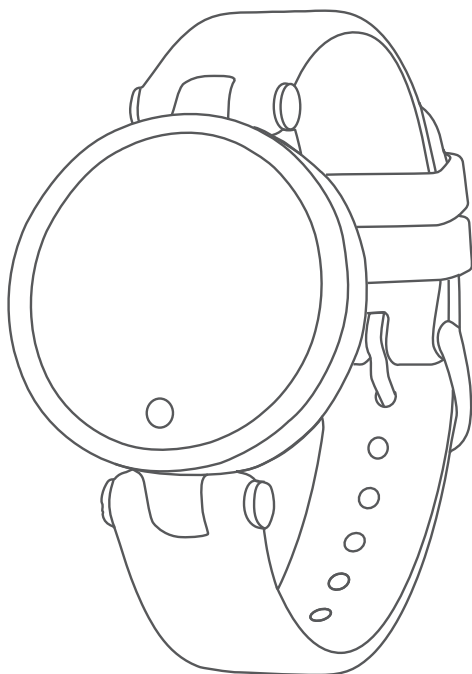


GARMIN®



LILY®

Brukerveiledning

© 2021 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Med enerett. I henhold til opphavsretslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til www.garmin.com for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin-logoen, Auto Lap®, Lily® og Move IQ® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™ og Garmin Express™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Android™ er et varemerke for Google Inc. BLUETOOTH® navnet og tilknyttede logoer eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. iOS® er et registrert varemerke for Cisco Systems, Inc. og brukes på lisens av Apple Inc. iPhone® er et varemerke for Apple Inc., registrert i USA og andre land. The Cooper Institute®, samt alle tilknyttede varemerker tilhører The Cooper Institute. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

M/N: A03927

Innholdsfortegnelse

Innledning..... 1

Konfigurere klokken.....	1
Slå klokken av og på.....	2
Vise widgeter og menyer.....	3
Menyalternativer.....	4
Bruke klokken.....	4

Widgets..... 5

Skrittmål.....	6
Bevegelseslinjen.....	6
Intensitetsminutter.....	6
Opparbeide seg	
intensitetsminutter.....	7
Forbedre nøyaktigheten til kalorier.....	7
Widget for helsestatistikk.....	7
Body Battery.....	7
Vise Body Battery-widgeten.....	7
Pulsvariasjoner og stressnivå.....	7
Se widgeten for stressnivå.....	7
Bruke avslapningstidtakeren.....	8
Vise pulswidgeten.....	8
Bruk av hydreringssporing-widgeten.....	8
Sporing av menstruasjonssyklus.....	8
Loggføre informasjon om	
menstruasjonsyklus.....	9
Svangerskapssporing.....	9
Loggføre	
svangerskapsinformasjon.....	9
Kontrollere musikkavspilling.....	10
Vise varsler.....	10
Svare på en tekstmelding.....	10

Trening..... 10

Registrere en aktivitet du tar tiden på..	10
Registrere en aktivitet med tilkoblet	
GPS.....	11
Registrere en styrketreningsaktivitet...	11
Tips om registrering av	
styrketreningsaktiviteter.....	12
Registrere en svømmeaktivitet.....	12
Angi svømmevarsler.....	12
Kalibrere tredemøllendansen.....	12

Pulsfunksjoner..... 13

Innstillinger for pulsmåler på	
håndleddet.....	13
Pulsoksymeter.....	13
Starte pulsoksymetermålinger.....	13
Slå på søvnsporing med	
pulsoksymeter.....	14
Om kondisjonsberegninger.....	14
Beregne VO2-maks.....	14
Konfigurere varsler for unormal puls..	14

Klokker..... 15

Bruke alarmklokken.....	15
Bruke stoppeklokken.....	15
Starte nedtellingstidtakeren.....	15

Bluetooth tilkoblede funksjoner..... 15

Administrere varsler.....	16
Finne en mistet smarttelefon.....	16
Motta et innkommende anrop.....	16
Bruke Ikke forstyrret-modusen.....	16
Morgenrapport.....	16

Garmin Connect..... 17

Move IQ®.....	17
Tilkoblet GPS.....	17
Sikkerhets- og sporingsfunksjoner.....	18
Legge til nødkontakter.....	18
Søvnsporing.....	18
Synkronisere dataene dine ved hjelp av	
Garmin Connect appen.....	18
Synkronisere data med en	
datamaskin.....	19
Konfigurere Garmin Express.....	19

Tilpasse klokken din..... 19

Endre urskiven.....	19
Endre kontrollmenyen.....	19
Tilpasse dataskjerm bildene.....	19
Angi et hydreringsvarsel.....	20
Systeminnstillinger.....	20
Klokkeinnstillinger.....	21
Bluetooth innstillinger.....	21
Garmin Connect innstillinger.....	21
Innstillinger for utseende.....	21
Varselinnstillinger.....	22
Tilpasse aktivitetsalternativer.....	22
Innstillinger for aktivitetsmåling.....	23

Brukerinnstillinger	23
Generelle innstillinger	23

Standardverdier for kondisjonsberegning	32
--	----

Informasjon om enheten..... 24

Lading av klokke	24
Tips til lading av klokken	24
Ta vare på enheten	25
Rengjøre klokken	25
Rengjøre lærremmene	25
Bytte rem	26
Vise enhetsinformasjon	27
Spesifikasjoner	27

Feilsøking..... 27

Er telefonen kompatibel med klokken min?	27
Telefonen min kobler seg ikke til klokken	28
Aktivitetsmåling	28
Antall skritt virker unøyaktig	28
Antall skritt på klokken og Garmin Connect kontoen min samsvarer ikke	28
Stressnivået mitt vises ikke	28
Intensitetsminuttene blinker	28
Tips for berøringsskjerm	29
Tips for uregelmessig pulldata	29
Tips for forbedret Body Battery data ...	30
Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata	30
Maksimere batterilevetiden	30
Det er vanskelig å se klokkeskjermen utendørs	30
Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger ...	30
Produktoppdateringer	31
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen	31
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express	31
Få mer informasjon	31
Enhetsreparasjoner	31

Tillegg..... 31

Treningsmål	31
Om pulssoner	32
Pulssoneberegninger	32

Innledning

⚠ ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Rådfør deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram.

Konfigurere klokken

Før du kan bruke klokken, må du koble den til en strømkilde for å slå den på.

For å bruke Lily klokken må du konfigurere den ved hjelp av en telefon eller en datamaskin. Når du bruker en telefon, må klokken parkobles direkte via Garmin Connect™ appen og ikke fra Bluetooth® innstillingene på telefonen.

- 1 Installer Garmin Connect appen fra appbutikken på telefonen.
- 2 Klyp sammen ladeklemmen ①.



- 3 Still klemmen på linje med kontaktene på baksiden av klokken ②.

- 4 Koble USB-kabelen til en strømkilde for å slå på klokken (*Lading av klokke, side 24*).
Hello! vises når klokken slås på.



- 5 Velg et alternativ for å legge til klokken i Garmin Connect kontoen din:
- Hvis dette er den første enheten du har parkoblet med Garmin Connect appen, følger du instruksjonene på skjermen.
 - Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect appen, velger du  eller . Velg deretter **Garmin-enheter** > **Legg til enhet**, og følg instruksjonene på skjermen.

Når du har parkoblet enhetene, vises en melding, og klokken synkroniseres automatisk med telefonen.

Slå klokken av og på

Lily klokken aktiveres automatisk når du bruker den.

- 1 Hvis du vil slå på skjermen, velger du et alternativ:
- Vri og løft håndleddet mot kroppen.
 - Dobbeltrykk på berøringsskjermen .



- 2 Hvis du vil slå av skjermen, vrir du håndleddet bort fra kroppen.

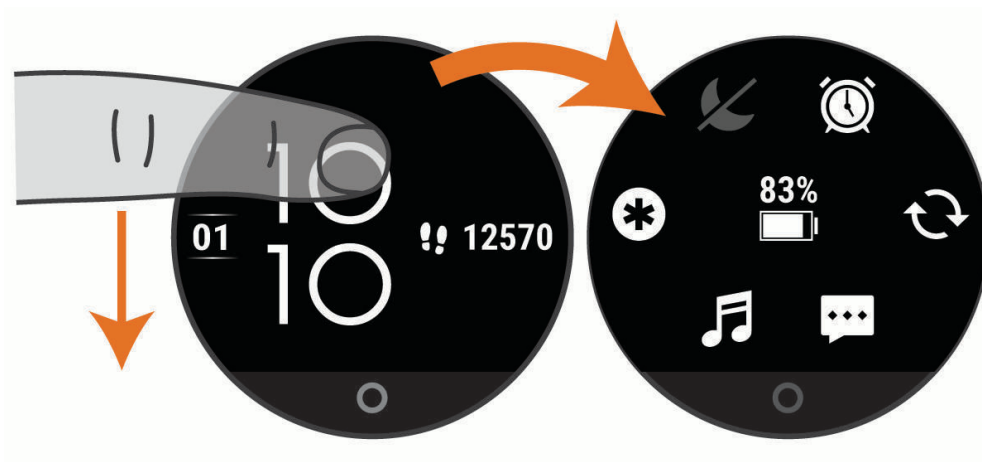
MERK: Skjermen slår seg av når den ikke er i bruk. Når skjermen er av, er klokken fremdeles aktiv og registrerer data.

Vise widgeter og menyer

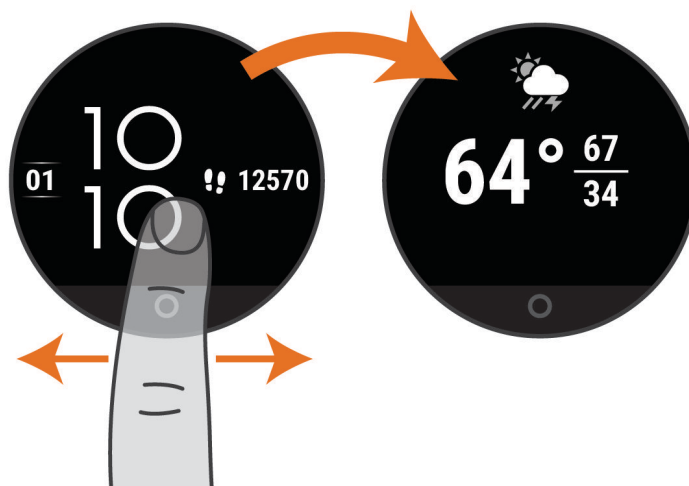
- Trykk på  på urskiven for vise hovedmenyen.



- Sveip nedover på urskiven for å vise kontrollwidgeten.



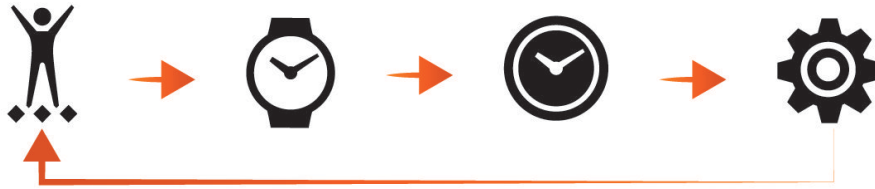
- Sveip mot venstre eller høyre på urskiven for å vise widgetene.



Menyalternativer

Du kan trykke på  for å vise menyen.

TIPS: Sveip for å bla gjennom menyalternativene.



	Viser alternativene for tidsstyrt aktivitet.
	Viser alternativene for urskiven.
	Viser alternativene for alarm, stoppeklokke og tidtaker.
	Viser enhetsinnstillingene.

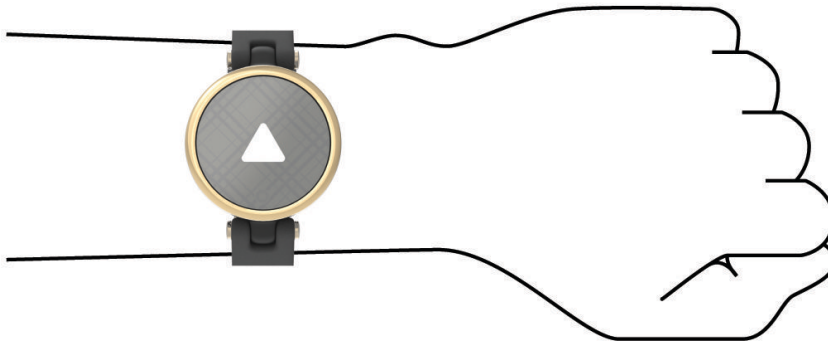
Bruke klokken

FORSIKTIG

Enkelte brukere kan oppleve hudirritasjon etter å ha brukt klokken over en lengre periode, spesielt hvis brukeren har sensitiv hud eller allergier. Hvis du opplever hudirritasjon, må du ta av deg klokken og gi huden tid til å leges. Sørg for at du holder klokken ren og tørr, og at du ikke strammer klokken for hardt på håndleddet, for å unngå hudirritasjon. Du finner mer informasjon på garmin.com/fitandcare.

- Sett klokken på over håndleddbenet.

MERK: Klokken skal sitte stramt, men behagelig. Klokken bør ikke bevege seg under løping eller trening for at pulsmålingen skal bli mest mulig nøyaktig. Du bør stå helt stille for å få pulsoksymetermålinger.



MERK: Den optiske sensoren er plassert på baksiden av klokken.

- Se [Feilsøking, side 27](#) for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se [Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata, side 30](#) for å få mer informasjon om pulsoksymetersensoren.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.
- Hvis du vil ha mer informasjon om klokkebruk og -vedlikehold, kan du gå til www.garmin.com/fitandcare.

Widgets

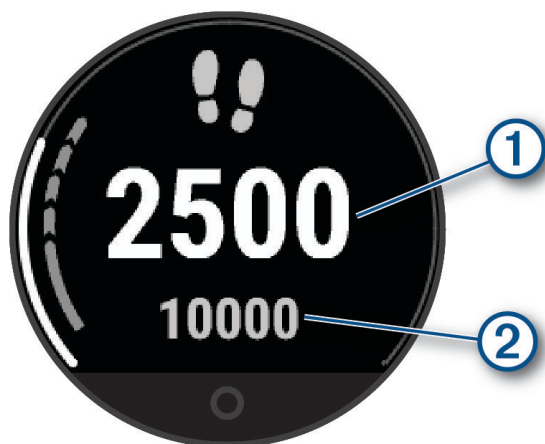
Enheten leveres forhåndsinstallert med widgets som gir oversiktlig informasjon. Du kan sveipe på berøringsskjermen for å bla gjennom widgetene. Noen widgets krever en parkoblet smarttelefon.

MERK: Du kan bruke Garmin Connect appen til å legge til eller fjerne widgeter.

Tidspunkt og dato	Gjeldende tidspunkt og dato. Klokkeslett og dato angis automatisk når enheten synkroniseres med Garmin Connect kontoen.
	Totalt antall skritt og målet ditt for den aktuelle dagen. Enheten lærer og foreslår et nytt skrittmål for deg hver dag.
	Intensitetsminutter totalt og målet for den aktuelle uken.
	Hvor langt du har gått i kilometer eller miles den aktuelle dagen.
	Antall kalorier du har forbrent den aktuelle dagen, inkludert både aktive kalorier og hvilekalorier.
	Den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og gjennomsnittlig hvilepuls over sju dager.
	Gjeldende stressnivå. Enheten måler variasjonene i pulsen din når du er inaktiv, for å beregne stressnivået ditt. Et lavere tall indikerer et lavere stressnivå.
	Gjeldende Body Battery™ energinivå. Enheten beregner gjeldende energireserver basert på søvn, stress og aktivitetsdata. Et høyere tall indikerer en større energireserve.
	Gjør at du kan utføre en manuell pulsoksymetermåling.
	Gjeldende temperatur og værmelding fra en parkoblet smarttelefon.
	Kommende avtaler fra smarttelefonkalenderen.
	Varsler på smarttelefonen, inkludert anrop, meldinger, oppdateringer fra sosiale nettverk og annet, basert på varslingsinnstillingene på smarttelefonen.
	Total mengde vann og målet ditt for den aktuelle dagen.
	Kontroller for musikkspilleren på smarttelefonen.
	Gjeldende pustefrekvens i antall åndedrag per minutt og syv dagers gjennomsnitt. Enheten måler pustefrekvensen når du ikke holder på med en aktivitet for å oppdage uvanlig pusting, og hvordan dette endrer seg i forhold til stress.
KVINNEHELSE	Status for den gjeldende månedlige menstruasjonssyklusen. Du kan vise og loggføre daglige symptomer. Du kan også spore svangerskapet ditt med ukentlige oppdateringer og helseinformasjon.
Helsestatistikk	Et dynamisk sammendrag av gjeldende helsestatistikk. Målingene inkluderer puls-, stress- og Body Battery nivå.
Min dag	Et dynamisk sammendrag av dagens aktiviteter. Statistikken inkluderer skritt, intensitetsminutter og forbrente kalorier.

Skrittmål

Klokken oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Klokken registrerer fremdriften din ① etter hvert som du beveger deg mot ditt daglige mål ②. Klokken starter med et standardmål på 7500 skritt per dag.



Hvis du ikke vil bruke Automatisk mål-funksjonen, kan du deaktivere den og angi et eget mål på Garmin Connect kontoen din ([Innstillinger for aktivitetsmåling, side 23](#)).

Bevegelseslinjen

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelseslinjen minner deg på å fortsette å bevege deg. Bevegelseslinjen ① vises etter en time med inaktivitet. Det vises flere deler ② etter hvert 15. minutt med inaktivitet.



Du kan nullstille bevegelseslinjen ved å gå en kort avstand.

Intensitetsminutter

Organisasjoner som Verdens helseorganisasjon (WHO) anbefaler 150 minutters aktivitet med moderat intensitet per uke, for eksempel rask gange, eller 75 minutters aktivitet med høy intensitet per uke, for eksempel løping.

Klokken overvåker aktivitetsintensiteten din og måler tiden du bruker på aktiviteter med moderat til høy intensitet (krever pulsdata for angi mengden aktivitet med høy intensitet). Klokken legger sammen antallet aktivitetsminutter med moderat og høy intensitet. Det samlede antallet intensitetsminutter med høy intensitet doubles når de legges sammen.

Opparbeide seg intensitetsminutter

Din Lily-klokke beregner intensitetsminutter ved å sammenligne pulsdatabene dine med den gjennomsnittlige hvilepuls din. Hvis pulsmåling er slått av, beregner klokken minutter med moderat intensitet ved å analysere trinn per minutt.

- Start en aktivitet du tar tiden på for å få en mest mulig nøyaktig beregning av intensitetsminutter.
- Målingen av hvilepuls blir mest nøyaktig hvis du har på deg klokken hele døgnet.

Forbedre nøyaktigheten til kalorier

Klokken viser en beregning av det totale kaloriforbruket ditt for den gjeldende dagen. Du kan forbedre nøyaktigheten til denne beregningen ved å gå raskt eller løpe utendørs i minst 15 minutter.

1 Sveip for å vise widgeten for kalorier.

2 Velg .

MERK:  vises når kalorier må kalibreres. Denne kalibreringsprosessen må bare gjennomføres én gang. Hvis du allerede har registrert en gå- eller løpetur du tok tiden på, kan det hende at  ikke vises.

3 Følg instruksjonene på skjermen.

Widget for helsestatistikk

Helsestatistikk-widgeten gir en oversikt over helseopplysningene dine. Dette er et dynamisk sammendrag som oppdateres i løpet av dagen. Måleverdiene inkluderer puls, stressnivå og Body Battery nivå.

MERK: Du kan velge hver måling for å se mer informasjon.

Body Battery

Klokken analyserer pulsvariasjon, stressnivå, søvnkvalitet og aktivitetsdata for å fastslå det generelle Body Battery nivået ditt. Det indikerer hvor mye energireserver du har igjen, slik som en drivstoffmåler i en bil. Body Battery nivået spenner mellom 5 og 100, der 5 til 25 er veldig lave energireserver, 26 til 50 er lave energireserver, 51 til 75 er middels energireserver, og 76 til 100 er høye energireserver.

Du kan synkronisere klokken med Garmin Connect kontoen din for å se de mest oppdaterte Body Battery nivåene dine, langvarige trender og flere detaljer ([Tips for forbedret Body Battery data, side 30](#)).

Vise Body Battery-widgeten

Body Battery widgeten viser gjeldende nivå for Body Battery.

1 Sveip for å vise Body Battery widgeten.

2 Trykk på berøringsskjermen for å vise Body Battery grafen.

Grafen viser den siste Body Battery aktiviteten og høye og lave nivåer for de siste åtte timene.

Pulsvariasjoner og stressnivå

Klokken din analyserer pulsvariasjonen din mens du er inaktiv for å fastsette det generelle stressnivået ditt. Trening, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og stress i livet generelt er faktorer som har innvirkning på resultatet. Stressnivåverdiene spenner fra 0 til 100, der 0 til 25 er en hviletilstand, 26 til 50 et lavt stressnivå, 51 til 75 et middels høyt stressnivå og 76 til 100 et høyt stressnivå. Når du kjenner til stressnivået ditt, kan du enklere identifisere stressende øyeblikk i løpet av dagen. Du får best resultat hvis du har klokken på deg mens du sover.

Du kan synkronisere klokken med Garmin Connect kontoen din for å se stressnivået for hele døgnet, langvarige trender og ytterligere detaljer.

Se widgeten for stressnivå

Widgeten for stressnivå viser gjeldende stressnivå.

1 Sveip for å vise widgeten for stressnivå.

2 Trykk på berøringsskjermen for å starte en veiledet pusteøvelse ([Bruke avslapningstidakeren, side 8](#)).

Bruke avslapningstidtakeren

Du kan bruke avslapningstidtakeren for å utføre en veiledet pusteøvelse.

- 1 Sveip for å vise widgeten for stressnivå.
- 2 Trykk på berøringsskjermen.
- 3 Velg → for å starte avslapningstidtakeren.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Enheten vibrerer og signaliserer om du skal puste inn eller ut (*Angi vibrasjonsnivået, side 20*).

Vise pulswidgeten

Pulswidgeten viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm). Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsmåling, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

- 1 Sveip for å vise pulswidgeten.

Widgeten viser gjeldende puls og den gjennomsnittlige hvilepuls (RHR) for de siste syv dagene.

- 2 Trykk på berøringsskjermen for å vise pulsgraf.

Grafen viser den siste pulsaktiviteten og høy og lav puls for de siste fire timene.

Bruk av hydreringssporings-widgeten

Hydreringssporings-widgeten viser væskeinntaket og det daglige hydreringsmålet.

- 1 Sveip for å vise widgeten for hydrering.
- 2 Velg + for hvert inntak av væske (1 kopp, 8 oz. eller 250 ml).

TIPS: Du kan tilpasse hydreringsinnstillingene, for eksempel enheter som brukes, og daglige mål, på Garmin Connect kontoen din.

TIPS: Du kan angi en påminnelse om å drikke (*Angi et hydreringsvarsel, side 20*).

Sporing av menstruasjonssyklus

Menstruasjonsyklusen er en viktig del av helsen din. Du kan bruke klokken til å loggføre fysiske symptomer, seksualdrift, seksuell aktivitet, eggknusningsdager med mer (*Loggføre informasjon om menstruasjonssyklus, side 9*). Du kan finne ut mer om og konfigurere denne funksjonen i Helsestatistikk-innstillingene i Garmin Connect appen.

- Sporing av og informasjon om menstruasjonssyklus
- Fysiske og følelsesmessige symptomer
- Menstruasjonsberegning og beregning av fruktbarhet
- Informasjon om helse og ernæring

MERK: Du kan bruke Garmin Connect appen til å legge til eller fjerne oversikter.

Loggføre informasjon om menstruasjonssyklus

Før du kan loggføre informasjon om menstruasjonssyklusen din på Lily-klokken, må du konfigurere menstruasjonssyklussporing i Garmin Connect appen.

- 1 Dra for å vise widgeten for sporing av kvinnehelse.
- 2 Trykk på berøringsskjermen.
- 3 Velg **+**.
- 4 Hvis det er en menstruasjonsdag i dag, velger du **Menstruasjonsdag** > **✓**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Flyt** for å rangere flyten fra lett til tung.
 - Velg **Symptomer** for å loggføre fysiske symptomer som kviser, ryggsmarter og tretthet.
 - Velg **Humør** for å loggføre humøret ditt.
 - Velg **Utflod** for å loggføre utflod.
 - Velg **Eggknusningsdag** for å angi den gjeldende datoen som en eggknusningsdag.
 - Velg **Seksuell aktivitet** for å loggføre seksuell aktivitet.
 - Velg **Seksualdrift** for å rangere seksualdriften din fra lav til høy.
 - Velg **Menstruasjonsdag** for å angi den gjeldende datoen som en menstruasjonsdag.

Svangerskapssporing

Funksjonen for svangerskapssporing viser deg ukentlige oppdateringer om svangerskapet og gir deg helse- og ernæringsinformasjon. Du kan bruke klokken til å loggføre fysiske og følelsesmessige symptomer, blodsuktermålinger og babybevegelser ([Loggføre svangerskapsinformasjon, side 9](#)). Du kan finne ut mer om og konfigurere denne funksjonen i Helsestatistikk-innstillingene i Garmin Connect appen.

Loggføre svangerskapsinformasjon

Før du kan loggføre informasjon, må du konfigurere svangerskapssporing i Garmin Connect appen.

- 1 Dra for å vise widgeten for sporing av kvinnehelse.



- 2 Trykk på berøringsskjermen.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Symptomer** for å loggføre fysiske symptomer, humør med mer.
 - Velg **Blodsukker** for å loggføre blodsukkernivåer før og etter måltider og før sengetid.
 - Velg **Bevegelse** for å bruke en stoppeklokke eller tidtaker til å loggføre babyens bevegelser.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Kontrollere musikkavspilling

Med musikkontrollwidgeten kan du kontrollere musikken på telefonen ved hjelp av Lily-klokken. Widgeten kontrollerer den aktive eller den sist brukte mediespillerappen på telefonen din. Hvis ingen mediespillere er aktive, viser ikke widgeten informasjon om spor, og du må starte avspillingen fra telefonen.

- 1 Spill av en sang eller en spilleliste på telefonen.
- 2 Sveip på Lily-klokken for å vise musikkontrollwidgeten.

Vise varsler

Når klokken er parkoblet med Garmin Connect appen, kan du vise varsler fra telefonen din, for eksempel tekstmeldinger og e-post, på klokken.

- 1 Sveip for å vise widgeten for varsling.
- 2 Velg et varsel.
TIPS: Sveip for å vise eldre varsler.
- 3 Trykk på berøringsskjermen, og velg  for å avvise varselet.

Svare på en tekstmelding

MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig for Android™ telefoner.

Når du får et tekstmeldingsvarsel på Lily-klokken din, kan du sende et hurtig svar ved å velge fra en liste med meldinger.

MERK: Denne funksjonen sender tekstmeldinger med telefonen din. Vanlige lengdebegrensninger på tekstmeldinger og avgifter kan gjelde. Kontakt mobiloperatøren din hvis du vil ha mer informasjon.

- 1 Sveip for å vise widgeten for varsling.
- 2 Velg et tekstmeldingsvarsel.
- 3 Trykk på berøringsskjermen for å se varselinnstillingene.
- 4 Velg .
- 5 Velg en melding fra listen.
Telefonen sender den valgte meldingen som en tekstmelding.

Trening

Registrere en aktivitet du tar tiden på

Du kan registrere en aktivitet du tar tiden på, som kan lagres og sendes til Garmin Connect kontoen din.

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg .
- 3 Velg en aktivitet.
MERK: Du kan bruke Garmin Connect appen til å legge til eller fjerne aktiviteter du har tatt tiden på ([Tilpasse aktivitetsalternativer](#), side 22).
- 4 Velg om nødvendig  for å tilpasse dataskjerm bildene eller aktivitetsalternativene.
- 5 Dobbeltrykk på berøringsskjermen for å starte aktivitetstidtakeren.
- 6 Start aktiviteten.
TIPS: Du kan dobbeltrykke på berøringsskjermen for å stoppe og starte aktivitetstidtakeren igjen.
- 7 Når du har fullført aktiviteten, dobbeltrykker du på berøringsskjermen for å stoppe tidtakeren.
- 8 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lagre aktiviteten.
 - Velg  >  for å slette aktiviteten.
 - Velg  for å fortsette aktiviteten.

Registrere en aktivitet med tilkoblet GPS

Du kan koble enheten til smarttelefonen for å registrere GPS-data om aktiviteter som gå-, løpe- eller sykkelaktiviteter.

1 Trykk på  for å vise menyen.

2 Velg .

3 Velg  eller .

4 Åpne Garmin Connect appen.

MERK: Hvis du ikke kan koble enheten til smarttelefonen, kan du velge  for å fortsette aktiviteten. GPS-dataene går ikke tapt.

5 Dobbeltrykk på berøringsskjermen for å starte aktivitetstidtakeren.

6 Start aktiviteten.

Telefonen må være innenfor rekkevidde under aktiviteten.

7 Når du har fullført aktiviteten, dobbeltrykker du på berøringsskjermen for å stoppe aktivitetstidtakeren.

8 Velg et alternativ:

- Velg  for å lagre aktiviteten.
- Velg  >  for å slette aktiviteten.
- Velg  for å gjenoppta aktiviteten.

Registrere en styrketreningsaktivitet

Du kan registrere sett under en styrketreningsaktivitet. Et sett er flere repetisjoner av én enkelt bevegelse.

1 Trykk på  for å vise menyen.

2 Velg  > .

3 Velg  for å konfigurere repetisjonstelling og automatisk settregistrering.

4 Velg vekslebryteren for å aktivere **Repetisjonstelling** og **Automatisk sett**.

5 Trykk på  for å gå tilbake til skjermbildet for aktivitetstidtakeren.

6 Dobbeltrykk på berøringsskjermen for å starte aktivitetstidtakeren.

7 Start det første settet ditt.

Klokken teller antall repetisjoner.

8 Sveip for å vise flere dataskjermbilder (valgfritt).

9 Trykk på  for å avslutte et sett.

MERK: Hvis det er nødvendig, sveiper du opp eller ned for å redigere repetisjonstillingen.

10 Velg  for å starte avslapningstidtakeren.

En tidtaker for hvile vises.

11 Trykk på  for å begynne på neste sett.

12 Gjenta trinn 9 til 11 til du er ferdig med aktiviteten.

13 Når du har fullført aktiviteten, dobbeltrykker du på berøringsskjermen for å stoppe aktivitetstidtakeren.

14 Velg et alternativ:

- Velg  for å lagre aktiviteten.
- Velg  >  for å slette aktiviteten.
- Velg  for å fortsette aktiviteten.

Tips om registrering av styrketreningsaktiviteter

- Ikke se på klokken mens du utfører repetisjoner.
Du kan bruke klokken ved begynnelsen og slutten av hvert sett og i pauser.
- Fokuser på kroppsformen din mens du gjør øvelser.
- Utfør kroppsvektøvelser eller øvelser med løse vekter.
- Gjør repetisjoner med en rekke konsekvente bevegelser.
Hver repetisjon telles når armen du bærer klokken på, er tilbake i startposisjonen.
MERK: Beinøvelser blir kanskje ikke talt.
- Slå på automatisk settregistrering for å starte og stoppe settene dine.
- Lagre styrketreningsaktiviteten, og send den til Garmin Connect kontoen din.
Du kan bruke verktøyene i Garmin Connect kontoen din til å vise og redigere aktivitetsdetaljer.

Registrere en svømmeaktivitet

MERK: Pulsdata vises ikke når du svømmer. Du kan se pulsdata i den lagrede aktiviteten i Garmin Connect appen.

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- 3 Velg en bassengstørrelse.
- 4 Velg .
- 5 Dobbeltrykk på berøringsskjermen for å starte aktivitetstidtakeren.
Enheten registrerer kun aktivitet når aktivitetstidtakeren kjører.
- 6 Start aktiviteten.
Enheten viser distansen og svømmeintervallene eller bassenglengder.
- 7 Når du har fullført aktiviteten, dobbelttrykker du på berøringsskjermen for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 8 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lagre aktiviteten.
 - Velg  >  for å slette aktiviteten.
 - Velg  for å fortsette aktiviteten.

Angi svømmevarsler

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  >  >  > **Varsler**.
- 3 Velg **Tid**, **Distanse** eller **Kalorier** for å tilpasse hvert varsel.
- 4 Velg vekslebryteren for å aktivere hvert varsel.

Kalibrere tredemølledistansen

For å kunne registrere mer nøyaktige distanser for tredemølleløpingen din, kan du kalibrere tredemølledistansen etter at du har løpt minst 1,5 km (1 engelsk mil) på en tredemølle. Hvis du bruker forskjellige tredemøller, kan du kalibrere tredemølledistansen manuelt for hver tredemølle eller etter hver løpeøkt.

- 1 Start en tredemølleaktivitet ([Registrere en aktivitet du tar tiden på](#), side 10).
- 2 Løp på tredemøllen til Lily-klokken har registrert minst 1,5 km (1 engelsk mil).
- 3 Når du har fullført løpeturen, velger du .
- 4 Se på tredemølleskjermen for den tilbakelagte distansen.
- 5 Velg et alternativ:
 - Trykk på berøringsskjermen og angi tredemølledistansen på klokken når du skal kalibrere for første gang.
 - Hvis du vil kalibrere manuelt etter første gangs kalibrering, velger du  og angir tredemølledistansen på klokken.

Pulsfunksjoner

Lily enheten lar deg vise pulsdata på håndleddet.



Måler oksygenmetningen i blodet. Hvis du kjenner oksygenmetningen din, kan det gjøre det enklere å se hvordan kroppen din tilpasser seg til trening og stress.

MERK: Pulsoksymetersensoren er plassert på baksiden av enheten.



Den viser gjeldende kondisjon, som viser atletisk prestasjon og øker etter hvert som du kommer i bedre form.



Varsler deg bare når pulsen overstiger eller faller under et bestemt antall slag i minuttet etter en periode med inaktivitet.

Innstillinger for pulsmåler på håndleddet

Trykk på for å vise menyen, og velg > .

Status: Dette gjør det mulig å slå av eller på pulsmåleren på håndleddet.

HR-varsler: Lar deg angi at klokken skal varsle deg når pulsen din overstiger eller faller under en bestemt grense etter en periode med inaktivitet ([Konfigurere varsler for unormal puls, side 14](#)).

Sovepulsoksygen: Lar deg angi at klokken skal registrere pulsoksymetermålinger når du er inaktiv i løpet av dagen, eller kontinuerlig mens du sover. ([Slå på søvnsporing med pulsoksymeter, side 14](#))

Pulsoksymeter

Klokken Lily har et pulsoksymeter på håndleddet som måler oksygenmetningen i blodet. Det kan være nyttig å vite oksygenmetningen, for å forstå den generelle helsen din, og for å finne ut hvordan kroppen tilpasser seg høyden. Klokken måler blodoksygennivået ved å sende lys mot huden og sjekke hvor mye lys som absorberes. Dette kalles SpO₂.

På klokken din vises pulsoksymetermålingene som en SpO₂-prosent. I Garmin Connect kontoen din kan du få mer informasjon om pulsoksymetermålingene dine, inkludert trender over flere dager ([Slå på søvnsporing med pulsoksymeter, side 14](#)). Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsoksymetermålingen, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Starte pulsoksymetermålinger

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt når som helst på enheten din. Disse målingenes nøyaktighet kan variere avhengig av blodomløpet, enhetens plassering på håndleddet og hvor mye i ro du er ([Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata, side 30](#)).

1 Fest enheten over håndleddbenet.

Enheden skal sitte stramt, men behagelig.

2 Sveip for å vise pulsoksymeterwidgeten.

3 Hold armen du har enheten på, på høyde med hjertet når enheten måler oksygenmetningen i blodet.

4 Hold deg i ro.

Enheden viser oksygenmetningen din i prosent.

MERK: Du kan slå på og se pulsoksymetersøvndata i Garmin Connect kontoen ([Slå på søvnsporing med pulsoksymeter, side 14](#)).

Slå på søvnsporing med pulsoksymeter

Før du kan bruke søvnsporing med pulsoksymeter, må du angi Lily enheten som den primære aktivitetssporingsenheten din på Garmin Connect kontoen ([Innstillinger for aktivitetsmåling, side 23](#)).

Du kan angi at enheten skal måle blodoksygennivået ditt kontinuerlig, eller SpO2, i opptil fire timer i en definert søvnperiode ([Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata, side 30](#)).

MERK: Uvanlige sovestillinger kan gi uvanlig lave SpO2-målinger.

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  >  > **Sovepulsoksygen**.
- 3 Velg bryteren for å slå på sporing.

Om kondisjonsberegninger

Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse. Litt enklere forklart kan du si at kondisjonsberegningen viser kardiovaskulær styrke og øker etter hvert som du kommer i bedre form. Lily-klokken krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp for å kunne vise kondisjonsberegningen din.

Kondisjonsberegningen vises som et nummer og en beskrivelse på klokken. På Garmin Connect kontoen din kan du se flere detaljer om kondisjonsberegningen din.

Kondisjonsberegningsdata er gitt av Firstbeat Analytics™. Kondisjonsberegningsanalyser gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset ([Standardverdier for kondisjonsberegning, side 32](#)) og på www.CooperInstitute.org.

Beregne VO2-maks

Klokken trenger data fra pulsmåling på håndleddet og en rask 15 minutters gåtur som du tok tiden på, for å kunne vise kondisjonsberegning.

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  > **VO₂**.
Hvis du allerede har registrert en rask 15 minutters gåtur, kan det hende at kondisjonsberegning vises. Klokken oppdaterer kondisjonsberegningen din hver gang du fullfører en gå- eller løpetur som du tar tiden på.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen for å få en kondisjonsberegning.
Det vises en melding når testen er fullført.
- 4 Trykk på den nåværende målingen din, og følg instruksjonene for å starte en kondisjonsberegningstest manuelt for å få et oppdatert estimat.
Klokken oppdateres med den nye kondisjonsberegningen.

Konfigurere varsler for unormal puls

FORSIKTIG

Denne funksjonen varsler deg bare når pulsen overstiger eller faller under et bestemt antall slag i minuttet, som velges av brukeren, etter en periode med inaktivitet. Denne funksjonen varsler deg ikke om mulige hjertetilstander, og det er ikke meningen at den skal behandle eller diagnostisere en medisinsk tilstand eller sykdom. Ta alltid kontakt med helsepersonell om eventuelle hjerterelaterte problemer.

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  >  > **HR-varsler**.
- 3 Velg **Varsel, høy** eller **Varsel, lav**.
- 4 Velg en grenseverdi for pulsen.
- 5 Velg .

En melding vises og enheten vibrerer hver gang du overstiger eller faller under den tilpassede verdien.

Klokker

Bruke alarmklokken

- 1 Angi klokkeslett og frekvenser for alarmklokken på Garmin Connect kontoen din ([Varselinnstillinger](#), side 22).
- 2 Trykk på  for å vise menyen.
- 3 Velg  > .
- 4 Sveip for å bla gjennom alarmene.
- 5 Velg en alarm for å slå den av eller på.

Bruke stoppeklokken

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- 3 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å starte tidtakeren.
- 4 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å stoppe tidtakeren.
- 5 Trykk om nødvendig på  for å nullstille tidtakeren.

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- 3 Trykk om nødvendig på  for å stille inn klokkeslett.
- 4 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å starte tidtakeren.
- 5 Du kan dobbelttrykke på berøringsskjermen for å stoppe og starte tidtakeren igjen hvis nødvendig.
- 6 Trykk om nødvendig på  for å nullstille tidtakeren.

Bluetooth tilkoblede funksjoner

Lily-klokken har flere tilkoblede Bluetooth funksjoner for den kompatible telefonen din når du bruker Garmin Connect appen.

Aktivitetsopplaster: Sender automatisk aktivitetsinformasjonen til Garmin Connect appen med én gang du åpner appen.

Assistanse: Gjør det mulig å bruke Garmin Connect appen til å sende en automatisert tekstmelding med navnet ditt og GPS-posisjonen din til nødkontakter.

Finn klokka min: Finner en forlagt Lily-klokke som er parkoblet med telefonen din og innenfor rekkevidde.

Finn telefonen min: Finner en forlagt telefon som er parkoblet med Lily-klokken din og innenfor rekkevidde.

LiveTrack: Gjør det mulig for venner og familie å følge løpene og treningsaktivitetene dine i sanntid. Du kan invitere følgere med e-post eller sosiale medier, slik at de kan følge sanntidsdataene dine på en Garmin Connect sporingsside.

Musikkontroller: Gjør det mulig å styre musikkspilleren på telefonen.

Varsler: Informerer deg om varsler på telefonen din, inkludert anrop, meldinger, oppdateringer fra sosiale medier, kalenderavtaler og annet, basert på varselinnstillingene på telefonen.

Programvareoppdateringer: Klokken laster ned og installerer den nyeste programvareoppdateringen trådløst.

Væroppdateringer: Viser gjeldende temperatur og værmeldinger fra telefonen din.

Administrere varsler

Du kan bruke en kompatibel telefon til å administrere varsler som vises på Lily-klokken.

Velg et alternativ:

- Hvis du bruker en iPhone®, kan du bruke iOS® varselsinnstillingene til å velge elementene som skal vises på klokken.
- Hvis du bruker en Android telefon, går du til Garmin Connect appen og velger **••• > Innstillinger > Varsler**.

Finne en mistet smarttelefon

Du kan bruke denne funksjonen til å finne en mistet smarttelefon som er parkoblet ved hjelp av Bluetooth teknologi og befinner seg innenfor rekkevidde.

1 Sveip nedover på urskiven for å vise kontrollwidgeten.

2 Velg .

Lily enheten begynner å søke etter den parkoblede smarttelefonen. Et lydvarsel spilles av på smarttelefonen, og Bluetooth signalstyrken vises på Lily enhetsskjermen. Bluetooth signalstyrken øker etter hvert som du nærmer deg smarttelefonen.

Motta et innkommende anrop

Når du mottar et anrop på en tilkoblet telefon, viser Lily klokken navnet eller telefonnummeret til den som ringer.

- Velg  for å besvare anropet.
- Velg  for å avvise anropet.
- Hvis du vil avvise anropet og sende et svar på tekstmelding, velger du  og en melding fra listen.

MERK: Hvis du vil sende et svar på tekstmelding, må du være koblet til en kompatibel Android telefon med Bluetooth teknologi.

Bruke Ikke forstyr-modusen

Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler og bevegelser. Du kan for eksempel bruke denne modusen når du sover eller ser på en film.

MERK: I Garmin Connect kontoen din kan du angi at enheten automatisk skal gå inn i Ikke forstyr-modus i den normale søvnperioden din. Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen ([Brukerinnstillinger, side 23](#)).

1 Sveip nedover på urskiven for å vise kontrollwidgeten.

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 19](#)).

2 Velg .

Morgenrapport

Klokken viser en morgenrapport basert på din vanlige oppvåkningstid. Trykk på berøringsskjermen for å vise rapporten, som inneholder informasjon om vær, søvn, skritt, menstruasjonssyklussporing eller svangerskapsinformasjon og kalenderhendelser.

MERK: Du kan tilpasse visningsnavnet ditt på Garmin Connect kontoen ([Generelle innstillinger, side 23](#)).

Garmin Connect

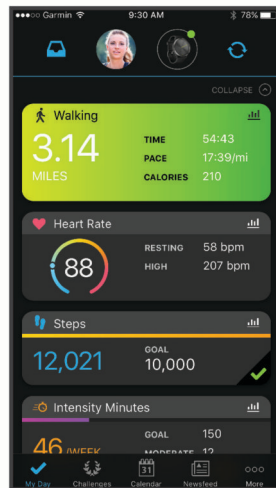
Du kan holde kontakten med venner på Garmin Connect kontoen din. Garmin Connect kontoen gir dere verktøy for sporing, analyse, deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Registrer hendelsene i din aktive livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelturet med mer.

Du kan opprette en kostnadsfri Garmin Connect konto når du parkobler klokken med telefonen ved hjelp av Garmin Connect appen. Du kan også gå til www.garminconnect.com.

Spor fremdriften: Du kan spore antall skritt per dag, bli med i en vennskapelig konkurranse med kontaktene dine og nå målene dine.

Lagre aktivitetene dine: Når du har fullført og lagret en aktivitet du tar tiden på ved hjelp av klokken, kan du laste opp denne aktiviteten til Garmin Connect kontoen din hvor du kan beholde den så lenge du ønsker.

Analyser data: Du kan se mer detaljert informasjon om aktiviteten, inkludert tid, avstand, puls, forbrente kalorier og egendefinerbare rapporter.



Del aktivitetene med andre: Du kan komme i kontakt med venner og følge hverandres aktiviteter eller dele koblinger til aktivitetene dine.

Administrer innstillinger: Du kan tilpasse klokken og brukerinnstillingene dine på Garmin Connect kontoen din.

Move IQ

Når bevegelsene dine samsvarer med kjente treningsmønstre, gjenkjenner Move IQ-funksjonen det automatisk og viser det i tidslinjen din. Move IQ-hendelsene viser aktivitetstypen og varigheten, men de vises ikke i aktivitetslisten eller i nyhetsfeeden.

Move IQ-funksjonen kan starte en aktivitet med tidtaking for gange og løping automatisk med tidsbegrensningene du angir i Garmin Connect appen. Disse aktivitetene legges til i aktivitetslisten din.

Tilkoblet GPS

Med den tilkoblede GPS-funksjonen bruker klokken GPS-antennen i telefonen til å registrere GPS-data om gå-, løpe- eller sykkelaktiviteter ([Registrere en aktivitet med tilkoblet GPS, side 11](#)). GPS-dataene, inkludert posisjon, avstand og hastighet, vises i aktivitetsinformasjonen på Garmin Connect kontoen.

Tilkoblet GPS brukes også til å få hjelp og LiveTrack-funksjoner.

MERK: Hvis du vil bruke den tilkoblede GPS-funksjonen, må du gi tillatelse på telefonen til alltid å dele posisjon med Garmin Connect appen.

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

⚠ FORSIKTIG

Sikkerhets- og sporingsfunksjonene er tilleggsfunksjoner, og de bør ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

LES DETTE

Hvis du vil bruke disse sikkerhets- og sporingsfunksjonene, må Lily klokka være koblet til Garmin Connect appen ved hjelp av Bluetooth teknologi. Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Du kan oppgi nødkontaktene dine på Garmin Connect kontoen din.

Hvis du vil ha mer informasjon om sikkerhets- og sporingsfunksjoner, kan du gå til www.garmin.com/safety.

Assistanse: Gjør at du kan sende en melding med navn, LiveTrack-kobling og GPS-posisjon (om tilgjengelig) til nødkontaktene dine.

LiveTrack: Gjør det mulig for venner og familie å følge løpene og treningsaktivitetene dine i sanntid. Du kan invitere følgere med e-post eller sosiale medier, slik at de kan følge sanntidsdataene dine på en nettside.

Legge til nødkontakter

Nødkontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg •••.
- 2 Velg **Sikkerhet & Sporing** > **Sikkerhetsfunksjoner** > **Nødkontakter** > **Legg til nødkontakter**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Nødkontaktene dine mottar et varsel når du legger dem til som nødkontakt, og de kan godta eller avslå forespørselen din. Hvis en kontakt avslår, må du velge en annen nødkontakt.

Søvnsporing

Klokken registrerer automatisk søvnen din og overvåker hvordan du beveger deg mens du sover, i den normale søvnperioden din. Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Søvnstatistikk er totalt antall timer søvn, søvnfaser og bevegelse i søvn. Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.

MERK: Høneblunder regnes ikke med i søvnstatistikken din. Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer ([Bruke Ikke forstyr-modusen, side 16](#)).

Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen

Klokken synkroniserer data automatisk med Garmin Connect appen hver gang du åpner appen. Klokken synkroniserer regelmessig data ved hjelp av Garmin Connect appen. Dette skjer automatisk. Du kan også når som helst synkronisere data manuelt.

- 1 Ha klokken og telefonen din i nærheten av hverandre.
- 2 Åpne Garmin Connect appen.
TIPS: Appen kan være åpen eller kjøre i bakgrunnen.
- 3 Trykk på  for å vise menyen.
- 4 Velg  >  > **Synkronisering**.
- 5 Vent mens dataene synkroniseres.
- 6 Du kan se de gjeldende dataene dine i Garmin Connect appen.

Synkronisere data med en datamaskin

Før du kan synkronisere dataene dine med Garmin Connect programmet på datamaskinen din, må du installere Garmin Express™ programmet ([Konfigurere Garmin Express, side 19](#)).

- 1 Koble klokken til datamaskinen med USB-kabelen.
- 2 Åpne programmet Garmin Express.
Klokken aktiverer masselagringsmodus.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.
- 4 Vis dataene på Garmin Connect kontoen din.

Konfigurere Garmin Express

- 1 Koble enheten til datamaskinen med en USB-kabel.
- 2 Gå til www.garmin.com/express.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Tilpasse klokken din

Endre urskiven

Enheden er forhåndslastet med flere urskiver.

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg .
- 3 Sveip mot høyre eller venstre for å bla gjennom de tilgjengelige urskivene.
- 4 Trykk på berøringsskjermen for å velge urskiven.

Endre kontrollmenyen

I kontrollmenyen kan du legge til, fjerne og endre rekkefølge på alternativer i snarveismenyen ([Vise widgeter og menyer, side 3](#)).

- 1 Sveip nedover på urskiven for å vise kontrollwidgeten.
Kontrollmenyen vises.
- 2 Hold inne berøringsskjermen.
Kontrollmenyen bytter til redigeringsmodus.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre plasseringen av en snarvei på kontrollmenyen, drar du snarveien til en ny plassering.
 - Dra snarveien til  for å fjerne den fra kontrollmenyen.
- 4 Velg  for å legge til en snarvei i kontrollmenyen, hvis det er nødvendig.
MERK: Dette alternativet er bare tilgjengelig etter at du fjerner minst én snarvei fra menyen.

Tilpasse dataskjermbildene

Du kan tilpasse dataskjermbilder for aktivitetsinnstillingene.

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg .
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg  > **Dataskjermer** > **Primær**.
- 5 Velg et datafelt du vil tilpasse.
MERK: Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktiviteter.
- 6 Velg  for å lagre hvert datafelt.

Angi et hydreringsvarsel

Du kan opprette et varsel som minner deg på å øke væskeinntaket ditt.

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- 3 Velg **Varsel**.
- 4 Velg varselfrekvensen.
- 5 Velg .

Systeminnstillinger

Trykk på  for å vise menyen, og velg  > .

Lysstyrke: Angir lysstyrken på skjermen. Du kan bruke alternativet Automatisk for å justere lysstyrken automatisk basert på lyset i omgivelsene, eller du kan justere lysstyrken manuelt ([Angi lysstyrkenivået, side 20](#)).

MERK: En høy lysstyrke gir kortere batterilevetid.

Vibrasjonsvarsel: Angir vibrasjonsnivået ([Angi vibrasjonsnivået, side 20](#)).

MERK: Et høyt vibrasjonsnivå gir kortere batterilevetid.

Tidsavbrudd: Angir hvor lang tid det tar før skjermen slås av. Dette alternativet påvirker batteriets og skjermens levetid.

Bevegelsesmodus: Angir at skjermen skal slås på når du roterer håndleddet mot kroppen for å se på enheten. Du kan bruke alternativet Bare under en aktivitet for å bare bruke denne funksjonen under aktiviteter du tar tiden på.

Bevegelsesfølsomhet: Justerer bevegelsesfølsomheten for å slå på skjermen oftere eller sjeldnere.

MERK: En høy bevegelsesfølsomhet gir kortere batterilevetid.

Kontrollmeny: Gjør at du kan redigere kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 19](#)).

Nullstill: Gjør det mulig å slette brukerdata og gjenopprette innstillinger ([Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger, side 30](#)).

Angi lysstyrkenivået

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  >  > **Lysstyrke**.
- 3 Velg lysstyrkenivået.

MERK: Alternativet Automatisk justerer lysstyrken automatisk basert på lyset i omgivelsene.

Angi vibrasjonsnivået

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  >  > **Vibrasjonsvarsel**.
- 3 Velg vibrasjonsnivået.

MERK: Et høyt vibrasjonsnivå gir kortere batterilevetid.

Klokkeinnstillinger

Du kan tilpasse enkelte innstillinger på Lily klokken. Andre innstillinger kan tilpasses på Garmin Connect kontoen.

Trykk på  for å vise menyen, og velg .

: Angir et hydreringsvarsel ([Angi et hydreringsvarsel, side 20](#)).

: Viser kondisjonsberegningen din ([Beregne VO2-maks, side 14](#)).

: Gjør at du kan justere pulsinnstillinger ([Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 13](#)).

: Gjør at du kan velge alternativene som vises i morgenrapporten.

: Gjør at du kan parkoble telefonen, synkronisere med Garmin Connect appen og justere Bluetooth innstillinger ([Bluetooth innstillinger, side 21](#)).

: Gjør det mulig å justere systeminnstillingene ([Systeminnstillinger, side 20](#)).

: Viser enhets-ID-en, programvareversjonen, informasjon om forskrifter, lisensavtalen og mer ([Vise enhetsinformasjon, side 27](#)).

Bluetooth innstillinger

Trykk på  for å vise menyen, og velg  > .

Status: Slår Bluetooth teknologi av og på.

MERK: Noen Bluetooth innstillinger vises bare når Bluetooth teknologi er aktivert.

Parkoble telefon: Gjør det mulig å parkoble klokken din med en kompatibel Bluetooth aktivert telefon. Denne innstillingen lar deg bruke tilkoblede Bluetooth funksjoner med Garmin Connect appen, inkludert varsler og aktivitetsopplaster.

Synkronisering: Gjør det mulig å synkronisere klokken din med en kompatibel Bluetooth aktivert telefon.

Garmin Connect innstillinger

Du kan tilpasse klokkeinnstillingene, aktivitetsinnstillingene og brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Enkelte innstillinger kan også tilpasses på Lily-klokken.

- Åpne Garmin Connect appen, og velg  eller . Velg deretter **Garmin-enheter** og klokken din.
- Velg klokken din fra enhetswidgeten i Garmin Connect programmet.

Når du har tilpasset innstillingene, må du synkronisere dataene slik at endringene tas i bruk på klokken ([Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 18](#)) ([Synkronisere data med en datamaskin, side 19](#)).

Innstillinger for utseende

Fra Garmin Connect klokke menyen velger du Utseende.

Widgeter: Gjør at du kan tilpasse widgetene som vises på klokken, og endre rekkefølgen på widgetene i løkken.

Visningsalternativer: Her kan du tilpasse skjermen.

Varselinnstillinger

I Garmin Connect enhetsmenyen velger du Varsler.

Alarmer: Lar deg angi alarmklokkeslett og -frekvenser for enheten.

Smarte varsler: Gjør det mulig å aktivere og konfigurere telefonvarsler fra en kompatibel smarttelefon. Du kan velge å motta varsler Under en aktivitet.

Varsler om unormal puls: Lar deg angi at enheten skal varsle deg når pulsen din overstiger eller faller under en bestemt grense etter en periode med inaktivitet. Du kan angi varselgrensen.

Bevegelsesvarsler: Lar enheten vise en beskjed og bevegelseslinjen på skjermbildet for klokkeslett når du har vært inaktiv for lenge.

Påminnelser om avslapning: Lar deg angi at enheten skal varsle deg når stressnivået ditt er uvanlig høyt. Varselet oppfordrer deg til å slappe av en liten stund, og enheten ber deg om å starte en veiledet pusteøvelse.

Tilkoblingsvarsler for Bluetooth: Lar deg aktivere et varsel som informerer deg om når den parkoblede smarttelefonen din ikke lenger er koblet til via Bluetooth teknologi.

Ikke forstyrr ved søvn: Angir at enheten skal aktivere Ikke forstyrr-modus automatisk under søvnperioden ([Brukerinnstillinger, side 23](#)).

Tilpasse aktivitetsalternativer

Du kan velge aktiviteter som vises på enheten din.

1 Fra Garmin Connect enhetsmenyen velger du **Aktivitetsalternativer**.

2 Velg **Rediger**.

3 Velg aktiviteter som skal vises på enheten.

MERK: Aktivitetene for gange og løping kan ikke fjernes.

4 Velg eventuelt en aktivitet for å tilpasse innstillingene, som varsler og datafelter.

Markere runder

Du kan også angi at klokken skal bruke Auto Lap® funksjonen, som markerer en runde automatisk ved hver kilometer eller mile. Denne funksjonen er nyttig når du vil sammenligne ytelsen din over ulike deler av en aktivitet.

MERK: Auto Lap funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

1 Fra Garmin Connect klokkenmenyen velger du **Aktiviteter**.

2 Velg en aktivitet.

3 Velg **Auto Lap**.

Innstillinger for aktivitetsmåling

Fra Garmin Connect enhetsmenyen velger du Aktivitetsmåling.

MERK: Enkelte innstillinger vises i en underkategori i menyen for innstillinger. Program- eller nettsideoppdateringer kan endre disse menyene for innstillinger.

Pulsoksymetri: Lar enheten registrere opptil fire timer med pulsoksimetermålinger mens du sover.

Move IQ: Lar deg slå Move IQ-hendelser av og på. Move IQ-funksjonen oppdager aktivitetsmønstre automatisk, for eksempel gange og løping.

Automatisk aktivitetsstart: Gjør det mulig for enheten å opprette og lagre aktiviteter som du tar tiden på, automatisk når Move IQ-funksjonen har registrert at du har gått eller løpt i en minimumsperiode. Du kan angi minimumsperioden for løping og gange.

Daglige skritt: Lar deg angi det daglige skrittmålet ditt. Du kan bruke alternativet Automatisk mål hvis du vil at enheten skal angi skrittmålet automatisk.

Ukentlige intensitetsminutter: Lar deg angi et ukentlig mål for antallet minutter du vil bruke på aktiviteter med moderat til høy intensitet. Enheten lar deg også angi en pulssone for moderate intensitetsminutter og en høyere pulssone for intense intensitetsminutter. Du kan også bruke standardalgoritmen.

Egendefinert skrittlengde: Lar enheten bruke den egendefinerte skrittlengden din til å beregne den tilbakelagte avstanden din mer nøyaktig. Du kan angi en kjent distanse og antallet skritt du bruker på den, så Garmin Connect kan beregne skrittlengden din.

Angi som foretrukket aktivitetsmåler: Angir at denne enheten skal være den primære aktivitetsmåleren når mer enn én enhet er koblet til appen.

Brukerinnstillinger

Fra Garmin Connect enhetsmenyen velger du Brukerinnstillinger.

Personlig informasjon: Lar deg angi personlige opplysninger, for eksempel fødselsdato, kjønn, høyde og vekt.

Søvn: Lar deg angi den normale søvnperioden din.

Pulssoner: Lar deg beregne makspuls og angi egendefinerte pulssoner.

Generelle innstillinger

Fra Garmin Connect enhetsmenyen velger du Generelt.

Enhetsnavn: Lar deg angi et navn for enheten.

Velg håndledd: Lar deg velge hvilket håndledd du vil ha enheten på.

MERK: Denne innstillingen brukes for styrketrening og bevegelser.

Tidsformat: Angir om enheten skal vise tiden i 12- eller 24-timers format.

Datoformat: Angir om enheten skal vise datoen i måned/dag- eller dag/måned-format.

Språk: Angir enhetsspråk.

Måleenheter: Angir om enheten skal vise tilbakelagt distanse og temperatur i engelske eller metriske enheter.

Physio TrueUp: Gjør det mulig for enheten å synkronisere aktiviteter, historikk og data fra andre Garmin® enheter.

Informasjon om enheten

Lading av klokke

⚠ ADVARSEL

Denne enheten inneholder et litiumionbatteri. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

LES DETTE

Tørk godt av og rengjør kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon. Se rengjøringsinstruksjonene (*Rengjøre klokken, side 25*).

- 1 Klyp sammen sidene på ladeklemmen ① for å åpne armene på klemmen.



- 2 Still klemmen på linje med kontaktene ②, og slipp armene på klemmen.
- 3 Koble USB-kabelen til en strømkilde.
- 4 Lad klokken helt opp.

Tips til lading av klokken

- Bruk USB-kabelen for å koble laderen til klokken, og sørg for at kabelen sitter godt (*Lading av klokke, side 24*). Du kan lade klokken ved hjelp av USB-kabelen på to måter. Enten ved å bruke en strømadapter som er godkjent av Garmin i en vanlig stikkontakt, eller ved å koble USB-kabelen til USB-porten på en datamaskin.
- Du kan se en grafikk over hvor mye batteri du har igjen, ved gå til skjermbildet for klokkeinformasjon (*Vise enhetsinformasjon, side 27*).

Ta vare på enheten

LES DETTE

Unngå kraftige slag og hard behandling. Dette kan redusere produktets levetid.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

Du må aldri trykke på skjermen med en hard eller skarp gjenstand, da dette kan skade skjermen.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler og insektmidler som kan skade plastdeler og finish.

Skyll enheten godt med ferskvann hvis den er blitt utsatt for klor, saltvann, solkrem, kosmetikk, alkohol eller andre sterke kjemikalier. Dekselet kan bli skadet dersom det utsettes for disse stoffene over lengre tid.

Hold skinnremmen ren og tørr. Unngå å svømme eller dusje med skinnremmen. Hvis skinnremmen kommer i kontakt med vann eller svette, kan den bli skadet eller misfarget. Bruk silikonremmer som et alternativ.

Ikke plasser enheten i omgivelser med høy temperatur, for eksempel en tørketrommel.

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

Rengjøre klokken

⚠ FORSIKTIG

Enkelte brukere kan oppleve hudirritasjon etter å ha brukt klokken over en lengre periode, spesielt hvis brukeren har sensitiv hud eller allergier. Hvis du opplever hudirritasjon, må du ta av deg klokken og gi huden tid til å leges. Sørg for at du holder klokken ren og tørr, og at du ikke strammer klokken for hardt på håndleddet, for å unngå hudirritasjon.

LES DETTE

Selv svette eller fukt i små mengder kan føre til korrosjon i de elektriske kontaktene når de er koblet til en lader. Korrosjon kan hindre lading eller overføring av data.

TIPS: Du finner mer informasjon på www.garmin.com/fitandcare.

1 Skyll med vann, eller bruk en fuktig, lofri klut.

2 La klokken tørke helt.

Rengjøre lærremmene

1 Tørk av lærremmene med en tørr klut.

2 Bruk et rengjøringsmiddel for lær til å rengjøre lærremmene.

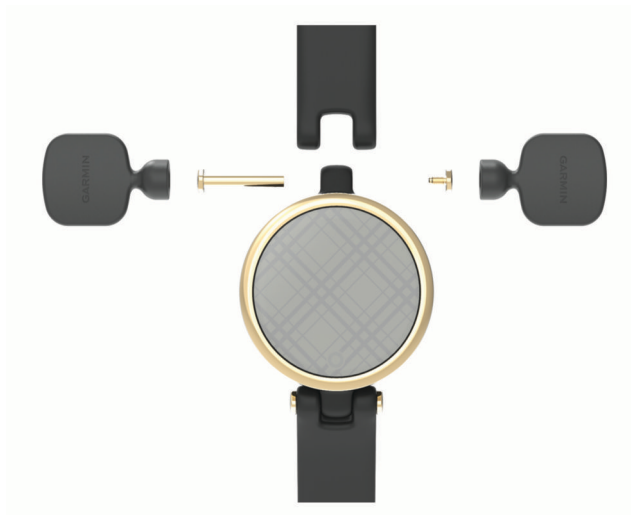
Bytte rem

Du kan bytte ut remmene med nye Lily remmer.

1 Bruk verktøyet for bytte av remmer til å løsne skruene.



2 Skru ut skruene.



3 Rett inn den nye remmen etter enheten.

4 Bytt ut skruene ved hjelp av verktøyet.



MERK: Kontroller at remmen er godt festet.

5 Gjenta trinn 1 til 4 for å bytte den andre remmen.

Vise enhetsinformasjon

Du kan vise enhets-ID-en, programvareversjonen og informasjonen om forskrifter.

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- 3 Sveip for å vise informasjonen.

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batterilevetid	Opptil 5 dager
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved -6,3 dBm maks.
Vanntetthetsvurdering	5 ATM ¹

Feilsøking

Er telefonen kompatibel med klokken min?

Klokken Lily er kompatibel med telefoner med Bluetooth teknologi.

Gå til www.garmin.com/ble for å se informasjon om kompatibilitet med Bluetooth.

¹ Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 50 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Telefonen min kobler seg ikke til klokken

- Sørg for at klokken er innenfor telefonens rekkevidde.
- Hvis klokken og telefonen allerede er parkoblet, slår du Bluetooth av på begge enhetene og slår den deretter på igjen.
- Hvis klokken og telefonen ikke er parkoblet, aktiverer du Bluetooth teknologi på telefonen.
- Åpne Garmin Connect appen på telefonen din, velg  eller , og velg **Garmin-enheter** > **Legg til enhet** for å gå inn i parkoblingsmodus.
- Trykk på  på klokken for å vise menyen, og velg  >  > **Parkoble telefon** for å aktivere parkoblingsmodus.

Aktivitetmåling

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetmåling, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Antall skritt virker unøyaktig

Hvis antall skritt virker unøyaktig, kan du prøve disse tipsene.

- Ha på deg klokken på håndleddet til hånden du bruker minst.
- La klokken ligge i en lomme når du skyver en barnevogn eller en gressklipper.
- La klokken ligge i en lomme når du bare bruker hendene eller armene aktivt.

MERK: Klokken kan tolke enkelte repetitive bevegelser, for eksempel når du vasker opp, bretter klesvask eller klapper i hendene, som skritt.

Antall skritt på klokken og Garmin Connect kontoen min samsvarer ikke

Antall skritt på Garmin Connect kontoen din oppdateres når du synkroniserer klokken.

- 1 Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 18*).
- 2 Vent mens klokken synkroniserer dataene dine.

Synkroniseringen kan ta flere minutter.

MERK: Du kan ikke synkronisere dataene eller oppdatere antall skritt ved å oppdatere Garmin Connect appen.

Stressnivået mitt vises ikke

For at klokken skal kunne måle stressnivået ditt, må pulsmåling på håndleddet være slått på.

Klokken måler pulsvariasjonen din i perioder uten aktivitet for å fastsette stressnivået ditt. Klokken fastsetter ikke stressnivået ditt mens du utfører aktiviteter du tar tiden på.

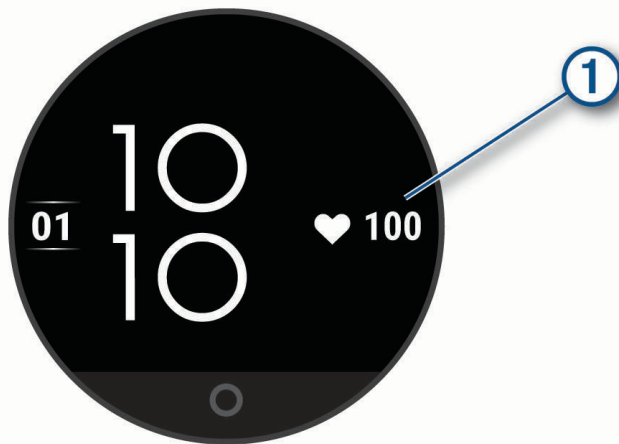
Hvis du ser tankestreker i stedet for stressnivået ditt, må du holde deg i ro og vente på at klokken måler pulsvariasjonen din.

Intensitetsminuttene blinker

Når du trener på et intensitetsnivå som er høyt nok til å være gjeldende i forhold til målet ditt for intensitetsminutter, blinker intensitetsminuttene.

Tips for berøringsskjerm

- Trykk på berøringsskjermen for å foreta et valg.
- Under en aktivitet du tar tiden på, kan du starte og stoppe tidtakeren ved å dobbelttrykke på berøringsskjermen.
- Trykk på berøringsskjermen på urskiven for å bla gjennom data, for eksempel skritt og puls ①.



- Hold inne berøringsskjermen på kontrollmenyen for å legge til, fjerne og endre rekkefølgen på kontrollene.
- Trykk på  fra et hvilket som helst skjermbilde for å gå tilbake til det forrige skjermbildet.
- Trykk på widgetskjermbildet for å se mer informasjon om widgeten.
- Hvis du vil sende et varsel om assistanse, trykker du hardt på berøringsskjermen til enheten vibrerer.



Tips for uregelmessig pulsddata

Hvis pulsddataene er unøyaktige eller ikke vises, kan du prøve følgende tips.

- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg klokken.
- Unngå å bruke solkrem, hudkremer eller insektmidler på handledet du har festet enheten til.
- Unngå å skrape pulssensoren på baksiden av klokken.
- Sett klokken på over handledbenet. Klokken skal sitte stramt, men behagelig.
- Varm opp i 5 til 10 minutter og få en pulsmåling før du starter aktiviteten.

MERK: Varm opp innendørs hvis det er kaldt ute.

- Skyll av klokken med ferskvann etter hver treningsøkt.
- Under trening må du bruke en silikonrem.

Tips for forbedret Body Battery data

- Ha på klokken mens du sover for å få mer nøyaktige resultater.
- God søvn lader Body Battery.
- Anstrengende aktivitet og høy belastning kan føre til at Body Battery tappes raskere.
- Matinntak og stimulerende midler som koffein påvirker ikke Body Battery.

Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata

Hvis pulsoksymetermålingene er unøyaktige eller ikke vises, kan du prøve følgende tips.

- Hold deg i ro når klokken måler oksygenmetningen i blodet.
- Sett klokken på over håndleddbenet. Klokken skal sitte stramt, men behagelig.
- Hold armen du har klokken på, på høyde med hjertet når klokken måler oksygenmetningen i blodet.
- Bruk en rem av silikon eller nylon.
- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg klokken.
- Unngå å bruke solkrem, hudkremer eller insektmidler på håndleddet du har festet enheten til.
- Unngå å få riper på den optiske sensoren på baksiden av klokken.
- Skyll av klokken med ferskvann etter hver treningsøkt.

Maksimere batterilevetiden

- Reduser skjermens lysstyrke og tiden det tar før den slås av ([Systeminnstillinger, side 20](#)).
- Reduser vibrasjonsnivået ([Angi vibrasjonsnivået, side 20](#)).
- Slå av håndleddsbevegelser ([Systeminnstillinger, side 20](#)).
- Gå til varselinnstillingene på telefonen, og begrens varslene som vises på Lily-klokken ([Administrere varsler, side 16](#)).
- Slå av smartvarsler ([Varselinnstillinger, side 22](#)).
- Slå av trådløs Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner ([Bluetooth innstillinger, side 21](#)).
- Slå av søvnsporing med pulsoksymeter ([Slå på søvnsporing med pulsoksymeter, side 14](#)).
- Slå av pulsmåling på håndleddet ([Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 13](#)).

MERK: Pulsmåling på håndleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet, kondisjonsberegning, Body Battery, stressnivå og kaloriforbruk.

Det er vanskelig å se klokkeskjermen utendørs

Klokken registrerer omgivelseslys og justerer automatisk lysstyrken på bakgrunnsbelysningen for å forlenge batteritiden. I direkte sollys blir skjermen klarere, men den kan likevel være vanskelig å lese. Den automatiske funksjonen for aktivitetsregistrering kan være nyttig når du starter på utendørsaktiviteter ([Innstillinger for aktivitetsmåling, side 23](#)).

Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger

Du kan gjenopprette alle klokkeinnstillingene til fabrikkinnstillingene.

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  >  > **Nullstill**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil gjenopprette alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene og lagre all brukerangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Gjenopprette standardinnstillingene**.
 - Hvis du vil gjenopprette alle klokkeinnstillinger til standardinnstillingene og slette all brukerangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Slett data og gjenopprett standardinnstillinger**.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Produktoppdateringer

Installer Garmin Express (www.garmin.com/express) på datamaskinen. Åpne Garmin Connect appen på telefonen.

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen

Før du kan oppdatere klokkes programvare med Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto og parkoble klokken med en kompatibel telefon (*Konfigurere klokken, side 1*).

Synkroniser klokken med Garmin Connect appen (*Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 18*).

Garmin Connect appen sender automatisk oppdateringer til klokken når ny programvare er tilgjengelig. Oppdateringen tas i bruk når du ikke aktivt bruker klokken. Klokken startes på nytt når oppdateringen er fullført.

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

Før du kan oppdatere klokkes programvare, må du laste ned og installere Garmin Express programmet og legge til klokken din (*Synkronisere data med en datamaskin, side 19*).

- 1 Koble klokken til datamaskinen med USB-kabelen.

Når ny programvare er tilgjengelig, sender Garmin Express programmet den til klokken din.

- 2 Når Garmin Express programmet er ferdig med å sende oppdateringen, kobler du klokken fra datamaskinen. Klokken installerer oppdateringen.

Få mer informasjon

- Gå til support.garmin.com for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.
- Gå til www.garmin.com/ataccuracy.

Dette er ikke en medisinsk enhet. Pulsoksymeterfunksjonen er ikke tilgjengelig i alle land.

Enhetsreparasjoner

Hvis enheten må repareres, kan du gå til support.garmin.com for å få informasjon om hvordan du sender inn en serviceforespørsel med Garmin produktstøtte.

Tillegg

Treningsmål

Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du enklere måle og forbedre formen din ved å forstå og følge de følgende prinsippene.

- Pulsen gir en god indikasjon på intensiteten på treningsøkten.
- Ved å trene i bestemte pulssoner kan du forbedre den kardiovaskulære kapasiteten og styrken din.

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen (*Pulssoneberegninger, side 32*) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

Hvis du ikke vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke en av kalkulatorene som finnes på Internett. Enkelte treningssentre tilbyr en test som måler maksimal puls. Standard maksimal puls er 220 minus alderen din.

Om pulssoner

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt. De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1 til 5 etter hvor høy intensiteten er. Pulssoner beregnes som regel basert på prosentandeler av den maksimale pulsen din.

Pulssoneberegninger

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevnt tempo, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå, reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabelt tempo, litt tyngre pust, mulig å holde en samtale i gang	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrappingstempo
3	70–80 %	Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høyt tempo og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurttempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

Standardverdier for kondisjonsberegning

Disse tabellene omfatter standardiserte klassifiseringer av kondisjonsberegning etter alder og kjønn.

Menn	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmerket	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
OK	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dårlig	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kvinner	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmerket	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
OK	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dårlig	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Data gjengitt med tillatelse fra The Cooper Institute. Du finner mer informasjon på www.CooperInstitute.org.

