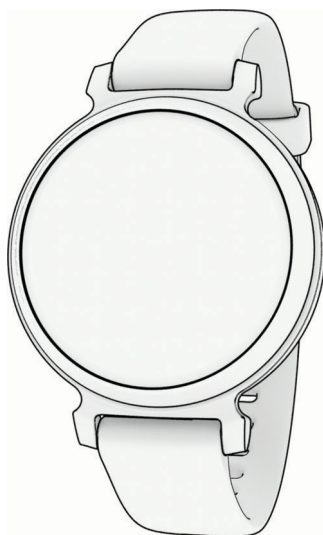


GARMIN®



LILY[®] 2

Посібник користувача

© 2023 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, Auto Lap®, Lily® та Move IQ® є торговими марками компанії Garmin Ltd. або її дочірніх компаній, зареєстрованих у США та інших країнах. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, та Garmin Pay™ 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: A04630

Зміст

Вступ.....	1	Налаштування гаманця	
Налаштування годинника.....	1	Garmin Pay.....	14
Виведення годинника з режиму сну.....	3	Додавання картки до гаманця	
Увімкнення й вимкнення годинника.....	3	Garmin Pay.....	14
Перегляд віджетів і меню.....	4	Оплата покупок за допомогою годинника.....	14
Параметри меню.....	5	Керування своїми картками	
Носіння годинника.....	5	Garmin Pay.....	14
		Змінення коду-пароля	
		Garmin Pay.....	15
Віджети.....	6	Тренування.....	15
Ціль у кроках.....	8	Об'єднаний тренувальний стан.....	15
Індикатор руху.....	8	Запис заняття з обліком часу.....	15
Хвилини інтенсивного навантаження.....	8	Запис даних про заняття з	
Заробляння хвилин інтенсивного навантаження.....	9	Connected GPS.....	16
Точність підрахунку калорій.....	9	Записування силового тренування.....	16
Віджет статистики медичного стану.....	9	Поради щодо записування силових тренувань.....	17
Body Battery.....	9	Записування заняття з танцювального фітнесу.....	17
Перегляд віджета ресурсів організму.....	9	Запис занять із плавання.....	18
Варіабельність пульсу й рівень стресу.....	9	Налаштування сповіщень під час плавання.....	18
Перегляд віджета рівня стресу.....	10	Калібрування відстані на біговій доріжці.....	18
Використання таймера релаксації.....	10	Функції вимірювання частоти серцевих скорочень.....	19
Перегляд віджета пульсу.....	10	Налаштування пульсометра на зап'ястку.....	19
Використання віджета відстеження водного балансу.....	10	Пульсовий оксиметр.....	19
Відстеження менструального циклу.....	10	Отримання даних із пульсового оксиметра.....	20
Запис інформації про менструальний цикл.....	11	Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну.....	20
Відстеження показників вагітності.....	11	Про розрахункові значення максимального VO2.....	20
Запис інформації про вагітність.....	11	Визначення розрахункового значення макс. VO2.....	21
Керування відтворенням музики.....	12	Перегляд свого фітнес-віку.....	21
Перегляд сповіщень.....	12	Налаштування попередження про порушення пульсу.....	21
Надсилання відповіді на текстове повідомлення.....	12	Годинники.....	22
		Користування будильником.....	22
Меню керування.....	13		
Garmin Pay.....	13		

Використання секундоміра.....	22	Налаштування відстеження занять.....	34
Використання таймера зворотного відліку.....	22	User Profile.....	34
Підключені функції Bluetooth.....	23	Інформація про пристрій.....	35
Керування сповіщеннями.....	23	Заряджання годинника.....	35
Пошук загубленого телефону.....	23	Поради щодо заряджання годинника.....	35
Отримання телефонного виклику....	24	Догляд за пристроєм.....	36
Використання режиму "Не турбувати".....	24	Очищення годинника.....	36
Ранковий звіт.....	24	Чищення шкіряних браслетів.....	36
Функції відстеження й безпеки... 25		Заміна браслетів.....	37
Додавання контактів для екстрених випадків.....	25	Перегляд інформації щодо пристрою.....	37
Запит про допомогу.....	26	Технічні характеристики.....	37
Виявлення інцидентів.....	26	Усунення несправностей..... 37	
Увімкнення й вимкнення функції виявлення інцидентів.....	27	Чи сумісний мій телефон із моїм годинником?.....	37
Увімкнення LiveTrack.....	27	Телефон не підключається до годинника.....	38
Garmin Connect.....27		Відстеження активності.....	38
Move IQ®.....	28	Кількість кроків видається невірною.....	38
Підключення GPS.....	28	Кількість кроків на моєму годиннику та в обліковому записі Garmin Connect різниться.....	38
Відстеження сну.....	28	Мій рівень стресу не відображається.....	38
Налаштування режиму сну.....	28	Значення інтенсивності у хвилинах блимає.....	38
Синхронізація даних із програмою Garmin Connect.....	29	Підказки стосовно використання сенсорного екрана.....	39
Синхронізація даних із комп'ютером.....	29	Частота серцевих скорочень на годиннику неточна.....	39
Налаштування Garmin Express.....	29	Поради на випадок мінливих даних про частоту серцевих скорочень.....	39
Налаштування годинника.....29		Поради щодо покращення даних Body Battery.....	40
Змінення циферблата годинника.....	29	Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра.....	40
Налаштування меню керування.....	29	Збільшення тривалості заряду акумулятора.....	40
Налаштування екранів даних.....	30	Дисплей годинника погано видно надворі.....	40
Налаштування кільця віджетів.....	30	На годиннику встановлено невірну мову.....	41
Налаштування годинника.....	30		
Налаштування попереджень.....	30		
Налаштування профілю користувача.....	31		
Налаштування системи.....	31		
Налаштування телефону.....	32		
Налаштування Garmin Connect.....	32		
Налаштування попереджень.....	33		
Налаштування параметрів занять.....	33		

Відновлення всіх заводських налаштувань.....	41
Оновлення продукту.....	41
Оновлення програмного забезпечення за допомогою програми Garmin Connect.....	41
Оновлення програмного забезпечення з використанням Garmin Express.....	41
Пошук додаткової інформації.....	42
Обслуговування пристрою.....	42

Додаток..... 42

Список занять.....	42
Цілі фізичних занять.....	43
Про зони пульсу.....	44
Розрахування зон частоти пульсу...	44
Стандартні показники макс. VO2.....	45

Вступ

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

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

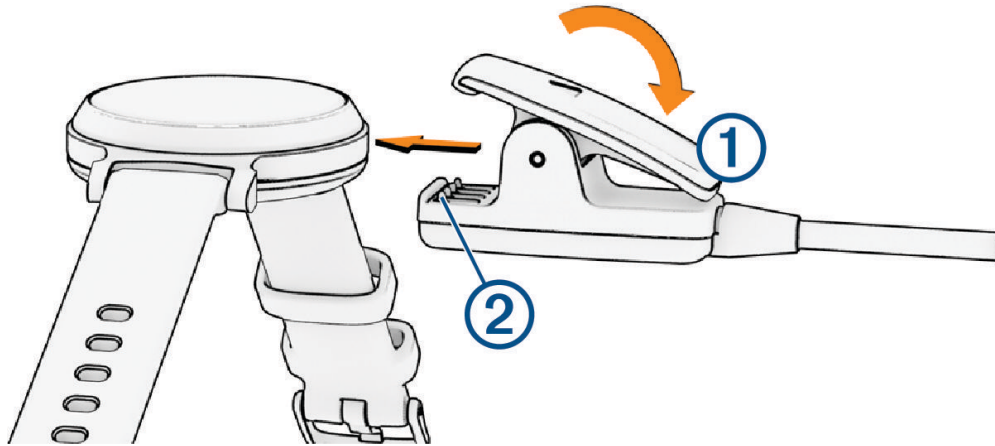
Перш ніж почати будь-яку програму тренувань або змінити таку програму, порадьтеся з лікарем.

Налаштування годинника

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

Щоб скористатися підключеними функціями годинника Lily 2, його потрібно сполучити напряму за допомогою програми Garmin Connect™, а не через налаштування Bluetooth® вашого смартфона.

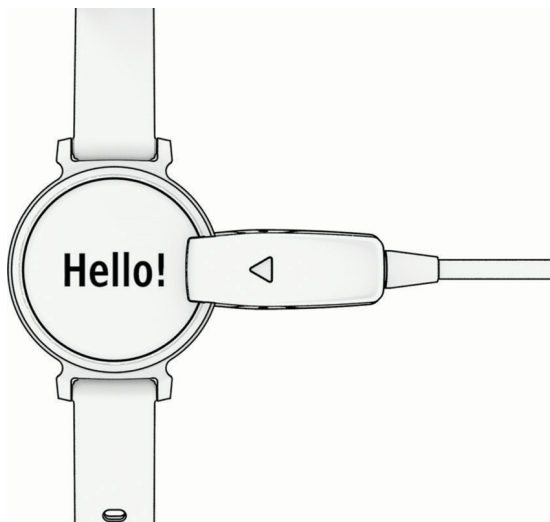
- 1 Установіть програму Garmin Connect зі сторінки магазину програм на своєму смартфоні.
- 2 Затисніть затискач для заряджання ①.



- 3 Під'єднайте затискач до контактів на задній панелі годинника ②.

- 4 Під'єднайте USB-кабель до джерела живлення, щоб увімкнути годинник (*Зарядження годинника, стор. 35*).

Після ввімкнення годинника з'явиться привітання Hello!



- 5 Виберіть відповідний варіант, щоб зареєструвати годинник 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, виберіть **••• > Пристрої Garmin > Додати пристрій** і дотримуйтесь інструкцій на екрані.

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

Виведення годинника з режиму сну

Годинник Lily 2 автоматично виходить із режиму сну, коли ви взаємодієте з ним, якщо він увімкнений.

ПРИМІТКА. якщо годинник повністю вимкнений, його необхідно під'єднати до джерела живлення (*Увімкнення й вимкнення годинника, стор. 3*).

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, годинник залишається активним і записує дані.

Увімкнення й вимкнення годинника

Екран годинника автоматично виходить із режиму сну, коли ви взаємодієте з ним, якщо годинник увімкнено (*Виведення годинника з режиму сну, стор. 3*).

1 Натисніть , щоб переглянути меню.

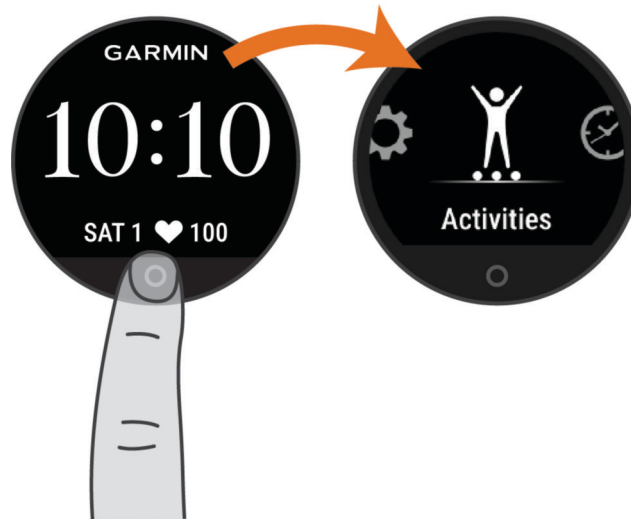
2 Виберіть  >  > **Вимкнути**.

3 Щоб знову увімкнути годинник, під'єднайте його до джерела живлення.

Щойно на екрані з'явиться напис , ви можете від'єднати годинник від джерела живлення.

Перегляд віджетів і меню

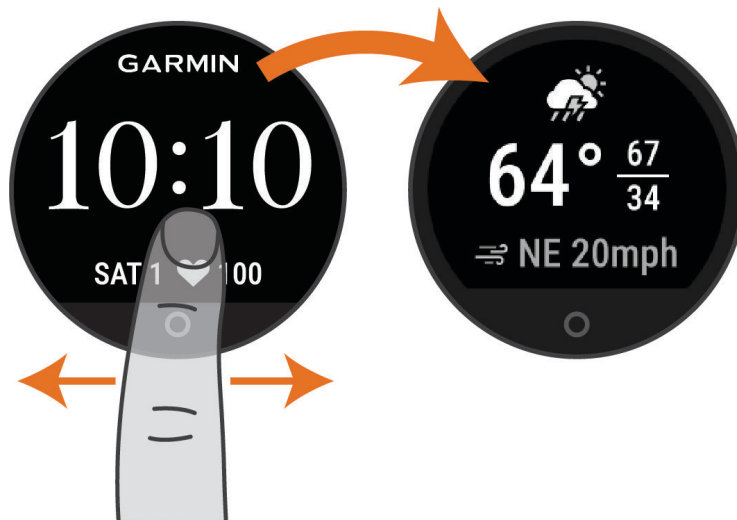
- Натисніть  на циферблаті годинника, щоб переглянути головне меню.




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



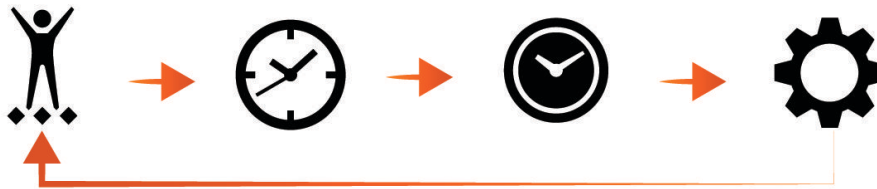
- Проведіть пальцем вліво або вправо по циферблату годинника, щоб переглянути віджети.







Параметри меню

Щоб переглянути меню, можна натиснути .

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.

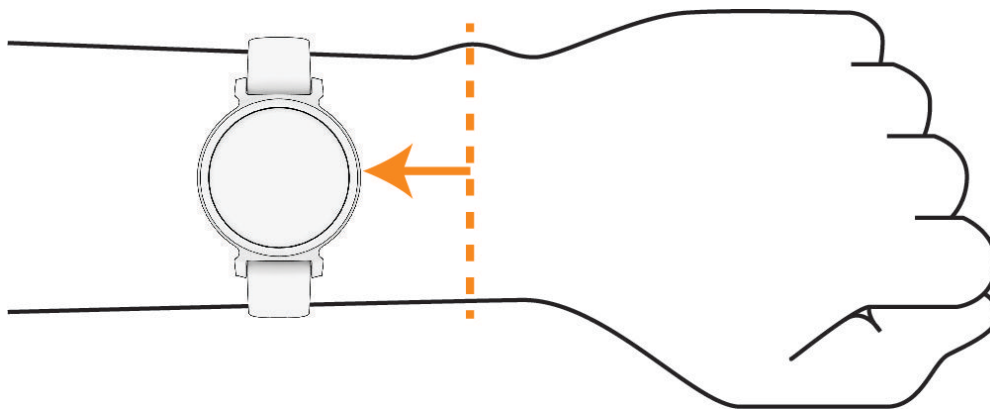
Носіння годинника

УВАГА!

Після тривалого використання годинника в деяких користувачів може виникнути подразнення шкіри, особливо, якщо в користувача чутлива шкіра або він має алергію. Якщо ви помітили будь-яке подразнення на шкірі, не використовуйте годинник, доки шкіра не загоїться. Щоб запобігти виникненню подразнень, переконайтеся, що поверхня годинника чиста й суха, а сам годинник не надто щільно прилягає до вашого зап'ястка. Детальнішу інформацію дивіться на веб-сторінці garmin.com/fitandcare.

- Носіть годинник вище кістки зап'ястка.

ПРИМІТКА. годинник має щільно прилягати до шкіри, однак не завдавати дискомфорту. Щоб точно вимірювати частоту серцевих скорочень, годинник має щільно прилягати до руки, коли ви бігаєте чи виконуєте вправи. Для отримання точних даних пульсового оксиметра вам не слід рухатися.



ПРИМІТКА. оптичний датчик розташований на задній панелі годинника.

- Докладнішу інформацію про пульсометр на зап'ястку див. у розділі [Усунення несправностей](#), стор. 37.
- Докладнішу інформацію про датчик пульсового оксиметра див. у розділі [Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра](#), стор. 40.
- Докладнішу інформацію про точність вимірювання див. на веб-сторінці garmin.com/ataccuracy.

- Докладнішу інформацію про носіння годинника та догляд за ним див. на веб-сторінці www.garmin.com/fitandcare.

Віджети

Цей годинник містить віджети з функцією швидкого перегляду інформації. Щоб переглянути віджети, проведіть пальцем по сенсорному екрану. Для роботи деяких віджетів потрібне сполучення з телефоном.

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

Час і дата	Поточні час і дата. Час і дата встановлюються автоматично, коли годинник синхронізується з обліковим записом Garmin Connect.
Body Battery	Показник вашого поточного рівня енергії в Body Battery™. Годинник 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.
Календар	Заплановані зустрічі з календаря на вашому телефоні.
Калорії	Загальна кількість спалених за день калорій під час активності й у стані спокою.
Відстань	Відстань, яку ви подолали за день, у кілометрах або милях.
Стат.мед.стану	Динамічні стислі відомості поточної статистики вашого медичного стану. Показники включають частоту серцевих скорочень, рівні стресу й рівень Body Battery.
Частота пульсу	Поточна частота серцевих скорочень в ударах на хвилину (уд/хв) і середнє значення виміряної частоти серцевих скорочень у стані спокою за 7 днів.
Водний баланс	Загальна кількість спожитої води й ваша денна норма.
Інтенсивність у хвилинах	Загальна кількість хвилин інтенсивного навантаження й ваша ціль на тиждень.
Попереднє заняття	Відображає стислу інформацію про останнє записане заняття.
Керування музикою	Елементи керування аудіопрогравачем на вашому телефоні.
Мій день	Динамічні стислі відомості про заплановані на сьогодні заняття. Показники включають кількість кроків, хвилин інтенсивного навантаження й спалених калорій.
Сповіднення	Повідомлення на телефоні, як-от вхідні дзвінки, текстові повідомлення, оновлення соціальних мереж тощо відповідно до налаштувань сповіщень на вашому телефоні.
Пульсова оксиметрія	Дає змогу вручну виконати вимірювання пульсовим оксиметром.
Дихання	Ваша поточна частота дихання (у вдихах на хвилину) і середнє значення за 7 днів. Годинник вимірює частоту дихання в стані спокою, щоб виявляти будь-яку незвичну дихальну активність і фіксувати зміни залежно від рівня стресу.
Сон	Дані про ваш сон у попередню ніч, включаючи загальний час сну.
Кроки	Загальна кількість зроблених кроків і ваша ціль на день. Щодня годинник аналізує дані й пропонує нову ціль кількості кроків.
Стрес	Показник вашого поточного рівня стресу. Годинник вимірює рівень стресу на основі варіабельності вашої частоти серцевих скорочень у стані спокою. Що менше це значення, то нижчий рівень стресу.
Погода	Дані зі сполученого телефона щодо поточної температури й прогноз погоди.
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.

Ціль у кроках

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



Якщо ви не бажаєте використовувати функцію автоматичного створення цілей, її можна вимкнути й установити свою ціль щодо кількості кроків в обліковому записі Garmin Connect ([Налаштування відстеження занять](#), стор. 34)

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.



Ви можете скинути значення індикатора руху, пройшовши невелику відстань, або налаштувати сповіщення про рух ([Налаштування сповіщень щодо руху](#), стор. 31).

Хвилини інтенсивного навантаження

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

Годинник відстежує інтенсивність вашої активності й час, який ви витратили на заняття, пов'язані з помірною та інтенсивною фізичною активністю (для оцінки інтенсивності необхідні дані про ваш пульс). Годинник підсумовує кількість хвилин навантаження помірної та високої інтенсивності. Кількість хвилин інтенсивного навантаження при цьому подвоюється.

Заробляння хвилин інтенсивного навантаження

Годинник Lily 2 розраховує кількість хвилин інтенсивного навантаження, порівнюючи вашу частоту серцевих скорочень із середніми показниками ЧСС у стані спокою. Якщо відстеження пульсу вимкнено, годинник розраховує хвилини помірною навантаження, аналізуючи кількість ваших кроків на хвилину.



- Для максимально точного розрахування хвилин навантаження почніть активність з обліком часу.
- Для максимально точного визначення пульсу в стані спокою носіть годинник протягом усього дня й уночі.

Точність підрахунку калорій

Годинник розраховує загальну кількість витрачених за добу калорій. Щоб підвищити точність цього розрахунку, ви можете зробити 15-хвилинну прогулянку або пробіжку на дворі.

1 Проведіть пальцем по екрану, щоб відкрити віджет калорій.

2 Виберіть .

ПРИМІТКА.  вказує 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 Статистика медичного стану 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

Годинник 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 5 до 100, де значенням від 5 до 25 відповідають дуже низькі, від 26 до 50 – низькі, від 51 до 75 – помірні, а від 76 до 100 – високі резерви енергії.

Для перегляду поточного рівня Garmin Connect, довгострокових трендів і додаткових відомостей синхронізуйте свій годинник з обліковим записом Body Battery ([Поради щодо покращення даних Body Battery](#), стор. 40).

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

Годинник 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 визначити моменти підвищеного напруження протягом дня. Для отримання найкращих результатів годинник має бути на вас під час сну.

Годинник 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. 10*).

Використання таймера релаксації

Для виконання керованих дихальних вправ можна використовувати таймер релаксації.

- 1 Проведіть по екрану, щоб переглянути віджет показників здоров'я.
- 2 Виберіть **Рівень стресу**.
- 3 Торкніться сенсорного екрана.
- 4 Щоб запустити таймер релаксації, натисніть →.
- 5 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
Годинник завібрує, подаючи сигнал вдиху або видиху (*Налаштування рівня вібрації, стор. 32*).

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 минулу годину.

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. 30*).

Відстеження менструального циклу

Менструальний цикл є важливою складовою вашого здоров'я. За допомогою цього годинника можна записувати інформацію про фізичні симптоми, статеве збудження, статеву активність, дні овуляції тощо (*Запис інформації про менструальний цикл, стор. 11*). Дізнатися більше про відповідну функцію й налаштувати її можна в параметрах Стат.мед.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.

Запис інформації про менструальний цикл

Перш ніж записувати інформацію про менструальний цикл із пристрою Lily 2, спочатку потрібно налаштувати відстеження менструального циклу в програмі Garmin Connect.

- 1 Проведіть по екрану, щоб переглянути віджет відстеження жіночого здоров'я.
- 2 Торкніться сенсорного екрана.
- 3 Виберіть **+**.
- 4 Якщо сьогодні у вас день менструації, виберіть **День менструації** > **✓**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб оцінити інтенсивність (велика чи низька), виберіть **Кількість рідини**.
 - Щоб записати фізичні симптоми, як-от акне, біль у спині або почуття втоми, виберіть **Симптоми**.
 - Щоб записати дані про настрій, виберіть **Настрій**.
 - Щоб записати дані про виділення, виберіть **Виділення**.
 - Щоб позначити поточний день як день овуляції, виберіть **День овуляції**.
 - Щоб записати дані про статеву активність, виберіть **Сексуальна активність**.
 - Щоб указати рівень лібідо, від низького до високого, виберіть **Статевий потяг**.
 - Щоб позначити поточний день як день менструації, виберіть **День менструації**.

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 годинник для запису фізичних та емоційних симптомів, показників глюкози в крові та рухів плоду ([Запис інформації про вагітність, стор. 11](#)). Дізнатися більше про відповідну функцію й налаштувати її можна в параметрах Стат.мед.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 телефоні за допомогою годинника Lily 2. Цей віджет перехоплює керування аудіопрогравачем, що наразі або нещодавно використовувався на вашому телефоні. Якщо активних аудіопрогравачів не буде знайдено, віджет не відображатиме інформацію про аудіотреки, і вмикати музику доведеться зі смартфона.

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

Перегляд сповіщень

Сполучивши годинник із програмою Garmin Connect, ви зможете переглядати на ньому сповіщення зі свого телефона, 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 телефонах Android™.

Отримавши сповіщення по текстовому повідомленню на годиннику Lily 2, 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.

Меню керування

Меню керування забезпечує швидкий доступ до функцій і параметрів годинника. Ви можете додавати, видаляти й змінювати порядок параметрів меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 29*).

Проведіть по циферблату годинника вниз.

піктограми	Назва	Опис
	Попередження	Дає змогу додавати або налаштовувати сповіщення (<i>Користування будильником, стор. 22</i>).
	Допомога	Дає змогу надіслати запит про допомогу (<i>Запит про допомогу, стор. 26</i>).
	Не турбувати	Дає змогу увімкнути або вимкнути режим "Не турбувати", у якому екран затемнений, а будильник і сповіщення вимкнено. Наприклад, цей режим можна використовувати під час перегляду фільму (<i>Використання режиму "Не турбувати", стор. 24</i>).
	Пошук телефону	Дає змогу відтворити звуковий сигнал на сполученому телефоні, якщо він перебуває в межах досяжності сигналу Bluetooth. Потужність сигналу Bluetooth відображається на екрані годинника Lily 2 і збільшується в міру наближення до телефона.
	Garmin Pay	Дає змогу перейти в гаманець Garmin Pay™ для оплати покупок за допомогою годинника (<i>Garmin Pay, стор. 13</i>).
	Музика	Дає змогу керувати відтворенням музики на телефоні.
	Сповіщення	Дає змогу відображати сповіщення з телефона.
	Телефон	Дає змогу увімкнути або вимкнути модуль Bluetooth і з'єднання зі сполученим телефоном.
	Режим сну	Виберіть, щоб увімкнути або вимкнути Режим сну (<i>Налаштування режиму сну, стор. 28</i>).
	Секундомір	Дає змогу запустити секундомір (<i>Використання секундоміра, стор. 22</i>).
	Синхронізація	Дає змогу синхронізувати годинник зі сполученим телефоном.
	Таймер	Дає змогу встановити таймер зворотного відліку (<i>Використання таймера зворотного відліку, стор. 22</i>).

Garmin Pay

За допомогою функції годинника Garmin Pay ви можете оплачувати свої покупки на об'єктах-учасниках із використанням кредитних чи дебетових карток від фінансових закладів, що беруть участь у відповідній програмі.

ПРИМІТКА. деякі моделі пристрою не мають цієї функції.


Налаштування гаманця Garmin Pay

Ви можете додати одну чи більше кредитних або дебетових карток до вашого гаманця Garmin Pay. Щоб ознайомитися зі списком банків, що беруть участь у програмі, перейдіть за посиланням garmin.com/garminpay/banks.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть ●●●.
- 2 Виберіть **Garmin Pay** > **Почати**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Додавання картки до гаманця Garmin Pay

Ви можете додати до гаманця Garmin Pay до 10 кредитних чи дебетових карток.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть ●●●.
- 2 Виберіть **Garmin Pay** >  > **Додати карту**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.


Додавши картку, ви потім можете вибрати її на годиннику, щоб сплатити за покупку.

Оплата покупок за допомогою годинника

Перш ніж ви зможете використовувати годинник для оплати покупок, необхідно налаштувати хоча б одну платіжну картку.

Ви можете платити за покупки за допомогою годинника в магазинах-учасниках.

ПРИМІТКА. ви можете налаштувати меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 29*).

- 1 Проведіть пальцем униз по циферблату годинника, щоб переглянути меню керування.
- 2 Виберіть .
- 3 Введіть код-пароль із чотирьох цифр.

ПРИМІТКА. якщо ви тричі введете код-пароль неправильно, гаманець буде заблоковано й вам знадобиться скинути код-пароль у програмі Garmin Connect.

На екрані з'явиться платіжна картка, якою ви користувалися останнього разу.


- 4 Якщо ви додали до гаманця Garmin Pay кілька карток, проведіть по екрану, щоб вибрати іншу (не обов'язково).
- 5 Протягом наступних 60 секунд утримуйте годинник біля пристрою для зчитування платіжних карток циферблатом до пристрою.
Годинник завібрує й відобразить позначку галочки, коли закінчить обмін даними зі зчитувачем.
- 6 За потреби виконайте інструкції на зчитувачі карток, щоб завершити транзакцію.

ПІДКАЗКА: після успішного введення коду-пароля ви зможете робити платежі, не вводячи його, протягом 24 годин (за умови, що годинник залишається на вас). Якщо ви знімете годинник із зап'ястка або вимкнете пульсометр, під час наступного платежу вам знадобиться знову ввести код-пароль.

Керування своїми картками Garmin Pay

Картку можна видалити або призупинити.

ПРИМІТКА. у деяких країнах використання певних функцій Garmin Pay може бути обмежено фінансовими закладами.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть ●●●.
- 2 Виберіть **Garmin Pay**.
- 3 Виберіть картку.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб призупинити або відновити дію картки, виберіть **Призупинити дію картки**.
Картка має бути активною, щоб можна було робити покупки з годинника Lily 2.
 - Щоб видалити картку, виберіть .

Змінення коду-пароля Garmin Pay

Для змінення поточного коду-пароля необхідно його знати. Якщо ви забудете свій код-пароль, потрібно буде скинути функцію Garmin Pay для свого годинника Lily 2, створити новий код-пароль і повторно ввести інформацію про картку

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть ●●●.
- 2 Виберіть **Garmin Pay > Змінити код-пароль**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Наступного разу під час сплати за допомогою годинника Lily 2 вам потрібно буде ввести новий код-пароль.

Тренування

Об'єднаний тренувальний стан

Якщо в одному обліковому записі Garmin Connect використовується більше одного Garmin® пристрою, можна вибрати, який із них слугуватиме основним джерелом даних для повсякденного використання й для тренувань.

У програмі Garmin Connect виберіть ●●● > **Налаштування**.



Основний пристрій для тренувань: вибір пріоритетного джерела даних тренувальних метрик, як-от тренувального стану та фокуса навантаження.

Основний портативний: вибір пріоритетного джерела даних про повсякденні показники здоров'я, як-от кількість кроків чи сон. Це має бути годинник, який ви носите найчастіше.








ПІДКАЗКА: для отримання найточніших результатів Garmin радить часто синхронізуватися з обліковим записом Garmin Connect.

Запис заняття з обліком часу

Ви можете записати заняття з обліком часу, щоб потім зберегти й надіслати дані до свого облікового запису Garmin Connect.

- 1 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть .
- 3 Проведіть по екрану, щоб переглянути список занять, і виберіть потрібний варіант (*Список занять, стор. 42*).


ПРИМІТКА. ви можете додавати або видаляти заплановані заняття за допомогою програми Garmin Connect (*Налаштування параметрів занять, стор. 33*).







- 4 Щоб налаштувати екрани даних або параметри заняття, натисніть .
- 5 Щоб запустити таймер заняття, натисніть .
- 6 Почніть заняття.
- 7 Після завершення заняття натисніть , 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

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















- 1 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть .
- 3 Виберіть ,  або .
- 4 Запустіть програму Garmin Connect.

ПРИМІТКА. якщо вам не вдається підключити годинник до телефона, ви можете вибрати , щоб продовжити заняття. Дані GPS записуватися не будуть.

- 5 Щоб запустити таймер заняття, натисніть .
- 6 Почніть заняття.
Під час заняття ваш телефон має залишатися в зоні дії.
- 7 Після завершення заняття натисніть , щоб зупинити таймер.
- 8 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб зберегти заняття, натисніть .
 - Натисніть  > , щоб видалити заняття.
 - Щоб відновити заняття, виберіть .

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  > .
- 3 Виберіть , щоб налаштувати сповіщення, кількість повторень і автоматичне визначення кількості підходів.
- 4 Скористайтеся перемикачем, щоб увімкнути **Рахунок повторень** і **Автоматичні набори вправ**.
- 5 Виберіть **Попередження**, щоб налаштувати сповіщення про частоту пульсу, час і кількість калорій.
- 6 Натисніть , щоб повернутися до екрану таймера заняття.
- 7 Щоб запустити таймер заняття, натисніть .
- 8 Розпочніть перший підхід.
Годинник підрахує кількість повторень.
- 9 Проведіть пальцем по екрану, щоб переглянути додаткові екрани даних (залежно від пристрою).
- 10 Натисніть , щоб завершити підхід.
ПРИМІТКА. проведіть пальцем по екрану вгору або вниз, щоб відредагувати кількість підходів.
- 11 Щоб увімкнути таймер відпочинку, натисніть .
- На екрані з'явиться таймер відпочинку.
- 12 Натисніть , щоб почати наступний підхід.
- 13 Повторюйте кроки з 9 по 11, доки заняття не закінчиться.
- 14 Після завершення заняття натисніть , щоб зупинити таймер.
- 15 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб зберегти заняття, натисніть .
 - Натисніть  > , щоб видалити заняття.
 - Щоб відновити заняття, виберіть .

Поради щодо записування силових тренувань

- Не дивіться на годинник, коли виконуєте повторення.
Взаємодіяти з годинником 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 годинником 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.

Записування заняття з танцювального фітнесу

- 1 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть  > .
- Під час першого вибору заняття з танцювального фітнесу необхідно вибрати тип танцю.
- 3 Виберіть , щоб налаштувати сповіщення, тип танцю й підрахунок пісень.
- 4 Виберіть **Попередження**, щоб налаштувати сповіщення про частоту пульсу, час і кількість калорій.
- 5 Виберіть **Тип танцю**, щоб налаштувати тип танцю.
- 6 Виберіть **Підрахунок пісень**, щоб увімкнути перерви між піснями або вимкнути підрахунок пісень.
- 7 Натисніть , щоб повернутися до екрану таймера заняття.
- 8 Щоб запустити таймер заняття, натисніть .
- 9 Розпочніть свій перший танець.
- 10 Проведіть пальцем по екрану, щоб переглянути додаткові екрани даних (залежно від пристрою).
- 11 Натисніть , щоб завершити пісню.
- 12 Якщо ви ввімкнули перерви між піснями, виберіть , щоб відтворити наступну пісню.
- 13 Повторюйте кроки 11 і 12, доки заняття не завершиться.
- 14 Після завершення заняття натисніть , щоб зупинити таймер.
- 15 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб зберегти заняття, натисніть .
 - Натисніть  > , щоб видалити заняття.
 - Щоб відновити заняття, виберіть .

Запис занять із 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 переглянути меню.

2 Виберіть  > .

Під час першого вибору занять із плавання в басейні необхідно вибрати розмір басейну або ввести його вручну.

3 Натисніть .

4 Двічі торкніться екрана, щоб запустити таймер заняття.





Годинник зберігає дані про фізичну активність, лише коли ввімкнено таймер заняття.

5 Почніть заняття.

Годинник відображає відстань та інтервали між запливами або значення довжини басейну.

6 Після завершення заняття двічі торкніться екрана, щоб зупинити таймер.

7 Виберіть один із варіантів:

- Щоб зберегти заняття, натисніть .
- Натисніть  > , щоб видалити заняття.
- Щоб відновити заняття, виберіть .

Налаштування сповіщень під час плавання

1 Щоб переглянути меню, натисніть .

2 Виберіть  >  >  > **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 на біговій доріжці записувалися точніше, можна відкалібрувати її, пробігши принаймні 2,4 км (1,5 милі). 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 заняття з обліком часу, стор. 15*).

2 Займайтеся бігом на біговій доріжці, доки годинник Lily 2 не зафіксує щонайменше 2,4 км (1,5 милі).

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 годинника та введіть відстань пробіжки на біговій доріжці.
- Щоб відкалібрувати годинник вручну після першого калібрування, виберіть  на годиннику та введіть відстань пробіжки на біговій доріжці.

Функції вимірювання частоти серцевих скорочень

Годинник Lily 2 дає можливість переглядати дані про частоту серцевих скорочень із пульсометра на зап'ястку.

	Показник вашого поточного рівня енергії в Body Battery. Годинник 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.
	Надсилає попередження, якщо частота серцевих скорочень перевищить задану кількість скорочень на хвилину або буде нижче її після періоду бездіяльності.
	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 годинника.
	Показник вашого поточного рівня стресу. Годинник вимірює рівень стресу на основі варіабельності вашої частоти серцевих скорочень у стані спокою. Що менше це значення, то нижчий рівень стресу.
VO₂	Відображає поточний максимальний VO ₂ – показник продуктивності тренувань, що підвищується пропорційно до рівня фізичної підготовки.

Налаштування пульсометра на зап'ястку

Натисніть , щоб відкрити меню, і виберіть  > .

Дані про ЧСС із пульсометра на зап'ястку: дозволяє вмикати або вимикати пульсометр на зап'ястку.

ПІДКАЗКА: ви можете налаштувати годинник так, щоб отримувати попередження, якщо частота серцевих скорочень перевищить задане значення або буде нижчою за нього ([Налаштування попередження про порушення пульсу, стор. 21](#)).

Показники Pulse Ox під час сну: дає змогу налаштувати годинник для запису показників пульсового оксиметра під час періоду бездіяльності протягом дня або постійно під час сну. ([Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну, стор. 20](#))

Пульсовий оксиметр

Годинник Lily 2 оснащено зап'ястковим пульсовим оксиметром для вимірювання насичення крові киснем. Дані насиченості киснем можуть стати в пригоді для розуміння загального стану здоров'я та допоможуть визначити, як організм адаптується до висоти. Ваш годинник вимірює рівень кисню в крові, спрямовуючи світло на шкіру й вимірюючи кількість поглиненого світла. Це називається SpO₂.

На годиннику дані з пульсового оксиметра відображаються у вигляді відсотків SpO₂. У своєму обліковому запису Garmin Connect ви можете переглядати додаткову інформацію про показання пульсового оксиметра, включаючи тенденції за кілька днів ([Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну, стор. 20](#)). 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 годиннику в будь-який час. Точність зчитування цих показників може змінюватися залежно від кровообігу, місця розташування годинника на зап'ястку й від ваших рухів (*Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра, стор. 40*).

- 1 Носіть годинник вище кістки зап'ястка.
Годинник має щільно прилягати до шкіри, однак не завдавати дискомфорту.
- 2 Проведіть по екрану, щоб відкрити віджет пульсового оксиметра.
- 3 Коли годинник вимірює насиченість крові киснем, тримайте руку, на якій ви носите годинник, на рівні серця.
- 4 Не рухайтесь.

Насиченість киснем відобразиться на екрані годинника у відсотках.




ПРИМІТКА. ви можете увімкнути 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. 20*).

Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну

Перш ніж використовувати функцію відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну, необхідно зробити годинник Lily 2 основним портативним пристроєм в обліковому записі Garmin Connect (*Об'єднаний тренувальний стан, стор. 15*).

Годинник 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. 40*).

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 Скористайтесь 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 міцності серцево-судинної системи, що підвищується пропорційно рівню фізичної підготовки. Для відображення показника вашого максимального VO2 разом із годинником Lily 2 потрібно використовувати зап'ятсковий пульсометр чи сумісний нагрудний пульсометр.

Розрахунковий показник максимального VO2 відображається на годиннику у вигляді числа й опису. В обліковому записі Garmin Connect можна переглянути додаткову інформацію про розрахункове значення максимального VO2.

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. 45*), а також на сайті www.CooperInstitute.org.

Визначення розрахункового значення макс. VO2




Для розрахунку годинником значення макс. VO2 потрібні дані про частоту серцевих скорочень із пульсометра на зап'ястку та 15-хвилинна прогулянка швидким темпом або пробіжка.

- 1 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть  >  > **Макс. 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.
- 4 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 годинника.

Перегляд свого фітнес-віку

Перш ніж годинник зможе точно розрахувати ваш фітнес-вік, потрібно налаштувати профіль користувача в програмі Garmin Connect.





Фітнес-вік показує, наскільки ваш фізичний стан співвідноситься з фізичним станом усередненої людини тієї самої статі. Для визначення вашого фітнес-віку годинник використовує інформацію про ваш вік, індекс маси тіла (ІМТ), частоту серцевих скорочень у спокійному стані та історію ваших занять із надмірною інтенсивністю. Якщо у вас є ваги Garmin Index™, для визначення вашого фітнес-віку ваш годинник використовуватиме не ІМТ, а відсотковий показник вмісту жиру в організмі. На ваш фітнес-вік можуть впливати зміни фізичного навантаження та способу життя.

- 1 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть  >  > **Фітнес-вік**.

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 сповіщає вас, коли ваша частота пульсу падає нижче вибраного порогового значення під час вікна сну, налаштованого у програмі Garmin Connect. Ця функція не повідомляє вас про можливі порушення в роботі серця й не призначена для лікування або діагностики розладів чи захворювань. У разі проблем із серцем слід завжди звертатися до свого лікаря.

- 1 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть  >  > **Дані про ЧСС із пульсометра на зап'ястку**.
- 3 Виберіть **Сповіщення про зависоке значення** або **Сповіщення про занижкє значення**.
- 4 Виберіть порогове значення частоті серцевих скорочень.
- 5 Натисніть .







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

Годинники










Користування будильником

- 1 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть  >  > .
- 3 Виберіть час і натисніть .
- 4 Якщо потрібно, виберіть будильник і відповідний варіант:
 - Виберіть параметр **Стан**, щоб увімкнути або вимкнути будильник.
 - Виберіть параметр **Час**, щоб змінити час будильника.
 - Виберіть параметр **Повторення**, щоб установити частоту спрацьовування будильника, наприклад щодня або у вихідні дні.
 - Виберіть параметр **Видалити**, що видалити будильник.

Використання секундоміра

- 1 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть  > .
- 3 Щоб увімкнути таймер, натисніть .
- 4 Щоб зупинити таймер, натисніть .
- 5 Щоб скинути таймер за необхідності, натисніть .

Використання таймера зворотного відліку

- 1 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть  > .
- 3 Якщо потрібно встановити час, натисніть .
- 4 Щоб запустити таймер, натисніть .
- 5 Щоб зупинити таймер, натисніть .
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Натисніть , щоб обнулити таймер.
 - Щоб вийти з таймера, натисніть .
 - Щоб відновити таймер, натисніть .
- 7 Коли час таймера закінчиться, торкніться сенсорного екрана, щоб зупинити його.

Підключені функції Bluetooth

Годинник Lily 2 має кілька функцій, що використовують Bluetooth і призначені для сумісного телефона з встановленою програмою Garmin Connect.

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

Допомога: дає змогу автоматично надсилати текстове повідомлення своїм контактам для екстрених випадків через програму Garmin Connect. У цьому повідомленні будуть вказані ваше ім'я та ваші координати GPS.

Пошук годинника: знаходить загублений годинник Lily 2, який сполучено з телефоном і який у цей час перебуває в межах досяжності сигналу.

Пошук телефона: знаходить загублений телефон, який сполучено з годинником Lily 2 і який у цей час перебуває в межах досяжності сигналу.

Виявлення інцидентів: дає змогу програмі Garmin Connect надсилати повідомлення контактам для екстрених випадків, коли годинник Lily 2 виявляє інцидент.

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.

Керування музикою: дає змогу керувати функціями аудіопрогравача на телефоні.

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

Оновлення програмного забезпечення: використовуючи бездротовий зв'язок, годинник завантажує і встановлює найновіші оновлення програмного забезпечення.

Інформація про погоду: відображаються дані з телефона про поточну температуру й прогноз погоди.

Керування сповіщеннями

За допомогою сумісного телефона можна керувати сповіщеннями, що з'являються на годиннику Lily 2.


Виберіть один із варіантів:

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

Пошук загубленого телефона

Ця функція допоможе знайти загублений телефон, якщо його сполучено за допомогою технології Bluetooth і він наразі перебуває в зоні досяжності.

ПРИМІТКА. ви можете налаштувати меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 29*).

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

Годинник Lily 2 почне шукати сполучений із ним телефон. Телефон видає звуковий сигнал, а потужність сигналу Bluetooth відображається на екрані годинника Lily 2. Що ближче ви підходите до телефона, то потужніший сигнал Bluetooth.


Отримання телефонного виклику

Коли на підключений телефон надходить телефонний виклик, годинник Lily 2 відображає ім'я або номер телефону особи, яка телефонує.

- Щоб прийняти виклик, натисніть значок .

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

- Щоб відхилити виклик, натисніть значок .

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

ПРИМІТКА. щоб надіслати відповідь у вигляді текстового повідомлення, ваш годинник має бути підключено до сумісного смартфона на базі Android за технологією Bluetooth.

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. в обліковому записі Garmin Connect можна налаштувати годинник так, щоб він автоматично переходив у режим "Не турбувати" у звичайний час сну. Ви можете встановити звичайні години сну в налаштуваннях користувача в обліковому записі Garmin Connect ([User Profile, стор. 34](#)).

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

ПРИМІТКА. ви можете налаштувати меню керування ([Налаштування меню керування, стор. 29](#)).

- 2 Натисніть .

Ранковий звіт

Годинник показуватиме ранковий звіт на основі вашого звичайного часу пробудження. Торкніться сенсорного екрана, щоб переглянути звіт, який може містити інформацію про погоду, Body Battery, кількість кроків, жіноче здоров'я, події календаря та сон.

ПРИМІТКА. ви можете налаштувати інформацію у ранковому звіті ([Налаштування попереджень, стор. 30](#)).

Ви можете налаштувати ім'я, яке відображається у вашому обліковому записі Garmin Connect ([User Profile, стор. 34](#)).

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.

Функція виявлення інцидентів недоступна, коли годинник у режимі крісла-коляски.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб користуватися функцією відстеження й безпеки, годинник Lily 2 має бути під'єднано до програми Garmin Connect за допомогою технології Bluetooth. На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. У своєму обліковому записі Garmin Connect ви можете додати контакти для екстрених випадків.

Отримати додаткову інформацію про функції відстеження й безпеки можна на сторінці www.garmin.com/safety.

- ✳ **Допомога:** дає змогу надсилати повідомлення вашим контактам для екстрених випадків. У цьому повідомленні будуть указані ваше ім'я, посилання на LiveTrack, а також ваші координати GPS (якщо вони доступні).
- ✳ **Виявлення інцидентів:** якщо під час виконання певних вправ на свіжому повітрі годинник Lily 2 виявить якийсь інцидент, контактам для екстрених випадків буде надіслано автоматичне повідомлення, що міститиме посилання на LiveTrack і ваші координати GPS (якщо вони доступні).
- 👁 **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.

Додавання контактів для екстрених випадків

Телефонні номери контактів для екстрених випадків використовуються для функцій відстеження й безпеки.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Безпека й відстеження > Функції безпеки > Контакти для екстрених випадків > Додати контакти для екстреного зв'язку**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Коли ви додаєте контакт як контакт для екстрених випадків, він отримає сповіщення, через яке можна прийняти або відхилити відповідний запит. Якщо контакт відхилить цей запит, вам необхідно буде вибрати інший контакт для екстрених випадків.

Запит про допомогу

⚠ УВАГА!

Функція надання допомоги є додатковою та не може вважатися основним засобом виклику служб екстреної допомоги. Програма Garmin Connect не зв'язується зі службами екстреної допомоги від вашого імені.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб мати можливість надіслати запит про допомогу, необхідно налаштувати контакти для екстрених випадків у програмі Garmin Connect (*Додавання контактів для екстрених випадків, стор. 25*). На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. Ваші контакти для екстрених випадків мають бути в змозі отримувати електронні листи або текстові повідомлення (при цьому діють стандартні тарифи на передавання таких повідомлень).

- 1 Швидко й щосили натискайте на сенсорний екран, доки годинник не завібрує.
З'явиться екран зворотного відліку.



- 2 За необхідності виберіть **X**, щоб скасувати запит до завершення зворотного відліку.

Виявлення інцидентів

⚠ УВАГА!




Додаткова функція виявлення інцидентів доступна лише для певних видів активності надворі. На функцію виявлення інцидентів не слід покладатися як на основний засіб виклику служб екстреної допомоги.

Функція виявлення інцидентів недоступна, коли годинник у режимі крісла-коляски.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб можна було ввімкнути на годиннику функцію виявлення інцидентів, необхідно налаштувати дані контактних осіб на випадок надзвичайної ситуації в програмі Garmin Connect (*Додавання контактів для екстрених випадків, стор. 25*). На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. Ваші контакти для екстрених випадків мають бути в змозі отримувати електронні листи або текстові повідомлення (при цьому діють стандартні тарифи на передавання таких повідомлень).

Увімкнення й вимкнення функції виявлення інцидентів




- 1 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть  >  > **Виявлення інцидентів**.
- 3 Виберіть тип заняття.

ПРИМІТКА. виявлення інцидентів доступне лише для певних видів активності надворі.

Якщо годинник Lily 2 виявляє інцидент, коли до нього підключено телефон, програма Garmin Connect може автоматично надіслати текстове повідомлення й електронний лист із вашим іменем та даними GPS (якщо вони доступні) вашим контактам для екстрених випадків. На годиннику й сполученому телефоні відображається повідомлення про те, що після відліку 15 секунд ваші контакти отримають повідомлення. Якщо допомога не потрібна, автоматичне надсилання екстреного повідомлення можна скасувати.

Увімкнення LiveTrack

Перш ніж ви зможете почати перший сеанс LiveTrack, необхідно налаштувати контакти в програмі Garmin Connect ([Додавання контактів для екстрених випадків](#), стор. 25).

- 1 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть  >  > **LiveTrack**.
- 3 Виберіть **Автостарт** > **Увімкнути**, щоб щоразу розпочинати сеанс LiveTrack після початку заняття на свіжому повітрі.

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 тощо.

Ви можете створити безкоштовний обліковий запис Garmin Connect, сполучивши годинник 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 годиннику 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.

ПРИМІТКА. для отримання деяких даних потрібні додаткові аксесуари, наприклад пульсометр.



Передавайте дані про свої заняття: ви можете додавати до списку контактів своїх друзів, щоб стежити за заняттями одне одного або ділитися посиланнями на свої заняття.

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

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 або в налаштуваннях активності годинника. Ці заняття додаються до вашого списку активностей.

Підключення GPS

Функція GPS на годиннику використовує GPS-антену телефона для запису даних про прогулянки, пробіжки й велосипедні поїздки (*Запис даних про заняття з Connected GPS, стор. 16*). Дані GPS, зокрема місцезнаходження, відстань і швидкість, відобразатимуться 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 GPS увімкніть у налаштуваннях дозволів програм на телефоні увімкніть необмежене передавання даних про місцезнаходження програмі Garmin Connect.




Відстеження сну

Коли ви спите, годинник автоматично фіксує це й відстежує ваші рухи протягом звичайних годин сну. У програмі Garmin Connect можна встановити період часу, коли ви зазвичай спите. Статистика сну включає загальний час сну, фази сну, рухи уві сні й показник сну. 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. 24*).




Налаштування режиму сну

Ви можете налаштувати деякі параметри режиму сну на годиннику. Ви можете оновити розклад сну в Garmin Connect.

- 1 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть  >  > **Режим сну**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Циферблат годинника**, щоб використовувати циферблат для сну.
 - Виберіть **Яскравість**, щоб налаштувати яскравість.
 - Виберіть **Затримка**, щоб установити тривалість увімкнення підсвічування.
 - Виберіть **Не турбувати**, щоб увімкнути або вимкнути режим "Не турбувати".

Синхронізація даних із програмою Garmin Connect

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

- 1 Покладіть годинник поряд із телефоном.
- 2 Запустіть програму Garmin Connect.
ПІДКАЗКА: програма може бути відкрита або працювати у фоновому режимі.
- 3 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 4 Виберіть  >  > **Телефон** > **Синхронізація**.
- 5 Зачекайте, поки дані синхронізуються.
- 6 Перегляньте 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. 29*).

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
- 2 Запустіть програму Garmin Express.
У годиннику 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 годинника



Змінення циферблата годинника

На цьому годиннику 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. 4*).




- 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 кільця віджетів

- 1 У меню пристрою Garmin Connect виберіть пункт **Віджети**.
 - 2 Виберіть  або  поруч із віджетом, щоб додати його до кільця віджетів або вилучити з нього.
 - 3 Виберіть .
- Кільце віджетів оновлюється, коли ви синхронізуєте годинник.

Налаштування годинника

Ви можете налаштувати певні параметри на своєму годиннику Lily 2. Додаткові параметри також можна налаштувати в обліковому записі Garmin Connect.

Натисніть , щоб переглянути меню, і виберіть .

- : дає змогу налаштувати параметри сповіщень (*Налаштування попереджень, стор. 30*).
- : дає змогу налаштувати параметри датчика ЧСС (*Налаштування пульсометра на зап'ястку, стор. 19*).
- : дозволяє налаштувати параметри профілю користувача (*Налаштування профілю користувача, стор. 31*).
- : дає змогу налаштувати параметри відстеження й безпеки (*Функції відстеження й безпеки, стор. 25*).
- : дозволяє налаштувати систему (*Налаштування системи, стор. 31*).




Налаштування попереджень

Натисніть , щоб відкрити меню, і виберіть  > .




- Ранковий звіт:** дає змогу налаштувати параметри ранкового звіту (*Ранковий звіт, стор. 24*).
- Дані про ЧСС із пульсометра на зап'ястку:** дає змогу вмикати або вимикати пульсометр на зап'ястку.
- Сповіщення щодо руху:** дає змогу вмикати й вимикати попередження щодо необхідності рухатися, а також установлювати тип і тривалість руху.
- Нагадування про розслаблення:** дає змогу вмикати й вимикати нагадування про розслаблення.
- Сповіщення щодо споживання рідини:** дає змогу налаштувати параметри сповіщення щодо споживання рідини (*Налаштування водного балансу, стор. 30*).

Налаштування водного балансу

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

- 1 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть  > **Попередження** > **Сповіщення щодо споживання рідини**.
- 3 Виберіть **Сповіщення**.
- 4 Виберіть частоту надсилання попереджень.
- 5 Натисніть .

Налаштування сповіщень щодо руху

- 1 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть  >  > **Сповіщення щодо руху**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Стан**, щоб увімкнути або вимкнути сповіщення.
 - Виберіть **Тип попередження щодо необхідності рухатися**, щоб налаштувати сповіщення на основі кроків або інших типів руху.
 - Виберіть **Типи рухів**, щоб скидати сповіщення через рухи сидючи або вільні рухи.
 - Виберіть **Тривалість руху**, щоб налаштувати скидання сповіщення через 30, 45 або 60 секунд.

Налаштування профілю користувача

Ви можете налаштувати певні параметри профілю користувача на своєму годиннику Lily 2. Додаткові параметри можна налаштувати в обліковому записі Garmin Connect.

Натисніть , щоб відкрити меню, і виберіть  > .

Макс. VO2: дає змогу розрахувати максимальну величину VO2 (*Визначення розрахункового значення макс. VO2, стор. 21*).

Фітнес-вік: відображає ваш фітнес-вік (*Перегляд свого фітнес-віку, стор. 21*).

Екранне ім'я: відображає назву вашого годинника, яку можна вказати в обліковому записі Garmin Connect (*User Profile, стор. 34*).

Зап'ясток: дає змогу вибрати руку, на якій ви носите годинник.

ПРИМІТКА. цей параметр використовується для силових тренувань і жестів.

Налаштування системи

Натисніть , щоб відкрити меню, і виберіть  > .

Екран: дає змогу встановити рівень яскравості, режим жестів і чутливість, а також час до відключення екрана (*Налаштування екрана, стор. 32*).

Вібрація для сповіщень: задайте рівень вібрації (*Налаштування рівня вібрації, стор. 32*).

ПРИМІТКА. вищий рівень вібрації зменшує ресурс акумулятора.

Телефон: дає змогу увімкнути або вимкнути Bluetooth, а також сполучити й синхронізувати телефон із годинником (*Налаштування телефона, стор. 32*).

Параметри активності: дає змогу відкрити сторінку параметрів занять у програмі Garmin Connect (*Налаштування параметрів занять, стор. 33*).

Віджети: дає змогу відкрити налаштування віджетів у програмі Garmin Connect (*Налаштування кільця віджетів, стор. 30*).

Меню керування: дозволяє редагувати меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 29*).

Режим сну: дає змогу налаштувати режим сну (*Налаштування режиму сну, стор. 28*).




Мова: налаштування мови для відображення інформації на годиннику.

Скинути: дає змогу видалити користувацькі дані й скинути налаштування (*Відновлення всіх заводських налаштувань, стор. 41*).

Вимкнути: дає змогу вимкнути годинник (*Увімкнення й вимкнення годинника, стор. 3*).

Інфо: відображає серійний номер пристрою, версію ПЗ, нормативну інформацію, ліцензійну угоду тощо (*Перегляд інформації щодо пристрою, стор. 37*).

Налаштування екрана

Натисніть , щоб відкрити меню, і виберіть  >  > **Екран**.

Яскравість: установлює рівень яскравості. Ви можете вибрати опцію Автоматично, щоб автоматично встановлювати оптимальний рівень яскравості відповідно до зовнішнього освітлення, або регулювати його вручну.

ПРИМІТКА. вищий рівень яскравості зменшує ресурс акумулятора.

Режим керування жестами: увімкнення розпізнавання рухів зап'ястка на екрані. Зокрема, пристрій розпізнає як жест піднесення зап'ястка до тіла, коли ви переглядаєте екран годинника. Ви можете скористатися параметром Лише під час заняття для використання жестів 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.

Затримка: налаштування часу до вимкнення екрана.




ПРИМІТКА. що довшим буде час до вимкнення екрана, то меншим буде час автономної роботи пристрою.

Налаштування рівня яскравості

- 1 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть  >  > **Екран** > **Яскравість**.
- 3 Установіть необхідний рівень яскравості.

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

Налаштування рівня вібрації

- 1 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть  >  > **Вібрація для сповіщень**.
- 3 Установіть необхідний рівень вібрації.

ПРИМІТКА. вищий рівень вібрації зменшує ресурс акумулятора.

Налаштування телефону

Натисніть , щоб відкрити меню, і виберіть  >  > **Телефон**.

Стан: вмикає й вимикає модуль Bluetooth.

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

Сполучити телефон: дає змогу сполучити годинник із сумісним телефоном 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 годинник із сумісним телефоном із підтримкою Bluetooth.

Налаштування Garmin Connect

Ви можете налаштувати параметри годинника, параметри занять і параметри користувача у своєму обліковому записі Garmin Connect за допомогою програми Garmin Connect або вебсайту Garmin Connect. Деякі налаштування також можна встановити на годиннику Lily 2.

- У програмі Garmin Connect виберіть **•••** > **Пристрої Garmin** і виберіть свій годинник.
- У віджеті пристроїв у програмі Garmin Connect виберіть свій годинник.

Після налаштування параметрів ви маєте синхронізувати дані, щоб застосувати зміни на годиннику (*Синхронізація даних із програмою Garmin Connect, стор. 29*) (*Синхронізація даних із комп'ютером, стор. 29*).

Налаштування попереджень

У меню пристрою Garmin Connect виберіть пункт Попередження.

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

Телефон: дає змогу вмикати й вимикати сповіщення про з'єднання з телефоном.

Ранковий звіт: дає змогу налаштувати ранковий звіт.

Дані про ЧСС із пульсометра на зап'ястку: дає змогу налаштувати попередження про частоту серцевих скорочень (*Налаштування попередження про порушення пульсу, стор. 21*).

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

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

Сповіщення щодо споживання рідини: дає змогу налаштувати годинник так, щоб він сповіщав вас, коли настав час випити води.

Налаштування параметрів занять

Ви можете вибрати види занять, що відобразатимуться на годиннику.

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

2 Виберіть види занять, які відобразатимуться на годиннику.

ПРИМІТКА. заняття ходьбою й бігом видалити неможливо.

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

Позначення кіл

Ви можете налаштувати годинник 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 пристрою Garmin Connect виберіть пункт **Параметри активності**.

2 Виберіть тип заняття.

3 Виберіть **Auto Lap**.

Налаштування відстеження занять

У меню пристрою Garmin Connect виберіть пункт Відстеження активності.

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

Денна кількість кроків: дає змогу задати ціль для денної кількості кроків. Ви можете ввімкнути параметр Автоматична ціль, щоб дозволити годиннику 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. Годинник також дає змогу налаштувати зону пульсу для хвилин фізичного навантаження помірної інтенсивності та зону пульсу для хвилин фізичного навантаження високої інтенсивності. Можна також скористатися стандартним алгоритмом.

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 змогу годиннику 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.

Інша довжина кроку: дає змогу годиннику 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.

User Profile

У меню пристрою в програмі Garmin Connect виберіть Профіль користувача.

Макс. VO2: дає змогу переглянути поточне максимальне значення VO2 і час його останнього оновлення (*Визначення розрахункового значення макс. VO2, стор. 21*).

Фітнес-вік: дає змогу переглянути ваш поточний фітнес-вік (*Перегляд свого фітнес-віку, стор. 21*).

Екранне ім'я: задає ім'я, що відображається в ранковому звіті та сповіщеннях (*Ранковий звіт, стор. 24*).

Стать: установлення статі (*Налаштування гендера, стор. 34*).

Дата народження: установлення дати народження.

Зріст: установлення зросту.

Вага: установлення ваги.

Зап'ясток: дає змогу вибрати руку, на якій ви носите годинник.

Зони частоти пульсу: дає змогу оцінити максимальну частоту серцевих скорочень і визначити користувацькі зони пульсу (*Про зони пульсу, стор. 44*).

Налаштування гендера

Під час першого налаштування годинника вам потрібно обрати стать. Більшість алгоритмів фізичного стану та тренувань є бінарними. Для отримання найбільш точних результатів Garmin радить обирати стать, зареєстровану під час народження. Після початкового налаштування можна змінити налаштування профілю у своєму обліковому записі Garmin Connect.

Профіль і конфіденційність: дає змогу змінювати дані у вашому відкритому профілі.

Користувацькі налаштування: установлення статі. Якщо вибрати Не визначено, алгоритми, для яких потрібно вказати бінарне значення, використовуватимуть стать, вказану під час початкового налаштування.

Інформація про пристрій

Зарядження годинника

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

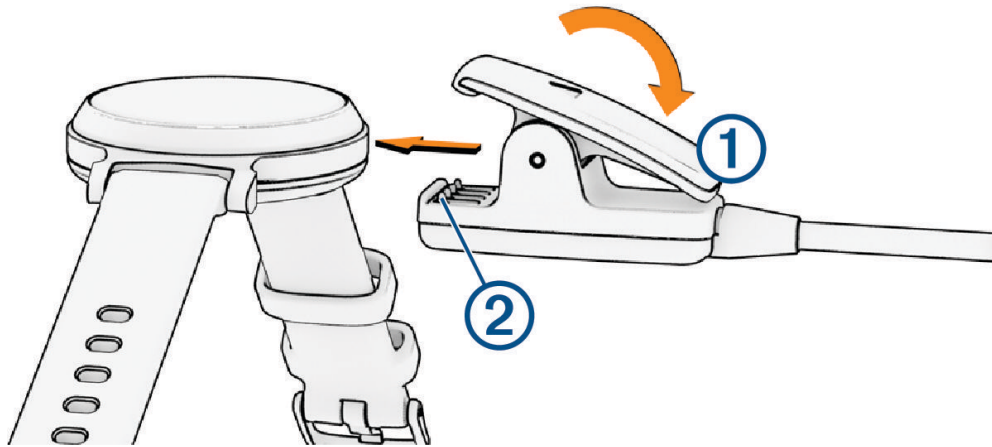
Пристрій має літій-іонний акумулятор. Зауваження щодо використання пристрою та інші важливі дані наведені у документі *Важливі відомості про пристрій і правила техніки безпеки*, вкладеному у коробку з пристроєм.

Забороняється використовувати кабель живлення, кабель даних та/або адаптер живлення, які постачаються не компанією Garmin або не пройшли відповідну сертифікацію.

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 (*Очищення годинника*, стор. 36).

- 1 Затисніть затискач для зарядження ①.



- 2 Під'єднайте затискач до контактів на задній панелі годинника ②.
- 3 Під'єднайте USB-кабель до джерела живлення.
- 4 Повністю зарядіть годинник.

Поради щодо зарядження годинника

- Надійно підключіть годинник до зарядного пристрою, щоб зарядити його за допомогою USB-кабелю (*Зарядження годинника*, стор. 35).

Також можна зарядити годинник, вставивши USB-кабель у схвалений компанією Garmin адаптер змінного струму зі стандартною розеткою або в USB-порт комп'ютера.

- Проведіть пальцем уліво, щоб переглянути графічне зображення залишку заряду акумулятора в меню керування.

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 допускайте потрапляння вологи чи бруду на шкіряний браслет. Не плавайте та не приймайте душ зі шкіряним браслетом. Потрапляння води або поту на шкіряний браслет може призвести до його пошкодження чи вицвітання. Розгляньте можливість використання силіконових браслетів замість шкіряних.

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

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

Очищення годинника

⚠ УВАГА!

Після тривалого використання годинника в деяких користувачів може виникнути подразнення шкіри, особливо, якщо в користувача чутлива шкіра або він має алергію. Якщо ви помітили будь-яке подразнення на шкірі, не використовуйте годинник, доки шкіра не загоїться. Щоб запобігти виникненню подразнень, переконайтеся, що поверхня годинника чиста й суха, а сам годинник не надто щільно прилягає до вашого зап'ястка.

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.

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

- 1 Промийте водою або скористайтеся вологою тканиною без ворсу.
- 2 Дайте годиннику повністю висохнути.

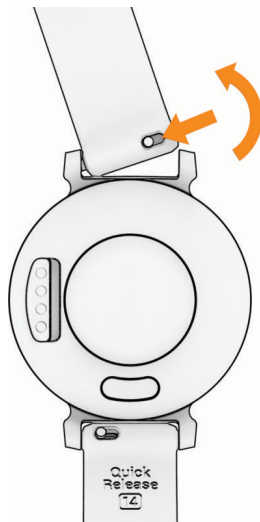
Чищення шкіряних браслетів

- 1 Протирайте шкіряні браслети сухою тканиною.
- 2 Для чищення шкіряних браслетів використовуйте кондиціонер для шкіри.

Заміна браслетів

Годинник сумісний зі стандартними швидкокорознімними браслетами шириною 14 мм.




1 Щоб від'єднати браслет, посуňte швидкокорознімну шпильку на пружинному штифті.



- 2 Вставте пружинний штифт нового браслета в отвір на корпусі годинника з одного боку.
- 3 Відтягніть шпильку й розмістіть пружинний штифт навпроти протилежного отвору на корпусі годинника.
- 4 Повторіть кроки 1–3, щоб замінити інший браслет.

Перегляд інформації щодо пристрою

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

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

Технічні характеристики

Тип акумулятора	Вбудований літій-іонний акумулятор
Ресурс акумулятора	До 5 днів ¹
Діапазон робочих температур	Від –20 до 60 °C (від –4 до 140 °F)
Діапазон температур для заряджання	Від 0 до 45 °C (від 32 до 113 °F)
Частоти бездротового зв'язку	Максимум 2,4 ГГц при –1,9 дБм Максимум 13,56 МГц при –40 дБм
Ступінь захисту від впливу води	5 атмосфер ²

Усунення несправностей

Чи сумісний мій телефон із моїм годинником?




Годинник Lily 2 сумісний із телефонами, що підтримують технологію Bluetooth.

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

¹ Оцінка заряду акумулятора базується на певних припущеннях щодо використання пристрою. Докладнішу інформацію див. на вебсторінці www.garmin.com/lily2batteryassumptions.

² Пристрій витримує тиск, еквівалентний тискові на глибині 50 м. Щоб дізнатися більше, завітайте на веб-сторінку www.garmin.com/waterrating.

Телефон не підключається до годинника

- Розташуйте годинник у межах досяжності вашого телефону.
- Якщо між годинником і телефоном уже створено пару, вимкніть і знову увімкніть Bluetooth на обох пристроях.
- Якщо між годинником і телефоном не створено пару, увімкніть Bluetooth на телефоні.
- Запустіть програму Garmin Connect на своєму телефоні, виберіть **••• > Пристрої Garmin > Додати пристрій**, щоб перейти в режим сполучення.
- Натисніть на годиннику , щоб відкрити меню, і виберіть  >  > **Телефон > Сполучити телефон**, щоб перейти в режим сполучення.
- Додаткові інструкції з усунення несправностей див. на сторінці www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting.

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 годинник на зап'ясток руки, яка не є у вас провідною.
- Кладіть годинник до кишені, коли штовхаєте коляску або газонокосарку.
- Кладіть годинник до кишені, коли активно використовуєте руки чи лише кисті.
ПРИМІТКА. годинник іноді вважає за кроки деякі рухи, що часто повторюються, як-от рухи під час миття посуду, складання білизни чи плескання руками.

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

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

- 1 Синхронізуйте показники кількості кроків із програмою Garmin Connect (*Синхронізація даних із програмою Garmin Connect, стор. 29*).
- 2 Зачекайте, доки годинник синхронізує ваші дані.

Синхронізація може тривати кілька хвилин.

ПРИМІТКА. перезапуск програми Garmin Connect не синхронізує ваші дані й не оновлює кількість кроків.

Мій рівень стресу не відображається

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

Для визначення рівня стресу годинник аналізує мінливість частоти серцевих скорочень під час періодів бездіяльності протягом дня. Він не визначає рівень стресу під час занять з обліком часу.

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


Значення інтенсивності у хвилинах блимає

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

Підказки стосовно використання сенсорного екрана

- Щоб вибрати будь-який елемент, торкніться екрана.
- Під час занять із плавання 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 перевпорядковувати елементи керування.
- Щоб повернутися на попередній екран, 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 годинник не завібрує (*Запит про допомогу, стор. 26*).

Частота серцевих скорочень на годиннику неточна

Докладнішу інформацію про датчик ЧСС можна знайти на сторінці www.garmin.com/heartrate.

Поради на випадок мінливих даних про частоту серцевих скорочень

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

- Перед надяганням годинника помийте й висушіть руку.
- Не наносьте сонцезахисний крем, лосьйон або репелент на ділянку шкіри, де розташовуватиметься годинник.
- Уникайте подряпин на датчику серцевих скорочень зі зворотного боку годинника.
- Носіть годинник вище кістки зап'ястка. Годинник має щільно прилягати до шкіри, однак не завдавати дискомфорту.
- Розімніться протягом 5–10 хвилин, а потім перед початком активності перевірте частоту серцевих скорочень.

ПРИМІТКА. якщо надворі холодно, розминайтеся в приміщенні.

- Після кожного тренування промивайте годинник прісною водою.
- Під час вправ використовуйте силіконовий браслет.

Поради щодо покращення даних Body Battery

- Для отримання точніших результатів годинник має бути на вас під час сну.
- Хороший сон заряджає вашу Body Battery.
- Надмірна активність і сильний стрес можуть змусити вашу Body Battery швидше розряджатись.
- 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 годинник вимірює насичення крові киснем.
- Носіть годинник вище кістки зап'ястка. Годинник має щільно прилягати до шкіри, однак не завдавати дискомфорту.
- Коли годинник вимірює насиченість крові киснем, тримайте руку, на якій ви носите годинник, на рівні серця.
- Використовуйте силіконовий або нейлоновий браслет.
- Перед надяганням годинника помийте й висушіть руку.
- Не наносьте сонцезахисний крем, лосьйон або репелент на ділянку шкіри, де розташовуватиметься годинник.
- Не допускайте подряпин оптичного датчика на задній панелі годинника.
- Після кожного тренування промивайте годинник прісною водою.

Збільшення тривалості заряду акумулятора

- Зменште яскравість екрана й тривалість увімкнення ([Налаштування екрана, стор. 32](#)).
- Зменште рівень вібрації ([Налаштування рівня вібрації, стор. 32](#)).
- Вимкніть рухи зап'ястка ([Налаштування екрана, стор. 32](#)).
- У налаштуваннях центру сповіщень телефону обмежте кількість сповіщень, які відображаються на годиннику Lily 2 ([Керування сповіщеннями, стор. 23](#)).
- Вимкніть розумні сповіщення ([Налаштування попереджень, стор. 33](#)).
- Вимикайте бездротовий модуль Bluetooth, коли не використовуєте підключені функції ([Налаштування телефону, стор. 32](#)).
- Вимикайте відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну ([Увімкнення відстеження даних із пульсового оксиметра під час сну, стор. 20](#)).
- Вимкніть пульсометр на зап'ястку ([Налаштування пульсометра на зап'ястку, стор. 19](#)).




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

Дисплей годинника погано видно надворі

Годинник 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. 34](#)).




На годиннику встановлено невірну мову

Якщо ви випадково вибрали на годиннику неправильну мову, ви можете змінити її.

- 1 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть  > .
- 3 Прокрутіть список до восьмого пункту списку й виберіть його.
- 4 Виберіть свою мову.

Відновлення всіх заводських налаштувань

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

- 1 Натисніть , щоб переглянути меню.
- 2 Виберіть  >  > **Скинути**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб повернути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням і зберегти всі введені користувачем відомості й історію занять, виберіть **Відновити стандартні налаштування**.
 - Щоб повернути всі налаштування годинника 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

Годинник автоматично перевіряє наявність оновлень за підключення до Bluetooth. На комп'ютері ви можете встановити Garmin Express (garmin.com/express). На телефоні можна встановити програму Garmin Connect.

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 годинника за допомогою програми Garmin Connect у вас має бути обліковий запис Garmin Connect; крім того, ви маєте сполучити годинник із сумісним телефоном (*Налаштування годинника, стор. 1*).

Синхронізуйте свій годинник із програмою Garmin Connect (*Синхронізація даних із програмою Garmin Connect, стор. 29*).

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

Оновлення програмного забезпечення з використанням Garmin Express

Перш ніж оновлювати програмне забезпечення годинника, необхідно завантажити й установити програму Garmin Express, а потім додати в ній свій годинник (*Синхронізація даних із комп'ютером, стор. 29*).

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
Коли з'являється нова версія програмного забезпечення, програма Garmin Express надсилає її на годинник.
- 2 Після того як Garmin Express повністю надішле оновлення, від'єднайте годинник від комп'ютера.
Годинник установить оновлення.

Пошук додаткової інформації

- Додаткові посібники, статті й оновлення програмного забезпечення доступні на веб-сайті support.garmin.com.
- Інформацію 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.

Обслуговування пристрою

Якщо ваш пристрій потребує ремонту або заміни, завітайте на сторінку support.garmin.com, щоб дізнатися про те, як подати запит на обслуговування до служби підтримки Garmin.

Додаток

Список занять

На вашому годиннику Lily 2 доступні наведені нижче види занять.

ПРИМІТКА. для доступу до найновіших видів занять оновіть програмне забезпечення годинника (Оновлення програмного забезпечення за допомогою програми *Garmin Connect*, стор. 41, Оновлення програмного забезпечення з використанням *Garmin Express*, стор. 41).

- *Налаштування параметрів занять*, стор. 33
- *Запис заняття з обліком часу*, стор. 15

	Велосипед
	Дихальні вправи
	Кардіотренування
	Танцювальний фітнес
	Еліпс
	ВІТ
	Медитація
	Інше
	Пілатес
	Плавання в басейні
	Веслування на тренажерах
	Біг
	Степер
	Сила
	Бігова доріжка
	Ходьба
	Ходьба в приміщенні
	Йога

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. 44](#)), 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
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 наведено розрахункові показники макс. VO2 за стандартною класифікацією за віком і статтю.

ПРИМІТКА. функція Макс. VO2 недоступна, коли годинник у режимі крісла-коляски.

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 дозволем від The Cooper Institute. Докладнішу інформацію див. на сторінці www.CooperInstitute.org.

