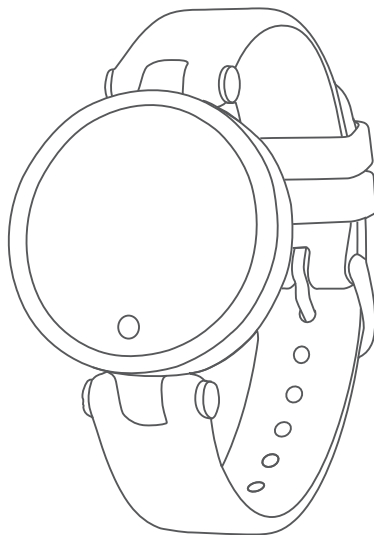


GARMIN®



LILY®

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2021 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Σύμφωνα με τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων, απαγορεύεται η αντιγραφή ολόκληρου ή τμήματος του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς τη γραπτή συγκατάθεση της Garmin. Η Garmin διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει ή να βελτιώσει τα προϊόντα της και να πραγματοποιήσει αλλαγές στο περιεχόμενο του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς να είναι υποχρεωμένη να γνωστοποιήσει τις όποιες αλλαγές ή βελτιώσεις σε οποιοδήποτε φυσικό ή νομικό πρόσωπο. Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com για τρέχουσες ενημερώσεις και επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του παρόντος προϊόντος.

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin, οι ονομασίες Auto Lap®, Lily® και Move IQ® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™ και Garmin Express™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google Inc. Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία iOS® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Cisco Systems, Inc. και χρησιμοποιείται βάσει αδειάς από την Apple Inc. Η ονομασία iPhone® αποτελεί εμπορικό σήμα της Apple Inc. και είναι καταχωρισμένη στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Η ονομασία The Cooper Institute® καθώς και σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

M/N: A03927

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση.....	1
Ρύθμιση του ρολογιού.....	1
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση του ρολογιού.....	2
Προβολή widget και μενού.....	3
Επιλογές μενού.....	4
Τοποθέτηση του ρολογιού.....	4

Widget.....	5
Στόχος βημάτων.....	7
Γραμμή μετακινήσεων.....	7
Λεπτά έντασης.....	8
Απόκτηση λεπτών έντασης.....	8
Βελτίωση ακρίβειας των θερμίδων.....	8
Widget στατιστικών υγείας.....	8
Body Battery.....	8
Προβολή του widget Body Battery....	9
Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης.....	9
Προβολή του widget επιπέδου πίεσης.....	9
Χρήση της αντίστροφης μέτρησης χαλάρωσης.....	9
Προβολή του widget καρδιακών παλμών.....	9
Χρήση του widget παρακολούθησης ενυδάτωσης.....	10
Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου.....	10
Καταγραφή των πληροφοριών του έμμηνου κύκλου σας.....	10
Παρακολούθηση εγκυμοσύνης.....	10
Καταγραφή των πληροφοριών εγκυμοσύνης σας.....	11
Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής.....	11
Προβολή ειδοποιήσεων.....	11
Απάντηση σε μήνυμα κειμένου.....	12

Προπόνηση.....	12
Καταγραφή χρονομετρημένης δραστηριότητας.....	12
Καταγραφή μιας δραστηριότητας με τη λειτουργία "Συνδεδεμένο GPS".....	13
Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης.....	13

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων γυμναστικής ενδυνάμωσης.....	14
Καταγραφή δραστηριότητας κολύμβησης.....	14
Ορισμός ειδοποιήσεων κολύμβησης.....	14
Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο.....	15

Λειτουργίες καρδιακών παλμών... 15

Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό.....	15
Παλμικό οξύμετρο.....	15
Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου.....	16
Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο.....	16
Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2.....	16
Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2.....	17
Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών.....	17

Ρολόγια..... 17

Χρήση του ξυπνητηριού.....	17
Χρήση του χρονομέτρου.....	17
Έναρξη του χρονομέτρου αντιστροφής μέτρησης.....	18

Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth..... 18

Διαχείριση ειδοποιήσεων.....	18
Εντοπισμός χαμένου smartphone.....	19
Λήψη εισερχόμενης κλήσης.....	19
Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε.....	19
Πρωινή αναφορά.....	19

Garmin Connect..... 20

Move IQ®.....	20
Συνδεδεμένο GPS.....	21
Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας.....	21
Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης.....	21
Παρακολούθηση ύπνου.....	21

Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect.....	22
Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας.....	22
Ρύθμιση του Garmin Express.....	22

Προσαρμογή του ρολογιού σας..... 22

Αλλαγή του καντράν ρολογιού.....	22
Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου.....	23
Προσαρμογή των οθονών δεδομένων.....	23
Ρύθμιση ειδοποίησης ενυδάτωσης.....	23
Ρυθμίσεις συστήματος.....	24
Ρυθμίσεις ρολογιού.....	24
Ρυθμίσεις Bluetooth.....	25
Ρυθμίσεις Garmin Connect.....	25
Ρυθμίσεις εμφάνισης.....	25
Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων.....	25
Προσαρμογή επιλογών δραστηριότητας.....	26
Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας.....	26
Ρυθμίσεις χρήστη.....	27
Γενικές ρυθμίσεις.....	27

Πληροφορίες συσκευής..... 28

Φόρτιση του ρολογιού.....	28
Συμβουλές για τη φόρτιση του ρολογιού σας.....	28
Φροντίδα της συσκευής σας.....	29
Καθαρισμός του ρολογιού.....	29
Καθαρισμός - Δερμάτινα λουράκια.....	29
Αλλαγή των βραχιολιών.....	30
Προβολή πληροφοριών συσκευής.....	31
Προδιαγραφές.....	31

Αντιμετώπιση προβλημάτων..... 31

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;.....	31
Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι.....	32
Παρακολούθηση δραστηριότητας.....	32
Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής.....	32

Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν.....	32
Δεν εμφανίζεται το επίπεδο πίεσής μου.....	32
Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν.....	32
Συμβουλές για την οθόνη αφής.....	33
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών.....	34
Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery.....	34
Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου.....	34
Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας.....	35
Η οθόνη του ρολογιού είναι δυσδιάκριτη σε εξωτερικό χώρο.....	35
Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων.....	35
Ενημερώσεις προϊόντος.....	35
Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect.....	36
Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express.....	36
Λήψη περισσότερων πληροφοριών... ..	36
Επισκευές συσκευής.....	36

Παράρτημα..... 36

Στόχοι φυσικής κατάστασης.....	36
Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών.....	37
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών.....	37
Τυπικές τιμές μέγ. VO2.....	38

Παρουσίαση

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια* και το προϊόν που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

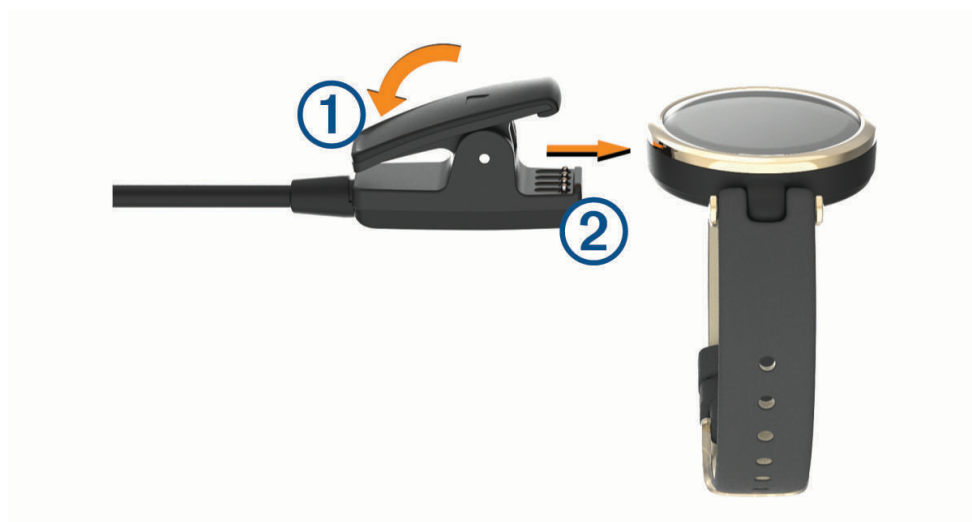
Συνιστάται να συμβουλευέστε πάντοτε το γιατρό σας προτού ξεκινήσετε ή τροποποιήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.

Ρύθμιση του ρολογιού

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας, πρέπει να το συνδέσετε σε τροφοδοσία ρεύματος και να το ενεργοποιήσετε.

Για να χρησιμοποιήσετε το ρολόι Lily, πρέπει πρώτα να το ρυθμίσετε μέσω τηλεφώνου ή υπολογιστή. Αν χρησιμοποιήσετε τηλέφωνο, πρέπει να αντιστοιχίσετε απευθείας το ρολόι από την εφαρμογή Garmin Connect™ και όχι από τις ρυθμίσεις Bluetooth® του τηλεφώνου σας.

- 1 Από το κατάστημα εφαρμογών του τηλεφώνου σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Connect.
- 2 Πιέστε το κλιπ φόρτισης ①.



- 3 Ευθυγραμμίστε το κλικ με τις επαφές στο πίσω μέρος του ρολογιού ②.

- 4 Συνδέστε το καλώδιο USB σε μια πηγή τροφοδοσίας, για να ενεργοποιήσετε το ρολόι (*Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 28*).

Όταν ενεργοποιείται το ρολόι, εμφανίζεται το μήνυμα Hello!.



- 5 Ορίστε μια επιλογή για να προσθέσετε το ρολόι σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect:
- Αν πρόκειται για την πρώτη συσκευή που αντιστοιχίζετε με την εφαρμογή Garmin Connect, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
 - Αν έχετε ήδη αντιστοιχίσει κάποια άλλη συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect, στο  ή , επιλέξτε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού ολοκληρωθεί με επιτυχία η διαδικασία αντιστοίχισης, θα εμφανιστεί ένα μήνυμα και το ρολόι σας θα συγχρονιστεί αυτόματα με το τηλέφωνό σας.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση του ρολογιού

Το ρολόι Lily ενεργοποιείται αυτόματα όταν αλληλεπιδράτε με αυτό.

- 1 Για να ενεργοποιήσετε την οθόνη, ορίστε μια επιλογή:
- Στρέψτε και σηκώστε τον καρπό σας προς το σώμα σας.
 - Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής .

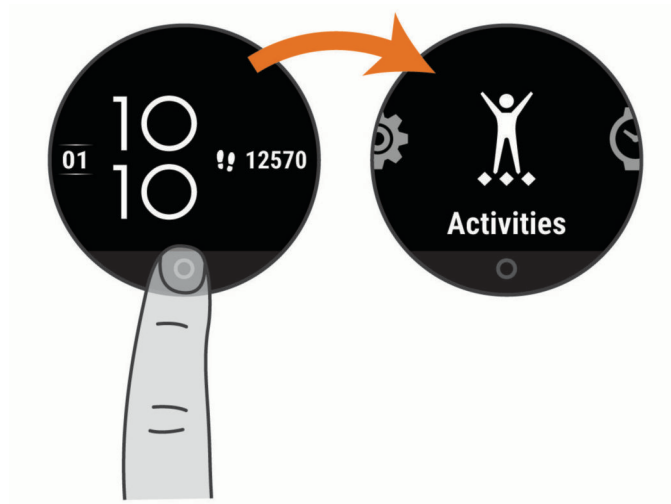


- 2 Για να απενεργοποιήσετε την οθόνη, στρέψτε τον καρπό σας μακριά από το σώμα σας.

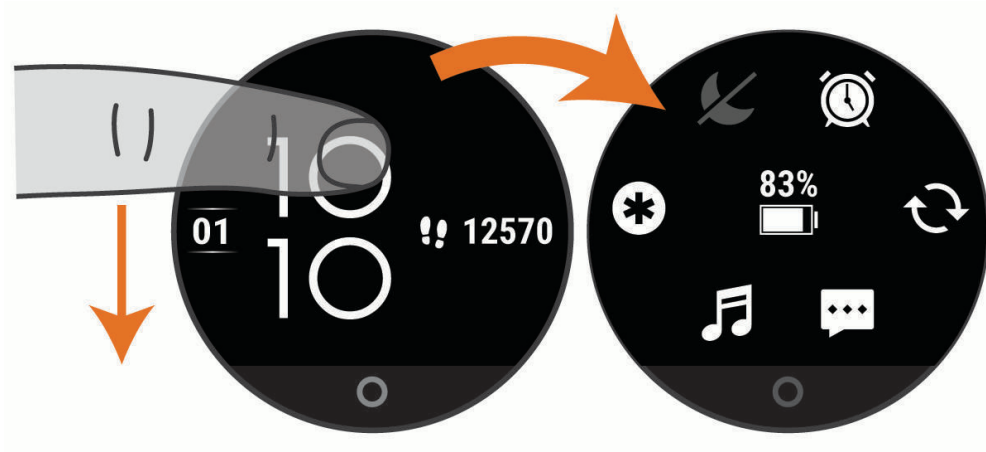
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η οθόνη απενεργοποιείται όταν δεν την χρησιμοποιείτε. Όταν η οθόνη είναι απενεργοποιημένη, το ρολόι παραμένει ενεργό και καταγράφει δεδομένα.

Προβολή widget και μενού

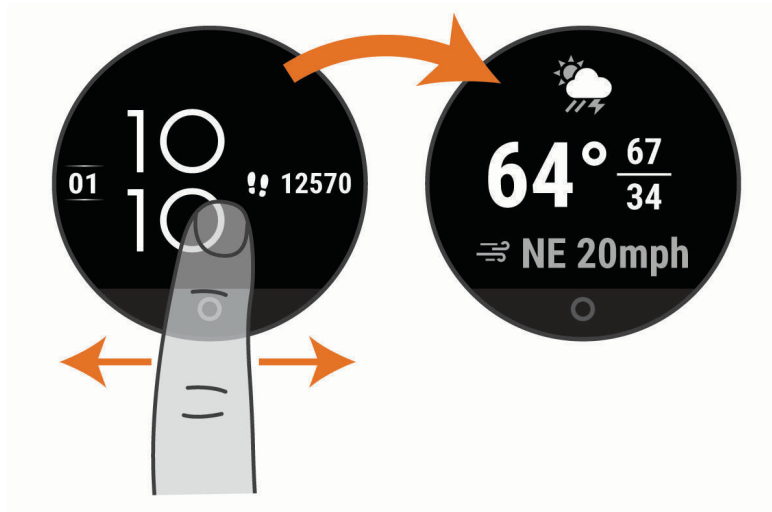
- Από το καντράν ρολογιού, πατήστε  για να προβάλετε το κύριο μενού.



- Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα κάτω για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.



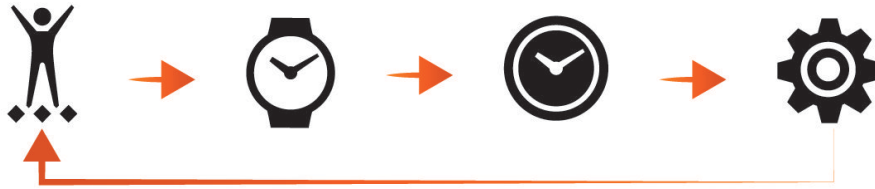
- Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να δείτε τα widget.



Επιλογές μενού

Μπορείτε να πατήσετε το **Ο** για να δείτε το μενού.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Σύρετε για να μετακινηθείτε με κύλιση στις επιλογές μενού.



	Δείχνει τις επιλογές χρονομετρημένης δραστηριότητας.
	Εμφανίζει τις επιλογές του καντράν ρολογιού.
	Εμφανίζει τις επιλογές ειδοποιήσεων, χρονομέτρου και αντίστροφης μέτρησης.
	Δείχνει τις ρυθμίσεις συσκευής.

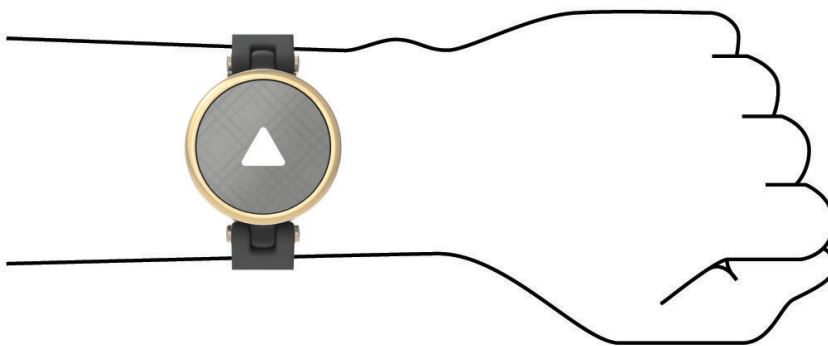
Τοποθέτηση του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίστε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.

- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο. Για να λαμβάνετε ενδείξεις καρδιακών παλμών με μεγαλύτερη ακρίβεια, δεν θα πρέπει να μετακινείτε το ρολόι ενώ τρέχετε ή γυμνάζεστε. Για να λαμβάνετε ενδείξεις από το παλμικό οξύμετρο, θα πρέπει να παραμένετε τελείως ακίνητοι.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο οπτικός αισθητήρας βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό, ανατρέξτε στην ενότητα [Αντιμέτωπιση προβλημάτων, σελίδα 31](#).
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 34](#).

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα του ρολογιού, ανατρέξτε στη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

Widget

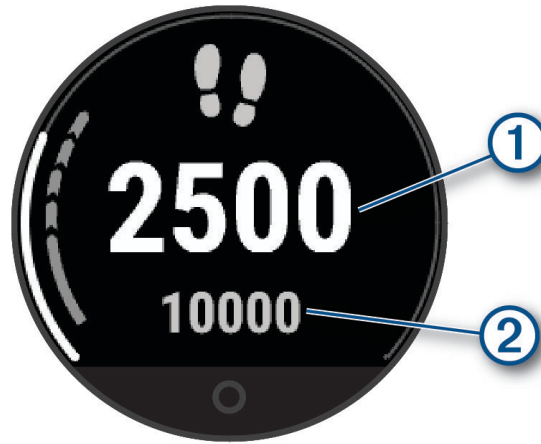
Η συσκευή σας διαθέτει προεγκατεστημένα widget που παρέχουν πληροφορίες με μια ματιά. Μπορείτε να σύρετε την οθόνη αφής για να πραγματοποιήσετε κύλιση στα widget. Για ορισμένα widget απαιτείται η χρήση αντιστοιχισμένου smartphone.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να προσθέσετε ή να καταργήσετε widget.

Ημερομηνία και ώρα	Η τρέχουσα ώρα και ημερομηνία. Η ημερομηνία και ώρα ρυθμίζονται αυτόματα όταν η συσκευή συγχρονίζεται με τον λογαριασμό Garmin Connect.
	Ο συνολικός αριθμός βημάτων που πραγματοποιήσατε και ο ημερήσιος στόχος σας. Η συσκευή μαθαίνει και προτείνει κάθε μέρα έναν νέο προσωπικό στόχο βημάτων.
	Τα συνολικά λεπτά έντασης και ο εβδομαδιαίος στόχος.
	Η απόσταση που διανύθηκε σε χιλιόμετρα ή μίλια τη συγκεκριμένη ημέρα.
	Η ποσότητα των συνολικών θερμίδων που καταναλώθηκαν την ημέρα, συμπεριλαμβανομένων των θερμίδων που καταναλώθηκαν από δραστηριότητες και εκείνων που καταναλώθηκαν σε κατάσταση ηρεμίας.
	Οι τρέχοντες καρδιακοί παλμοί σας σε παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.), καθώς και ο μέσος όρος των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης για ένα διάστημα επτά ημερών.
	Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας. Η συσκευή μετρά τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού σας, ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, για να υπολογίσει το επίπεδο πίεσης που ασκείται σε εσάς. Ένας μικρότερος αριθμός υποδεικνύει χαμηλότερο επίπεδο πίεσης.
	Το τρέχον επίπεδο ενέργειάς σας στο Body Battery™. Η συσκευή υπολογίζει τα τρέχοντα αποθέματα ενέργειας, με βάση τα δεδομένα ύπνου, άγχους και δραστηριότητας. Τυχόν υψηλότερη τιμή υποδεικνύει υψηλότερα αποθέματα ενέργειας.
	Σας επιτρέπει να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου με μη αυτόματο τρόπο.
	Η τρέχουσα θερμοκρασία και πρόγνωση του καιρού από ένα αντιστοιχισμένο smartphone.
	Προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του smartphone.
	Ενημερώσεις από το smartphone, όπως κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, σύμφωνα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του smartphone.
	Η συνολική ποσότητα νερού που έχετε καταναλώσει και ο ημερήσιος στόχος σας.
	Στοιχεία ελέγχου για το πρόγραμμα αναπαραγωγής μουσικής στο smartphone.
	Ο τρέχων ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό και ο μέσος όρος σε διάστημα επτά ημερών. Η συσκευή μετρά τον ρυθμό αναπνοής ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, για να εντοπίσει τυχόν μη φυσιολογική δραστηριότητα αναπνοής, καθώς και τυχόν αλλαγές σε σχέση με την πίεση.
ΥΓΕΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Κατάσταση του τρέχοντος μηνιαίου έμμηνου κύκλου. Μπορείτε να δείτε και να καταχωρίσετε τα καθημερινά σας συμπτώματα. Μπορείτε επίσης να παρακολουθείτε την εγκυμοσύνη σας με εβδομαδιαίες ενημερώσεις και πληροφορίες για την υγεία.
Στατιστικά υγείας	Μια δυναμική σύνοψη των στατιστικών υγείας τη δεδομένη στιγμή. Οι μετρήσεις περιλαμβάνουν τους καρδιακούς παλμούς, το επίπεδο πίεσης και το επίπεδο Body Battery.
Η μέρα μ.	Μια δυναμική σύνοψη των σημερινών δραστηριοτήτων σας. Οι μετρήσεις περιλαμβάνουν βήματα, λεπτά έντασης και θερμίδες που καταναλώθηκαν.

Στόχος βημάτων

Το ρολόι σας δημιουργεί αυτόματα έναν ημερήσιο στόχο βημάτων με βάση τα προηγούμενα επίπεδα δραστηριότητας. Καθώς μετακινείστε κατά τη διάρκεια της ημέρας, το ρολόι καταγράφει την πρόοδο ① προς την επίτευξη του ημερήσιου στόχου ②. Το ρολόι ξεκινά με έναν προεπιλεγμένο στόχο 7.500 βημάτων ανά ημέρα.



Εάν επιλέξετε να μην χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματου στόχου, μπορείτε να την απενεργοποιήσετε και να ορίσετε έναν εξατομικευμένο στόχο βημάτων στο λογαριασμό σας Garmin Connect ([Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας, σελίδα 26](#)).

Γραμμή μετακινήσεων

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού. Η γραμμή μετακινήσεων σας υπενθυμίζει ότι πρέπει να συνεχίσετε να κινείστε. Μετά από μία ώρα αδράνειας, εμφανίζεται η γραμμή μετακινήσεων ①. Πρόσθετα τμήματα ② εμφανίζονται κάθε 15 λεπτά αδράνειας.



Μπορείτε να πραγματοποιήσετε επαναφορά της γραμμής μετακινήσεων βαδίζοντας σε μικρή απόσταση.

Λεπτά έντασης

Για να βελτιώσετε την υγεία σας, οργανισμοί όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το γρήγορο περπάτημα, ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το τρέξιμο.

Το ρολόι παρακολουθεί την ένταση της δραστηριότητας και καταγράφει τον χρόνο που αφιερώνετε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης (για τον ποσοτικό προσδιορισμό των δραστηριοτήτων αυξημένης έντασης απαιτούνται δεδομένα καρδιακών παλμών). Το ρολόι αθροίζει τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας μέτριας έντασης με τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας αυξημένης έντασης. Τα συνολικά λεπτά της δραστηριότητας αυξημένης έντασης διπλασιάζονται όταν προστίθενται.

Απόκτηση λεπτών έντασης

Το ρολόι Lily υπολογίζει τα λεπτά έντασης, συγκρίνοντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σε ανάπαυση. Εάν οι καρδιακοί παλμοί είναι απενεργοποιημένοι, το ρολόι υπολογίζει τα λεπτά μέτριας έντασης αναλύοντας τα βήματά σας ανά λεπτό.

- Ξεκινήστε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα για τον πιο ακριβή υπολογισμό των λεπτών έντασης.
- Φορέστε το ρολόι σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας για πιο ακριβή αποτελέσματα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση.

Βελτίωση ακρίβειας των θερμίδων

Το ρολόι εμφανίζει μια εκτίμηση των συνολικών θερμίδων που κάψατε κατά την τρέχουσα ημέρα. Μπορείτε να βελτιώσετε την ακρίβεια αυτής της εκτίμησης, περπατώντας γρήγορα ή τρέχοντας σε εξωτερικό χώρο για 15 λεπτά.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να δείτε το widget θερμίδων.
- 2 Επιλέξτε το .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το  εμφανίζεται όταν πρέπει να βαθμονομηθούν οι θερμίδες. Αυτή η διαδικασία βαθμονόμησης πρέπει να ολοκληρωθεί μία φορά. Εάν έχετε ήδη καταγράψει ένα χρονομετρημένο περπάτημα ή τρέξιμο, το  ενδέχεται να μην εμφανίζεται.

- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Widget στατιστικών υγείας

Το widget Στατιστικά υγείας παρέχει μια συνοπτική παρουσίαση των δεδομένων κατάστασης της υγείας σας. Είναι μια δυναμική σύνοψη που ενημερώνεται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Οι μετρήσεις περιλαμβάνουν τους καρδιακούς παλμούς, το επίπεδο πίεσης και το επίπεδο Body Battery.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να επιλέξετε κάθε μέτρηση για να δείτε επιπλέον πληροφορίες.

Body Battery

Το ρολόι σας αναλύει τη μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού, το επίπεδο πίεσης, την ποιότητα ύπνου και τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας για τον καθορισμό του συνολικού σας επιπέδου Body Battery. Όπως η ένδειξη του ρεζερβουάρ σε ένα αυτοκίνητο, αυτό εμφανίζει το ποσό του αποθέματος ενέργειας. Το εύρος του επιπέδου αποθεμάτων του Body Battery κυμαίνεται από 5 έως 100, όπου 5 έως 25 υποδεικνύει πολύ χαμηλό απόθεμα ενέργειας, 26 έως 50 χαμηλό απόθεμα ενέργειας, 51 έως 75 μεσαίο απόθεμα ενέργειας και 76 έως 100 υψηλό απόθεμα ενέργειας.

Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect για προβολή του πιο ενημερωμένου επιπέδου Body Battery, των μακροπρόθεσμων τάσεων και πρόσθετων λεπτομερειών ([Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery, σελίδα 34](#)).

Προβολή του widget Body Battery

Το widget Body Battery εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget Body Battery.
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής για να δείτε το γράφημα Body Battery.

Το γράφημα εμφανίζει την πρόσφατη δραστηριότητα Body Battery και τα υψηλά και χαμηλά επίπεδα για τις τελευταίες οχτώ ώρες.

Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης

Το ρολόι σας αναλύει τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού σας, ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, για να καθορίσει τη γενική πίεση που ασκείται σε εσάς. Η προπόνηση, η σωματική δραστηριότητα, ο ύπνος, η διατροφή και η συνολική πίεση της καθημερινότητας επηρεάζουν το επίπεδο πίεσης. Το εύρος του επιπέδου πίεσης κυμαίνεται από 0 έως 100, όπου 0 έως 25 υποδεικνύει κατάσταση ανάπαυσης, 26 έως 50 χαμηλή πίεση, 51 έως 75 μέτρια πίεση και 76 έως 100 κατάσταση υψηλής πίεσης. Εάν γνωρίζετε το επίπεδο πίεσής σας, μπορείτε να αναγνωρίσετε τις στιγμές πίεσης κατά τη διάρκεια της ημέρας. Για βέλτιστα αποτελέσματα, θα πρέπει να φοράτε το ρολόι ενώ κοιμάστε.

Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect, για να βλέπετε το επίπεδο πίεσης ολόκληρης της ημέρας, μακροπρόθεσμες τάσεις και πρόσθετες λεπτομέρειες.

Προβολή του widget επιπέδου πίεσης

Το widget επιπέδου πίεσης εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσης.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget του επιπέδου πίεσης.
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής για να ξεκινήσετε μια καθοδηγούμενη άσκηση αναπνοής (*Χρήση της αντίστροφης μέτρησης χαλάρωσης, σελίδα 9*).

Χρήση της αντίστροφης μέτρησης χαλάρωσης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την αντίστροφη μέτρηση χαλάρωσης, για να εκτελέσετε μια άσκηση καθοδηγούμενων αναπνοών.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget του επιπέδου πίεσης.
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής.
- 3 Επιλέξτε το ➔ για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο χαλάρωσης.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
Η συσκευή δονείται, ειδοποιώντας σας να εισπνεύσετε ή να εκπνεύσετε (*Ρύθμιση του επιπέδου δόνησης, σελίδα 24*).

Προβολή του widget καρδιακών παλμών

Το widget καρδιακών παλμών εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.). Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια των καρδιακών παλμών, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget των καρδιακών παλμών.
Το widget εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς και τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε ανάπαυση (RHR) για τις τελευταίες 7 ημέρες.
- 2 Πατήστε στην οθόνη αφής για να δείτε το γράφημα καρδιακών παλμών.
Το γράφημα εμφανίζει την πρόσφατη δραστηριότητα καρδιακών παλμών και τους υψηλούς και χαμηλούς καρδιακούς παλμούς για τις τελευταίες τέσσερις ώρες.

Χρήση του widget παρακολούθησης ενυδάτωσης

Το widget παρακολούθησης ενυδάτωσης εμφανίζει τη λήψη υγρών και τον στόχο ημερήσιας ενυδάτωσης.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget ενυδάτωσης.
- 2 Επιλέξτε το **+** κάθε φορά που καταναλώνετε κάποιο υγρό (1 ποτήρι, 8 oz. ή 250 mL).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις ενυδάτωσης, όπως τις μονάδες που χρησιμοποιούνται και τον ημερήσιο στόχο, στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ορίσετε μια υπενθύμιση ενυδάτωσης ([Ρύθμιση ειδοποίησης ενυδάτωσης](#), σελίδα 23).

Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου

Ο έμμηνος κύκλος σας είναι ένα σημαντικό κομμάτι της υγείας σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να καταγράψετε σωματικά συμπτώματα, σεξουαλική επιθυμία, σεξουαλική δραστηριότητα, ημέρες ωορρηξίας και πολλά περισσότερα ([Καταγραφή των πληροφοριών του έμμηνου κύκλου σας](#), σελίδα 10). Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect.

- Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου και λεπτομέρειες
- Σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα
- Προβλέψεις περιόδου και γονιμότητας
- Πληροφορίες υγείας και διατροφής

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να προσθέσετε και να καταργήσετε widget.

Καταγραφή των πληροφοριών του έμμηνου κύκλου σας

Για να μπορέσετε να καταγράψετε τις πληροφορίες του έμμηνου κύκλου σας από το ρολόι Lily που διαθέτετε, πρέπει να ρυθμίσετε την παρακολούθηση έμμηνου κύκλου στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget παρακολούθησης υγείας γυναικών.
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής.
- 3 Επιλέξτε το **+**.
- 4 Εάν σήμερα είναι ημέρα περιόδου, επιλέξτε **Ημέρα περιόδου** > **✓**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να βαθμολογήσετε τη ροή σας από ελαφριά έως έντονη, επιλέξτε **Ροή**.
 - Για να καταγράψετε τα σωματικά σας συμπτώματα, όπως ακμή, οσφυαλγία και κόπωση, επιλέξτε **Συμπτώματα**.
 - Για να καταγράψετε τη διάθεσή σας, επιλέξτε **Διάθεση**.
 - Για να καταγράψετε τις εκκρίσεις σας, επιλέξτε **Εκκρίσεις**.
 - Για να ορίσετε την τρέχουσα ημερομηνία ως ημέρα ωορρηξίας, επιλέξτε **Ημέρα ωορρηξίας**.
 - Για να καταγράψετε τη σεξουαλική σας δραστηριότητα, επιλέξτε **Σεξουαλική δραστηριότητα**.
 - Για να βαθμολογήσετε τη σεξουαλική σας επιθυμία από χαμηλή έως υψηλή, επιλέξτε **Σεξουαλική επιθυμία**.
 - Για να ορίσετε την τρέχουσα ημερομηνία ως ημέρα περιόδου, επιλέξτε **Ημέρα περιόδου**.

Παρακολούθηση εγκυμοσύνης

Η λειτουργία παρακολούθησης εγκυμοσύνης εμφανίζει εβδομαδιαίες ενημερώσεις σχετικά με την εγκυμοσύνη σας και παρέχει πληροφορίες για την υγεία και τη διατροφή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να καταγράψετε σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα, μετρήσεις των επιπέδων σακχάρου αίματος και τις κινήσεις του μωρού ([Καταγραφή των πληροφοριών εγκυμοσύνης σας](#), σελίδα 11). Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect.

Καταγραφή των πληροφοριών εγκυμοσύνης σας

Για να καταγράψετε τα στοιχεία σας, πρέπει να ρυθμίσετε την παρακολούθηση εγκυμοσύνης στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget παρακολούθησης υγείας γυναικών.



- 2 Πατήστε την οθόνη αφής.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Συμπτώματα** για να καταγράψετε τα σωματικά σας συμπτώματα, τη διάθεση και πολλά άλλα.
 - Επιλέξτε **Επίπεδα σακχάρου αίματος** για να καταγράψετε τα επίπεδα σακχάρου πριν και μετά τα γεύματα και πριν από τον ύπνο.
 - Επιλέξτε **Κίνηση** για να χρησιμοποιήσετε ένα χρονόμετρο ή αντίστροφη μέτρηση για να καταγράψετε τις κινήσεις του μωρού.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής

Το widget στοιχείων ελέγχου μουσικής σας επιτρέπει να ελέγχετε τη μουσική στο τηλέφωνό σας χρησιμοποιώντας το ρολόι Lily. Το widget ελέγχει την τρέχουσα ενεργή ή την πιο πρόσφατη ενεργή εφαρμογή αναπαραγωγής μέσων στο τηλέφωνό σας. Εάν δεν υπάρχει ενεργό πρόγραμμα αναπαραγωγής μέσων, το widget δεν εμφανίζει πληροφορίες κομματιού και πρέπει να ξεκινήσετε την αναπαραγωγή από το τηλέφωνό σας.

- 1 Στο τηλέφωνό σας, ξεκινήστε την αναπαραγωγή ενός τραγουδιού ή μιας λίστας αναπαραγωγής.
- 2 Στο ρολόι σας Lily, σύρετε το δάκτυλό σας για να δείτε το widget ελέγχου μουσικής.

Προβολή ειδοποιήσεων

Όταν το ρολόι σας έχει αντιστοιχιστεί με την εφαρμογή Garmin Connect, μπορείτε να βλέπετε ειδοποιήσεις από το τηλέφωνο στο ρολόι σας, όπως μηνύματα κειμένου και email.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget ειδοποιήσεων.
- 2 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Σύρετε για προβολή παλαιότερων ειδοποιήσεων.
- 3 Πατήστε την οθόνη αφής και επιλέξτε το  για να κλείσετε την ειδοποίηση.

Απάντηση σε μήνυμα κειμένου

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για τηλέφωνα Android™.

Όταν λαμβάνετε μια ειδοποίηση μηνύματος κειμένου στο ρολόι Lily, μπορείτε να στείλετε μια γρήγορη απάντηση επιλέγοντας από μια λίστα μηνυμάτων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία στέλνει μηνύματα κειμένου χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας. Μπορεί να ισχύουν οι περιορισμοί και οι χρεώσεις για τα συνηθισμένα μηνύματα κειμένου. Επικοινωνήστε με τον πάροχο κινητής τηλεφωνίας για περισσότερες πληροφορίες.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget ειδοποιήσεων.
 - 2 Επιλέξτε μια ειδοποίηση μηνυμάτων κειμένου.
 - 3 Πατήστε στην οθόνη αφής για να δείτε τις επιλογές ειδοποιήσεων.
 - 4 Επιλέξτε το .
 - 5 Επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.
- Το τηλέφωνό σας στέλνει το επιλεγμένο μήνυμα ως μήνυμα κειμένου.

Προπόνηση

Καταγραφή χρονομετρημένης δραστηριότητας

Μπορείτε να καταγράψετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα, την οποία έχετε τη δυνατότητα να αποθηκεύσετε και να στείλετε στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να προσθέσετε ή να διαγράψετε χρονομετρημένες δραστηριότητες ([Προσαρμογή επιλογών δραστηριότητας, σελίδα 26](#)).

- 4 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  για να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων ή τις επιλογές δραστηριότητας.
- 5 Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 6 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε δύο φορές στην οθόνη αφής για να σταματήσετε και κατόπιν να συνεχίσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 7 Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας, πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να σταματήσει η αντίστροφη μέτρηση.
- 8 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε το  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  >  για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας με τη λειτουργία "Συνδεδεμένο GPS"

Μπορείτε να συνδέσετε τη συσκευή με το smartphone για να καταγράψετε δεδομένα GPS για τη δραστηριότητα περπατήματος, τρεξίματος ή ποδηλασίας.

1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.

2 Επιλέξτε το .

3 Επιλέξτε το  ή το .

4 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν δεν μπορείτε να συνδέσετε τη συσκευή με το smartphone, μπορείτε να επιλέξετε το  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα. Τα δεδομένα GPS δεν θα καταγραφούν.

5 Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

6 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.

Το τηλέφωνό σας πρέπει να βρίσκεται εντός εμβέλειας κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

7 Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας, πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να σταματήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

8 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε το  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε το  >  για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.

Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης

Μπορείτε να καταγράψετε σετ κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης. Ένα σετ είναι πολλές επαναλήψεις μίας μόνο κίνησης.

1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.

2 Επιλέξτε  > .

3 Επιλέξτε το  για να ρυθμίσετε την καταμέτρηση επαναλήψεων και την αυτόματη ανίχνευση σετ.

4 Επιλέξτε τον διακόπτη εναλλαγής για ενεργοποίηση της επιλογής **Υπολογισμός επαναλήψεων και Αυτόματα σετ**.

5 Πατήστε το  για να επιστρέψετε στην οθόνη αντίστροφης μέτρησης δραστηριότητας.

6 Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

7 Ξεκινήστε το πρώτο σετ.

Το ρολόι μετρά τις επαναλήψεις σας.

8 Σύρετε για να δείτε πρόσθετες οθόνες δεδομένων (προαιρετικά).

9 Πατήστε το  για να ολοκληρώσετε ένα σετ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν είναι απαραίτητο, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να επεξεργαστείτε την καταμέτρηση επαναλήψεων.

10 Επιλέξτε το  για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης.

Εμφανίζεται η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης.

11 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το επόμενο σετ.

12 Επαναλάβετε τα βήματα 9 έως 11, μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.

13 Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας, πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να σταματήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

14 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε το  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε το  >  για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε το  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων γυμναστικής ενδυνάμωσης

- Μην κοιτάτε το ρολόι κατά την εκτέλεση των επαναλήψεων.
Η αλληλεπίδραση με το ρολόι πρέπει να γίνεται στην αρχή και στο τέλος κάθε σετ, καθώς και κατά τη διάρκεια των αναπαύσεων.
 - Επικεντρωθείτε στη φόρμα σας κατά την εκτέλεση των επαναλήψεων.
 - Εκτελέστε ασκήσεις με το βάρος του σώματος ή με ελεύθερα βάρη.
 - Εκτελέστε επαναλήψεις με συνέπεια και μεγάλο εύρος κινήσεων.
Κάθε επανάληψη υπολογίζεται όταν το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι επιστρέφει στο σημείο έναρξης.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Δεν είναι δυνατός ο υπολογισμός των ασκήσεων για τα πόδια.
- Ενεργοποιήστε την αυτόματη ανίχνευση σετ ασκήσεων, για την έναρξη και διακοπή των σετ ασκήσεων.
 - Αποθηκεύστε και στείλτε τη δραστηριότητα γυμναστικής ενδυνάμωσης στον λογαριασμό Garmin Connect.
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα εργαλεία στον λογαριασμό σας Garmin Connect, για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις λεπτομέρειες της δραστηριότητας.

Καταγραφή δραστηριότητας κολύμβησης

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα δεδομένα καρδιακών παλμών δεν εμφανίζονται κατά την κολύμβηση. Μπορείτε να δείτε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στην αποθηκευμένη δραστηριότητα στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  > .
- 3 Επιλέξτε μέγεθος πισίνας.
- 4 Επιλέξτε .
- 5 Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
Η συσκευή καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 6 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
Η συσκευή εμφανίζει τα διαστήματα απόστασης και κολύμβησης, ή τα μήκη της πισίνας.
- 7 Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας, πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να σταματήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 8 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε το  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  >  για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.

Ορισμός ειδοποιήσεων κολύμβησης

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  >  >  > **Ειδοποιήσεις**.
- 3 Επιλέξτε **Χρόνος**, **Απόσταση** ή **Θερμίδες** για να προσαρμόσετε κάθε ειδοποίηση.
- 4 Επιλέξτε τον διακόπτη εναλλαγής, για να ενεργοποιήσετε κάθε ειδοποίηση.

Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο

Για την καταγραφή αποστάσεων μεγαλύτερης ακρίβειας για το τρέξιμο σε διάδρομο, μπορείτε να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο αφού τρέξετε τουλάχιστον 1,5 km (1 mi.) σε διάδρομο. Αν χρησιμοποιείτε διαφορετικούς διαδρόμους, μπορείτε να βαθμονομήσετε μη αυτόματα την απόσταση σε κάθε διάδρομο ή μετά από κάθε τρέξιμο.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα διαδρόμου (*Καταγραφή χρονομετρημένης δραστηριότητας, σελίδα 12*).
- 2 Τρέξτε στον διάδρομο μέχρι το ρολόι Lily να καταγράψει τουλάχιστον 1,5 km (1 mi.).
- 3 Αφού ολοκληρώσετε τη διαδρομή τρεξίματος, επιλέξτε το ✓.
- 4 Ελέγξτε την οθόνη του διαδρόμου τρεξίματος για να δείτε την απόσταση που διανύσατε.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Την πρώτη φορά που θα κάνετε βαθμονόμηση, αγγίξτε την οθόνη αφής, και καταχωρίστε την απόσταση στον διάδρομο τρεξίματος στο ρολόι σας.
 - Για να εκτελέσετε μη αυτόματη βαθμονόμηση μετά την πρώτη βαθμονόμηση, επιλέξτε το  και καταχωρίστε την απόσταση του διαδρόμου τρεξίματος στο ρολόι σας.

Λειτουργίες καρδιακών παλμών

Η συσκευή Lily σας επιτρέπει να βλέπετε δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό.



Παρακολουθεί τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα. Αν γνωρίζετε το ποσοστό κορεσμού του οξυγόνου, μπορείτε να καθορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας διαχειρίζεται την άσκηση και το άγχος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο αισθητήρας παλμικού οξύμετρου βρίσκεται στο πίσω μέρος της συσκευής.



VO₂ Δείχνει την τρέχουσα μέγ. VO₂, το οποίο θεωρείται ένδειξη των αθλητικών σας επιδόσεων και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση.



Σας ειδοποιεί μόνο όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από έναν καθορισμένο αριθμό παλμών ανά λεπτό, μετά από μια περίοδο αδράνειας.

Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό

Πατήστε το  για να δείτε το μενού και μετά επιλέξτε .

Κατάσταση: Σας επιτρέπει να ενεργοποιείτε ή να απενεργοποιείτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό.

Ειδοποιήσεις ΚΡ: Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από ένα καθορισμένο όριο μετά από μια περίοδο αδράνειας (*Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών, σελίδα 17*).

Παλμικό οξύμετρο για τον ύπνο: Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι σας, ώστε να καταγράφει ενδείξεις παλμικού οξύμετρου ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα στη διάρκεια της ημέρας ή συνεχόμενα ενώ κοιμάστε. (*Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο, σελίδα 16*)

Παλμικό οξύμετρο

Το ρολόι Lily διαθέτει παλμικό οξύμετρο από τον καρπό για τη μέτρηση του κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζετε τον κορεσμό οξυγόνου προκειμένου να κατανοήσετε τη συνολική σας υγεία και να προσδιορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας προσαρμόζεται στο υψόμετρο. Το ρολόι σας μετρά το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας εκπέμποντας ένα φως στο δέρμα και ελέγχοντας την ποσότητα του φωτός που απορροφάται. Αυτό αναφέρεται ως SpO₂.

Στο ρολόι, οι ενδείξεις του παλμικού οξύμετρου εμφανίζονται ως ποσοστό SpO₂. Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε επιπλέον λεπτομέρειες για τις ενδείξεις του παλμικού οξύμετρου, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών (*Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο, σελίδα 16*). Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξύμετρου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου στη συσκευή σας ανά πάσα στιγμή. Η ακρίβεια αυτών των ενδείξεων μπορεί να διαφέρει με βάση την κυκλοφορία αίματος, την τοποθέτηση της συσκευής στον καρπό σας και την ακινησία σας ([Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 34](#)).

- 1 Βεβαιωθείτε ότι φοράτε τη συσκευή επάνω από το οστό του καρπού.
Η συσκευή θα πρέπει να είναι εφαρμοσμένη, αλλά άνετη.
- 2 Σύρετε για να δείτε το widget παλμικού οξυμέτρου.
- 3 Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε τη συσκευή στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ η συσκευή διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- 4 Παραμείνετε ακίνητοι.

Η συσκευή εμφανίζει τον κορεσμό οξυγόνου σε μορφή ποσοστού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να ενεργοποιήσετε και να δείτε τα δεδομένα ύπνου με παλμικό οξύμετρο στον λογαριασμό Garmin Connect που έχετε ([Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο, σελίδα 16](#)).

Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε την παρακολούθηση ύπνου με παλμικό οξύμετρο, πρέπει να ρυθμίσετε τη συσκευή σας Lily ως κύρια συσκευή παρακολούθησης δραστηριότητας στον λογαριασμό Garmin Connect ([Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας, σελίδα 26](#)).

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να μετράει συνεχόμενα το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας, δηλ. το SpO2, για έως 4 ώρες στη διάρκεια του καθορισμένου χρονικού πλαισίου ύπνου ([Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 34](#)).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ασυνήθιστες θέσεις ύπνου μπορούν να προκαλέσουν μη φυσιολογικές, χαμηλές ενδείξεις SpO2 στη διάρκεια του ύπνου.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  >  > **Παλμικό οξύμετρο για τον ύπνο**.
- 3 Επιλέξτε τον διακόπτη εναλλαγής, για να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση.

Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2

Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Με λίγα λόγια, η μέγ. VO2 είναι μια ένδειξη της καρδιαγγειακής αντοχής και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση. Το ρολόι Lily χρειάζεται αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στο στήρνο, για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης VO2.

Στο ρολόι, η εκτιμώμενη μέγ. VO2 εμφανίζεται ως αριθμός και περιγραφή. Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε επιπλέον λεπτομέρειες σχετικά με την εκτίμηση μέγ. VO2.

Τα δεδομένα μέγ. VO2 παρέχονται από την Firstbeat Analytics™. Η ανάλυση μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα ([Τυπικές τιμές μέγ. VO2, σελίδα 38](#)) και μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2

Για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης VO2, το ρολόι χρειάζεται δεδομένα μέτρησης καρδιακών παλμών από τον καρπό και χρονομετρημένο γρήγορο περπάτημα ή τρέξιμο 15 λεπτών.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  > **VO2**.
Εάν έχετε ήδη καταγράψει ένα γρήγορο περπάτημα ή τρέξιμο 15 λεπτών, μπορεί να εμφανίζεται η εκτίμηση μέγιστης VO2. Το ρολόι ενημερώνει την εκτίμηση μέγιστης VO2 κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα χρονομετρημένο περπάτημα ή τρέξιμο.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να λάβετε την εκτίμηση μέγ. VO2.
Εμφανίζεται ένα μήνυμα κατά την ολοκλήρωση της δοκιμής.
- 4 Για μη αυτόματη εκκίνηση μιας δοκιμής μέγ. VO2 ώστε να λάβετε μια ενημερωμένη εκτίμηση, πατήστε στην τρέχουσα μέτρηση και ακολουθήστε τις οδηγίες.
Το ρολόι θα ενημερωθεί με τη νέα εκτίμηση μέγιστης VO2.

Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών

ΠΡΟΣΟΧΗ

Αυτή η λειτουργία σας ειδοποιεί μόνο όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από έναν καθορισμένο αριθμό παλμών ανά λεπτό, σύμφωνα με την επιλεγμένη ρύθμιση του χρήστη, μετά από μια περίοδο αδράνειας. Αυτή η λειτουργία δεν σας ενημερώνει σχετικά με τυχόν ενδεχόμενα καρδιακά προβλήματα και δεν προορίζεται να χρησιμοποιηθεί για τη διάγνωση ή τη θεραπεία οποιασδήποτε ασθένειας ή πάθησης. Να συμβουλευέστε πάντα τον γιατρό σας για τυχόν καρδιακά προβλήματα.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  >  > **Ειδοποιήσεις ΚΡ**.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποίηση υψηλής τιμής** ή **Ειδοποίηση χαμηλής τιμής**.
- 4 Επιλέξτε μια τιμή ως όριο καρδιακών παλμών.
- 5 Επιλέξτε .

Κάθε φορά που η τρέχουσα τιμή υπερβαίνει ή πέφτει κάτω από την προσαρμοσμένη τιμή, εμφανίζεται ένα μήνυμα και η συσκευή δονείται.

Ρολόγια

Χρήση του ξυπνητηριού

- 1 Ρυθμίστε τις ώρες και τις συχνότητες για το ξυπνητήρι στον λογαριασμό Garmin Connect που έχετε ([Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων, σελίδα 25](#)).
- 2 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 3 Επιλέξτε το  > .
- 4 Σύρετε για να δείτε διαδοχικά τα ξυπνητήρια.
- 5 Επιλέξτε ένα ξυπνητήρι για να το ενεργοποιήσετε ή να το απενεργοποιήσετε.

Χρήση του χρονομέτρου

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  > .
- 3 Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση.
- 4 Πατήστε δύο φορές την οθόνη αφής, για να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση.
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε  για να μηδενίσετε την αντίστροφη μέτρηση.

Έναρξη του χρονόμετρου αντιστροφής μέτρησης

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  > .
- 3 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  για να ορίσετε την ώρα.
- 4 Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση.
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για παύση και κατόπιν για να συνεχίσετε την αντίστροφη μέτρηση.
- 6 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  για να μηδενίσετε το χρονόμετρο.

Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth

Το ρολόι Lily διαθέτει πολλές συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth για το συμβατό τηλέφωνό σας, τις οποίες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μέσω της εφαρμογής Garmin Connect.

Αποστολές δραστηριοτήτων: Στέλνει αυτόματα τη δραστηριότητά σας στην εφαρμογή Garmin Connect, μόλις ανοίξετε την εφαρμογή.

Βοήθεια: Σας επιτρέπει να στέλνετε ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου με το όνομά σας και τη θέση GPS στις επαφές επείγουσας ανάγκης σας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect.

Εύρεση του ρολογιού μου: Εντοπίζει το χαμένο ρολόι Lily που διαθέτετε, το οποίο έχει αντιστοιχιστεί με το τηλέφωνό σας και βρίσκεται εντός της εμβέλειάς του τη συγκεκριμένη στιγμή.

Εύρεση του τηλεφώνου μου: Εντοπίζει το χαμένο τηλέφωνό σας που έχει αντιστοιχιστεί με το ρολόι Lily που διαθέτετε και βρίσκεται εντός της εμβέλειάς του τη συγκεκριμένη στιγμή.

LiveTrack: Επιτρέπει στους φίλους και την οικογένειά σας να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να προσκαλέσετε ακολούθους μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, επιτρέποντάς τους να προβάλουν τα δεδομένα πραγματικού χρόνου σε μια σελίδα παρακολούθησης Garmin Connect.

Στοιχεία ελέγχου μουσικής: Σας επιτρέπει να ελέγχετε το πρόγραμμα αναπαραγωγής μουσικής στο τηλέφωνό σας.

Ειδοποιήσεις: Σας ενημερώνει για να δείτε ειδοποιήσεις από το τηλέφωνό σας, όπως κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων, συναντήσεις ημερολογίου και πολλά άλλα, σύμφωνα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας.

Ενημερώσεις λογισμικού: Το ρολόι σας πραγματοποιεί ασύρματη λήψη και εγκατάσταση της πιο πρόσφατης ενημέρωσης λογισμικού.

Ενημερώσεις καιρού: Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και πρόγνωση του καιρού από το τηλέφωνό σας.

Διαχείριση ειδοποιήσεων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το συμβατό τηλέφωνό σας, για να διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στο ρολόι Lily.

Ορίστε μια επιλογή:

- Αν χρησιμοποιείτε ένα iPhone®, μεταβείτε στις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων iOS® και επιλέξτε τα στοιχεία που θα εμφανίζονται στο ρολόι.
- Αν χρησιμοποιείτε τηλέφωνο Android, από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις**.

Εντοπισμός χαμένου smartphone

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία για να εντοπίσετε ένα χαμένο smartphone που έχει συζευχθεί με την τεχνολογία Bluetooth και βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα κάτω για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε το .

Η συσκευή Lily ξεκινά αναζήτηση για το αντιστοιχισμένο smartphone σας. Μια ηχητική ειδοποίηση ακούγεται στο smartphone και η ισχύς του σήματος Bluetooth εμφανίζεται στην οθόνη της συσκευής Lily. Η ισχύς του σήματος Bluetooth αυξάνεται καθώς πλησιάζετε προς το smartphone.

Λήψη εισερχόμενης κλήσης

Όταν λαμβάνετε μια τηλεφωνική κλήση στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας, το ρολόι Lily εμφανίζει το όνομα ή τον αριθμό τηλεφώνου του καλούντος.

- Για να αποδεχτείτε την κλήση, επιλέξτε .
- Για να απορρίψετε την κλήση, επιλέξτε .
- Για να απορρίψετε την κλήση και να στείλετε αμέσως μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, επιλέξτε  και κατόπιν επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να στείλετε μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, πρέπει να είστε συνδεδεμένοι σε ένα συμβατό τηλέφωνο Android που χρησιμοποιεί την τεχνολογία Bluetooth.

Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις, κινήσεις και προειδοποιήσεις. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία όσο κοιμάστε ή βλέπετε μια ταινία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή να μεταβαίνει αυτόματα στη λειτουργία Μην ενοχλείτε, κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου. Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου στις ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect ([Ρυθμίσεις χρήστη, σελίδα 27](#)).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα κάτω για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου ([Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 23](#)).

- 2 Επιλέξτε το .

Πρωινή αναφορά

Το ρολόι σας εμφανίζει μια πρωινή αναφορά με βάση τη συνήθη ώρα που ξυπνάτε. Πατήστε την οθόνη αφής για να δείτε την αναφορά, η οποία περιλαμβάνει στοιχεία για τον καιρό, τον ύπνο, τα βήματα που κάνετε, παρακολούθηση έμμηνου κύκλου ή πληροφορίες εγκυμοσύνης και συμβάντα ημερολογίου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε το εμφανιζόμενο όνομά σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect ([Γενικές ρυθμίσεις, σελίδα 27](#)).

Garmin Connect

Μπορείτε να συνδέεστε με τους φίλους σας από το λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε. Ο λογαριασμός Garmin Connect σας παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Καταγράψτε τα συμβάντα του δραστήριου τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, διαδρομές με ποδήλατο και άλλα.

Μπορείτε να δημιουργήσετε τον δωρεάν λογαριασμό σας Garmin Connect όταν πραγματοποιήσετε αντιστοίχιση του ρολογιού με το τηλέφωνό σας, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect. Διαφορετικά, μπορείτε να μεταβείτε στη διεύθυνση www.garminconnect.com.

Παρακολούθηση της προόδου σας: Μπορείτε να παρακολουθείτε τα ημερήσια βήματά σας, να συμμετέχετε σε φιλικούς διαγωνισμούς με τα άτομα με τα οποία σχετίζεστε και να επιτυγχάνετε τους στόχους σας.

Αποθήκευση των δραστηριοτήτων σας: Μετά την ολοκλήρωση και την αποθήκευση μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας στο ρολόι σας, μπορείτε να αποστέλλετε τα δεδομένα αυτής της δραστηριότητας στον λογαριασμό σας Garmin Connect και να διατηρείτε αυτά τα δεδομένα για όσο διάστημα θέλετε.

Ανάλυση των δεδομένων σας: Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητά σας, όπως ο χρόνος, η απόσταση, οι καρδιακοί παλμοί, οι θερμίδες που καταναλώθηκαν, καθώς και αναφορές που μπορούν να προσαρμοστούν.



Κοινοποίηση των δραστηριοτήτων σας: Μπορείτε να συνδεθείτε με φίλους για να παρακολουθείτε ο ένας τις δραστηριότητες του άλλου ή να μοιράζεστε συνδέσμους για τις δραστηριότητές σας.

Διαχείριση των ρυθμίσεών σας: Μπορείτε να προσαρμόσετε το ρολόι σας και τις ρυθμίσεις χρήστη από τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Move IQ

Όταν οι κινήσεις σας αντιστοιχούν σε οικεία μοτίβα ασκήσεων, η λειτουργία Move IQ εντοπίζει αυτόματα το συμβάν και το εμφανίζει στη λωρίδα χρόνου σας. Τα συμβάντα Move IQ εμφανίζουν τύπο δραστηριότητας και διάρκεια, αλλά δεν εμφανίζονται στη λίστα δραστηριοτήτων ή στη ροή ειδήσεων.

Η λειτουργία Move IQ μπορεί να ξεκινήσει αυτόματα μια χρονομετρημένη δραστηριότητα για περπάτημα και τρέξιμο με τη χρήση χρονικών ορίων που ορίζετε στην εφαρμογή Garmin Connect. Αυτές οι δραστηριότητες προστίθενται στη λίστα δραστηριοτήτων σας.

Συνδεδεμένο GPS

Με τη λειτουργία συνδεδεμένου GPS, το ρολόι χρησιμοποιεί την κεραία GPS του τηλεφώνου για να καταγράψει δεδομένα GPS σχετικά με δραστηριότητες περπατήματος, τρεξίματος ή ποδηλασίας (*Καταγραφή μιας δραστηριότητας με τη λειτουργία "Συνδεδεμένο GPS", σελίδα 13*). Τα δεδομένα GPS, όπως η τοποθεσία, η απόσταση και η ταχύτητα, εμφανίζονται στις λεπτομέρειες δραστηριότητας του λογαριασμού Garmin Connect.

Η δυνατότητα συνδεδεμένου GPS χρησιμοποιείται επίσης για τις λειτουργίες βοήθειας και LiveTrack.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία συνδεδεμένου GPS, επιτρέψτε να κοινοποιείται πάντα η τοποθεσία σας στην εφαρμογή Garmin Connect από τα δικαιώματα πρόσβασης εφαρμογών στο τηλέφωνο.

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Οι λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης είναι συμπληρωματικές λειτουργίες, στις οποίες δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, το ρολόι Lily πρέπει να είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth. Το συζευγμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Μπορείτε να εισαγάγετε επαφές επείγουσας ανάγκης στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, μεταβείτε στη διεύθυνση: www.garmin.com/safety.

Βοήθεια: Σας επιτρέπει να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου με το όνομά σας, έναν σύνδεσμο LiveTrack και τη θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

LiveTrack: Επιτρέπει στους φίλους και την οικογένειά σας να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να προσκαλέσετε ακολούθους μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, παρέχοντάς τους τη δυνατότητα προβολής σε πραγματικό χρόνο των δεδομένων σε μια ιστοσελίδα.

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

Οι αριθμοί τηλεφώνου των επαφών επείγουσας ανάγκης χρησιμοποιούνται για τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Λειτουργίες ασφάλειας > Επαφές επείγουσας ανάγκης > Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Οι επαφές έκτακτης ανάγκης λαμβάνουν μια ειδοποίηση όταν τις προσθέτετε ως επαφή έκτακτης ανάγκης και μπορούν να αποδεχτούν ή να απορρίψουν το αίτημά σας. Εάν μια επαφή αρνηθεί, πρέπει να επιλέξετε μια άλλη επαφή έκτακτης ανάγκης.

Παρακολούθηση ύπνου

Ενώ κοιμάστε, το ρολόι ανιχνεύει αυτόματα τον ύπνο σας και παρακολουθεί την κίνησή σας κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου. Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου στις ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect. Τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο περιλαμβάνουν τις συνολικές ώρες ύπνου, τα στάδια του ύπνου και την κίνηση στον ύπνο. Μπορείτε να δείτε τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα χρονικά διαστήματα σύντομου ύπνου δεν προστίθενται στα στατιστικά ύπνου σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, με εξαίρεση τους συναγερμούς (*Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, σελίδα 19*).

Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect

Το ρολόι σας συγχρονίζει αυτόματα τα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect κάθε φορά που ανοίγετε την εφαρμογή. Κατά περιόδους, το ρολόι σας συγχρονίζει αυτόματα τα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect. Μπορείτε επίσης να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας μη αυτόματα ανά πάσα στιγμή.

- 1 Πλησιάστε το ρολόι στο τηλέφωνό σας.
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η εφαρμογή μπορεί να είναι ανοικτή ή να εκτελείται στο παρασκήνιο.
- 3 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 4 Επιλέξτε  >  > **Συγχρονισμός**.
- 5 Περιμένετε όσο γίνεται συγχρονισμός των δεδομένων σας.
- 6 Δείτε τα τρέχοντα δεδομένα σας στην εφαρμογή Garmin Connect.

Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας

Για να μπορέσετε να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας με την εφαρμογή Garmin Connect στον υπολογιστή σας, πρέπει να εγκαταστήσετε την εφαρμογή Garmin Express™ (*Ρύθμιση του Garmin Express, σελίδα 22*).

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express.
Το ρολόι μεταβαίνει στη λειτουργία μαζικής αποθήκευσης.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 4 Δείτε τα δεδομένα στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Ρύθμιση του Garmin Express

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/express.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Προσαρμογή του ρολογιού σας

Αλλαγή του καντράν ρολογιού

Η συσκευή διαθέτει προεγκατεστημένα διάφορα καντράν ρολογιού.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα δεξιά ή αριστερά για να μετακινηθείτε με κύλιση στα διαθέσιμα καντράν ρολογιού.
- 4 Πατήστε την οθόνη αφής για να επιλέξετε το καντράν ρολογιού.

Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου

Μπορείτε να προσθέσετε, να καταργήσετε και να αλλάξετε τη σειρά των επιλογών του μενού συντομεύσεων στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προβολή widget και μενού, σελίδα 3*).

- 1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα κάτω για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
Εμφανίζεται το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
Το μενού στοιχείων ελέγχου μεταβαίνει στη λειτουργία επεξεργασίας.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε τη θέση μιας συντόμευσης στο μενού στοιχείων ελέγχου, σύρετε τη συντόμευση σε νέα θέση.
 - Για να καταργήσετε μια συντόμευση από το μενού στοιχείων ελέγχου, σύρετε τη συντόμευση στο .
- 4 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το , για να προσθέσετε μια συντόμευση στο μενού στοιχείων ελέγχου.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η επιλογή είναι διαθέσιμη μόνο μετά την κατάργηση τουλάχιστον μίας συντόμευσης από το μενού.

Προσαρμογή των οθονών δεδομένων

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων για τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε το  > **Οθόνες δεδομένων > Κύρια**.
- 5 Επιλέξτε το πεδίο δεδομένων που θέλετε να προσαρμόσετε.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι όλες οι επιλογές διαθέσιμες για όλες τις δραστηριότητες.
- 6 Επιλέξτε  για να αποθηκεύσετε κάθε πεδίο δεδομένων.

Ρύθμιση ειδοποίησης ενυδάτωσης

Μπορείτε να δημιουργήσετε μια ειδοποίηση που θα σας υπενθυμίζει να αυξήσετε την πρόσληψη υγρών.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  > .
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποίηση**.
- 4 Επιλέξτε τη συχνότητα ειδοποίησης.
- 5 Επιλέξτε .

Ρυθμίσεις συστήματος

Πατήστε το  για να δείτε το μενού και μετά επιλέξτε το  > .

Φωτεινότητα: Ρυθμίζει το επίπεδο φωτεινότητας της οθόνης. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Αυτόματα για την αυτόματη ρύθμιση της φωτεινότητας με βάση τον φωτισμό περιβάλλοντος. Διαφορετικά, μπορείτε να ρυθμίσετε το επίπεδο φωτεινότητας με μη αυτόματο τρόπο (*Ρύθμιση του επιπέδου φωτεινότητας, σελίδα 24*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ένα υψηλότερο επίπεδο φωτεινότητας μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Δόνηση ειδοποίησης: Ρυθμίζει το επίπεδο δόνησης (*Ρύθμιση του επιπέδου δόνησης, σελίδα 24*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ένα υψηλότερο επίπεδο δόνησης μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Λήξη χρονικού ορίου: Ρυθμίζει το χρονικό διάστημα πριν από την απενεργοποίηση της οθόνης. Αυτή η επιλογή επηρεάζει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και λειτουργίας της οθόνης.

Λειτουργία κινήσεων: Ενεργοποιεί την οθόνη, όταν στρέψετε τον καρπό προς το σώμα σας για να δείτε τη συσκευή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Μόνο κατά τη διάρκεια δραστηριότητας, για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία μόνο στη διάρκεια χρονομετρημένων δραστηριοτήτων.

Ευαισθησία κινήσεων: Προσαρμόζει την ευαισθησία σε κινήσεις, ώστε η οθόνη να ενεργοποιείται περισσότερο ή λιγότερο συχνά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ένα υψηλότερο επίπεδο ευαισθησίας κινήσεων μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Μενού στοιχείων ελέγχου: Μπορείτε να επεξεργαστείτε το μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 23*).

Μηδενισμός: Σας επιτρέπει να διαγράψετε τα δεδομένα χρήστη και να επαναφέρετε τις ρυθμίσεις (*Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, σελίδα 35*).

Ρύθμιση του επιπέδου φωτεινότητας

1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.

2 Επιλέξτε το  >  > **Φωτεινότητα**.

3 Επιλέξτε το επίπεδο φωτεινότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επιλογή Αυτόματα ρυθμίζει αυτόματα τη φωτεινότητα, με βάση τον φωτισμό περιβάλλοντος.

Ρύθμιση του επιπέδου δόνησης

1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.

2 Επιλέξτε το  >  > **Δόνηση ειδοποίησης**.

3 Επιλέξτε το επίπεδο δόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ένα υψηλότερο επίπεδο δόνησης μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Ρυθμίσεις ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε ορισμένες ρυθμίσεις στο ρολόι Lily που διαθέτετε. Μπορείτε να προσαρμόσετε πρόσθετες ρυθμίσεις στο λογαριασμό Garmin Connect.

Πατήστε το  για να δείτε το μενού και μετά επιλέξτε το .

: Ορίζει μια ειδοποίηση ενυδάτωσης (*Ρύθμιση ειδοποίησης ενυδάτωσης, σελίδα 23*).

: Εμφανίζει την εκτίμηση μέγ. VO2 (*Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2, σελίδα 17*).

: Σας επιτρέπει να ορίσετε τις ρυθμίσεις καρδιακών παλμών (*Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό, σελίδα 15*).

: Σας επιτρέπει να επιλέξετε τις δυνατότητες που θα εμφανίζονται στην πρωινή αναφορά.

: Σας επιτρέπει να αντιστοιχίσετε το τηλέφωνό σας, να το συγχρονίσετε με την εφαρμογή Garmin Connect και να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις Bluetooth (*Ρυθμίσεις Bluetooth, σελίδα 25*).

: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις συστήματος (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 24*).

: Εμφανίζει το αναγνωριστικό της μονάδας, την έκδοση λογισμικού, τις κανονιστικές πληροφορίες, την άδεια χρήσης και άλλα πολλά (*Προβολή πληροφοριών συσκευής, σελίδα 31*).

Ρυθμίσεις Bluetooth

Πατήστε το  για να δείτε το μενού και επιλέξτε  > .

Κατάσταση: Ενεργοποιεί και απενεργοποιεί την τεχνολογία Bluetooth.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες ρυθμίσεις Bluetooth εμφανίζονται μόνο όταν είναι ενεργοποιημένη η τεχνολογία Bluetooth.

Αντιστοίχιση τηλεφώνου: Σας επιτρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι σας με ένα συμβατό τηλέφωνο με δυνατότητα Bluetooth. Αυτή η ρύθμιση επιτρέπει τη χρήση συνδεδεμένων λειτουργιών Bluetooth μέσω της εφαρμογής Garmin Connect, όπως ειδοποιήσεις και αποστολές δραστηριοτήτων.

Συγχρονισμός: Σας επιτρέπει να συγχρονίσετε το ρολόι σας με ένα συμβατό τηλέφωνο με δυνατότητα Bluetooth.

Ρυθμίσεις Garmin Connect

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις του ρολογιού, τις επιλογές δραστηριότητας και τις ρυθμίσεις χρήστη στον λογαριασμό σας Garmin Connect. Μπορείτε να προσαρμόσετε επίσης ορισμένες ρυθμίσεις στο ρολόι Lily.

- Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το , επιλέξτε **Συσκευές Garmin** και επιλέξτε το ρολόι σας.
- Από το widget της συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το ρολόι σας.

Αφού προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στο ρολόι σας ([Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 22](#)) ([Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας, σελίδα 22](#)).

Ρυθμίσεις εμφάνισης

Από το μενού του ρολογιού σας Garmin Connect, επιλέξτε Εμφάνιση.

Widget: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τα widget που εμφανίζονται στο ρολόι σας και να αλλάξετε τη σειρά των widget στον βρόχο.

Επιλογές προβολής: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε την εμφάνιση.

Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων

Από το μενού συσκευής Garmin Connect, επιλέξτε Ειδοποιήσεις.

Υπενθυμίσεις: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε τις ώρες και τις συχνότητες για το ξυπνητήρι στη συσκευή σας.

Έξυπνες ειδοποιήσεις: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε και να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου από το συμβατό smartphone σας. Μπορείτε να επιλέξετε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις Στη διάρ. μιας δραστ..

Ειδοποιήσεις μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών: Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από ένα καθορισμένο όριο μετά από μια περίοδο αδράνειας. Μπορείτε να ορίσετε το όριο ειδοποίησης.

Ειδοποίηση μετακίνησης: Επιτρέπει στη συσκευή σας την προβολή ενός μηνύματος και τη μετακίνηση της γραμμής στην ώρα της οθόνης ημέρας με μεγάλη χρονική διάρκεια αδράνειας.

Υπενθυμίσεις χαλάρωσης: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε ώστε να σας ειδοποιεί η συσκευή όταν το επίπεδο πίεσης είναι ασυνήθιστα υψηλό. Η ειδοποίηση σας παροτρύνει να χαλαρώσετε για λίγο και η συσκευή σας προτρέπει να ξεκινήσετε μια άσκηση καθοδηγούμενων αναπνοών.

Ειδοποίηση σύνδεσης Bluetooth: Μπορείτε να ενεργοποιήσετε μια ειδοποίηση, η οποία θα σας ενημερώνει όταν το αντιστοιχισμένο smartphone δεν είναι πλέον συνδεδεμένο μέσω τεχνολογίας Bluetooth.

Μην ενοχλείτε κατά τη διάρκεια του ύπνου: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να ενεργοποιεί αυτόματα τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε" κατά τη διάρκεια των ωρών ύπνου σας ([Ρυθμίσεις χρήστη, σελίδα 27](#)).

Προσαρμογή επιλογών δραστηριότητας

Μπορείτε να επιλέξετε δραστηριότητες για να προβάλλονται στη συσκευή σας.

- 1 Από το μενού συσκευής Garmin Connect, επιλέξτε **Επιλογές δραστηριότητας**.
- 2 Επιλέξτε **Επεξεργασία**.
- 3 Επιλέξτε τις δραστηριότητες που θα προβάλλονται στη συσκευή σας.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι δυνατή η αφαίρεση των δραστηριοτήτων για περπάτημα και τρέξιμο.
- 4 Αν χρειάζεται, επιλέξτε μια δραστηριότητα για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις της, όπως ειδοποιήσεις και πεδία δεδομένων.

Επισήμανση γύρων

Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι σας ώστε να χρησιμοποιεί τη λειτουργία Auto Lap®, η οποία επισημαίνει αυτόματα έναν γύρο σε κάθε χιλιόμετρο ή μίλι. Αυτή η λειτουργία βοηθάει στη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λειτουργία Auto Lap δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 1 Από το μενού του ρολογιού σας Garmin Connect, επιλέξτε **Δραστηριότητες**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Επιλέξτε **Auto Lap**.

Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας

Από το μενού συσκευής Garmin Connect, επιλέξτε Καταγραφή ημερήσιων δραστηριοτήτων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες ρυθμίσεις εμφανίζονται σε μια υποκατηγορία στο μενού ρυθμίσεων. Οι ενημερώσεις εφαρμογής ή ιστότοπου ενδέχεται να αλλάξουν αυτά τα μενού ρυθμίσεων.

Παλμικό οξύμετρο: Επιτρέπει στη συσκευή σας να καταγράφει έως και τέσσερις ώρες ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου ενώ κοιμάστε.

Move IQ: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε συμβάντα Move IQ. Η λειτουργία Move IQ ανιχνεύει αυτόματα μοτίβα δραστηριοτήτων, όπως περπάτημα και τρέξιμο.

Αυτόματη έναρξη δραστηριότητας: Επιτρέπει στη συσκευή σας να δημιουργεί και να αποθηκεύει χρονομετρημένες δραστηριότητες αυτόματα όταν η λειτουργία Move IQ ανιχνεύει ότι περπατάτε ή τρέχετε για ένα ελάχιστο χρονικό όριο. Μπορείτε να ορίσετε το ελάχιστο χρονικό όριο για τρέξιμο και περπάτημα.

Βήματα ημέρας: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε τον ημερήσιο στόχο βημάτων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Αυτόματος στόχος για να επιτρέψετε στη συσκευή σας να καθορίζει αυτόματα το στόχο βημάτων σας.

Εβδομαδιαία λεπτά έντασης: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε έναν εβδομαδιαίο στόχο για τον αριθμό λεπτών έντασης που αφιερώνετε σε δραστηριότητες μέτριας έως και αυξημένης έντασης. Η συσκευή σας επιτρέπει επίσης να ορίσετε μια ζώνη καρδιακών παλμών για λεπτά μέτριας δραστηριότητας, καθώς και μια ζώνη υψηλότερων καρδιακών παλμών για λεπτά έντονης δραστηριότητας. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τον προεπιλεγμένο αλγόριθμο.

Προσ. μήκος βημ/σμού: Επιτρέπει στη συσκευή να υπολογίζει με μεγαλύτερη ακρίβεια την απόσταση που διανύθηκε, χρησιμοποιώντας το προσαρμοσμένο μήκος βηματισμού. Μπορείτε να εισαγάγετε μια γνωστή απόσταση και τον αριθμό βημάτων που χρειάζεστε για να τη διανύσετε, ενώ το Garmin Connect μπορεί να υπολογίσει το μήκος του βημάτος σας.

Ρύθμιση ως Προτιμώμενο σύστημα παρακολούθησης δραστηριότητας: Ορίζει αυτήν τη συσκευή ως την κύρια συσκευή παρακολούθησης δραστηριότητας, όταν στην εφαρμογή είναι συνδεδεμένες περισσότερες από μία συσκευές.

Ρυθμίσεις χρήστη

Από το μενού συσκευής Garmin Connect, επιλέξτε Ρυθμίσεις χρήστη.

Προσωπικά στοιχεία: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε τα προσωπικά σας στοιχεία, όπως είναι η ημερομηνία γέννησης, το φύλο, το ύψος και το βάρος.

Ύπνος: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου σας.

Ζώνες καρδιακών παλμών: Σας επιτρέπει να υπολογίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και να καθορίζετε τις προσαρμοσμένες ζώνες καρδιακών παλμών.

Γενικές ρυθμίσεις

Από το μενού συσκευής Garmin Connect, επιλέξτε Γενικά.

Όνομα συσκευής: Σας επιτρέπει να ορίσετε ένα όνομα για τη συσκευή.

Συσκευή στον καρπό: Σας επιτρέπει να ορίζετε σε ποιον καρπό φοράτε τη συσκευή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η ρύθμιση χρησιμοποιείται για γυμναστική ενδυνάμωσης και κινήσεις.

Μορφή ώρας: Ρυθμίζει τη συσκευή για εμφάνιση της ώρας σε μορφή 12 ωρών ή 24 ωρών.

Μορφή ημερομηνίας: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να εμφανίζει την ημερομηνία σε μορφή μήνα/ημέρα ή ημέρα/μήνα.

Γλώσσα: Ρυθμίζει τη γλώσσα της συσκευής.

Μονάδες μέτρησης: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να εμφανίζει την απόσταση που διανύθηκε και τη θερμοκρασία σε μονάδες μέτρησης αγγλοσαξονικού ή μετρικού συστήματος.

Physio TrueUp: Επιτρέπει στη συσκευή σας το συγχρονισμό δραστηριοτήτων, ιστορικού και δεδομένων από άλλες συσκευές Garmin®.

Πληροφορίες συσκευής

Φόρτιση του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η παρούσα συσκευή περιλαμβάνει μπαταρία ιόντων λιθίου. Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά και στεγνώστε τις επαφές και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή. Ανατρέξτε στις οδηγίες καθαρισμού (*Καθαρισμός του ρολογιού, σελίδα 29*).

- 1 Πιέστε προς τα μέσα τις πλευρές του κλιπ φόρτισης ①, για να ανοίξετε τους βραχίονες στο κλιπ.



- 2 Ευθυγραμμίστε το κλιπ με τις επαφές ② και αφήστε τους βραχίονες του κλιπ.
- 3 Συνδέστε το καλώδιο USB σε μια πηγή ηλεκτρικής τροφοδοσίας.
- 4 Φορτίστε πλήρως το ρολόι.

Συμβουλές για τη φόρτιση του ρολογιού σας

- Συνδέστε τον φορτιστή με ασφαλή τρόπο στο ρολόι, για να το φορτίσετε με το καλώδιο USB (*Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 28*).
Μπορείτε να φορτίσετε το ρολόι, συνδέοντας το καλώδιο USB σε έναν εγκεκριμένο προσαρμογέα AC Garmin με τυπική πρίζα ή μια θύρα USB στον υπολογιστή σας.
- Δείτε την ένδειξη μπαταρίας που απομένει στην οθόνη πληροφοριών του ρολογιού (*Προβολή πληροφοριών συσκευής, σελίδα 31*).

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αποφύγετε τους υπερβολικούς κραδασμούς και τη βίαια μεταχείριση του προϊόντος, καθώς ενδέχεται να υποβαθμιστεί η διάρκεια ζωής του.

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

Μην χρησιμοποιείτε ποτέ σκληρά ή αιχμηρά αντικείμενα για τη λειτουργία της οθόνης αφής, επειδή ενδέχεται να προκληθεί βλάβη.

Αποφύγετε τη χρήση χημικών καθαριστικών, διαλυμάτων και εντομοαπωθητικών που ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιά στα πλαστικά μέρη και στα φινιρίσματα.

Ξεπλύνετε καλά τη συσκευή με γλυκό νερό μετά την έκθεση σε χλώριο, αλμυρό νερό, αντηλιακό, καλλυντικά, οινόπνευμα ή άλλες δραστικές χημικές ουσίες. Η παρατεταμένη έκθεση σε αυτές τις ουσίες ενδέχεται να προκαλέσει ζημιά στο περίβλημα.

Διατηρείτε το δερμάτινο λουράκι καθαρό και στεγνό. Αποφεύγετε την κολύμβηση ή το ντους με το δερμάτινο λουράκι. Το δερμάτινο λουράκι μπορεί να φθαρεί ή να αποχρωματιστεί αν έρθει σε επαφή με νερό ή ιδρώτα. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε λουράκια σιλικόνης.

Μην τοποθετείτε σε περιβάλλοντα με υψηλές θερμοκρασίες, όπως στεγνωτήριο ρούχων.

Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε μέρη όπου ενδέχεται να εκτεθεί σε ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, επειδή μπορεί να προκληθεί μόνιμη ζημιά.

Καθαρισμός του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίζετε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ακόμα και μικρές ποσότητες ιδρώτα ή υγρασίας μπορούν να προκαλέσουν διάβρωση των ηλεκτρικών επαφών κατά τη σύνδεση σε φορτιστή. Η διάβρωση μπορεί να εμποδίσει τη φόρτιση και τη μεταφορά δεδομένων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Ξεπλύνετε με νερό ή χρησιμοποιήστε ένα υγρό πανί χωρίς χνούδι.
- 2 Αφήστε το ρολόι να στεγνώσει εντελώς.

Καθαρισμός - Δερμάτινα λουράκια

- 1 Σκουπίστε τα δερμάτινα λουράκια με ένα στεγνό ύφασμα.
- 2 Για να καθαρίσετε τα δερμάτινα λουράκια, χρησιμοποιήστε ένα μαλακτικό προϊόν για δερμάτινα είδη.

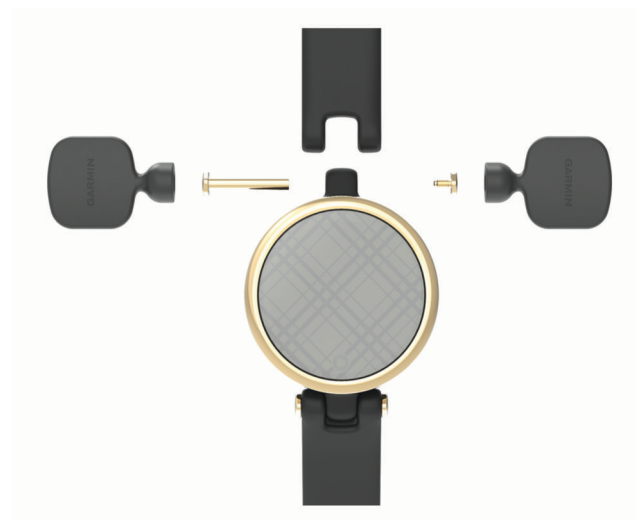
Αλλαγή των βραχιολιών

Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα βραχιόλια με νέα βραχιόλια Lily.

1 Χρησιμοποιήστε το εργαλείο αντικατάστασης βραχιολιού για να χαλαρώσετε τις βίδες.



2 Αφαιρέστε τις βίδες.



3 Ευθυγραμμίστε το νέο βραχιόλι με τη συσκευή.

4 Τοποθετήστε ξανά τις βίδες χρησιμοποιώντας το εργαλείο.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι το λουράκι είναι σταθερό.

5 Επαναλάβετε τα βήματα 1 έως 4 για να αλλάξετε το άλλο βραχιόλι.

Προβολή πληροφοριών συσκευής

Μπορείτε να δείτε το ID, την έκδοση λογισμικού και τις κανονιστικές πληροφορίες της μονάδας.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  > .
- 3 Σύρετε για να δείτε τις πληροφορίες.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως 5 ημέρες
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Ασύρματη συχνότητα	2,4 GHz με μέγιστη τιμή τα -6,3 dBm
Τιμή αντοχής στο νερό	5 ATM ¹

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;

Το ρολόι Lily είναι συμβατό με τηλέφωνα που χρησιμοποιούν την τεχνολογία Bluetooth.

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/ble για πληροφορίες συμβατότητας με το Bluetooth.

¹ Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 50 μέτρων. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το www.garmin.com/waterrating.

Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι

- Φέρτε το ρολόι εντός της εμβέλειας του τηλεφώνου σας.
- Αν έχετε ήδη αντιστοιχίσει το ρολόι και το τηλέφωνό σας, απενεργοποιήστε το Bluetooth και στις δύο συσκευές και κατόπιν ενεργοποιήστε το ξανά.
- Αν το ρολόι και το τηλέφωνό σας δεν είναι αντιστοιχισμένα, ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.
- Στο τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το  και επιλέξτε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε στη λειτουργία σύζευξης.
- Στο ρολόι σας, πατήστε το  για να δείτε το μενού και επιλέξτε  >  > **Αντιστοίχιση τηλεφώνου** για να μεταβείτε στη λειτουργία αντιστοίχισης.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

Αν ο αριθμός βημάτων σας δεν φαίνεται να είναι ακριβής, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Φοράτε το ρολόι στον καρπό του μη κυρίαρχου χεριού σας.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν σπρώχνετε κάποιο καροτσάκι ή μηχανή γκαζόν.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν χρησιμοποιείτε ενεργά μόνο τις παλάμες ή τους βραχίονές σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι ενδέχεται να ερμηνεύσει ορισμένες επαναλαμβανόμενες κινήσεις, όπως το πλύσιμο των πιάτων, το δίπλωμα των ρούχων ή τα παλαμάκια, ως βήματα.

Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν

Ο αριθμός βημάτων στον λογαριασμό σας Garmin Connect ενημερώνεται όταν συγχρονίζετε το ρολόι σας.

- 1 Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect ([Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 22](#)).
- 2 Περιμένετε όσο το ρολόι συγχρονίζει τα δεδομένα σας.

Ο συγχρονισμός μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανανέωση της εφαρμογής Garmin Connect δεν συγχρονίζει τα δεδομένα σας και δεν ενημερώνει τον αριθμό βημάτων σας.

Δεν εμφανίζεται το επίπεδο πίεσής μου

Για να είναι δυνατή η ανίχνευση του επιπέδου πίεσής σας από το ρολόι, πρέπει να είναι ενεργοποιημένη η παρακολούθηση των καρδιακών παλμών από τον καρπό.

Το ρολόι λαμβάνει δείγματα από τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, σε περιόδους αδράνειας, για τον προσδιορισμό του επιπέδου πίεσής σας. Το ρολόι δεν προσδιορίζει το επίπεδο πίεσής σας κατά τη διάρκεια χρονομετρημένων δραστηριοτήτων.

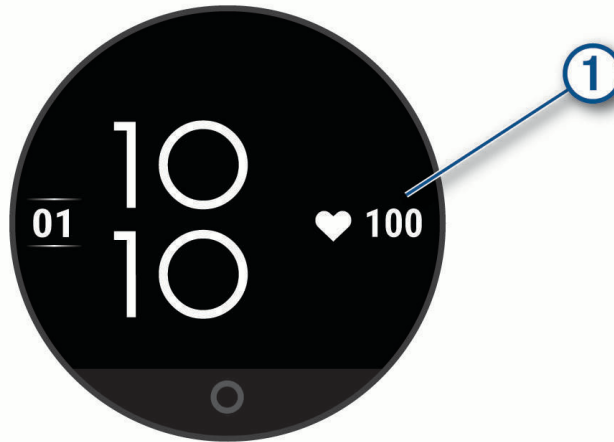
Εάν εμφανίζονται παύλες αντί για το επίπεδο πίεσής σας, μείνετε ακίνητοι και περιμένετε μέχρι το ρολόι να μετρήσει τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού σας.

Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν.

Όταν γυμνάζεστε σε οποιοδήποτε επίπεδο έντασης, το οποίο συνοψολογίζεται στο στόχο λεπτών έντασης που έχετε θέσει, τα λεπτά έντασης αναβοσβήνουν.

Συμβουλές για την οθόνη αφής

- Πατήστε την οθόνη αφής για να ορίσετε μια επιλογή.
- Κατά τη διάρκεια μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας, πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής για να ξεκινήσετε και να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση.
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε την οθόνη αφής για να μετακινηθείτε στα δεδομένα, όπως τα βήματα και τους καρδιακούς παλμούς ①.



- Από το μενού στοιχείων ελέγχου, πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής για προσθήκη, κατάργηση και αναδιάταξη των στοιχείων ελέγχου.
- Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε  για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.
- Πατήστε την οθόνη widget για να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες για το widget.
- Για να στείλετε μια ειδοποίηση βοήθειας, πατήστε την οθόνη αφής σταθερά και γρήγορα μέχρι να δονηθεί η συσκευή.



Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν τα δεδομένα καρδιακών παλμών είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον αισθητήρα καρδιακών παλμών που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά και λάβετε μια ένδειξη καρδιακών παλμών πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητά σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ψυχρά περιβάλλοντα, προθερμανθείτε σε εσωτερικό χώρο.

- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.
- Όταν γυμνάζεστε, να χρησιμοποιείτε λουράκι σιλικόνης.

Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery

- Για πιο ακριβή αποτελέσματα, φορέστε το ρολόι κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- Ο καλός ύπνος φορτίζει το Body Battery.
- Η κουραστική δραστηριότητα και η υψηλή πίεση μπορούν να προκαλέσουν τη γρήγορη εξάντληση του Body Battery.
- Η πρόσληψη τροφής, καθώς και διεγερτικά όπως η καφεΐνη, δεν επηρεάζουν απευθείας το Body Battery.

Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου

Αν τα δεδομένα παλμικού οξυμέτρου είναι ασυνεπή ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Παραμείνετε ακίνητοι ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Χρησιμοποιήστε λουράκι σιλικόνης ή νάιλον.
- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον οπτικό αισθητήρα που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

- Μειώστε τη φωτεινότητα και τη λήξη χρονικού ορίου της συσκευής (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 24*).
- Μειώνει το επίπεδο δόνησης (*Ρύθμιση του επιπέδου δόνησης, σελίδα 24*).
- Απενεργοποιήστε τις κινήσεις του καρπού (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 24*).
- Στις ρυθμίσεις του κέντρου ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας, περιορίστε τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στο ρολόι σας Lily (*Διαχείριση ειδοποιήσεων, σελίδα 18*).
- Απενεργοποιήστε τις έξυπνες ειδοποιήσεις (*Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων, σελίδα 25*).
- Απενεργοποιήστε την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις λειτουργίες σε σύνδεση (*Ρυθμίσεις Bluetooth, σελίδα 25*).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση ύπνου με παλμικό οξύμετρο (*Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο, σελίδα 16*).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό (*Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό, σελίδα 15*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό των λεπτών αυξημένης έντασης, της μέγ. VO2, του Body Battery, του επιπέδου έντασης και των θερμίδων που καταναλώσατε.

Η οθόνη του ρολογιού είναι δυσδιάκριτη σε εξωτερικό χώρο

Το ρολόι ανιχνεύει τον φωτισμό περιβάλλοντος και προσαρμόζει αυτόματα τη φωτεινότητα του οπίσθιου φωτισμού, για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας. Στο άμεσο ηλιακό φως, η οθόνη γίνεται φωτεινότερη, αλλά μπορεί ακόμα να είναι δυσανάγνωστη. Η λειτουργία αυτόματης ανίχνευσης δραστηριότητας μπορεί να είναι χρήσιμη όταν ξεκινάτε δραστηριότητες σε εξωτερικό χώρο (*Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας, σελίδα 26*).

Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

Μπορείτε να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  >  > **Μηδενισμός**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να αποθηκεύσετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Επαναφορά προεπιλεγμένων ρυθμίσεων**.
 - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να διαγράψετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Διαγραφή δεδομένων και επαναφορά ρυθμίσεων**.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ενημερώσεις προϊόντος

Στον υπολογιστή σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Express (www.garmin.com/express). Στο τηλέφωνό σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Connect.

Αυτή η εφαρμογή παρέχει εύκολη πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες για τις συσκευές Garmin:

- Ενημερώσεις λογισμικού
- Τα δεδομένα αποστέλλονται στο Garmin Connect
- Δήλωση προϊόντος

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας με την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να έχετε λογαριασμό Garmin Connect και να συζεύξετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο (*Ρύθμιση του ρολογιού, σελίδα 1*).

Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect (*Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 22*).

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στο ρολόι σας. Η ενημέρωση εφαρμόζεται όταν δεν χρησιμοποιείτε ενεργά το ρολόι. Όταν η ενημέρωση ολοκληρωθεί, γίνεται επανεκκίνηση του ρολογιού σας.

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας, πρέπει να κάνετε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express και να προσθέσετε το ρολόι σας (*Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας, σελίδα 22*).

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Express το στέλνει στο ρολόι σας.
- 2 Όταν η εφαρμογή Garmin Express ολοκληρώσει την αποστολή της ενημέρωσης, αποσυνδέστε το ρολόι από τον υπολογιστή σας.
Το ρολόι σας εγκαθιστά την ενημέρωση.

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση support.garmin.com για περισσότερα εγχειρίδια, άρθρα και ενημερώσεις λογισμικού.
- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.
- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/ataccuracy.
Η παρούσα συσκευή δεν αποτελεί ιατρική συσκευή. Η λειτουργία παλμικού οξυμέτρου δεν είναι διαθέσιμη σε όλες τις χώρες.

Επισκευές συσκευής

Εάν η συσκευή σας πρέπει να επισκευαστεί, μεταβείτε στη διεύθυνση support.garmin.com για πληροφορίες σχετικά με την υποβολή αιτήματος σέρβις με το τμήμα Υποστήριξης προϊόντων της Garmin.

Παράρτημα

Στόχοι φυσικής κατάστασης

Η γνώση των ζωνών καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει στη μέτρηση και τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, εάν κατανοήσετε και εφαρμόζετε αυτές τις αρχές.

- Οι καρδιακοί παλμοί αποτελούν ένα καλό μέτρο της έντασης της άσκησης.
- Η προπόνηση σε συγκεκριμένες ζώνες καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την καρδιαγγειακή λειτουργία και αντοχή.

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα (*Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 37*) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση.

Εάν δεν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, χρησιμοποιήστε κάποιο από τα προγράμματα υπολογισμού που διατίθενται στο Internet. Ορισμένα γυμναστήρια και κέντρα υγείας παρέχουν μια εξέταση που μετρά τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς. Οι προεπιλεγμένοι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί είναι 220 μείον την ηλικία σας.

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

Πολλοί αθλητές χρησιμοποιούν τις ζώνες καρδιακών παλμών για τη μέτρηση και την αύξηση της καρδιαγγειακής αντοχής και τη βελτίωση του επιπέδου της φυσικής τους κατάστασης. Μια ζώνη καρδιακών παλμών είναι ένα καθορισμένο εύρος παλμών ανά λεπτό. Οι πέντε κοινά αποδεκτές ζώνες καρδιακών παλμών αριθμούνται από το 1 έως το 5, ανάλογα με την αύξηση της έντασης. Γενικά, ο υπολογισμός των ζωνών καρδιακών παλμών βασίζεται σε ποσοστά των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

Ζώνη	% μέγιστων καρδιακών παλμών	Αντιληπτή προσπάθεια	Πλεονεκτήματα
1	50–60%	Σώμα χαλαρό, αβίαστος ρυθμός, ρυθμική αναπνοή	Αερόβια προπόνηση για αρχάριους, μειώνει το στρες
2	60-70%	Άνετος ρυθμός, ελαφρώς βαθύτερη αναπνοή, δυνατότητα συνομιλίας	Βασική καρδιαγγειακή προπόνηση, καλός ρυθμός ανάκαμψης
3	70-80%	Μέτριος ρυθμός, μεγαλύτερη δυσκολία στη συνέχιση μιας συνομιλίας	Βελτιωμένη αερόβια ικανότητα, βέλτιστη καρδιαγγειακή προπόνηση
4	80-90%	Γρήγορος ρυθμός και λίγο άβολη, έντονη αναπνοή	Βελτιωμένη αναερόβια ικανότητα και όριο, βελτιωμένη ταχύτητα
5	90-100%	Ρυθμός σπριντ, χωρίς δυνατότητα διατήρησης για μεγάλο χρονικό διάστημα, δυσκολία στην αναπνοή	Αναερόβια και μυϊκή αντοχή, αυξημένη δύναμη

Τυπικές τιμές μέγ. V02

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τυπικές κατατάξεις για εκτιμήσεις μέγ. V02 ανά ηλικία και φύλο.

Άνδρες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Άριστη	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Καλή	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Μέτρια	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Κακό	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Γυναίκες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Άριστη	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Καλή	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Μέτρια	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Κακό	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Επανεκτύπωση δεδομένων με την άδεια του The Cooper Institute. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

