

## Uputstvo za upotrebu

GARMIN Lily Sport Orchid sportski sat

**GARMIN** 

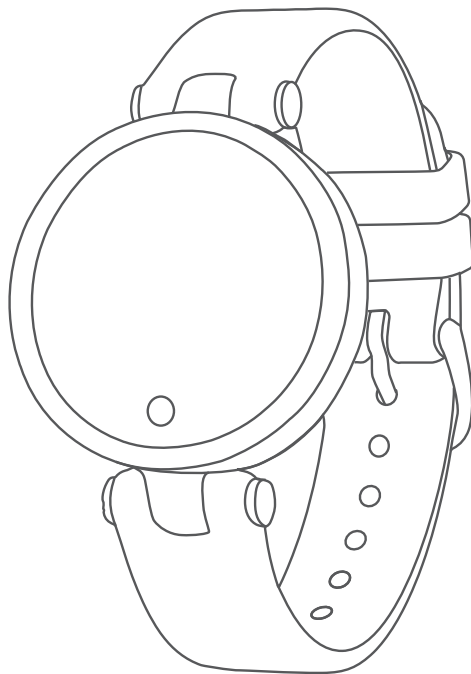


Tehnoteka je online destinacija za upoređivanje cena i karakteristika bele tehnike, potrošačke elektronike i IT uređaja kod trgovinskih lanaca i internet prodavnica u Srbiji. Naša stranica vam omogućava da istražite najnovije informacije, detaljne karakteristike i konkurentne cene proizvoda.

Posetite nas i uživajte u ekskluzivnom iskustvu pametne kupovine klikom na link:

<https://tehnoteka.rs/p/garmin-lily-sport-orchid-sportski-sat-akcija-cena/>

**GARMIN®**



**LILY®**

---

## Korisnički priručnik

© 2021 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

Sva prava pridržana. Sukladno zakonima o zaštiti autorskih prava, ovaj priručnik se ne smije kopirati, u cijelosti niti djelomično, bez prethodnog pismenog odobrenja tvrtke Garmin. Garmin pridržava pravo izmjene ili poboljšanja svojih proizvoda te izmjene sadržaja ovog priručnika, bez obaveze da obavijesti bilo koju osobu ili organizaciju o tim izmjenama ili poboljšanjima. Posjetite [www.garmin.com](http://www.garmin.com) gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

Garmin®, logotip Garmin, Auto Lap®, Lily® i Move IQ® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™ i Garmin Express™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Riječ BLUETOOTH® i logotipi u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. i koristi se pod licencom tvrtke Apple Inc. iPhone® trgovački je znak tvrtke Apple Inc., registriran u SAD-u i drugim državama. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

M/N: A03927

# Sadržaj

<b>Uvod.....</b>	<b>1</b>	<b>Funkcije mjerenja pulsa.....</b>	<b>13</b>
Postavljanje sata.....	1	Postavke senzora pulsa na zapešću...	14
Uključivanje i isključivanje sata.....	2	Pulsni oksimetar.....	14
Prikaz widgeta i izbornika.....	2	Očitavanje pulsni oksimetrom.....	14
Opcije izbornika.....	3	Uključivanje praćenja pulsni oksimetrom tijekom spavanja.....	14
Nošenje sata.....	4	O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	15
<b>Widgeti.....</b>	<b>5</b>	Dobivanje procjene maksimalnog VO2.....	15
Cilj za korake.....	6	Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls.....	15
Traka podsjetnika na kretanje.....	6	<b>Satovi.....</b>	<b>15</b>
Minute intenzivnog vježbanja.....	6	Korištenje alarma sata.....	15
Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	7	Korištenje štoperice.....	16
Poboljšavanje preciznosti kalorija.....	7	Pokretanje mjerača odbrojanja.....	16
Widget sa zdravstvenom statistikom....	7	<b>Bluetooth – funkcije povezivosti.....</b>	<b>16</b>
Body Battery.....	7	Upravljanje obavijestima.....	16
Pregled widgeta Body Battery.....	7	Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona.....	17
Varijabilnost pulsa i razina stresa.....	7	Odgovaranje na dolazni telefonski poziv.....	17
Prikaz widgeta za razinu stresa.....	8	Korištenje načina rada Bez ometanja..	17
Korištenje mjerača vremena opuštanja.....	8	Jutarnje izvješće.....	17
Prikaz widgeta za puls.....	8	<b>Garmin Connect.....</b>	<b>17</b>
Upotreba widgeta za praćenje hidracije.....	8	Move IQ®.....	18
Praćenje menstrualnog ciklusa.....	8	Povezani GPS.....	18
Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu.....	9	Funkcije za sigurnost i praćenje.....	18
Praćenje trudnoće.....	9	Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima.....	19
Bilježenja podataka o trudnoći.....	9	Praćenje spavanja.....	19
Upravljanje glazbom.....	10	Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect.....	19
Prikaz obavijesti.....	10	Sinkroniziranje podataka s računalom.....	19
Odgovaranje na tekstualnu poruku..	10	Postavljanje aplikacije Garmin Express.....	19
<b>Vježbanje.....</b>	<b>11</b>	<b>Prilagođavanje sata.....</b>	<b>20</b>
Bilježenje mjerene aktivnosti.....	11	Promjena izgleda sata.....	20
Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS-om.....	11	Prilagođavanje izbornika kontrola.....	20
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage..	12	Prilagođavanje zaslona s podacima....	20
Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	12	Postavljanje upozorenja za hidraciju.....	20
Bilježenje aktivnosti plivanja.....	13		
Postavljanje upozorenja za plivanje.....	13		
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje.....	13		

Postavke sustava.....	21	Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect.....	31
Postavke sata.....	21	Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express.....	31
Bluetooth postavke.....	22	Dodatne informacije.....	31
Garmin Connect postavke.....	22	Popravak uređaja.....	31
Postavke izgleda.....	22	<b>Dodatak.....</b>	<b>31</b>
Postavke upozorenja.....	22	Ciljevi vježbanja.....	31
Prilagođavanje opcija aktivnosti.....	22	O zonama pulsa.....	32
Postavke praćenja aktivnosti.....	23	Izračuni zona pulsa.....	32
Korisničke postavke.....	23	Standardne vrijednosti maksimalnog VO2.....	32
Opće postavke.....	23		
<b>Informacije o uređaju.....</b>	<b>24</b>		
Punjenje sata.....	24		
Savjeti za punjenje sata.....	24		
Postupanje s uređajem.....	25		
Čišćenje sata.....	25		
Čišćenje kožnih narukvica.....	25		
Zamjena remena.....	26		
Prikaz informacija o uređaju.....	27		
Specifikacije.....	27		
<b>Rješavanje problema.....</b>	<b>27</b>		
Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?.....	27		
Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva.....	28		
Praćenje aktivnosti.....	28		
Izgleda kako mjerač koraka nije precizan.....	28		
Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu.....	28		
Razina stresa se ne pojavljuje.....	28		
Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi.....	28		
Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir.....	29		
Savjeti za čudne podatke o pulsu.....	29		
Savjeti za poboljšane Body Battery podatke.....	30		
Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra.....	30		
Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije.....	30		
Zaslon sata teško se vidi na otvorenom.....	30		
Vraćanje svih zadanih postavki.....	30		
Nadogradnja proizvoda.....	31		

# Uvod

## ⚠ UPOZORENJE

U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

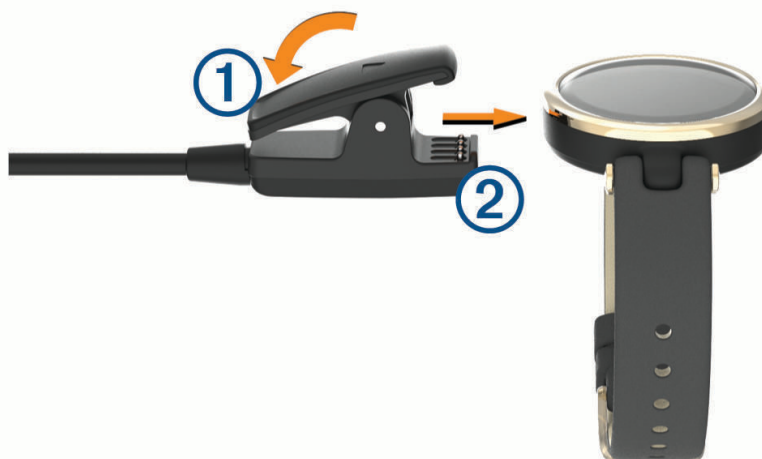
Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego započnete s programom vježbanja ili ga promijenite.

## Postavljanje sata

Prije upotrebe sata potrebno ga je priključiti u izvor napajanja kako biste ga uključili.

Za upotrebu sata Lily morate ga postaviti putem pametnog telefona ili računala. Kad upotrebljavate telefon, sat treba upariti izravno kroz aplikaciju Garmin Connect™, a ne putem postavki za Bluetooth® na telefonu.

- 1 Iz trgovine aplikacijama na svom telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.
- 2 Pritisnite strane spojnice za punjenje ①.



- 3 Poravnajte spojnica s kontaktima na pozadini sata ②.
- 4 Priključite USB kabel za napajanje u izvor napajanja kako biste uključili sat (*Punjenje sata, stranica 24*). Kada se sat uključi, prikazuje se poruka Hello!.



- 5 Odaberite opciju za dodavanje sata Garmin Connect računu:
  - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s aplikacijom Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu uređaja.
  - Ako ste već uparili neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect, u izborniku ☰ ili ●●● odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

Nakon uspješnog uparivanja pojavljuje se poruka, a sat se automatski sinkronizira s telefonom.

## Uključivanje i isključivanje sata

Sat Lily automatski se aktivira kad stupite u interakciju s njim.

- 1 Za uključivanje zaslona odaberite opciju:
  - Zakrenite zapešće i podignite ga prema svom tijelu.
  - Dvaput dodirnite dodirni zaslon ①.

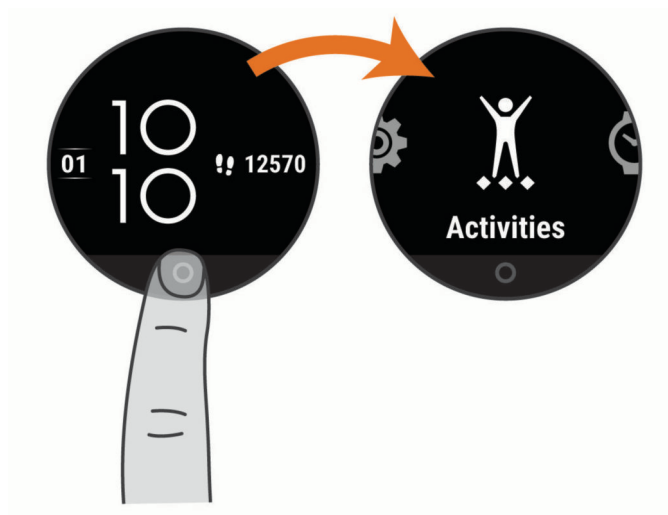


- 2 Za isključivanje zaslona zakrenite zapešće dalje od tijela.

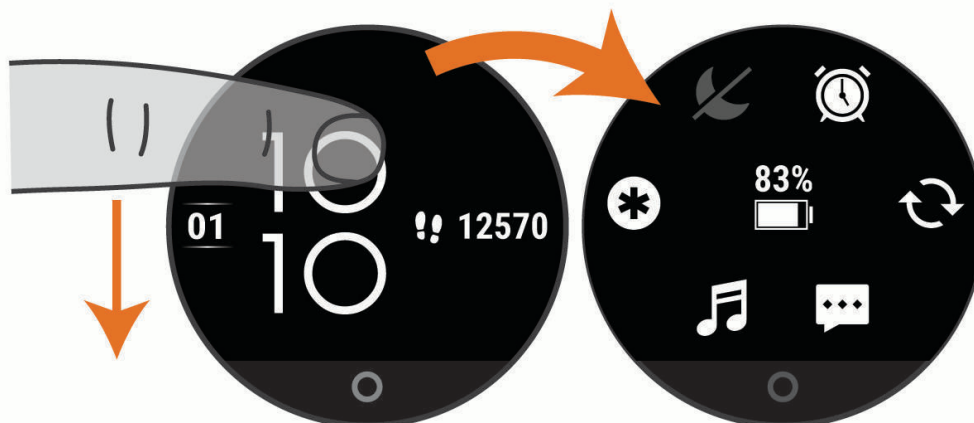
**NAPOMENA:** Zaslon se isključuje kad se ne koristi. Kada je zaslon isključen, sat je i dalje aktivan i bilježi podatke.

## Prikaz widgeta i izbornika

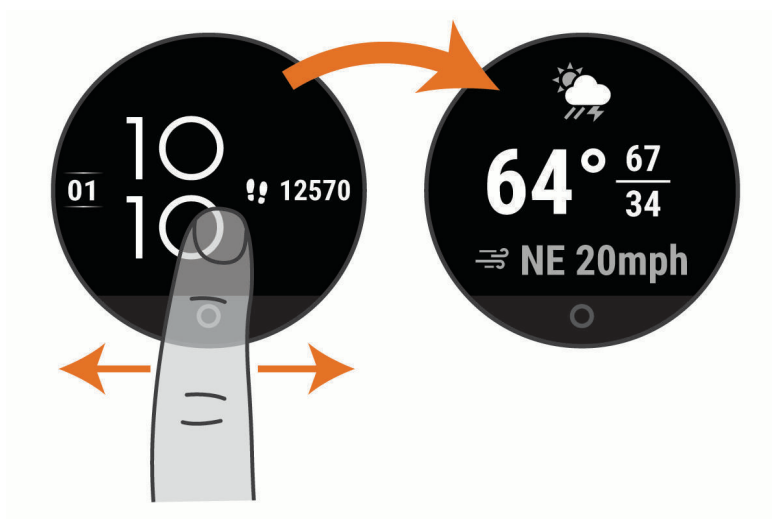
- Na zaslonu sata pritisnite  za prikaz glavnog izbornika.




- Na zaslonu sata povucite prstom prema dolje za prikaz izbornika kontrola.



- Na satu povucite prstom ulijevo ili udesno za prikaz widgeta.







## Opcije izbornika

Možete pritisnuti  za pregledavanje izbornika.

**SAVJET:** Povucite prstom po zaslonu kako biste se kretali opcijama izbornika.



	Prikazuje opcije mjerenih aktivnosti.
	Prikazuje opcije zaslona sata.
	Prikazuje opcije za mjerac vremena, štopericu i alarm.
	Prikazuje postavke uređaja.



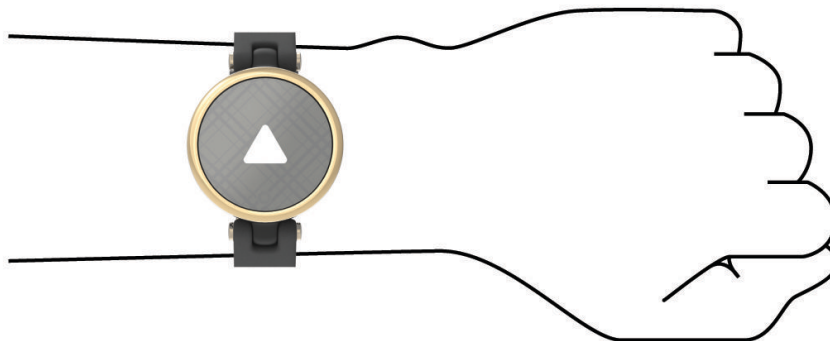
## Nošenje sata

### ⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

**NAPOMENA:** Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, sat se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja pulsним oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.

















**NAPOMENA:** Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku *Rješavanje problema, stranica 27*.
- Dodatne informacije o senzoru pulsnoг oksimetra potražite u odjeljku *Savjeti za čudne podatke pulsnoг oksimetra, stranica 30*.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

# Widgeti

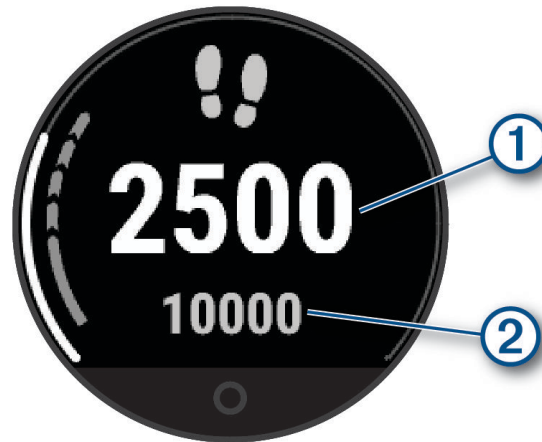
Vaš se uređaj isporučuje s prethodno učitanim widgetima koji omogućuju brz pregled podataka. Za kretanje kroz widgete možete prstom povući po dodirnom zaslonu. Za neke je widgete potrebno upariti pametni telefon.

**NAPOMENA:** Za dodavanje ili uklanjanje widgeta možete upotrijebiti aplikaciju Garmin Connect.

Vrijeme i datum	Trenutno vrijeme i datum. Vrijeme i datum automatski se postavljaju kada se uređaj sinkronizira s vašim Garmin Connect računom.
	Ukupan broj koraka u danu i cilj u danu. Uređaj pamti vaše rezultate i na početku svakog dana predlaže vam novi ciljani broj koraka.
	Ukupne minute intenzivnog vježbanja i cilj za taj tjedan.
	Prijeđena udaljenost u kilometrima ili miljama za taj dan.
	Ukupna količina kalorija potrošenih u danu, uključujući aktivne kalorije i kalorije baznog metabolizma.
	Vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i sedmodnevni prosjek pulsa u mirovanju.
	Vaša trenutna razina stresa. Uređaj mjeri varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi procijenio razinu stresa. Niža brojka ukazuje na nižu razinu stresa.
	Vaša trenutna Body Battery™ razina energije. Uređaj računa vašu trenutačnu rezervu energije na temelju podataka o spavanju, stresu i aktivnostima. Veći broj označava veću rezervu energije.
	Omogućuje ručno očitavanje pulsog oksimetra.
	Trenutna temperatura i vremenska prognoza s uparenog pametnog telefona.
	Predstojeći sastanci iz kalendara vašeg pametnog telefona.
	Obavijesti s pametnog telefona, uključujući obavijesti o pozivima, porukama, ažuriranjima statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na pametnom telefonu.
	Ukupna količina unesene vode i cilj u danu.
	Upravljanje playerom glazbe na pametnom telefonu.
	Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Uređaj mjeri vaš tempo disanja kada niste aktivni radi otkrivanja neobične aktivnosti disanja i promjene disanja u odnosu na stres.
ŽENSKO ZDRAVLJE	Status trenutačnog menstrualnog ciklusa. Možete pregledati i unositi dnevne simptome. Možete pratiti i trudnoću uz tjedne novosti i informacije o zdravlju.
Zdravstvena statistika	Dinamički sažetak vaše trenutačne zdravstvene statistike. Mjerenja obuhvaćaju puls, stres i Body Battery razinu.
Moj dan	Dinamički sažetak vaših aktivnosti za dan. Mjerenja obuhvaćaju korake, minute intenzivnog vježbanja i potrošene kalorije.

## Cilj za korake

Sat automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, uređaj bilježi vaš napredak ① prema dnevnom cilju ②. Sat za početak ima zadani cilj od 7500 koraka dnevno.



Ako ne želite koristiti funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računa možete je onemogućiti i postaviti prilagođeni ciljni broj koraka ([Postavke praćenja aktivnosti, stranica 23](#)).

## Traka podsjetnika na kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Traka podsjetnika na kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon što ste sat vremena neaktivni, prikazat će se traka podsjetnika na kretanje ①. Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci ②.



Traku podsjetnika na kretanje možete vratiti na početne vrijednosti kratkom šetnjom ili hodanjem.

## Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što je Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

Sat prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o puls). Sat zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.


## Izračun minuta intenzivnog vježbanja



Vaš sat Lily izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsima s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, sat izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju sat nosite cijeli dan i noć.

## Poboljšavanje preciznosti kalorija

Sat prikazuje procjenu ukupnog broja potrošenih kalorija u danu. Preciznost procjene tih vrijednosti možete poboljšati žustrim hodanjem ili trčanjem na otvorenom u trajanju od 15 minuta.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta za kalorije.
- 2 Odaberite .

**NAPOMENA:** Ikona  pojavljuje se kada je potrebno kalibrirati kalorije. Ovaj se postupak kalibracije treba izvršiti samo jednom. Ako ste već zabilježili mjereno hodanje ili trčanje, ikona  možda se neće pojaviti.

- 3 Slijedite upute na zaslonu.

## Widget sa zdravstvenom statistikom

Widget Zdravstvena statistika pruža brz pregled vaših zdravstvenih podataka. Ovo je dinamičan sažetak koji se ažurira tijekom dana. Mjerenja obuhvaćaju puls, razinu stresa i Body Battery razinu.

**NAPOMENA:** Možete odabrati svako mjerenje kako biste vidjeli dodatne informacije.

## Body Battery

Sat analizira podatke o varijabilnosti pulsa, razini stresa, kvaliteti sna i aktivnosti kako bi odredio vašu ukupnu Body Battery razinu. Poput pokazivača razine goriva u automobilu, ovaj parametar pokazuje dostupnu količinu rezervi energije. Body Battery razina kreće se u rasponu od 5 do 100, gdje raspon od 5 do 25 označava vrlo nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 nisku razinu energije, raspon od 51 do 75 srednju razinu energije, a raspon od 76 do 100 visoku razinu energije.

Za prikaz najnovije Garmin Connect razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte sat s Body Battery računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 30](#)).

## Pregled widgeta Body Battery

Na widgetu Body Battery prikazuje se vaša trenutna razina za Body Battery.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta Body Battery.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon kako biste vidjeli grafikon Body Battery.

Na grafikonu se prikazuje najnovija Body Battery aktivnost, kao i visoke i niske razine u zadnjih osam sati.

## Varijabilnost pulsa i razina stresa

Sat analizira varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi utvrdio vašu ukupnu razinu stresa. Vježbanje, fizička aktivnost, spavanje, prehrana i općenito stres kojem ste izloženi u svakodnevnom životu utječu na razinu stresa. Vrijednosti razine stresa kreću se u rasponu od 0 do 100, gdje raspon od 0 do 25 označava stanje mirovanja, raspon od 26 do 50 nisku razinu stresa, raspon od 51 do 75 srednju razinu stresa, a raspon od 76 do 100 visoku razinu stresa. Ako znate svoju razinu stresa, to vam može pomoći da odredite stresne trenutke u danu. Najbolje ćete rezultate postići ako sat nosite dok spavate.

Sat možete sinkronizirati sa svojim Garmin Connect računom kako biste vidjeli razinu stresa tijekom cijelog dana, dugoročne trendove i dodatne pojedinosti.

## Prikaz widgeta za razinu stresa

Na widgetu za razinu stresa prikazuje se vaša trenutna razina stresa.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget razine stresa.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon kako biste započeli vođenu vježbu opuštanja (*Korištenje mjerača vremena opuštanja, stranica 8*).

## Korištenje mjerača vremena opuštanja

Možete pokrenuti mjerac vremena opuštanja kako biste napravili vođenu vježbu disanja.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget razine stresa.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
- 3 Odaberite → kako biste pokrenuli mjerac vremena opuštanja.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.  
Uređaj vibrira i upozorava vas da trebate udahnuti ili izdahnuti (*Postavljanje razine vibracije, stranica 21*).

## Prikaz widgeta za puls

Widget za puls prikazuje vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min). Više informacija o točnosti mjerenja pulsa potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget za puls.  
Na widgetu se prikazuje vaš trenutni puls i prosječan puls u mirovanju (RHR) tijekom posljednjih 7 dana.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon kako biste vidjeli grafikon pulsa.  
Na grafikonu se prikazuje najnovija aktivnost pulsa, kao i visoke i niske vrijednosti pulsa u zadnja četiri sata.

## Upotreba widgeta za praćenje hidracije

Widget za praćenje hidracije prikazuje vaš unos tekućine i dnevni cilj hidracije.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta za hidraciju.
- 2 Odaberite + za svaku porciju tekućine koju unesete (1 čaša, 8 oz ili 250 mL).  
**SAVJET:** Na svojem Garmin Connect računu možete prilagoditi postavke hidracije, kao što su mjerne jedinice i dnevni cilj.  
**SAVJET:** Možete postaviti podsjetnik za hidraciju (*Postavljanje upozorenja za hidraciju, stranica 20*).

## Praćenje menstrualnog ciklusa

Vaš je menstrualni ciklus važan aspekt vašeg zdravlja. Na satu možete bilježiti fizičke simptome, libido, seksualnu aktivnost, dane ovulacije i još mnogo toga (*Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu, stranica 9*). U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

- Praćenje menstrualnog ciklusa i pojedinosti
- Fizički i emocionalni simptomi
- Predviđanja mjesečnice i plodnih dana
- Informacije o zdravlju i prehrani

**NAPOMENA:** Za dodavanje i uklanjanje widgeta možete upotrijebiti aplikaciju Garmin Connect.

## Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu

Prije bilježenja informacija o menstrualnom ciklusu putem sata Lily morate postaviti praćenje menstrualnog ciklusa u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget za praćenje ženskog zdravlja.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
- 3 Odaberite **+**.
- 4 Ako vam je danas dan menstruacije, odaberite **Dan mjesečnice** > **✓**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Za ocjenu menstrualnog krvarenja (od laganog do obilnog) odaberite **Jačina krvarenja**.
  - Za bilježenje fizičkih simptoma kao što su akne, bolovi u leđima i umor odaberite **Simptomi**.
  - Za bilježenje raspoloženja odaberite **Raspoloženje**.
  - Za bilježenje iscjetka odaberite **Iscjedak**.
  - Za označavanje trenutačnog datuma kao dana ovulacije odaberite **Dan ovulacije**.
  - Za bilježenje seksualne aktivnosti odaberite **Seksualna aktivnost**.
  - Za ocjenjivanje libida (nizak ili visok libido) odaberite **Seksualni nagon**.
  - Za označavanje trenutačnog datuma kao dana menstruacije odaberite **Dan mjesečnice**.

## Praćenje trudnoće

Funkcija praćenja trudnoće prikazuje tjedne novosti o vašoj trudnoći i pruža informacije o zdravlju i prehrani. Svoj sat možete upotrijebiti za bilježenje fizičkih i emocionalnih simptoma, očitavanja glukoze u krvi i bebinog kretanja ([Bilježenja podataka o trudnoći, stranica 9](#)). U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

## Bilježenja podataka o trudnoći

Prije bilježenja podataka morate postaviti praćenje trudnoće u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget za praćenje ženskog zdravlja.



- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Simptomi** kako biste zabilježili fizičke simptome, raspoloženje i još mnogo toga.
  - Odaberite **Glukoza u krvi** kako biste zabilježili razine glukoze prije i nakon obroka i prije spavanja.
  - Odaberite **Kretanje** za upotrebu štoperice ili mjerača vremena za bilježenje bebinih pokreta.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.


## Upravljanje glazbom

Widget za upravljanje glazbom omogućuje vam upravljanje glazbom na telefonu s pomoću sata Lily. Widget upravlja trenutno aktivnom ili nedavno korištenom aplikacijom media playera na telefonu. Ako nijedan media player nije aktivan, widget ne prikazuje informacije o pjesmi i morate pokrenuti reprodukciju s pametnog telefona.

- 1 Na telefonu pokrenite reprodukciju pjesme ili popisa pjesama.
- 2 Na satu Lily povucite prstom za prikaz widgeta za upravljanje glazbom.

## Prikaz obavijesti

Kada je sat uparen s aplikacijom Garmin Connect, na satu možete pregledavati obavijesti telefona kao što su tekstne poruke i poruke e-pošte.


- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta za obavijesti.
- 2 Odaberite obavijest.  
**SAVJET:** Povucite prstom za prikaz starijih obavijesti.
- 3 Dodirnite dodirni zaslon i odaberite  kako biste odbacili obavijest.

## Odgovaranje na tekstualnu poruku

**NAPOMENA:** Ova je funkcija dostupna samo za Android™ telefone.

Kad na satu Lily primite obavijest o tekstualnoj poruci, možete poslati brzi odgovor koji odabirete s popisa poruka.



**NAPOMENA:** Ova funkcija šalje tekstualne poruke putem vašeg telefona. Primjenjuju se uobičajeni troškovi i ograničenja za tekstualne poruke. Više informacija zatražite od svog davatelja mobilnih usluga.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta za obavijesti.
- 2 Odaberite obavijest o poruci.
- 3 Za prikaz opcija obavijesti dodirnite dodirni zaslon.
- 4 Odaberite .
- 5 Odaberite poruku s popisa.  
Telefon odabranu poruku šalje kao tekstnu poruku.






# Vježbanje

## Bilježenje mjerene aktivnosti

Možete zabilježiti vrijeme mjerene aktivnosti, spremi ga i poslati na Garmin Connect račun.











- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite .
- 3 Odaberite aktivnost.

**NAPOMENA:** A pomoću aplikacije Garmin Connect možete dodati ili ukloniti mjerene aktivnosti (*Prilagođavanje opcija aktivnosti, stranica 22*).

- 4 Po potrebi odaberite  kako biste prilagodili zaslone s podacima ili opcije aktivnosti.
- 5 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
- 6 Započnite aktivnost.  
**SAVJET:** Možete dvaput dodirnuti dodirni zaslon kako biste zaustavili i ponovo pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
- 7 Kada završite aktivnost, dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena.
- 8 Odaberite opciju:
  - Odaberite  za spremanje aktivnosti.
  - Odaberite  >  za brisanje aktivnosti.
  - Odaberite  za nastavak aktivnosti.

## Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS-om













Možete povezati uređaj s pametnim telefonom radi bilježenja GPS podataka za vašu aktivnost hodanja, trčanja ili vožnje bicikla.

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite .
- 3 Odaberite ,  ili .
- 4 Otvorite aplikaciju Garmin Connect.  
**NAPOMENA:** Ako ne možete povezati uređaj sa svojim pametnim telefonom, odaberite  kako biste nastavili aktivnost. GPS podaci neće se bilježiti.
- 5 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
- 6 Započnite aktivnost.  
Vaš telefon mora biti unutar dometa tijekom aktivnosti.
- 7 Kada završite aktivnost, dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.
- 8 Odaberite opciju:
  - Odaberite  za spremanje aktivnosti.
  - Odaberite  >  za brisanje aktivnosti.
  - Za nastavak aktivnosti odaberite .



## Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jedne vježbe.









- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Odaberite  za postavljanje brojanja ponavljanja i automatskog prepoznavanja setova.
- 4 Odaberite prekidač kako biste omogućili opcije **Praćenje ponavljanja i Automatski setovi**.
- 5 Pritisnite  za povratak na zaslon mjerača vremena aktivnosti.
- 6 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
- 7 Započnite prvi set.  
Sat broji ponavljanja.
- 8 Povucite prstom za prikaz dodatnih zaslona s podacima (nije obavezno).
- 9 Pritisnite  za dovršavanje seta.  
**NAPOMENA:** Po potrebi povucite prstom prema gore ili dolje kako biste uredili broj ponavljanja.
- 10 Odaberite  za pokretanje mjerača vremena odmora.  
Pojavljuje se mjerač vremena odmora.
- 11 Pritisnite  za početak sljedećeg seta.
- 12 Korake od 9 do 11 ponavljajte dok ne dovršite aktivnost.
- 13 Kada završite aktivnost, dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.
- 14 Odaberite opciju:
  - Odaberite  za spremanje aktivnosti.
  - Odaberite  >  za brisanje aktivnosti.
  - Odaberite  za nastavak aktivnosti.

## Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage





- Dok izvodite ponavljanja, nemojte gledati na sat.  
Satom biste se trebali služiti na početku i na kraju svakog seta, te tijekom odmora.
- Dok izvodite ponavljanja, fokusirajte se na tehniku.
- Izvodite vježbe vlastitom tjelesnom težinom ili vježbe s utezima.
- Ponavljanja izvodite ujednačenim, širokim pokretima.  
Svako se ponavljanje bilježi kada se ruka na kojoj je sat vrati u početni položaj.  
**NAPOMENA:** Vježbe za noge ne mogu se brojati.
- Uključite automatsko prepoznavanje setova kako biste pokrenuli i dovršili setove.
- Vježbe snage spremite i pošaljite na svoj Garmin Connect račun.  
Pomoću alata dostupnih na Garmin Connect računu možete pregledavati i uređivati pojedinosti o aktivnosti.

## Bilježenje aktivnosti plivanja

**NAPOMENA:** Podaci o puls u ne prikazuju se tijekom plivanja. Podatke o puls u možete pregledati u spremljenoj aktivnosti u aplikaciji Garmin Connect.



- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Odaberite veličinu bazena.
- 4 Odaberite .
- 5 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.  
Uređaj bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 6 Započnite aktivnost.  
Uređaj prikazuje udaljenost i intervale plivanja ili duljine bazena.
- 7 Kada završite aktivnost, dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.
- 8 Odaberite opciju:
  - Odaberite  za spremanje aktivnosti.
  - Odaberite  >  za brisanje aktivnosti.
  - Odaberite  za nastavak aktivnosti.

## Postavljanje upozorenja za plivanje

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  >  >  > **Upozorenja**.
- 3 Odaberite **Vrijeme**, **Udaljenost** ili **Kalorije** kako biste prilagodili svako upozorenje.
- 4 Pomoću prekidača omogućite svako upozorenje.



## Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

Za bilježenje točnijih udaljenosti koje prijeđete na traci za trčanje možete kalibrirati udaljenost nakon što na traci za trčanje istrčite najmanje 1,5 km (1 mi). Ako koristite različite trake za trčanje, možete ručno kalibrirati udaljenost za traku za trčanje nakon svakog trčanja.



- 1 Pokrenite aktivnost trčanja na traci (*Bilježenje mjerene aktivnosti, stranica 11*).
- 2 Trčite na traci sve dok sat Lily ne zabilježi najmanje 1,5 km (1 mi).
- 3 Kad završite trčanje, odaberite .
- 4 Pogledajte prijeđenu udaljenost na zaslonu trake.
- 5 Odaberite opciju:
  - Za prvu kalibraciju dodirnite dodirni zaslon i unesite udaljenost za traku za trčanje na satu.
  - Za ručnu kalibraciju nakon prve kalibracije odaberite , a zatim unesite udaljenost za traku za trčanje na uređaju.

## Funkcije mjerenja pulsa

Uređaj Lily omogućuje prikaz podataka o puls u izmjenom na zapešću.

	Nadzire zasićenost krvi kisikom. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na vježbanje i stres. <b>NAPOMENA:</b> Senzor puls u oksimetra nalazi se na stražnjoj strani uređaja.
<b>VO<sub>2</sub></b>	Prikazuje trenutni maksimalni VO <sub>2</sub> , pokazatelj sportskih performansi koji bi se trebao povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije.
	Upozorava vas kad vaš puls prekorači ili padne ispod određenog broja otkucaja u minuti, koji vi odredite, nakon razdoblja neaktivnosti.

## Postavke senzora pulsa na zapešću

Pritisnite  za prikaz izbornika i odaberite  > .

**Status:** Omogućuje uključivanje i isključivanje senzora pulsa na zapešću.

**Upozorenja za puls:** Omogućuje postavljanje upozorenja kojim vas sat upozorava da je vaš puls nakon razdoblja neaktivnosti prešao ili pao ispod postavljene granice (*Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls, stranica 15*).

**Pulsna oksimetrija tijekom spavanja:** Omogućuje postavljanje sata da bilježi očitavanja pulsog oksimetra kada niste aktivni tijekom dana ili neprestano dok spavate. (*Uključivanje praćenja pulsom tijekom spavanja, stranica 14*)

## Pulsni oksimetar

Sat Lily ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje zasićenosti krvi kisikom. Znanje podataka o zasićenosti kisikom može biti korisno u razumijevanju vašeg općeg zdravlja i može vam pomoći da utvrdite kako se vaše tijelo prilagođava visini. Vaš sat mjeri razinu zasićenosti krvi kisikom tako što svjetlom obasjava vašu kožu i mjeri koliko je svjetla koža upila. To se označava kao SpO<sub>2</sub>.

Na satu se očitavanje vašeg pulsog oksimetra prikazuje kao postotak SpO<sub>2</sub>. Na svojem Garmin Connect računu možete pregledati dodatne pojedinosti o očitanjima pulsog oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana (*Uključivanje praćenja pulsom tijekom spavanja, stranica 14*). Više informacija o točnosti pulsog oksimetra potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Očitavanje pulsom oksimetrom

Na svojem uređaju možete ručno započeti očitavanje pulsog oksimetra u bilo kojem trenutku. Točnost tih očitavanja može se razlikovati ovisno o cirkulaciji krvi, položaju uređaja na zapešću i vašem kretanju (*Savjeti za čudne podatke pulsog oksimetra, stranica 30*).

- 1 Uređaj nosite iznad ručnog zgloba.  
Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prianjati.
- 2 Povucite prstom kako biste vidjeli widget pulsne oksimetrije.
- 3 Držite ruku na kojoj se nalazi uređaj u visini srca dok uređaj mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.
- 4 Mirujte.

Zasićenost kisikom na uređaju se prikazuje kao postotak.




**NAPOMENA:** Možete uključiti praćenje pulsom oksimetrom tijekom spavanja i pregledati podatke o spavanju na svom Garmin Connect računu (*Uključivanje praćenja pulsom tijekom spavanja, stranica 14*).

## Uključivanje praćenja pulsom oksimetrom tijekom spavanja

Prije praćenja pulsom oksimetrom tijekom spavanja morate postaviti uređaj Lily kao primarni uređaj za praćenje aktivnosti na Garmin Connect računu (*Postavke praćenja aktivnosti, stranica 23*).

Na svojem uređaju možete postaviti neprekidno mjerenje razine kisika u krvi ili vrijednosti SpO<sub>2</sub> u trajanju do 4 sata tijekom određenog razdoblja spavanja (*Savjeti za čudne podatke pulsog oksimetra, stranica 30*).

**NAPOMENA:** Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitavanja zasićenosti krvi kisikom (SpO<sub>2</sub>) tijekom spavanja.

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  >  > **Pulsna oksimetrija tijekom spavanja.**
- 3 S pomoću prekidača uključite praćenje.

## O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2




Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je kardiovaskularne snage i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Za sat Lily potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2.

Procjena maksimalnog VO2 na satu se pojavljuje kao broj i opis. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2 možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics™. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 32*) i posjetite adresu [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Dobivanje procjene maksimalnog VO2





Kako bi sat mogao prikazati procjenu maksimalnog VO2, potrebni su mu podaci o pulsu izmjerenom na zapešću i mjereno 15-minutno žustro hodanje ili trčanje.

- 1 Za prikaz izbornika pritisnite .
- 2 Odaberite  > .
- Ako ste već zabilježili 15-minutno žustro hodanje ili trčanje, možda će se pojaviti procjena vašeg maksimalnog VO2. Sat ažurira procjenu maksimalnog VO2 nakon svakog dovršenog mjenog hodanja ili trčanja.
- 3 Pratite upute na zaslonu kako biste vidjeli procjenu svog maksimalnog VO2.  
Po dovršetku testa prikazat će se poruka.
- 4 Za ručno pokretanje testa maksimalnog VO2 kako biste dobili ažuriranu procjenu, dodirnite trenutno očitavanje i pratite upute.  
Sat će se ažurirati novim procjenom maksimalnog VO2.

## Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

### OPREZ




Ova vas funkcija samo upozorava kad vaš puls prekorači ili padne ispod određenog broja otkucaja u minuti, koji odredi korisnik, nakon razdoblja neaktivnosti. Ova vas funkcija ne obavještava o mogućim problemima sa srcem i nije namijenjena za liječenje ni dijagnosticiranje medicinskih stanja ili bolesti. O problemima sa srcem razgovarajte s liječnikom.

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  >  > **Upozorenja za puls**.
- 3 Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upozorenje – nisko**.
- 4 Odaberite kritičnu vrijednost pulsa.
- 5 Odaberite .





Pri svakom prekoračenju ili padu ispod prilagođene vrijednosti prikazuje se poruka, a uređaj vibrira.

## Satovi






### Korištenje alarma sata

- 1 Vrijeme i učestalost alarma postavite na Garmin Connect računu (*Postavke upozorenja, stranica 22*).
- 2 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 3 Odaberite  > .
- 4 Povucite prstom za kretanje kroz alarme.
- 5 Odaberite alarm kako biste ga uključili ili isključili.

## Korištenje štoperice

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena.
- 5 Po potrebi odaberite  kako biste ponovno postavili mjerač vremena.

## Pokretanje mjerača odbrojanja

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Po potrebi odaberite  kako biste postavili vrijeme.
- 4 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 5 Po potrebi možete dvaput dodirnuti dodirni zaslon kako biste pauzirali i ponovo pokrenuli mjerač vremena.
- 6 Po potrebi odaberite  kako biste ponovno postavili mjerač vremena.

## Bluetooth – funkcije povezivosti

Sat Lily ima nekoliko Bluetooth funkcija povezivosti za kompatibilni telefon na kojemu je instalirana aplikacija Garmin Connect.

**Prijenosi aktivnosti:** Automatski šalje vašu aktivnost u aplikaciju Garmin Connect čim otvorite aplikaciju.

**Assistance:** Omogućuje slanje automatske tekstne poruke s vašim imenom i GPS lokacijom vašim kontaktima u hitnim slučajevima s pomoću aplikacije Garmin Connect.

**Pronađi moj sat:** Pronalazi izgubljeni Lily koji je uparen s vašim telefonom i trenutačno unutar dometa.

**Pronađi moj telefon:** Pronalazi vaš izgubljeni telefon koji je uparen sa satom Lily i trenutačno unutar dometa.

**LiveTrack:** Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na Garmin Connect stranici za praćenje.

**Upravljanje glazbom:** Omogućuje upravljanje playerom glazbe telefona.

**Obavijesti:** Upozorava vas da pregledate obavijesti s telefona, uključujući obavijesti o pozivima, porukama, ažuriranjima statusa na društvenim mrežama, sastancima u kalendaru i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu.

**Nadogradnja softvera:** Sat preuzima i instalira najnovije nadogradnje softvera putem bežične mreže.

**Ažuriranja vremena:** Prikaz trenutne temperature i vremenske prognoze s telefona.

## Upravljanje obavijestima


S pomoću kompatibilnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na satu Lily.

Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone®, idite na postavke obavijesti za iOS® da biste odabrali stavke koje će se prikazivati na satu.
- Ako upotrebljavate telefon sa sustavom Android u aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Postavke > Obavijesti**.

## Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona




S pomoću ove funkcije možete pronaći izgubljeni pametni telefon koji je uparen pomoću Bluetooth tehnologije i koji se trenutno nalazi u dometu.

- 1 Na zaslonu sata povucite prstom prema dolje za prikaz izbornika kontrola.
- 2 Odaberite .

Lily počinje tražiti vaš upareni pametni telefon. S vašeg će se pametnog telefona začuti zvučno upozorenje, a snaga Bluetooth signala prikazat će se na zaslonu uređaja Lily. Kako se budete približavali svom pametnom telefonu, povećavat će se snaga Bluetooth signala.

## Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

Kada vas netko nazove na povezani telefon, sat Lily prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja.

- Kako biste prihvatili poziv, odaberite .
- Za odbijanje poziva odaberite .
- Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite  i zatim odaberite poruku s popisa.

**NAPOMENA:** Kako biste pozivatelju poslali poruku, morate biti povezani s kompatibilnim Android telefonom putem Bluetooth tehnologije.

## Korištenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada Bez ometanja možete isključiti obavijesti, kretnje i upozorenja. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

**NAPOMENA:** Na Garmin Connect računu možete postaviti da uređaj automatski prelazi u način rada Bez ometanja za vrijeme uobičajenog vremena spavanja. U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja (*Korisničke postavke, stranica 23*).

- 1 Na zaslonu sata povucite prstom prema dolje za prikaz izbornika kontrola.

**NAPOMENA:** Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 20*).

- 2 Odaberite .

## Jutarnje izvješće

Vaš sat prikazuje jutarnje izvješće u skladu s vašim uobičajenim vremenom buđenja. Dodirnite dodirni zaslon kako biste vidjeli izvješće koje uključuje vremenske uvjete, spavanje, korake, praćenje menstrualnog ciklusa ili informacije o trudnoći te kalendarske događaje.

**NAPOMENA:** Svoje ime za prikaz možete prilagoditi u svom Garmin Connect računu (*Opće postavke, stranica 23*).

## Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na Garmin Connect računu. Vaš Garmin Connect račun daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje i još mnogo toga.

Možete izraditi besplatan Garmin Connect račun kada uparite sat s telefonom s pomoću aplikacije Garmin Connect ili možete posjetiti web-mjesto [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

**Pratite svoj napredak:** Možete pratiti svoje dnevne korake, pridružiti se prijateljskom natjecanju sa svojim kontaktima i ostvariti svoje ciljeve.

**Spremite svoje aktivnosti:** Nakon što dovršite i spremite mjerenu aktivnost na svom satu, možete prenijeti tu aktivnost na Garmin Connect račun i držati je ondje koliko god želite.

**Analizirajte svoje podatke:** Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, puls, potrošene kalorije te izvješća koja se mogu prilagoditi.



**Podijelite svoje aktivnosti:** Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili dijelili veze na aktivnosti.

**Upravlajte svojim postavkama:** Postavke sata i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu.

## Move IQ

Kada se vaše kretanje podudara s poznatim obrascima vježbanja, funkcija Move IQ automatski prepoznaje taj događaj i prikazuje ga na vašoj vremenskoj liniji. Move IQ događaji prikazuju vrstu i trajanje aktivnosti, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti ili u novostima.

Funkcija Move IQ može automatski pokrenuti mjerenu aktivnost hodanja i trčanja pomoću vremenskih pragova koje ste postavili u aplikaciji Garmin Connect. Te aktivnosti dodaju se na vaš popis aktivnosti.

## Povezani GPS

S pomoću funkcije povezanog GPS-a vaš sat upotrebljava GPS antenu vašeg telefona za bilježenje GPS podataka za aktivnosti hodanja, trčanja ili vožnje bicikla (*Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS-om, stranica 11*). GPS podaci, uključujući lokaciju, udaljenost i brzinu, pojavljuju se u pojedinostima o aktivnosti u Garmin Connect računu.

Funkcija povezanog GPS-a upotrebljava se i za pomoć i LiveTrack funkcije.

**NAPOMENA:** Za upotrebu funkcije povezanog GPS-a omogućite dopuštenja aplikacije na telefonu tako da uvijek dijeli lokaciju s aplikacijom Garmin Connect.

## Funkcije za sigurnost i praćenje

### ⚠ OPREZ

Funkcije sigurnosti i praćenja dodatne su funkcije i na njih se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

### OBAVIJEST

Za upotrebu funkcija za sigurnost i praćenje sat Lily mora biti povezan s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth tehnologije. Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

Dodatne informacije o funkcijama za sigurnost i praćenje potražite na web-mjestu [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

**Assistance:** Omogućuje slanje poruke s vašim imenom, LiveTrack vezom i GPS lokacijom (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

**LiveTrack:** Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na web-mjestu.



## Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

Brojevi telefona kontakata u hitnim slučajevima upotrebljavaju se za funkcije sigurnosti i praćenja.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Sigurnost i praćenje** > **Sigurnosne funkcije** > **Kontakti u hitnim slučajevima** > **Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Vaši će kontakti u hitnim slučajevima primiti poruku kada ih dodate kao kontakte u hitnim slučajevima, a mogu prihvatiti ili odbiti vaš zahtjev. Ako kontakt odbije zahtjev, morate odabrati drugi kontakt u hitnim slučajevima.

## Praćenje spavanja

Dok spavate, sat automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, faze spavanja i razdoblja kretanja u snu. Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

**NAPOMENA:** Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja (*Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 17*).

## Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect

Sat automatski sinkronizira podatke s aplikacijom Garmin Connect svaki put kada otvorite aplikaciju. Uređaj se u određenim vremenskim razmacima automatski sinkronizira s aplikacijom Garmin Connect. Podatke također možete ručno sinkronizirati u bilo kojem trenutku.

- 1 Približite sat telefonu.
- 2 Otvorite aplikaciju Garmin Connect.  
**SAVJET:** Aplikacija može biti otvorena ili raditi u pozadini.
- 3 Za prikaz izbornika pritisnite ○.
- 4 Odaberite ⚙️ > 📶 > **Sinkronizacija**.
- 5 Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.
- 6 Pregledajte trenutačne podatke u aplikaciji Garmin Connect.

## Sinkroniziranje podataka s računalom

Da biste podatke mogli sinkronizirati s aplikacijom Garmin Connect na računalu, najprije morate instalirati aplikaciju Garmin Express™ (*Postavljanje aplikacije Garmin Express, stranica 19*).

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
- 2 Otvorite aplikaciju Garmin Express.  
Sat prelazi u način rada za masovno spremanje podataka.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.
- 4 Pregledajte svoje podatke na Garmin Connect računu.

## Postavljanje aplikacije Garmin Express



- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Slijedite upute na zaslonu.



# Prilagođavanje sata



## Promjena izgleda sata

Uređaj se isporučuje s nekoliko prethodno učitanih izgleda sata.

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite .
- 3 Prstom povucite prema desno ili lijevo za kretanje dostupnim izgledima sata.
- 4 Dodirnite zaslon za odabir izgleda sata.





## Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca (*Prikaz widgeta i izbornika, stranica 2*).

- 1 Na zaslonu sata povucite prstom prema dolje za prikaz izbornika kontrola.  
Prikazat će izbornik kontrola.
- 2 Držite dodirni zaslon.  
Izbornik kontrola prebacuje se u način rada za uređivanje.
- 3 Odaberite opciju:
  - Kako biste promijenili lokaciju prečaca u izborniku kontrola, povucite prečac na novu lokaciju.
  - Kako biste prečac uklonili iz izbornika kontrola, povucite prečac na .
- 4 Po potrebi odaberite  kako biste prečac dodali u izbornik kontrola.  
**NAPOMENA:** Ova je opcija dostupna samo nakon što iz izbornika uklonite najmanje jedan prečac.





## Prilagođavanje zaslona s podacima

Zaslone s podacima možete prilagoditi postavkama svojih aktivnosti.




- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite .
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite  > **Zaslone s podacima** > **Primarno**.
- 5 Odaberite podatkovno polje koje želite prilagoditi.  
**NAPOMENA:** Nisu sve opcije dostupne za sve aktivnosti.
- 6 Odaberite  za spremanje svakog podatkovnog polja.

## Postavljanje upozorenja za hidraciju

Možete stvoriti upozorenje koje će vas podsjetiti da povećate unos tekućine.

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Odaberite **Alarm**.
- 4 Odaberite učestalost prikazivanja upozorenja.
- 5 Odaberite .

## Postavke sustava

Pritisnite  kako biste vidjeli izbornik, a zatim odaberite  > .

**Svjetlina:** Postavlja razinu svjetline zaslona. S pomoću opcije Automatski možete postaviti automatsko podešavanje svjetline na temelju ambijentalnog svjetla ili ručno podesiti razinu svjetline ([Postavljanje razine svjetline, stranica 21](#)).

**NAPOMENA:** Veća razina svjetline smanjuje trajanje baterije.

**Vibracija upozorenja:** Postavljanje razine vibracije ([Postavljanje razine vibracije, stranica 21](#)).

**NAPOMENA:** Veća razina vibriranja smanjuje trajanje baterije.

**Pausa prije početka:** Postavlja vrijeme potrebno prije isključivanja zaslona. Ta opcija utječe na trajanje baterije i zaslona.

**Način rada za pokrete:** Postavlja zaslon tako da se uključi kada zakrenete zapešće prema tijelu kako biste vidjeli uređaj. Ako ovu funkciju želite upotrebljavati samo tijekom mjerenih aktivnosti, odaberite Samo tijekom aktivnosti.


**Osjetljivost na pokrete:** Prilagođava osjetljivost na pokrete za češće ili rjeđe uključivanje zaslona.

**NAPOMENA:** Veća razina osjetljivosti na pokrete smanjuje trajanje baterije.

**Izbornik kontrola:** Omogućuje uređivanje izbornika kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 20](#)).

**Ponovno postavljanje:** Omogućuje brisanje korisničkih podataka i ponovno postavljanje postavki ([Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 30](#)).

### Postavljanje razine svjetline


1 Pritisnite  za prikaz izbornika.

2 Odaberite  >  > **Svjetlina**.

3 Odaberite razinu svjetline.

**NAPOMENA:** S pomoću opcije Automatski automatski se prilagođava svjetlina na temelju ambijentalnog svjetla.

### Postavljanje razine vibracije

1 Pritisnite  za prikaz izbornika.


2 Odaberite  >  > **Vibracija upozorenja**.

3 Odaberite razinu vibriranja.

**NAPOMENA:** Veća razina vibriranja smanjuje trajanje baterije.

## Postavke sata

Neke postavke možete podesiti na svom satu Lily. Dodatne postavke možete prilagoditi i na svom Garmin Connect računu.


Pritisnite  kako biste vidjeli izbornik i odaberite .


: Postavlja upozorenje za hidraciju ([Postavljanje upozorenja za hidraciju, stranica 20](#)).


: Prikazuje procjenu maksimalnog VO2 ([Dobivanje procjene maksimalnog VO2, stranica 15](#)).

: Omogućuje prilagođavanje postavki pulsa ([Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 14](#)).




: Omogućuje odabir opcija koje se prikazuju u jutarnjem izvješću.

: Omogućuje uparivanje pametnog telefona, sinkronizaciju s aplikacijom Garmin Connect i prilagođavanje Bluetooth postavki ([Bluetooth postavke, stranica 22](#)).

: Omogućuje prilagodbu postavki sustava ([Postavke sustava, stranica 21](#)).

: Prikazuje ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije, licencni ugovor itd. ([Prikaz informacija o uređaju, stranica 27](#)).

## Bluetooth postavke

Pritisnite  za prikaz izbornika i odaberite  > .

**Status:** Isključuje i uključuje Bluetooth tehnologiju.



**NAPOMENA:** Neke postavke za Bluetooth prikazuju se samo ako je omogućena Bluetooth tehnologija.

**Uparivanje telefona:** Omogućuje uparivanje sata i kompatibilnog telefona koji podržava Bluetooth. Ova vam postavka omogućuje upotrebu Bluetooth funkcija povezivosti s pomoću aplikacije Garmin Connect, uključujući obavijesti i prijenos aktivnosti.

**Sinkronizacija:** Omogućuje sinkroniziranje sata i kompatibilnog telefona koji podržava Bluetooth.

## Garmin Connect postavke

Postavke sata, opcije aktivnosti i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu. Neke postavke možete prilagoditi i na satu Lily.

- U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili , odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
- U widgetima uređaja u aplikaciji Garmin Connect odaberite svoj sat.

Nakon podešavanja postavki morate sinkronizirati podatke kako bi se promjene primijenile na vaš sat ([Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 19](#)) ([Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 19](#)).

### Postavke izgleda

U izborniku za sat na usluzi Garmin Connect odaberite Izgled.

**Miniaplikacije:** Omogućuje prilagodbu widgeta koji se prikazuju na satu i promjenu njihovog redoslijeda u slijedu.

**Opcije prikaza:** Omogućuje prilagođavanje zaslona.

### Postavke upozorenja

Iz izbornika uređaja Garmin Connect odaberite Upozorenja.

**Alarmi:** Omogućuje postavljanje vremena aktiviranja alarma i učestalosti za uređaj.

**Pametne obavijesti:** Omogućuje uključivanje i konfiguriranje obavijesti o pozivima s kompatibilnog pametnog telefona. Možete odabrati primanje obavijesti Tijekom aktivnosti.

**Upozorenja za neuobičajeni puls:** Omogućuje postavljanje upozorenja kojim vas uređaj upozorava da je vaš puls nakon razdoblja neaktivnosti prešao ili pao ispod postavljene granice. Možete postaviti prag upozorenja.

**Upozorenje za kretanje:** Omogućuje uređaju prikaz poruke i trake podsjetnika na kretanje na zaslonu s prikazom vremena ako ste predugo bili neaktivni.

**Podsjetnici za opuštanje:** Omogućuje postavljanje upozorenja kojim vas uređaj upozorava da je razina stresa neuobičajeno visoka. Upozorenje vas potiče da odvojite trenutak za opuštanje, a uređaj od vas traži da započnete vođenu vježbu disanja.

**Upozorenje na Bluetooth vezu:** Omogućuje uključivanje upozorenja u slučaju da upareni pametni telefon više nije povezan putem Bluetooth tehnologije.

**Bez ometanja tijekom spavanja:** Postavlja uređaj tako da automatski uključuje način rada bez ometanja tijekom spavanja ([Korisničke postavke, stranica 23](#)).

### Prilagođavanje opcija aktivnosti

Možete odabrati aktivnosti koje će se prikazivati na uređaju.

- 1 Iz izbornika uređaja Garmin Connect računa odaberite **Opcije aktivnosti**.
- 2 Odaberite **Uređivanje**.
- 3 Odaberite aktivnosti koje će se prikazivati na uređaju.

**NAPOMENA:** Hodanje i trčanje ne mogu se ukloniti.

- 4 Po potrebi odaberite aktivnost kojoj želite podesiti postavke, kao što su, na primjer, upozorenja i podatkovna polja.

## Označavanje dionica

Sat možete postaviti tako da koristi funkciju Auto Lap® koja automatski označava dionicu nakon svakog kilometra ili milje. Ova značajka pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

**NAPOMENA:** Funkcija Auto Lap nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 U izborniku za sat na usluzi Garmin Connect odaberite **Aktivnosti**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Auto Lap**.

## Postavke praćenja aktivnosti

Iz izbornika uređaja Garmin Connect računava odaberite Praćenje aktivnosti.

**NAPOMENA:** Neke se postavke prikazuju u podkategoriji u izborniku s postavkama. Ovi se izbornici s postavkama mogu promijeniti nadogradnjom aplikacije ili web-mjesta.

**Pulsni oksimetar:** Omogućuje uređaju bilježenje najviše četiri sata očitavanja pulsnog oksimetra dok spavate.

**Move IQ:** Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ događaja. Funkcija Move IQ automatski otkriva aktivnosti kao što su hodanje i trčanje.

**Automatsko pokretanje aktivnosti:** Uređaju omogućuje automatsko stvaranje i spremanje mjerenih aktivnosti kad funkcija Move IQ prepozna da ste prešli minimalni vremenski prag zadan za hodanje ili trčanje. Minimalni vremenski prag za trčanje i hodanje možete postaviti sami.

**Dnevni koraci:** Unos ciljnog broja koraka u danu. Ako omogućite opciju Automatski cilj, uređaj će automatski odrediti ciljni broj koraka.

**Minute intenzivnog vježbanja tjedno:** Unos ciljnog broja minuta bavljenja umjerenom ili intenzivnom aktivnošću u tjednu. Uređaj vam također omogućuje postavljanje zone pulsa za minute umjerene aktivnosti i zonu visokog pulsa za minute intenzivne aktivnosti. Možete upotrijebiti i zadani algoritam.

**Prilagođ. duž. koraka:** Točniji izračun prijeđene udaljenosti pomoću prilagođene duljine koraka. Unesite poznatu udaljenost i broj koraka koji vam je za tu udaljenost potreban, a Garmin Connect će izračunati duljinu vašeg koraka.

**Postavljanje kao uređaj za praćenje aktivnosti:** Postavlja ovaj uređaj kao vaš primarni uređaj za praćenje aktivnosti kada je s aplikacijom povezano više od jednog uređaja.

## Korisničke postavke

Iz izbornika uređaja Garmin Connect računava odaberite Korisničke postavke.

**Osobni podaci:** Omogućuje unos osobnih pojedinosti kao što su datum rođenja, spol, visina i težina.

**Spavanje:** Omogućuje unos vremena u kojem obično spavate.

**Zone pulsa:** Omogućuje procjenu vašeg maksimalnog pulsa i određivanje prilagođenih zona pulsa.

## Opće postavke

Iz izbornika uređaja Garmin Connect računava odaberite Općenito.

**Naziv uređaja:** Omogućuje postavljanje naziva uređaja.

**Zapešće za uređaj:** Određivanje zapešća na kojem će se uređaj nositi.

**NAPOMENA:** Ova se postavka koristi za treniranje snage i kretnje.

**Format vremena:** Postavljanje uređaja tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom ili 24-satnom formatu.

**Format datuma:** Postavljanje uređaja da prikazuje datum u formatu mjesec/dan ili dan/mjesec.

**Jezik:** Postavljanje jezika uređaja.

**Mjerne jedinice:** Postavljanje uređaja tako da prikazuje prijeđenu udaljenost i temperaturu u statističkim mjernim jedinicama.

**Physio TrueUp:** Omogućuje uređaju sinkroniziranje aktivnosti, povijesti i podataka s drugih Garmin® uređaja.

# Informacije o uređaju

## Punjenje sata

### ⚠ UPOZORENJE

Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

### OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje (*Čišćenje sata, stranica 25*).

- 1 Povucite stranice spojnice za punjenje ① kako biste otvorili poluge na spojnici.



- 2 Spojnicu poravnajte s kontaktima ② i otpustite poluge na spojnici.
- 3 Priključite USB kabel za napajanje u izvor napajanja.
- 4 Napunite sat do kraja.

## Savjeti za punjenje sata

- Punjač pravilno povežite sa satom kako biste ga mogli puniti putem USB kabela (*Punjenje sata, stranica 24*). Sat možete puniti priključivanjem USB kabela u AC adapter koji je odobrila tvrtka Garmin putem standardne zidne utičnice ili u USB priključak na računalo.
- Provjerite grafički prikaz preostale razine baterije na zaslonu s informacijama o satu (*Prikaz informacija o uređaju, stranica 27*).

## Postupanje s uređajem

### OBAVIJEST

Izbjegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vijek trajanja proizvoda.

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

Za upravljanje dodirnim zaslonom nikada nemojte koristiti tvrd ili oštar predmet jer biste ga na taj način mogli oštetiti.

Izbjegavajte kemijska sredstva za čišćenje, otapala i sredstva za tjeranje kukaca koja mogu oštetiti plastične komponente i površine.

Temeljito isperite uređaj slatkom vodom nakon izlaganja kloru, slanoj vodi, sredstvima za zaštitu od sunca, kozmetičkim proizvodima, alkoholu ili drugim snažnim kemikalijama. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti kućište.

Kožni remen držite čistim i na suhom. Izbjegavajte plivanje ili tuširanje s kožnim remenom. Voda ili znoj mogu oštetiti kožni remen ili izbljediti njegovu boju. Kao alternativu koristite silikonski remen.

Uređaj nemojte izlagati visokim temperaturama, npr. nemojte ga stavljati u sušilicu za rublje.

Ne skladištite uređaj na mjestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

## Čišćenje sata

### ⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću.

### OBAVIJEST

Čak i male količine znoja ili vlage mogu izazvati koroziju električnih kontakata prilikom ukapčanja u punjač. Korozija može onemogućiti punjenje i prijenos podataka.

**SAVJET:** Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

- 1 Isperite vodom ili koristite vlažnu krpu koja ne ostavlja dlačice.
- 2 Ostavite sat da se potpuno osuši.

## Čišćenje kožnih narukvica

- 1 Kožne narukvice brišite suhom krpom.
- 2 Za čišćenje kožnih narukvica koristite sredstvo za zaštitu kože.

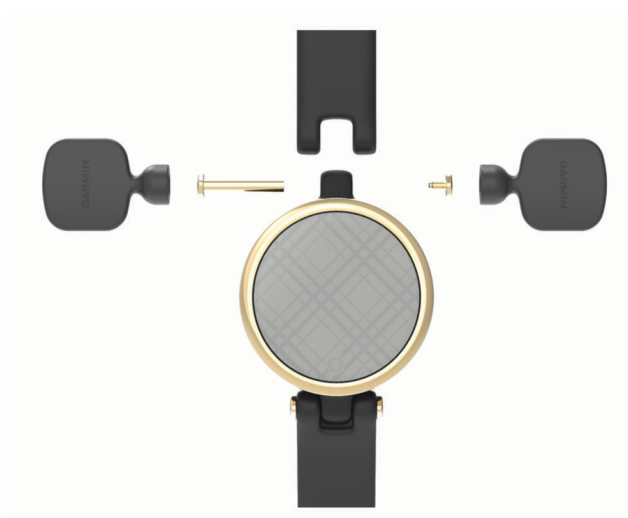
## Zamjena remena

Remene možete zamijeniti novim Lily remenima.

**1** Za otpuštanje vijaka upotrijebite alat za zamjenu remena.



**2** Uklonite vijke.



**3** Poravnajte novi remen s uređajem.

4 Ponovno postavite vijke s pomoću alata.






**NAPOMENA:** Provjerite je li remen dobro pričvršćen.

5 Ponovite korake od 1 do 4 za zamjenu drugog remena.

## Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti ID jedinice, verziju softvera i pravne informacije.

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Za prikaz informacija povucite prstom po zaslonu.

## Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije	Do 5 dana
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežična frekvencija	2,4 GHz pri -6,3 dBm maksimalno
Vodootpornost	5 ATM <sup>1</sup>

## Rješavanje problema

### Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?






Sat Lily kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Na web-mjestu [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) potražite dodatne informacije o kompatibilnosti s Bluetooth vezom.

<sup>1</sup> Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



## Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva

- Postavite sat unutar dometa vašeg pametnog telefona.
- Ako su sat i pametni telefon već upareni, isključite Bluetooth na oba uređaja, a zatim ga ponovo uključite.
- Ako sat i pametni telefon nisu upareni, omogućite Bluetooth tehnologiju na svom pametnom telefonu.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite  ili  i zatim odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** kako biste prešli u način rada za uparivanje.
- Na satu pritisnite  za prikaz izbornika i zatim odaberite  >  > **Uparivanje telefona** kako biste prešli u način rada za uparivanje.

## Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini točnim, isprobajte sljedeće savjete.

- Sat nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, sat nosite u džepu.
- Sat nosite u džepu prilikom aktivne upotrebe ruku.

**NAPOMENA:** Sat određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

### Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu

Broj koraka na vašem Garmin Connect računu ažurira se kad sinkronizirate sat.

- 1 Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 19*).
- 2 Pričekajte dok sat sinkronizira vaše podatke.  
Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

**NAPOMENA:** Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

### Razina stresa se ne pojavljuje

Da bi sat mogao otkriti razinu stresa, mjerenje pulsa na zapešću mora biti uključeno.

Sat bilježi varijabilnost vašeg pulsa tijekom razdoblja neaktivnosti u danu i tako utvrđuje razinu stresa. Sat ne utvrđuje razinu stresa tijekom mjerenih aktivnosti.

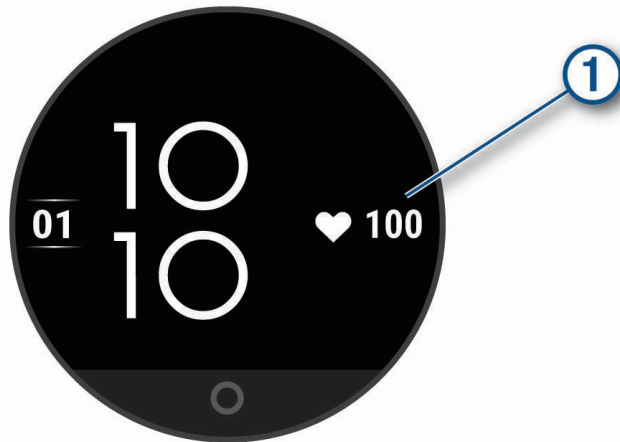
Ako se umjesto razine stresa pojavljuju crtice, stanite mirno i pričekajte da sat izmjeri varijabilnost pulsa.


### Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

Kada vježbate intenzitetom koji se približava ciljanom broju minuta intenzivnog vježbanja, prikaz minuta intenzivnog vježbanja počinje treperiti.

## Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir

- Za odabir dodirnite zaslon.
- Tijekom mjerene aktivnosti dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli i zaustavili mjerač vremena.
- Na zaslonu sata dodirnite dodirni zaslon za kretanje podacima kao što su koraci i puls ①.



- U izborniku kontrola držite dodirni zaslon kako biste kontrole dodavali, uklanjali i mijenjali im redoslijed.
- Na bilo kojem zaslonu pritisnite  za povratak na prethodni zaslon.
- Dodirnite zaslon widgeta za prikaz dodatnih pojedinosti za određeni widget.
- Za slanje upozorenja za pomoć čvrsto i brzo dodirujte dodirni zaslon dok uređaj ne zavibrira.



## Savjeti za čudne podatke o puls

Ako su podaci o puls čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.

**NAPOMENA:** Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.

- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.
- Dok vježbate, nosite silikonsku narukvicu.

## Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

- Za točnije rezultate nosite sat i tijekom spavanja.
- Kvalitetan san puni Body Battery.
- Intenzivna aktivnost i visoka razina stresa mogu uzrokovati brže pražnjenje Body Battery energije.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječu izravno na vašu Body Battery razinu.

## Savjeti za čudne podatke pulsog oksimetra

Ako su podaci pulsog oksimetra čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Nemojte se kretati dok sat mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.
- Upotrijebite silikonski ili najlonski remen.
- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se optički senzor na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

## Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

- Smanjite pozadinsko osvjetljenje i trajanje pozadinskog osvjetljenja ([Postavke sustava, stranica 21](#)).
- Smanjite razinu vibracije ([Postavljanje razine vibracije, stranica 21](#)).
- Isključite kretnje zapešća ([Postavke sustava, stranica 21](#)).
- U postavkama centra za obavijesti pametnog telefona odredite koje će se obavijesti prikazivati na satu Lily ([Upravljanje obavijestima, stranica 16](#)).
- Isključite pametne obavijesti ([Postavke upozorenja, stranica 22](#)).
- Isključite Bluetooth bežičnu tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivosti ([Bluetooth postavke, stranica 22](#)).
- Isključite praćenje pulsom oksimetrom tijekom spavanja ([Uključivanje praćenja pulsom oksimetrom tijekom spavanja, stranica 14](#)).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću ([Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 14](#)).




**NAPOMENA:** Mjerenje pulsa na zapešću upotrebljava se za izračunavanje minuta intenzivnog vježbanja, maksimalnog VO<sub>2</sub>, razine Body Battery energije, razine stresa i potrošenih kalorija.

## Zaslon sata teško se vidi na otvorenom

Sat prepoznaje ambijentalno osvjetljenje i automatski prilagođava svjetlinu pozadinskog osvjetljenja tako da se maksimalno produlji trajanje baterije. Na izravnom sunčevom svjetlu zaslon postaje svjetliji, ali i čitanje podataka na zaslonu moglo bi biti otežano. Funkcija automatskog prepoznavanja aktivnosti može biti korisna prilikom bavljenja aktivnostima na otvorenom ([Postavke praćenja aktivnosti, stranica 23](#)).

## Vraćanje svih zadanih postavki

Sve postavke sata možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Za prikaz izbornika pritisnite .
- 2 Odaberite  >  > **Ponovno postavljanje**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te spremili sve informacije koje je unio korisnik i povijest aktivnosti, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.
  - Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve informacije koje je unio korisnik, kao i povijest aktivnosti, odaberite **Brisanje podataka i vraćanje zadanih postavki**.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

## Nadogradnja proizvoda

Na računalu instalirajte Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Na telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

## Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti sat i kompatibilan telefon (*Postavljanje sata, stranica 1*).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 19*).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš sat. Nadogradnja se primjenjuje kada sat koristite aktivno. Sat se ponovno pokreće po dovršetku nadogradnje.

## Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera sata potrebno je preuzeti i instalirati aplikaciju Garmin Express i dodati sat (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 19*).

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.  
Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Express šalje ga na vaš sat.
- 2 Nakon što aplikacija Garmin Express dovrši slanje nadogradnje, prekinite vezu sata s računalom.  
Sat će instalirati nadogradnju.

## Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Posjetite web-mjesto [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Posjetite [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).  
Ovaj uređaj nije medicinski uređaj. Funkcija pulsnog oksimetra nije dostupna u svim državama.

## Popravak uređaja

Ako je potreban popravak uređaja, na web-mjestu [support.garmin.com](http://support.garmin.com) možete pronaći informacije o predaji zahtjeva za servis u službi za korisničku podršku tvrtke Garmin.

# Dodatak

## Ciljevi vježbanja

Poznavanje zona pulsa može pomoći u mjerenju i poboljšanju kondicije ako ta načela razumijete i primjenjujete.

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.
- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice (*Izračuni zona pulsa, stranica 32*) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

Ako ne znate svoj maksimalni puls, koristite jedan od kalkulatora na internetu. Neke teretane i zdravstveni centri nude test koji mjeri maksimalni puls. Zadani maksimalni puls je 220 umanjen za broj vaših godina.

## O zonama pulsa

Mnogi sportaši zone pulsa koriste za mjerenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Pet opće prihvaćenih zona pulsa označene su brojevima od 1 do 5 u skladu s povećanjem intenziteta. Općenito, zone pulsa izračunavaju se na temelju postotka maksimalnog pulsa.

### Izračuni zona pulsa

Zona	% maksimalnog pulsa	Zabilježen napor	Prednosti
1	50–60%	Opušten, lagan tempo, ritmično disanje	Početnički aerobni trening, smanjenje stresa
2	60–70%	Ugodan tempo, lagano dublje disanje, moguć razgovor	Osnovni kardiovaskularni trening, dobar tempo za oporavak
3	70–80%	Umjeren tempo, teže je voditi razgovor	Poboljšani aerobni kapacitet, optimalni kardiovaskularni trening
4	80–90%	Brzi tempo, pomalo neugodan, snažno disanje	Poboljšani anaerobni kapacitet i prag, poboljšana brzina
5	90–100%	Sprinterski tempo, ne može se održati dulje razdoblje, teško disanje	Anaerobna i mišićna izdržljivost, povećana snaga

### Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U ovim se tablicama prikazuje standardizirana klasifikacija procjene maksimalnog VO2 prema dobi i spolu.

Muškarci	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Izvanredno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Izvršno	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Slabije	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loš	0 – 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Žene	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Izvanredno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Izvršno	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Slabije	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loš	0 – 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).





Ovaj dokument je originalno proizveden i objavljen od strane proizvođača, brenda Garmin, i preuzet je sa njihove zvanične stranice. S obzirom na ovu činjenicu, Tehnoteka ističe da ne preuzima odgovornost za tačnost, celovitost ili pouzdanost informacija, podataka, mišljenja, saveta ili izjava sadržanih u ovom dokumentu.

Napominjemo da Tehnoteka nema ovlašćenje da izvrši bilo kakve izmene ili dopune na ovom dokumentu, stoga nismo odgovorni za eventualne greške, propuste ili netačnosti koje se mogu naći unutar njega. Tehnoteka ne odgovara za štetu nanесenu korisnicima pri upotrebi netačnih podataka. Ukoliko imate dodatna pitanja o proizvodu, ljubazno vas molimo da kontaktirate direktno proizvođača kako biste dobili sve detaljne informacije.

Za najnovije informacije o ceni, dostupnim akcijama i tehničkim karakteristikama proizvoda koji se pominje u ovom dokumentu, molimo posetite našu stranicu klikom na sledeći link:

<https://tehnoteka.rs/p/garmin-lily-sport-orchid-sportski-sat-akcija-cena/>