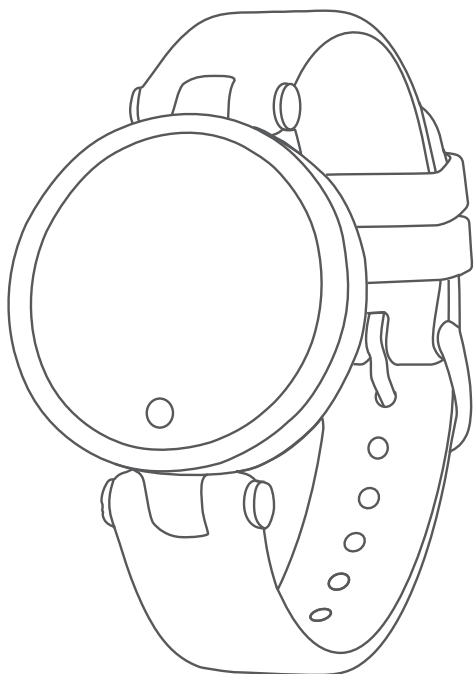


GARMIN®



LILY®

Användarhandbok

© 2021 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till www.garmin.com om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin logotypen, Auto Lap®, Lily® och Move IQ® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™ och Garmin Express™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. BLUETOOTH® märket och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken av Garmin är licensierad. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. och används på licens från Apple Inc. iPhone® är ett varumärke som tillhör Apple Inc., registrerat i USA och andra länder. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

M/N: A03927

Innehållsförteckning

Introduktion..... 1

Konfigurera klockan.....	1
Sätta på och stänga av klockan.....	2
Se widgetar och menyer.....	3
Menyalternativ.....	4
Bära klockan.....	4

Widgets..... 5

Stegmål.....	6
Rörelsefält.....	6
Intensiva minuter.....	6
Få intensiva minuter.....	7
Förbättra kalorinoggrannheten.....	7
Widget för hälsostatistik.....	7
Body Battery.....	7
Visa Body Battery-widgeten.....	7
Pulsvariabilitet och stressnivå.....	7
Visa stressnivåwidgeten.....	7
Använda avkopplingstimern.....	8
Visa puls-widgeten.....	8
Använda widgeten för spårning av vätskeintag.....	8
Menscykelspårning.....	8
Logga information om menstruationscykeln.....	9
Graviditetsspårning.....	9
Logga graviditetsinformation.....	9
Styra musikuppspelningen.....	10
Visa aviseringar.....	10
Svara på ett sms.....	10

Träning..... 10

Spela in en aktivitet med tidtagning.....	10
Spela in en aktivitet med ansluten GPS.....	11
Registrera en styrketräningsaktivitet... ..	11
Tips för att registrera styrketräningsaktiviteter.....	12
Spela in en simaktivitet.....	12
Ställa in simvarningar.....	12
Kalibrera löpbandsdistansen.....	12

Pulsfunktioner..... 13

Inställningar för pulsmätning vid handleden.....	13
---	----

Pulsoximeter.....	13
Läsa av pulsoximetervärden.....	13
Aktivera pulsoximetrymning under sömn.....	14
Om VO2-maxberäkningar.....	14
Få ditt förväntade VO2-maxvärde....	14
Ställa in en varning för onormal puls... ..	14

Klockor..... 15

Använda alarmet.....	15
Använda stoppuret.....	15
Starta nedräkningstimern.....	15

Bluetooth anslutna funktioner..... 15

Hantera aviseringar.....	16
Hitta en borttappad smartphone.....	16
Ta emot ett inkommande telefonsamtal.....	16
Använda stör ej-läge.....	16
Morgonrapport.....	16

Garmin Connect..... 17

Move IQ®.....	17
Ansluten GPS.....	17
Säkerhets- och spårningsfunktioner....	18
Lägga till nödsituationskontakter....	18
Sömnspårning.....	18
Synkronisera dina data med Garmin Connect appen.....	18
Synkronisera dina data med datorn....	19
Konfigurera Garmin Express.....	19

Anpassa klockan..... 19

Byta urtavla.....	19
Anpassa menyn för kontroller.....	19
Anpassa datasidorna.....	19
Ställa in en vätskevarning.....	20
Systeminställningar.....	20
Klockinställningar.....	21
Bluetooth inställningar.....	21
Garmin Connect inställningar.....	21
Utseendeställningar.....	21
Varningsinställningar.....	22
Anpassar aktivitetsalternativ.....	22
Inställningar för aktivitetsspårning..	23
Användarinställningar.....	23
Allmänna inställningar.....	23

Enhetsinformation.....	24
Ladda klockan.....	24
Tips för hur du laddar klockan.....	24
Skötsel av enheten.....	25
Rengöra klockan.....	25
Rengöra läderbanden.....	25
Byta banden.....	26
Visa enhetsinformation.....	27
Specifikationer.....	27
Felsökning.....	27
Är min telefon kompatibel med min klocka?	27
Telefonen ansluter inte till klockan.....	28
Aktivitetsspårning.....	28
Stegräkningen verkar inte stämma..	28
Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt	
Garmin Connect konto.....	28
Min stressnivå visas inte.....	28
Mina intensiva minuter blinkar.....	28
Pekskärmstips.....	29
Tips för oregelbundna pulldata.....	29
Tips för bättre Body Battery data.....	30
Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....	30
Maximera batteritiden.....	30
Det är svårt att se skärmen på klockan utomhus.....	30
Återställa alla standardinställningar....	30
Produktuppdateringar.....	31
Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen.....	31
Uppdatera programvaran med Garmin Express.....	31
Mer information.....	31
Reparera enheten.....	31
Bilagor.....	31
Träningsmål.....	31
Om pulszoner.....	32
Beräkning av pulszon.....	32
Standardklassificeringar för VO2-maxvärde.....	32

Introduktion

⚠ VARNING

Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

Konfigurera klockan

Innan du kan använda klockan måste du ansluta den till en strömkälla för att sätta på den.

För att använda Lily klockan måste du konfigurera den med en smartphone eller dator. När du använder en smartphone måste klockan vara ihopparad direkt via Garmin Connect™ appen, istället för från Bluetooth® inställningarna på din smartphone.

- 1 Installera appen Garmin Connect på din telefon från app store.
- 2 Kläm åt laddningsfästet ①.



- 3 Passa in fästet med kontakterna på klockans ② baksida.

- 4 Anslut USB-kabeln till en strömkälla för att sätta på klockan ([Ladda klockan, sidan 24](#)).
Hello! visas när klockan slås på.



- 5 Välj ett alternativ för att lägga till klockan i ditt Garmin Connect konto:
- Om det här är den första enheten du har parat ihop med Garmin Connect appen följer du instruktionerna på skärmen.
 - Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect appen går du till menyn  eller  och väljer **Garmin-enheter** > **Lägg till enhet** och följer instruktionerna på skärmen.

När ihopparningen är klar visas ett meddelande och klockan synkroniseras automatiskt med din telefon.

Sätta på och stänga av klockan

Klockan Lily aktiveras automatiskt när du använder den.

- 1 Välj ett alternativ för att slå på skärmen:
- Vrid och lyft handleden mot kroppen.
 - Tryck två gånger på pekskärmen .



- 2 Stäng av skärmen genom att vrida handleden bort från kroppen.

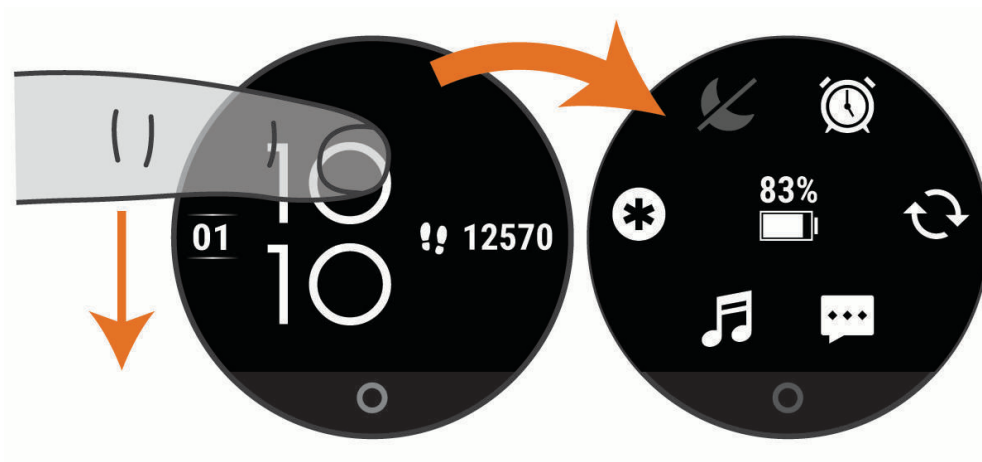
Obs! Skärmen stängs av när den inte används. När skärmen är avstängd är klockan fortfarande aktiv och registrerar data.

Se widgetar och menyer

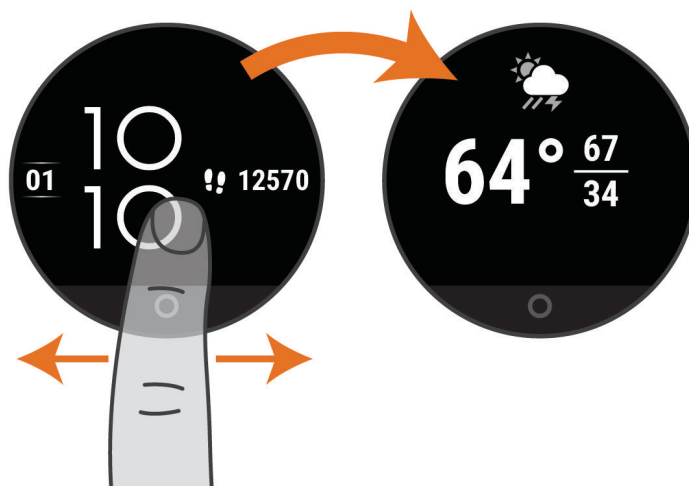
- Tryck på  på urtavlan för att se huvudmenyn.



- Dra nedåt på urtavlan för att se kontrollmenyn.



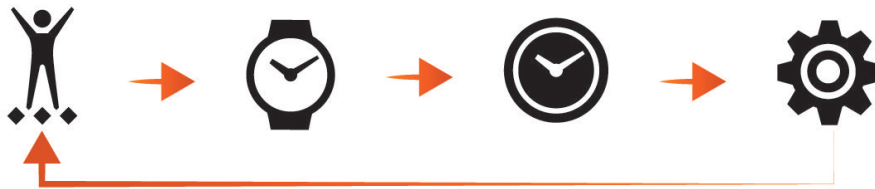
- På urtavlan drar du åt vänster eller höger för att se widgets.



Menyalternativ

Du kan trycka på  för att visa menyn.

TIPS: Dra med fingret för att bläddra igenom menyalternativen.



	Visar alternativen för schemalagd aktivitet.
	Visar urtavlealternativen.
	Visar larm-, stoppurs- och timeralternativ.
	Visar enhetsinställningar.

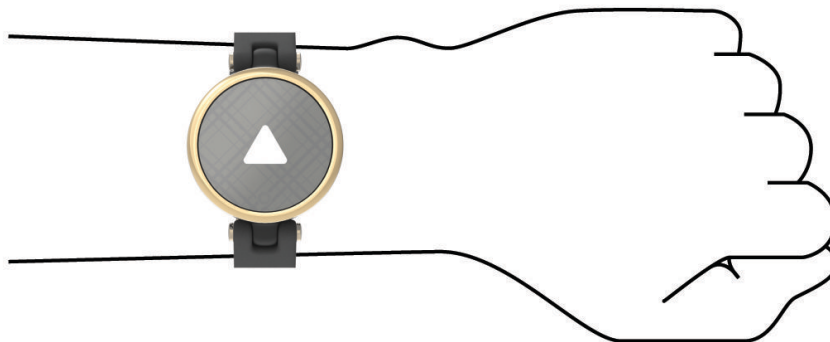
Bära klockan

OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation. Mer information finns på garmin.com/fitandcare.

- Bär klockan ovanför handlovsbenet.

Obs! Klockan ska sitta tätt men bekvämt. För mer noggrann pulsmätning ska klockan inte röra sig när du springer eller tränar. Vid pulsoximetriavläsningar ska du vara stilla.



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av klockan.

- Se [Felsökning, sidan 27](#) för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se [Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 30](#) för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på garmin.com/ataccuracy.
- Gå till www.garmin.com/fitandcare om du vill ha mer information om hur man sköter om klockan.

Widgets

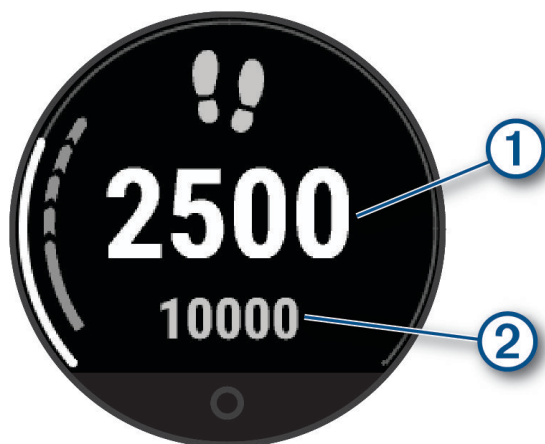
Enheten levereras med förinstallerade widgetar som ger snabb information. Du kan dra med fingret på pekskärmen om du vill bläddra bland olika widgets. För vissa widgets behöver du en hopparad smartphone.

Obs! Du kan använda Garmin Connect appen för att lägga till eller ta bort widgetar.

Tid och datum	Aktuell tid och datum. Tid och datum ställs in automatiskt när enheten synkroniserar med ditt Garmin Connect konto.
	Det totala antalet steg och ditt mål för dagen. Enheten lär sig och föreslår ett nytt stegmål för dig varje dag.
	Totalt antal intensiva minuter och målet för veckan.
	Den tillryggalagda sträckan i kilometer eller miles för aktuell dag.
	Antal kalorier som förbränts under dagen, både aktiva och vilande kalorier.
	Din aktuella puls i slag per minut (bpm) och veckans medelvilo-puls.
	Din aktuella stressnivå. Enheten mäter din pulsvariabilitet när du är inaktiv för att uppskatta din stressnivå. En lägre siffra innebär en lägre stressnivå.
	Din aktuella Body Battery™ energinivå. Enheten beräknar dina aktuella energireserver baserat på sömn, stress och aktivitetsdata. En högre siffra indikerar en högre energireserv.
	Utför en manuell pulsoximeteravläsning.
	Aktuell temperatur och väderprognos från en ihopparad smartphone.
	Kommande möten från kalendern i din smartphone.
	Aviseringar från din smartphone, inklusive samtal, sms, uppdateringar i sociala nätverk med mera, baserat på aviseringsinställningarna i din smartphone.
	Den sammanlagda mängden vatten du har druckit och dagens mål.
	Kontroller för musikspelaren i din smartphone.
	Din aktuella andningsfrekvens mätt i andetag per minut och ditt genomsnitt över sju dagar. Enheten mäter din andningsfrekvens när du är inaktiv för att upptäcka onormal andning, och hur den ändras i förhållande till stress.
KVINNORS HÄLSA	Status för din menscykel den aktuella månaden. Du kan visa och logga dagliga symptom. Du kan också spåra graviditeten med uppdateringar varje vecka och hälsoinformation.
Hälsostatistik	En dynamisk sammanfattning av din aktuella hälsostatistik. Uppgifterna innefattar puls, stress och Body Battery nivå.
Min dag	En dynamisk sammanfattning av din aktivitet idag. Uppgifterna omfattar steg, intensiva minuter och förbrända kalorier.

Stegmål

Klockan skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen registrerar klockan dina framsteg ① mot ditt dagliga mål ②. Klockan börjar med ett standardmål på 7 500 steg per dag.



Om du väljer att inte använda den automatiska målfunktionen kan du avaktivera den och ställa in ett personligt stegmål på ditt Garmin Connect konto ([Inställningar för aktivitetsspårning](#), sidan 23).

Rörelsefält

Att sitta under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsförändringar. Rörelsefältet påminner dig att om att röra dig. Efter en timmes inaktivitet visas rörelsefältet ①. Ytterligare segment ② visas efter var 15:e minut av inaktivitet.



Du kan återställa rörelsefältet genom att gå en kort sträcka.

Intensiva minuter

För att du ska kunna förbättra din hälsa rekommenderar organisationer som Världshälsoorganisationen minst 150 minuter per vecka av aktiviteter med måttlig intensitet, till exempel rask promenad, eller 75 minuter per vecka av aktiviteter med hög intensitet, till exempel löpning.

Klockan övervakar aktivitetens intensitet och håller koll på den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet (pulsdata krävs för att mäta hög intensitet). Klockan lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

Få intensiva minuter

Klockan Lily beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulsdatabes med din genomsnittliga vilopuls. Om pulsmätningen är avstängd beräknar klockan måttligt intensiva minuter genom att analysera dina steg per minut.

- Starta en schemalagd aktivitet för den mest noggranna beräkningen av intensiva minuter.
- Bär klockan hela dagen och natten för den mest noggranna vilopulsen.

Förbättra kalorinoggrannheten

Klockan visar en uppskattning av det totala antalet kalorier som förbränts för aktuell dag. Du kan förbättra noggrannheten på uppskattningen genom att gå raskt eller springa utomhus under 15 minuter.

1 Sveg för att visa kaloriwidgeten.

2 Välj .

Obs!  visas när kalorier måste kalibreras. Den här kalibreringen behöver bara utföras en gång. Om du redan har registrerat en promenad eller löptur med tidtagning visas eventuellt inte .

3 Följ instruktionerna på skärmen.

Widget för hälsostatistik

Widgeten Hälsostatistik ger en snabb överblick över din hälsostatistik. Det är en dynamisk sammanfattning som uppdateras under dagen. Siffrorna innefattar puls, stressnivå och Body Battery nivå.

Obs! Du kan välja mätvärde om du vill se ytterligare information.

Body Battery

Klockan analyserar pulsvariabilitet, stressnivå, sömnkvalitet och aktivitetsdata för att fastställa din totala Body Battery nivå. Precis som bränslemätaren i en bil visar den hur mycket reservenergi du har kvar. Body Battery nivån sträcker sig från 5 till 100 där 5 till 25 är låg reservenergi, 26 till 50 är normal reservenergi, 51 till 75 är hög reservenergi och 76 till 100 är mycket hög reservenergi.

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information ([Tips för bättre Body Battery data, sidan 30](#)).

Visa Body Battery-widgeten

Body Battery widgeten visar din aktuella Body Battery nivå.

1 Sveg för att visa Body Battery widget.

2 Tryck på pekskärmen för att visa Body Battery diagrammet.

I diagrammet visas din senaste Body Battery aktivitet samt höga och låga pulsnivåer under de senaste åtta timmarna.

Pulsvariabilitet och stressnivå

Klockan analyserar din pulsvariabilitet när du är inaktiv för att uppskatta din allmänna stressnivå. Träning, fysisk aktivitet, sömn, näring och allmän stress påverkar din stressnivå. Stressnivån sträcker sig från 0 till 100, där 0 till 25 är vilotillstånd, 26 till 50 är låg stress, 51 till 75 är medelstress och 76 till 100 är hög stress. Att känna till din stressnivå kan hjälpa dig att identifiera stressiga stunder under dagen. För bästa resultat bör du bära klockan medan du sover.

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din stressnivå under hela dagen, långsiktiga trender och ytterligare information.

Visa stressnivåwidgeten

Stressnivåwidgeten visar aktuell stressnivå.

1 Sveg för att visa stressnivåwidgeten.

2 Tryck på pekskärmen för att påbörja en övning för guidad andning ([Använda avkopplingstimern, sidan 8](#)).

Använda avkopplingstimern

Du kan använda avkopplingstimern om du vill påbörja en övning för guidad andning.

- 1 Svep för att visa stressnivåwidgeten.
- 2 Tryck på pekskärmen.
- 3 Tryck på ➔ för att starta timern.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Enheten vibrerar när det är dags för dig att andas in eller ut (*Ställa in vibrationsnivå, sidan 20*).

Visa puls-widgeten

Pulswidgeten visar din aktuella puls i slag per minut (bpm). Mer information om pulsmätningens noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

- 1 Svep för att visa pulswidgeten.

Widgeten visar din aktuella puls och dina värden för genomsnittlig vilopuls (RHR) under de senaste 7 dagarna.

- 2 Tryck på pekskärmen för att visa pulsdiagrammet.

Diagrammet visar din senaste pulsaktivitet och hög och låg puls under de senaste fyra timmarna.

Använda widgeten för spårning av vätskeintag

I widgeten för spårning av vätskeintag visas ditt vätskeintag och ditt dagliga vätskemål.

- 1 Svep för att visa vätskewidgeten.
- 2 Tryck på + för varje vätskeportion du dricker (1 cup, 8 oz. eller 250 ml).

TIPS: Du kan anpassa dina inställningar för vätskeintag, till exempel vilka måttenheter som används och dagliga mål, i ditt Garmin Connect konto.

TIPS: Du kan ställa in en vätskepåminnelse (*Ställa in en vätskevarning, sidan 20*).

Menscykelspårning

Menstruationscykeln är en viktig del av din hälsa. Du kan använda klockan för att logga fysiska symptom, sexuell aktivitet, ägglossningsdagar med mera (*Logga information om menstruationscykeln, sidan 9*) Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna Hälsostatistik i appen Garmin Connect.

- Menscykelspårning och detaljer
- Fysiska och emotionella symtom
- Prognoser om mens och fertilitet
- Hälsö- och kostinformation

Obs! Du kan använda appen Garmin Connect till att lägga till och ta bort widgetar.

Logga information om menstruationscykeln

Innan du kan logga information om menstruationscykeln från din Lily måste du ställa in menstruationscykelspårning i Garmin Connect appen.

- 1 Svep för att visa widgeten hälsospårning för kvinnor.
- 2 Tryck på pekskärmen.
- 3 Välj **+**.
- 4 Om dagens datum är en menstruationsdag väljer du **Mensdag** > ✓.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill gradera flödet från lätt till kraftigt väljer du **Flöde**.
 - Om du vill logga fysiska symptom, t.ex. akne, ryggvärk och trötthet väljer du **Symptom**.
 - Om du vill logga humör väljer du **Humör**.
 - Om du vill logga flytningar väljer du **Flytning**.
 - För att ange aktuellt datum som ägglossningsdag väljer du **Ägglossningsdag**.
 - Om du vill logga sexuell aktivitet väljer du **Sexuell aktivitet**.
 - Om du vill betygsätta din sexlust från låg till hög väljer du **Sexlust**.
 - Om du vill ange dagens datum som en menstruationsdag väljer du **Mensdag**.

Graviditetsspårning

Graviditetsspårningsfunktionen visar uppdateringar varje vecka av graviditeten och ger information om hälsa och kost. Du kan använda klockan för att logga fysiska och känslomässiga symptom, blodsockerresultat och barnets rörelser ([Logga graviditetsinformation, sidan 9](#)). Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna Hälsostatistik i appen Garmin Connect.

Logga graviditetsinformation

Innan du kan logga din information måste du konfigurera graviditetsspårning i Garmin Connect appen.

- 1 Svep för att visa widgeten hälsospårning för kvinnor.



- 2 Tryck på pekskärmen.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Symptom** för att logga dina fysiska symtom, ditt humör och mycket mer.
 - Välj **Blodsocker** för att logga dina sockernivåer före och efter måltider och innan läggdags.
 - Välj **Rörelse** för att använda ett stoppur eller en timer för att registrera barnets rörelser.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Styra musikuppspelningen

Med musikkontrollwidgeten kan du styra musiken på din smartphone med din Lily klocka. Widgeten styr den aktiva eller den senast aktiva mediespelarappen på din smartphone. Om ingen mediespelare är aktiv, visar widgeten ingen spårinformation, och du måste starta uppspelningen från telefonen.

- 1 Börja spela upp en låt eller spellista på din smartphone.
- 2 På Lily klockan sveper du för att visa musikkontrollwidgeten.

Visa aviseringar

När klockan är ihopparad med Garmin Connect appen kan du visa aviseringar från din smartphone på klockan, till exempel sms eller e-postmeddelanden.

- 1 Sveg för att visa aviseringswidgeten.
- 2 Välj en avisering.
TIPS: Sveg om du vill visa äldre aviseringar.
- 3 Tryck på pekskärmen och välj  om du vill avfärda aviseringen.

Svara på ett sms

Obs! Den här funktionen är bara tillgänglig på Android™ telefoner.

När du får en sms-avisering på din Lily klocka kan du skicka ett snabb svar genom att välja ur en lista med meddelanden.

Obs! Den här funktionen skickar sms från din telefon. Vanliga sms-begränsningar och -avgifter kan gälla. Kontakta din mobiloperatör för mer information.

- 1 Sveg för att visa aviseringswidgeten.
- 2 Välj en sms-avisering.
- 3 Tryck på pekskärmen för att visa aviseringsalternativen.
- 4 Välj .
- 5 Välj ett meddelande ur listan.
Telefonen skickar det valda meddelandet som ett sms.

Träning

Spela in en aktivitet med tidtagning

Du kan spela in en schemalagd aktivitet, som du kan spara och skicka till ditt Garmin Connect konto.

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj .
- 3 Välj en aktivitet.
Obs! Du kan använda appen Garmin Connect för att lägga till eller ta bort aktiviteter med tidtagning ([Anpassar aktivitetsalternativ, sidan 22](#)).
- 4 Om det behövs väljer du  för att anpassa datasidorna eller aktivitetsalternativen.
- 5 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta aktivitetstimern.
- 6 Starta aktiviteten.
TIPS: Du kan dubbelklicka på pekskärmen för att avbryta och fortsätta aktivitetstimern.
- 7 Efter avslutad aktivitet dubbelklickar du på pekskärmen för att stoppa timern.
- 8 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - Välj  >  för att ta bort aktiviteten.
 - Välj  för att fortsätta aktiviteten.

Spela in en aktivitet med ansluten GPS

Du kan ansluta enheten till din smartphone för att registrera GPS-data för gång-, löp- eller cykelaktiviteten.

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj .
- 3 Välj  eller .
- 4 Öppna Garmin Connect appen.
Obs! Om du inte kan ansluta enheten till din smartphone kan du välja  för att fortsätta aktiviteten. GPS-data registreras inte.
- 5 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta aktivitetstimern.
- 6 Starta aktiviteten.
Telefonen måste vara inom räckhåll under aktiviteten.
- 7 Efter avslutad aktivitet dubbelklickar du på pekskärmen för att stoppa aktivitetstimern.
- 8 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - Välj  >  för att ta bort aktiviteten.
 - Välj  för att återuppta aktiviteten.

Registrera en styrketränningsaktivitet

Du kan registrera set under en styrketränningsaktivitet. Ett set är flera repetitioner av en enda rörelse.

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Välj  för att ställa in repetitionsräkning och automatisk setidentifiering.
- 4 Välj omkopplaren för att aktivera **Repetitionsräkning** och **Automatisk inställning**.
- 5 Tryck på  för att återgå till skärmen med aktivitetstimern.
- 6 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta aktivitetstimern.
- 7 Starta ditt första set.
Klockan räknar dina repetitioner.
- 8 Dra med fingret för att visa fler datasidor (valfritt).
- 9 Tryck på  för att avsluta ett set.
Obs! Om det behövs drar du uppåt eller nedåt för att redigera antalet repetitioner.
- 10 Välj  för att starta vilotimern.
En vilotimer visas.
- 11 Tryck på  för att starta nästa set.
- 12 Upprepa steg 9 till 11 tills du är klar med aktiviteten.
- 13 Efter avslutad aktivitet dubbelklickar du på pekskärmen för att stoppa aktivitetstimern.
- 14 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - Välj  >  för att ta bort aktiviteten.
 - Välj  för att fortsätta aktiviteten.

Tips för att registrera styrketränningsaktiviteter

- Titta inte på klockan medan du utför repetitioner.
Du ska interagera med klockan i början och i slutet av varje set och under vila.
- Fokusera på din form medan du utför repetitionerna.
- Utför övningar med kroppsvikt eller fria vikter.
- Utför repetitioner med en konsekvent, fullständig rörelse.
Varje repetition räknas när armen som bär klockan återgår till utgångsläget.
Obs! Benövningar kanske inte räknas.
- Aktivera Automatisk setidentifiering som startar och stoppar dina set.
- Spara och skicka styrketränningsaktiviteten till ditt Garmin Connect konto.
Du kan använda verktygen i ditt Garmin Connect konto för att visa och redigera aktivitetsinformation.

Spela in en simaktivitet

Obs! Pulsdata visas inte när du simmar. Du kan se pulsdata i den sparade aktiviteten i Garmin Connect appen.

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Välj en bassänglängd.
- 4 Välj .
- 5 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta aktivitetstimern.
Enheten spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.
- 6 Starta aktiviteten.
Enheten visar distans- och simintervaller eller bassänglängder.
- 7 Efter avslutad aktivitet dubbelklickar du på pekskärmen för att stoppa aktivitetstimern.
- 8 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - Välj  >  för att ta bort aktiviteten.
 - Välj  för att fortsätta aktiviteten.

Ställa in simvarningar

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  >  >  > **Varningar**.
- 3 Välj **Tid**, **Distans** eller **Kalorier** för att anpassa varje varning.
- 4 Välj omkopplaren för att aktivera varje varning.

Kalibrera löpbandsdistansen

Om du vill registrera mer exakta distanser för dina löpturer på löpbandet kan du kalibrera löpbandsdistansen när du har sprungit minst 1,5 km (1 miles) på ett löpband. Om du använder olika löpband kan du kalibrera löpbandsdistansen manuellt på varje löpband eller efter varje löptur.

- 1 Starta en löpbandsaktivitet ([Spela in en aktivitet med tidtagning, sidan 10](#)).
- 2 Spring på löpbandet tills klockan Lily registrerar minst 1,5 km (1 mile).
- 3 När du har avslutat löpturen, väljer du .
- 4 Kontrollera tillryggalagd sträcka på löpbandets skärm.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du kalibrerar för första gången trycker du på pekskärmen och anger löpbandsdistansen på klockan.
 - Om du vill kalibrera manuellt efter den första kalibreringen väljer du  och anger löpbandsdistansen på klockan.

Pulsfunktioner

Med Lily enheten kan du se handledsbaserade pulsdata.



Övervakar syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan hjälpa dig att avgöra hur din kropp anpassar sig till träning och stress.

Obs! Pulsoximetersensor sitter på baksidan av enheten.



Visar ditt nuvarande VO2-max, vilket är en indikation på din idrottsmässiga prestationsförmåga och bör öka allt eftersom din kondition ökar.



Varnar dig endast när pulsen överskrider eller faller under ett visst antal slag per minut efter en period av inaktivitet.

Inställningar för pulsmätning vid handleden

Tryck på för att se menyn och välj > .

Status: Sätter på och stänger av pulsmätning vid handleden.

Pulsvarningar: Här kan du ställa in så att klockan varnar dig när pulsen överstiger eller understiger ett angivet tröskelvärde efter en tids inaktivitet ([Ställa in en varning för onormal puls, sidan 14](#)).

Pulsoximetri under sömn: Gör att du kan ställa in klockan så att den registrerar pulsoximetervärden när du är inaktiv under dagen eller kontinuerligt medan du sover. ([Aktivera pulsoximetrimätning under sömn, sidan 14](#))

Pulsoximeter

Klockan Lily har en pulsoximeter vid handleden som mäter syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan vara värdefullt för att förstå din allmänna hälsa och hjälpa dig att avgöra hur kroppen anpassar sig till höjden. Klockan mäter syrenivån i blodet genom att lysa in i huden och mäta hur mycket ljus som absorberas. Detta kallas för SpO₂.

Pulsoximetervärdena visas på klockan som ett SpO₂-värde i procent. På ditt Garmin Connect konto kan du se mer information om dina pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar ([Aktivera pulsoximetrimätning under sömn, sidan 14](#)). Mer information om pulsoximeterns noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Läsa av pulsoximetervärden

Du kan när som helst läsa av pulsoximetervärdena manuellt på din enhet. Värdenas noggrannhet kan variera beroende på blodflöde, enhetens placering kring handleden och rörelsenivå ([Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 30](#)).

- 1 Bär enheten ovanför handlovsbenet.
Enhets ska sitta tätt men bekvämt.
- 2 Slep för att visa pulsoximeterwidgeten.
- 3 Håll armen som du har enheten på i höjd med hjärtat när enheten läser av blodets syremättnad.
- 4 Stå stilla.

Enhetsen visar syremättnaden i procent.

Obs! Du kan slå på och visa sömndata från pulsoximettermätning på ditt Garmin Connect konto ([Aktivera pulsoximetrimätning under sömn, sidan 14](#)).

Aktivera pulsoximetrimätning under sömn

Innan du kan använda pulsoximetrimätning under sömn måste du ställa in Lily enheten som din primära aktivitetsspåringsenhet på ditt Garmin Connect konto ([Inställningar för aktivitetsspårning](#), sidan 23).

Du kan ställa in enheten så att den mäter blodets syrenivå, eller SpO2 i upp till fyra timmar under ett angivet sömnfönster [Tips för oregelbundna pulsoximeterdata](#), sidan 30.

Obs! Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO2-värden.

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **Pulsoximetri under sömn**.
- 3 Välj omkopplaren för att slå på spårning.

Om VO2-maxberäkningar

VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enkelt uttryckt är VO2-max en indikation på din kardiovaskulära styrka och bör öka allt eftersom din kondition ökar. Klockan Lily kräver pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa din VO2 Max-beräkning.

Ditt VO2 Max visas som en siffra med en beskrivning på klockan. På ditt Garmin Connect konto kan du se mer information om ditt beräknade VO2-max.

VO2-maxdata tillhandahålls av Firstbeat Analytics™. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan ([Standardklassificeringar för VO2-maxvärde](#), sidan 32) och på www.CooperInstitute.org.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde

Klockan kräver handledsbaserade pulsdatabaserade och en 15 minuters rask promenad eller löptur med tidtagning för att visa ditt uppskattade VO2 Max-värde.

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  > **VO2**.
Om du redan har registrerat en 15 minuters rask promenad eller löptur visas ditt VO2-maxvärde. Klockan uppdaterar ditt uppskattade VO2 Max-värde varje gång du slutför en promenad eller löprunda med tidtagning.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen för att få ditt VO2-maxvärde.
Ett meddelande visas när testet har slutförts.
- 4 Tryck på det nuvarande resultatet och följ instruktionerna för att starta ett VO2-maxtest manuellt och få en uppdaterad uppskattning, .
Klockan uppdateras med ditt nya uppskattade VO2 Max-värde.

Ställa in en varning för onormal puls

OBSERVERA

Den här funktionen varnar dig endast när pulsen överskrider eller faller under ett visst antal slag per minut, som användaren angivit, efter en period av inaktivitet. Den här funktionen meddelar dig inte om något potentiellt hjärttillstånd och är inte avsedd att behandla eller diagnostisera medicinska tillstånd eller sjukdomar. Vänd dig alltid till din vårdgivare om eventuella hjärtrelaterade problem.

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **Pulsvarningar**.
- 3 Välj **Högt larm** eller **Lågt larm**.
- 4 Välj ett pulströskelvärde.
- 5 Välj .

Ett meddelande visas och enheten vibrerar varje gång du överstiger eller faller under det egna värdet.

Klockor

Använda alarmet

- 1 Ställ in alarmtider och frekvenser på ditt Garmin Connect konto ([Varningsinställningar](#), sidan 22).
- 2 Tryck på  för att visa menyn.
- 3 Välj  > .
- 4 Dra med fingret för att bläddra igenom alarmen.
- 5 Välj ett alarm att sätta på eller stänga av.

Använda stoppuret

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta timern.
- 4 Dubbelklicka på pekskärmen för att stoppa timern.
- 5 Om det behövs väljer du  för att nollställa timern.

Starta nedräkningstimern

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Välj vid behov  för att nollställa tiden.
- 4 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta timern.
- 5 Vid behov kan du dubbelklicka på pekskärmen för att pausa och fortsätta tidtagningen med timern.
- 6 Välj vid behov  för att nollställa timern.

Bluetooth anslutna funktioner

Klockan Lily har flera anslutna Bluetooth funktioner för din kompatibla telefonen via appen Garmin Connect.

Aktivitetsöverföringar: Skickar automatiskt aktiviteten till Garmin Connect appen så fort du öppnar appen.

Hjälp: Gör det möjligt att skicka ett automatiserat sms med ditt namn och din GPS-position till dina nödsituationskontakter med Garmin Connect appen.

Hitta min klocka: Hittar din borttappade Lily klocka som är ihopparad med telefonen och som finns inom räckhåll.

Hitta min telefon: Hittar din borttappade telefon som är ihopparad med din Lily klocka och som finns inom räckhåll.

LiveTrack: Gör det möjligt för vänner och familj att följa dina tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata på en Garmin Connect spårningssida.

Musikkontroller: Gör att du kan styra musikspelaren på din smartphone.

Aviseringar: Meddelar om aviseringar från din smartphone, inklusive samtal, sms, uppdateringar i sociala nätverk, möten i kalendern med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din smartphone.

Programvaruuppdateringar: Klockan hämtar och installerar trådlöst den senaste programvaruuppdateringen.

Väderuppdateringar: Visar aktuell temperatur och väderprognos från din smartphone.

Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla telefon för att hantera aviseringar som visas på Lily.

Välj ett alternativ:

- Om du använder en iPhone® går du till iOS® aviseringsinställningarna för att välja de objekt du vill visa på klockan.
- Om du använder en Android telefon väljer du **••• > Inställningar > Aviseringar** från appen Garmin Connect.

Hitta en borttappad smartphone

Den här funktionen kan du använda för att lättare hitta en borttappad smartphone som är ihopparad med hjälp av Bluetooth teknik och som för närvarande är inom räckhåll.

1 Dra nedåt på urtavlan för att se kontrollmenyn.

2 Välj .

Lily enheten börjar söka efter din ihopparade smartphone. En ljudsignal hörs på din smartphone och Bluetooth signalstyrkan visas på Lily enhetens skärm. Bluetooth signalstyrkan ökar när du närmar dig din smartphone.

Ta emot ett inkommande telefonsamtal

När du tar emot ett samtal på den anslutna telefonen visar Lily klockan namnet eller telefonnumret till den som ringer.

- Om du vill ta emot samtalet väljer du .
- Om du vill avvisa samtalet väljer du .
- Om du vill avvisa samtalet och omedelbart skicka ett sms-svar väljer du  och väljer ett meddelande från listan.

Obs! Om du vill skicka ett SMS-svar måste du vara ansluten till en kompatibel Android telefon med hjälp av Bluetooth teknologi.

Använda stör ej-läge

Du kan använda stör ej-läge om du vill stänga av aviseringar, gester och varningar. Du kan till exempel använda det här läget när du sover eller tittar på film.

Obs! I ditt Garmin Connect konto kan du ställa in enheten till att automatiskt gå in stör ej-läge under dina normala sovtider. Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto ([Användarinställningar, sidan 23](#)).

1 Dra nedåt på urtavlan för att se kontrollmenyn.

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 19](#)).

2 Välj .

Morgonrapport

Klockan visar en morgonrapport baserat på din normala uppvakningstid. Tryck på pekskärmen för att se rapporten, inklusive väder, sömn, steg, menscykelspårning eller graviditetsinformation och kalenderhändelser.

Obs! Du kan anpassa ditt kontonamn i ditt Garmin Connect konto ([Allmänna inställningar, sidan 23](#)).

Garmin Connect

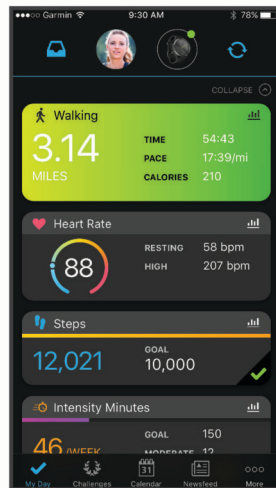
Du kan kontakta dina vänner på ditt Garmin Connect konto. Garmin Connect kontot ger dig verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information och peppa varandra. Registrera händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer och mycket mer.

Du kan skapa ett kostnadsfritt Garmin Connect konto genom att para ihop klockan och telefonen med appen Garmin Connect eller genom att besöka www.garminconnect.com.

Spåra dina framsteg: Du kan spåra dina dagliga steg, delta i en vänskaplig tävling med dina kontakter och uppfylla dina mål.

Lagra dina aktiviteter: När du har avslutat och sparat en aktivitet med tidtagning på klockan kan du överföra aktiviteten till Garmin Connect kontot och spara den så länge du vill.

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om din aktivitet, inklusive tid, sträcka, puls, kalorier som förbränts samt anpassningsbara rapporter.



Dela med dig av dina aktiviteter: Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter eller dela länkar till aktiviteter.

Hantera dina inställningar: Du kan anpassa klockan och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.

Move IQ

När dina rörelser stämmer överens med bekanta övningsmönster upptäcker Move IQ funktionen automatiskt händelsen och visar den på din tidslinje. Move IQ händelserna visar aktivitetstyp och varaktighet, men de visas inte i aktivitetslistan eller nyhetsflödet.

Move IQ funktionen kan automatiskt starta en schemalagd aktivitet för gång och löpning med tidströsklar som ställts in i appen Garmin Connect. Dessa aktiviteter läggs till i aktivitetslistan.

Ansluten GPS

Med funktionen ansluten GPS använder klockan GPS-antennen i din telefon för att registrera GPS-data för gång-, löpnings- eller cykelaktiviteter (*Spela in en aktivitet med ansluten GPS, sidan 11*). GPS-data, inklusive position, distans och hastighet visas i aktivitetsinformationen på ditt Garmin Connect konto.

Ansluten GPS används också för assistans och LiveTrack funktioner.

Obs! Om du vill använda funktionen ansluten GPS ger du telefonappen behörighet så att du alltid kan dela platsinformation till Garmin Connect appen.

Säkerhets- och spårningsfunktioner

OBSERVERA

Säkerhets- och spårningsfunktioner är extrafunktioner och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionerna måste Lily klockan vara ansluten till Garmin Connect appen med hjälp av Bluetooth teknologi. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

Mer information om säkerhets- och spårningsfunktioner finns på www.garmin.com/safety.

Hjälp: Skicka ett meddelande med ditt namn, en LiveTrack-länk och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

LiveTrack: Gör det möjligt för vänner och familj att följa dina tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata på en webbsida.

Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Säkerhet och spårning > Säkerhetsfunktioner > Nödsituationskontakter > Lägg till nödsituationskontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Dina nödsituationskontakter får ett meddelande när du lägger till dem som nödsituationskontakt och kan acceptera eller avböja din begäran. Om en kontakt avböjer måste du välja en annan nödsituationskontakt.

Sömnsparning

Klockan mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. Sömnstatistik omfattar totalt antal sömntimmar, sömnstadier och sömnrörelser. Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Obs! Tupplurar läggs inte till i din sömnstatistik. Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm ([Använda stör ej-läge, sidan 16](#)).

Synkronisera dina data med Garmin Connect appen

Klockan synkroniserar automatiskt data med Garmin Connect appen varje gång du öppnar appen. Klockan synkroniserar regelbundet och automatiskt data med Garmin Connect appen. Du kan även synkronisera data manuellt när du vill.

- 1 För klockan nära telefonen.
- 2 Öppna Garmin Connect appen.
TIPS: Appen kan vara öppen eller köras i bakgrunden.
- 3 Tryck på  för att visa menyn.
- 4 Välj  >  > **Synkronisera**.
- 5 Vänta medan dina data synkroniseras.
- 6 Visa aktuella data i Garmin Connect appen.

Synkronisera dina data med datorn

Innan du kan synkronisera dina data med Garmin Connect programmet på datorn måste du installera Garmin Express™ programmet ([Konfigurera Garmin Express, sidan 19](#)).

- 1 Anslut klockan till datorn med USB-kabeln.
- 2 Öppna programmet Garmin Express.
Klockan går in i masslagringsläge.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.
- 4 Visa dina data på ditt Garmin Connect konto.

Konfigurera Garmin Express

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till www.garmin.com/express.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Anpassa klockan

Byta urtavla

Du kan välja mellan flera olika urtavlor på enheten.

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj .
- 3 Slep åt vänster eller höger för att bläddra igenom tillgängliga urtavlor.
- 4 Välj urtavla genom att trycka på skärmen.

Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsmenyalternativ i menyn för kontroller ([Se widgetar och menyer, sidan 3](#)).

- 1 Dra nedåt på urtavlan för att se kontrollmenyn.
Menyn för kontroller visas.
- 2 Håll på pekskärmen.
Menyn för kontroller växlar till redigeringsläge.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra platsen för en genväg i menyn för kontroller drar du genvägen till en ny plats.
 - Om du vill ta bort en genväg från menyn för kontroller drar du genvägen till .
- 4 Om det behövs väljer du  för att lägga till en genväg i menyn för kontroller.

Obs! Det här alternativet är endast tillgängligt när du har tagit bort minst en genväg på menyn.

Anpassa datasidorna

Du kan anpassa dataskärmarna efter dina aktivitetsinställningar.

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj .
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj  > **Datasidor** > **Primär**.
- 5 Välj ett datafält som du vill anpassa.
Obs! Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktiviteter.
- 6 Välj  för att spara varje datafält.

Ställa in en vätskevarning

Du kan skapa en varning som påminner dig att dricka mer.

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Välj **Larm**.
- 4 Välj varningsfrekvens.
- 5 Välj .

Systeminställningar

Tryck på  för att visa menyn och välj  > .

Ljusstyrka: Anger skärmens ljusstyrka. Du kan använda alternativet Automatiskt om du vill justera ljusstyrkan automatiskt utifrån det omgivande ljuset eller om du vill justera ljusstyrkan manuellt ([Ställa in ljusstyrkan, sidan 20](#)).

Obs! En högre ljusstyrka minskar batteriets livslängd.

Varningsvibration: Ställer in vibrationsnivån ([Ställa in vibrationsnivå, sidan 20](#)).

Obs! En högre vibrationsnivå minskar batteriets livslängd.

Tidsgräns: Ställer in tiden innan skärmen släcks. Detta påverkar batteriets och skärmens livslängd.

Gestläge: Ställer in att skärmen ska slås på när du vrider handleden mot kroppen för att titta på enheten. Du kan använda alternativet Endast under en aktivitet om du vill använda den här funktionen endast under tidsbegränsade aktiviteter.

Gestkänslighet: Justerar gestkänsligheten för att slå på skärmen mer eller mindre ofta.

Obs! En högre gestkänslighetsnivå minskar batteriets livslängd.

Meny för kontroller: Här kan du redigera menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 19](#)).

Nollställ: Gör att du kan radera användardata och återställa inställningar ([Återställa alla standardinställningar, sidan 30](#)).

Ställa in ljusstyrkan

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **Ljusstyrka**.
- 3 Välj ljusstyrka.

Obs! Alternativet Automatiskt justerar ljusstyrkan automatisk utifrån det omgivande ljuset.

Ställa in vibrationsnivå

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **Varningsvibration**.
- 3 Välj vibrationsnivån.

Obs! En högre vibrationsnivå minskar batteriets livslängd.

Klockinställningar

Du kan anpassa vissa inställningar på Lily klockan. Ytterligare inställningar kan anpassas på ditt Garmin Connect konto.

Tryck på  för att se menyn och välj .

: Ställer in en vätskevarning ([Ställa in en vätskevarning, sidan 20](#)).

: Visar ditt beräknade VO2 Max ([Få ditt förväntade VO2-maxvärde, sidan 14](#)).

: Här kan du justera pulsinställningar ([Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 13](#)).

: Här kan du välja vilka alternativ som ska visas i morgonrapporten.

: Gör att du kan para ihop din smartphone med Garmin Connect appen och justera Bluetooth inställningar ([Bluetooth inställningar, sidan 21](#)).

: Gör att du kan anpassa systeminställningarna ([Systeminställningar, sidan 20](#)).

: Visar enhets-ID, programvaruversion, myndighetsinformation, licensavtal med mera ([Visa enhetsinformation, sidan 27](#)).

Bluetooth inställningar

Tryck på  om du vill se menyn och välj  > .

Status: Slår på eller av Bluetooth teknologi.

Obs! Vissa Bluetooth inställningar visas endast när Bluetooth teknologi är aktiverad.

Para ihop telefon: Du kan para ihop klockan med en kompatibel Bluetooth aktiverad smartphone. Med den här inställningen kan du använda Bluetooth anslutna funktioner med appen Garmin Connect, bland annat aviseringar och aktivitetsöverföringar.

Synkronisera: Du kan synkronisera klockan med en kompatibel Bluetooth aktiverad smartphone.

Garmin Connect inställningar

Du kan anpassa dina klockinställningar, aktivitetsalternativ och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto. Vissa inställningar kan även anpassas på Lily klockan.

- I Garmin Connect appen väljer du  eller , väljer **Garmin-enheter** och väljer din klocka.
- Från enhetswidgeten i Garmin Connect applikationen väljer du din klocka.

När du har anpassat inställningarna måste du synkronisera dina data för att ändringarna ska börja gälla på klockan ([Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 18](#)) ([Synkronisera dina data med datorn, sidan 19](#)).

Utseendeinställningar

Från Garmin Connect klockans meny väljer du Utseende.

Widgets: Gör att du kan anpassa widgetar som visas på din klocka och ändra ordning på widgetar i slingan.

Visningsalternativ: Gör att du kan anpassa din display.

Varningsinställningar

Från Garmin Connect enhetens meny väljer du Varningar.

Alarm: Gör att du kan ställa in alarmtider och frekvenser för enheten.

Smartaviseringar: Gör att du kan aktivera och konfigurera telefonaviseringar från din kompatibla smartphone. Du kan välja att ta emot meddelanden Under en aktivitet.

Varningar för onormal puls: Gör att du kan ställa in att enheten ska varna dig om din puls överskrider eller sjunker under ett förinställt tröskelvärde efter en viss tids inaktivitet. Du kan ställa in tröskelvärden för varning.

Rörelseavisering: Gör att enheten visar ett meddelande och flyttar stapeln på skärmen för aktuell tid när du har varit inaktiv för länge.

Påminnelser om avslappning: Gör att du kan ställa in att enheten ska varna dig när din stressnivå är ovanligt hög. Varningen säger åt dig att ta en paus och enheten uppmanar dig att påbörja en övning för guidad andning.

Anslutningsmeddelande Bluetooth: Gör att du kan aktivera en varning som meddelar dig när din ihopparade smartphone inte längre är ansluten med Bluetooth teknologi.

Stör ej när du sover: Anger att enheten ska aktivera stör ej-läget automatiskt under dina normala sovtider ([Användarinställningar, sidan 23](#)).

Anpassar aktivitetsalternativ

Du kan välja vilka aktiviteter som ska visas på enheten.

- 1 Från Garmin Connect enheten väljer du **Aktivitetsalternativ**.
- 2 Välj **Ändra**.
- 3 Välj vilka aktiviteter som du vill visa på enheten.
Obs! Gång- löpaktiviteter kan inte tas bort.
- 4 Om det behövs väljer du en aktivitet för att visa menyalternativ som varningar och datafält.

Markera varv

Du kan ställa in att klockan ska använda Auto Lap® funktionen som automatiskt markerar ett varv vid varje kilometer eller mile. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra dina prestationer under olika delar av en aktivitet.

Obs! Funktionen Auto Lap är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 Från Garmin Connect klockans meny väljer du **Aktiviteter**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Auto Lap**.

Inställningar för aktivitetsspårning

På Garmin Connect enhetens meny väljer du Aktivitetsmätning.

Obs! Vissa inställningar visas i en underkategori på menyn Inställningar. App- eller webbplatsuppdateringar kan ändra dessa inställningsmenyer.

Pulsoximeter: Gör att enheten kan registrera upp till fyra timmar av pulsoximeterns mätvärden medan du sover.

Move IQ: Du kan slå på och stänga av Move IQ händelser. Funktionen Move IQ känner automatiskt av aktivitetsmönster, såsom gång och löpning.

Automatisk aktivitetsstart: Gör att enheten kan skapa och spara schemalagda aktiviteter automatiskt när Move IQ funktionen upptäcker att du har gått eller sprungit under en minimitid för tröskelvärde. Du kan ange minsta tidströskel för löpning och gång.

Dagliga steg: Gör att du kan ange ditt dagliga stegmål. Du kan använda alternativet Automatiskt mål för att låta enheten avgöra ditt stegmål automatiskt.

Intensiva minuter varje vecka: Gör att du kan ange ett veckomål för antalet minuter som du ska delta i aktiviteter med måttlig till hög intensitet. Enheten gör också att du kan ställa in en pulszone för måttligt intensiva minuter och en högre pulszone för högintensiva minuter. Du kan också använda standardalgoritmen.

Anpassad steglängd: Enheten kan beräkna den tillryggalagda sträckan mer exakt med din egen steglängd. Du kan ange en känd sträcka och antalet steg du tar på den sträckan så beräknar Garmin Connect din steglängd.

Ange som aktivitetsmätare: Anger den här enheten som din primära aktivitetsspårningsenhet när fler än en enhet är anslutna till appen.

Användarinställningar

Välj Användarinställningar från din Garmin Connect enhets meny.

Personlig information: Här kan du ange dina personuppgifter, som födelsedatum, kön, längd och vikt.

Sömn: Här kan du ange dina normala sovtider.

Pulszoner: Du kan uppskatta din maxpuls och fastställa egna pulszoner.

Allmänna inställningar

Från Garmin Connect enhetens meny väljer du Allmänt.

Enhetsnamn: Gör att du kan ange ett namn för enheten.

Bärs på handleden: Gör att du kan välja vilken handled enheten bärs på.

Obs! Den här inställningen används för styrketräning och gester.

Tidsformat: Ställer in om enheten ska visa klockan i 12-timmars- eller 24-timmarsformat.

Datumformat: Ställer in om enheten ska visa datum i månad/dag- eller dag/månad-format.

Språk: Anger enhetens språk.

Måttenheter: Ställer in enheten så att den visar tillryggalagd sträcka och temperatur i engelska eller metriska enheter.

Physio TrueUp: Gör att enheten kan synkronisera aktiviteter, historik och data från andra Garmin® enheter.

Enhetsinformation

Ladda klockan

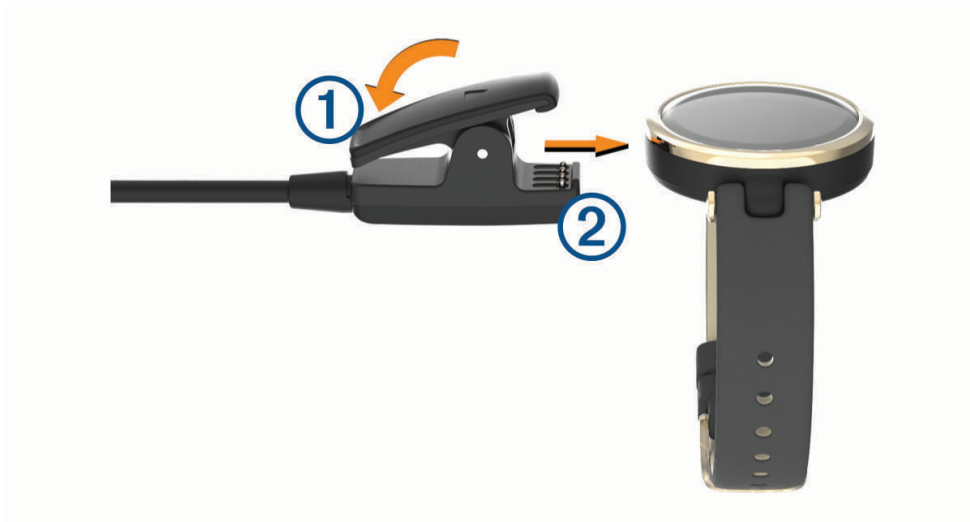
⚠ VARNING

Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna ([Rengöra klockan, sidan 25](#)).

- 1 Kläm ihop sidorna på laddningsfästet ① för att öppna armarna på fästet.



- 2 Passa in klämman mot kontakterna ② och släpp armarna på klämman.
- 3 Anslut USB-kabeln till en strömkälla.
- 4 Ladda klockan helt.

Tips för hur du laddar klockan

- Anslut laddaren ordentligt till klockan för att ladda den med USB-kabeln ([Ladda klockan, sidan 24](#)).
Du kan ladda klockan genom att ansluta USB-kabeln till en Garmin godkänd nätadapter med ett vanligt vägguttag eller en USB-port på datorn.
- Visa grafik för återstående batteri på klockans informationsskärm ([Visa enhetsinformation, sidan 27](#)).

Skötsel av enheten

OBS!

Undvik kraftiga stötar och ovarsam hantering eftersom det kan förkorta produktens livslängd.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

Använd aldrig hårda eller vassa föremål på pekskärmen eftersom den då kan skadas.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten, solkräm, kosmetika, alkohol eller andra starka kemikalier. Om produkten utsätts för sådana substanser under en längre tid kan höljet skadas.

Se till att läderbandet är rent och torrt. Undvik att simma eller duscha med läderarmbandet. Om läderbandet utsätts för vatten eller svett kan det skadas eller missfärgas. Använd silikonband som ett alternativ.

Placera den inte i miljöer med höga temperaturer, t.ex. torktumlare.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

Rengöra klockan

⚠ OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation.

OBS!

Även små mängder svett eller fukt kan göra att de elektriska kontakterna korroderar när de ansluts till en laddare. Korrosion kan förhindra laddning och dataöverföring.

TIPS: Mer information finns på www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Skölj med vatten eller använd en fuktig, luddfri duk.
- 2 Låt klockan torka helt.

Rengöra läderbanden

- 1 Torka av läderbanden med en torr trasa.
- 2 Använd läderbehandlingsmedel för att rengöra läderbanden.

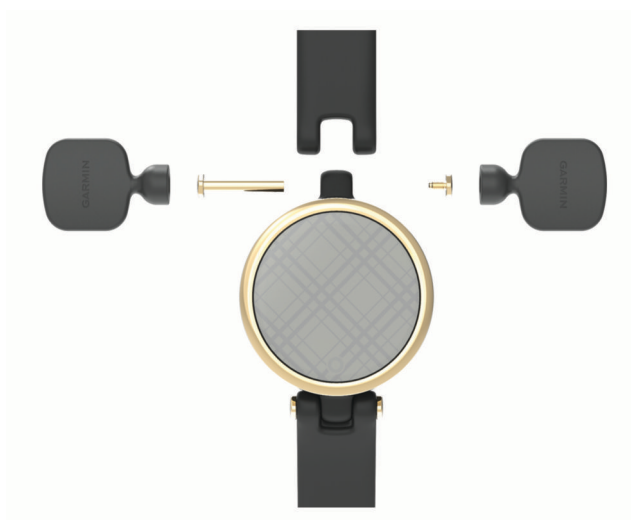
Byta banden

Du kan byta banden mot nya Lily band.

1 Använd bandbytesverktyget för att lossa skruvarna.



2 Ta bort skruvarna.



3 Justera det nya bandet med enheten.

- 4 Sätt tillbaka skruvarna med verktyget.



Obs! Se till att bandet sitter säkert.

- 5 Upprepa steg 1 till 4 för att byta det andra bandet.

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhets-ID, programversion och information om regler.

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Svep för att visa informationen.

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 5 dagar
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Trådlös frekvens	2,4 GHz vid -6,3 dBm maximalt
Vattenklassning	5 ATM ¹

Felsökning

Är min telefon kompatibel med min klocka?

Lily klockan är kompatibel med telefoner som använder Bluetooth teknologi.

Information om kompatibilitet med Bluetooth finns på www.garmin.com/ble.

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

Telefonen ansluter inte till klockan

- Placera din klocka inom räckhåll för telefonen.
- Om klockan och telefonen redan är ihopparade stänger du av Bluetooth på båda enheterna och slår på det igen.
- Om klockan och telefonen inte är ihopparade aktiverar du Bluetooth teknologi på din smartphone.
- På telefonen öppnar du Garmin Connect appen, väljer  eller  och väljer **Garmin-enheter > Lägg till enhet** för att starta ihopparningsläget.
- På klockan trycker du på  för att se menyn och väljer  >  > **Para ihop telefon** för att komma till ihopparningsläge.

Aktivitetsspårning

Mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

- Bär klockan på din icke-dominanta handled.
 - Bär klockan i fickan när du skjuter en barnvagn eller gräsklippare framför dig.
 - Bär klockan i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.
- Obs!** Klockan kan tolka vissa upprepade rörelser, som när du diskar, viker tvätt eller klappar händer, som steg.

Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto

Stegräkningen på ditt Garmin Connect konto uppdateras när du synkroniserar klockan.

- 1 Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect appen (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 18*).
- 2 Vänta medan klockan synkroniserar dina data.

Det kan ta flera minuter att synkronisera.

Obs! Du kan inte synkronisera dina data eller uppdatera din stegräkning genom att uppdatera Garmin Connect appen.

Min stressnivå visas inte

Innan klockan kan hitta din stressnivå måste pulsmätning via handleden vara påslagen.

Klockan testar din pulsvariabilitet under dagen under perioder av inaktivitet för att fastställa din stressnivå. Klockan kan inte fastställa din stressnivå under aktiviteter med tidtagning.

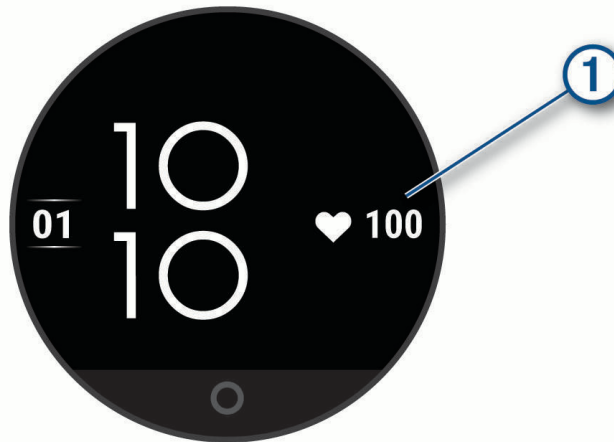
Om streck visas i stället för din stressnivå, var stilla och vänta medan klockan mäter av din pulsvariabilitet.

Mina intensiva minuter blinkar

När du motionerar på en intensitetsnivå som kvalificerar sig för ditt mål med intensiva minuter börjar de intensiva minuterna blinka.

Pekskärmstips

- Gör ett val genom att peka på pekskärmen.
- Under en schemalagd aktivitet dubbelklickar du på pekskärmen för att starta och stoppa timern.
- Från urtavlan trycker du på pekskärmen för att bläddra igenom data, t.ex. steg och puls ①.



- Håll fingret på pekskärmen på menyn för kontroller för att lägga till, ta bort och ändra ordning på kontrollerna.
- Från vilken skärm som helst trycker du på  för att återgå till föregående skärm.
- Tryck på widgetskärmen för att se ytterligare information om widgeten.
- Om du vill skicka ett assistanslarm trycker du snabbt och bestämt på pekskärmen tills enheten vibrerar.



Tips för oregelbundna pulldata

Om pulldata är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
- Se till att du inte skadar pulssensorn på klockans baksida.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- Värm upp i 5–10 minuter och få ett pulsvärde innan du påbörjar din aktivitet.
- **Obs!** Om det är kallt ute bör du värma upp inomhus.
- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.
- Använd ett silikonarmband när du tränar.

Tips för bättre Body Battery data

- För mer exakta resultat bör du bära klockan medan du sover.
- När du sover laddas ditt Body Battery.
- Om anstränger dig eller är stressad laddas ditt Body Battery ur snabbare.
- Matintag, liksom stimulantia som koffein, har ingen inverkan på din Body Battery.

Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

Om pulsoximeterns data är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Var stilla medan klockan läser av blodets syremättnad.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- Håll armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.
- Använd ett silikon- eller nylonband.
- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
- Se till att du inte repar den optiska sensorn på klockans baksida.
- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

Maximera batteritiden

- Minska skärmens ljusstyrka och tidsgräns ([Systeminställningar, sidan 20](#)).
- Minskar vibrationsnivån ([Ställa in vibrationsnivå, sidan 20](#)).
- Inaktivera handledsgester ([Systeminställningar, sidan 20](#)).
- I inställningarna i aviseringscntret för din smartphone begränsar du aviseringarna som visas på Lily klockan ([Hantera aviseringar, sidan 16](#)).
- Stäng av smartaviseringar ([Varningsinställningar, sidan 22](#)).
- Stäng av trådlös Bluetooth teknik när du inte använder anslutna funktioner ([Bluetooth inställningar, sidan 21](#)).
- Stäng av pulsoximetrimätning under sömn ([Aktivera pulsoximetrimätning under sömn, sidan 14](#)).
- Stäng av pulsmätning vid handleden ([Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 13](#)).

Obs! Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet, VO2-max, Body Battery, stressnivå och kalorier som förbränts.

Det är svårt att se skärmen på klockan utomhus

Klockan känner av omgivande ljus och justerar automatiskt bakgrundsbelysningens ljusstyrka för att maximera batteriets livslängd. I direkt solljus blir skärmen ljusare, men den kan fortfarande vara svår att läsa.

Funktionen automatisk aktivitetsavkänning kan vara till hjälp när du startar utomhusaktiviteter ([Inställningar för aktivitetsspårning, sidan 23](#)).

Återställa alla standardinställningar

Du kan återställa alla klockans inställningar till fabriksinställningarna.

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **Nollställ.**
- 3 Välj ett alternativ:
 - Återställ alla klockinställningarna till fabriksinställningar och spara all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Återställ standardinställningar**.
 - Återställ alla klockans inställningar till fabriksinställningar och ta bort all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Ta bort data och återställ inställningar**.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Produktuppdateringar

Installera Garmin Express (www.garmin.com/express) på datorn. Installera appen Garmin Connect på telefonen.

Detta ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin enheter:

- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen

Innan du kan uppdatera klockans programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste para ihop klockan med en kompatibel telefon (*Konfigurera klockan, sidan 1*).

Synkronisera klockan med Garmin Connect appen (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 18*).

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet. Uppdateringen tillämpas när du inte aktivt använder klockan. När uppdateringen är slutförd startas klockan om.

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera klockans programvara måste du hämta och installera Garmin Express applikationen och lägga till din klocka (*Synkronisera dina data med datorn, sidan 19*).

- 1 Anslut klockan till datorn med USB-kabeln.

När ny programvara är tillgänglig skickar Garmin Express applikationen den till din klocka.

- 2 När Garmin Express applikationen har skickat uppdateringen kopplar du bort klockan från datorn.

Klockan installerar uppdateringen.

Mer information

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.
- Gå till www.garmin.com/ataccuracy.

Det här är inte en medicinsk enhet. Pulsoximeterfunktionen är inte tillgänglig i alla länder.

Reparera enheten

Om enheten behöver repareras går du till support.garmin.com där du hittar information om hur du skickar en serviceförfrågan till Garmin produktsupport.

Bilagor

Träningsmål

Om du känner till dina puls zoner kan du enklare mäta och förbättra din träning genom att förstå och tillämpa dessa principer.

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa puls zoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av puls zon, sidan 32*) för att fastställa den bästa puls zonen för dina träningsmål.

Om du inte känner till din maxpuls kan du använda någon av de beräkningsfunktioner som finns tillgängliga på internet. Vissa gym och vårdcentraler erbjuder ett test som mäter maximal puls. Standardvärdet för maxpulsen är 220 minus din ålder.

Om pulszoner

Många idrottsmän använder pulszoner för att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszone är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem mest använda pulszonerna är numrerade från 1 till 5 efter stigande intensitet. I allmänhet beräknas pulszoner på procentandelar av den maximala pulsen.

Beräkning av pulszone

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50-60 %	Avslappnat, lätt tempo, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60-70 %	Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstempo
3	70-80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning
4	80-90 %	Snabbt tempo och något obekvämt, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet
5	90-100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad styrka

Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

De här tabellerna innehåller standardiserade klassificeringar för VO2 Max-värden efter ålder och kön.

Män	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Överlägset	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmärkt	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
Ganska bra	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dåligt	0-40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Kvinnor	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Överlägset	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmärkt	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ganska bra	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dåligt	0-40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Data återgivna med tillstånd från The Cooper Institute. Mer information finns på www.CooperInstitute.org.

