connect	8
Garmin Move IQ™.....	8
Підключення GPS.....	8
Функції відстеження й безпеки.....	8
Відстеження сну.....	8
Синхронізація даних із програмою Garmin Connect.....	9
Синхронізація даних із комп'ютером.....	9
Налаштування Garmin Express.....	9
Налаштування пристрою	9
Змінення циферблата годинника.....	9
Налаштування меню керування.....	9
Налаштування екранів даних.....	9
Налаштування пристрою.....	9
Налаштування водного балансу.....	9
Налаштування системи.....	9
Налаштування Bluetooth.....	10
Налаштування Garmin Connect.....	10
Налаштування вигляду.....	10
Налаштування попереджень.....	10
Налаштування параметрів занять.....	10
Налаштування відстеження занять.....	10
Користувацькі налаштування.....	11
Загальні налаштування.....	11
Інформація про пристрій	11
Заряджання пристрою.....	11
Поради щодо заряджання пристрою.....	11
Догляд за пристроєм.....	11
Чищення пристрою.....	12
Заміна браслетів.....	12
Перегляд інформації щодо пристрою.....	12
Технічні характеристики.....	12
Усунення несправностей	12
Чи сумісний мій смартфон із моїм пристроєм?.....	12
Телефон не підключається до пристрою.....	12
Відстеження активності.....	12
Кількість кроків видається невірною.....	12
Кількість кроків на моєму пристрої та в обліковому записі Garmin Connect різняться.....	13
Мій рівень стресу не відображається.....	13
Значення інтенсивності у хвилинах блимає.....	13
Підказки стосовно використання сенсорного екрана.....	13
Поради на випадок помилкових даних про частоту серцевих скорочень.....	13
Поради щодо покращення даних Body Battery.....	13
Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра.....	13
Збільшення тривалості заряду акумулятора.....	14
Дисплей пристрою погано видно надворі.....	14
Відновлення всіх заводських налаштувань.....	14
Оновлення продукту.....	14
Оновлення програмного забезпечення за допомогою програми Garmin Connect.....	14
Оновлення програмного забезпечення з використанням Garmin Express.....	14
Пошук додаткової інформації.....	14
Ремонт пристрою.....	14
Додаток	14
Цілі фізичних занять.....	14
Про зони пульсу.....	15
Розрахування зон частоти пульсу.....	15
Стандартні показники макс. VO ₂	15
Алфавітний покажчик	16

Вступ

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Зауваження щодо використання пристрою та інші важливі дані наведені у документі *Важливі відомості про пристрій і правила техніки безпеки*, вкладеному у коробку із пристроєм.

Перш ніж почати будь-яку програму тренувань або змінити таку програму, порадьтеся з лікарем.

Налаштування пристрою

Перед використанням під'єднайте пристрій до джерела живлення, а потім увімкніть його.

Щоб використовувати пристрій Lily, необхідно налаштувати його за допомогою смартфона або комп'ютера. Під час використання пристрою необхідно виконати його сполучення напряду за допомогою програми Garmin Connect™, а не через налаштування Bluetooth® вашого смартфона.

- 1 Установіть програму Garmin Connect з магазину програм на своєму смартфоні.
- 2 Затисніть затискач для заряджання ①.



- 3 Під'єднайте затискач до контактів на задній панелі пристрою ②.
- 4 Під'єднайте USB-кабель до джерела живлення, щоб увімкнути пристрій (*Заряджання пристрою*, стор. 11). Hello! з'являється після ввімкнення пристрою.



- 5 Виберіть відповідний варіант, щоб зареєструвати пристрій у своєму обліковому записі Garmin Connect:
 - Якщо це перший пристрій, зареєстрований у програмі Garmin Connect, дотримуйтесь інструкцій на екрані.
 - Якщо це не перший пристрій, зареєстрований у програмі Garmin Connect, відкрийте меню ☰ або ⋮, виберіть **Пристрої Garmin > Додати пристрій** і далі дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Після успішного сполучення з'явиться відповідне повідомлення, і пристрій автоматично синхронізується з вашим смартфоном.

Увімкнення й вимкнення пристрою

Пристрій Lily активується автоматично в момент дотику.

- 1 Щоб увімкнути екран, виберіть один із варіантів.
 - Поверніть і піднесіть руку до свого тіла.
 - Торкніться сенсорного екрана ①.



- 2 Щоб вимкнути екран, поверніть та опустіть руку.

ПРИМІТКА. якщо пристрій певний час не використовується, екран вимикається. Коли екран вимкнено, пристрій залишається активним і записує дані.

Перегляд віджетів і меню

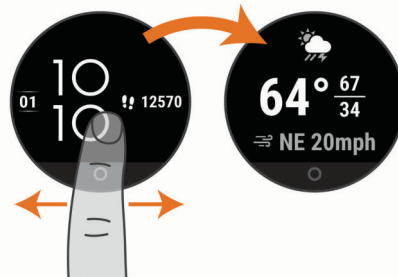
- Натисніть **O** на циферблаті годинника, щоб переглянути головне меню.



- Проведіть пальцем униз по циферблату годинника, щоб переглянути меню керування.



- Проведіть пальцем вліво або вправо по циферблату годинника, щоб переглянути віджети.



Параметри меню

Щоб переглянути меню, можна натиснути **O**.

ПІДКАЗКА: щоб переглянути параметри меню, проведіть по екрану.

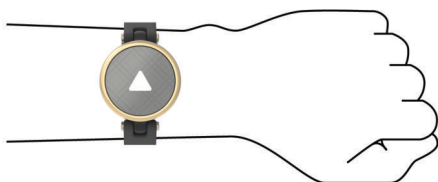


	Відображає параметри запланованого заняття.
	Відображає параметри циферблата годинника.
	Відображає параметри будильника, секундоміра й таймера.
	Відображає налаштування пристрою.

Носіння пристрою

- Носіть пристрій над кісткою зап'ястка.

ПРИМІТКА. пристрій має сидіти щільно, але зручно. Щоб точно вимірювати частоту серцевих скорочень, пристрій має сидіти щільно й не рухатися під час бігу чи виконання вправ. Для отримання точних даних пульсового оксиметра ви маєте стояти нерухомо.



ПРИМІТКА. оптичний датчик розташований на задній панелі пристрою.

- Для отримання детальнішої інформації про пульсометр на зап'ястку див. *Усунення несправностей*, стор. 12.
- Для отримання детальнішої інформації про датчик пульсового оксиметра див. *Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра*, стор. 13.
- Детальнішу інформацію про точність вимірювання див. на веб-сторінці garmin.com/ataccuracy.
- Докладнішу інформацію про носіння пристрою та догляд за ним див. на веб-сторінці www.garmin.com/fitandcare.

Віджети

Ваш пристрій містить віджети з функцією швидкого перегляду інформації. Щоб переглянути віджети, проведіть пальцем по сенсорному екрану. Для роботи деяких віджетів потрібне сполучення зі смартфоном.

ПРИМІТКА. щоб додати або видалити віджети, скористайтеся програмою Garmin Connect.

Час і дата	Поточні час і дата. Час і дата встановлюються автоматично, коли пристрій синхронізується з вашим обліковим записом Garmin Connect.
	Загальна кількість зроблених кроків і ваша ціль на день. Кожного дня пристрій аналізує дані й пропонує нову ціль із виконання кількості кроків.
	Загальна кількість хвилин інтенсивного навантаження й ваша ціль на тиждень.
	Відстань, яку ви подолали за день, у кілометрах або милях.
	Загальна кількість спалених за день калорій під час активності й у стані спокою.
	Поточна частота серцевих скорочень в ударах на хвилину (уд/хв) і середнє значення вимірної частоти серцевих скорочень у стані спокою за 7 днів.
	Показник вашого поточного рівня стресу. Пристрій вимірює рівень стресу на основі варіабельності вашої частоти серцевих скорочень у стані спокою. Що менше це значення, то нижчий рівень стресу.

	Показник вашого поточного рівня енергії в Body Battery™. Пристрій обчислює поточний рівень енергетичних ресурсів організму на основі даних про сон, стрес і фізичну активність. Що більше це значення, то більший резерв енергії ви маєте.
	Дає змогу вручну виконати вимірювання пульсовим оксиметром.
	Дані зі сполученого смартфона щодо поточної температури й прогнозу погоди.
	Майбутні зустрічі з календаря на вашому смартфоні.
	Вхідні дзвінки, текстові повідомлення, оновлення соціальних мереж тощо відповідно до налаштувань сповіщень на вашому смартфоні.
	Загальна кількість спожитої води й ваша денна норма.
	Елементи керування аудіопрогравачем на вашому смартфоні.
	Ваша поточна частота дихання (у вдихах на хвилину) і середнє значення за 7 днів. Пристрій вимірює частоту вашого дихання в стані спокою, щоб виявляти будь-яку незвичну дихальну активність, та фіксувати зміни залежно від рівня стресу.
ЖІНОЧЕ ЗДОРОВ'Я	Стан вашого поточного менструального циклу. Можна переглядати й реєструвати свої поточні симптоми. Ви також можете відстежувати свою вагітність завдяки щотижневим оновленням та інформації про стан здоров'я.
Стст. мед.ст.	Динамічні стислі відомості поточної статистики вашого медичного стану. Показники включають частоту серцевих скорочень, рівні стресу й рівень Body Battery.
Мій день	Динамічні стислі відомості про заплановані на сьогодні заняття. Показники включають кількість кроків, хвилин інтенсивного навантаження й спалених калорій.

Ціль у кроках

Ваш пристрій створює щоденну ціль із кількості кроків автоматично з урахуванням попередніх рівнів фізичної активності. Під час переміщення протягом дня пристрій фіксує ваш прогрес ① у досягненні щоденної цілі ②. За замовчуванням на вашому пристрої встановлено ціль у 7500 кроків на день.



Якщо ви не бажаєте використовувати функцію автоматичного створення цілей, її можна вимкнути й встановити особисту ціль щодо кількості кроків у вашому обліковому записі Garmin Connect (*Налаштування відстеження занять*, стор. 10)

Індикатор руху

Сидіння протягом тривалого періоду часу може викликати небажані зміни метаболічного стану. Індикатор руху нагадує, що час трохи розім'ятися. Після однієї години неактивності на екрані з'являється індикатор руху ①. Кожні 15 хвилин неактивності смуга стає довшою на один сегмент ②.



Щоб скинути індикатор руху, достатньо невеликої прогулянки.

Хвилини інтенсивного навантаження

Організації у сфері охорони здоров'я, такі як ВООЗ, радять щонайменше 150 хвилин помірного навантаження на тиждень, наприклад швидкого ходіння, або 75 хвилин інтенсивного навантаження на тиждень, наприклад бігу.

Пристрій відстежує інтенсивність вашої активності й час, який ви витратили на заняття, пов'язані з помірною й інтенсивною фізичною активністю (для оцінки інтенсивності необхідні дані про ваш пульс). Для досягнення тижневої цілі (потрібної кількості хвилин інтенсивної активності) ви можете робити періоди фізичного навантаження помірної або високої інтенсивності протягом щонайменше 10 хвилин. Пристрій підсумовує кількість хвилин навантаження помірної й високої інтенсивності. Кількість хвилин інтенсивного навантаження при цьому подвоюється.

Заробляння хвилин інтенсивного навантаження

Пристрій Lily розраховує кількість хвилин інтенсивного навантаження, порівнюючи вашу частоту серцевих скорочень із середніми показниками пульсу в стані спокою. Якщо відстеження пульсу вимкнено, пристрій розраховує хвилини помірного навантаження, аналізуючи кількість ваших кроків на хвилину.

- Для максимально точного розрахування хвилин навантаження почніть активність з обліком часу.
- Робіть вправи протягом хоча б 10 хвилин поспіль із помірним чи високим навантаженням.
- Для максимально точного визначення пульсу в стані спокою носіть пристрій протягом усього дня й уночі.

Точність підрахунку калорій

Пристрій розраховує загальну кількість витрачених за сьогодні калорій. Щоб підвищити точність цього розрахунку, ви можете зробити 15-хвилинну прогулянку або пробіжку надворі.

- 1 Проведіть по екрану, щоб відкрити екран калорій.
- 2 Виберіть

ПРИМІТКА. значок указує на те, що підрахунок калорій потрібно відкалібрувати. Калібрування виконується лише один раз. Якщо ви вже записували дані прогулянки або пробіжки з таймером, значок може не з'явитися.

- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Віджет статистики медичного стану

Віджет Стат. мед.ст. Дає змогу миттєво переглянути ключові показники стану вашого здоров'я. Це динамічне зведення, яке оновлюється протягом дня. Показники включають частоту серцевих скорочень, рівні стресу й рівень Body Battery.

ПРИМІТКА. ви можете переглянути додаткову інформацію про кожний показник.

Body Battery

Пристрій аналізує варіабельність пульсу, рівень стресу, якість сну й дані про фізичну активність для визначення

загального рівня Body Battery. Аналогічно датчику рівня палива у автомобілі, цей показник визначає доступні енергетичні резерви вашого організму. Рівень Body Battery може бути в діапазоні від 0 до 100, де значенням від 0 до 25 відповідають низькі, від 26 до 50 – помірні, від 51 до 75 – високі, а від 76 до 100 – дуже високі резерви енергії.

Для перегляду поточного рівня Body Battery, довгострокових трендів і додаткових відомостей синхронізуйте свій пристрій з обліковим записом Garmin Connect (*Поради щодо покращення даних Body Battery, стор. 13*).

Перегляд віджета ресурсів організму

Віджет Body Battery відображає ваш поточний рівень Body Battery.

- 1 Проведіть по екрану, щоб відкрити віджет Body Battery.
- 2 Щоб переглянути графік Body Battery, торкніться сенсорного екрана.

Графік відображає ваше останнє заняття Body Battery, а також високі й низькі показники за останні вісім годин.

Варіабельність пульсу й рівень стресу

Пристрій аналізує варіабельність вашого пульсу (частоти серцевих скорочень) під час періодів неактивності, щоб визначити загальний рівень вашого стресу. На рівень стресу впливають ваші тренування, фізична активність, сон, харчування, а також загальний побутовий стрес. Рівень стресу може бути в діапазоні від 0 до 100, де значенням від 0 до 25 відповідає стан спокою, від 26 до 50 – низький, від 51 до 75 – середній, а від 76 до 100 – високий рівень стресу. Знаючи свій рівень стресу, ви можете визначати моменти підвищеного напруження протягом дня. Для отримання найкращих результатів пристрій має бути на вас під час сну.

Пристрій можна синхронізувати з обліковим записом Garmin Connect для перегляду рівня стресу за добу, довгострокових трендів і додаткових відомостей.

Перегляд віджета рівня стресу

Цей віджет відстежує поточний рівень стресу.

- 1 Проведіть по екрану, щоб відкрити віджет рівня стресу.
- 2 Торкніться сенсорного екрана, щоб розпочати керовану дихальну вправу (*Використання таймера релаксації, стор. 3*).

Використання таймера релаксації

Для виконання керованих дихальних вправ можна використовувати таймер релаксації.

- 1 Проведіть по екрану, щоб відкрити віджет рівня стресу.
- 2 Торкніться сенсорного екрана.
- 3 Щоб увімкнути таймер релаксації, натисніть .
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані. Пристрій вібрує, подаючи сигнал вдишу або видиху (*Налаштування рівня вібрації, стор. 10*).

Перегляд віджета пульсу

Віджет пульсу показує поточну частоту серцевих скорочень (ЧСС) в ударах на хвилину (уд./хв). Докладну інформацію про точність вимірювання пульсу див. на сторінці garmin.com/ataccuracy.

- 1 Проведіть по екрану, щоб відкрити віджет пульсу. Цей віджет показує поточну ЧСС і середнє значення ЧСС у стані спокою за попередні 7 днів.
- 2 Щоб переглянути графік пульсу, торкніться сенсорного екрана.

Цей графік показує, як змінювався ваш пульс під час нещодавньої активності, а також його максимальне й мінімальне значення за минулі чотири години.

Використання віджета відстеження водного балансу

Віджет відстеження водного балансу відображає кількість рідини, яку ви споживаєте, і відповідну ціль на день.

- 1 Проведіть по екрану, щоб відкрити віджет водного балансу.
- 2 Натискайте **+** для кожної порції спожитої рідини (1 чашка, 8 унцій або 250 мл).

ПІДКАЗКА: параметри визначення водного балансу можна налаштувати у своєму обліковому записі Garmin Connect, вибравши одиниці вимірювання споживання й ціль на день.

ПІДКАЗКА: ви можете налаштувати попередження про водний баланс (*Налаштування водного балансу*, стор. 9).

Відстеження менструального циклу

Менструальний цикл є важливою складовою вашого здоров'я. Дізнатися більше про відповідну функцію й налаштувати її можна в параметрах Статистика медичного стану програми Garmin Connect.

- Відстеження менструального циклу й докладні відомості
- Фізичні й емоційні симптоми
- Прогнози щодо менструації й запліднення
- Інформація про стан здоров'я й харчування

ПРИМІТКА. щоб додати або видалити віджети, скористайтеся програмою Garmin Connect.

Відстеження показників вагітності

Функція відстеження показників вагітності відображає щотижневі оновлення про вашу вагітність і надає інформацію про стан здоров'я та харчування. Ви можете використовувати свій пристрій для запису фізичних та емоційних симптомів, показників глюкози в крові та рухів плоду (*Запис інформації про вагітність*, стор. 4). Дізнатися більше про відповідну функцію й налаштувати її можна в параметрах Статистика медичного стану програми Garmin Connect.

Запис інформації про вагітність

Перш ніж почати записувати інформацію, необхідно налаштувати функцію відстеження показників вагітності в програмі Garmin Connect.

- 1 Проведіть по екрану, щоб переглянути віджет відстеження жіночого здоров'я.



- 2 Торкніться сенсорного екрана.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Симптоми**, щоб записати фізичні симптоми, настрої тощо.
 - Виберіть **Рівень глюкози в крові**, щоб записати рівень глюкози до і після їжі та перед сном.
 - Виберіть **Рух**, щоб записувати рухи дитини за допомогою секундоміра або таймера.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Керування відтворенням музики

Віджет керування музикою потрібен, щоб відтворювати музику на смартфоні за допомогою пристрою Lily. Цей віджет переймає керування аудіопрогравачем, наразі або нещодавно використовуваним на вашому смартфоні. Якщо активних аудіопрогравачів не буде знайдено, віджет не відображатиме інформацію про аудіотреки, і вмикати музику доведеться зі смартфона.

- 1 Увімкніть на смартфоні пісню або добірку музики.
- 2 Гортаючи екран пристрою Lily, знайдіть віджет керування музикою.

Перегляд сповіщень

Сполучивши пристрій із програмою Garmin Connect, ви зможете переглядати на ньому сповіщення зі свого смартфона, наприклад текстові повідомлення й електронні листи.

- 1 Проведіть по екрану, щоб відкрити віджет сповіщень.
- 2 Виберіть сповіщення.

ПІДКАЗКА: проведіть по екрану, щоб переглянути попередні повідомлення.
- 3 Щоб відхилити повідомлення, торкніться сенсорного екрана й виберіть **✕**.

Надсилання відповіді на текстове повідомлення

ПРИМІТКА. ця функція доступна лише на смартфонах Android™.

Отримавши сповіщення по текстовому повідомленню на своєму пристрої Lily, ви можете швидко відповісти на нього, вибравши варіант відповіді зі списку.

ПРИМІТКА. ця функція використовує для надсилання повідомлень ваш телефон. При цьому діють стандартні обмеження й тарифи для текстових повідомлень. За докладнішою інформацією зверніться до свого мобільного оператора.

- 1 Проведіть по екрану, щоб відкрити віджет сповіщень.
- 2 Виберіть сповіщення про текстове повідомлення.
- 3 Торкніться сенсорного екрана, щоб відкрити меню сповіщення.
- 4 Виберіть **■**.
- 5 Виберіть повідомлення зі списку.

Ваш телефон надішле його у вигляді текстового повідомлення.

Тренування

Запис запланованого заняття

Ви можете записати заплановане заняття, щоб потім зберегти й надіслати його до свого облікового запису Garmin Connect.

- 1 Натисніть **O**, щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть **⌘**.
- 3 Виберіть тип заняття.

ПРИМІТКА. ви можете використовувати програму Garmin Connect, щоб додавати або видаляти заплановані заняття (*Налаштування параметрів занять*, стор. 10).
- 4 Щоб налаштувати екрани даних або параметри заняття, натисніть **⚙**.
- 5 Двічі торкніться сенсорного екрана, щоб запустити таймер заняття.
- 6 Почніть заняття.

ПІДКАЗКА: щоб зупинити й запустити таймер знову, ще двічі торкніться сенсорного екрана.

- 7 По завершенні заняття двічі торкніться сенсорного екрана, щоб зупинити таймер.
- 8 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб зберегти заняття, натисніть ✓.
 - Натисніть ☒ > ✓, щоб видалити заняття.
 - Щоб відновити заняття, виберіть ►.

Запис даних про заняття з Connected GPS

Пристрій можна підключити до смартфона й записувати дані GPS під час прогулянки, пробіжки або поїздки на велосипеді.

- 1 Натисніть ○, щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть ƒ.
- 3 Виберіть ⤴, ⤵ або ⤶.
- 4 Запустіть програму Garmin Connect.
ПРИМІТКА. якщо вам не вдається підключити пристрій до смартфона, ви можете вибрати ✕, щоб продовжити заняття. Дані GPS записуватися не будуть.
- 5 Двічі торкніться сенсорного екрана, щоб запустити таймер заняття.
- 6 Почніть заняття.
Під час заняття ваш телефон має залишатися в зоні дії.
- 7 По завершенні заняття двічі торкніться сенсорного екрана, щоб зупинити таймер.
- 8 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб зберегти заняття, натисніть ✓.
 - Натисніть ☒ > ✓, щоб видалити заняття.
 - Виберіть ►, щоб відновити заняття.

Записування силового тренування

Ви можете записувати окремі підходи під час силового тренування. Підхід – це кілька повторень певного руху.

- 1 Натисніть ○, щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть ƒ > ⚙.
- 3 Виберіть ⚙, щоб налаштувати підрахунок кількості повторень та автоматичне визначення кількості підходів.
- 4 Скористайтеся перемикачем, щоб увімкнути **Рахунок повторень** і **Автоматичні набори вправ**.
- 5 Натисніть ○, щоб повернутися до екрану таймера заняття.
- 6 Двічі торкніться сенсорного екрана, щоб запустити таймер заняття.
- 7 Розпочніть перший підхід.
Пристрій підрахує кількість повторень.
- 8 Проведіть пальцем по екрану, щоб переглянути додаткові екрани даних (залежно від пристрою).
- 9 Натисніть →, щоб завершити підхід.
ПРИМІТКА. проведіть пальцем по екрану вгору або вниз, щоб відредагувати кількість підходів.
- 10 Щоб увімкнути таймер відпочинку, натисніть ✓.
На екрані з'явиться таймер відпочинку.
- 11 Натисніть →, щоб почати наступний підхід.
- 12 Повторюйте кроки з 9 по 11, доки заняття не закінчиться.
- 13 По завершенні заняття двічі торкніться сенсорного екрана, щоб зупинити таймер.
- 14 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб зберегти заняття, натисніть ✓.
 - Натисніть ☒ > ✓, щоб видалити заняття.
 - Щоб відновити заняття, виберіть ►.

Поради щодо записування силових тренувань

- Виконуючи повторення, не дивіться на пристрій.
Взаємодіяти з пристроєм слід на початку й після закінчення кожного підходу, а також під час відпочинку.
- Під час виконання підходів зосередьтеся на своєму тілі.
- Робіть вправи з власною й додатковою вагою.
- Повторення слід виконувати методично, із широкою амплітудою рухів.

Повторення зараховується, коли рука з пристроєм повертається в початкове положення.

ПРИМІТКА. підрахувати кількість повторень для вправ для ніг неможливо.

- Для автоматичного початку й завершення сетів увімкніть виявлення сетів.
- Збережіть і надішліть силове тренування на свій обліковий запис Garmin Connect.
Для перегляду й коригування відомостей про заняття можна скористатися спеціальними інструментами у своєму обліковому записі Garmin Connect.

Запис занять з плавання

ПРИМІТКА. під час плавання дані про ЧСС не відображаються. Дані про ЧСС можна переглянути в збереженому занятті в програмі Garmin Connect.

- 1 Натисніть ○, щоб відкрити меню.
- 2 Виберіть ƒ > ⚙.
- 3 Виберіть розмір басейну.
- 4 Натисніть ✓.
- 5 Двічі торкніться сенсорного екрана, щоб запустити таймер заняття.
Пристрій зберігає дані про фізичну активність, лише коли ввімкнено таймер заняття.
- 6 Почніть заняття.
Пристрій відображає відстань й інтервали між запливами або значення довжини басейну.
- 7 По завершенні заняття двічі торкніться сенсорного екрана, щоб зупинити таймер.
- 8 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб зберегти дані про заняття, виберіть ✓.
 - Щоб видалити заняття, виберіть ☒ > ✓.
 - Щоб продовжити заняття, виберіть ►.


Налаштування сповіщень під час плавання

- 1 Щоб переглянути меню, натисніть ○.
- 2 Виберіть ƒ > ⚙ > ⚙ > **Попередження**.
- 3 Виберіть **Час**, **Відстань** або **Калорії**, щоб налаштувати кожне сповіщення.
- 4 Щоб увімкнути кожне сповіщення, виберіть відповідний перемикач.

Калібрування відстані на біговій доріжці



Щоб відстані пробіжок по біговій доріжці записувалися точніше, можна відкалібрувати її, пробігши принаймні 1,5 км (1 милю). Якщо ви використовуєте кілька бігових доріжок, ви можете вручну відкалібрувати відстань на кожній із них або після кожної пробіжки.

- 1 Розпочніть заняття на біговій доріжці (*Запис запланованого заняття*, стор. 4).
- 2 Займайтеся бігом на біговій доріжці, доки пристрій Lily не зафіксує щонайменше 1,5 км (1 милю).
- 3 Після завершення пробіжки виберіть ✓.

- 4 Перевірте відстань, яку ви пробігли, на дисплеї бігової доріжки.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб уперше відкалібрувати час, торкніться сенсорного екрана свого пристрою та введіть відстань пробіжки по біговій доріжці.
 - Щоб відкалібрувати пристрій вручну після першого калібрування, виберіть  на своєму пристрої та введіть відстань пробіжки по біговій доріжці.

Функції вимірювання частоти серцевих скорочень

Пристрій Lily дає можливість переглядати дані про частоту серцевих скорочень із пульсометра на зап'ястку.

	Контролює насиченість крові киснем. Інформація про насиченість крові киснем допомагає з'ясувати, як ваше тіло адаптується до вправи й стресу. ПРИМІТКА. датчик пульсового оксиметра розташований на задній панелі пристрою.
VO ₂	Відображає поточний максимальний VO ₂ – показник продуктивності тренувань, що підвищується пропорційно до рівня фізичної підготовки.
	Надсилає попередження, якщо частота серцевих скорочень перевищить задану кількість скорочень на хвилину або буде нижче її після періоду бездіяльності.

Налаштування пульсометра на зап'ястку

Натисніть , щоб переглянути меню, й виберіть  > .

Стан: дозволяє вмикати або вимикати пульсометр на зап'ястку.

Сповідання про ЧСС: дає змогу налаштувати пристрій так, щоб отримувати попередження, якщо частота серцевих скорочень перевищить заданий поріг або буде нижче нього після періоду бездіяльності (*Налаштування попередження про порушення пульсу*, стор. 7).

Показники Pulse Ox під час сну: дозволяє налаштувати пристрій для запису показань пульсового оксиметра, коли ви не активні протягом дня або постійно під час сну. (*Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну*, стор. 6)

Пульсовий оксиметр

Пристрій Lily оснащено зап'ястковим пульсовим оксиметром для вимірювання насичення крові киснем. Інформація про насиченість крові киснем допомагає з'ясувати, як ваше тіло адаптується до вправи й стресу. Ваш пристрій вимірює рівень кисню в крові, спрямовуючи світло на шкіру й вимірюючи кількість поглиненого світла. Це називається SpO₂.

На пристрої дані з пульсового оксиметра відображаються у вигляді відсотків SpO₂. У своєму обліковому запису Garmin Connect ви можете переглядати додаткові відомості про дані з пульсового оксиметра, включаючи тенденції за кілька днів (*Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну*, стор. 6). Докладну інформацію про точність пульсового оксиметра див. на сторінці garmin.com/ataccuracy.

Отримання даних із пульсового оксиметра

Ви можете вручну розпочати зчитування даних пульсовим оксиметром на своєму пристрої в будь-який час. Точність зчитування цих показників може змінюватися залежно від кровообігу, місця розташування пристрою на зап'ясті й від ваших рухів (*Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра*, стор. 13).

- 1 Носіть пристрій над кісткою зап'ястка.

- Пристрій має сидіти щільно, але зручно.
- 2 Проведіть по екрану, щоб відкрити віджет пульсового оксиметра.
- 3 Коли пристрій вимірює насиченість крові киснем, тримайте руку, на якій ви носите пристрій, на рівні серця.
- 4 Не рухайтесь.

Насиченість киснем відобразиться на екрані пристрою у відсотках.




ПРИМІТКА. ви можете ввімкнути відстеження даних пульсового оксиметра й переглядати дані про сон у своєму Garmin Connect обліковому записі (*Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну*, стор. 6).

Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну

Перед використанням функції відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну, необхідно зробити свій пристрій Lily основним пристроєм для відстеження занять у своєму обліковому записі Garmin Connect (*Налаштування відстеження занять*, стор. 10).

Пристрій можна налаштувати для вимірювання рівня кисню в крові (SpO₂) постійно або протягом періоду не більше 4 годин під час визначеного вікна сну (*Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра*, стор. 13).

ПРИМІТКА. сон у нестандартних позах може стати причиною аномально низьких показників SpO₂ під час сну.

- 1 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть  >  > Показники Pulse Ox під час сну.
- 3 Скористайтеся перемикачем, щоб увімкнути відстеження.

Про розрахункові значення максимального VO₂


Макс. VO₂ – це максимальний об'єм кисню (у мілілітрах), спожитий за хвилину на кілограм ваги тіла під час максимального навантаження. Простіше кажучи, максимальний VO₂ – це показник продуктивності спортсмена, що підвищується пропорційно до рівня фізичної підготовки.

Розрахунковий показник максимального VO₂ відображаються на пристрої у вигляді числа й опису. В обліковому записі Garmin Connect можна переглянути додаткові відомості про розрахункове значення максимального VO₂, включаючи ваш фітнес-вік. Фітнес-вік дає змогу порівняти ваш фізичний стан із фізичним станом людини тієї ж статі й іншого віку. У міру тренувань ваш фітнес-вік може зменшуватися.

Показник максимального VO₂ надає Firstbeat Analytics. Аналіз максимального VO₂ надається з дозволу The Cooper Institute®. Докладнішу інформацію можна знайти в додатку (*Стандартні показники макс. VO₂*, стор. 15), а також на сайті www.CooperInstitute.org.

Визначення розрахункового значення макс. VO₂

Для розрахунку значення макс. VO₂ пристрою потрібні дані про частоту серцевих скорочень із пульсометра на зап'ястку й швидка 15-хвилинна прогулянка або пробіжка за секундоміром.

- 1 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть  > VO₂.

Якщо ви вже записали активність (15-хвилинну швидку прогулянку або пробіжку), ви можете побачити розрахункове значення макс. VO₂. Значення макс. VO₂ оновлюватиметься після кожної прогулянки або пробіжки за секундоміром.

- 3 Щоб отримати розрахункове значення макс. VO₂, виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.





Коли тест буде завершено, з'явиться відповідне повідомлення.

- Щоб знову розрахувати макс. VO2, запустіть перевірку вручну, торкнувшись поточного показника на екрані, і дотримуйтеся подальших інструкцій.
Нові дані розрахунку макс. VO2 буде внесено до вашого пристрою.

Налаштування попередження про порушення пульсу

⚠ УВАГА!




Ця функція тільки попереджає вас, коли ваш пульс перевищує певне значення або падає нижче нього після певного періоду бездіяльності. Ця функція не повідомляє вас про можливі порушення в роботі серця і не призначена для лікування або діагностики розладів чи захворювань. У разі проблем із серцем слід завжди звертатися до свого лікаря.

- Натисніть , щоб переглянути меню.
- Виберіть  >  > **Сповіщення про ЧСС.**
- Виберіть **Сповіщення про зависоке значення** або **Сповіщення про занижене значення.**
- Виберіть порогове значення частоти серцевих скорочень.
- Натисніть .





Щоразу, коли ваш пульс перевищуватиме це значення або буде нижче нього, на екрані з'являтиметься повідомлення й пристрій вібруватиме.

Годинники






Користування будильником

- Налаштуйте час і частоту будильників для свого облікового запису Garmin Connect (*Налаштування попереджень*, стор. 10).
- Натисніть , щоб переглянути меню.
- Виберіть  > .
- Проведіть по екрану, щоб переглянути будильники.
- Виберіть будильник, який потрібно ввімкнути або вимкнути.

Використання секундоміра

- Натисніть , щоб переглянути меню.
- Виберіть  > .
- Щоб запустити таймер, двічі торкніться сенсорного екрана.
- Щоб зупинити таймер, двічі торкніться сенсорного екрана.
- Щоб скинути таймер, натисніть .

Запуск зворотного таймера

- Натисніть , щоб переглянути меню.
- Виберіть  > .
- Щоб задати час за необхідності, натисніть .
- Щоб запустити таймер, двічі торкніться сенсорного екрана.
- Щоб призупинити й потім відновити відлік, двічі торкніться сенсорного екрана.
- Щоб скинути таймер за необхідності, натисніть .

Підключені функції Bluetooth

Пристрій Lily має кілька функцій, що використовують Bluetooth і призначені для сумісного смартфона з установленою програмою Garmin Connect.

Повідомлення: привертають увагу до повідомлень із вашого смартфона, як-от вхідних дзвінків, текстових повідомлень, оновлень у соціальних мережах, запланованих у календарі заходів тощо з урахуванням налаштувань сповіщень на вашому смартфоні.

LiveTrack: дає змогу членами вашої родини й друзям відстежувати ваші перегони та фізичну активність у реальному часі. Ви можете надсилати іншим запрошення до стеження за допомогою електронної пошти чи соціальних мереж. Це дасть змогу зацікавленим відстежувати ваші поточні дані на сторінці відстеження Garmin Connect.

Інформація про погоду: відображаються дані з вашого смартфона про зовнішню температуру й прогноз погоди.

Керування музикою: дає змогу керувати функціями аудіопрогравача на вашому смартфоні.

Пошук телефону: допомагає знайти загублений смартфон, який сполучено з вашим пристроєм Lily і який у цей час перебуває в межах дії.

Знайти мій пристрій: знаходить загублений пристрій Lily, який сполучено з вашим смартфоном і який у цей час перебуває в межах дії.

Передавання даних про активність: автоматично передає дані про заняття до програми Garmin Connect, щойно її буде відкрито.

Оновлення програмного забезпечення: використовуючи бездротовий зв'язок, ваш пристрій завантажує й установлює оновлення програмного забезпечення.

Керування сповіщеннями


За допомогою сумісного смартфона можна керувати сповіщеннями, що з'являються на пристрої Lily.

Виберіть один із варіантів:

- Якщо у вас пристрій iPhone®, перейдіть до налаштувань сповіщень iOS® і виберіть повідомлення, що з'являтимуться на вашому пристрої.
- Якщо у вас смартфон Android, у програмі Garmin Connect виберіть **Налаштування > Сповіщення**.

Пошук загубленого смартфона

Ця функція допоможе знайти загублений смартфон, якщо його сполучено з використанням технології Bluetooth і він наразі перебуває в зоні досяжності.

- Проведіть пальцем униз по циферблату годинника, щоб переглянути меню керування.
- Виберіть .

Пристрій Lily почне шукати сполучений із ним смартфон. Смартфон видає звуковий сигнал, а потужність сигналу Bluetooth відображається на екрані пристрою Lily. Що ближче ви підходите до смартфона, то потужніше сигнал Bluetooth.


Отримання телефонного виклику

Коли на підключений смартфон надходить телефонний виклик, пристрій Lily відображає ім'я або номер телефону особи, яка вам телефонує.

- Щоб прийняти виклик, виберіть .

ПРИМІТКА. для розмови з абонентом до пристрою має бути підключений мікрофон.

- Щоб відхилити виклик, виберіть .

- Щоб відхилити виклик і негайно надіслати відповідь у вигляді текстового повідомлення, натисніть  та виберіть повідомлення зі списку.

ПРИМІТКА. ця функція доступна, лише коли ваш пристрій підключено до смартфона Android.

Використання режиму "Не турбувати"

У режимі "Не турбувати" буде вимкнено сигнали повідомлень та сповіщень, і пристрій не реагуватиме на жести керування. Наприклад, цей режим можна використовувати під час сну чи перегляду фільму.

ПРИМІТКА. у своєму обліковому записі Garmin Connect можна налаштувати, щоб пристрій автоматично переходив у режим "Не турбувати" у звичайний час сну. Ви можете встановити звичайні години сну в налаштуваннях користувача в обліковому записі Garmin Connect (*Користувацькі налаштування, стор. 11*).

- 1 Проведіть пальцем униз по циферблату годинника, щоб переглянути меню керування.

ПРИМІТКА. дозволяє додавати параметри до меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 9*).

- 2 Виберіть .

Garmin Connect

Ви можете зв'язуватися з друзями через свій обліковий запис Garmin Connect. Обліковий запис Garmin Connect дає вам інструменти для відстеження, аналізу, обміну інформацією й заохочення один одного. Записуйте події свого активного життя: пробіжки, прогулянки, поїздки, запливи, гірські походи тощо.

Ви можете створити безкоштовний обліковий запис Garmin Connect, сполучивши свій пристрій із телефоном за допомогою програми Garmin Connect або завітавши на www.garminconnect.com.

Відстежуйте прогрес: ви можете відстежувати денну кількість кроків, приєднуватися до дружнього змагання зі своїми контактами й досягати цілей.

Зберігайте свої заняття: після завершення й збереження запланованого заняття в пристрої ви зможете передати дані про це заняття до свого облікового запису Garmin Connect і зберігати їх, скільки захочете.

Аналіз своїх даних: ви можете дізнаватися докладну інформацію про свої заняття, зокрема про час, відстань, частоту серцевих скорочень і використані калорії, а також переглядати звіти, створені відповідно до ваших налаштувань.



Передавайте дані про свої заняття: ви можете зв'язуватися з друзями, щоб стежити за заняттями один одного, або публікувати посилання на свої заняття на своїх улюблених сайтах соціальних мереж.

Керуйте своїми налаштуваннями: ви можете налаштовувати параметри пристрою й користувацькі параметри у своєму обліковому записі Garmin Connect.

Garmin Move IQ™

Якщо ваші рухи відповідають шаблонам певних вправ, функція Move IQ автоматично ідентифікує подію й відображає її у вашій хронології. У подіях Move IQ показано тип і тривалість фізичного заняття, але вони не відображаються в списку активностей чи в стрічці новин.

Функція Move IQ може автоматично запускати активність з обліком часу для ходьби чи бігу з використанням порогових значень часу, які ви встановили в програмі Garmin Connect. Ці заняття додаються до вашого списку активностей.

Підключення GPS

Функція "Підключення GPS" на вашому пристрої використовує GPS-антену вашого смартфона для запису даних про ваші прогулянки, пробіжки й велосипедні поїздки (*Запис даних про заняття з Connected GPS, стор. 5*). Дані GPS, зокрема місцезнаходження, відстань і швидкість, відображатимуться серед відомостей про заняття у вашому обліковому записі Garmin Connect.

Функція "Підключення GPS" також використовується для отримання допомоги й функцій LiveTrack.

ПРИМІТКА. для використання функції "Підключення GPS" увімкніть у налаштуваннях дозволів програм на смартфоні дозвіл на необмежене передавання місцезнаходження програмі Garmin Connect.

Функції відстеження й безпеки

⚠ УВАГА!

Функції відстеження й безпеки є додатковими функціями, які не можуть вважатися основним засобом виклику служб екстреної допомоги. Програма Garmin Connect не зв'язується зі службами екстреної допомоги від вашого імені.

Пристрій Lily оснащено функціями відстеження й безпеки, які потрібно налаштувати в програмі Garmin Connect.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб користуватися цими функціями, ваш пристрій має бути підключеним до програми Garmin Connect за допомогою технології Bluetooth. Ви можете додати контакти для екстрених випадків у своєму обліковому записі Garmin Connect.

Щоб отримати додаткову інформацію про функції відстеження й безпеки, відвідайте сайт www.garmin.com/safety.

Допомога: дає змогу автоматично надсилати повідомлення своїм контактам для екстрених випадків. У цьому повідомленні будуть вказані ваше ім'я, посилання на LiveTrack, а також ваші координати GPS.

LiveTrack: дає змогу членами вашої родини й друзям відстежувати ваші перегони та фізичну активність у реальному часі. Ви можете надсилати іншим запрошення для підписки на ваші оновлення за допомогою електронної пошти чи соціальних мереж. Це дасть змогу зацікавленим відстежувати ваші поточні дані на веб-сторінці.

Відстеження сну




Коли ви спите, пристрій автоматично фіксує це й відстежує ваші рухи протягом звичайних годин сну. Ви можете встановити звичайні години сну в налаштуваннях користувача в обліковому записі Garmin Connect. Статистика сну включає звичайні години сну, рівні сну й рухи уві сні.

Переглянути статистику свого сну можна в обліковому записі Garmin Connect.

ПРИМІТКА. до статистики сну не додаються періоди дрімоти. Для вимкнення сповіщень і сигналів, окрім будильників, можна використовувати режим «Не турбувати» (*Використання режиму "Не турбувати"*, стор. 8).

Синхронізація даних із програмою Garmin Connect

Пристрій автоматично синхронізує дані з програмою Garmin Connect щоразу, коли ви відкриваєте її. Пристрій автоматично синхронізує дані з програмою Garmin Connect через певні інтервали. Ви також можете синхронізувати дані вручну в будь-який момент.

- 1 Покладіть пристрій поряд зі смартфоном.
- 2 Запустіть програму Garmin Connect.
ПІДКАЗКА: програма може бути відкрита або працювати у фоновому режимі.
- 3 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 4 Виберіть  >  > **Синхронізація**.
- 5 Зачекайте, поки дані синхронізуються.
- 6 Перегляньте свої поточні дані в програмі Garmin Connect.

Синхронізація даних із комп'ютером

Перш ніж синхронізувати дані з програмою Garmin Connect на комп'ютері, необхідно встановити програму Garmin Express™ (*Налаштування Garmin Express*, стор. 9).

- 1 Підключіть пристрій до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
- 2 Запустіть програму Garmin Express.
У пристрої ввімкнеться режим накопичувача.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
- 4 Перегляньте дані у своєму обліковому записі Garmin Connect.



Налаштування Garmin Express

- 1 Підключіть пристрій до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
- 2 Завітайте на www.garmin.com/express.
- 3 Виконайте екранні вказівки.

Налаштування пристрою

Змінення циферблата годинника

На вашому пристрої є кілька попередньо встановлених циферблатів годинника.


- 1 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть .
- 3 Для перегляду доступних циферблатів проводьте по екрану праворуч і ліворуч.
- 4 Торкніться циферблата на сенсорному екрані, щоб вибрати його.

Налаштування меню керування

Можна додавати, видаляти й змінювати порядок параметрів меню ярликів у меню керування (*Перегляд віджетів і меню*, стор. 1).

- 1 Проведіть пальцем униз по циферблату годинника, щоб переглянути меню керування.
З'являється меню керування.
- 2 Натисніть і утримуйте палець на сенсорному екрані.
Меню керування перемикається в режим редагування.

3 Виберіть один із варіантів:





- Щоб перемістити ярлик в меню керування, просто перетягніть його в нове місце.
- Щоб видалити ярлик із меню керування, перетягніть його до .

4 Щоб додати ярлик до меню керування, виберіть .

ПРИМІТКА. цей параметр стає доступним лише після видалення принаймні одного ярлика з меню.

Налаштування екранів даних







Налаштувати екрани даних можна в налаштуваннях занять.

- 1 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть .
- 3 Виберіть тип заняття.
- 4 Виберіть  > **Екрани даних** > **Основна**.
- 5 Виберіть поле даних, яке потрібно налаштувати.
ПРИМІТКА. не всі параметри доступні для всіх занять.
- 6 Натисніть , щоб зберегти дані для кожного поля.

Налаштування пристрою





Ви можете налаштувати певні параметри на пристрої Lily. Додаткові параметри також можна налаштувати в обліковому записі Garmin Connect.

Натисніть , щоб переглянути меню, й виберіть .

- : налаштуйте попередження про водний баланс (*Налаштування водного балансу*, стор. 9).
- : відображає дані розрахунку макс. VO2 (*Визначення розрахункового значення макс. VO2*, стор. 6).
- : дозволяє налаштувати пульсометр на зап'ястку (*Налаштування пульсометра на зап'ястку*, стор. 6).
- : дає змогу створити пару з вашим смартфоном, синхронізувати дані з програмою Garmin Connect та налаштувати Bluetooth пристрої (*Налаштування Bluetooth*, стор. 10).
- : дозволяє налаштувати систему (*Налаштування системи*, стор. 9).
- : відображає серійний номер пристрою, версію ПЗ, нормативну інформацію, ліцензійну угоду тощо (*Перегляд інформації щодо пристрою*, стор. 12).

Налаштування водного балансу

Ви можете створити попередження, яке нагадуватиме вам про необхідність збільшити споживання рідини.

- 1 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть  > .
- 3 Виберіть **Сповідження**.
- 4 Виберіть частоту надсилання попереджень.
- 5 Натисніть .

Налаштування системи

Натисніть , щоб переглянути меню, й виберіть  > .

Яскравість: налаштування рівня яскравості екрана. Ви можете вибрати опцію Автоматично, щоб автоматично встановлювати оптимальний рівень яскравості відповідно до зовнішнього освітлення, або регулювати його вручну (*Налаштування рівня яскравості*, стор. 10).

ПРИМІТКА. вищий рівень яскравості зменшує ресурс акумулятора.

Вібрація для сповіщень: задайте рівень вібрації (*Налаштування рівня вібрації*, стор. 10).

ПРИМІТКА. вищий рівень вібрації зменшує ресурс акумулятора.

Затримка: налаштування часу до вимкнення екрана. Це налаштування впливає на час роботи екрана й експлуатаційний ресурс акумулятора.

Режим керування жестами: увімкнення екрана, коли ви повертаєте зап'ясток до тіла, щоб переглянути екран пристрою. Ви можете скористатися параметром Лише під час заняття для використання цієї функції тільки протягом запланованих занять.

Чутливість до жестів: дозволяє налаштувати чутливість до жестів, щоб частіше чи рідше вмикати екран.

ПРИМІТКА. вищий рівень чутливості до жестів скорочує час роботи пристрою від акумулятора.

Меню керування: дозволяє редагувати меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 9*).

Скинути: дає змогу скинути користувацькі дані й налаштування (*Відновлення всіх заводських налаштувань, стор. 14*).

Налаштування рівня яскравості

1 Натисніть **O**, щоб переглянути меню.

2 Виберіть **☼** > **☼** > **Яскравість**.

3 Установіть необхідний рівень яскравості.

ПРИМІТКА. параметр Автоматично автоматично встановлює оптимальний рівень яскравості відповідно до зовнішнього освітлення.

Налаштування рівня вібрації

1 Натисніть **O**, щоб переглянути меню.

2 Виберіть **☼** > **☼** > **Вібрація для сповіщень**.

3 Установіть необхідний рівень вібрації.

ПРИМІТКА. вищий рівень вібрації зменшує ресурс акумулятора.

Налаштування Bluetooth

Натисніть **O**, щоб переглянути меню, й виберіть **☼** > **☼**.

Стан: вмикає й вимикає модуль Bluetooth.

ПРИМІТКА. деякі налаштування Bluetooth з'являються, лише коли увімкнено технологію Bluetooth.

Спарувати телефон: дає змогу створити пару між пристроєм і сумісним смартфоном із підтримкою Bluetooth. Цей параметр дає змогу використовувати функції Bluetooth, зокрема сповіщення й функцію передавання даних про заняття, за допомогою програми Garmin Connect.

Синхронізація: дає змогу синхронізувати пристрій із сумісним смартфоном із підтримкою Bluetooth.

Налаштування Garmin Connect

Ви можете налаштувати параметри пристрою, параметри занять і користувацькі параметри у своєму обліковому записі Garmin Connect. Деякі налаштування також можна встановити на пристрої Lily.

- У програмі Garmin Connect натисніть **☰** або **•••**, виберіть **Пристрої Garmin** і знайдіть свій пристрій.
- У віджеті пристроїв у програмі Garmin Connect виберіть свій пристрій.

Після налаштування параметрів ви маєте синхронізувати дані, щоб застосувати зміни на пристрої (*Синхронізація даних із програмою Garmin Connect, стор. 9*) (*Синхронізація даних із комп'ютером, стор. 9*).

Налаштування вигляду

У меню пристрою Garmin Connect виберіть пункт Зовнішній вигляд.

Віджети: дає змогу налаштувати віджети, що відображаються в пристрої, і змінити їхнє розташування в циклі.

Параметри дисплея: дає змогу налаштувати дисплей.

Налаштування попереджень

У меню пристрою Garmin Connect виберіть пункт Попередження.

Попередження: дає змогу встановити на пристрої будильники й значення частоти.

Розумні сповіщення: дає змогу ввімкнути й налаштувати телефонні сповіщення від сумісного смартфона. Ви можете вибрати функцію отримання сповіщень Під час заняття.

Попередження про порушення пульсу: дає змогу налаштувати пристрій так, щоб отримувати попередження, якщо частота серцевих скорочень перевищить заданий поріг або буде нижче нього після періоду бездіяльності. Ви можете встановити поріг сповіщення.

Сповіщення щодо руху: дозволяє пристрою відображати повідомлення й індикатор руху на екрані часу доби, коли ви залишаєтеся неактивними надто довго.

Нагадування про відпочинок: дає змогу налаштувати пристрій так, щоб отримувати попередження, коли рівень вашого стресу надзвичайно високий. Попередження нагадає вам про необхідність короткого відпочинку. Пристрій запропонує розпочати керувану дихальну вправу.

Повідомлення про з'єднання Bluetooth: дає змогу ввімкнути повідомлення у випадку, коли з'єднання зі сполученим смартфоном за допомогою технології Bluetooth переривається.

Не турбувати під час сну: встановлює автоматичну активацію на пристрої режиму "Не турбувати" під час сну (*Користувацькі налаштування, стор. 11*).

Налаштування параметрів занять

Ви можете вибирати типи фізичної активності, що відобразатимуться на вашому пристрої.

1 У меню пристрою Garmin Connect виберіть пункт **Параметри активності**.

2 Виберіть **Редагувати**.

3 Виберіть типи фізичної активності, які відобразатимуться на вашому пристрої.

ПРИМІТКА. заняття ходьбою й бігом видалити неможливо.

4 За потреби виберіть вид заняття, щоб налаштувати його параметри, як-от попередження й поля даних.

Позначення кіл

Ви можете налаштувати пристрій таким чином, щоб він за допомогою функції Auto Lap® автоматично позначав кола щокілометра або щомилі. Це дає змогу порівнювати свої показники на різних етапах тренування.

ПРИМІТКА. для деяких видів активності функція Auto Lap не доступна.

1 У меню налаштувань програми Garmin Connect виберіть пункт **Пристрої Garmin**.

2 Виберіть свій пристрій.

3 Виберіть **Параметри активності**.

4 Виберіть тип фізичної активності.

5 Виберіть **Auto Lap**.

Налаштування відстеження занять

У меню пристрою Garmin Connect виберіть пункт Відстеження активності.

Інформація про пристрій

Зарядження пристрою

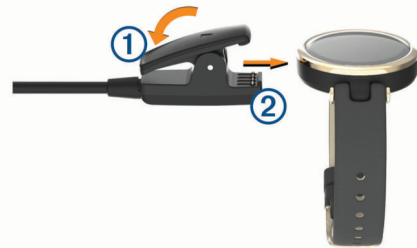
⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Пристрій має літій-іонний акумулятор. Зауваження щодо використання пристрою та інші важливі дані наведені у документі *Важливі відомості про пристрій і правила техніки безпеки*, вкладеному у коробку із пристроєм.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Для запобігання корозії слід ретельно очистити й висушити контакти та прилеглу поверхню перед зарядженням та під'єднанням до комп'ютера. Ознайомтеся з інструкціями щодо чищення (*Чищення пристрою*, стор. 12).

- 1 Стисніть затискач для зарядження ① з обох боків, щоб розкрити його.



- 2 Під'єднайте затискач до контактів ② і відпустіть його.
- 3 Під'єднайте USB-кабель до джерела живлення.
- 4 Повністю зарядіть пристрій.

Поради щодо зарядження пристрою

- Надійно підключіть пристрій до зарядного пристрою, щоб зарядити його за допомогою USB-кабелю (*Зарядження пристрою*, стор. 11).
Також можна зарядити пристрій, вставивши USB-кабель у схвалений компанією Garmin адаптер змінного струму зі стандартною розеткою або в USB-порт комп'ютера.
- Переглянути графічне подання заряду акумулятора, що залишився, можна на екрані інформації про пристрій (*Перегляд інформації щодо пристрою*, стор. 12).

Догляд за пристроєм

ПОВІДОМЛЕННЯ

Слід поводитися з пристроєм обережно й уникати сильних ударів. Недотримання цієї вказівки може призвести до скорочення ресурсу пристрою.

Забороняється використовувати гострі предмети для чищення пристрою.

Не використовуйте для роботи із сенсорним екраном тверді або гострі предмети – це може його пошкодити.

Не використовуйте хімічні засоби чищення, розчинники та репеленти, що можуть пошкодити пластмасові елементи та поверхню пристрою.

У разі потрапляння на пристрій хлорованої або солоної води, сонцезахисного крему, косметики, алкоголю чи інших шкідливих речовин ретельно промийте пристрій прісною водою. Тривалий контакт із такими речовинами може пошкодити корпус пристрою.

Не розташовуйте пристрій в умовах впливу високих температур, наприклад у сушарці для білизни.

Не зберігайте пристрій упродовж тривалого часу під впливом дуже низьких або високих температур, оскільки це може завдати йому непоправної шкоди.

ПРИМІТКА. деякі налаштування відображаються в меню налаштувань у підкатегоріях. Після оновлення програми або веб-сайту ці меню з налаштуваннями можуть змінитися.

Пульсова оксиметрія: дає змогу пристрою записувати до чотирьох годин даних пульсового оксиметра під час сну.

Move IQ: дає змогу вмикати й вимикати події Move IQ. Функція Move IQ автоматично виявляє шаблони типів фізичної активності, як-от ходьби або бігу.

Автоматичний початок занять: дає пристрою змогу автоматично створювати й зберігати заняття з обліком часу, коли функція Move IQ виявляє, що тривалість вашої прогулянки чи пробіжки перевищує певний мінімальний поріг. Ви можете налаштувати мінімальне часове порогове значення для бігу або ходьби.

Денна кількість кроків: дає змогу задати ціль для денної кількості кроків. Ви можете ввімкнути параметр Автоматична ціль, щоб дозволити пристрою автоматично визначати вашу цільову кількість кроків.

Щотижнева інтенсивність у хвилинах: дає змогу встановити ціль для тижневої кількості хвилин для занять із помірною й надмірною інтенсивністю. Пристрій також дає змогу налаштувати зони частоти серцевих скорочень для хвилин фізичного навантаження помірної інтенсивності та зони підвищеної частоти пульсу для хвилин фізичного навантаження високої інтенсивності. Можна також скористатися стандартним алгоритмом.

Інша довжина кроку: дає пристрою змогу точніше обчислити пройдений шлях з урахуванням довжини вашого кроку. Ви можете ввести певну відстань і кількість кроків, яка вам необхідна, щоб її пройти, а Garmin Connect автоматично розрахує довжину вашого кроку.

Задати як основний пристрій відстеження активності: установлює цей пристрій як основний пристрій відстеження активності, коли до програми підключено кілька пристроїв.

Користувацькі налаштування

У меню пристрою Garmin Connect виберіть пункт Користувацькі налаштування.

Особиста інформація: тут можна вказати особисті дані, як-от дату народження, стать, зріст і вагу.

Сон: тут можна вказати звичайні години сну.

Зони частоти пульсу: дає змогу оцінити максимальну частоту серцевих скорочень і визначити користувацькі зони пульсу.

Загальні налаштування

У меню пристрою Garmin Connect виберіть пункт Загальні.

Ім'я пристрою: дає змогу встановити ім'я для пристрою.

На якій руці носить пристрій: дає змогу вибрати руку, на якій ви носите пристрій.

ПРИМІТКА. цей параметр використовується для силових тренувань і жестів.

Формат часу: установлює 12- чи 24-годинний формат відображення часу на пристрої.

Формат дати: установлює відображення дати на пристрої у форматі "місяць/день" або "день/місяць".

Мова: установлює мову пристрою.

Одиниці виміру: установлює одиницю вимірювання відстані й температури, що відображаються на пристрої (британські або метричні одиниці).

Physio TrueUp: дає змогу пристрою синхронізувати заняття, історію й дані від інших пристроїв Garmin®.

Чищення пристрою

ПОВІДОМЛЕННЯ

Навіть невелика кількість поту або вологи може викликати корозію електричних контактів під час підключення до зарядного пристрою. Корозія може унеможливити заряджання й передавання даних.

- 1 Протріть пристрій тканинною серветкою, змоченою слабким розчином мийного засобу.
- 2 Витріть насухо.

Після очищення дайте пристрою повністю висохнути.

ПІДКАЗКА: детальнішу інформацію дивіться на веб-сторінці www.garmin.com/fitandcare.

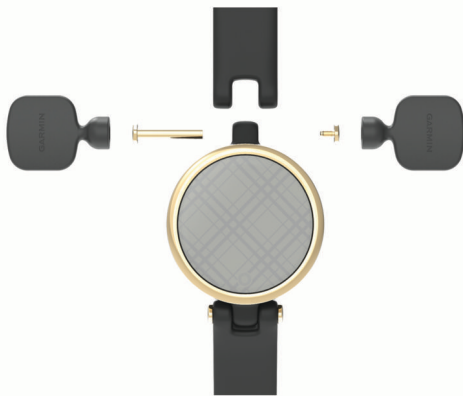
Заміна браслетів

Ви можете замінити браслети на нові браслети Lily.

- 1 За допомогою інструменту для заміни браслета відкрутіть гвинти.



- 2 Видаліть гвинти.



- 3 Під'єднайте новий браслет до пристрою.
- 4 Закрутіть гвинти за допомогою інструменту.



ПРИМІТКА. переконайтеся, що браслет закріплено надійно.

- 5 Повторіть кроки 1–4, щоб замінити браслет на інший.

Перегляд інформації щодо пристрою

Ви можете переглянути серійний номер пристрою, версію ПЗ і нормативну інформацію.

- 1 Натисніть **O**, щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть **⚙** > **i**.
- 3 Проведіть по екрану, щоб переглянути інформацію.

Технічні характеристики

Тип акумулятора	Вбудований літій-іонний акумулятор
Ресурс акумулятора	До 5 днів
Діапазон робочих температур	Від -20 до 60 °C (від -4 до 140 °F)
Діапазон температур для заряджання	від 0 до 45 °C (32–113 °F)
Частота бездротового зв'язку	2,4 ГГц при максимальному значенні потужності 6,3 дБм
Ступінь захисту від впливу води	5 атмосфер ¹

Усунення несправностей

Чи сумісний мій смартфон із моїм пристроєм?

Пристрій Lily сумісний зі смартфонами, оснащеними технологією Bluetooth.

Інформацію про сумісність можна знайти на сторінці www.garmin.com/ble.

Телефон не підключається до пристрою

- Розташуйте пристрій у межах досяжності вашого смартфона.
- Якщо між пристроями вже створено пару, вимкніть Bluetooth на обох і ввімкніть знову.
- Якщо між пристроями не створено пару, увімкніть Bluetooth на своєму смартфоні.
- Запустіть програму Garmin Connect на смартфоні, виберіть **☰** або **•••** і виберіть **Пристрої Garmin > Додати пристрій**, щоб перейти в режим створення пари.
- Натисніть на пристрої **O**, щоб переглянути меню. Виберіть **⚙** > **📶** > **Спарувати телефон**, щоб увімкнути режим сполучення.

Відстеження активності

Докладнішу інформацію про точність відстеження активності див. на сторінці garmin.com/ataccuracy.

Кількість кроків видається невірною

Якщо вам здається, що кількість кроків є невірною, спробуйте скористатися наведеними нижче порадами.

- Одягніть пристрій на зап'ясток руки, яка не є у вас провідною.
- Кладіть пристрій до кишені, коли штовхаєте коляску або газонокосарку.
- Кладіть пристрій до кишені, коли активно використовуєте руки чи лише кисті.

ПРИМІТКА. пристрій іноді вважає за кроки деякі рухи, що часто повторюються, як-от рухи під час миття посуду, складання білизни чи плескання руками.

¹ Пристрій витримує тиск, еквівалентний тискові на глибині 50 м. Щоб дізнатися більше, відвідайте www.garmin.com/waterrating.

Кількість кроків на моєму пристрої та в обліковому записі Garmin Connect різняться

Кількість кроків в обліковому записі Garmin Connect оновлюється, коли ви синхронізуєте свій пристрій.

- 1 Синхронізуйте показники кількості кроків із програмою Garmin Connect (*Синхронізація даних із програмою Garmin Connect*, стор. 9).
- 2 Зачекайте, поки пристрій синхронізує ваші дані. Синхронізація може тривати кілька секунд.
ПРИМІТКА. під час оновлення програми Garmin Connect дані або показник кількості кроків не синхронізуються.

Мій рівень стресу не відображається

Перш ніж пристрій зможе виявити ваш рівень стресу, слід увімкнути пульсометр на зап'ястку.

Для визначення рівня стресу пристрій аналізує мінливість частоти серцевих скорочень під час періодів бездіяльності протягом дня. Він не визначає рівень стресу під час запланованих занять.

Якщо замість рівня стресу відображаються тире, заспокойтеся й зачекайте, поки пристрій виміряє мінливість частоти серцевих скорочень.

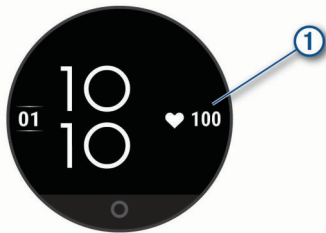
Значення інтенсивності у хвиликах блимає

Коли ви виконуєте вправи на рівні інтенсивності, що відповідає встановленій кількості хвилин інтенсивного навантаження, значення інтенсивності у хвиликах блимає.

Робіть вправи протягом хоча б 10 хвилин поспіль із помірним чи високим навантаженням.

Підказки стосовно використання сенсорного екрана

- Щоб вибрати будь-який елемент, торкніться екрана.
- Під час занять із відстеженням часу двічі торкніться сенсорного екрана, щоб запустити й зупинити таймер.
- Щоб переглянути такі дані, як кількість кроків або частоту серцевих скорочень ①, торкніться циферблата на сенсорному екрані.



- У меню керування натисніть і утримуйте палець на сенсорному екрані, щоб додавати, видаляти або перепорядковувати елементи керування.
- Щоб повернутися в попереднє меню, натисніть ○ на будь-якому екрані.
- Щоб переглянути додаткові відомості про віджет, торкніться його на екрані.
- Щоб надіслати повідомлення про допомогу, швидко й щосили торкайтеся сенсорного екрана, доки пристрій не завібрує.



Поради на випадок помилкових даних про частоту серцевих скорочень

Якщо дані про частоту серцевих скорочень стають невірними або взагалі відсутні, спробуйте скористатися наведеними нижче порадами.

- Перед надяганням пристрою помийте й висушіть руку.
- Не наносьте сонцезахисний крем, лосьйон і репелент на ділянку шкіри, де розташовуватиметься пристрій.
- Уникайте подряпин на датчику серцевих скорочень зі зворотного боку пристрою.
- Носіть пристрій над кісткою зап'ястка. Пристрій має сидіти щільно, але зручно.
- Розімніться протягом 5–10 хвилин, а потім перед початком активності перевірте частоту серцевих скорочень.
ПРИМІТКА. якщо надворі холодно, розминайтеся в приміщенні.
- Промивайте пристрій прісною водою після кожного тренування.

Поради щодо покращення даних Body Battery

- Рівень Body Battery оновлюється щоразу, коли ви синхронізуєте пристрій з обліковим записом Garmin Connect.
- Для отримання точніших результатів пристрій має бути на вас під час сну.
- Відновити Body Battery дають змогу відпочинок і добрий сон.
- Важка фізична активність, високий рівень стресу й поганий сон виснажують Body Battery.
- Приймання їжі й стимуляторів, таких як кофеїн, безпосередньо не впливають на показник Body Battery.

Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра

Якщо дані пульсового оксиметра неточні або не відображаються, скористайтеся цими порадами.

- Не рухайтеся, поки прилад вимірює насичення крові киснем.
- Носіть пристрій над кісткою зап'ястка. Пристрій має сидіти щільно, але зручно.
- Коли пристрій вимірює насиченість крові киснем, тримайте руку, на якій ви носите пристрій, на рівні серця.
- Використовуйте силіконовий браслет.
- Перед надяганням пристрою помийте й висушіть руку.
- Не наносьте сонцезахисний крем, лосьйон і репелент на ділянку шкіри, де розташовуватиметься пристрій.
- Не допускайте подряпин оптичного датчика на задній панелі пристрою.
- Промивайте пристрій прісною водою після кожного тренування.

Збільшення тривалості заряду акумулятора

- Зменште яскравість екрана й тривалість увімкнення (*Налаштування системи*, стор. 9).
- Зменште рівень вібрації (*Налаштування рівня вібрації*, стор. 10).
- Вимкніть рухи зап'ястку (*Налаштування системи*, стор. 9).
- У налаштуваннях центру сповіщень смартфона обмежте сповіщення, які відображаються на пристрої Lily (*Керування сповіщеннями*, стор. 7).
- Вимкніть розумні сповіщення (*Налаштування попереджень*, стор. 10).
- Вимикайте бездротовий модуль Bluetooth, коли не використовуєте підключені функції (*Налаштування Bluetooth*, стор. 10).
- Вимикайте відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну (*Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну*, стор. 6).
- Вимкніть пульсометр на зап'ястку (*Налаштування пульсометра на зап'ястку*, стор. 6).

ПРИМІТКА. пульсометр на зап'ястку використовується для розрахунку фізичного навантаження надмірної інтенсивності у хвилину, значення макс. VO₂, рівня ресурсів організму й стресу, а також кількості спалених калорій.

Дисплей пристрою погано видно надворі

Пристрій розпізнає зовнішнє світло й автоматично регулює яскравість підсвітки, щоб максимально збільшити тривалість роботи від одного заряду акумулятора. Під прямим сонячним промінням екран стає яскравішим, але інформацію на ньому може бути важко прочитати. Функція автоматичного визначення фізичної активності може бути корисною для занять на свіжому повітрі (*Налаштування відстеження занять*, стор. 10).

Відновлення всіх заводських налаштувань

Ви можете повернути всі налаштування пристрою до заводських значень за замовчуванням.

- 1 Натисніть **O**, щоб відкрити меню.
- 2 Виберіть **⚙ > ⚙ > Скинути**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб повернути всі налаштування пристрою до заводських значень за замовчуванням і зберегти всі введені користувачем відомості й історію занять, виберіть **Відновити стандартні налаштування**.
 - Щоб повернути всі налаштування пристрою до заводських значень за замовчуванням і видалити всі введені користувачем відомості й історію занять, виберіть **Видалити дані й скинути налаштування**.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Оновлення продукту

Встановіть Garmin Express (www.garmin.com/express) на своєму комп'ютері. Встановіть програму Garmin Connect на своєму смартфоні.

Вона забезпечує зручний доступ до цих послуг із пристроїв Garmin.

- Оновлення програмного забезпечення
- Завантаження інформації на Garmin Connect
- Реєстрація продукту

Оновлення програмного забезпечення за допомогою програми Garmin Connect

Для оновлення програмного забезпечення пристрою за допомогою програми Garmin Connect у вас має бути обліковий запис Garmin Connect; крім того, ви маєте сполучити пристрій із сумісним смартфоном (*Налаштування пристрою*, стор. 1).

Синхронізуйте свій пристрій із програмою Garmin Connect (*Синхронізація даних із програмою Garmin Connect*, стор. 9).

Коли з'являється нова версія програмного забезпечення, програма Garmin Connect автоматично надсилає оновлення на пристрій. Оновлення встановлюється, коли пристрій не використовується в активному режимі. Після завершення оновлення пристрій перезапускається.

Оновлення програмного забезпечення з використанням Garmin Express

Перш ніж оновлювати програмне забезпечення пристрою, необхідно завантажити й установити програму Garmin Express, а потім додати в ній свій пристрій (*Синхронізація даних із комп'ютером*, стор. 9).

- 1 Підключіть пристрій до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.

Коли з'являється нова версія програмного забезпечення, програма Garmin Express надсилає її на пристрій.

- 2 Після того як Garmin Express повністю надішле оновлення, від'єднайте пристрій від комп'ютера.

Пристрій установить оновлення.

Пошук додаткової інформації

- Додаткові посібники, статті й оновлення програмного забезпечення доступні на веб-сайті support.garmin.com.
- Інформація про додаткові аксесуари й змінні частини можна отримати на сайті buy.garmin.com або в дилера Garmin.
- Перейдіть на сторінку www.garmin.com/ataccuracy. Цей пристрій не є медичним. Функція пульсового оксиметра доступна не в усіх країнах.

Ремонт пристрою

Якщо ваш пристрій потребує ремонту, перейдіть до розділу support.garmin.com, щоб дізнатися про те, як подати запит на обслуговування до служби підтримки Garmin.

Додаток

Цілі фізичних занять

Знання зон пульсу допоможе вам оцінити й покращити свій фізичний стан за допомогою цих правил.

- Частота серцевих скорочень (пульс) – надійний показник інтенсивності вправ.
- Тренування в певних зонах пульсу допомагає покращити стан і силу серцево-судинної системи.

Якщо ви знаєте свій максимальний пульс, скористайтеся таблицею (*Розрахування зон частоти пульсу*, стор. 15), щоб визначити оптимальну зону для досягнення ваших цілей щодо фізичного стану.

Якщо максимальна частота ваших серцевих скорочень вам невідома, скористайтеся одним із калькуляторів, що доступні в Інтернеті. Деякі тренажерні зали й медичні центри пропонують тест, який дає змогу визначити максимальний пульс. За замовчуванням максимальна частота серцевих скорочень становить 220 мінус ваш вік.

Про зони пульсу

Спортсмени часто використовують зони пульсу для визначення й покращення стану своєї серцево-судинної системи та фізичної підготовки. Зона пульсу – це встановлений діапазон частоти серцевих скорочень на хвилину. Існує п'ять стандартних зон пульсу, пронумерованих від 1 до 5 з підвищенням інтенсивності. Зазвичай зони пульсу розраховуються на основі відсотків від максимальної частоти серцевих скорочень.

Розрахування зон частоти пульсу

зона	% максимального пульсу	Сприйманий рівень напруги	Переваги
1	50–60 %	Розслаблений стан, легкий темп, ритмічне дихання	Аеробне тренування початкового рівня, зниження рівня стресу
2	60–70 %	Комфортний темп, дещо глибше дихання, можна розмовляти	Базове тренування для серцево-судинної системи, швидке відновлення

зона	% максимального пульсу	Сприйманий рівень напруги	Переваги
3	70–80 %	Середній темп, вести бесіду складніше	Покращення аеробних характеристик, оптимальне тренування для серцево-судинної системи
4	80–90 %	Швидкий темп, часте дихання з напругою	Покращення анаеробних характеристик і підвищення порога, вища швидкість
5	90–100 %	Найшвидший темп, який неможливо підтримувати довго, важке дихання	Анаеробна й фізична витривалість, підвищення сили

Стандартні показники макс. VO2

У цих таблицях указано розрахункові показники макс. VO2 за стандартною класифікацією за віком і статтю.

Чоловіки	Процентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Неперевершено	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Відмінно	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Добре	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Непогано	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Погано	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Жінки	Процентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Неперевершено	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Відмінно	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Добре	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Непогано	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Погано	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Дані надано з дозволу від The Cooper Institute. Докладнішу інформацію див. на сторінці www.CooperInstitute.org.

Алфавітний покажчик

А

Auto Lap 10

В

Body Battery 3, 13

С

Connect IQ 1

Г

Garmin Connect 1, 2, 8–11, 14

Garmin Express 9

оновлення програмного забезпечення 14

GPS 5

сигнал 8

Л

LiveTrack 8

М

Move IQ 10

U

USB 14

передавання файлів 9

А

аксесуари 14

активність 10

акумулятор 12

заряджання 11

збільшення 9, 14

Б

бігова доріжка 5

браслети 12

В

вага, налаштування 11

видалення

повідомлення 4

усіх даних користувача 14

вібрація, попередження 10

віджети 1–4, 10

відстань 2

відстеження 6, 8

відстеження активності 3

відстеження занять 2, 8, 10, 11

водний баланс 2

Г

годинник 7

головний екран, персоніфікація 10

Д

дані користувача, видалення 9, 14

довжина кроку 10

Е

екран 9

яскравість 10

елементи керування музикою 2, 4

З

заняття 4, 5, 9

заряджання 11

збереження даних 8

збереження занять 4, 5, 10

зворотний таймер 7

змінні частини 12

зони, частота серцевих скорочень 11

І

інтервали, плавання 5

інформація

збереження 8

передавання 9, 11

передача даних 8

історія 9

передача даних на комп'ютер 8, 9

К

калібрування 3

калорії 3

витрачання калорій 2

клавіші 1

кнопки 1

кола 10

контакти для екстрених випадків 8

кроки 2, 10

М

Макс. VO2 6, 15

менструальний цикл 2, 4

меню 1

меню керування 1, 9

мова 11

Н

налаштування 6, 9, 10, 14

пристрій 9–11

система 10

налаштування екрана 9

налаштування пристрою 9

налаштування системи 9

насичення киснем 6

О

одиниці вимірювання 11

оновлення, програмне забезпечення 14

П

перезавантаження пристрою 9, 14

підсвітка 8, 10

плавання 5

повідомлення 4

погода 2

показник стресу 3

поля даних 5, 9

попередження 5, 9

вібрація 8, 10

частота серцевих скорочень 6, 7, 10

програми 7, 8

смартфон 1

програмне забезпечення

версія 12

ліцензія 9

оновлення 14

профілі, заняття 8

пульсовий оксиметр 2, 6, 10, 13

Р

редагування 10

режим накопичувача 9

режим сну 8, 10, 11

Ресурси організму 2, 3

рівень стресу 2, 3, 13

розмір басейну, установлення 5

С

секундомір 7

сенсорний екран 1, 13

серійний номер 9

серійний номер пристрою 9, 12

сигнали 7

годинник 10

система допомоги 8

смартфон 4, 8, 12

програми 7

створення пари 1, 10, 12

сповіщення 2, 4, 7, 10

текстові повідомлення 4

телефонні виклики 7

статистика медичного стану 4

створення пари, смартфон 1, 10, 12

Т

таймер 3–5

зворотний відлік 7

текстові повідомлення 4

телефонні виклики 7

технічні характеристики 12

Технологія Bluetooth 7, 8, 10, 12

тренування 5

тренування в приміщенні 5

У

усунення несправностей 5, 11–14

Ф

фізична активність 5

збереження 10

користувацькі 10

Х

хвилини інтенсивного навантаження 2, 3,

10, 13

Ц

циферблати годинника 9, 10

цілі 2, 10, 11

Ч

час, налаштування 11

частота серцевих скорочень 2, 3, 6

зони 11, 14, 15

індикатор 6, 13

попередження 6, 7, 9, 10

чищення пристрою 11, 12

Я

ярлики 9

яскравість 10

