

**GARMIN®**



# LILY<sup>®</sup> 2 ACTIVE

---

## Руководство пользователя

 **Спорт Лайф**

Магазин спортивных часов  
и пульсометров

8 (800) 333-57-82  
<https://magazin-sportlife.ru>

© 2024 Garmin Ltd. или подразделения

Все права сохранены. Согласно законодательству о защите авторских прав полное или частичное копирование данного руководства без письменного разрешения компании Garmin не допускается. Компания Garmin оставляет за собой право изменять или улучшать свои продукты и вносить изменения в содержание данного руководства без обязательства уведомлять какое-либо лицо или организацию о таких изменениях или улучшениях. Последние обновления и дополнительные сведения об использовании этого продукта доступны на веб-сайте [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Lily®, Move IQ® и VIRB® являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений, зарегистрированными в США и других странах. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, tempe™ и Varia™ являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений. Данные товарные знаки запрещено использовать без явного разрешения Garmin.

Android™ является товарным знаком компании Google Inc. Текстовый знак и логотипы BLUETOOTH® принадлежат ассоциации Bluetooth SIG, Inc. Любое использование этих знаков компанией Garmin осуществляется по лицензии. iOS® является зарегистрированным товарным знаком компании Cisco Systems, Inc. Использование этого знака корпорацией Apple Inc. осуществляется по лицензии. iPhone® является товарным знаком корпорации Apple Inc., зарегистрированным в США и других странах. The Cooper Institute®, а также любые связанные товарные знаки являются собственностью The Cooper Institute. Другие товарные знаки и названия являются собственностью соответствующих владельцев.

M/N: A04799



# Содержание

<b>Введение</b> .....	<b>1</b>	Health Snapshot™ .....	12
Обзор.....	1	Настройка параметров занятия.....	12
Советы по работе с сенсорным экраном.....	2	Отметка кругов.....	12
Блокировка и разблокировка сенсорного экрана.....	2	Персонализация списка занятий.....	12
Настройка часов.....	2	<b>Вид</b> .....	<b>12</b>
<b>Занятия</b> .....	<b>2</b>	Изменение циферблата.....	13
Начало занятия.....	3	Меню элементов управления.....	13
Советы по записи занятий.....	3	Garmin Pay.....	14
Остановка занятия.....	3	Настройка кошелька	
Оценка занятия.....	3	Garmin Pay.....	15
Занятия в помещении.....	3	Добавление карты в кошелек	
Регистрация занятия фитнес-танцами.....	4	Garmin Pay.....	15
Запись дыхательных техник.....	4	Оплата покупки с помощью часов.....	15
Запись силовых тренировок.....	5	Управление картами	
Советы по записи силовых тренировок.....	5	Garmin Pay.....	16
Запись занятия ВИИТ.....	6	Изменение пароля Garmin Pay..	16
Калибровка расстояния для беговой дорожки.....	6	Настройка меню элементов управления.....	16
Плавание в бассейне.....	6	Виджеты.....	17
Настройка размера бассейна.....	7	Просмотр виджетов и меню.....	19
Термины по плаванию.....	7	Настройка ленты виджетов.....	19
Занятия на свежем воздухе.....	7	Виджет состояние здоровья.....	20
Пробежка.....	7	Body Battery.....	20
Подготовка к заезду.....	7	Просмотр виджета	
Запись занятия на лыжах или сноуборде.....	8	Body Battery.....	20
Гольф.....	8	Советы по улучшению данных	
Приложение Garmin Golf™ .....	8	Body Battery.....	20
Игра в гольф.....	9	Просмотр виджета уровня стресса.....	20
Меню гольфа.....	10	Состояние variability частоты пульса.....	21
Просмотр расстояния до препятствий и изгибов.....	10	Использование виджета отслеживания водного баланса... ..	22
Просмотр препятствий.....	10	Женское здоровье.....	22
Измерение дальности удара с помощью Garmin AutoShot.....	11	Отслеживание менструального цикла.....	22
Добавление удара вручную.....	11	Отслеживание беременности... ..	22
Ведение счета.....	11	Управление воспроизведением музыки.....	23
Просмотр истории ударов.....	11	Утренний отчет.....	23
Просмотр сводки по раунду.....	11	Настройка утреннего отчета.....	24
Завершение раунда.....	12	Настройка быстрого доступа к сенсорной кнопке.....	24
		<b>Тренировка</b> .....	<b>24</b>
		Объединенный статус тренировки..	24



Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки.....	24	Настройки наручного пульсометра.....	32
Отслеживание активности.....	25	Выключение наручного пульсометра.....	32
Автоподбор цели.....	25	Информация о зонах частоты пульса.....	32
Напоминание о движении.....	25	Настройка зон ЧСС.....	33
Включение оповещения о движении.....	25	Оценка нагрузки в зонах частоты пульса.....	33
Мониторинг сна.....	25	Спортивные цели.....	34
Использование функции автоматического отслеживания сна.....	26	Пульсоксиметр.....	34
Время интенсивной активности... 26		Получение показаний пульсоксиметра.....	34
Подсчет времени интенсивной активности.....	26	Включение отслеживания сна с пульсоксиметром.....	35
Move IQ®.....	26	Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра.....	35
Включение функции «Оценка собственного состояния».....	26	О расчетных значениях VO2 Max.....	35
Настройки отслеживания активности.....	27	Получение расчетного значения VO2 Max.....	36
Отключение отслеживания активности.....	27	Просмотр фитнес-возраста.....	36
Тренировки.....	27	<b>Возможности подключения..... 36</b>	
Начало тренировки.....	27	Garmin Connect.....	36
Выполнение тренировки из Garmin Connect.....	28	Синхронизация данных с приложением Garmin Connect.....	37
Использование планов тренировок Garmin Connect.....	28	Синхронизация данных с компьютером.....	37
Функция Adaptive Training Plans.....	28	Настройка Garmin Express.....	37
Запуск сегодняшней тренировки.....	28	Сопряжение смартфона.....	38
Просмотр запланированных тренировок.....	29	Просмотр уведомлений.....	38
Оповещения и настройка отображения данных о здоровье и благополучии.....	29	Ответ на текстовое сообщение....	38
<b>Функции пульсометра..... 29</b>		Управление уведомлениями.....	38
Частота пульса на запястье.....	30	Включение уведомлений Bluetooth.....	39
Ношение часов.....	30	Отключение подключения телефона на базе технологии Bluetooth.....	39
Советы по повышению точности данных о частоте пульса.....	30	Прием входящего телефонного вызова.....	39
Просмотр виджета ЧСС.....	31	Поиск телефона.....	39
Настройка оповещений об аномальной ЧСС.....	31	Использование режима «Не беспокоить».....	39
Передача данных о ЧСС на устройства Garmin.....	31	<b>Функции отслеживания и безопасности..... 40</b>	
		Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях.....	40
		Запрос о помощи.....	40



Регистрация происшествий.....	41	<b>Информация об устройстве.....</b>	<b>49</b>
Включение и выключение		Зарядка часов.....	49
регистрации происшествий.....	41	Уход за устройством.....	50
Включение и выключение		Очистка часов.....	50
LiveTrack.....	41	Чистка кожаных ремешков.....	50
Добавление контактов.....	41	Замена ремешков.....	51
<b>Часы.....</b>	<b>42</b>	Просмотр информации об	
Установка будильника.....	42	устройстве.....	51
Удаление сигнала будильника.....	42	Просмотр нормативной	
Использование секундомера.....	42	информации и сведений о	
Запуск таймера обратного		соответствии стандартам	
отсчета.....	42	(электронная этикетка).....	51
Синхронизация времени с GPS.....	42	Обновления продукта.....	51
Настройка времени вручную.....	43	Обновление программного	
<b>Беспроводные датчики.....</b>	<b>43</b>	обеспечения с помощью	
Сопряжение с беспроводными		приложения Garmin Connect.....	52
датчиками.....	43	Обновление программного	
Расчет темпа бега и расстояния с		обеспечения с помощью	
помощью пульсометра.....	44	Garmin Express.....	52
Советы по записи темпа бега и		Технические характеристики.....	52
расстояния.....	44	<b>Устранение неполадок.....</b>	<b>52</b>
Использование дополнительного		Совместимы ли часы с моим	
датчика скорости или вращения		телефоном?.....	52
педалей велосипеда.....	44	Не удастся подключить смартфон к	
Калибровка датчика скорости.....	45	часам.....	53
<b>Пользовательская настройка</b>		Отслеживание активности.....	53
<b>часов.....</b>	<b>45</b>	Кажется, что отображаемое	
Настройки часов.....	45	количество пройденных шагов	
Параметры оповещений.....	45	неточно.....	53
Настройки системы.....	46	Отображаемое на часах количество	
Изменение настроек		пройденных шагов не совпадает с	
отображения.....	46	количеством шагов, указанным в	
Изменение единиц		моей учетной записи	
измерения.....	46	Garmin Connect.....	53
Часовые пояса.....	46	Уровень стресса не	
Профиль пользователя.....	46	отображается.....	53
Настройка профиля		Данные о ЧСС на часах неточные... ..	53
пользователя.....	47	Увеличение продолжительности	
Настройки пола.....	47	работы от батареи.....	54
Калибровка компаса.....	47	Изображение на экране часов сложно	
Настройки Garmin Connect.....	47	рассмотреть, находясь на улице.....	54
Настройки профиля пользователя		На часах установлен неправильный	
Garmin Connect.....	48	язык.....	54
Настройки пола.....	48	Восстановление всех настроек по	
		умолчанию.....	54
		Установление связи со	
		спутниками.....	55



Улучшение приема GPS- сигналов .....	55
Дополнительная информация .....	55
Обслуживание устройства .....	55

**Приложение .....** **56**

Список занятий .....	56
Стандартные рейтинги VO2 Max .....	58
Размер и окружность колеса .....	59



# Введение





## ⚠ ОСТОРОЖНО

Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

Перед выполнением какой-либо программы занятий или внесением в нее изменений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

## Обзор



<p>①</p>  <p>Сенсорный экран</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Коснитесь экрана для выделения опции в меню.</li><li>• Коснитесь, чтобы открыть виджет для просмотра дополнительных данных.</li><li>• Дважды коснитесь, чтобы перевести часы в активный режим.</li><li>• Проведите пальцем по экрану вправо или влево для прокрутки виджетов.</li><li>• Проведите пальцем по экрану вверх или вниз для прокрутки меню.</li></ul>
<p>②</p>  <p>Верхняя правая кнопка</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Нажмите, чтобы включить часы.</li><li>• Коснитесь, чтобы перевести часы в активный режим.</li><li>• Нажмите, чтобы открыть меню занятий и приложений.</li><li>• Нажмите для запуска и остановки таймера занятия.</li><li>• Нажмите и удерживайте в течение 2 секунд для просмотра меню настроек, а также для включения/выключения часов.</li><li>• Удерживайте, пока часы не начнут вибрировать, чтобы запросить помощь (<i>Запрос о помощи, стр. 40</i>).</li></ul>
<p>③</p>  <p>Нижняя правая кнопка</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Нажмите, чтобы вернуться к предыдущему экрану, если только вы не проводите занятие в данный момент.</li><li>• Во время занятия нажмите, чтобы отметить новый круг, начать новую серию упражнений, сменить положение или перейти к следующему этапу тренировки.</li><li>• Нажмите и удерживайте для просмотра меню настроек часов и параметров текущего экрана.</li></ul>
<p>④</p>  <p>Сенсорная кнопка</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Нажмите, чтобы вернуться к предыдущему экрану, если только вы не проводите занятие в данный момент.</li><li>• Нажмите и удерживайте, чтобы просмотреть функцию создания ярлыка (<i>Настройка быстрого доступа к сенсорной кнопке, стр. 24</i>).</li><li>• В режиме отображения циферблата часов нажмите для прокрутки данных, например шагов и ЧСС.</li></ul>



## Советы по работе с сенсорным экраном

- Для прокрутки списков и меню потяните экран вверх или вниз.
- Для быстрой прокрутки проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
- Коснитесь, чтобы выбрать элемент.
- Дважды коснитесь, чтобы перевести часы в активный режим.
- В режиме отображения циферблата проведите пальцем вправо или влево по экрану для просмотра виджетов, имеющихся на часах.
- Нажмите на виджет для просмотра дополнительной информации, если она доступна.
- Чтобы просмотреть следующий экран данных во время занятия, проведите пальцем влево или вправо по экрану.
- После выбора занятия выберите ●●●, чтобы просмотреть настройки и параметры этого занятия.
- Каждое меню следует выбирать отдельным действием.

## Блокировка и разблокировка сенсорного экрана

Вы можете заблокировать сенсорный экран для защиты от случайных касаний.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** вы можете настраивать меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления, стр. 16*).

1 Удерживайте  для просмотра меню элементов управления.

2 Выберите .

Сенсорный экран блокируется и не будет реагировать на касания и нажатия до тех пор, пока вы не выполните разблокировку.

3 Нажмите и удерживайте любую кнопку, чтобы разблокировать сенсорный экран.

## Настройка часов

Чтобы воспользоваться всеми преимуществами функций Lily 2 Active, выполните следующие действия.

- Выполните сопряжение часов со смартфоном с помощью приложения Garmin Connect™ (*Сопряжение смартфона, стр. 38*).
- Настройте кошелек Garmin Pay™ (*Настройка кошелька Garmin Pay, стр. 15*).
- Настройте функции безопасности (*Функции отслеживания и безопасности, стр. 40*).
- Настройте профиль пользователя (*Настройка профиля пользователя, стр. 47*).

## Занятия

На ваши часы предварительно загружены занятия, проводимые в помещении и на открытом воздухе, включая бег, велотренировки, силовые тренировки, гольф и многое другое. Когда вы начинаете занятие, часы отображают и записывают данные с датчиков, которые вы можете сохранить, а также предоставить на общее обозрение в сообществе Garmin Connect.

Для получения дополнительной информации об отслеживании активности и точности показателей физической формы перейдите на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



## Начало занятия

Если необходимо, в начале занятия GPS включается автоматически.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите
- 2 Если это ваше первое занятие, установите флажок рядом с каждым занятием, которое нужно добавить в Избранное, и выберите
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите занятие из Избранного.
  - Нажмите , затем выберите занятие из расширенного списка занятий.
- 4 Если для занятия требуются сигналы GPS, выйдите на улицу, чтобы обеспечить беспрепятственный обзор неба, и дождитесь готовности часов.  
Часы будут готовы к работе после определения ЧСС, затем они получают сигналы GPS (при необходимости) и устанавливают подключение с беспроводными датчиками (при необходимости).
- 5 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.  
Часы выполняют запись данных по занятию только при включенном таймере.

## Советы по записи занятий

- Зарядите часы перед началом занятия (*Зарядка часов, стр. 49*).
- Нажимайте для записи кругов, запуска нового подхода или позы, перехода к следующему этапу тренировки.
- Проведите пальцем влево или вправо по экрану для просмотра дополнительных экранов данных (*Настройка параметров занятия, стр. 12*).

## Остановка занятия

- 1 Нажмите кнопку
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы сохранить занятие, выберите
  - Чтобы удалить занятие, выберите
  - Чтобы возобновить занятие, нажмите

## Оценка занятия

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для некоторых занятий эта функция недоступна.

Можно настроить параметр оценки собственного состояния для определенных занятий (*Настройка параметров занятия, стр. 12*).

- 1 После завершения занятия выберите (*Остановка занятия, стр. 3*).
- 2 Выберите вариант, соответствующий вашим ощущениям во время занятия.
- 3 Выберите число, соответствующее вашим воспринимаемым усилиям.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** можно выбрать **Пропустить**, чтобы пропустить оценку собственного состояния.

С оценками состояния можно ознакомиться в приложении Garmin Connect.

## Занятия в помещении









Часы можно использовать для тренировок в помещении, например для занятий на беговой дорожке или велотренажере. Для занятий в помещении функция GPS отключена (*Настройка параметров занятия, стр. 12*).

Во время бега или ходьбы с отключенной функцией GPS показатели скорости и расстояния рассчитываются с помощью акселерометра часов. Акселерометр калибруется автоматически. Точность данных о скорости и расстоянии повышается после нескольких занятий бегом или ходьбой вне помещения с использованием GPS.






**СОВЕТ.** если пользователь держится за поручни во время занятий на беговой дорожке, точность снижается.



## Регистрация занятия фитнес-танцами

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите .  
При первом выборе занятия фитнес-танцами необходимо выбрать тип танца.
- 3 Выберите  для настройки оповещений, типа танца и счетчика песен.
- 4 Выберите пункт **Оповещения**, чтобы настроить оповещения о ЧСС, времени и сожженным калориям.
- 5 Выберите **Тип танца**, чтобы настроить тип танца.
- 6 Выберите **Счетчик песен**, чтобы включить остановки между песнями или отключить подсчет песен.
- 7 Нажмите  для возврата к экрану таймера занятия.
- 8 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.
- 9 Начните первый танец.
- 10 Проведите пальцем по экрану для просмотра дополнительных экранов данных (необязательно).
- 11 Нажмите , чтобы завершить песню.
- 12 Если вы добавили остановки между песнями, выберите , чтобы начать следующую песню.
- 13 Повторяйте шаги 11 и 12 до завершения занятия.
- 14 По завершении занятия нажмите кнопку , чтобы остановить таймер занятия. (*Остановка занятия, стр. 3*).



## Запись дыхательных техник

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите .
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Когерентность**, чтобы достичь состояния спокойствия и концентрации внимания.
  - Выберите **Расслаб. и фокус.**, чтобы расслабить тело и привести в порядок мысли.
  - Выберите **Расслабление и фокусировка (короткая версия)**, чтобы расслабить тело и привести в порядок мысли за меньшее время.
  - Выберите **Спокойствие**, чтобы снизить уровень стресса и подготовиться ко сну.
- 4 Нажмите , чтобы запустить занятие.
- 5 Следуйте инструкциям на экране, так как часы помогают выполнять дыхательные упражнения.
- 6 Нажмите , чтобы перейти к следующему этапу дыхательной техники.
- 7 Нажмите , чтобы остановить занятие (*Остановка занятия, стр. 3*).  
Отобразится изменение уровня стресса и количество циклов дыхания в минуту.








## Запись силовых тренировок

Предусмотрена возможность записи подходов во время силовых тренировок. Подход состоит из нескольких повторений одного упражнения.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Сил. трен.**
- 3 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.
- 4 Приступите к выполнению первого подхода.

По умолчанию часы подсчитывают количество повторов. Количество повторений отображается после выполнения не менее четырех повторений. Подсчет подходов можно отключить в настройках занятия (*Настройка параметров занятия, стр. 12*).

**СОВЕТ.** часы могут выполнять подсчет повторений только одного упражнения для каждого подхода. Если вы хотите выполнить другое упражнение, сначала следует завершить текущий подход и начать новый.

- 5 Нажмите  для завершения подхода.  
На часах отображается общее число повторений в подходе. Через несколько секунд на экране появится таймер отдыха.
- 6 При необходимости отредактируйте количество повторов и выберите , чтобы добавить вес, использовавшийся для подхода.
- 7 После отдыха нажмите  для начала следующего подхода.
- 8 Повторите для каждого подхода силовой тренировки, пока не завершите занятие.
- 9 После завершения активности нажмите  и выберите .






### Советы по записи силовых тренировок

- Не смотрите на часы при выполнении повторений.  
С ними следует работать перед началом и после завершения подхода, а также во время отдыха.
- Сосредоточьтесь на своей форме при выполнении повторений.
- Выполняйте упражнения с собственным весом тела или со свободными отягощениями.
- При выполнении повторений совершайте размеренные и широкие движения.  
Повторение регистрируется, когда рука с часами возвращается в исходное положение.
- **ПРИМЕЧАНИЕ.** упражнения для ног могут не учитываться.
- Включите автоматическое распознавание подхода для запуска и остановки подходов.
- Сохраняйте и передавайте данные по своим силовым тренировкам в учетную запись Garmin Connect.  
Инструменты, доступные в учетной записи Garmin Connect, можно использовать для просмотра и изменения информации о занятиях.





## Запись занятия ВИИТ

Для записи высокоинтенсивных интервальных тренировок (ВИИТ) можно использовать специальные таймеры.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **ВИИТ**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Свободная тренировка** для записи свободного занятия ВИИТ.
  - Выберите **Таймеры ВИИТ > AMRAP** для записи как можно большего количества подходов в установленный период времени.
  - Выберите **Таймеры ВИИТ > ЕМОМ**, чтобы записать заданное количество упражнений каждую минуту в течение каждой минуты.
  - Выберите **Таймеры ВИИТ > Табата** для переключения между 20-секундными интервалами максимального усилия с 10-секундным перерывом.
  - Выберите **Таймеры ВИИТ > Ввод вручную**, чтобы установить свое время на упражнение, время отдыха, количество упражнений и подходов.
  - Выберите **Тренировки**, чтобы следовать сохраненной тренировке.
- 4 При необходимости следуйте инструкциям на экране.
- 5 Нажмите  для первого подхода.  
Часы отображают таймер обратного отсчета и текущую частоту пульса.
- 6 При необходимости нажмите , чтобы вручную перейти к следующему подходу или отдыху.
- 7 По завершении занятия нажмите , чтобы остановить таймер занятия.
- 8 Выберите .




## Калибровка расстояния для беговой дорожки

Для более точной записи расстояния во время занятия на беговой дорожке можно выполнить калибровку расстояния для беговой дорожки после выполнения пробежки на расстояние не менее 2,4 км (1,5 мили). При использовании разных беговых дорожек калибровку расстояния для каждой беговой дорожки можно выполнить вручную или после каждого занятия на беговой дорожке.

- 1 Начните занятие на беговой дорожке (*Начало занятия, стр. 3*).
- 2 Продолжайте занятие на беговой дорожке, пока часы Lily 2 Active не зарегистрируют расстояние не менее 2,4 км (1,5 мили).
- 3 После завершения пробежки нажмите кнопку .
- 4 Проверьте показания беговой дорожки, чтобы узнать преодоленное расстояние.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы выполнить калибровку впервые, на часах введите расстояние для беговой дорожки.
  - Чтобы выполнить калибровку вручную после первой калибровки, проведите пальцем вверх, выберите  и на часах введите расстояние для беговой дорожки.


## Плавание в бассейне

**ПРИМЕЧАНИЕ.** сенсорный экран недоступен во время плавания.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Плав. в бас..**
- 3 Выберите размер бассейна или введите размер вручную.
- 4 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.
- 5 Начните плавать.  
Часы автоматически записывают расстояния и интервалы заплывов.
- 6 По завершении занятия нажмите кнопку , чтобы остановить таймер занятия. (*Остановка занятия, стр. 3*).



## Настройка размера бассейна

- 1 В режиме отображения циферблата часов нажмите  > **Плав. в бас.** > ●●● > **Размер бассейна.**
- 2 Выберите размер бассейна или введите размер вручную.

## Термины по плаванию

**Участок:** один заплыв в бассейне.

**Интервал:** один или несколько последовательных участков. Новый интервал начинается после отдыха.

**Гребки:** гребки считаются каждый раз, когда рука, на которую надеты часы, завершает полный цикл.







**Балл Swolf:** баллы Swolf представляют собой сумму времени для одного участка и число гребков для него. Например, если сложить 30 секунд и 15 гребков, получаем балл Swolf равный 45. Swolf — это значение эффективности тренировок в бассейне и, как в гольфе, более низкое значение является лучшим показателем.

## Занятия на свежем воздухе

На часы Lily 2 Active предварительно загружены занятия на свежем воздухе, например бег и езда на велосипеде. Для занятий на свежем воздухе функция GPS включена.






## Пробежка

Перед использованием беспроводного датчика для пробежки необходимо выполнить сопряжение датчика с часами (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 43*).

- 1 Наденьте беспроводные датчики, например пульсометр (необязательно).
- 2 Нажмите .
- 3 Выберите .
- 4 При использовании дополнительных беспроводных датчиков необходимо подождать, пока часы не выполнят подключение к ним.
- 5 Выйдите на улицу и дождитесь, когда часы найдут спутники.
- 6 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.  
Часы выполняют запись данных по занятию только при включенном таймере.
- 7 Начинайте занятие.
- 8 Нажмите , чтобы записать круги (необязательно) (*Отметка кругов, стр. 12*).
- 9 Проведите пальцем влево или вправо для перехода между экранами данных.
- 10 После завершения активности нажмите  и выберите .


## Подготовка к заезду

Перед использованием беспроводного датчика для заезда необходимо выполнить сопряжение датчика с часами (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 43*).

- 1 Выполните сопряжение беспроводных датчиков, таких как пульсометр, датчик скорости или датчик частоты вращения педалей (дополнительно).
- 2 Нажмите .
- 3 Выберите .
- 4 При использовании дополнительных беспроводных датчиков необходимо подождать, пока часы не выполнят подключение к ним.
- 5 Выйдите на улицу и дождитесь, когда часы найдут спутники.
- 6 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.  
Часы выполняют запись данных по занятию только при включенном таймере.
- 7 Начинайте занятие.
- 8 Проведите пальцем влево или вправо для перехода между экранами данных.
- 9 После завершения активности нажмите  и выберите .



## Запись занятия на лыжах или сноуборде

- 1 Начните лыжный или сноубордный спуск.
- 2 Проведите по экрану влево или вправо, чтобы просмотреть сведения о текущем заезде и общем количестве заездов.  
Экраны спуска содержат время, пройденное расстояние, максимальную скорость, среднюю скорость и общий спуск.
- 3 По завершении занятия нажмите кнопку , чтобы остановить таймер занятия. (*Остановка занятия*, стр. 3).

## Гольф

### Приложение Garmin Golf™

С помощью приложения Garmin Golf можно загружать счетные карточки с устройства Lily 2 Active для просмотра подробной статистики и анализа ударов. Приложение Garmin Golf позволяет гольфистам соревноваться друг с другом на разных полях для гольфа. Более чем на 43 000 полей есть таблицы лидеров, и каждый может к ним присоединиться. Вы можете организовать соревнование и пригласить в него игроков.

Приложение Garmin Golf синхронизирует данные с вашей учетной записью Garmin Connect. Приложение Garmin Golf можно скачать из магазина приложений на телефоне ([garmin.com/golfapp](https://garmin.com/golfapp)).



## Игра в гольф

Перед первой игрой в гольф необходимо скачать приложение Garmin Golf из магазина приложений на смартфоне (*Приложение Garmin Golf*, стр. 8).

Перед игрой в гольф необходимо зарядить часы (*Зарядка часов*, стр. 49).

1 Нажмите .

2 Выберите **Гольф**.

Часы определяют местоположение спутников, вычисляют ваше местоположение и выбирают поле, если поблизости есть только одно поле.

3 Если есть список полей для гольфа, выберите поле из него.

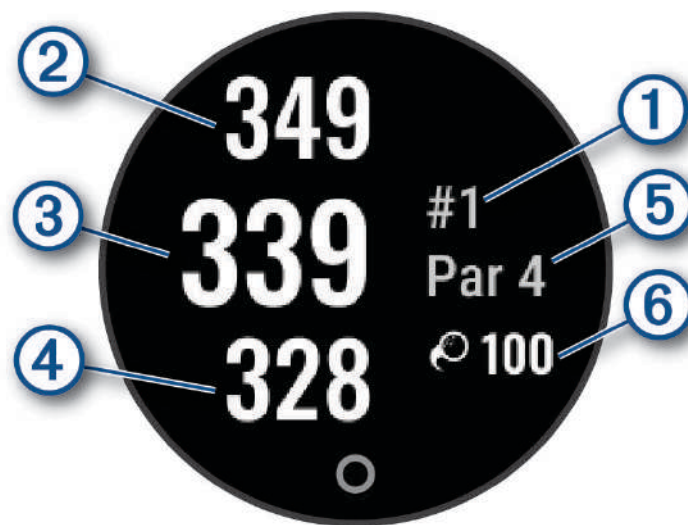
Поля для гольфа обновляются автоматически.

4 Нажмите .

5 Выберите , чтобы сохранить результат.

6 Выберите стартовую площадку.

На дисплее часов отобразится экран с информацией о лунке.



1	Номер текущей лунки
2	Расстояние до задней части грена
3	Расстояние до средней части грена
4	Расстояние до передней части грена
5	Пар для лунки
6	Расстояние Garmin AutoShot™

При переходе к следующей лунке часы выполняют автоматическое переключение для отображения информации о новой лунке.



## Меню гольфа

Для просмотра дополнительных функций в меню гольфа во время раунда можно нажать кнопку

**Преграды:** отображение бункеров и водных преград для текущей лунки.

**Препятствия:** отображение препятствий и расстояний для текущей лунки (только для лунок пар 4 и 5).

**Оценочная таблица:** открытие оценочной таблицы для раунда (*Ведение счета, стр. 11*).

**Итоги раунда:** во время раунда можно просматривать свой счет, статистику и сведения о количестве шагов.

**Последний удар:** просмотр информации о последнем ударе.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** можно просмотреть расстояния всех ударов, обнаруженных в текущем раунде. При необходимости можно вручную добавить удар (*Добавление удара вручную, стр. 11*).

**Завершить раунд:** завершение текущего раунда.

## Просмотр расстояния до препятствий и изгибов

Можно просмотреть список расстояний до препятствий и изгибов для лунок пар 4 и 5.

1 Нажмите .

2 Выберите **Препятствия**.

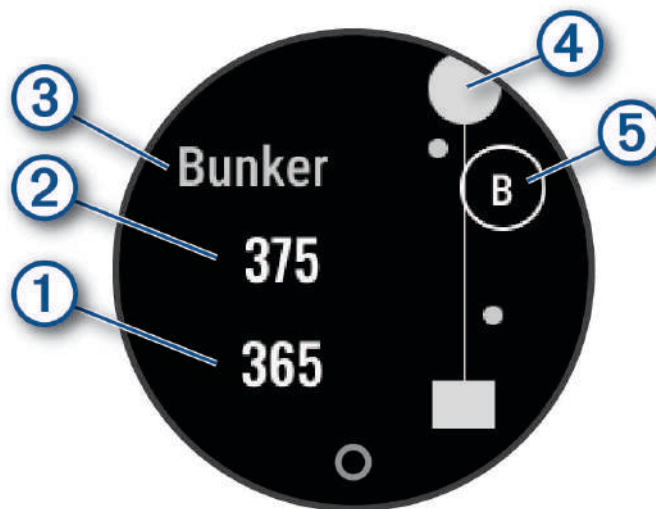
**ПРИМЕЧАНИЕ.** расстояния и местоположения удаляются из списка по мере их прохождения.

## Просмотр препятствий

Можно просмотреть дистанции до препятствий на фервее для лунок пар 4 и 5. Чтобы помочь вам определить расстояние для безопасного удара или дистанцию, которую мяч пролетит по воздуху, препятствия, влияющие на выбор позиции для удара, могут быть показаны по одному или группами.

1 Нажмите .

2 Выберите **Преграды**.



- На экране будет показано расстояние до ближайшего препятствия: его начало ① и конец ②.
- Тип препятствия ③ указан в верхней части экрана.
- Грин изображен в виде полукруга ④ в верхней части экрана. Линия под грином обозначает центр фервея.
- Препятствия ⑤ обозначены буквой, указывающей порядок препятствий на текущей лунке, и показаны под грином в приблизительных местах относительно фервея.



## Измерение дальности удара с помощью Garmin AutoShot

Каждый раз, когда вы делаете удар на фервее, часы записывают дальность удара, чтобы вы могли просмотреть эти данные позже (*Просмотр истории ударов*, стр. 11). Патты не обнаруживаются.



- 1 Во время игры в гольф носите часы на ведущем запястье для лучшего распознавания удара. Когда часы определяют удар, ваша дистанция до места удара отображается ниже графика ①.







- 2 Сделайте свой следующий удар. Часы записывают дальность последнего удара.

### Добавление удара вручную


Если устройство не регистрирует удар, его можно добавить вручную. Удар нужно добавлять из места, где он не зарегистрировался.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Последний удар** > ●●● > **Добавить удар**.
- 3 Выберите , чтобы начать новый удар из текущего местоположения.

### Ведение счета


- 1 Во время игры в гольф нажмите кнопку .
- 2 Выберите **Оценочная таблица**.
- 3 Выберите лунку.
- 4 Выберите  или , чтобы указать результат.
- 5 Выберите .

### Просмотр истории ударов

- 1 После завершения раунда в гольф нажмите .
- 2 Выберите **Последний удар** для просмотра сведений о последнем ударе.





### Просмотр сводки по раунду

Во время раунда вы можете просматривать свой счет, статистику и сведения о количестве шагов.

- 1 Нажмите кнопку .
- 2 Выберите **Итоги раунда**.
- 3 Проведите пальцем влево или вправо по экрану, чтобы просмотреть дополнительную информацию.



## Завершение раунда

- 1 Нажмите кнопку .
- 2 Выберите **Завершить раунд**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы сохранить раунд и вернуться в режим часов, выберите .
  - Чтобы удалить раунд и вернуться в режим часов, выберите .
  - Чтобы возобновить раунд, выберите .

## Health Snapshot™

Функция Health Snapshot записывает несколько ключевых показателей состояния за две минуты, когда вы не двигаетесь. Дает представление об общем состоянии вашей сердечно-сосудистой системы. Часы записывают такие значения, как средняя ЧСС, уровень стресса и частота дыхания. Функцию Health Snapshot можно добавить в список избранных приложений (*Настройка параметров занятия, стр. 12*).

## Настройка параметров занятия

Выберите занятия для просмотра на часах.

- 1 В меню устройства Garmin Connect выберите **Параметры занятия > Правка**.
- 2 Выберите занятия для отображения на ваших часах.
- 3 При необходимости выберите занятие, чтобы настроить его параметры, такие как оповещения и поля данных.


## Отметка кругов

Можно настроить часы для использования функции Auto Lap®, обеспечивающей автоматическую отметку кругов через каждый километр или милю. Эта функция полезна при оценке эффективности на разных этапах тренировки.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для некоторых занятий функция Auto Lap недоступна.

- 1 В меню устройства Garmin Connect выберите **Параметры занятия**.
- 2 Выберите занятие.
- 3 Выберите **Auto Lap**.

## Персонализация списка занятий

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите пункт **Правка**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы добавить занятие или приложение, выберите **Добавить**.
  - Чтобы удалить занятие или приложение, выберите занятие или приложение и нажмите **Убрать**.
  -

**ПРИМЕЧАНИЕ.** чтобы изменить порядок отображения в списке, выберите занятие или приложение, выберите **Изменить порядок** и следуйте инструкциям на экране в приложении Garmin Connect (*Настройки Garmin Connect, стр. 47*).



## Вид

Настроить внешний вид циферблата часов и функции быстрого доступа можно в ленте мини-виджетов и в меню элементов управления.




## Изменение циферблата

Можно выбрать один из нескольких предварительно загруженных циферблатов.





- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Циферблат**.
- 3 Для просмотра доступных циферблатов проведите пальцем вправо или влево по экрану.
- 4 Выберите значок шестеренки, чтобы изменить данные на циферблате часов (дополнительно).
- 5 Выберите .
- 6 Коснитесь сенсорного экрана, чтобы выбрать циферблат.

## Меню элементов управления

Меню элементов управления позволяет быстро получить доступ к функциям и возможностям часов. Функции в меню элементов управления можно добавлять, удалять, а также изменять их порядок (*Настройка меню элементов управления, стр. 16*).

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .



Значок	Название	Описание
	Будильники	Добавление или удаление будильника ( <i>Установка будильника, стр. 42</i> ).
	Помощь	Отправка запроса о помощи ( <i>Запрос о помощи, стр. 40</i> ).
	Яркость	Выберите для регулировки яркости экрана ( <i>Изменение настроек отображения, стр. 46</i> ).
	Транслировать данные по частоте пульса	Выберите для включения трансляции данных о ЧСС на сопряженное устройство ( <i>Передача данных о ЧСС на устройства Garmin, стр. 31</i> ).
	Не беспокоить	Включение или отключение режима «Не беспокоить», чтобы экран погас и отключились оповещения и уведомления. Например, этот режим можно использовать во время просмотра фильмов ( <i>Использование режима «Не беспокоить», стр. 39</i> ).
	Garmin Pay	Выберите, чтобы открыть кошелек Garmin Pay и оплатить покупку с помощью часов ( <i>Garmin Pay, стр. 14</i> ).
	Блокировать устройство	Выберите, чтобы заблокировать кнопки и сенсорный экран для предотвращения случайных нажатий и проведений по экрану.
	Музыка	Управление воспроизведением музыки на смартфоне.
	Оповещения	Отображение уведомлений на смартфоне.
	Телефон	Включение или отключение технологии Bluetooth® и подключение к сопряженному смартфону.
	Выключить питание	Выберите, чтобы выключить часы.
	Режим сна	Выберите, чтобы включить или отключить Режим сна.
	Секундомер	Использование секундомера ( <i>Использование секундомера, стр. 42</i> ).
	Синхронизация	Синхронизация часов с сопряженным смартфоном.
	Синхронизация времени	Выберите для синхронизации часов с временем на смартфоне или с помощью спутников.
	Таймер	Установка обратного отсчета ( <i>Запуск таймера обратного отсчета, стр. 42</i> ).

## Garmin Pay

Функция Garmin Pay позволяет использовать часы для оплаты покупок в магазинах-партнерах с помощью кредитных или дебетовых карт, выданных финансовыми учреждениями, участвующими в программе.




## Настройка кошелька Garmin Pay

Можно добавить одну или несколько кредитных и дебетовых карт, участвующих в программе, в ваш кошелек Garmin Pay. Перейдите по ссылке [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) для ознакомления с финансовыми учреждениями, участвующими в программе.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите ●●●.
- 2 Выберите **Garmin Pay** > **Начать работу**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

## Добавление карты в кошелек Garmin Pay

Можно добавить до 10 кредитных или дебетовых карт в ваш кошелек Garmin Pay.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите ●●●.
- 2 Выберите **Garmin Pay** >  > **Добавить карту**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.



После добавления карты вы сможете выбирать ее на часах при совершении платежа.

## Оплата покупки с помощью часов

Прежде чем вы сможете использовать часы для оплаты покупок, необходимо указать по крайней мере одну платежную карту.

Вы можете использовать часы для оплаты покупок в магазине-партнере.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** вы можете настраивать меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления, стр. 16*).

- 1 Чтобы просмотреть элементы управления, в режиме отображения циферблата удерживайте .
- 2 Выберите .
- 3 Введите четырехзначный пароль.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** после трехкратного неправильного ввода пароля кошелек будет заблокирован, и вам потребуется выполнить сброс пароля в приложении Garmin Connect.

Отобразятся недавно использованные платежные карты.

- 4 Если вы добавили несколько карт в кошелек Garmin Pay, проведите пальцем по экрану, чтобы выбрать другую карту (необязательно).
- 5 В течение 60 секунд удерживайте часы вблизи считывателя платежных карт так, чтобы дисплей часов был повернут к считывателю.  
Часы подадут вибросигнал, и на дисплее появится галочка после завершения обмена данными со считывателем.
- 6 При необходимости следуйте инструкциям, приведенным в руководстве по работе со считывателем, для завершения транзакции.


**СОВЕТ.** после успешного ввода пароля вы можете совершать платежи без дополнительного ввода пароля в течение 24 часов, пока вы носите часы. Если вы снимете часы с запястья или отключите пульсометр, необходимо будет снова ввести пароль перед совершением платежа.



## Управление картами Garmin Pay

Вы можете временно приостановить действие карты или удалить ее.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** в некоторых странах сопричастные финансовые учреждения могут ограничить работу функций Garmin Pay.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите ●●●.
- 2 Выберите **Garmin Pay**.
- 3 Выберите карту.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы временно приостановить или возобновить действие карты, выберите **Приостановить действие карты**.  
Для оплаты покупок с помощью часов Lily 2 Active карта должна быть активной.
  - Чтобы удалить карту, выберите .

## Изменение пароля Garmin Pay





Необходимо знать текущий пароль, чтобы изменить его. Если вы забыли свой пароль, необходимо сбросить приложение Garmin Pay для часов Lily 2 Active, создать новый пароль и повторно ввести данные вашей карты.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите ●●●.
- 2 Выберите **Garmin Pay > Изменить пароль**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

В следующий раз при оплате покупки с помощью часов Lily 2 Active необходимо будет ввести новый пароль.

## Настройка меню элементов управления

В меню элементов управления можно добавлять, удалять и менять порядок пунктов меню.

- 1 Чтобы просмотреть элементы управления, в режиме отображения циферблата удерживайте .  
На экране появится меню элементов управления.
- 2 Удерживайте нажатой кнопку .  
Меню элементов управления будет переключено в режим редактирования.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы изменить местоположение опции в меню элементов управления, перетащите ее на новое место.
  - Чтобы удалить опцию из меню элементов управления, перетащите ее на .
- 4 При необходимости нажмите , чтобы добавить опцию в меню элементов управления.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** данная опция становится доступной только после удаления хотя бы одной опции в меню элементов управления.



## Виджеты

Часы поставляются с предварительно установленными виджетами, обеспечивающими оперативное отображение информации. Для прокрутки списка виджетов проведите пальцем по сенсорному экрану. Для некоторых виджетов требуется подключение к совместимому смартфону посредством технологии Bluetooth.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** вы можете настроить ленту виджетов (*Настройка ленты виджетов, стр. 19*).





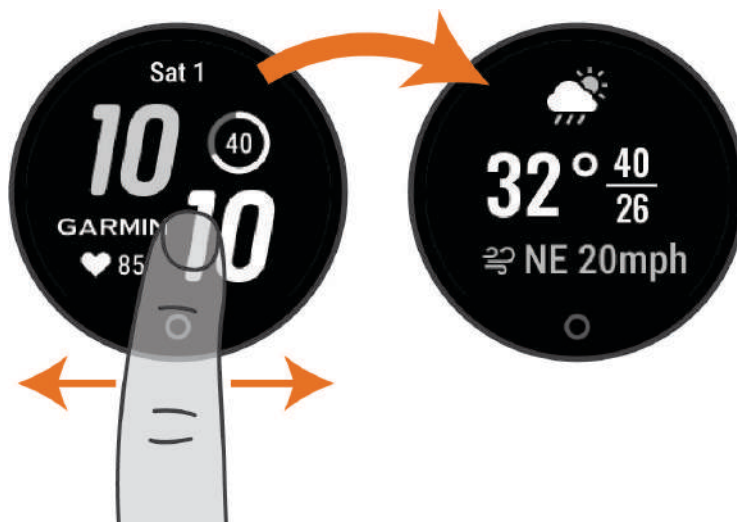
Циферблат часов	На циферблате часов отображается текущее время и дата. Время и дата устанавливаются автоматически при синхронизации часов с вашей учетной записью Garmin Connect.
Body Battery	Ваш текущий уровень энергии Body Battery™. Часы рассчитывают текущий запас вашей энергии на основании сна, уровня стресса и данных об активности. Чем выше значение, тем больше запас вашей энергии.
Календарь	Предстоящие встречи из календаря смартфона.
Калории	Общее количество калорий, сожженных за день, включая активные калории и калории, сожженные за счет основного обмена веществ.
Расстояние	Расстояние, пройденное за день, указанное в километрах или милях.
Garmin Тренер	Отображение запланированных тренировок при выборе адаптивного плана тренировок с Garmin® Тренером в вашей учетной записи Garmin Connect. План адаптируется под вашу текущую физическую форму, тренируя вас и настраивая график, в котором также отмечается дата забега.
Проверка состояния здоровья	Запуск сеанса Health Snapshot на ваших часах и запись значений нескольких ключевых показателей состояния за две минуты, когда вы не двигаетесь. Дает представление об общем состоянии вашей сердечно-сосудистой системы. Часы записывают такие значения, как средняя ЧСС, уровень стресса и частота дыхания. Отображение сводных данных сохраненных сеансов Health Snapshot ( <i>Health Snapshot</i> ™, стр. 12).
Состояние здоровья	Динамические сводные данные о вашем текущем состоянии здоровья. К этим данным относятся ЧСС, уровень стресса и уровень Body Battery.
Частота пульса	Текущее значение ЧСС в ударах в минуту (уд./мин) и среднего значения ЧСС в состоянии покоя за семь дней.
Состояние ВЧП	Отображает среднее значение вариабельности сердечного ритма за ночь в течение семи дней ( <i>Состояние вариабельности частоты пульса</i> , стр. 21).
Гидратация	Общее количество потребленной воды и ваша цель на день.
Время интенсивной активности	Общее время интенсивной активности и цель на неделю.
Последнее занятие	Отображение кратких сводных данных о последнем записанном занятии.
Последняя игра в гольф Последний заезд Последний забег Последняя силовая тренировка Последний заплыв	Отображение кратких сводных данных о последнем записанном занятии и история указанного вида спорта.
Управление музыкой	Элементы управления музыкальным плеером на смартфоне.
Мой день	Динамические сводные данные о вашей активности за день. В число показателей входят шаги, минуты интенсивной активности и сожженные калории.
Перерывы на дневной сон	Отображает общее время дневного сна и объем увеличения заряда Body Battery. Вы можете запускать таймер дневного сна и устанавливать будильник.



Уведомления	Уведомления со смартфона, включая уведомления о вызовах, текстовых сообщениях, обновлениях в социальных сетях и др., в соответствии с его настройками.
Пульсоксиметр	Позволяет выполнять измерения с помощью ручного пульсоксиметра.
Сон	Данные о вашем сне за предыдущую ночь, включая общее время сна.
Шаги	Общее количество пройденных шагов и ваша цель за день. Часы анализируют результаты и предлагают новую цель по количеству шагов на каждый день.
Переживание стресса	Текущий уровень стресса. Часы измеряют вариабельность ЧСС, когда вы находитесь в неактивном состоянии, для определения вашего уровня стресса. Чем ниже значение, тем ниже уровень стресса.
Погода	Данные о текущей температуре и прогнозе погоды, получаемые с сопряженного смартфона.
Женское здоровье	Текущее состояние ежемесячного менструального цикла. Вы можете просматривать и регистрировать свои ежедневные симптомы. Кроме того, можно отслеживать беременность с помощью еженедельных обновлений и информации о состоянии здоровья.


## Просмотр виджетов и меню

- Чтобы просмотреть главное меню, в режиме отображения циферблата удерживайте .
- Чтобы просмотреть элементы управления, в режиме отображения циферблата удерживайте .
- Чтобы просмотреть виджеты, в режиме отображения циферблата проведите пальцем влево или вправо по экрану.



- Коснитесь каждого виджета и проведите пальцем влево или вправо для просмотра дополнительных данных.

## Настройка ленты виджетов

- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы отобразить виджет.
- 2 Удерживайте нажатой кнопку .
- 3 Выберите **Управление виджетом**.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Добавить**, чтобы добавить виджет в ленту виджетов.
  - Выберите **Убрать** для удаления виджета из ленты виджетов.



## Виджет состояние здоровья

Виджет Состояние здоровья позволяет быстро просмотреть данные о состоянии вашего здоровья. Это динамическая сводка, обновляемая в течение дня. К показателям относятся частота пульса, уровень стресса и уровень Body Battery.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** можно выбрать каждую метрику для просмотра дополнительной информации.

## Body Battery

Часы анализируют вариабельность сердечного ритма, уровень стресса, качество сна и данные об активности, чтобы определить общий уровень Body Battery. Подобно датчику топлива в автомобиле, он указывает количество доступной энергии. Диапазон уровня Body Battery варьируется от 5 до 100, где значения от 5 до 25 соответствуют очень низкому уровню накопленной энергии, значения от 26 до 50 — низкому уровню накопленной энергии, значения от 51 до 75 — среднему, а значения от 76 до 100 — высокому уровню накопленной энергии.

Вы можете синхронизировать часы с учетной записью Garmin Connect, чтобы просмотреть наиболее актуальный уровень Body Battery, долгосрочную тенденцию и дополнительные сведения ([Советы по улучшению данных Body Battery](#), стр. 20).

## Просмотр виджета Body Battery

В виджете Body Battery отображается ваш текущий уровень Body Battery.

- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы отобразить виджет Body Battery.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** возможно, вам нужно будет добавить виджет в ленту виджетов ([Настройка ленты виджетов](#), стр. 19).

- 2 Коснитесь сенсорного экрана, чтобы просмотреть график Body Battery.

На графике отображаются ваше последнее занятие с Body Battery, а также высокий и низкий показатель за последние три часа.

- 3 Коснитесь сенсорного экрана, чтобы отобразить верхние и нижние значения с полуночи.
- 4 Проведите пальцем влево или вправо, чтобы просмотреть свой уровень Body Battery в условиях стресса и ваши факторы Body Battery.

## Советы по улучшению данных Body Battery

- Для получения более точных результатов носите часы во время сна.
- Хороший сон повышает ваш Body Battery.
- Высокая нагрузка и стресс приводят к снижению Body Battery.
- Прием пищи, а также стимуляторы, такие как кофеин, не влияют на Body Battery.

## Просмотр виджета уровня стресса

Виджет уровня стресса отображает текущий уровень стресса.

- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы перейти к виджету уровня стресса.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** возможно, вам нужно будет добавить виджет в ленту виджетов ([Настройка ленты виджетов](#), стр. 19).

- 2 Коснитесь сенсорного экрана, чтобы просмотреть график уровня стресса.

На графике уровня стресса отображаются показатели стресса, а также верхний и нижний уровни за последние три часа.

- 3 Коснитесь сенсорного экрана, чтобы отобразить верхние и нижние значения с полуночи.
- 4 Проведите пальцем, чтобы просмотреть общий уровень стресса за последние семь дней и время, проведенное в состоянии покоя или на каждом уровне стресса.



## Состояние variability частоты пульса

Часы анализируют показания наручного пульсометра во время сна для определения variability частоты пульса (ВЧП). Тренировки, физическая активность, сон, питание и полезные привычки влияют на variability частоты пульса. Значения ВЧП могут серьезно различаться в зависимости от пола, возраста и уровня физической подготовки. Сбалансированное состояние ВЧП может свидетельствовать о признаках хорошего состояния здоровья, таких как хороший баланс между тренировками и восстановлением, хорошее функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и высокая устойчивость к стрессу. Несбалансированное или плохое состояние может быть признаком переутомления, большей потребности в восстановлении или высокого уровня стресса. Для получения наилучших результатов не следует снимать часы на время сна. Для отображения состояния variability частоты пульса часам требуется получать данные о сне на протяжении трех недель.



Состояние	Описание
Сбалансированная	Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится в пределах базового диапазона.
Несбалансированная	Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится выше или ниже базового диапазона.
Низкая	Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится значительно ниже базового диапазона.
Плохо Статус недоступен	Ваши показатели ВЧП в среднем значительно ниже нормального диапазона для вашего возраста. «Статус недоступен» означает, что устройству недостаточно данных для получения среднего семидневного значения.

Часы можно синхронизировать с вашей учетной записью Garmin Connect, чтобы просматривать текущее состояние variability частоты пульса, динамику и уровень развития физической подготовки.



## Использование виджета отслеживания водного баланса

Виджет отслеживания водного баланса отображает потребленный объем жидкости и ежедневную цель по водному балансу.

- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы отобразить виджет водного баланса.
- 2 Нажимайте **+** для каждой порции потребляемой жидкости (1 кружка, 8 унций или 250 мл).

**СОВЕТ.** вы можете настроить параметры подсчета водного баланса, например используемые единицы измерения и цель на день, в своей учетной записи Garmin Connect.

**СОВЕТ.** вы можете установить напоминание о потреблении воды (*Оповещения и настройка отображения данных о здоровье и благополучии*, стр. 29).

## Женское здоровье

### Отслеживание менструального цикла

Менструальный цикл — это важная часть вашего здоровья. Часы можно использовать для регистрации физических симптомов, либидо, половой активности, дней овуляции и т. д. (*Регистрация информации о менструальных циклах*, стр. 22). Настроить функцию и узнать о ней больше можно в разделе настроек Состояние здоровья приложения Garmin Connect.

- Отслеживание менструального цикла и подробная информация
- Физические и эмоциональные симптомы
- Прогнозы менструаций и фертильности
- Информация о здоровье и питании

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для добавления или удаления виджетов можно использовать приложение Garmin Connect.

### Регистрация информации о менструальных циклах

Прежде чем вы сможете регистрировать информацию о менструальных циклах на часах Lily 2 Active, необходимо настроить отслеживание менструального цикла в приложении Garmin Connect.

- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы просмотреть виджет для отслеживания женского здоровья.
- 2 Коснитесь сенсорного экрана.
- 3 Выберите **+**.
- 4 Если день менструации наступил сегодня, выберите **День цикла > ✓**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
  - Для регистрации менструальных выделений от легких до обильных выберите **Обильность**.
  - Для регистрации физических симптомов, таких как акне, боль в спине и усталость, выберите **Симптомы**.
  - Для регистрации изменений настроения выберите **Настроение**.
  - Для регистрации данных о выделениях выберите **Выделения**.
  - Для обозначения текущей даты как дня овуляции выберите **День овуляции**.
  - Для регистрации данных о половой активности выберите **Половая активность**.
  - Для регистрации уровня либидо от низкого до высокого выберите **Либидо**.
  - Для обозначения текущей даты как дня менструации выберите **День цикла**.

### Отслеживание беременности

Функция отслеживания беременности отображает еженедельные обновления сведений о беременности и предоставляет информацию о состоянии здоровья и питании. Часы можно использовать для регистрации физических и эмоциональных симптомов, показаний уровня глюкозы в крови и движений ребенка (*Регистрация информации о беременности*, стр. 23). Настроить функцию и узнать о ней больше можно в разделе настроек Состояние здоровья приложения Garmin Connect.



## Регистрация информации о беременности

Перед тем как вы сможете регистрировать свои данные, необходимо настроить отслеживание беременности в приложении Garmin Connect.

1 Проведите пальцем по экрану, чтобы просмотреть виджет для отслеживания женского здоровья.



2 Коснитесь сенсорного экрана.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Симптомы** для регистрации физических симптомов, настроения и другого.
- Выберите **Уровень глюкозы в крови** для записи уровней глюкозы в вашей крови перед приемом пищи и после него, а также перед отходом ко сну.
- Выберите **Движение** для использования секундомера или таймера для регистрации движений ребенка.

4 Следуйте инструкциям на экране.

## Управление воспроизведением музыки

Виджет управления музыкой позволяет управлять музыкой на смартфоне с помощью часов Lily 2 Active. Виджет управляет текущим запущенным или недавно активным приложением медиаплеера на вашем смартфоне. Если в настоящее время на смартфоне не запущено ни одного медиаплеера, виджет не отображает информацию о аудиозаписи, и необходимо сначала включить воспроизведение аудиозаписей на смартфоне.

1 На смартфоне запустите воспроизведение песни или списка воспроизведения.

2 На часах Lily 2 Active проведите пальцем по экрану, чтобы открыть виджет управления музыкой.

## Утренний отчет

На часах можно посмотреть утренний отчет, основанный на вашем обычном времени пробуждения. Коснитесь сенсорного экрана, чтобы просмотреть отчет, который может включать прогноз погоды, Body Battery, шаги, информацию о женском здоровье, события календаря и информацию о сне.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** отображаемую в утреннем отчете информацию можно настроить ([Настройка утреннего отчета](#), стр. 24).

Отображаемое имя можно настроить в учетной записи Garmin Connect ([Настройки профиля пользователя Garmin Connect](#), стр. 48).



## Настройка утреннего отчета

**ПРИМЕЧАНИЕ.** эти настройки можно изменить на часах или в учетной записи Garmin Connect.

- 1 Удерживайте нажатой кнопку
- 2 Выберите **Настройки > Уведомления и оповещения > Утренний отчет.**
- 3 Выберите **Состояние**, чтобы включить или отключить утренний отчет.
- 4 Выберите **Опции.**
- 5 Выберите соответствующую опцию, чтобы включить или отключить ее отображение в утреннем отчете.

## Настройка быстрого доступа к сенсорной кнопке

Вы можете настроить пункт меню быстрого доступа для избранного приложения, мини-виджета или элемента управления, например кошелька Garmin Pay или элементов управления музыкой.

- 1 Нажмите и удерживайте
- 2 Выберите **Настройки > Кнопка быстрого доступа > Удержание сенсорной кнопки.**
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите пункт меню быстрого доступа.
  - Выберите **Отключить**, чтобы отключить функцию быстрого доступа к сенсорной кнопке.

# Тренировка

## Объединенный статус тренировки

При использовании нескольких устройств Garmin с вашей учетной записью Garmin Connect можно выбрать, какое устройство является основным источником данных для повседневного использования и тренировок.

В приложении Garmin Connect выберите **••• > Настройки.**

**Основное устройство для тренировок:** задает источник приоритетных данных для показателей тренировки, таких как статус тренировки и целевая нагрузка.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** устройства Garmin, в которых нет функции статуса тренировки, нельзя установить как Основное устройство для тренировок, но их по-прежнему можно использовать для записи данных тренировок.

**Основное портативное устройство:** задает приоритетный источник ежедневных данных о здоровье, таких как количество шагов и сон. Это должны быть часы, которые вы носите чаще всего.

**СОВЕТ.** для получения наиболее точных результатов Garmin рекомендует часто выполнять синхронизацию с учетной записью Garmin Connect.

## Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки

Вы можете синхронизировать занятия и измерения показателей тренировки с других устройств Garmin с вашими часами Lily 2 Active при помощи учетной записи Garmin Connect. Это позволяет часам точнее отражать данные о тренировке и вашу физическую форму. Например, можно записать заезд с помощью велокомпьютера Edge® и просмотреть сведения о занятии и восстановлении на часах Lily 2 Active.

Синхронизируйте часы Lily 2 Active и другие устройства Garmin с учетной записью Garmin Connect.

**СОВЕТ.** вы можете задать основное устройство для тренировок и основное портативное устройство в приложении Garmin Connect (*Объединенный статус тренировки, стр. 24*).

На часах Lily 2 Active отображаются последние занятия и показатели эффективности с других устройств Garmin.



## Отслеживание активности

Функция отслеживания активности обеспечивает регистрацию количества пройденных шагов за день, пройденного расстояния, времени интенсивной активности, пройденных этажей, сожженных калорий и статистических данных о сне за каждый регистрируемый день. Информация по количеству сожженных калорий включает в себя основной обмен веществ и калории, сжигаемые во время занятий.

Количество шагов, пройденных за день, отображается в мини-виджете шагомера. Количество шагов периодически обновляется.

Для получения дополнительной информации об отслеживании активности и точности показателей физической формы перейдите на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Автоподбор цели

Часы автоматически рассчитывают, сколько шагов вам нужно пройти за день, основываясь на имеющихся показателях активности. По мере движения в течение дня часы записывают ваш прогресс

① выполнения цели на день ②.



Вместо автоматического расчета цели вы можете задать свои цели в учетной записи Garmin Connect.

## Напоминание о движении

Длительное сидение может привести к нежелательному замедлению обмена веществ. Напоминание о движении поможет вам чаще двигаться. После часа бездействия появляется сообщение. Если вибросигнал включен, часы начинают вибрировать (*Настройки системы, стр. 46*).

Сходите на небольшую прогулку (не менее пары минут) или выполните упражнения, отмеченные на экране, чтобы сбросить это уведомление.

## Включение оповещения о движении

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку
- 2 Выберите **Уведомления и оповещения > Здоровье и благополучие > Оповещение о движении > Включено**.

## Мониторинг сна

Во время сна часы автоматически отслеживают ваш сон и обеспечивают мониторинг движений. В приложении Garmin Connect можно установить обычное время сна. Статистика сна включает в себя общее количество часов сна, фазы сна, движения во сне и показатель сна. Данные о дневном сне добавляются к статистике сна, а также могут влиять на восстановление. Подробные статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Режим «Не беспокоить» можно использовать для выключения уведомлений и оповещений, за исключением сигналов будильника (*Использование режима «Не беспокоить», стр. 39*).



## Использование функции автоматического отслеживания сна

- 1 Наденьте часы перед сном.
- 2 Загрузите данные по отслеживанию сна в свою учетную запись Garmin Connect.  
Статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.  
Вы можете просматривать информацию о сне, включая дневной сон, на часах Lily 2 Active ([Виджеты](#), стр. 17).

## Время интенсивной активности

Согласно рекомендациям таких организаций, как Всемирная организация здравоохранения, для укрепления здоровья продолжительность умеренной активности, например быстрой ходьбы, должна составлять не менее 150 минут в неделю, а продолжительность интенсивной активности, например бега, — 75 минут в неделю.

Часы контролируют интенсивность активности и отслеживают время, затраченное на умеренную и интенсивную активность (для определения интенсивности активности требуются данные о частоте пульса). Часы суммируют время умеренной и интенсивной активности. При этом время интенсивной активности удваивается.

## Подсчет времени интенсивной активности

Подсчет времени интенсивной активности на часах Lily 2 Active производится путем сравнения данных о частоте пульса с данными о средней частоте пульса в состоянии покоя. Если функция отслеживания частоты пульса выключена, на часах выполняется расчет времени умеренной активности путем анализа количества шагов в минуту.

- Чтобы обеспечить максимальную точность расчета времени интенсивной активности, следует запустить регистрацию хронометрируемого занятия.
- Для получения наиболее точных данных о частоте пульса в состоянии покоя часы следует носить круглосуточно.

## Move IQ

При совпадении движений с известными моделями упражнений функция Move IQ автоматически определяет событие и отображает его в хронике. События Move IQ отображают тип и продолжительность занятия, но они не отображаются в списке занятий или в ленте новостей.

Функция Move IQ может автоматически запускать хронометрируемое занятие ходьбой и бегом, используя пороговые значения, установленные вами в приложении Garmin Connect или в настройках занятия на часах. Эти занятия добавляются в ваш список занятий.

## Включение функции «Оценка собственного состояния»

После сохранения занятия вы можете оценить уровень вашего самочувствия и воспринимаемых усилий во время занятия. Информацию об оценке собственного состояния можно просмотреть в вашей учетной записи Garmin Connect.

- 1 В меню устройства Garmin Connect выберите **Параметры занятия**.
- 2 Выберите занятие.  
**ПРИМЕЧАНИЕ.** для некоторых занятий эта функция недоступна.
- 3 Выберите **Оценка собственного состояния**.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы выполнять оценку собственного состояния только после тренировок, выберите **Только тренировки**.
  - Чтобы выполнять оценку собственного состояния после каждого занятия, выберите **Всегда**.



## Настройки отслеживания активности

На часах можно обновить некоторые настройки отслеживания активности. Время интенсивной активности за неделю и целевое количество шагов необходимо обновлять в приложении Garmin Connect.

Удерживая кнопку , выберите **Настройки** > **Отслеживание активности**.


**Состояние:** выключает функцию отслеживания активности.

**Move IQ:** позволяет включать и выключать оповещения о событиях Move IQ.

**Автоматический запуск занятия:** позволяет часам автоматически создавать и сохранять хронометрируемые занятия, когда функция Move IQ обнаруживает, что вы занимаетесь ходьбой или бегом. Вы можете установить минимальное пороговое значение времени для бега и занятия ходьбой.

## Отключение отслеживания активности

При отключении функции отслеживания активности запись данных по количеству пройденных шагов, времени интенсивной активности, отслеживанию сна и событиям Move IQ прекращается.

1 Нажмите и удерживайте .

2 Выберите **Настройки** > **Отслеживание активности** > **Состояние** > **Выключено**.

## Тренировки

Часы можно использовать для проведения тренировок с несколькими этапами, для каждого из которых установлена цель, например расстояние, время, число повторений или другие показатели. На часах доступно несколько предварительно загруженных тренировок для различных занятий, в том числе силовые тренировки, кардиотренировки, бег и езда на велосипеде. Вы можете создавать и выбирать дополнительные тренировки и планы тренировок с помощью приложения Garmin Connect, а также передавать их на часы.

**На часах:** из списка занятий можно открыть приложение с тренировками для отображения всех загруженных на часы тренировок (*Настройка параметров занятия, стр. 12*).

Вы также можете просматривать историю тренировок.

**В приложении:** можно создавать и находить больше тренировок. Также вы можете выбрать план тренировки со встроенными тренировками и передать его на часы (*Выполнение тренировки из Garmin Connect, стр. 28*).

Можно делать график тренировок.

Вы можете обновлять и редактировать свои текущие тренировки.

## Начало тренировки

Часы можно использовать для проведения тренировок с несколькими этапами.

1 Нажмите .


2 Выберите занятие.

3 Выберите **•••** > **Тренировки**.

4 Выберите тренировку.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** в списке отображаются только тренировки, совместимые с выбранным занятием.

5 Проведите вверх, чтобы просмотреть этапы тренировки (дополнительно).


6 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.

После начала тренировки на часах отображаются все этапы тренировки, примечания по этапу (необязательно) и цель (необязательно). Для просмотра сведений о текущей тренировке можно провести пальцем вправо или влево.



## Выполнение тренировки из Garmin Connect

Перед тем как загрузить тренировку из Garmin Connect, необходимо создать учетную запись Garmin Connect (*Garmin Connect*, стр. 36).

- 1 Выберите один из следующих вариантов:
  - Откройте приложение Garmin Connect и выберите ●●●.
  - Перейдите на веб-сайт [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 2 Выберите **Трен. и планирование > Тренировки**.
- 3 Найдите тренировку или создайте и сохраните новую тренировку.
- 4 Выберите  или **Отправка на устройство**.
- 5 Следуйте инструкциям на экране.

## Использование планов тренировок Garmin Connect

Прежде чем вы сможете загружать и использовать план тренировки вам необходимо создать учетную запись Garmin Connect (*Garmin Connect*, стр. 36), а также выполнить сопряжение часов Lily 2 Active с совместимым смартфоном.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите ●●●.
- 2 Выберите **Трен. и планирование > Планы тренировок**.
- 3 Выберите план тренировки и внесите его в расписание.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.
- 5 Перейдите к плану тренировок в календаре.

## Функция Adaptive Training Plans

Ваша учетная запись Garmin Connect обладает функциями Adaptive Training Plan и Garmin Тренер, которые помогут вам достичь поставленных целей. Например, ответив на несколько вопросов, вы сможете найти план, который поможет вам преодолеть забег на 5 км. План адаптируется под вашу текущую физическую форму, тренируя вас и настраивая график, в котором также отмечается дата забега. Когда вы начинаете план, мини-виджет «Тренер Garmin» добавляется в список мини-виджетов на часах Lily 2 Active.

## Запуск сегодняшней тренировки

После отправки плана тренировки на часы мини-виджет Garmin Тренер появляется в вашей ленте мини-виджетов.

- 1 Чтобы просмотреть мини-виджет Garmin Тренер, в режиме отображения циферблата проведите пальцем по экрану.
- 2 Выберите мини-виджет.  
Если тренировка для этого занятия запланирована на сегодня, на экране часов появится название тренировки, и вам будет предложено начать тренировку.
- 3 Выберите тренировку.
- 4 Выберите **Просмотр**, чтобы посмотреть этапы тренировки, и проведите пальцем вправо после завершения просмотра этапов (необязательно).
- 5 Выберите **Начать тренировку**.
- 6 Следуйте инструкциям на экране.



## Просмотр запланированных тренировок

Вы можете просмотреть расписание тренировок, добавленных в календарь тренировок, и начать тренировку.

- 1 Нажмите
- 2 Выберите занятие.
- 3 Проведите по экрану вверх.
- 4 Выберите **Календарь тренировок**.  
На экране появится список запланированных тренировок, отсортированных по дате.
- 5 Выберите тренировку.
- 6 Пролистайте вверх или вниз для просмотра этапов тренировки.
- 7 Нажмите

## Оповещения и настройка отображения данных о здоровье и благополучии

Нажмите и удерживайте , выберите **Настройки > Уведомления и оповещения > Здоровье и благополучие**.

**Наручный пульсометр:** см. *Настройка оповещений об аномальной ЧСС*, стр. 31.

**Оповещение о движении:** включение функции Оповещение о движении (*Напоминание о движении*, стр. 25).

**Оповещения о стрессе:** оповещает, когда периоды стресса истощили заряд Body Battery (*Просмотр виджета уровня стресса*, стр. 20).

**Оповещения об отдыхе:** оповещает, когда прошел период отдыха и как он повлиял на заряд Body Battery (*Body Battery*, стр. 20).

**Ежедневная сводка:** включение ежедневной сводки Body Battery, которая отображается за несколько часов до начала времени сна. В ежедневной сводке содержится информация о том, какое влияние ежедневные занятия и стресс оказали на заряд Body Battery (*Просмотр виджета Body Battery*, стр. 20).

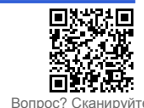
**Цели:** позволяет включать и выключать оповещения по достижению цели или включать оповещения только на время вне занятий. Оповещения о достижении цели появляются при достижении цели по количеству пройденных шагов, этажам и времени интенсивной активности за неделю.

**Оповещения о потреблении воды:** позволяет включить и выключить оповещения о достижении водного баланса.

## Функции пульсометра

Часы Lily 2 Active позволяют просматривать данные о ЧСС на запястье.

	Ваш текущий уровень энергии Body Battery. Часы рассчитывают текущий запас вашей энергии на основании сна, уровня стресса и данных об активности. Чем выше значение, тем больше запас вашей энергии.
	Оповещает вас, когда ЧСС превышает или опускается ниже определенного количества сердечных сокращений в минуту после периода бездействия.
	Отслеживает уровень насыщенности крови кислородом. Знание уровня насыщенности кислородом поможет вам определить, как ваше тело адаптируется к стрессу и физическим нагрузкам. <b>ПРИМЕЧАНИЕ.</b> датчик пульсоксиметра расположен с обратной стороны часов.
	Текущий уровень стресса. Часы измеряют вариабельность ЧСС, когда вы находитесь в неактивном состоянии, для определения вашего уровня стресса. Чем ниже значение, тем ниже уровень стресса.
<b>VO<sub>2</sub></b>	Отображает ваш текущий показатель VO <sub>2</sub> Max., который является показателем спортивной подготовки и который должен увеличиваться по мере улучшения вашей физической формы.



## Частота пульса на запястье

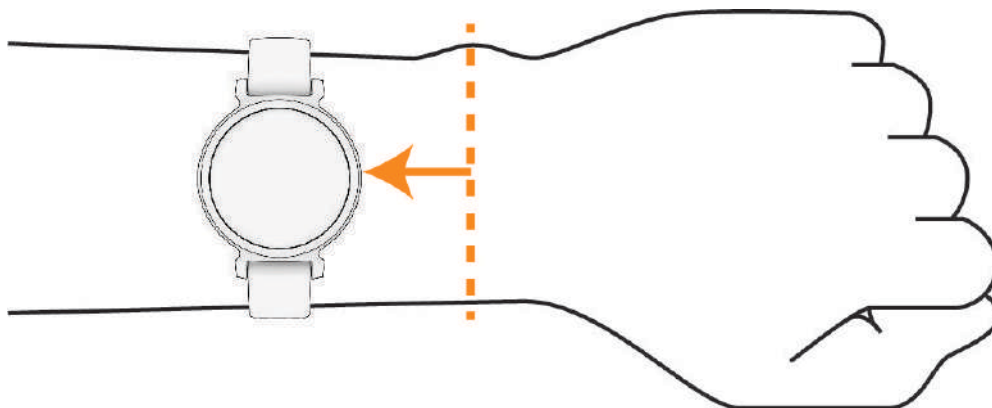
### Ношение часов

#### ⚠ ВНИМАНИЕ

Некоторые пользователи могут испытывать раздражение кожи после длительного использования часов, особенно если у пользователя чувствительная кожа или подвержена аллергии. При появлении раздражения кожи снимите часы и дайте коже время на заживление. Во избежание раздражения кожи убедитесь, что часы чистые и сухие, и не затягивайте их на запястье слишком сильно. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- Часы следует носить выше запястья.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта. Для более точного измерения частоты пульса часы не должны смещаться во время бега или выполнения упражнений. При выполнении пульсоксиметрии необходимо оставаться неподвижным.



**ПРИМЕЧАНИЕ.** оптический датчик расположен с обратной стороны часов.

- См. раздел [Устранение неполадок, стр. 52](#) для получения дополнительной информации об измерении частоты пульса на запястье.
- См. раздел [Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра, стр. 35](#) для получения дополнительной информации о датчике пульсоксиметра.
- Для получения дополнительной информации о точности данных перейдите на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Для получения дополнительной информации о ношении и уходе за часами перейдите по ссылке [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

### Советы по повышению точности данных о частоте пульса

Если данные по частоте пульса неточны или не отображаются, воспользуйтесь следующими советами.

- Перед тем как надеть часы, вымойте и высушите руки (включая предплечья).
- Не наносите на кожу под устройством крем от загара, лосьон и средство от насекомых.
- Оберегайте датчик частоты пульса, расположенный с обратной стороны часов, от царапин.
- Часы следует носить выше запястья. Часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта.
- Перед началом занятия дождитесь, когда значок ❤ перестанет мигать.
- Перед началом занятия следует провести разминку в течение 5–10 минут и снять показания частоты пульса.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** при низкой температуре воздуха разминку следует проводить в помещении.

- После каждой тренировки необходимо промывать часы чистой водой.



## Просмотр виджета ЧСС

Виджет ЧСС отображает текущее значение ЧСС в ударах в минуту (уд./мин.). Для получения дополнительной информации о точности определения ЧСС перейдите на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

- 1 Чтобы просмотреть виджет ЧСС, в режиме отображения циферблата проведите пальцем влево или вправо по экрану.


**ПРИМЕЧАНИЕ.** возможно, вам нужно будет добавить виджет в ленту виджетов (*Настройка ленты виджетов, стр. 19*).

- 2 Выберите виджет для отображения текущей ЧСС в ударах в минуту (уд./мин) и графика ЧСС за последние три часа.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Коснитесь графика и проведите пальцем влево или вправо, чтобы двигать график.
  - Проведите пальцем по экрану влево или вправо, чтобы просмотреть значения ЧСС в состоянии покоя за последние семь дней.

## Настройка оповещений об аномальной ЧСС

### ВНИМАНИЕ

Эта функция предупреждает о том, что ЧСС превышает или падает ниже определенного количества ударов в минуту, выбранного пользователем, после определенного периода бездействия. Эта функция не уведомляет вас, когда ЧСС падает ниже выбранного порогового значения во время выбранного окна сна, настроенного в приложении Garmin Connect. Эта функция не уведомляет вас о потенциальном состоянии сердца и не предназначена для лечения или диагностики какого-либо заболевания или состояния. При возникновении каких-либо проблем, связанных с сердцем, обратитесь к врачу.


- 1 Нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки > Уведомления и оповещения > Здоровье и благополучие > Частота пульса**.
- 3 Выберите пункт **Сигнал при превышении** или **Сигнал при понижении**, чтобы включить оповещение.
- 4 Выберите пороговое значение ЧСС.

В случае выхода за пределы пользовательских значений на часах будет отображаться сообщение и будет подаваться вибросигнал.

## Передача данных о ЧСС на устройства Garmin

Предусмотрена возможность трансляции данных о ЧСС с часов Lily 2 Active для их просмотра на сопряженных устройствах Garmin. Например, во время велотренировки можно передавать данные о ЧСС на велокомпьютер Edge, а во время занятия — на экшн-камеру VIRB®.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** передача данных о ЧСС приводит к сокращению времени работы от батареи.

- 1 Удерживайте  для просмотра меню элементов управления.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** вы можете настраивать меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления, стр. 16*).

- 2 Выберите .

- 3 Нажмите кнопку .

Часы Lily 2 Active начнут трансляцию данных о ЧСС.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** во время передачи данных о ЧСС на экране отображается время.

- 4 Выполните сопряжение часов Lily 2 Active с совместимым устройством Garmin ANT+®.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** инструкции по выполнению сопряжения различаются для устройств, совместимых с Garmin. См. руководство пользователя.

- 5 Повторите шаги с 1 по 3, чтобы остановить передачу данных о ЧСС.



## Настройки наручного пульсометра

Нажмите и удерживайте  и выберите **Настройки > Датчики часов > ЧП на запястье**.

**Состояние:** включение или отключение наручного пульсометра. По умолчанию установлено значение Автоматически, которое автоматически использует наручный пульсометр, если не было выполнено сопряжение с внешним пульсометром.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** при отключении наручного пульсометра также отключается датчик наручного пульсоксиметра. Вы можете вручную выполнить измерение пульсоксиметра в мини-виджете пульсоксиметра.


**Во время плавания:** включение или отключение наручного пульсометра во время плавания.

## Выключение наручного пульсометра

Для параметра ЧП на запястье по умолчанию установлено значение Автоматически. Часы автоматически используют наручный пульсометр, если только они не были сопряжены с нагрудным пульсометром. Данные о ЧСС нагрудного пульсометра доступны только во время занятия.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** при отключении наручного пульсометра также отключается расчет показателя VO2 Max., отслеживание сна, времени интенсивной активности, функция измерения дневного уровня стресса и датчик наручного пульсоксиметра.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** отключение наручного пульсометра также приводит к отключению функции обнаружения устройства на запястье для оплаты с помощью Garmin Pay, поэтому вам необходимо будет вводить пароль перед оплатой каждой покупки (*Garmin Pay*, стр. 14).

1 Нажмите и удерживайте .

2 Выберите **Настройки > Датчики часов > ЧП на запястье > Состояние > Выключено**.

Некоторые индикаторы датчиков могут мигать после выключения наручного пульсометра.



## Информация о зонах частоты пульса

Многие спортсмены используют зоны частоты пульса для оценки состояния и укрепления сердечно-сосудистой системы, а также для повышения общего уровня подготовки. Зона частоты пульса — диапазон частоты пульса за минутный отрезок времени. Зоны частоты пульса пронумерованы от 1 до 5 по нарастанию интенсивности. Обычно зоны частоты пульса рассчитываются на основе процентного значения максимальной частоты пульса.



## Настройка зон ЧСС

Часы используют информацию профиля пользователя из первоначальной настройки для определения зон ЧСС по умолчанию. Для получения более точных данных о калориях во время занятия установите свое максимальное значение ЧСС. Вы также можете ввести свою ЧСС в состоянии покоя вручную. Зоны можно скорректировать вручную на часах или с помощью своей учетной записи Garmin Connect.

- 1 Удерживайте нажатой кнопку .
- 2 Выберите **Настройки > Профиль пользователя > Зоны частоты пульса**.
- 3 Выберите **Максимальная частота пульса** и укажите максимальную ЧСС.
- 4 Выберите .
- 5 Выберите **ЧП на отдыхе**.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Использовать среднее** для использования среднего значения ЧСС в состоянии покоя, полученного с часов.
  - Выберите **Задать пользовательские настройки** для установки пользовательского значения ЧСС в состоянии покоя.
- 7 Выберите **Зоны > Расчет по**.
- 8 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Уд./мин.** для просмотра и изменения зон на основе количества ударов в минуту.
  - Выберите **ЧП %максимум** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения максимальной ЧСС.
- 9 Выберите зону и укажите значение для каждой зоны.

## Оценка нагрузки в зонах частоты пульса

Зона	Максимальная частота пульса в процентах	Нагрузка	Преимущества
1	50–60 %	Расслабленный низкий темп, ритмичное дыхание	Аэробная тренировка начального уровня, борьба со стрессом
2	60–70 %	Комфортный темп, чуть более глубокое дыхание, можно разговаривать	Общая тренировка сердечно-сосудистой системы, хороший темп восстановления
3	70–80 %	Средний темп, разговаривать становится труднее	Повышение аэробной способности, оптимальная тренировка сердечно-сосудистой системы
4	80–90 %	Быстрый, слегка некомфортный темп, затрудненное дыхание	Повышение аэробной способности и порога, улучшение показателей скорости
5	90–100 %	Максимальный темп, приемлемый только для коротких промежутков времени, стесненное дыхание	Повышение аэробной и мышечной выносливости, тренировка силы



## Спортивные цели

Знание зон частоты пульса помогает оценить и улучшить общую подготовку с помощью следующих принципов.

- Частота пульса – надежный показатель интенсивности тренировки.
- Тренировка в определенных зонах частоты пульса позволяет улучшить состояние сердечно-сосудистой системы.

Зная максимальную частоту пульса, вы можете использовать таблицу (*Оценка нагрузки в зонах частоты пульса, стр. 33*) для определения оптимальной зоны частоты пульса и достижения поставленных спортивных целей.

Если максимальная частота пульса вам неизвестна, вы можете воспользоваться соответствующим калькулятором в сети Интернет. В некоторых тренажерных залах и фитнес-центрах можно пройти тест и определить максимальную частоту пульса. Максимальный пульс по умолчанию равен 220 ударам в минуту минус возраст.

## Пульсоксиметр

Часы Lily 2 Active оснащены наручным пульсоксиметром, который отслеживает уровень насыщенности крови кислородом. Знание уровня насыщенности кислородом может быть полезным для понимания вашего общего состояния здоровья и поможет вам определить, как ваше тело приспосабливается к высоте. Часы определяют уровень насыщения крови кислородом, подсвечивая кожу и измеряя количество поглощенного света. Это называется SpO<sub>2</sub>.

На часах данные пульсоксиметра отображаются в виде процентного значения SpO<sub>2</sub>. В учетной записи Garmin Connect можно просмотреть дополнительные сведения о расчетном значении пульсоксиметра, включая тенденции к изменениям за несколько дней (*Включение отслеживания сна с пульсоксиметром, стр. 35*). Для получения дополнительной информации о точности измерений пульсоксиметра перейдите на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Получение показаний пульсоксиметра

Вы можете вручную начать измерение пульсоксиметра на часах в любое время. Точность показаний может различаться в зависимости от притока крови, расположения часов на запястье и вашей неподвижности (*Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра, стр. 35*).

- 1 Часы следует носить выше запястья.  
Часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта.
- 2 Проведите пальцем по экрану, чтобы просмотреть виджет пульсоксиметра.
- 3 Удерживайте руку, на которой вы носите часы, на уровне сердца, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом.
- 4 Не двигайтесь.

Часы отображают уровень насыщения кислородом в процентах.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** вы можете включить и просмотреть данные пульсоксиметрии во время сна в своей учетной записи Garmin Connect (*Включение отслеживания сна с пульсоксиметром, стр. 35*).




## Включение отслеживания сна с пульсоксиметром

Прежде чем вы сможете использовать отслеживание сна с пульсоксиметром, необходимо установить часы Lily 2 Active в качестве основного портативного устройства в учетной записи Garmin Connect (*Объединенный статус тренировки*, стр. 24).

Часы можно настроить на непрерывное измерение уровня насыщенности крови кислородом, или SpO<sub>2</sub>, в течение 4 часов во время определенного периода сна (*Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра*, стр. 35).

**ПРИМЕЧАНИЕ.** необычное положение во время сна может привести к аномально низким значениям SpO<sub>2</sub>.

- 1 Удерживайте  для просмотра меню.
- 2 Выберите **Настройки > Датчики часов > Пульсоксиметрия во сне**.
- 3 С помощью переключателя включите отслеживание.

## Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра

Если показания пульсоксиметра неточны или не отображаются, воспользуйтесь следующими советами.

- Не двигайтесь, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом.
- Часы следует носить выше запястья. Часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта.
- Удерживайте руку, на которой вы носите часы, на уровне сердца, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом.
- Используйте силиконовый или нейлоновый ремешок.
- Перед тем как надеть часы, вымойте и высушите руки (включая предплечья).
- Не наносите на кожу под устройством крем от загара, лосьон и средство от насекомых.
- Оберегайте оптический датчик, расположенный с обратной стороны часов, от царапин.
- После каждой тренировки необходимо промывать часы чистой водой.

## О расчетных значениях VO<sub>2</sub> Max.

Показатель VO<sub>2</sub> Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке. Другими словами, VO<sub>2</sub> Max. — это показатель сердечно-сосудистой системы, который должен увеличиваться вместе с вашим уровнем физической подготовки. Часам Lily 2 Active требуется функция измерения частоты пульса на запястье или совместимый нагрудный пульсометр для отображения ваших расчетных значений VO<sub>2</sub> Max.


На часах расчетное значение показателя VO<sub>2</sub> Max. отображается с помощью числового значения и описания. В учетной записи Garmin Connect можно просмотреть дополнительные сведения о расчетном значении показателя VO<sub>2</sub> Max.

Данные VO<sub>2</sub> Max. предоставляются компанией Firstbeat Analytics™. Анализ VO<sub>2</sub> Max. предоставляется с разрешения The Cooper Institute®. Дополнительную информацию см. в приложении (*Стандартные рейтинги VO<sub>2</sub> Max.*, стр. 58) и по адресу [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).



## Получение расчетного значения VO2 Max.


Для получения расчетного значения показателя VO2 Max. требуются данные по измеренной на запястье ЧСС и хронометрируемому 15-минутному занятию быстрой ходьбой или пробежке.

- 1 Удерживайте  для просмотра меню.
- 2 Выберите **Настройки > Профиль пользователя > Показатель VO2 Max.**  
Если вы уже зарегистрировали 15-минутное занятие быстрой ходьбой или пробежку, может отобразиться расчетное значение показателя VO2 Max. Часы обеспечивают обновление расчетного значения показателя VO2 Max. каждый раз, когда вы завершаете хронометрируемое занятие ходьбой или бегом.
- 3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы получить расчетное значение показателя VO2 Max.  
После окончания проверки будет выведено сообщение.
- 4 Чтобы вручную запустить проверку значения VO2 Max. для получения обновленного расчетного значения, коснитесь текущего показания и следуйте инструкциям.  
Часы будут обновлены с новым расчетным значением VO2 Max.

## Просмотр фитнес-возраста

Прежде чем часы смогут рассчитать точный фитнес-возраст, необходимо выполнить настройку профиля пользователя в приложении Garmin Connect.

Фитнес-возраст позволяет сравнить свою физическую форму с физической формой людей одного с вами пола. Ваши часы используют такую информацию, как ваш возраст, индекс массы тела (ИМТ), данные о ЧСС в состоянии покоя и историю занятий, чтобы сообщить ваш фитнес-возраст. Если у вас есть весы Index™, ваше устройство использует показатель процента жира в организме вместо ИМТ, чтобы определить ваш фитнес-возраст. Физические упражнения и изменения образа жизни могут оказать эффект на ваш фитнес-возраст.

- 1 Удерживайте  для просмотра меню.
- 2 Выберите **Настройки > Профиль пользователя > Фитнес-возраст.**

## Возможности подключения

Функции с подключением доступны для часов, если вы выполните сопряжение с совместимым телефоном (*Сопряжение смартфона, стр. 38*).

### Garmin Connect

Через учетную запись Garmin Connect можно установить контакт с друзьями. Учетная запись приложения Garmin Connect предоставляет инструменты для отслеживания, анализа, публикации ваших данных и поддержки других пользователей. Регистрируйте события своей насыщенной жизни, включая пробежки, прогулки, поездки и многое другое.

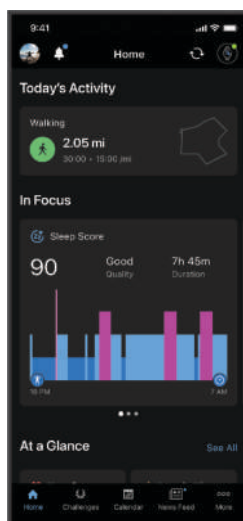
Вы можете создать бесплатную учетную запись Garmin Connect при сопряжении своих часов со смартфоном с помощью приложения Garmin Connect или на веб-сайте [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

**Отслеживайте свои достижения:** можно отслеживать количество пройденных шагов за день, устроить соревнование с друзьями и контролировать достижение поставленных целей.

**Сохраняйте занятия:** после завершения и сохранения хронометрируемого занятия на часах можно загрузить его в учетную запись Garmin Connect и хранить в течение необходимого времени.

**Анализируйте данные:** можно просматривать подробную информацию о занятиях, включая время, расстояние, ЧСС, количество сожженных калорий, а также настраиваемые отчеты.






**Делитесь своими спортивными достижениями с другими пользователями:** можно устанавливать контакты с друзьями для отслеживания занятий друг друга или передачи ссылок на свои занятия.

**Управляйте настройками:** в учетной записи Garmin Connect можно настроить часы и определить пользовательские настройки.

## Синхронизация данных с приложением Garmin Connect

Часы автоматически синхронизируют данные с приложением Garmin Connect при каждом открытии приложения. Часы периодически синхронизируют данные с приложением Garmin Connect автоматически. Синхронизацию данных также можно выполнить вручную в любое время.

- 1 Поместите часы рядом со смартфоном.
- 2 Откройте приложение Garmin Connect.  
**СОВЕТ.** приложение может быть открыто или работать в фоновом режиме.
- 3 Удерживайте  для просмотра меню.
- 4 Выберите **Настройки > Система > Телефон > Синхронизация**.
- 5 Дождитесь завершения синхронизации данных.
- 6 Просмотрите текущие данные в приложении Garmin Connect.

## Синхронизация данных с компьютером

Для синхронизации данных с приложением Garmin Connect на компьютере необходимо установить приложение Garmin Express™ (*Настройка Garmin Express, стр. 37*).

- 1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB.
- 2 Откройте приложение Garmin Express.  
Часы перейдут в режим накопителя.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.
- 4 Просмотрите данные по своей учетной записи Garmin Connect.

## Настройка Garmin Express


- 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.
- 2 Перейдите по ссылке [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Следуйте инструкциям на экране.



## Сопряжение смартфона

Для настройки часов Lily 2 Active необходимо выполнить их сопряжение непосредственно через приложение Garmin Connect, а не через настройки Bluetooth на смартфоне.


- 1 Во время начальной настройки на часах выберите ✓ при появлении запроса на сопряжение со смартфоном.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** если ранее вы пропустили процесс сопряжения, нажмите и удерживайте  и выберите **Система > Телефон > Сопряжение телефона** для перехода в режим сопряжения вручную.

- 2 Отсканируйте QR-код с помощью смартфона и следуйте инструкциям на экране для завершения процесса сопряжения и настройки.

## Просмотр уведомлений

Если часы сопряжены с приложением Garmin Connect, на устройстве можно просмотреть уведомления со смартфона, например о текстовых сообщениях и электронной почте.


- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы отобразить виджет уведомлений.
- 2 Выберите уведомление.  
**СОВЕТ.** проведите по экрану для просмотра более старых уведомлений.
- 3 Коснитесь сенсорного экрана и выберите , чтобы закрыть уведомление.

## Ответ на текстовое сообщение

**ПРИМЕЧАНИЕ.** эта функция доступна только для телефонов Android™.

При получении уведомления о текстовом сообщении на часы Lily 2 Active можно отправить быстрый ответ, выбрав подходящий вариант из списка сообщений.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** эта функция позволяет отправлять текстовые сообщения с помощью смартфона. Использование данной функции может привести к расходованию месячного объема SMS-сообщений либо может взиматься плата. Для получения дополнительной информации обратитесь к своему оператору мобильной связи.

- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы отобразить виджет уведомлений.
- 2 Выберите уведомление о текстовом сообщении.
- 3 Коснитесь сенсорного экрана для просмотра параметров уведомлений.
- 4 Выберите .
- 5 Выберите сообщение из списка.  
Телефон отправит выбранное сообщение как текстовое сообщение.

## Управление уведомлениями

Уведомлениями, отображающимися на часах Lily 2 Active, можно управлять с помощью совместимого смартфона.

Выберите один из следующих вариантов:

- Если вы используете часы iPhone®, перейдите к настройкам уведомлений iOS® для выбора уведомлений, которые следует отображать на часах.
- Если вы используете смартфон с Android, в приложении Garmin Connect выберите ●●● > **Настройки > Уведомления.**



## Включение уведомлений Bluetooth

Для включения уведомлений необходимо выполнить сопряжение часов Lily 2 Active с совместимым телефоном (*Сопряжение смартфона, стр. 38*).

- 1 Нажмите и удерживайте
- 2 Выберите **Настройки > Уведомления и оповещения > Умные уведомления**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Общее исп.**, чтобы установить настройки уведомлений, передаваемых в режиме часов.
  - Выберите **Во время занятия**, чтобы установить настройки уведомлений, передаваемых во время записи занятия.
  - Выберите **Во время сна**, чтобы включить или выключить режим **Не беспокоить**.
  - Выберите **Конф.**, чтобы установить настройки конфиденциальности.

## Отключение подключения телефона на базе технологии Bluetooth

Подключение к телефону по Bluetooth можно отключить в меню элементов управления.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** вы можете добавлять функции в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления, стр. 16*).

- 1 Нажмите и удерживайте для просмотра меню элементов управления.
- 2 Выберите чтобы отключить подключение телефона по Bluetooth на часах Lily 2 Active.  
Для отключения технологии Bluetooth на телефоне см. руководство пользователя телефона.

## Прием входящего телефонного вызова

При приеме телефонного вызова на подключенном смартфоне часы Lily 2 Active отображают имя или номер телефона вызывающего абонента.

- Чтобы принять вызов, нажмите
- ПРИМЕЧАНИЕ.** для разговора с вызывающим абонентом необходимо использовать подключенный смартфон.
- Чтобы отклонить вызов, нажмите

## Поиск телефона

Данную функцию можно использовать для определения местоположения потерянного телефона, сопряженного с помощью технологии Bluetooth и находящегося в зоне ее действия в данный момент.

- 1 Нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите .
- На экране устройства Lily 2 Active будут отображаться полоски, указывающие уровень сигнала, а на телефоне будет воспроизводиться звуковой сигнал. По мере приближения к телефону количество полосок будет увеличиваться.
- 3 Нажмите , чтобы прекратить поиск.

## Использование режима «Не беспокоить»

Режим «Не беспокоить» можно использовать для выключения вибросигнала и дисплея для оповещений и уведомлений (*Изменение настроек отображения, стр. 46*). Например, этот режим можно использовать во время сна или просмотра фильмов.

- Чтобы вручную включить или выключить режим «Не беспокоить», нажмите и удерживайте , затем выберите .
- Для автоматического включения режима «Не беспокоить» во время вашего сна откройте настройки устройства в приложении Garmin Connect и выберите **Уведомления и оповещения > Умные уведомления > Во время сна**.



# Функции отслеживания и безопасности

## ⚠ ВНИМАНИЕ

Функции отслеживания и безопасности — это вспомогательные функции, которые не следует использовать в качестве основного средства для получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица.

## УВЕДОМЛЕНИЕ

Для использования функций безопасности и отслеживания необходимо подключить часы Lily 2 Active к приложению Garmin Connect с помощью технологии Bluetooth. На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Контакты для связи в чрезвычайных ситуациях можно указать в учетной записи Garmin Connect.

Для получения дополнительной информации о функциях отслеживания и безопасности перейдите по ссылке: [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

✳ **Помощь:** позволяет отправить сообщение с указанием вашего имени, ссылки LiveTrack и местоположения по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях.

## Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях

Номера телефонов контактов для связи в чрезвычайных ситуациях используются функциями отслеживания и безопасности.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите ●●●.
- 2 Выберите **Отслеживание и безопасность > Функции безопасности > Контакты для связи в чрезвычайных ситуациях > Добавить контакты для связи в чрезвычайных ситуациях**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях получают уведомление, если вы их добавляете в качестве контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, и они могут принять или отклонить ваш запрос. Если контакт отклоняет ваш запрос, вам необходимо выбрать другой контакт в качестве контакта для связи в чрезвычайных ситуациях.

## Запрос о помощи

## ⚠ ВНИМАНИЕ

Помощь — это вспомогательная функция, которую не следует использовать в качестве основного средства для получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица.

## УВЕДОМЛЕНИЕ

Для получения возможности отправки запросов о помощи необходимо настроить контакты для связи в чрезвычайных ситуациях в приложении Garmin Connect (*Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, стр. 40*). На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).

- 1 Нажмите и удерживайте
- 2 После того как устройство подаст три вибросигнала, отпустите кнопку, чтобы активировать функцию отправки запроса о помощи.  
Появится экран с таймером обратного отсчета.
- 3 При необходимости выберите пункт до завершения обратного отсчета:
  - Для отправки пользовательского сообщения с запросом выберите
  - Для отмены сообщения выберите



## Регистрация происшествий


### ⚠ ВНИМАНИЕ

Регистрация происшествий — это вспомогательная функция, доступная только для определенных занятий на открытом воздухе. Регистрацию происшествий не следует использовать в качестве основного средства получения экстренной помощи.

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Перед включением функции регистрации происшествий на часах необходимо настроить контакты для связи в чрезвычайной ситуации в приложении Garmin Connect ([Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях](#), стр. 40). На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).

## Включение и выключение регистрации происшествий

- 1 Удерживайте  для просмотра меню.
- 2 Выберите **Настройки > Отслеживание и безопасность > Регистрация происшествий**.
- 3 Выберите занятие.


**ПРИМЕЧАНИЕ.** функция регистрации происшествий доступна только для определенных занятий на открытом воздухе.

Если в момент регистрации происшествия к часам Lily 2 Active был подключен смартфон, приложение Garmin Connect сможет отправить автоматическое текстовое сообщение и сообщение электронной почты с указанием вашего имени и местоположения по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях. На смартфоне и подключенных часах появится уведомление о том, что по истечении 15 секунд ваши контакты будут проинформированы о происшествии. Если помощь не требуется, автоматическую отправку сообщения можно отменить.

## Включение и выключение LiveTrack

Перед началом первого сеанса LiveTrack необходимо настроить контакты в приложении Garmin Connect ([Добавление контактов](#), стр. 41).

**ПРИМЕЧАНИЕ.** необходимо включить LiveTrack в приложении Garmin Connect.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите **••• > Отслеживание и безопасность > LiveTrack**.
- 2 Выберите **Автозапуск > Включено** для ваших часов.
- 3 Удерживайте  для просмотра меню.
- 4 Выберите **Настройки > Отслеживание и безопасность > LiveTrack**.
- 5 Выберите **Выключено**, чтобы выключить LiveTrack.

## Добавление контактов

- 1 В приложении Garmin Connect выберите **••• > Контакты**.
- 2 Следуйте инструкциям на экране.


После добавления контактов необходимо синхронизировать данные, чтобы применить изменения в часах Lily 2 Active ([Синхронизация данных с приложением Garmin Connect](#), стр. 37).




# Часы

## Установка будильника







Можно устанавливать несколько будильников. Для каждого будильника можно настроить однократное или регулярное срабатывание.

- 1 Нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Часы > Будильник > +**.
- 3 Введите время.
- 4 Выберите будильник.
- 5 Выберите **Повтор**, а затем выберите требуемый вариант.





## Удаление сигнала будильника

- 1 Нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Часы > Будильник**.
- 3 Выберите сигнал, а затем выберите **Удалить**.

## Использование секундомера


- 1 Нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Часы > Секундомер**.
- 3 Нажмите , чтобы запустить таймер.
- 4 Чтобы перезапустить таймер круга, нажмите .  
Секундомер продолжит отсчитывать итоговое время.
- 5 Нажмите , чтобы остановить таймер.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
  - Для возобновления работы таймера нажмите .
  - Чтобы сбросить таймер, нажмите кнопку .
  - Чтобы сохранить время по секундомеру как занятие, нажмите **•••** и выберите **Сохранить занятие**.
  - Для просмотра таймеров круга выберите **•••**, а затем выберите **Обзор кругов**.
  - Чтобы остановить секундомер, нажмите **•••** и выберите **Готово**.

## Запуск таймера обратного отсчета

- 1 Нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Часы > **.
- 3 Введите время и выберите .
- 4 Нажмите .

## Синхронизация времени с GPS


При каждом включении часов и при установке связи со спутниками часы автоматически определяют часовые пояса и текущее время суток. Вы также можете синхронизировать время с GPS вручную при переходе на летнее время и при смене часового пояса.

- 1 Нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Часы > Время > Синхронизация времени**.
- 3 Подождите, пока часы найдут спутники (*Установка связи со спутниками*, стр. 55).



## Настройка времени вручную

По умолчанию настройка времени производится автоматически при сопряжении часов Lily 2 Active со смартфоном.

- 1 Нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Часы > Время > Источн. вр. > Вручную**.
- 3 Выберите **Время** и укажите время суток.

## Беспроводные датчики

Можно выполнить сопряжение часов и использовать их с беспроводными датчиками с помощью ANT+ или технологии Bluetooth (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 43*). После сопряжения устройств можно настроить дополнительные поля данных (*Настройка параметров занятия, стр. 12*). Если датчик входит в комплект поставки часов, их сопряжение было выполнено предварительно.

Для получения информации о совместимости конкретного датчика Garmin, его покупки или для просмотра руководства пользователя перейдите на сайт [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

Тип датчика	Описание
Частота пульса	Можно использовать внешний датчик, например пульсометр серии HRM-Pro™ или HRM-Fit™, и просматривать данные о ЧСС во время занятий.
Скорость/частота вращения	Датчики скорости или частоты вращения педалей можно установить на велотренажер и просматривать данные во время тренировки. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса ( <i>Калибровка датчика скорости, стр. 45</i> ).

## Сопряжение с беспроводными датчиками


Прежде чем выполнять сопряжение, необходимо надеть пульсометр или установить датчик.

При первом подключении беспроводного датчика с помощью технологии ANT+ или Bluetooth необходимо выполнить сопряжение часов с датчиком. Если датчик использует обе технологии ANT+ и Bluetooth, Garmin рекомендуется выполнить сопряжение с помощью технологии ANT+. После сопряжения часы автоматически подключаются к датчику, когда вы начинаете занятие, если датчик включен и находится в пределах диапазона действия.

**СОВЕТ.** некоторые датчики ANT+ выполняют сопряжение с часами автоматически, когда вы начинаете занятие при включенном датчике рядом с часами.

- 1 Поместите часы в пределах 3 м (10 футов) от датчика.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** во время сопряжения расстояние до других беспроводных датчиков должно быть более 10 м (33 фута).

- 2 Нажмите и удерживайте .
- 3 Выберите **Настройки > Аксессуары > Добавить новый элемент**.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Искать все**.
  - Выберите тип датчика.

После сопряжения с часами статус датчика меняется со значения Поиск на Соединение установлено. Данные с датчика отображаются на экране данных или в пользовательском поле данных. Можно настроить дополнительные поля данных (*Настройка параметров занятия, стр. 12*).



## Расчет темпа бега и расстояния с помощью пульсометра

Аксессуары HRM-Fit и серии HRM-Pro рассчитывают темп бега и расстояние на основе профиля пользователя и движения, которое измеряется датчиком после каждого шага. Пульсометр предоставляет данные о темпе бега и расстоянии, когда GPS недоступен, как, например, во время бега на беговой дорожке. Темп бега и расстояние можно просмотреть на совместимых часах Lily 2 Active при подключении по технологии ANT+. Данные показатели также можно просмотреть в сторонних приложениях для тренировок при подключении по технологии Bluetooth.

Точность измерения темпа и расстояния улучшается при калибровке.

**Автоматическая калибровка:** для ваших часов по умолчанию установлен параметр **Автокалибровка**.

Калибровка пульсометра осуществляется каждый раз, когда вы совершаете пробежку на улице и аксессуар подключен к совместимым часам Lily 2 Active.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** автоматическая калибровка не работает для профилей занятий в помещении, профилей занятий бегом по пересеченной местности и бегом на сверхмарафонские дистанции (*Советы по записи темпа бега и расстояния, стр. 44*).

**Ручная калибровка:** выберите **Выполнить калибровку и сохранить** после пробежки на беговой дорожке с подключенным пульсометром (*Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 6*).

## Советы по записи темпа бега и расстояния

- Обновите программное обеспечение часов Lily 2 Active (*Обновления продукта, стр. 51*).
- Совершите несколько пробежек на улице с включенной функцией GPS и подключенным аксессуаром HRM-Fit или серии HRM-Pro. Важно, чтобы ваш диапазон темпа бега на улице соответствовал вашему диапазону темпа бега на беговой дорожке.
- Если вы бежите по песку или по глубокому снегу, перейдите к настройкам датчика и выключите функцию **Автокалибровка**.
- Если вы ранее подключили совместимый шагомер с помощью технологии ANT+, установите состояние для шагомера **Выключено** или удалите его из списка подключенных датчиков.
- Совершите пробежку на беговой дорожке, выполнив ручную калибровку (*Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 6*).
- Если автоматическая и ручная калибровки не кажутся точными, перейдите к настройкам датчика и выберите **Темп и расстояние для пульсометра > Сброс данных калибровки**.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** можно выключить **Автокалибровка**, а затем снова выполнить калибровку вручную (*Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 6*).

## Использование дополнительного датчика скорости или вращения педалей велосипеда

На часы можно принимать данные с совместимого велосипедного датчика скорости или вращения педалей.


- Подключите датчик к часам (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 43*).
- Настройте размер колес (*Калибровка датчика скорости, стр. 45*).
- Начните велотренировку (*Подготовка к заезду, стр. 7*).



## Калибровка датчика скорости

Перед калибровкой датчика скорости необходимо выполнить сопряжение часов с совместимым датчиком скорости (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 43).

Ручная калибровка не является обязательной, но позволяет повысить точность показаний.

- 1 Нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки** > **Аксессуары** > **Скорость/частота вращения** > **Размер колеса**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Автоматически** для выполнения автоматического расчета размера колес и калибровки датчика скорости.
  - Выберите **Вручную** и введите размер колес, чтобы выполнить калибровку датчика скорости вручную (*Размер и окружность колеса*, стр. 59).

## Пользовательская настройка часов

### Настройки часов

Ряд параметров можно настроить непосредственно на часах Lily 2 Active. Дополнительные параметры настраиваются в приложении Garmin Connect.

Удерживайте  для открытия меню, после чего выберите **Настройки**.

**Кнопка быстрого доступа:** позволяет настраивать ярлыки (*Настройка быстрого доступа к сенсорной кнопке*, стр. 24).

**Уведомления и оповещения:** позволяет настроить параметры оповещения (*Параметры оповещений*, стр. 45).

**Датчики часов:** позволяет настраивать параметры пульсометра (*Настройки наручного пульсометра*, стр. 32), параметры пульсоксиметра (*Включение отслеживания сна с пульсоксиметром*, стр. 35), а также калибровать компас (*Калибровка компаса*, стр. 47).

**Аксессуары:** позволяет выполнять сопряжение часов Lily 2 Active с беспроводными датчиками (*Беспроводные датчики*, стр. 43).

**Профиль пользователя:** позволяет настраивать параметры профиля пользователя (*Настройка профиля пользователя*, стр. 47).

**Отслеживание и безопасность:** позволяет настраивать функции безопасности и отслеживания (*Функции отслеживания и безопасности*, стр. 40).

**Отслеживание активности:** позволяет настраивать параметры отслеживания активности (*Отслеживание активности*, стр. 25).

**Система:** позволяет настраивать системные параметры (*Настройки системы*, стр. 46).

### Параметры оповещений

Удерживайте  для открытия меню, после чего выберите **Настройки** > **Уведомления и оповещения**.

**Умные уведомления:** позволяет изменять настройки для уведомлений Bluetooth на смартфоне (*Включение уведомлений Bluetooth*, стр. 39).

**Утренний отчет:** настройка параметров утреннего отчета (*Утренний отчет*, стр. 23).

**Здоровье и благополучие:** позволяет регулировать параметры оповещений о здоровье и благополучии (*Оповещения и настройка отображения данных о здоровье и благополучии*, стр. 29).



## Настройки системы

Нажмите и удерживайте кнопку , а затем выберите **Настройки > Система**.

**Экран:** установка таймаута и яркости экрана (*Изменение настроек отображения, стр. 46*).

**Вибрация при сигнале:** позволяет включать или выключать вибрацию, а также устанавливать уровень интенсивности вибрации.

**Телефон:** позволяет выполнять сопряжение и синхронизацию смартфона (*Сопряжение смартфона, стр. 38*).

**Формат:** настройка единиц измерения, используемых для отображения данных (*Изменение единиц измерения, стр. 46*).


**Язык текста:** выбор языка для отображения информации на часах.

**Сброс:** позволяет выполнить сброс всех настроек до значений по умолчанию или удалить личную информацию и выполнить сброс настроек (*Восстановление всех настроек по умолчанию, стр. 54*).

**ПРИМЕЧАНИЕ.** если на устройстве настроен кошелек Garmin Pay, восстановление настроек по умолчанию приводит к удалению кошелька с устройства.

**О датчике:** отображение идентификатора прибора, версии программного обеспечения, сведений о соответствии стандартам и текста лицензионного соглашения.

## Изменение настроек отображения

1 Удерживайте нажатой кнопку .

2 Выберите **Настройки > Система > Экран**.

3 Выберите **Яркость**, чтобы установить уровень яркости экрана.

4 Выберите **Общее исп.** или **Во время занятия**.

5 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Жест**, чтобы обеспечить включение экрана, когда вы поднимаете и поворачиваете руку, чтобы взглянуть на запястье.
- Выберите **Чувствительность жестов** для настройки чувствительности жестов, чтобы экран включался чаще или реже.
- Выберите **Тайм-аут**, чтобы установить время до отключения экрана.


6 Выберите **Во время сна**.

7 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Циферблат**, чтобы настроить затемнение циферблата во время заданного периода сна.
- Выберите **Яркость**, чтобы установить уровень яркости экрана во время заданного периода сна.
- Выберите **Тайм-аут**, чтобы задать время до отключения экрана в заданный период сна.

## Изменение единиц измерения

Можно настроить единицы измерения для расстояния, темпа, скорости, высоты и многого другого.

1 Нажмите и удерживайте .

2 Выберите **Настройки > Система > Формат**.

3 Выберите один из вариантов.

- Выберите **Единицы измерения**, чтобы установить основные единицы измерения для часов.
- Выберите **Темп/скорость**, чтобы отображать темп или скорость в милях или километрах во время выполнения занятия по таймеру.

## Часовые пояса

Каждый раз при включении и установлении связи со спутниками или синхронизации со смартфоном устройство автоматически определяет часовой пояс и текущее время суток.


## Профиль пользователя

Вы можете обновить профиль пользователя на часах или в приложении Garmin Connect.



## Настройка профиля пользователя

Настройки пола, года рождения, роста, веса, запястья и зоны частоты пульса (*Настройка зон ЧСС, стр. 33*) можно обновить. Часы используют эту информацию для вычисления точных данных о тренировках.

- 1 Нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки > Профиль пользователя**.
- 3 Выберите один из вариантов.

## Настройки пола

При первой настройке часов необходимо выбрать пол. Большинство алгоритмов для фитнеса и тренировок основаны на двух полах. Для получения наиболее точных результатов Garmin рекомендует указывать ваш пол при рождении. После первоначальной настройки можно изменить параметры профиля в учетной записи Garmin Connect.

**Профиль и конфиденциальность:** позволяет настроить данные в открытом профиле.


**Настройки пользователя:** выбор пола. При выборе Не указано алгоритмы, для которых требуется двоичный ввод, будут использовать пол, указанный при первоначальной настройке часов.

## Калибровка компаса

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Калибровку электронного компаса нужно проводить вне помещения. Для более высокой точности не стойте близко к объектам, влияющим на магнитное поле, например транспортным средствам, зданиям и линиям электропередач.

Устройство изначально было откалибровано на заводе, и по умолчанию используется автокалибровка. Если компас периодически дает сбой, например, после перемещения на большие расстояния или резкого перепада температур, можно откалибровать компас вручную.

- 1 Удерживайте нажатой кнопку .
- 2 Выберите **Настройки > Датчики часов > Компас > Начать калибровку**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

## Настройки Garmin Connect

Вы можете изменять настройки часов, занятия и пользователя в учетной записи Garmin Connect с помощью приложения Garmin Connect или на веб-сайте Garmin Connect. Некоторые параметры можно также настроить на часах Lily 2 Active.

- В приложении Garmin Connect выберите **••• > Устройства Garmin** и выберите свои часы.
- В виджете устройств в приложении Garmin Connect выберите свои часы.

После настройки параметров необходимо выполнить синхронизацию своих данных, чтобы изменения вступили в действие на часах (*Синхронизация данных с приложением Garmin Connect, стр. 37*) (*Синхронизация данных с компьютером, стр. 37*).



## Настройки профиля пользователя Garmin Connect

В меню устройства Garmin Connect выберите Профиль пользователя.

**Показатель VO2 Max:** отображение текущего показателя VO2 Max. и даты его последнего обновления (*Получение расчетного значения VO2 Max.*, стр. 36).

**Фитнес-возраст:** позволяет просмотреть ваш текущий фитнес-возраст (*Просмотр фитнес-возраста*, стр. 36).

**Отображаемое имя:** установка отображаемого имени, используемого в утреннем отчете и оповещениях (*Утренний отчет*, стр. 23).

**Пол:** выбор пола (*Настройки пола*, стр. 48).

**Дата рождения:** выбор даты рождения.

**Рост:** выбор роста.

**Вес:** выбор веса.

**Рука:** выбор руки, на которой вы носите часы.

**График сна:** позволяет настраивать график сна (*Мониторинг сна*, стр. 25).

**Зоны частоты пульса:** позволяет получить сведения о максимальной ЧСС и определить пользовательские зоны ЧСС (*Информация о зонах частоты пульса*, стр. 32).

### Настройки пола

При первой настройке часов необходимо выбрать пол. Большинство алгоритмов для фитнеса и тренировок основаны на двух полах. Для получения наиболее точных результатов Garmin рекомендует указывать ваш пол при рождении. После первоначальной настройки можно изменить параметры профиля в учетной записи Garmin Connect.

**Профиль и конфиденциальность:** позволяет настроить данные в открытом профиле.

**Настройки пользователя:** выбор пола. При выборе Не указано алгоритмы, для которых требуется двоичный ввод, будут использовать пол, указанный при первоначальной настройке часов.



# Информация об устройстве

## Зарядка часов

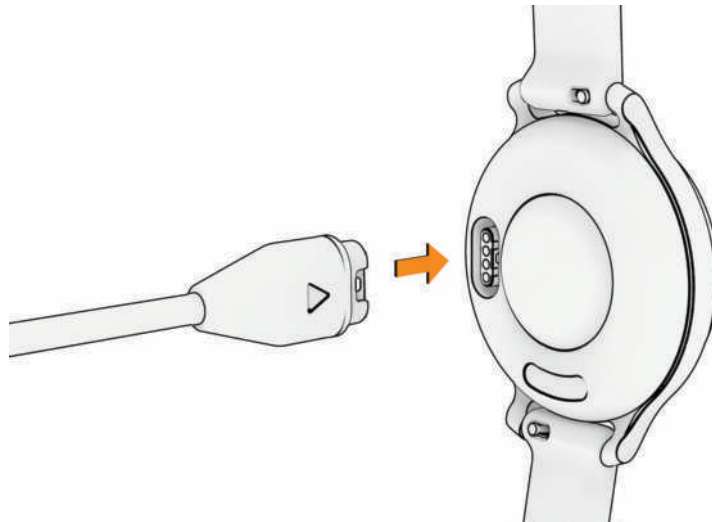
### ⚠ ОСТОРОЖНО

В устройстве используется литий-ионная батарея. Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Для предотвращения коррозии тщательно очистите и высушите контакты и прилегающие области перед подключением к зарядному устройству или компьютеру. См. инструкции по очистке (*Очистка часов*, стр. 50).

- 1 Подключите кабель (концом со значком ▲) к разъему для зарядки на часах.



- 2 Подключите другой конец кабеля к порту компьютера USB-C® или адаптеру переменного тока (5 V minimum output power).  
Часы отображают текущий уровень заряда батареи.
- 3 Для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных компонентах посетите веб-сайт [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) или обратитесь к дилеру компании Garmin.
- 4 Отключите часы от зарядного устройства, когда уровень заряда батареи достигнет 100%.



## Уход за устройством

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Избегайте сильных ударов и неосторожного обращения с устройством, поскольку это может привести к сокращению срока его службы.

Не рекомендуется нажимать на кнопки, когда устройство находится под водой.

Не используйте острые предметы для очистки устройства.

При работе с сенсорным экраном не используйте твердые или острые предметы — это может привести к повреждению экрана.

Не рекомендуется использовать химические чистящие вещества, растворители и репелленты, которые могут повредить пластиковые детали и покрытие поверхностей.

Тщательно промывайте устройство в чистой воде при попадании на него хлорированной или соленой воды, солнцезащитных и косметических средств, алкоголя, а также других агрессивных химических веществ. Продолжительное воздействие этих веществ может привести к повреждению корпуса.

Не подвергайте устройство воздействию высоких температур, например, не кладите его в сушилку для белья.

Не следует хранить устройство в местах, где оно может подвергаться длительному воздействию экстремальных температур. Такое воздействие может привести к необратимому повреждению устройства.

## Очистка часов

### ⚠ ВНИМАНИЕ

Некоторые пользователи могут испытывать раздражение кожи после длительного использования часов, особенно если у пользователя чувствительная кожа или подвержена аллергии. При появлении раздражения кожи снимите часы и дайте коже время на заживление. Во избежание раздражения кожи убедитесь, что часы чистые и сухие, и не затягивайте их на запястье слишком сильно.

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Даже небольшое количество пота или влаги может привести к появлению коррозии на электрических контактах при подключении к зарядному устройству. Коррозия может помешать зарядке и передаче данных.

**СОВЕТ.** для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

- 1 Промойте водой или протрите влажной безворсовой тканью.
- 2 Дайте часам полностью высохнуть.

## Чистка кожаных ремешков

- 1 Протрите кожаные ремешки сухой тканью.
- 2 Для очистки кожаных ремешков используйте кондиционер для изделий из кожи.



## Замена ремешков

Часы совместимы со стандартными и быстросъемными ремешками шириной 14 мм.


- 1 Сдвиньте быстросъемный штифт на пружинном штифте, чтобы снять ремешок.



- 2 Вставьте один конец пружинного штифта нового ремешка в часы.
- 3 Сдвиньте быстросъемный штифт и выровняйте пружинный штифт относительно другой стороны часов.
- 4 Повторите шаги с 1 по 3, чтобы заменить вторую половину ремешка.


## Просмотр информации об устройстве

Можно просмотреть идентификатор прибора, версию программного обеспечения, сведения о соответствии стандартам и текст лицензионного соглашения.

- 1 Нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки > Система > О датчике**.

## Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии стандартам (электронная этикетка)

Этикетка для данного устройства предоставляется в электронном виде. Электронная этикетка может предоставлять нормативную информацию, например номера идентификации, предоставленные FCC, или маркировки о соответствии региональным стандартам, а также полезную информацию о продукте и лицензии.

- 1 Удерживайте нажатой кнопку .
- 2 Выберите **Настройки > Система > О датчике**.

## Обновления продукта

Часы автоматически проверяют наличие обновлений при подключении по Bluetooth. Можно установить на компьютер Garmin Express ([garmin.com/express](https://garmin.com/express)). Можно установить на смартфон приложение Garmin Connect.

Оно позволяет с легкостью получать доступ к различным службам для устройств Garmin:

- Обновления ПО
- Загрузка данных в приложение Garmin Connect
- Регистрация устройства



## Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect

Для обновления программного обеспечения на часах с помощью приложения Garmin Connect требуется учетная запись Garmin Connect, а часы должны быть сопряжены с совместимым телефоном (*Сопряжение смартфона, стр. 38*).

Выполните синхронизацию устройства с приложением Garmin Connect (*Синхронизация данных с приложением Garmin Connect, стр. 37*).

Когда обновление программного обеспечения станет доступным, приложение Garmin Connect автоматически отправит его на устройство. Обновление применяется, когда вы не используете часы активно. По завершении обновления выполняется перезапуск часов.

## Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express

Для обновления программного обеспечения на часах необходимо загрузить и установить приложение Garmin Express, а также добавить часы (*Синхронизация данных с компьютером, стр. 37*).

- 1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB.

Когда появится обновление программного обеспечения, приложение Garmin Express отправит его на часы.

- 2 После того как приложение Garmin Express завершит отправку обновления, отсоедините часы от компьютера.

Часы установят обновление.

## Технические характеристики

Тип элементов питания	Перезаряжаемая встроенная литий-ионная батарея
Время работы от батареи	До 9 дней <sup>1</sup>
Диапазон рабочих температур	От -20° до 60 °C (от -4° до 140 °F)
Диапазон температур для зарядки	От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F)
Частоты беспроводного соединения	2,4 ГГц при -1,3 дБм, максимальная 13,56 МГц при -40 дБм, максимальная
Водонепроницаемость	5 атм <sup>2</sup>

## Устранение неполадок

### Совместимы ли часы с моим телефоном?

Часы Lily 2 Active совместимы с телефонами с технологией Bluetooth.


Информацию о совместимости Bluetooth см. на веб-сайте [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

<sup>1</sup> Время работы от батареи рассчитывается на основе определенных предположений об использовании. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт [www.garmin.com/lily2activebatteryassumptions](http://www.garmin.com/lily2activebatteryassumptions).

<sup>2</sup> Устройство выдерживает давление, эквивалентное глубине 50 м. Для получения дополнительной информации посетите сайт [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



## Не удается подключить смартфон к часам

- Поместите часы в зоне действия смартфона.
- Если часы и смартфон уже сопряжены, выключите Bluetooth на обоих устройствах и включите его снова.
- Если часы и смартфон не сопряжены, включите технологию Bluetooth на смартфоне.
- На смартфоне откройте приложение Garmin Connect и выберите **••• > Устройства Garmin > Добавить устройство**, чтобы перейти в режим сопряжения.
- Нажмите и удерживайте  на часах, чтобы открыть меню, а затем выберите **Настройки > Система > Телефон > Сопряжение телефона**, чтобы перейти в режим сопряжения.
- Дополнительные действия по устранению неполадок см. по ссылке: [www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting](http://www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting).

## Отслеживание активности

Для получения дополнительной информации о точности отслеживания активности перейдите на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Кажется, что отображаемое количество пройденных шагов неточно

Если отображаемое количество пройденных шагов оказывается неточным, можно воспользоваться следующими советами.

- Носите часы на недоминантной руке (левой для правши, правой для левши).
- Носите часы в кармане во время прогулки с коляской или использования газонокосилки.
- Держите часы в кармане при активном использовании рук.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** часы могут интерпретировать некоторые повторяющиеся действия, например мытье посуды, складывание белья или хлопки руками, за шаги.

## Отображаемое на часах количество пройденных шагов не совпадает с количеством шагов, указанным в моей учетной записи Garmin Connect

Количество пройденных шагов в вашей учетной записи Garmin Connect обновляется при синхронизации с часами.

- 1 Выполните синхронизацию шагомера с приложением Garmin Connect (*Синхронизация данных с приложением Garmin Connect, стр. 37*).
- 2 Подождите, пока часы синхронизируют данные.  
Синхронизация может занять несколько минут.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** при обновлении приложения Garmin Connect не выполняется процедура синхронизации данных или обновления количества пройденных шагов.

## Уровень стресса не отображается

Чтобы обеспечить возможность определения уровня стресса с помощью часов, необходимо включить функцию измерения частоты пульса на запястье.

Для определения уровня стресса часы измеряют вариабельность частоты пульса, когда вы не тренируетесь, на протяжении всего дня. Во время хронометрируемых занятий уровень стресса не определяется.

Если вместо уровня стресса отображаются черточки, не двигайтесь и дождитесь, когда часы измерят вариабельность частоты пульса.

## Данные о ЧСС на часах неточные

Для получения дополнительной информации о пульсометре перейдите по ссылке: [www.garmin.com/hearttrate](http://www.garmin.com/hearttrate).



## Увеличение продолжительности работы от батареи

- Установите более низкий уровень яркости экрана и меньшее время тайм-аута экрана (*Изменение настроек отображения, стр. 46*).
- Снизьте уровень вибрации (*Настройки системы, стр. 46*).
- Отключите функцию включения экрана с помощью жестов запястьем (*Изменение настроек отображения, стр. 46*).
- В настройках центра уведомлений смартфона ограничьте количество уведомлений, отображающихся на часах Lily 2 Active (*Управление уведомлениями, стр. 38*).
- Отключите функцию умных уведомлений (*Включение уведомлений Bluetooth, стр. 39*).
- Если подключаемые функции не используются, отключите технологию беспроводной связи Bluetooth (*Отключение подключения телефона на базе технологии Bluetooth, стр. 39*).
- Отключите отслеживание сна с пульсоксиметром (*Включение отслеживания сна с пульсоксиметром, стр. 35*).
- Отключите функцию измерения частоты пульса на запястье (*Настройки наручного пульсометра, стр. 32*).


**ПРИМЕЧАНИЕ.** функция измерения частоты пульса на запястье используется для расчета продолжительности интенсивной активности, показателя VO2 Max, Body Battery, уровня стресса и количества сжигаемых калорий.

## Изображение на экране часов сложно рассмотреть, находясь на улице

Часы распознают внешнее освещение и автоматически подстраивают яркость подсветки, чтобы продлить время работы от батареи. Под прямыми солнечными лучами экран становится ярче, но на нем все равно может быть трудно что-либо разглядеть. Функция автоматического определения занятия может быть полезной, если вы начинаете занятие на свежем воздухе (*Настройки отслеживания активности, стр. 27*).


## На часах установлен неправильный язык

Можно изменить язык, если вы случайно выбрали на часах не тот язык.

- 1 Удерживайте  для просмотра меню.
- 2 Прокрутите список вниз до последнего элемента в списке и выберите его.
- 3 Прокрутите список вниз до последнего элемента в списке и выберите его.
- 4 Прокрутите список вниз до пятого элемента в списке и выберите его.
- 5 Выберите нужный язык.

## Восстановление всех настроек по умолчанию

Предусмотрена возможность восстановления всех заводских настроек часов по умолчанию.

- 1 Удерживайте  для просмотра меню.
- 2 Выберите **Настройки > Система > Сброс**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию и сохранить всю пользовательскую информацию и журнал активности, выберите **Выполнить сброс до настроек по умолчанию**.
  - Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию и удалить всю пользовательскую информацию и журнал активности, выберите **Удалить данные и сбросить настройки**.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.



## Установка связи со спутниками

Для установления связи со спутниками может потребоваться беспрепятственный обзор неба.

- 1 Выйдите на открытое место вне помещения.  
Держите часы верхней панелью к небу.
- 2 Подождите, пока часы найдут спутники.  
Поиск сигналов спутников может занять от 30 до 60 секунд.

## Улучшение приема GPS-сигналов

- Как можно чаще выполняйте синхронизацию устройства со своей учетной записью Garmin:
  - Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB и приложения Garmin Express.
  - Выполните синхронизацию устройства с приложением Garmin Connect с помощью телефона с поддержкой Bluetooth.

После подключения к учетной записи Garmin устройство выполняет загрузку данных по спутникам за несколько дней, что позволяет ускорить поиск сигнала спутника.

- Выйдите из помещения на открытое место, находящееся вдали от высоких строений и деревьев.
- После этого оставайтесь на одном месте в течение нескольких минут.

## Дополнительная информация

- Перейдите на веб-сайт [support.garmin.com](https://support.garmin.com), чтобы получить доступ к дополнительным руководствам, статьям и обновлениям программного обеспечения.
- Для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных компонентах посетите веб-сайт [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) или обратитесь к дилеру компании Garmin.
- Перейдите на веб-страницу [www.garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).  
Не является медицинским прибором. Функция пульсоксиметра доступна не во всех странах.

## Обслуживание устройства

Если устройство нуждается в ремонте или замене, перейдите на веб-сайт [support.garmin.com](https://support.garmin.com) для получения сведений об отправке запроса на обслуживание в службу поддержки по продуктам Garmin.



# Приложение






















## Список занятий

Перечисленные ниже занятия доступны на часах Lily 2 Active.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** обязательно обновите программное обеспечение часов для получения последних занятий (*Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect*, стр. 52, *Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express*, стр. 52).

- *Настройка параметров занятия*, стр. 12
- *Начало занятия*, стр. 3



	Велосипед
	Велотренажер
	Дыхание
	Кардио
	Фитнес-танцы
	Диск-гольф
	Эллипсоид
	Гольф
	ВИИТ
	Беговая дорожка
	Прыжки со скакалкой
	Медитация
	Другое
	Падел
	Пиклбол
	Пилатес
	Плав. в бас.
	Гребля
	Гребной тренажер
	Бег
	Лыжи
	Сноуборд
	Ходьба в снегоступах



	Степпер
	Сил. трен.
	Паддлбординг
	Теннис
	Беговой тренажер
	Ходьба
	Ходьба в помещении
	Лыжные гонки классическим ходом
	Йога

## Стандартные рейтинги VO2 Max.

В этих таблицах перечислены стандартные классификации для расчетных значений VO2 Max. по возрасту и полу.

Мужчины	Перцентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Превосходно	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Отлично	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Хорошо	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Удовлетворительно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Плохо	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Женщины	Перцентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Превосходно	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Отлично	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Хорошо	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Удовлетворительно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Плохо	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9



Данные приводятся с разрешения The Cooper Institute. Дополнительную информацию см. по адресу [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Размер и окружность колеса

При использовании для езды на велосипеде датчик скорости автоматически определяет размер колеса. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса в настройках датчика скорости.

Размер велосипедной шины обычно указан на обеих сторонах шины. Можно измерить длину окружности колеса или воспользоваться одним из калькуляторов в Интернете.





**Магазин спортивных часов  
и пульсометров**

**8 (800) 333-57-82  
<https://magazin-sportlife.ru>**