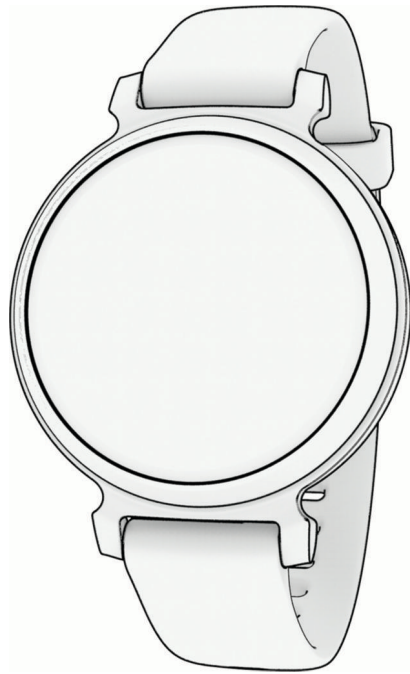


GARMIN®



LILY® 2

Brukerveiledning

© 2023 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™, Garmin Express™, Garmin Pay™ og Index™ 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: A04630

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
Konfigurere klokken	1
Aktivere klokken	2
Slå klokken av og på	2
Vise widgeter og menyer	3
Menyalternativer	4
Bruke klokken	4
Widgeter	5
Skrittmål	6
Bevegelseslinje	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 menstruasjonssyklus	9
Svangerskapssporing	9
Loggføre svangerskapsinformasjon	9
Kontrollere musikkavspilling	10
Vise varsler	10
Svare på en tekstmelding	10
Kontrollmeny	11
Garmin Pay	11
Konfigurere Garmin Pay lommeboken	11
Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken	12
Betale for et kjøp med klokken	12
Administrere Garmin Pay kort	12
Endre Garmin Pay passordet	12
Trening	13
Enhetlig treningsstatus	13

Registrere en aktivitet du tar tiden på ..	13
Registrere en aktivitet med tilkoblet GPS	13
Registrere en styrketreningsaktivitet ..	14
Tips om registrering av styrketreningsaktiviteter	14
Registrere en meditasjonsaktivitet	15
Registrere en dansetreningsaktivitet ..	15
Registrer en HIIT-aktivitet	16
Registrere en svømmeaktivitet	16
Angi bassengstørrelsen	17
Angi svømmevarsler	17
Kalibrer tredemøllestanden	17

Pulsfunksjoner

Innstillinger for pulsmåler på håndleddet	17
Pulsoksymeter	18
Starte pulsoksymetermålinger	18
Slå på søvnsporing med pulsoksymeter	18
Om kondisjonsberegninger	18
Beregn VO2-maks	19
Se kondisjonsalderen din	19
Konfigurer varsler for unormal puls	19

Klokker

Bruke alarmklokken	20
Bruke stoppeklokken	20
Bruke nedtellingstidtakeren	20

Bluetooth tilkoblede funksjoner

Administrere varsler	21
Finne en mistet telefon	21
Motta et innkommende anrop	21
Bruke Ikke forstyrret-modusen	22
Morgenrapport	22
Tilpass morgenrapporten	22
Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth	22

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

Legge til nødkontakter	23
Be om assistanse	24
Hendelsesregistrering	24
Slå hendelsesregistrering av og på ..	24

Slå av og på LiveTrack.....	25	Vise enhetsinformasjon.....	34
Legge til kontakter.....	25	Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten.....	35
Garmin Connect.....	25	Spesifikasjoner.....	35
Move IQ®.....	26	Feilsøking.....	35
Tilkoblet GPS.....	26	Er telefonen kompatibel med klokken min?.....	35
Søvnsporing.....	26	Telefonen min kobler seg ikke til klokken.....	35
Tilpasse søvnmodus.....	26	Aktivitetmåling.....	35
Angi en søvnplan.....	26	Antall skritt virker unøyaktig.....	35
Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen.....	27	Antall skritt på klokken og Garmin Connect kontoen min samsvarer ikke.....	36
Synkronisere data med en datamaskin.....	27	Stressnivået mitt vises ikke.....	36
Konfigurere Garmin Express.....	27	Intensitetsminuttene blinker.....	36
Tilpasse klokken din.....	27	Tips for berøringsskjerm.....	36
Endre urskiven.....	27	Pulsen på klokken min er ikke korrekt.....	36
Endre kontrollmenyen.....	27	Tips for uregelmessig pulsdata.....	37
Tilpasse dataskjermbildene.....	28	Tips for forbedret Body Battery data... ..	37
Tilpasse widgetløggen.....	28	Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata.....	37
Klokkeinnstillinger.....	28	Maksimere batterilevetiden.....	37
Varselinnstillinger.....	28	Det er vanskelig å se klokkeskjermen utendørs.....	37
Angi et hydreringsvarsel.....	28	Klokken min bruker feil språk.....	38
Tilpasse bevegelsesvarsler.....	29	Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger... ..	38
Brukerprofilinnstillinger.....	29	Produktoppdateringer.....	38
Systeminnstillinger.....	29	Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen.....	38
Skjerminnstillinger.....	30	Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express.....	38
Angi lysstyrkenivået.....	30	Få mer informasjon.....	39
Angi vibrasjonsnivået.....	30	Enhetsservice.....	39
Angi klokkes passord.....	30	Tillegg.....	39
Telefoninnstillinger.....	31	Aktivitetsliste.....	39
Garmin Connect innstillinger.....	31	Treningsmål.....	41
Varselinnstillinger.....	31	Om pulssoner.....	41
Tilpasse aktivitetsalternativer.....	31	Pulssoneberegninger.....	41
Markere runder.....	31	Standardverdier for kondisjonsberegning.....	42
Innstillinger for aktivitetmåling.....	32		
Garmin Connect brukerprofilinnstillinger.....	32		
Kjønnsinnstillinger.....	32		
Informasjon om enheten.....	33		
Lading av klokke.....	33		
Tips til lading av klokken.....	33		
Ta vare på enheten.....	33		
Rengjøre klokken.....	34		
Rengjøre lærremmene.....	34		
Bytte rem.....	34		

Innledning

⚠ ADVARSEL

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

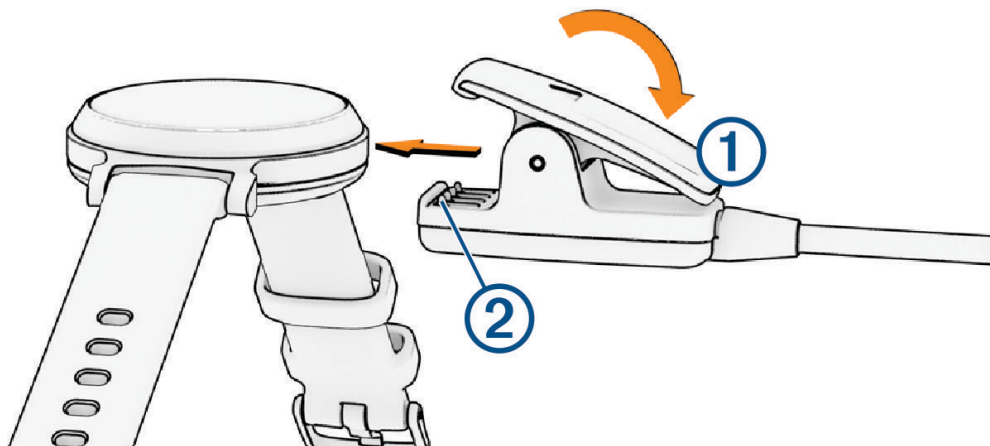
Rådfør deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram.

Konfigurere klokken

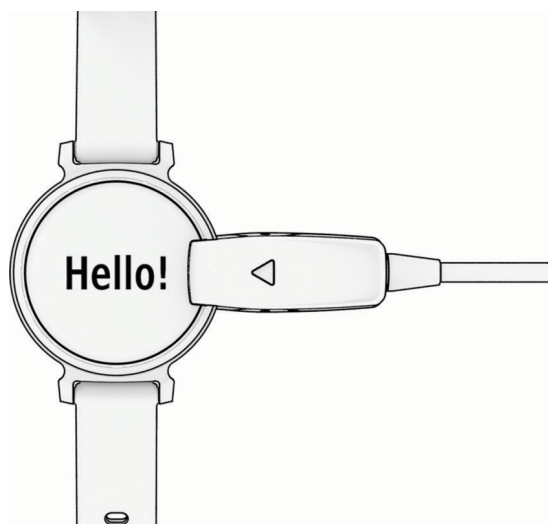
Før du kan bruke klokken, må du koble den til en strømkilde for å slå den på.

For at du skal kunne bruke funksjonene til Lily 2 klokken, må den parkobles direkte via Garmin Connect™ appen i stedet for fra Bluetooth® innstillingene på smarttelefonen.

- 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 33*).
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 ●●● > **Garmin-enheter** > **Legg til enhet** og følger instruksjonene på skjermen.

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

Aktivere klokken

Lily 2 klokken våkner automatisk når du samhandler med den mens den er slått på.

MERK: Du må koble klokken til en strømkilde hvis den er helt avslått (*Slå klokken av og på, side 2*).

1 Hvis du vil slå på skjermen, velger du et alternativ:

- Vri og løft håndleddet mot kroppen.
- Dobbeltrykk på berøringsskjermen ①.



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.

Slå klokken av og på

Klokkeskjermen våkner automatisk når du samhandler med den mens klokken er slått på (*Aktivere klokken, side 2*).

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  >  > **Slå av**.
- 3 Koble klokken til en strømkilde, og slå den på.
Så snart  vises på skjermen, kan du koble fra klokken.

Vise widgeter og menyer

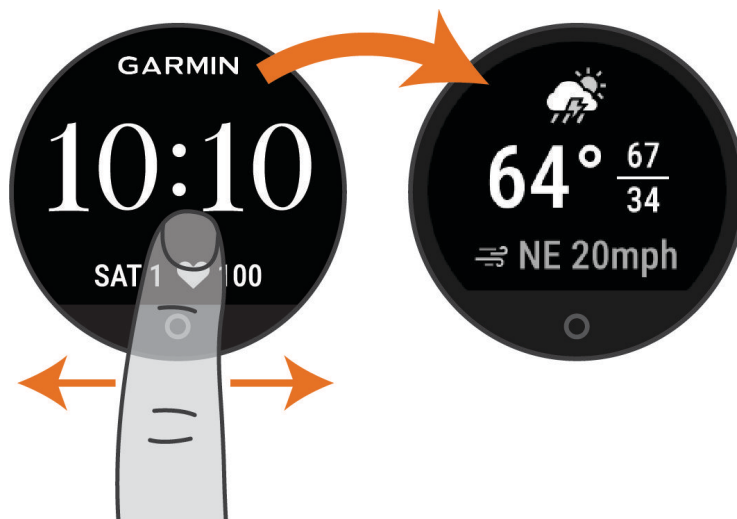
- Trykk på  på urskiven for vise hovedmenyen.



- Sveip nedover på urskiven for å vise kontrollwidgeten.



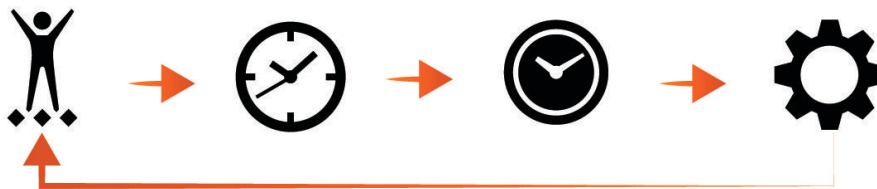
- Sveip mot venstre eller høyre på urskiven for å vise widgetene.



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.

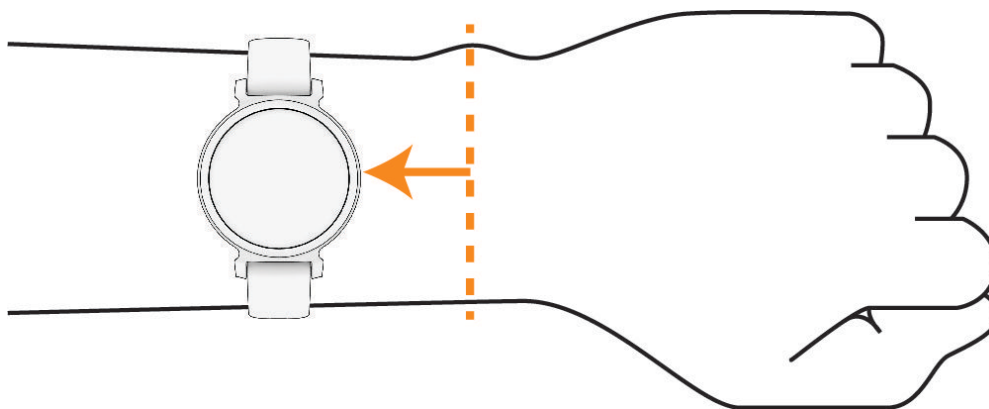
Bruke klokken

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 35](#) for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se [Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata, side 37](#) 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.

Widgeter

Klokken leveres forhåndslastet med widgets som gir oversiktlig informasjon. Du kan sveipe på berøringsskjermen for å bla gjennom widgetene. Enkelte widgeter krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel telefon.

MERK: Du kan tilpasse widgetløkken ([Tilpasse widgetløkken](#), side 28).

Urskive	Urskiven viser gjeldende klokkeslett og dato. Klokkeslett og dato angis automatisk når klokken synkroniseres med Garmin Connect kontoen.
Body Battery	Gjeldende Body Battery™ energinivå. Klokken beregner gjeldende energireserver basert på søvn, stress og aktivitetsdata. Et høyere tall indikerer en større energireserve.
Pustetrening	Gjeldende pustefrekvens i antall åndedrag per minutt og syv dagers gjennomsnitt. Klokken måler pustefrekvensen når du ikke holder på med en aktivitet for å oppdage uvanlig pusting, og hvordan dette endrer seg i forhold til stress.
Kalender	Kommende avtaler fra telefonkalenderen.
Totale kalorier	Antall kalorier du har forbrant den aktuelle dagen, inkludert både aktive kalorier og hvilekalorier.
Distanse	Hvor langt du har gått i kilometer eller miles den aktuelle dagen.
Helsestatistikk	Et dynamisk sammendrag av gjeldende helsestatistikk. Målingene inkluderer puls-, stress- og Body Battery nivå.
Puls	Den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og gjennomsnittlig hvilepuls over sju dager.
Hydrering	Total mengde vann og målet ditt for den aktuelle dagen.
Intensitetsminutter	Intensitetsminutter totalt og målet for den aktuelle uken.
Siste aktivitet	Viser et kort sammendrag av den sist registrerte aktiviteten.
Musikkstyring	Kontroller for musikkspilleren på telefonen.
Min dag	Et dynamisk sammendrag av dagens aktiviteter. Statistikken består av skritt, intensitetsminutter og søvn.
Varsler	Varsler fra telefonen, inkludert anrop, meldinger, oppdateringer fra sosiale nettverk og annet, basert på telefonens varselinnstillinger.
Pulsoksymetri	Gjør at du kan utføre en manuell pulsoksymetermåling.
Søvn	Søvndataene dine for den foregående natten, inkludert total søvntid.
Trinn	Totalt antall skritt og målet ditt for den aktuelle dagen. Klokken lærer seg og foreslår et nytt skrittmål til deg hver dag.
Stress	Gjeldende stressnivå. Klokken måler variasjonene i pulsen din når du er inaktiv, for å beregne stressnivået ditt. Et lavere tall indikerer et lavere stressnivå.
Været	Gjeldende temperatur og værmelding fra en parkoblet telefon.
Kvinnens helse	Status for den gjeldende månedlige menstruasjonssyklusen. Du kan vise og loggføre daglige symptomer. Du kan også spore svangerskapet ditt med ukentlige oppdateringer og helseinformasjon.

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 32](#)).

Bevegelseslinje

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 tilbakestille bevegelseslinjen ved å gå en kort avstand, eller du kan tilpasse bevegelsesvarslene ([Tilpasse bevegelsesvarsler, side 29](#)).

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 2-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 37](#)).

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 avslapningstidtageren, side 8](#)).

Bruke avslapningstidtakeren

Du kan bruke avslapningstidtakeren for å utføre en veiledet pusteøvelse.

- 1 Dra for å vise widgeten for helsestatistikk.
- 2 Velg **Stressnivå**.
- 3 Trykk på berøringsskjermen.
- 4 Velg ➔ for å starte avslapningstidtakeren.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Klokken vibrerer og signaliserer om du skal puste inn eller ut (*Angi vibrasjonsnivået, side 30*).

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 hydreringssporing-widgeten

Hydreringssporing-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 28*).

Sporing av menstruasjonssyklus

Menstruasjonssyklusen er en viktig del av helsen din. Du kan bruke klokken til å loggføre fysiske symptomer, seksualdrift, seksuell aktivitet, egglosningsdager 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 2-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 **Blødning** for å rangere flyten fra lett til tung.
 - Velg **Symptomer** for å loggføre fysiske symptomer som kvaler, 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 2-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 2-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 2-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.

Kontrollmeny

Med kontrollmenyen får du rask tilgang til klokkes funksjoner og alternativer. Du kan legge til, endre rekkefølgen på eller fjerne alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 27](#)).

Sveip nedover på urskiven.

Ikone	Navn	Beskrivelse
	Alarmer	Legger til eller endrer en alarm (Bruke alarmklokken, side 20).
	Hjelp	Sender en forespørsel om assistanse (Be om assistanse, side 24).
	Ikke forstyrr	Aktiverer eller deaktiverer Ikke forstyrr-modusen for å dimme skjermen og deaktivere varsler og meldinger. Du kan for eksempel bruke denne modusen når du ser på en film (Bruke Ikke forstyrr-modusen, side 22).
	Finn telefonen min	Spiller av et lydvarsel på den parkoblede telefonen hvis den er innenfor Bluetooth rekkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på Lily 2-klokkeskjermen, og den øker når du beveger deg nærmere telefonen.
	Garmin Pay	Velg for å åpne Garmin Pay™ lommeboken og betale for kjøp med klokka (Garmin Pay, side 11).
	Musikk	Styrer musikkavspillingen fra telefonen.
	Varsler	Viser varsler fra telefonen din.
	Telefon	Aktiverer eller deaktiverer Bluetooth og tilkoblingen til den parkoblede telefonen.
	Slå av	Velg for å slå av klokka.
	Søvnmodus	Velg for å aktivere eller deaktivere Søvnmodus (Tilpasse søvnmodus, side 26).
	Stoppeklokke	Starter stoppeklokken (Bruke stoppeklokken, side 20).
	Synkronisering	Synkroniserer klokken med den parkoblede telefonen.
	Tidtaker	Angir en nedtellingstidtaker (Bruke nedtellingstidtakeren, side 20).

Garmin Pay

Med Garmin Pay funksjonen kan du bruke klokken din til å betale for kjøp i utvalgte butikker med kreditt- eller debetkort fra en deltakende finansinstitusjon.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig på alle produktmodeller.

Konfigurere Garmin Pay lommeboken

Du kan legge til et eller flere kreditt- eller debetkort fra samarbeidende kortleverandører i Garmin Pay lommeboken. Gå til garmin.com/garminpay/banks for å se hvilke finansinstitusjoner som er med.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Garmin Pay** > **Kom i gang**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken

Du kan legge til opptil ti kreditt- eller debetkort i Garmin Pay lommeboken.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Garmin Pay** >  > **Legg til et kort**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Når kortet er lagt til, kan du velge kortet på klokken når du betaler.

Betale for et kjøp med klokken

Før du kan bruke klokken til å betale for kjøp, må du konfigurere minst ett betalingskort.

Du kan bruke klokken til å betale for kjøp hos steder som deltar.

MERK: Du kan redigere kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 27](#)).

- 1 Sveip nedover på urskiven for å vise kontrollwidgeten.
- 2 Velg .
- 3 Tast inn det firesifrede passordet.

MERK: Hvis du angir passordet feil tre ganger, låses lommeboken, og du må tilbakestille passordet i Garmin Connect appen.

Det sist brukte betalingskortet vises.

- 4 Hvis du har lagt til flere kort i Garmin Pay lommeboken, kan du sveipe for å bytte til et annet kort (valgfritt).
- 5 Hold klokken mot betalingsleseren med urskiven mot leseren innen 60 sekunder.
Klokken vibrerer og viser et kontrollmerke når den er ferdig med å kommunisere med leseren.
- 6 Hvis det er behov for det, følger du instruksjonene på kortleseren for å fullføre transaksjonen.

TIPS: Når du har angitt passordet og det er riktig, kan du foreta flere kjøp uten passkode i 24 timer mens du fortsatt har på deg klokken. Hvis du tar av deg klokken eller deaktiverer pulsmåling, må du angi passordet på nytt før du foretar et kjøp.

Administrere Garmin Pay kort

Du kan midlertidig deaktivere eller slette et kort.

MERK: I noen land kan deltakende finansinstitusjoner begrense Garmin Pay funksjonene.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Garmin Pay**.
- 3 Velg et kort.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil midlertidig deaktivere eller reaktivere kortet, velger du **Deaktiver kort**.
Kortet må være aktivt for at du skal kunne foreta kjøp med Lily 2-klokken.
 - Hvis du vil slette kortet, velger du .

Endre Garmin Pay passordet

Du må vite passordet for å kunne endre det. Hvis du har glemt passordet ditt, må du tilbakestille Garmin Pay funksjonen på Lily 2 klokken, opprette et nytt passord og angi kortopplysningene dine på nytt.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Garmin Pay** > **Endre passordet**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Neste gang du betaler med Lily 2 klokken, må du angi det nye passordet.

Trening

Enhetlig treningsstatus

Hvis du bruker mer enn én Garmin® enhet på Garmin Connect kontoen din, kan du velge hvilken enhet som skal være den primære datakilden til hverdagsbruk og treningsformål.

Gå til Garmin Connect appen, og velg **••• > Innstillinger**.

Primær treningsenhet: Angir den prioriterte datakilden til treningsmålinger som treningsstatus og belastningsfokus.

Primær smartenhet: Angir den prioriterte datakilden til daglige helsemålinger som skritt og søvn. Dette bør være klokken du bruker oftest.

TIPS: Garmin anbefaler at du synkroniserer ofte med Garmin Connect kontoen din for å få de mest nøyaktige resultatene.

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 Sveip for å bla gjennom aktivitetslisten, og velg et alternativ ([Aktivitetsliste, side 39](#)).
MERK: Du kan bruke Garmin Connect appen til å legge til eller fjerne aktiviteter du har tatt tiden på ([Tilpasse aktivitetsalternativer, side 31](#)).
- 4 Velg om nødvendig  for å tilpasse dataskjerm bildene eller aktivitetsalternativene.
- 5 Velg  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 6 Start aktiviteten.
- 7 Når du har fullført aktiviteten, velger du  for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 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 klokken til telefonen din for å registrere GPS-data om 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 klokken til telefonen, kan du velge  for å fortsette aktiviteten. GPS-dataene går ikke tapt.
- 5 Velg  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 6 Start aktiviteten.
Telefonen må være innenfor rekkevidde under aktiviteten.
- 7 Når du har fullført aktiviteten, holder du inne  for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 8 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lagre aktiviteten.
 - Velg  >  for å slette aktiviteten.
 - Velg  for å fortsette 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 varsler, repetisjonstelling og automatisk settregistrering.
- 4 Velg vekslebryteren for å aktivere **Repetisjonstelling** og **Automatisk sett**.
- 5 Velg **Varsler** for å angi varsler for puls, tid og kalorier.
- 6 Trykk på  for å gå tilbake til skjermbildet for aktivitetstidtageren.
- 7 Velg  for å starte aktivitetstidtageren.
- 8 Start det første settet ditt.
Klokken teller antall repetisjoner.
- 9 Sveip for å vise flere dataskjermbilder (valgfritt).
- 10 Trykk på  for å avslutte et sett.
MERK: Hvis det er nødvendig, sveiper du opp eller ned for å redigere repetisjonstillingen.
- 11 Velg  for å starte avslapningstidtageren.
En tidtaker for hvile vises.
- 12 Trykk på  for å begynne på neste sett.
- 13 Gjenta trinn 9 til 11 til du er ferdig med aktiviteten.
- 14 Når du har fullført aktiviteten, holder du inne  for å stoppe aktivitetstidtageren.
- 15 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 meditasjonsaktivitet

Du kan bruke en tidsstyrt økt eller registrere en åpen, ustrukturert meditasjonsaktivitet.

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- 3 Velg bryteren for å aktivere tidtakeren.
- 4 Velg **Avslutter varsler**.
MERK: Avslutter varsler varsler deg når den tidsstyrte økten din nærmer seg slutten.
- 5 Velg  for å starte aktivitetstidtakeren.
Klokken viser en nedtellingstidtaker eller intensjon.
- 6 Når du har fullført aktiviteten, velger du  for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lagre aktiviteten.
 - Velg  >  for å slette aktiviteten.
 - Velg  for å fortsette aktiviteten.

Registrere en dansetreningsaktivitet

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- 3 Velg  for å konfigurere varsler, dansetype og sangantall.
- 4 Velg **Varsler** for å angi varsler for puls, tid og kalorier.
- 5 Velg **Dansestil** for å angi dansetypen.
- 6 Velg **Antall sanger** for å inkludere pauser mellom sanger eller slå av sangantall.
- 7 Trykk på  for å gå tilbake til skjermbildet for aktivitetstidtakeren.
- 8 Velg  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 9 Start den første dansen.
- 10 Sveip for å vise flere dataskjermbilder (valgfritt).
- 11 Trykk på  for å avslutte en sang.
- 12 Hvis du inkluderer pauser mellom sanger, velger du  for å starte neste sang.
- 13 Gjenta trinn 11 og 12 til du er ferdig med aktiviteten.
- 14 Når du har fullført aktiviteten, holder du inne  for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 15 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lagre aktiviteten.
 - Velg  >  for å slette aktiviteten.
 - Velg  for å fortsette aktiviteten.

Registrer en HIIT-aktivitet

Du kan bruke spesialiserte tidtakere til å registrere en intervalltreningsaktivitet med høy intensitet (HIIT).

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

Når du velger HIIT-aktiviteten for første gang, må du velge en HIIT-aktivitetstype.

- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Fri** for å registrere en åpen, ustrukturert HIIT-aktivitet.
 - Velg **HIIT-tidtager** > **AMRAP** for å registrere så mange runder som mulig i en angitt tidsperiode.
 - Velg **HIIT-tidtager** > **EMOM** for å registrere et angitt antall bevegelser hvert minutt på minuttet.
 - Velg **HIIT-tidtager** > **Tabata** for å veksle mellom 20-sekunders intervaller med maksimal effekt og 10 sekunder med hvile.
 - Velg **HIIT-tidtager** > **Egendefinert** for å angi valgt bevegelsestid, hviletid, antall bevegelser og antall runder.
- 4 Velg  for å konfigurere varsler, dataskjermbilder og HIIT-aktivitetstype.
- 5 Velg **Varsler** for å angi varsler for puls, tid og kalorier.
- 6 Velg **Dataskjermer** for å tilpasse dataskjermbildene.
- 7 Velg **Treningstype** for å velge HIIT-aktivitetstypen.
- 8 Trykk på  for å gå tilbake til skjermbildet for aktivitetstidtageren.
- 9 Velg  for å starte aktivitetstidtageren.

Klokken viser en nedtellingstidtager og gjeldende puls.
- 10 Start den første aktiviteten.
- 11 Sveip for å vise flere dataskjermbilder (valgfritt).
- 12 Når du har fullført aktiviteten, velger du  for å stoppe aktivitetstidtageren.
- 13 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lagre aktiviteten.
 - Velg  >  for å slette aktiviteten.
 - Velg  for å fortsette aktiviteten.

Registrere en svømmeaktivitet

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

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

Første gang du velger en svømmeaktivitet i et basseng, må du velge en bassengstørrelse.

- 3 Velg .
- 4 Dobbeltrykk på skjermen for å starte aktivitetstidtageren.

Klokken registrerer kun aktivitetsdata når aktivitetstidtageren kjører.
- 5 Start aktiviteten.

Klokken viser distansen og svømmeintervallene eller bassenglengder.
- 6 Når du har fullført aktiviteten, dobbeltrykker du på skjermen for å stoppe aktivitetstidtageren.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lagre aktiviteten.
 - Velg  >  for å slette aktiviteten.
 - Velg  for å fortsette aktiviteten.

Angi bassengstørrelsen

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  >  >  > **Bassengstørrelse**.
- 3 Velg bassengstørrelsen.

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.

Kalibrer tredemølledistansen

For å kunne registrere mer nøyaktige distanser i forbindelse med tredemølleløpingen din kan du kalibrere tredemølledistansen etter at du har løpt minst 2,4 km (1,5 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 13](#)).
- 2 Løp på tredemøllen til Lily 2-klokken har registrert minst 2,4 km (1,5 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 2-klokken lar deg vise pulldata på håndleddet.

	Gjeldende Body Battery energinivå. Klokken beregner gjeldende energireserver basert på søvn, stress og aktivitetsdata. Et høyere tall indikerer en større energireserve.
	Varsler deg bare når pulsen overstiger eller faller under et bestemt antall slag i minuttet etter en periode med inaktivitet.
	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 klokken.
	Gjeldende stressnivå. Klokken måler variasjonene i pulsen din når du er inaktiv, for å beregne stressnivået ditt. Et lavere tall indikerer et lavere stressnivå.
VO₂	Den viser gjeldende kondisjon, som viser atletisk prestasjon og øker etter hvert som du kommer i bedre form.

Innstillinger for pulsmåler på håndleddet

Trykk på  for å vise menyen, og velg  > .

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

TIPS: Du kan stille inn klokken slik at du blir varslet når pulsen din overstiger eller faller under en målverdi ([Konfigurer varsler for unormal puls, side 19](#)).

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 18](#))

Pulsoksymeter

Klokken Lily 2 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 18](#)). 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 klokken din. Disse målingenes nøyaktighet kan variere avhengig av blodomløpet, klokken plassering på håndleddet og hvor mye i ro du er ([Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata, side 37](#)).

- 1 Sett klokken på over håndleddbenet.
Klokken skal sitte stramt, men behagelig.
- 2 Sveip for å vise pulsoksymeterwidgeten.
- 3 Hold armen du har klokken på, på høyde med hjertet når klokken måler oksygenmetningen i blodet.
- 4 Hold deg i ro.

Klokken viser oksygenmetningen din i prosent.

MERK: Du kan slå på og se pulsoksymetersøvndata i Garmin Connect kontoen ([Slå på søvnsporing med pulsoksymeter, side 18](#)).

Slå på søvnsporing med pulsoksymeter

Før du kan bruke søvnsporing med pulsoksymetri, må du angi Lily 2-klokken som den primære smartenheten din på Garmin Connect kontoen ([Enhetlig treningsstatus, side 13](#)).

Du kan angi at klokken skal måle blodoksygennivået ditt kontinuerlig, eller SpO₂, i opptil fire timer i en definert søvnperiode ([Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata, side 37](#)).

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 2-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 42](#)) og på www.CooperInstitute.org.

Beregn VO2-maks

Klokken trenger data fra pulsmåling på handledet 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  >  > **Kondisjon**.
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.

Se kondisjonsalderen din

Før klokken kan beregne en nøyaktig kondisjonsalder, må du fullføre brukerprofiloppsettet i Garmin Connect appen.

Kondisjonsalderen din gir deg en pekepinn på hvor god form du er i sammenlignet med en person av samme kjønn. Klokka bruker informasjon, for eksempel alder, kroppsmasseindeks (BMI), hvilepuls og historikk om aktiviteter med høy intensitet for å gi deg en kondisjonsalder. Hvis du har en Index™ vekt, bruker klokken kroppsfettprosent i stedet for kroppsmasseindeks for å fastslå kondisjonsalderen din. Trenings- og livsstilsendringer kan påvirke kondisjonsalderen din.

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  >  > **Kondisjonsalder**.

Konfigurer 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 når pulsen faller under den valgte terskelen under det valgte søvnvinduet som er konfigurert i Garmin Connect appen. Denne funksjonen varsler deg ikke om potensiell hjertesykdom og er ikke ment å behandle eller diagnostisere noen medisinsk tilstand eller sykdom. Ta alltid kontakt med helsepersonell om eventuelle hjarterelaterte problemer.

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

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

Klokker

Bruke alarmklokken

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  >  > .
- 3 Velg et tidspunkt, og velg .
- 4 Velg en alarm om nødvendig og deretter et alternativ:
 - Velg **Status** for å slå alarmen av eller på.
 - Velg **Tid** å redigere alarmtiden.
 - Velg **Repeter** for å angi alarmfrekvensen, for eksempel daglig eller i helger.
 - Velg **Slett** for å slette alarmen.

Bruke stoppeklokken

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

Bruke nedtellingstidtakeren

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- 3 Trykk om nødvendig på  for å stille inn klokkeslett.
- 4 Velg  for å starte tidtakeren.
- 5 Velg  for å stoppe tidtakeren.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg  for å nullstille tidtakeren.
 - Velg  for å lukke tidtakeren.
 - Velg  for å fortsette tidtakeren.
- 7 Når tidtakeren avsluttes, trykker du på berøringsskjermen for å stoppe tidtakeren.

Bluetooth tilkoblede funksjoner

Lily 2-klokken har flere tilkoblede Bluetooth funksjoner for den compatible telefonen din når du bruker Garmin Connect appen.

Aktivitetsopplastinger: 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 2-klokke som er parkoblet med telefonen din og innenfor rekkevidde.

Finn telefonen min: Finner en forlagt telefon som er parkoblet med Lily 2-klokken din og innenfor rekkevidde.

Hendelsesregistrering: Gjør det mulig for Garmin Connect appen å sende meldinger til nødkontaktene dine hvis Lily 2-klokken registrerer en hendelse.

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 2-klokken.

Velg et alternativ:

- Hvis du bruker en iPhone®, går du til iOS® varselinnstillingene og velger varslene som skal vises på telefonen og klokken.
MERK: iOS operativsystemet tillater ikke at varsler kun vises på telefonen.
- Hvis du bruker en Android telefon, åpner du Garmin Connect appen, velger **••• > Innstillinger > Varsler > Appvarsler**, og velger varslene du vil vise på klokken.

Finne en mistet telefon

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

MERK: Du kan redigere kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 27](#)).

- 1 Sveip nedover på urskiven for å vise kontrollwidgeten.
- 2 Velg .

Lily 2-klokken begynner å søke etter den parkoblede telefonen. Et lydvarsel spilles av på telefonen, og Bluetooth signalstyrken vises på Lily 2-klokkeskjermen. Bluetooth signalstyrken øker etter hvert som du nærmer deg telefonen.

Motta et innkommende anrop

Når du mottar et anrop på en tilkoblet telefon, viser Lily 2 klokken navnet eller telefonnummeret til den som ringer.

- Velg  for å besvare anropet.
MERK: Hvis du vil snakke med den som ringer, må du bruke en tilkoblet telefon.
- 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: På Garmin Connect kontoen din kan du angi at klokken automatisk skal aktivere Ikke forstyr-modus i den normale søvnperioden din. Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen ([Garmin Connect brukerprofilinnstillinger, side 32](#)).

- 1 Sveip nedover på urskiven for å vise kontrollwidgeten.

MERK: Du kan redigere kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 27](#)).

- 2 Velg .

Morgenrapport

Klokka viser en morgenrapport basert på din vanlige oppvåkningstid. Trykk på berøringsskjermen for å vise rapporten, som kan inkludere vær, Body Battery, skritt, kvinnehelseinformasjon, kalenderhendelser og søvninformasjon.

MERK: Du kan tilpasse informasjonen i morgenrapporten din ([Tilpass morgenrapporten, side 22](#)).

Du kan tilpasse visningsnavnet ditt på Garmin Connect kontoen ([Garmin Connect brukerprofilinnstillinger, side 32](#)).

Tilpass morgenrapporten

MERK: Du kan tilpasse disse innstillingene, enten på klokken eller på Garmin Connect kontoen din.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg  > **Varsler** > **Morgenrapport**.
- 3 Velg **Status** for å slå morgenrapporten av eller på.
- 4 Velg **Alternativer**.
- 5 Velg et alternativ for å inkludere eller ekskludere det i morgenrapporten.

Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth

Du kan slå av Bluetooth telefontilkoblingen fra kontrollmenyen.

MERK: Du kan redigere kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 27](#)).

- 1 Sveip nedover på urskiven for å vise kontrollwidgeten.
- 2 Velg  for å slå av Bluetooth telefontilkoblingen på Lily 2-klokken.

Se i brukerveiledningen for telefonen hvis du vil vite hvordan du slår av Bluetooth teknologi på telefonen.

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 klokken i Lily 2 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.

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

 **Hendelsesregistrering:** Når klokken i Lily 2 registrerer en hendelse under bestemte utendørsaktiviteter, sender den en automatisk melding, en LiveTrack-kobling og GPS-posisjonen din (hvis den er 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.

Be om assistanse

⚠ FORSIKTIG

Assistanse er en tilleggsfunksjon, og den skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

LES DETTE

Før du kan be om assistanse, må du angi nødkontakter i Garmin Connect appen ([Legge til nødkontakter](#), side 23). Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

- 1 Trykk raskt og hardt på berøringsskjermen til klokken vibrerer.
Skjermbildet for nedtelling vises.



- 2 Om nødvendig velger du **X** for å avbryte forespørselen før nedtelling er fullført.

Hendelsesregistrering

⚠ FORSIKTIG

Hendelsesregistrering er en tilleggsfunksjon som bare er tilgjengelig under enkelte utendørsaktiviteter. Hendelsesregistrering skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på.

LES DETTE

Før du kan aktivere hendelsesregistrering på klokken din, må du konfigurere nødkontakter i Garmin Connect appen ([Legge til nødkontakter](#), side 23). Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

Slå hendelsesregistrering av og på

- 1 Trykk på for å vise menyen.
- 2 Velg > > **Hendelsesregistrering**.
- 3 Velg en aktivitet.

MERK: Hendelsesregistrering er bare tilgjengelig for enkelte utendørsaktiviteter.

Når Lily 2-klokken registrerer en hendelse og telefonen din er koblet til, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstmelding og e-post med navnet ditt og GPS-posisjonen din (hvis dette er tilgjengelig) til nødkontaktene dine. Det vises en melding på klokken og den parkoblede telefonen om at nødkontaktene dine blir kontaktet etter 15 sekunder. Hvis du ikke trenger hjelp, kan du avbryte den automatiske nødmeldingen.

Slå av og på LiveTrack

Før du kan begynne på den første LiveTrack-økten, må du konfigurere kontakter i Garmin Connect appen ([Legge til kontakter, side 25](#)).

MERK: Du må slå på LiveTrack i Garmin Connect appen.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg **••• > Sikkerhet & Sporing > LiveTrack**.
- 2 Velg **Automatisk start > På** på klokken.
- 3 Trykk på  for å vise menyen.
- 4 Velg  >  > **LiveTrack**.
- 5 Velg **Automatisk start > På** for å starte en LiveTrack økt hver gang du starter en utendørsaktivitet.

Legge til kontakter

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg **••• > Kontakter**.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.

Når du har lagt til kontakter, må du synkronisere dataene for å ta i bruk endringene på Lily 2-klokken ([Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 27](#)).

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, sykkelture med mer.

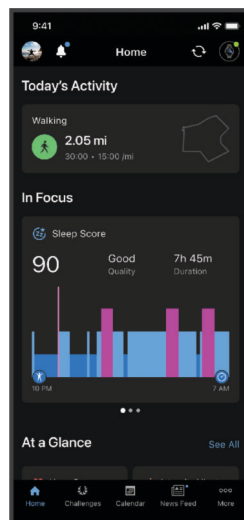
Du kan opprette en kostnadsfri Garmin Connect konto når du parkobler klokken med telefonen ved hjelp av Garmin Connect appen. Du kan også gå til www.garminconnect.com.

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 viser mer detaljert informasjon om aktiviteten, inkludert tid, avstand, puls, forbrente kalorier og egendefinerbare rapporter.

MERK: Enkelte data krever ekstra tilbehør, for eksempel en pulsmåler.



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 tidsbegrensning for gange og løping automatisk med tidsbegrensningene du angir i Garmin Connect appen eller i innstillingene for aktiviteten i klokken. Disse aktivitetene legges til i aktivitetslisten.

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 13](#)). 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.

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 brukerinnsstillingene 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 22](#)).

Tilpasse søvnmodus

Du kan tilpasse noen søvninnstillinger på klokken. Du kan oppdatere søvnplanen din i Garmin Connect ([Angi en søvnplan, side 26](#)).

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  >  > **Søvnmodus**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Urskive** for å bruke søvnurskiven.
 - Velg **Lysstyrke** for å angi lysstyrke.
 - Velg **Tidsavbrudd** for å angi tidsavbrudd for bakgrunnslys.
 - Velg **Ikke forstyr** for å aktivere eller deaktivere Ikke forstyr-modusen.

Angi en søvnplan

Klokken bruker søvnplanen din som en veiledning for å måle søvnen din nøyaktig. Bruk Garmin Connect appen til å angi dine typiske søvntimer.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg **Garmin-enheter**.
- 2 Velg klokken din.
- 3 Velg **System** > **Søvnmodus** > **Søvnplan**.
- 4 Velg dagområdet.
- 5 Velg **Leggetid** og **Oppvåkningstid**, og angi bestemte klokkeslett.

Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen

Klokken synkroniserer automatisk data med Garmin Connect appen hver gang du åpner appen. Klokken synkroniserer med jevne mellomrom data med Garmin Connect appen 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  >  > **Telefon** > **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 27*).

- 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

Klokken 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.

Tilpasse widgetløkken

- 1 I Garmin Connect enhetsmenyen velger du **Widgeter**.
 - 2 Velg  eller  ved siden av en widget for å legge den til eller fjerne den fra widgetløkken.
 - 3 Velg .
- Widgetløkken oppdateres når du synkroniserer klokken.

Klokkeinnstillinger

Du kan tilpasse enkelte innstillinger på Lily 2-klokken din. Andre innstillinger kan tilpasses i Garmin Connect appen.

Trykk på  for å vise menyen, og velg .

: Gjør det mulig å justere varselinnstillingene ([Varselinnstillinger, side 28](#)).

: Gjør det mulig å justere innstillingene for pulsmåling på håndleddet ([Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 17](#)), innstillingene for pulsoksymeter for søvn ([Slå på søvnsporing med pulsoksymeter, side 18](#)) og kalibrere kompasset.

: Gjør det mulig å justere brukerprofilinnstillingene ([Brukerprofilinnstillinger, side 29](#)).

: Gjør at du kan aktivere sikkerhets- og sporingsfunksjonene ([Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 23](#)).

: Gjør det mulig å justere systeminnstillingene ([Systeminnstillinger, side 29](#)).

Varselinnstillinger

Trykk på  for å vise menyen, og velg  > .

Morgenrapport: Lar deg justere innstillingene for morgenrapporten ([Morgenrapport, side 22](#)).

Håndleddspuls: Lar deg slå av eller på pulsmåleren på håndleddet.

Bevegelsesvarsel: Lar deg slå av eller på bevegelsesvarselet og angi bevegelsestype og -varighet.

Påminnelse om avslapning: Lar deg slå påminnelsen om avslapning av og på.

Hydreringsvarsler: Lar deg justere innstillingene for hydreringsvarsling ([Angi et hydreringsvarsel, side 28](#)).

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  > **Varsler** > **Hydreringsvarsler**.
- 3 Velg **Varsel**.
- 4 Velg varselfrekvensen.
- 5 Velg .

Tilpasse bevegelsesvarsler

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  >  > **Bevegelsesvarsel**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Status** for å slå varslet av eller på.
 - Velg **Bevegelsesvarseltype** for å angi varselet basert på trinn eller andre typer bevegelser.
 - Velg **Bevegelsestyper** for å tillate sittebevegelser eller frie bevegelser for å fjerne varselet.
 - Velg **Bevegelsesvarighet** for å angi at varselet skal slettes etter 30, 45 eller 60 sekunder.

Brukerprofilinnstillinger

Du kan tilpasse enkelte brukerprofilinnstillinger på Lily 2-klokken din. Andre innstillinger kan tilpasses på Garmin Connect kontoen.

Trykk på  for å vise menyen, og velg  > .

Kondisjon: Gjør det mulig å få kondisjonsberegningen din ([Beregn VO2-maks, side 19](#)).

Kondisjonsalder: Viser kondisjonsalderen din ([Se kondisjonsalderen din, side 19](#)).

Visningsnavn: Viser navnet på klokken, som du kan angi i Garmin Connect kontoen din ([Garmin Connect brukerprofilinnstillinger, side 32](#)).

Håndledd: Lar deg velge hvilket håndledd du vil ha klokken på.

MERK: Denne innstillingen brukes for styrketrening og bevegelser.

Systeminnstillinger

Trykk på  for å vise menyen, og velg  > .

Skjerm: Angir lysstyrkenivå, bevegelsesmodus og -følsomhet og skjermtidsavbrudd ([Skjerminnstillinger, side 30](#)).

Vibrasjonsvarsel: Angir vibrasjonsnivået ([Angi vibrasjonsnivået, side 30](#)).

MERK: Et høyt vibrasjonsnivå gir kortere batterilevetid.

Telefon: Gjør det mulig å slå Bluetooth teknologien av eller på og parkoble og synkronisere telefonen med klokken ([Telefoninnstillinger, side 31](#)).

Aktivitetsalternativer: Gjør det mulig å åpne siden for aktivitetsalternativer i Garmin Connect appen ([Tilpasse aktivitetsalternativer, side 31](#)).

Widgeter: Gjør det mulig å åpne widgetinnstillingene i Garmin Connect appen ([Tilpasse widgetløyken, side 28](#)).

Passord: Angir et firesifret passord for å sikre personopplysningene dine når du ikke har på deg klokken ([Angi klokkes passord, side 30](#)).

Kontrollmeny: Gjør at du kan redigere kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 27](#)).

Søvnmodus: Gjør det mulig å tilpasse hvilemodus ([Tilpasse søvnmodus, side 26](#)).

Språk: Angir språket som vises på klokka.

Nullstill: Gjør det mulig å slette brukerdata og gjenopprette innstillinger ([Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger, side 38](#)).

Slå av: Gjør det mulig å slå av klokken ([Slå klokken av og på, side 2](#)).

Om: Viser enhets-ID-en, programvareversjonen, informasjon om forskrifter, lisensavtalen og mer ([Vise enhetsinformasjon, side 34](#)).

Skjerminnstillinger

Trykk på  for å vise menyen, og velg  >  > **Skjerm**.

Lysstyrke: Justerer nivået for lysstyrke. Du kan bruke alternativet Automatisk for å justere lysstyrken automatisk basert på lyset i omgivelsene, eller du kan justere lysstyrken manuelt.

MERK: En høy lysstyrke gir kortere batterilevetid.

Bevegelsesmodus: Angir at skjermen slås på ved håndleddsbevegelser. Bevegelser inkluderer å vri håndleddet mot kroppen for å se på klokken. Du kan bruke alternativet Bare under en aktivitet for å bare bruke bevegelser under aktiviteter du tar tiden på.

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

MERK: En høy bevegelsesfølsomhet gir kortere batterilevetid.

Tidsavbrudd: Angir hvor lang tid det tar før skjermen slås av.

MERK: Hvis det tar lang tid før skjermen slås av, gir dette kortere batterilevetid.

Angi lysstyrkenivået

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  >  > **Skjerm** > **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.

Angi klokkes passord

LES DETTE

Hvis du angir feil passord tre ganger, låses klokken midlertidig. Etter fem feil forsøk låses klokken til du tilbakestiller passordet i Garmin Connect appen.

Du kan angi et klokkepassord for å sikre personopplysningene dine når du ikke har på deg klokken. Hvis du bruker Garmin Pay funksjonen, bruker klokken det samme firesifrede passordet som kreves for å åpne lommeboken din ([Garmin Pay, side 11](#)).

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg  >  > **Passord** > **Konfigurer passord**.
- 3 Angi et firesifret passord.

Neste gang du tar av deg klokken, må du angi passordet før du kan se noen informasjon.

Endre klokkes passord

Du må vite hva det gjeldende passordet er for å kunne endre det. Hvis du glemmer passordet ditt eller angir feil passord for mange ganger, må du tilbakestille det i Garmin Connect appen.

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg  >  > **Passord** > **Endre passordet**.
- 3 Angi det gjeldende firesifrede passordet.
- 4 Angi et nytt firesifret passord.

Neste gang du tar av deg klokken, må du angi passordet før du kan se noen informasjon.

Telefoninnstillinger

Trykk på  for å vise menyen, og velg  >  > **Telefon**.

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 aktivitetsopplastinger.

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

Garmin Connect innstillinger

Du kan tilpasse klokkeinnstillingene, aktivitetsalternativene og brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen din, enten ved hjelp av Garmin Connect appen eller Garmin Connect nettstedet. Enkelte innstillinger kan også tilpasses på Lily 2-klokken.

- Fra Garmin Connect appen velger du **•••** > **Garmin-enheter**, og velger klokken.
- 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 27*) (*Synkronisere data med en datamaskin, side 27*).

Varselinnstillinger

I Garmin Connect enhetsmenyen velger du **Varsler**.

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

Telefon: Lar deg slå telefonkoblingsvarsler av og på.

Morgenrapport: Lar deg konfigurere morgenrapporten.

Håndleddspuls: Gjør det mulig å angi et pulsvarsel (*Konfigurer varsler for unormal puls, side 19*).

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

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

Hydreringsvarsler: Lar deg stille klokken til å varsle deg når det er på tide å drikke vann.

Tilpasse aktivitetsalternativer

Du kan velge aktiviteter som vises på klokken din.

- 1 Fra Garmin Connect enhetsmenyen velger du **Aktivitetsalternativer** > **Rediger**.
- 2 Velg aktivitetene som skal vises på klokken.
- 3 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 I Garmin Connect enhetsmenyen velger du **Aktivitetsalternativer**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **Auto Lap**.

Innstillinger for aktivitetsmåling

I 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.

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

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

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 klokken 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.

Egendefinert skrittlengde: Gjør at klokken kan 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.

Garmin Connect brukerprofilinnstillinger

I Garmin Connect enhetsmenyen velger du **Brukerprofil**.

Kondisjon: Lar deg se din nåværende kondisjonsberegning når den sist ble oppdatert (*Beregn VO2-maks, side 19*).

Kondisjonsalder: Her kan du se din nåværende kondisjonsalder (*Se kondisjonsalderen din, side 19*).

Visningsnavn: Angir visningsnavnet som brukes i morgenrapporten og -varslene (*Morgenrapport, side 22*).

Kjønn: Angir kjønn (*Kjønnsinnstillinger, side 32*).

Fødselsdato: Angir fødselsdato.

Kroppshøyde: Angir høyden din.

Vekt: Angir vekten din.

Håndledd: Lar deg velge hvilket håndledd du vil ha klokken på.

Pulssoner: Lar deg beregne makspuls og angi egendefinerte pulssoner. (*Om pulssoner, side 41*).

Kjønnsinnstillinger

Når du konfigurerer klokken for første gang, må du velge et kjønn. De fleste algoritmer for trening og formnivå er binære. Garmin anbefaler at du velger det kjønn du ble født med, for å få de mest nøyaktige resultatene. Etter den første konfigureringen kan du tilpasse profilinnstillingene i Garmin Connect kontoen.

Profil og personvern: Gjør det mulig å tilpasse dataene på den offentlige profilen din.

Brukerinnstillinger: Angi kjønn ditt. Hvis du velger Ikke angitt, vil algoritmene som krever binære inndata, bruke kjønn du anga da du først konfigurerte klokken.

Informasjon om enheten

Lading av klokke

⚠ ADVARSEL

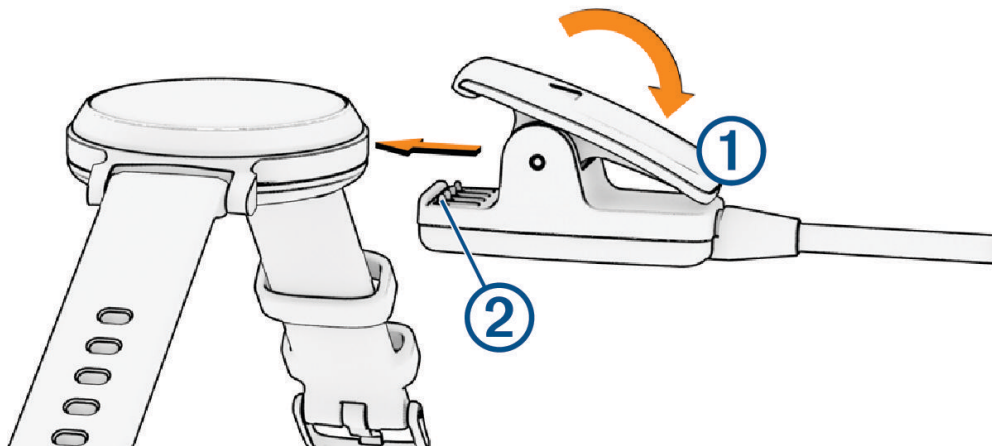
Denne enheten inneholder et litiumionbatteri. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Ikke bruk en strømkabel, datakabel og/eller en nettadapter som ikke er levert av Garmin eller uten riktig sertifisering.

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 (*Rengjør klokken, side 34*).

- 1 Klyp sammen ladeklemmen ①.



- 2 Still klemmen på linje med kontaktene på baksiden av klokken ②.
- 3 Koble USB-kabelen til en strømkilde.
- 4 Lad klokken helt opp.

Tips til lading av klokken

- Fest laderen trygt til klokken for å lade den med USB-kabelen (*Lading av klokke, side 33*).
Du kan lade klokka 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.
- Sveip mot venstre for å vise grafikken med batterinivå i kontrollmenyen.

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 insektsmidler 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.

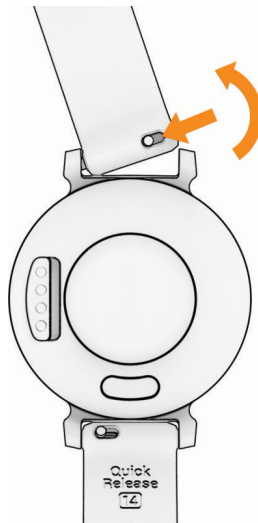
Rengjøre lærremmene

- 1 Tørk av lærremmene med en tørr klut.
- 2 Bruk et rengjøringsmiddel for lær til å rengjøre lærremmene.

Bytte rem

Klokken er kompatibel med 14 mm brede hurtigutløsende standardremmer.

- 1 Skyv hurtigutløserpinnen på fjærstangen for å ta av remmen.



- 2 Sett én side av fjærstangen for den nye remmen inn i klokken.
- 3 Skyv hurtigutløserpinnen, og juster fjærstangen i forhold til motsatt side av klokken.
- 4 Gjenta trinn 1 til 3 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  >  > Om.
- 3 Sveip for å vise informasjonen.

Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten

Etiketten for denne klokken er tilgjengelig elektronisk. E-etiketten kan gi informasjon om forskrifter, slik som ID-numre fra FCC eller regional samsvarsmerking, samt aktuelt produkt- og lisensinformasjon.

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

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batterilevetid	Opptil 5 dager ¹
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløse frekvenser	2,4 GHz ved -1,9 dBm maks. 13,56 MHz ved -40 dBm maks.
Vanntetthet	5 ATM ²

Feilsøking

Er telefonen kompatibel med klokken min?

Klokken Lily 2 er kompatibel med telefoner med Bluetooth teknologi.

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

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 teknologien 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, og velg **••• > Garmin-enheter > Legg til enhet** for å aktivere parkoblingsmodus.
- Trykk på  på klokken for å vise menyen, og velg  >  > **Telefon > Parkoble telefon** for å aktivere parkoblingsmodus.
- Gå til www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting for flere feilsøkingstrinn.

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.

¹ Batterilevetiden er basert på visse bruksforutsetninger. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/lily2batteryassumptions.

² Enheten tåler trykk som tilsvarer en dybde på 50 m. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

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 27](#)).
- 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 svømmeaktivitet, 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 klokken vibrerer. ([Be om assistanse, side 24](#)).

Pulsen på klokken min er ikke korrekt

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsmåleren, kan du gå til www.garmin.com/heartrate.

Tips for uregelmessig pulsdata

Hvis pulsdataene 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 håndleddet du har festet enheten til.
 - Unngå å skrape pulssensoren på baksiden av klokken.
 - Sett klokken på over håndleddbenet. 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 ([Skjerminnstillinger, side 30](#)).
- Reduser vibrasjonsnivået ([Angi vibrasjonsnivået, side 30](#)).
- Slå av håndleddsbevegelser ([Skjerminnstillinger, side 30](#)).
- Gå til varselinnstillingene på telefonen, og begrens varslene som vises på Lily 2-klokken ([Administrere varsler, side 21](#)).
- Slå av smartvarsler ([Varselinnstillinger, side 31](#)).
- Slå av trådløs Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner ([Telefoninnstillinger, side 31](#)).
- Slå av søvnsporing med pulsoksymeter ([Slå på søvnsporing med pulsoksymeter, side 18](#)).
- Slå av pulsmåling på håndleddet ([Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 17](#)).

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 32](#)).

Klokken min bruker feil språk

Du kan endre språkvalget hvis du har valgt feil språk på klokken.

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- 3 Bla ned til det niende elementet i listen og velg det.
- 4 Velg språk.

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 brukarangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Gjenopprette standardinnstillingene**.
 - Hvis du vil gjenopprette alle klokkeinnstillinger til standardinnstillingene og slette all brukarangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Slett data og gjenopprett standardinnstillinger**.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Produktoppdateringer

Klokken søker automatisk etter oppdateringer når den er koblet til ved bruk av Bluetooth teknologi. Installerer Garmin Express (garmin.com/express) på datamaskinen din. Åpne Garmin Connect appen på telefonen.

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer

MERK: Du bør oppdatere programvaren på enheten jevnlig for å få best resultat. Programvareoppdateringer inneholder endringer og forbedringer av personvern, sikkerhet og funksjoner.
- Dataopplaster til Garmin Connect
- Produktregistrering

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen

Før du kan oppdatere klokken 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 27*).

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 klokken programvare, må du laste ned og installere Garmin Express programmet og legge til klokken din (*Synkronisere data med en datamaskin, side 27*).

- 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.

Enhetservice

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

Tillegg

Aktivitetsliste

Aktivitetene nedenfor er tilgjengelige på Lily 2 klokken.

MERK: Sørg for å oppdatere klokkeprogramvaren for å få de nyeste aktivitetene (*Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen, side 38, Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express, side 38*).

- *Tilpasse aktivitetsalternativer, side 31*
- *Registrere en aktivitet du tar tiden på, side 13*

	Sykling
	Pustetrening
	Utholdenhet
	Dansetrening
	Elliptisk maskin
	HIIT
	Tauhopping
	Meditasjon
	Annet
	Pilates
	Basseng
	Innendørsroing
	Løp
	Trappemaskin
	Styrke
	Tredemølle
	Gå
	Gå innendørs
	Yoga

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 41](#)) 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 %	Spurtetempo, 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.

