

GARMIN®



LILY[®] 2 ACTIVE

Brukerveiledning

© 2024 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, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Lily®, Move IQ® og VIRB® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA eller andre land. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ og Index™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

American Academy of Sleep Medicine® er et registrert varemerke for American Academy of Sleep Medicine (AASM). 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: A04799

Innholdsfortegnelse

Innledning..... 1

Oversikt.....	1
Tips for berøringsskjerm.....	2
Låse og låse opp berøringsskjermen.....	2
Konfigurering av klokke.....	2

Aktiviteter..... 2

Starte en aktivitet.....	2
Tips for registrering av aktiviteter.....	3
Stoppe en aktivitet.....	3
Evaluer en aktivitet.....	3
Innendørsaktiviteter.....	3
Registrere en dansetreningsaktivitet.....	3
Registrere en pusteaktivitet.....	4
Registrere en styrketreningsaktivitet.....	4
Tips om registrering av styrketreningsaktiviteter.....	4
Registrer en HIIT-aktivitet.....	5
Kalibrer tredemøllestanden.....	5
Legg på svøm i et basseng.....	5
Angi bassengstørrelsen.....	5
Svømmeterminologi.....	6
Friluftaktiviteter.....	6
Ta en løpetur.....	6
Legge ut på tur.....	6
Registrere en ski- eller snøbrettaktivitet.....	6
Golf.....	7
Laste ned golfbaner.....	7
Garmin Golf™ appen.....	7
Spille golf.....	8
Golfmeny.....	9
Vise avstander for layup og dogleg.....	9
Vise hindre.....	9
Måle et slag med Garmin AutoShot.....	10
Legge til et slag manuelt.....	10
Føre poengregnskap.....	10
Vise slaghistorikken din.....	10
Vise rundesammendraget ditt.....	10
Avslutte en runde.....	11

Health Snapshot™.....	11
Tilpasse aktivitetsalternativer.....	11
Markere runder.....	11
Tilpasse aktivitetslisten.....	11

Utseende..... 11

Endre urskiven.....	12
Kontrollmeny.....	12
Garmin Pay.....	13
Konfigurere Garmin Pay lommeboken.....	13
Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken.....	14
Betale for et kjøp med klokken.....	14
Administrere Garmin Pay kort.....	14
Endre Garmin Pay passordet.....	14
Endre kontrollmenyen.....	15
Widgeter.....	15
Vise widgeter og menyer.....	17
Tilpasse widgetløyken.....	17
Widget for helsestatistikk.....	17
Body Battery.....	18
Vise Body Battery-widgeten.....	18
Tips for forbedret Body Battery data.....	18
Se widgeten for stressnivå.....	18
Stresstest av pulsvariasjon.....	19
Bruk av hydreringssporing- widgeten.....	19
Kvinner helse.....	20
Sporing av menstruasjonsyklus.....	20
Svangerskapssporing.....	20
Kontrollere musikkavspilling.....	21
Morgenrapport.....	21
Tilpass morgenrapporten.....	21
Konfigurere en snarvei til berøringsknappen.....	22

Trening..... 22

Enhetlig treningsstatus.....	22
Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger.....	22
Aktivitetsmåling.....	22
Automatisk mål.....	23
Bruke bevegelsesvarsler.....	23
Slå på bevegelsesvarsel.....	23

Søvnsporing.....	23
Bruke automatisk søvnsporing.....	23
Registrere en høneblund.....	24
Pustevariasjoner.....	24
Intensitetsminutter.....	24
Opparbeide seg intensitetsminutter.....	24
Move IQ®.....	25
Aktivere egenevaluering.....	25
Innstillinger for aktivitetsmåling.....	25
Slå av aktivitetsmåling.....	25
Treningsøker.....	25
Starte en treningsøkt.....	26
Følge en treningsøkt fra Garmin Connect.....	26
Bruk Garmin Connect treningsprogrammer.....	26
Tilpasningsdyktige treningsplaner.....	26
Starte dagens treningsøkt.....	26
Vise planlagte treningsøker.....	27
Innstillinger og varsler for helse og velvære.....	27
Pulsfunksjoner.....	27
Pulsmåling på håndleddet.....	28
Bruke klokken.....	28
Tips for uregelmessig pulsdata.....	28
Vise pulswidgeten.....	29
Konfigurer varsler for unormal puls.....	29
Sende pulsdata til Garmin enheter... ..	29
Innstillinger for pulsmåler på håndleddet.....	29
Slå av pulsmåleren på håndleddet... ..	30
Om pulssoner.....	30
Angi pulssoner.....	30
Pulssoneberegninger.....	31
Treningsmål.....	31
Pulsoksymeter.....	31
Starte pulsoksymetermålinger.....	31
Slå på søvnsporing med pulsoksymeter.....	32
Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata.....	32
Om kondisjonsberegninger.....	32
Beregn VO2-maks.....	32
Se kondisjonsalderen din.....	33

Tilkobling..... 33

Garmin Connect.....	33
Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen.....	34
Synkronisere data med en datamaskin.....	34
Konfigurere Garmin Express.....	34
Parkobling av telefon.....	34
Vise varsler.....	34
Svare på en tekstmelding.....	35
Administrere varsler.....	35
Aktivere Bluetooth varsler.....	35
Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth.....	35
Motta et innkommende anrop.....	35
Finne telefonen din.....	36
Bruke Ikke forstyr-modusen.....	36

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner..... 36

Legge til nødkontakter.....	36
Be om assistanse.....	37
Hendelsesregistrering.....	37
Slå hendelsesregistrering av og på..	37
Slå av og på LiveTrack.....	37
Legge til kontakter.....	38

Klokker..... 38

Still inn en alarm.....	38
Slette en alarm.....	38
Bruke stoppeklokken.....	38
Starte nedtellingstidtakeren.....	38
Synkroniser tiden med GPS.....	39
Angi klokkeslett manuelt.....	39

Trådløse sensorer..... 39

Parkoble trådløse sensorer.....	39
Pulsmåler tilbehør og løpstempo og -distanse.....	40
Tips til registrering av løpstempo og -distanse.....	40
Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel.....	40
Kalibrering av hastighetssensoren... ..	40

Tilpasse klokken din..... 41

Klokkeinnstillinger.....	41
--------------------------	----

Varselinnstillinger	41
Systeminnstillinger	41
Tilpasse skjerminnstillingene	42
Endre måleenhetene	42
Angi klokkes passord	42
Tidsinnstillinger	43
Tidssoner	43
Brukerprofil	43
Konfigurer brukerprofilen	43
Kjønnsinnstillinger	43
Kalibrere kompasset	43
Garmin Connect innstillinger	43
Garmin Connect	
brukerprofilinnstillinger	44
Kjønnsinnstillinger	44

Informasjon om enheten..... 45

Lading av klokke	45
Ta vare på enheten	45
Rengjøre klokken	46
Rengjøre lærremmene	46
Bytte rem	46
Vise enhetsinformasjon	46
Vise informasjon om forskrifter og	
samsvar fra den elektroniske	
etiketten	47
Produktoppdateringer	47
Oppdatere programvaren ved hjelp av	
Garmin Connect appen	47
Oppdatere programvaren ved hjelp av	
Garmin Express	47
Spesifikasjoner	47

Feilsøking..... 48

Er telefonen kompatibel med klokken	
min?	48
Telefonen min kobler seg ikke til	
klokken	48
Aktivitetsmåling	48
Antall skritt virker unøyaktig	48
Antall skritt på klokken og Garmin	
Connect kontoen min samsvarer	
ikke	48
Stressnivået mitt vises ikke	48
Pulsen på klokken min er ikke	
korrekt	48
Maksimere batterilevetiden	49

Det er vanskelig å se klokkeskjermen	
utendørs	49
Klokken min bruker feil språk	49
Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger ..	49
Innhente satellittsignaler	49
Forbedre GPS-satellitmottak	50
Få mer informasjon	50
Enhetsservice	50

Tillegg..... 50

Aktivitetsliste	50
Standardverdier for	
kondisjonsberegning	52
Hjulstørrelse og -omkrets	52

Innledning

⚠ ADVARSEL

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

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

Oversikt



1  Berøringsskjerm	• Trykk for å velge et alternativ i en meny. • Trykk for å åpne widgeten og vise flere data. • Trykk to ganger for å aktivere klokken. • Sveip til høyre eller venstre for å bla gjennom widgeter. • Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom menyene.
2  Knapp øverst til høyre	• Trykk for å slå på klokken. • Trykk for å aktivere klokken. • Trykk for å åpne menyen for aktiviteter og apper. • Trykk for å starte og stoppe aktivitetstidtakeren. • Hold nede i to sekunder for å vise kontrollmenyen, inkludert for strøm. • Hold inne til klokken vibrerer for å be om assistanse (<i>Be om assistanse, side 37</i>).
3  Knapp nederst til høyre	• Trykk for å gå tilbake til det forrige skjermbildet, unntatt under en aktivitet. • Under en aktivitet trykker du for å markere en ny runde, starte et nytt sett eller en ny stilling, eller gå videre til neste trinn i en treningsøkt. • Hold nede for å se en meny med klokkeinnstillinger og alternativer for gjeldende skjermbilde.
4  Berøringsknapp	• Trykk for å gå tilbake til det forrige skjermbildet, unntatt under en aktivitet. • Hold inne for å se snarveifunksjonen (<i>Konfigurere en snarvei til berøringsknappen, side 22</i>). • Trykk på urskiven for å bla gjennom data, for eksempel om skritt og puls.

Tips for berøringsskjerm

- Dra oppover eller nedover for å bla gjennom listene og menyene.
- Sveip oppover eller nedover for å bla raskt.
- Trykk for å velge et element.
- Trykk to ganger for å aktivere klokken.
- Sveip mot høyre eller venstre på urskiven for å bla gjennom widgetene på klokken.
- Trykk på en widget for å vise tilleggsinformasjon, hvis dette er tilgjengelig.
- Sveip mot venstre eller høyre under en aktivitet for å vise det neste dataskjermbildet.
- Når du har valgt en aktivitet, velger du ●●● for å se innstillingene og alternativene for den aktiviteten.
- Utfør hvert menyvalg som en separat handling.

Låse og låse opp berøringsskjermen

Du kan låse berøringsskjermen for å forhindre at du trykker på knapper på skjermen utilsiktet.

MERK: Du kan redigere kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 15](#)).

1 Hold inne  for å vise kontrollmenyen.

2 Velg .

Berøringsskjermen låses og reagerer ikke på berøring før du låser den opp.

3 Hold inne en knapp for å låse opp berøringsskjermen.

Konfigurering av klokke

Hvis du vil ha full nytte av Lily 2 Active funksjoner, må du fullføre disse oppgavene.

- Parkoble klokken med telefonen din ved hjelp av Garmin Connect™-appen ([Parkobling av telefon, side 34](#)).
- Konfigurer Garmin Pay™ lommeboken ([Konfigurere Garmin Pay lommeboken, side 13](#)).
- Konfigurer sikkerhetsfunksjoner ([Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 36](#)).
- Konfigurer brukerprofilen din ([Konfigurer brukerprofilen, side 43](#)).

Aktiviteter

Klokken leveres med forhåndsinstallerte innendørs- og utendørsaktiviteter, blant annet løping, sykling, styrketrening, golf med mer. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer klokken sensordata. Du kan lagre disse og dele dem med Garmin Connect nettsamfunnet.

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

Starte en aktivitet

Når du starter en aktivitet, aktiveres GPS automatisk (hvis dette kreves).

1 Trykk på  på urskiven.

2 Hvis dette er første gang du har startet en aktivitet, merker du av i ruten ved siden av hver aktivitet for å legge den til i favorittene dine. Velg deretter .

3 Velg et alternativ:

- Velg en aktivitet blant favorittene dine.
- Velg , og velg en aktivitet fra den utvidede aktivitetslisten.

4 Hvis aktiviteten krever GPS-signaler, går du utendørs til et sted med fri sikt mot himmelen, og venter til klokken er klar.

Klokken er klar når den har registrert pulsen din, innhentet GPS-signaler (ved behov) og koblet til de trådløse sensorene (ved behov).

5 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.

Klokken registrerer kun aktivitetsdata når aktivitetstidtakeren kjører.

Tips for registrering av aktiviteter

- Lad klokken før du starter en aktivitet (*Lading av klokke, side 45*).
- Trykk på  for å registrere runder, starte et nytt sett eller en ny stilling eller gå til det neste treningsøkttrinnet.
- Sveip mot venstre eller høyre for å vise flere dataskjermbilder (*Tilpasse aktivitetsalternativer, side 11*).

Stoppe en aktivitet

- 1 Trykk på .
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lagre aktiviteten.
 - Hvis du vil forkaste aktiviteten, velger du .
 - Trykk på  for å gjenoppta aktiviteten.

Evaluer en aktivitet

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

Du kan tilpasse egevalueringssinnstillingen for bestemte aktiviteter (*Tilpasse aktivitetsalternativer, side 11*).

- 1 Når du har fullført en aktivitet, velger du  (*Stoppe en aktivitet, side 3*).
- 2 Velg hvordan du følte deg under aktiviteten.
- 3 Velg et tall som samsvarer med den oppfattede innsatsen din.

MERK: Du kan velge **Hopp over** for å hoppe over egevalueringen.

Du kan se evalueringer i Garmin Connect appen.

Innendørsaktiviteter

Klokka kan brukes til innendørstrening, som løping på en innendørs bane eller ved bruk av ergometersykel eller sykkelrulle. GPS slås av for innendørsaktiviteter (*Tilpasse aktivitetsalternativer, side 11*).

Når du løper eller går med GPS deaktivert, beregnes hastighet og distanse ved hjelp av akselerasjonsmåleren i klokka. Akselerasjonsmåleren kalibrerer seg selv. Nøyaktigheten til dataene for hastighet og avstand blir bedre etter at du har tatt et par løpeturer eller gåturer utendørs med GPS.

TIPS: Hvis du holder i gelendrene til tredemøllen, reduseres nøyaktigheten.

Registrere en dansetreningsaktivitet

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Dansetrening**.

Første gang du velger dansetreningsaktiviteten, må du velge dansetype.
- 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 aktivitetstidtakerskjermen.
- 8 Trykk på  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, trykker du på  for å starte neste sang.
- 13 Gjenta trinn 11 og 12 til du er ferdig med aktiviteten.
- 14 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  for å stoppe aktivitetstidtakeren (*Stoppe en aktivitet, side 3*).

Registrere en pusteaktivitet

- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg **Pustetrening**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Sammenheng** for å oppnå en tilstand med rolig årvåkenhet.
 - Velg **Slapp av og fokuser** for å få kroppen til å slappe av og samle tankene.
 - Velg **Slapp av og fokuser (kort)** for å få kroppen til å slappe av og samle tankene innenfor en kortere tidsramme.
 - Velg **Ro og fred** for å senke stressnivået og gjøre deg klar for søvn.
- 4 Trykk på  for å starte aktiviteten.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen mens klokken veileder deg gjennom pusteøvelsene.
- 6 Trykk på  for å gå til neste trinn i pustefasen.
- 7 Trykk på  for å stoppe aktiviteten ([Stoppe en aktivitet, side 3](#)).
Endringer i stressnivået og åndedrag per minutt vises.

Registrere en styrketreningsaktivitet

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

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Styrke**.
- 3 Trykk på  for å starte aktivitetstidtageren.
- 4 Start det første settet ditt.

Som standard teller klokken antall repetisjoner. Repetisjonsantallet vises når du har fullført minst fire repetisjoner. Du kan deaktivere repetisjonstillingen i aktivitetsinnstillingene ([Tilpasse aktivitetsalternativer, side 11](#)).

TIPS: Klokken kan bare telle repetisjoner for én enkelt bevegelse for hvert sett. Når du ønsker å bytte øvelse, bør du avslutte settet og starte et nytt et.
- 5 Trykk på  for å avslutte settet.

Klokken viser totalt antall repetisjoner for settet. Etter flere sekunder vises hviletidtageren.
- 6 Du kan om nødvendig redigere antall repetisjoner og velge  for å legge til vekten som brukes for settet.
- 7 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på  for å starte det neste settet.
- 8 Gjenta for hvert styrketreningssett til aktiviteten er ferdig.
- 9 Når du er ferdig med aktiviteten, trykker du på  og velger .

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.

Registrer en HIIT-aktivitet

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

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **HIIT**.
- 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.
 - Velg **Treningsøkter** for å følge en lagret treningsøkt.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen hvis det er nødvendig.
- 5 Trykk på  for å starte den første runden.
Klokken viser en nedtellingstidtager og gjeldende puls.
- 6 Om nødvendig velger du  for å flytte manuelt til neste runde eller pause.
- 7 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  for å stoppe aktivitetstidtageren.
- 8 Velg .

Kalibrer tredemøllestanden

For å kunne registrere mer nøyaktige distanser i forbindelse med tredemølleløpingen din kan du kalibrere tredemøllestanden etter at du har løpt minst 2,4 km (1,5 engelsk mil) på en tredemølle. Hvis du bruker forskjellige tredemøller, kan du kalibrere tredemøllestanden manuelt for hver tredemølle eller etter hver løpeøkt.

- 1 Start en tredemølleaktivitet ([Starte en aktivitet, side 2](#)).
- 2 Løp på tredemøllen til Lily 2 Active-klokken har registrert minst 2,4 km (1,5 engelske mil).
- 3 Når du er ferdig, trykker du på .
- 4 Se på tredemøllekjermen for den tilbakelagte distansen.
- 5 Velg et alternativ:
 - Angi tredemøllestanden på klokken når du skal kalibrere for første gang.
 - Hvis du vil kalibrere manuelt etter første gangs kalibrering, sveiper du opp, velger  og angir tredemøllestanden på klokken.

Legg på svøm i et basseng

MERK: Berøringsskjermen er ikke tilgjengelig under svømmeaktiviteter.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Basseng**.
Første gang du velger en svømmeaktivitet i et basseng, må du velge en bassengstørrelse.
- 3 Trykk på  for å starte aktivitetstidtageren.
- 4 Begynn å svømme.
Klokken registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk.
- 5 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  for å stoppe aktivitetstidtageren ([Stoppe en aktivitet, side 3](#)).

Angi bassengstørrelsen

- 1 Velg  > **Basseng > ••• > Bassengstørrelse** på urskiven.
- 2 Velg bassengstørrelsen.

Svømmeterminologi

Lengde: En svømmetur til andre siden av bassenget.

Intervall: Én eller flere lengder rett etter hverandre. Et nytt intervall starter etter hvile.

Tak: Det telles et tak hver gang armen du bærer klokken på, gjennomfører en komplett runde.

Swolf: Swolf-poengene er summen av tiden for én bassenglengde pluss antall svømmetak for den lengden.

Eksempel: 30 sekunder pluss 15 svømmetak gir en swolf-poengsum på 45. Swolf er et mål på svømmeeffektivitet, og som i golf gjelder det å få en lav poengsum.

Friluftaktiviteter

Lily 2 Active med klokke leveres forhåndsinnlastet med utendørsaktiviteter, for eksempel løping og sykling. GPS-en slås på for utendørsaktiviteter.

Ta en løpetur

Før du kan bruke en trådløs sensor på løpeturen, må du parkoble sensoren med klokken din ([Parkoble trådløse sensorer, side 39](#)).

- 1 Ta på deg de trådløse sensorene, for eksempel en pulsmåler (valgfritt).
- 2 Trykk på .
- 3 Velg **Løp**.
- 4 Når du bruker valgfrie trådløse sensorer, må du vente til klokken har koblet til sensorene.
- 5 Gå ut, og vent mens klokken innhenter satellitter.
- 6 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
Klokken registrerer kun aktivitetsdata når aktivitetstidtakeren kjører.
- 7 Start aktiviteten.
- 8 Trykk på  for å registrere runder (valgfritt) ([Markere runder, side 11](#)).
- 9 Sveip mot venstre eller høyre for å bla gjennom dataskjermbilder.
- 10 Når du er ferdig med aktiviteten, trykker du på  og velger .

Legge ut på tur

Før du kan bruke en trådløs sensor på turen, må du parkoble sensoren med klokken din ([Parkoble trådløse sensorer, side 39](#)).

- 1 Parkoble trådløse sensorer, for eksempel pulsmåler, hastighetssensor eller pedalfrekvenssensor (valgfritt).
- 2 Trykk på .
- 3 Velg **Sykling**.
- 4 Når du bruker valgfrie trådløse sensorer, må du vente til klokken har koblet til sensorene.
- 5 Gå ut, og vent mens klokken innhenter satellitter.
- 6 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
Klokken registrerer kun aktivitetsdata når aktivitetstidtakeren kjører.
- 7 Start aktiviteten.
- 8 Sveip mot venstre eller høyre for å bla gjennom dataskjermbilder.
- 9 Når du er ferdig med aktiviteten, trykker du på  og velger .

Registrere en ski- eller snøbrettaktivitet

- 1 Start en ski- eller snøbrettaktivitet.
- 2 Trykk på  for å registrere et løp.
- 3 Sveip til venstre eller høyre for å vise detaljer om gjeldende løp og totalt antall løp.
Turen omfatter tid, tilbakelagt avstand, maksimal hastighet, gjennomsnittlig hastighet og total nedstigning.
- 4 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  for å stoppe aktivitetstidtakeren ([Stoppe en aktivitet, side 3](#)).

Golf

Laste ned golfbaner

Før du kan spille på en bane for første gang, må du laste den ned ved hjelp av Garmin Connect appen.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Last ned golfbaner** > .
- 3 Velg en golfbane.
- 4 Velg **Last ned**.

Når banen er lastet ned, vises den i listen over baner på Lily 2 Active klokken.

Garmin Golf™ appen

Du kan bruke Garmin Golf appen til å laste opp scorekort fra Lily 2 Active enheten din og se detaljert statistikk og slaganalyse. Golfspillere kan konkurrere mot hverandre på ulike baner ved hjelp av Garmin Golf appen. Det finnes mer enn 43 000 baner med ledertavler alle kan bli med på. Du kan starte en turneringshendelse og invitere spillere til å delta.

Garmin Golf appen synkroniserer dataene dine med Garmin Connect kontoen. Du kan laste ned Garmin Golf appen fra appbutikken på telefonen din (garmin.com/golfapp).

Spille golf

Før du spiller golf for første gang, må du laste ned Garmin Golf appen fra appbutikken på telefonen ([Garmin Golf™ appen, side 7](#)).

Du bør lade klokken før du spiller golf ([Lading av klokke, side 45](#)).

1 Trykk på .

2 Velg **Golf**.

Klokken lokaliserer satellitter, beregner posisjonen din og velger en bane hvis det kun finnes én bane i nærheten.

3 Hvis en baneliste vises, velger du en bane fra listen.

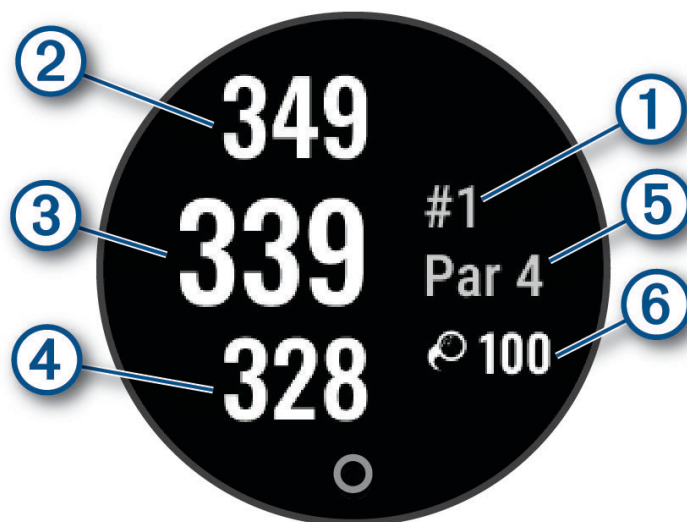
Banene oppdateres automatisk.

4 Trykk på .

5 Velg  for å lagre score.

6 Velg et utslagssted.

Hullinformasjonsskjermbildet vises.



①	Gjeldende hullnummer
②	Avstand til bakre del av greenen
③	Avstand til midten av greenen
④	Avstand til fremre del av greenen
⑤	Par for hullet
⑥	Garmin AutoShot™-avstand

Når du går videre til neste hull, viser klokken automatisk den nye hullinformasjonen.

Golfmeny

Når du spiller en runde, kan du trykke på  for å se flere funksjoner i golfmenyen.

Hinder: Viser bunkere og vannhindere for gjeldende hull.

Layups: Viser layup og avstandsalternativer for gjeldende hull (kun hull med par 4 og 5).

Scorekort: Åpner scorekortet for runden ([Føre poengregnskap, side 10](#)).

Rundesammendrag: Når du spiller en runde, kan du se informasjon om score, statistikk og skritt.

Siste slag: Se informasjon om ditt siste slag.

MERK: Du kan vise avstander for alle slagene som har blitt registrert i løpet av den gjeldende runden. Om nødvendig kan du legge til et bilde manuelt ([Legge til et slag manuelt, side 10](#)).

Avslutt runden: Avslutter runden som spilles.

Vise avstander for layup og dogleg

Du kan vise en liste over avstander for layup og dogleg for hull med par på 4 og 5.

1 Trykk på .

2 Velg **Layups**.

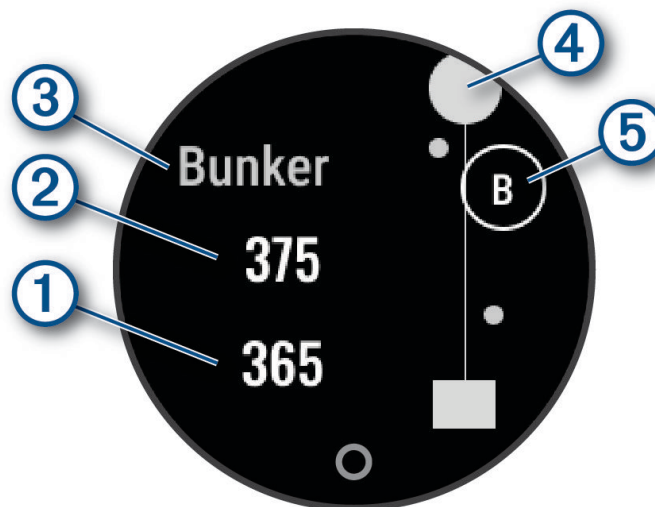
MERK: Avstandene fjernes fra listen etter hvert som du passerer dem.

Vise hindre

Du kan vise avstander til hindre langs fairwayen for par 4- og par 5-hull. Hindere som har innvirkning på hvordan du velger å slå, vises enkeltvis eller i grupper. Dette hjelper deg med å fastslå avstanden for det neste slaget ditt, enten du velger et layup-slag eller å forsøke å slå over hindrene.

1 Trykk på .

2 Velg **Hinder**.

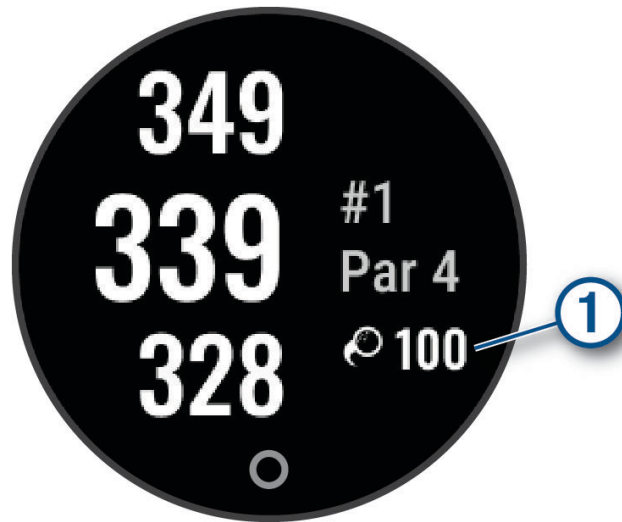


- Avstanden til fremre ① og bakre ② del av nærmeste hinder vises på skjermen.
- Du finner hindertypen ③ øverst på skjermen.
- Greenen vises som en halvsirkel ④ øverst på skjermen. Linjen under greenen representerer fairwayens midtpunkt.
- Hinder ⑤ indikeres med en bokstav som angir hindrenes rekkefølge på hullet, og vises under greenen på omtrentlige steder i forhold til fairwayen.

Måle et slag med Garmin AutoShot

Hver gang du gjør et slag langs fairwayen, registrerer klokken slaglengden, slik at du kan se den senere ([Vise slaghistorikken din, side 10](#)). Putter spores ikke.

- 1 Når du spiller golf, bør du ha klokken på håndleddet for å få bedre slagregistrering.
Når klokken registrerer et slag, vises avstanden din fra slagposisjonen ① under par.



- 2 Slå ditt neste slag.
Klokken registrerer lengden på det siste slaget ditt.

Legge til et slag manuelt

Du kan legge til et slag manuelt hvis enheten ikke oppdager det. Du må legge til slaget fra plasseringen til slaget som ikke ble oppdaget.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Siste slag** > ••• > **Legg til slag**.
- 3 Velg for å slå et nytt slag fra den gjeldende posisjonen din.

Føre poengregnskap

- 1 Trykk på når du spiller golf.
- 2 Velg **Scorekort**.
- 3 Velg et hull.
- 4 Velg eller for å angi antall slag.
- 5 Velg .

Vise slaghistorikken din

- 1 Når du har spilt av et hull, trykker du på .
- 2 Velg **Siste slag** for å vise informasjon om ditt siste slag.

Vise rundesammendraget ditt

Under en runde kan du vise informasjon om poeng, statistikk og skritt.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Rundesammendrag**.
- 3 Sveip til venstre eller høyre for å vise mer informasjon.

Avslutte en runde

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Avslutt runden**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil lagre runden og gå tilbake til klokkemodus, velger du .
 - Hvis du vil forkaste runden og gå tilbake til klokkemodus, velger du .
 - Hvis du vil gjenoppta runden, velger du .

Health Snapshot™

Health Snapshot funksjonen er en aktivitet på klokken som registrerer viktig helsestatistikk mens du holder deg i ro i to minutter. Det gir en pekepinn på den samlede kardiovaskulære statusen. Klokka registrerer statistikk som gjennomsnittspuls, stressnivå og pustefrekvens. Du kan legge til Health Snapshot aktiviteten i listen over favorittaktivitetene dine ([Tilpasse aktivitetsalternativer, side 11](#)).

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**.

Tilpasse aktivitetslisten

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Rediger**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil legge til en aktivitet eller en app, velger du **Legg til**.
 - Hvis du vil fjerne en aktivitet eller en app, velger du aktiviteten eller appen og velger **Fjern**.
 -

MERK: Hvis du vil endre rekkefølgen på listen, velger du en aktivitet eller en app, velger Sorter og følger instruksjonene på skjermen i Garmin Connect appen ([Garmin Connect innstillinger, side 43](#)).

Utseende

Du kan tilpasse utseendet på urskiven og hurtigtilgangsfunksjonene i menyen for oversiktssløyfen og i kontrollmenyen.

Endre urskiven

Du kan velge mellom flere forhåndsinnlastede urskiver.

- 1 Hold inne  på urskiven.
- 2 Velg **Urskive**.
- 3 Sveip mot høyre eller venstre for å bla gjennom de tilgjengelige urskivene.
- 4 Velg tannhjulikonet for å endre dataene på urskiven (valgfritt).
- 5 Velg .
- 6 Trykk på berøringsskjermen for å velge urskiven.

Kontrollmeny

Med kontrollmenyen får du rask tilgang til klokkens funksjoner og alternativer. Du kan legge til, endre rekkefølgen på eller fjerne alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 15](#)).

Hold inne  på urskiven.

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Alarmer	Legger til eller endrer en alarm (<i>Still inn en alarm, side 38</i>).
	Hjelp	Sender en forespørsel om assistanse (<i>Be om assistanse, side 37</i>).
	Lysstyrke	Velg for å justere lysstyrken på skjermen (<i>Tilpasse skjerminnstillingene, side 42</i>).
	Send puls	Velg for å slå på sending av puls til en parkoblet enhet (<i>Send pulsdata til Garmin enheter, side 29</i>).
	Ikke forstyr	Aktiverer eller deaktiverer Ikke forstyr-modusen for å dimme skjermen og deaktivere varsler og meldinger. Du kan for eksempel bruke denne modusen når du ser på en film (<i>Bruke Ikke forstyr-modusen, side 36</i>).
	Garmin Pay	Velg for å åpne Garmin Pay lommeboken og betale for kjøp med klokka (<i>Garmin Pay, side 13</i>).
	Lås enheten	Velg for å låse knappene og berøringsskjermen for å hindre utilsiktet trykk og sveip.
	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.
	Stoppeklokke	Starter stoppeklokken (<i>Bruke stoppeklokken, side 38</i>).
	Synkronisering	Synkroniserer klokken med den parkoblede telefonen.
	Tidssynkronisering	Velg for å synkronisere klokken med tiden på telefonen eller med satellitter.
	Tidtaker	Angir en nedtellingstidtaker (<i>Starte nedtellingstidtakeren, side 38</i>).

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.

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 15](#)).

- 1 Hold inne  på urskiven for å vise kontrollmenyen.
- 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 Active-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 Active 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 Active klokken, må du angi det nye passordet.

Endre kontrollmenyen

I kontrollmenyen kan du legge til, fjerne og endre rekkefølge på alternativer i menyen.

- 1 Hold inne  på urskiven for å vise kontrollmenyen.
Kontrollmenyen vises.
- 2 Hold inne .
Kontrollmenyen bytter til redigeringsmodus.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre posisjonen til et menyalternativ på kontrollmenyen, drar du alternativet til en ny posisjon.
 - Dra et menyalternativ til  for å fjerne det fra kontrollmenyen.
- 4 Velg  for å legge til et menyalternativ i kontrollmenyen, hvis det er nødvendig.
MERK: Dette alternativet blir kun tilgjengelig når du har fjernet minst ett menyalternativ fra kontrollmenyen.

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.

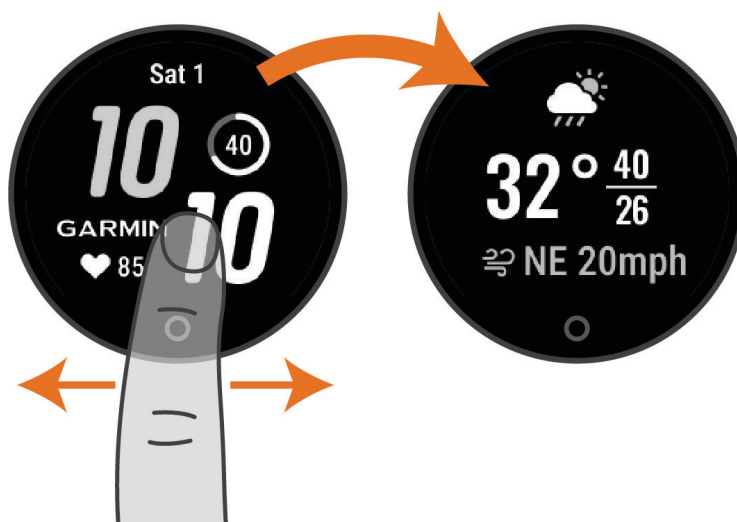
MERK: Du kan tilpasse widgetløkken ([Tilpasse widgetløkken, side 17](#)).

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 forbrent den aktuelle dagen, inkludert både aktive kalorier og hvilekalorier.
Distanse	Hvor langt du har gått i kilometer eller miles den aktuelle dagen.
Garmin Coach	Viser planlagte treningsøkter når du velger en tilpasset Garmin® Coach-treningsplan i Garmin Connect kontoen din. Planen justerer seg etter din nåværende form, trenings- og avtaleinnstillinger samt løpsdato.
Øyeblikksbildet av helse	Starter en Health Snapshot økt på klokken som registrerer flere viktige helsemålinger mens du holder deg i ro i to minutter. Det gir en pekepinn på den samlede kardiovaskulære statusen. Klokken registrerer statistikk som gjennomsnittspuls, stressnivå og pustefrekvens. Viser sammendrag av lagrede Health Snapshot økter (Health Snapshot™ , side 11).
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.
Pulsvariasjonsstatus	Viser din gjennomsnittlige pulsvariasjon om natten over sju dager (Stresstest av pulsvariasjon , side 19).
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.
Siste golf Forrige sykkelturn Forrige løpetur Forrige styrke Forrige svømmetur	Viser et kort sammendrag av siste registrerte aktivitet og historikk for den angitte sporten.
Musikkstyring	Kontroller for musikkspilleren på telefonen.
Min dag	Et dynamisk sammendrag av dagens aktiviteter. Statistikken består av skritt, intensitetsminutter og søvn.
Høneblunder	Viser total høneblundtid og Body Battery nivåforbedringer. Du kan starte høneblundtidtakeren og angi en alarm som vekker deg.
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. (<i>Søvnsporing, side 23</i>)
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.
Kvinneres 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.

Vise widgeter og menyer

- Hold inne  på urskiven for vise hovedmenyen.
- Hold inne  på urskiven for å vise kontrollmenyen.
- Sveip mot venstre eller høyre på urskiven for å vise widgetene.



- Trykk på hver widget og sveip til venstre eller høyre for å vise flere data.

Tilpasse widgetløyken

- 1 Sveip for å vise en widget.
- 2 Hold inne .
- 3 Velg **Administrer widget**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Legg til** for å legge til en widget i widgetløyken.
 - Velg **Fjern** for å fjerne en widget fra widgetløyken.

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 18](#)).

Vise Body Battery-widgeten

Body Battery widgeten viser gjeldende nivå for Body Battery.

- 1 Sveip for å vise Body Battery widgeten.

MERK: Du må kanskje legge til widgeten i widgetløkken ([Tilpasse widgetløkken, side 17](#)).

- 2 Trykk på berøringsskjermen for å vise Body Battery grafen.

Grafen viser den siste Body Battery aktiviteten og høye og lave nivåer fra de siste tre timene.

- 3 Trykk på berøringsskjermen for å se høye og lave nivåer siden midnatt.

- 4 Sveip til venstre eller høyre for å se Body Battery nivået ditt med stress og Body Battery faktorene dine.

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.

Se widgeten for stressnivå

Widgeten for stressnivå viser gjeldende stressnivå.

- 1 Sveip for å vise widgeten for stressnivå.

MERK: Du må kanskje legge til widgeten i widgetløkken ([Tilpasse widgetløkken, side 17](#)).

- 2 Trykk på berøringsskjermen for å vise stressnivådiagrammet.

Stressnivågrafene viser dine stressverdier og høye og lave nivåer fra de siste tre timene.

- 3 Trykk på berøringsskjermen for å se høye og lave nivåer siden midnatt.

- 4 Sveip for å se det generelle stressnivået de siste sju dagene og hvor mye tid du har brukt på hvile eller på hvert stressnivå.

Stresstest av pulsvariasjon

Klokka analyserer pulsmålingene på håndleddet mens du sover for å bestemme pulsvariasjonen din (HRV). Trening, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og sunne vaner er blant faktorene som påvirker pulsvariasjonene dine. HRV-verdiene kan variere mye avhengig av kjønn, alder og kondisjonsnivå. En balansert pulsvariasjonsstatus kan indikere positive tegn på helse som god trening og restitusjonsbalanse, bedre kardiovaskulær kondisjon og motstandsdyktighet mot stress. En ubalansert eller dårlig status kan være et tegn på tretthet, større restitusjonsbehov eller økt stress. Du får best resultat hvis du har klokken på deg mens du sover. Klokka må ha tre uker med konsekvente søvndata for å kunne vise pulsvariasjonsstatusen din.



Status	Beskrivelse
Balansert	Pulsvariasjonens sjudagerssnitt er innenfor grunnlinjen.
Ubalansert	Pulsvariasjonens sjudagerssnitt er over eller under grunnlinjen.
Lav	Pulsvariasjonens sjudagerssnitt er godt under grunnlinjen.
Dårlig	Pulsvariasjonsverdiene dine er i gjennomsnittlig godt under det normale området for din alder.
Ingen status	Ingen status betyr at det ikke finnes nok data til å generere et syv dagers gjennomsnitt.

Du kan synkronisere klokka med Garmin Connect kontoen din for å vise gjeldende status for pulsvariasjon, trender og lærerike tilbakemeldinger.

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 ([Innstillinger og varsler for helse og velvære, side 27](#)).

Kvinner helse

Sporing av menstruasjonssyklus

Menstruasjonsyklusen er en viktig del av helsen din. Du kan bruke klokken til å loggføre fysiske symptomer, seksualdrift, seksuell aktivitet, eggledningsdager med mer ([Loggføre informasjon om menstruasjonssyklus, side 20](#)). 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 Active-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 kviser, ryggsmerte og tretthet.
 - Velg **Humør** for å loggføre humøret ditt.
 - Velg **Utflod** for å loggføre utflod.
 - Velg **Eggledningsdag** for å angi den gjeldende datoen som en eggledningsdag.
 - 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 21](#)). 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 musikkkontrollwidgeten kan du kontrollere musikken på telefonen ved hjelp av Lily 2 Active-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 Active-klokken for å vise musikkkontrollwidgeten.

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 21](#)).

Du kan tilpasse visningsnavnet ditt på Garmin Connect kontoen ([Garmin Connect brukerprofilinnstillinger, side 44](#)).

Tilpass morgenrapporten

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

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > 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.

Konfigurere en snarvei til berøringsknappen

Du kan konfigurere en snarvei til appen, oversikten eller kontrollen du liker best, for eksempel Garmin Pay lommeboken eller musikkkontrollene.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger** > **Snarvei** > **Hold inne berøringsknappen**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg en snarvei.
 - Velg **Deaktiver** for å slå av snarveifunksjonen for berøringsknappen.

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.

MERK: Garmin enheter som ikke har treningsstatusfunksjonen, kan ikke angis som Primær treningsenhet, men kan fortsatt brukes til å registrere treningsdata.

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.

Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger fra andre Garmin enheter med klokken i Lily 2 Active ved hjelp av Garmin Connect kontoen din. Dette sørger for at klokken gjenspeiler treningen og formen din mer nøyaktig. Du kan for eksempel registrere en tur med en Edge® sykkelcomputer og se aktivitetsinformasjon og total restitusjonstid på klokken i Lily 2 Active.

Synkroniser klokken i Lily 2 Active og andre Garmin enheter med Garmin Connect kontoen din.

TIPS: Du kan angi en primær treningsenhet og en primær smartenhet i Garmin Connect appen ([Enhetlig treningsstatus, side 22](#)).

Nylige aktiviteter og ytelsesmålinger fra de andre Garmin enhetene vises på klokken i Lily 2 Active.

Aktivitetsmåling

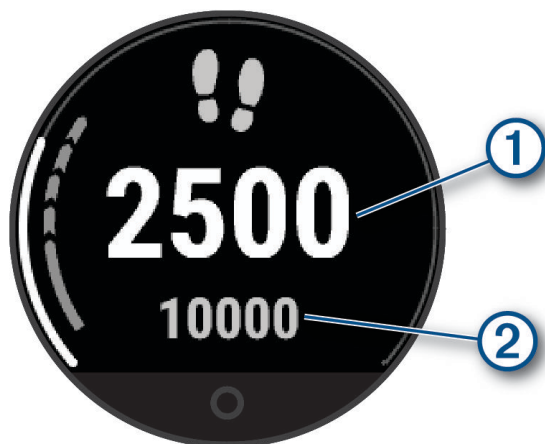
Aktivitetssporingsfunksjonen registrerer antall skritt per dag, tilbakelagt distanse, intensitetsminutter, kaloriforbruk og søvnstatistikk for hver registrerte dag. Forbrente kalorier inkluderer grunnleggende stoffskifte pluss aktivitetskalorier.

Antallet skritt i løpet av dagen vises i skrittoversikten. Antall skritt oppdateres regelmessig.

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

Automatisk mål

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.



Hvis du velger ikke å bruke den automatiske målfunksjonen, kan du angi tilpassede mål på Garmin Connect kontoen din.

Bruke bevegelsesvarsler

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelsesvarsleren minner deg på at du bør bevege på deg. Etter en time med inaktivitet vises en melding. Klokken vibrerer også hvis vibrering er slått på ([Systeminnstillinger, side 41](#)).

Gå en kort tur (minst et par minutter) eller fullfør de foreslåtte bevegelsene på skjermen for å nullstille bevegelsesvarsleren.

Slå på bevegelsesvarsel

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Varsler > Helse og velvære > Bevegelsesvarsel > På**.

Søvnsporing

Klokken registrerer automatisk søvnen din og overvåker hvordan du beveger deg mens du sover, i den normale søvnperioden din. Du kan angi når du vanligvis sover, i Garmin Connect appen. Søvnstatistikken består blant annet av totalt antall timer med søvn, søvnfaser, søvnbevegelser og søvnpoengsummer. Høneblunder legges til i søvnstatistikken din og kan også påvirke restitusjonen. Du kan se detaljert søvnstatistikk på Garmin Connect kontoen din.

MERK: Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer ([Bruke Ikke forstyr-modusen, side 36](#)).

Bruke automatisk søvnsporing

- 1 Ha på deg klokken mens du sover.
- 2 Last opp søvnsporingdataene dine til Garmin Connect kontoen din.
Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.
Du kan se informasjon om søvn, inkludert høneblunder, på Lily 2 Active-klokken ([Widgeter, side 15](#)).

Registrere en høneblund

- 1 Sveip til høyre eller venstre for å vise widgeten for høneblunder.
- 2 Trykk på berøringsskjermen.
- 3 Trykk på .
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg  for å angi en tidtaker for høneblunden din.
 - Velg  for å ta en høneblund uten en tidtaker.

Pustevariasjoner

Den optiske pulssensoren på Lily 2 Active-enheten har en pulsoksymeterfunksjon som kan oppdage eventuelle søvnvariasjoner over natten i oksygenmetningsprosenten din for å varsle deg om potensiell søvnapné. Mens du måler pulsoksymetrien (SpO₂) i søvnvinduet, indikerer enheten om SpO₂-prosenten faller med mer enn 3 %, og varer i mer enn 10 sekunder. Dette kalles en pustevariasjon. Enheten beregner alle pustevariasjoner som oppstår i løpet av et vindu på én time, slik at du får en alvorlighetsgrad basert på American Academy of Sleep Medicine kriteriene for diagnostisering av søvnapné.

MERK: Du må slå på søvnsporing med pulsoksymetermåling for å oppdage pustevariasjoner ([Slå på søvnsporing med pulsoksymeter, side 32](#)).

Alvorlighetsgrad	Antall pustevariasjonshendelser
Ingen	Mindre enn 5
Lav	5 til 15
Middels	15 til 30
Høy	Mer enn 30

Søvnpoengsumoversikten viser dataene dine for gjeldende pustvariasjoner.

MERK: Du må kanskje legge til oversikten i oversiktsløkken ([Tilpasse widgetløkken, side 17](#)).

Du kan se mer informasjon om pustevariasjonene dine, inkludert trender over flere dager, på Garmin Connect kontoen din. Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsoksymetermålingen, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

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 Active-klokke beregner intensitetsminutter ved å sammenligne pulsdataene 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.

Move IQ

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

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

Aktivere egnevaluering

Når du lagrer en aktivitet, kan du evaluere oppfattet innsats og hvordan du følte deg under aktiviteten. Du kan se informasjon om egnevalueringen din på Garmin Connect kontoen din.

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

2 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

3 Velg **Egenevaluering**.

4 Velg et alternativ:

- Hvis du bare vil fullføre egnevaluering etter treningsøkter, velger du **Bare treningsøkter**.
- Hvis du vil fullføre egnevaluering etter hver aktivitet, velger du **Alltid**.

Innstillinger for aktivitetsmåling

Du kan oppdatere noen innstillinger for aktivitetssporing på klokken. Du må oppdatere ukentlige intensitetsminutter og skrittmål i Garmin Connect appen.

Hold inne , og velg **Innstillinger > Aktivitetsmåling**.

Status: Slår av aktivitetsmålingsfunksjonene.

Move IQ: Lar deg slå Move IQ hendelser av og på.

Auto. aktivitetsst.: 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. Du kan angi minimumsperioden for løping og gange.

Slå av aktivitetsmåling

Når du slår av aktivitetsmåling, blir ikke trinn, intensitetsminutter, søvn eller Move IQ hendelser registrert.

1 Hold inne .

2 Velg **Innstillinger > Aktivitetsmåling > Status > Av**.

Treningsøkter

Klokken kan lede deg gjennom flere treningsøkttrinn som omfatter mål for hver treningsøkt, for eksempel distanse, tid, repetisjoner eller andre målinger. Klokken inneholder flere forhåndslastede treningsøkter for flere aktiviteter, inkludert styrketrening, kondisjonstrening, løping og sykling. Du kan opprette og finne flere treningsøkter og treningsplaner ved hjelp av Garmin Connect appen og overføre dem til klokken din.

På klokken din: Du kan åpne treningsøktappen fra aktivitetslisten for å se alle treningsøktene som for øyeblikket er lastet inn på klokken din ([Tilpasse aktivitetsalternativer, side 11](#)).

Du kan også se treningshistorikken din.

I appen: Du kan opprette og finne flere treningsøkter eller velge et treningsprogram som har innebygde treningsøkter, og overføre dem til klokken din ([Følge en treningsøkt fra Garmin Connect, side 26](#)).

Du kan planlegge treningsøkter.

Du kan oppdatere og redigere de gjeldende treningsøktene dine.

Starte en treningsøkt

Klokken kan lede deg gjennom flere trinn i en treningsøkt.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **••• > Treningsøker**.
- 4 Velg en treningsøkt.

MERK: Bare treningsøker som er kompatible med den valgte aktiviteten, vises i listen.

- 5 Sveip opp for å se trinnene i treningsøkten (valgfritt).
- 6 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.

Når du starter en treningsøkt, viser klokken hvert trinn i treningsøkten, trinnmerknader (valgfritt) og målet (valgfritt). Du kan sveipe mot høyre eller venstre for å vise gjeldende treningsøktdata.

Følge en treningsøkt fra Garmin Connect

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 33).

- 1 Velg et alternativ:
 - Åpne Garmin Connect appen, og velg **•••**.
 - Gå til www.garminconnect.com.
- 2 Velg **Trening og planlegging > Treningsøker**.
- 3 Finn en treningsøkt, eller opprett og lagre en ny treningsøkt.
- 4 Velg  eller **Send til enhet**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Bruk Garmin Connect treningsprogrammer

Før du kan laste ned og bruke et treningsprogram, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 33), og du må parkoble Lily 2 Active klokken med en kompatibel telefon.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg **•••**.
- 2 Velg **Trening og planlegging > Treningsplaner**.
- 3 Velg og planlegg et treningsprogram.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.
- 5 Gå gjennom treningsprogrammet i kalenderen din.

Tilpasningsdyktige treningsplaner

Garmin Connect kontoen din har et tilpasningsdyktig treningsprogram og en Garmin Coach som passer treningsmålene dine. Du kan for eksempel svare på et par spørsmål og finne en plan som kan hjelpe deg med å fullføre et 5 km-løp. Planen justerer seg etter din nåværende form, trenings- og avtaleinnstillinger samt løpsdato. Når du starter på et treningsprogram, legges Garmin Coach-oversikten til i oversiktslisten på Lily 2 Active klokken.

Starte dagens treningsøkt

Når du har sendt et treningsprogram til klokken din, vises Garmin Coach-oversikten i oversiktsløyken.

- 1 Sveip på urskiven for å vise Garmin Coach-oversikten.
- 2 Velg oversikten.

Hvis en treningsøkt for denne aktiviteten er planlagt for i dag, viser klokken navnet på treningsøkten og ber deg om å starte den.
- 3 Velg en treningsøkt.
- 4 Velg **Vis** for å vise treningsøkttrinnene, og sveip mot høyre når du er ferdig med å vise trinnene (valgfritt).
- 5 Velg **Utfør treningsøkt**.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen.

Vise planlagte treningsøkter

Du kan se planlagte treningsøkter i treningskalenderen og starte en treningsøkt.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Sveip opp.
- 4 Velg **Treningskalender**.
De planlagte treningsøktene vises, sortert etter dato.
- 5 Velg en treningsøkt.
- 6 Bla for å vise trinnene for treningsøkten.
- 7 Trykk på  for å starte treningsøkten.

Innstillinger og varsler for helse og velvære

Hold inne , og velg **Innstillinger > Varsler > Helse og velvære**.

Håndleddspuls: Se [Konfigurer varsler for unormal puls](#), side 29.

Bevegelsesvarsel: Aktiverer funksjonen Bevegelsesvarsel ([Bruke bevegelsesvarsler](#), side 23).

Stressvarsler: Varsler deg når perioder med stress har tappet Body Battery ([Se widgeten for stressnivå](#), side 18).

Hvilevarsler: Varsler deg etter at du har hatt en avslappende periode, og om hvilken innvirkning dette har på Body Battery ([Body Battery](#), side 18).

Daglig sammendrag: Aktiverer det Body Battery daglige sammendraget som vises noen timer før søvnvinduet starter. Den daglige oppsummeringen inneholder informasjon om hvordan daglig stress- og aktivitetshistorikk har påvirket Body Battery ([Vise Body Battery-widgeten](#), side 18).

Mål: Lar deg slå på og av målvarsler, eller slå dem på under generell bruk mens du ikke er i en aktivitet. Målvarsler vises for daglige skrittmål og ukentlige intensitetsminutt mål.

Hydreringsvarsler: Gjør det mulig å slå hydreringsvarsler av og på.

Pulsfunksjoner

Lily 2 Active-klokken lar deg vise pulsdata 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.

Pulsmåling på håndleddet

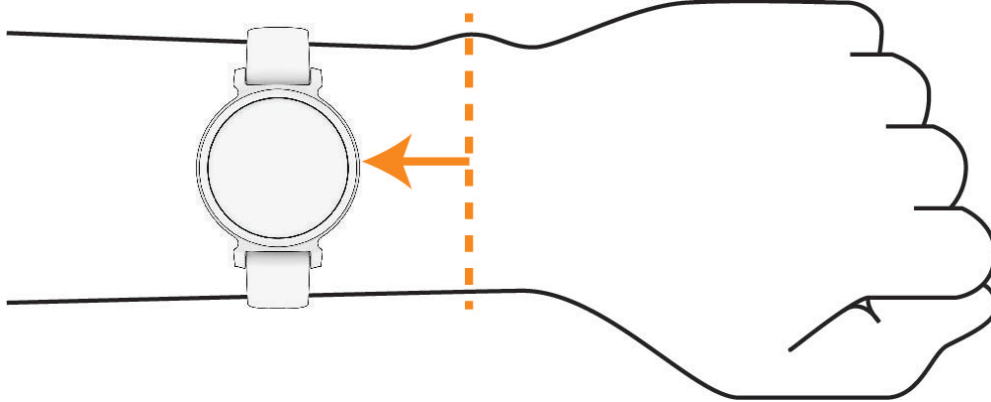
Bruke klokken

⚠ 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 48](#) for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se [Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata, side 32](#) 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.

Tips for uregelmessig pulldata

Hvis pulldataene 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 klokken til.
- Unngå å skrape pulssensoren på baksiden av klokken.
- Sett klokken på over håndleddbenet. Klokken skal sitte stramt, men behagelig.
- Vent til ❤ vises kontinuerlig før du starter aktiviteten.
- 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.

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 mot venstre eller høyre på urskiven for å vise pulswidgeten.
MERK: Du må kanskje legge til widgeten i widgetløkken (*Tilpasse widgetløkken, side 17*).
- 2 Velg widgeten for å se nåværende puls i slag per minutt (bpm) og en graf over pulsen fra de siste tre timene.
- 3 Velg et alternativ:
 - Trykk på grafen, og sveip mot høyre eller venstre for å panorere i den.
 - Sveip mot venstre eller høyre for å se gjennomsnittlig hvilepuls de siste sju dagene.

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 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Varsler > Helse og velvære > Puls**.
- 3 Velg **Varsel, høy** eller **Varsel, lav** for å slå på varselet.
- 4 Velg en grenseverdi for pulsen.

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

Sende pulldata til Garmin enheter

Du kan sende pulldataene dine fra Lily 2 Active-klokken og se dem på parkoblede Garmin enheter. Du kan for eksempel sende pulldata til en Edge sykkelcomputer mens du sykler.

MERK: Sending av pulldata reduserer batteritiden.

- 1 Hold inne  for å vise kontrollmenyen.
MERK: Du kan redigere kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 15*).
- 2 Velg .
- 3 Trykk på .

Lily 2 Active-klokken begynner å sende pulldataene dine.

MERK: Tiden vises på skjermen når pulldataene sendes.

- 4 Parkoble Lily 2 Active-klokken med en kompatibel Garmin ANT+® enhet.

MERK: Instruksjonene for paring varierer for alle enheter som er compatible med Garmin. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen.

- 5 Gjenta trinn 1–3 for å slutte å sende pulldata.

Innstillinger for pulsmåler på håndleddet

Hold inne , og velg **Innstillinger > Klokesensorer > Pulsmåling på håndleddet**.

Status: Aktiverer eller deaktiverer pulsmåleren på håndleddet. Standardverdien er Automatisk og gjør at pulsmåleren på håndleddet brukes automatisk, med mindre du parkobler en ekstern pulsmåler.

MERK: Hvis du deaktiverer pulsmåleren på håndleddet, deaktiverer du også pulsoksymetersensoren på håndleddet. Du kan utføre en manuell avlesing fra pulsoksymeteroversikten.

Under svømmeaktiviteter: Aktiverer eller deaktiverer pulsmåleren på håndleddet under svømming.

Slå av pulsmåleren på håndleddet

Standardverdien for innstillingen for Pulsmåling på håndleddet er Automatisk. Klokken bruker automatisk den håndleddbaserte pulsmåleren med mindre du kobler en pulsmåler med bryststropp til klokken. Data for pulsmåling på brystet er bare tilgjengelig under en aktivitet.

MERK: Når du deaktiverer pulsmåleren på håndleddet, deaktiveres også funksjoner som kondisjonsberegning, søvnsporing, intensitetsminutter, stressfunksjon hele dagen og pulsoksymetersensoren på håndleddet.

MERK: Hvis du deaktiverer pulsmåleren på håndleddet, deaktiveres også registreringsfunksjonen på håndleddet for Garmin Pay betalinger, og du må angi et passord før hver betaling ([Garmin Pay](#), side 13).

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Klokkesensorer > Pulsmåling på håndleddet > Status > Av**.
Noen sensorlys kan blinke etter at pulsmåleren på håndleddet slås av.

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.

Angi pulssoner

Klokka bruker informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme standard pulssoner. Angi makspuls for å få nøyaktige kalordata under aktiviteten. Du kan også angi hvilepuls manuelt. Du kan justere sonene på klokka manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect kontoen din.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil > Pulssoner**.
- 3 Velg **Makspuls**, og angi makspulsen din.
- 4 Velg .
- 5 Velg **Hvilepuls**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Bruk gjennomsnitt** for å bruke den gjennomsnittlige hvilepuls din fra klokken.
 - Velg **Angi egendefinert** for å angi en egendefinert hvilepuls.
- 7 Velg **Soner > Basert på**.
- 8 Velg et alternativ:
 - Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
 - Velg **Prosent av maksimal puls** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av maksimumspulsen din.
- 9 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.

Pulssoneberegninger

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

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 31](#)) 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.

Pulsoksymeter

Klokken Lily 2 Active 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 32](#)). 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, klokkes plassering på håndleddet og hvor mye i ro du er ([Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata, side 32](#)).

- 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 32](#)).

Slå på søvnsporing med pulsoksymeter

Før du kan bruke søvnsporing med pulsoksymetri, må du angi Lily 2 Active-klokken som den primære smartenheten din på Garmin Connect kontoen ([Enhetlig treningsstatus, side 22](#)).

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 32](#)).

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

- 1 Hold inne  for å vise menyen.
- 2 Velg **Innstillinger > Klokkesensorer > Sovepulsoksygen**.
- 3 Velg bryteren for å slå på sporing.

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.

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 Active-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 52](#)) og på www.CooperInstitute.org.

Beregn VO2-maks

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

- 1 Hold inne  for å vise menyen.
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil > 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 Hold inne  for å vise menyen.
- 2 Velg **Innstillinger** > **Brukerprofil** > **Kondisjonsalder**.

Tilkobling

Du kan bruke tilkoblingsfunksjoner på klokken ved å parkoble den med en kompatibel telefon ([Parkobling av telefon, side 34](#)).

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, sykkelturer med mer.

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

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

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

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

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.

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 Hold inne  for å vise menyen.
- 4 Velg **Innstillinger** > **System** > **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 34*).

- 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.

Parkobling av telefon

Hvis du vil konfigurere klokken i Lily 2 Active, må den parkobles direkte via Garmin Connect appen, og ikke fra Bluetooth innstillingene på telefonen.

- 1 Under førstegangsoppsettet på klokken din velger du  når du blir bedt om å parkoble med telefonen din.
MERK: Hvis du har hoppet over parkoblingsprosessen tidligere, kan du holde inne  og velge **System** > **Telefon** > **Parkoble telefon** for å aktivere parkoblingsmodusen manuelt.
- 2 Skann QR-koden med telefonen din, og følg instruksjonene på skjermen for å fullføre parkoblingen og oppsettet.

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 Active-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.

Administrere varsler

Du kan bruke en kompatibel telefon til å administrere varsler som vises på Lily 2 Active-klokken.

Velg et alternativ:

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

Aktivere Bluetooth varsler

Før du kan aktivere varsler, må du parkoble klokken i Lily 2 Active med en kompatibel telefon ([Parkobling av telefon, side 34](#)).

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger** > **Varsler** > **Smarte varsler**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Generell bruk** for å angi preferansene for varsler som vises i klokkemodus.
 - Velg **Under aktiviteter** for å angi preferansene for varsler som vises mens aktiviteter registreres.
 - Velg **Under søvn** for å slå **Ikke forstyrr** av eller på.
 - Velg **Personvern** for å angi en personvernpreferanse.

Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth

Du kan slå av Bluetooth telefontilkoblingen fra kontrollmenyen.

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 15](#)).

- 1 Hold inne  for å vise kontrollmenyen.
- 2 Velg  for å slå av Bluetooth telefontilkoblingen på Lily 2 Active-klokken.
Se i brukerveiledningen for telefonen hvis du vil vite hvordan du slår av Bluetooth teknologi på telefonen.

Motta et innkommende anrop

Når du mottar et anrop på en tilkoblet telefon, viser Lily 2 Active 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.

Finne telefonen din

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

- 1 Hold inne .
- 2 Velg .

Linjer for signalstyrke vises på Lily 2 Active-skjermen og du hører en lyd på telefonen. Linjene blir lengre etter hvert som du nærmer deg telefonen.

- 3 Trykk på  for å stoppe søket.

Bruke Ikke forstyr-modusen

Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av vibrasjoner og visning av varsler (*Tilpasse skjerminnstillingene, side 42*). Du kan for eksempel bruke denne modusen når du sover eller ser på en film.

- Hvis du vil slå ikke forstyr-modusen av eller på manuelt, holder du inne  og velger .
- Hvis du vil slå på Ikke forstyr-modusen når du sover, åpner du enhetsinnstillingene i Garmin Connect appen og velger **Varsler > Smarte varsler > I søvnperioden**.

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 Active 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.

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 36](#)). 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 Hold inne .
- 2 Når du kjenner tre vibrasjoner, slipper du knappen for å aktivere assistansefunksjonen. Skjermbildet for nedtelling vises.
- 3 Velg om nødvendig et alternativ før nedtellingen er fullført:
 - Hvis du vil sende en tilpasset melding med forespørselen din, velger du .
 - Hvis du vil avbryte meldingen, velger du .

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 36](#)). 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 Hold inne  for å vise menyen.
- 2 Velg **Innstillinger > Sikkerhet & Sporing > Hendelsesregistrering**.
- 3 Velg en aktivitet.

MERK: Hendelsesregistrering er bare tilgjengelig for enkelte utendørsaktiviteter.

Når Lily 2 Active-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 38](#)).

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 Hold inne  for å vise menyen.
- 4 Velg **Innstillinger > Sikkerhet & Sporing > LiveTrack**.
- 5 Velg **Av** for å slå av LiveTrack.

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 Active-klokken ([Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 34](#)).

Klokker

Still inn en alarm

Du kan angi flere alarmer. Du kan angi om hver alarm skal spilles av én gang eller gjentas regelmessig.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Klokker** > **Alarm** > **+**.
- 3 Angi en tid.
- 4 Velg alarmen.
- 5 Trykk på **Repeter**, og velg et alternativ.

Slette en alarm

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Klokker** > **Alarm**.
- 3 Velg en alarm, og velg **Slett**.

Bruke stoppeklokken

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Klokker** > **Stoppeklokke**.
- 3 Trykk på  for å starte tidtakeren.
- 4 Trykk på  for å starte rundetidtakeren på nytt.
Den totale stoppeklokketiden fortsetter å gå.
- 5 Trykk på  for å stoppe tidtakeren.
- 6 Velg et alternativ:
 - Trykk på  for å gjenoppta tidtakeren.
 - Velg  for å nullstille tidtakeren.
 - Velg **•••** og **Lagre aktivitet** for å lagre stoppeklokketiden som en aktivitet.
 - Hvis du vil se gjennom rundetidtakerne, velger du **•••** og **Gå gjennom runder**.
 - Når du vil avslutte stoppeklokken, velger du **•••** og **Fullført**.

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Klokker** > **Tidtaker**.
- 3 Angi tiden, og velg .
- 4 Trykk på .

Synkroniser tiden med GPS

Hver gang du slår på klokka og innhenter satellitter, oppdater klokka automatisk tidssonen og gjeldende klokkeslett. Du kan også manuelt synkronisere tiden med GPS når du endrer tidssoner, samt justere for sommertid.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Klokke** > **Tid** > **Tidssynkronisering**.
- 3 Vent mens klokken finner satellitter (*Innhente satellittsignaler*, side 49).

Angi klokkeslett manuelt

Klokkeslettet angis som standard automatisk når Lily 2 Active-klokken parkobles med en telefon.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Klokke** > **Tid** > **Kilde for tid** > **Manuelt**.
- 3 Velg **Tid**, og angi klokkeslettet.

Trådløse sensorer

Klokken kan parkobles og brukes med trådløse sensorer som bruker ANT+ eller Bluetooth teknologi (*Parkoble trådløse sensorer*, side 39). Når enhetene er parkoblet, kan du tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse aktivitetsalternativer*, side 11). Hvis klokken ble levert med en sensor, er disse allerede parkoblet.

Hvis du vil ha informasjon om spesifikk Garmin sensorkompatibilitet eller kjøp av en sensor, eller hvis du vil se brukerveiledningen, kan du gå til buy.garmin.com for den aktuelle sensoren.

Sensortype	Beskrivelse
Puls	Du kan bruke en ekstern sensor, for eksempel HRM-Pro™ serien eller HRM-Fit™ pulsmåleren til å se pulsdata under aktivitetene dine.
Hastighet/pedal frekvens	Du kan montere hastighets- eller pedalfrekvenssensorer på sykkelen og vise dataene under turen. Om nødvendig kan du angi omkretsen på hjulet manuelt (<i>Kalibrering av hastighetssensoren</i> , side 40).

Parkoble trådløse sensorer

Den første gangen du kobler en trådløs sensor til klokken ved hjelp av ANT+ eller Bluetooth teknologi, må du parkoble klokken og sensoren. Når de er parkoblet, kobler klokken til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde. Du finner mer informasjon om tilkoblingstyper på garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Ta på deg pulsmåleren, monter sensoren eller trykk på knappen for å aktivere sensoren.
MERK: Se den trådløse sensorens brukerveiledning for å få mer informasjon om parkobling.
- 2 Sørg for at klokken er innenfor sensorens rekkevidde (3 m (10 fot)).
MERK: Stå 10 meter (33 fot) unna andre trådløse sensorer når du skal parkoble enhetene.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Innstillinger** > **Tilbehør** > **Legg til ny**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Søk på alle**.
 - Velg sensortype.

Sensorens status endres fra Søker til Tilkoblet når sensoren er parkoblet med klokken. Sensordata vises i datasideløkken eller et tilpasset datafelt. Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse aktivitetsalternativer*, side 11).

Pulsmålertilbehør og løpstempo og -distanse

Tilbehøret i HRM-Fit og HRM-Pro serien beregner løpstempo og -distanse basert på brukerprofilen din og bevegelsen som måles av sensoren i hvert steg. Pulsmåleren gir deg informasjon om løpstempo og -distanse når GPS-funksjonen ikke er tilgjengelig, for eksempel når du løper på tredemølle. Du kan se informasjon om løpstempoet og -distansen på en kompatibel Lily 2 Active klokke hvis den er koblet til med ANT+ teknologi. Du kan også se den på compatible treningsapper fra tredjeparter hvis enheten er koblet til via Bluetooth teknologi. Hastighets- og distansenøyaktigheten forbedres med kalibrering.

Automatisk kalibrering: Klokkenes standardinnstillinger er **Automatisk kalibrering**. Pulsmålertilbehøret kalibreres hver gang du løper utendørs når det er koblet til en kompatibel Lily 2 Active klokke.

MERK: Automatisk kalibrering fungerer ikke for innendørs-, terreng- eller ultraløp-aktivitetsprofiler (*Tips til registrering av løpstempo og -distanse, side 40*).

Manuell kalibrering: Du kan velge **Kalibrer og lagre** etter en løpetur på tredemølle med det tilkoblede pulsmålertilbehøret (*Kalibrer tredemølledistansen, side 5*).

Tips til registrering av løpstempo og -distanse

- Oppdater Lily 2 Active klokkenes programvare (*Produktoppdateringer, side 47*).
- Fullfør flere løpeturer utendørs med GPS og det tilkoblede tilbehøret i HRM-Fit eller HRM-Pro serien. Det er viktig at utendørsområdet passer til ditt tempo på tredemøllen.
- Hvis løpeturen foregår i sand eller dyp snø, går du til sensorinnstillingene og slår av **Automatisk kalibrering**.
- Hvis du tidligere har koblet til en kompatibel fotsensor som bruker ANT+ teknologi, angir du fotsensorstatusen til **Av** eller fjerner den fra listen over tilkoblede sensorer.
- Fullfør en løpetur på tredemølle med manuell kalibrering (*Kalibrer tredemølledistansen, side 5*).
- Hvis automatiske og manuelle kalibreringer ikke ser ut til å være nøyaktige, går du til sensorinnstillingene og velger **HRM-tempo og -avstand > Tilbakestill kalibreringsdata**.

MERK: Du kan prøve å slå av **Automatisk kalibrering** og deretter kalibrere manuelt på nytt (*Kalibrer tredemølledistansen, side 5*).

Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel

Du kan bruke en kompatibel sensor for hastighet eller pedalfrekvens for sykkel for å sende data til klokken.

- Parkoble sensoren med klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 39*).
- Angi hjulstørrelsen (*Kalibrering av hastighetssensoren, side 40*).
- Legg ut på tur (*Legg ut på tur, side 6*).

Kalibrering av hastighetssensoren

Du må parkoble klokken med en kompatibel hastighetssensor før du kan kalibrere hastighetssensoren (*Parkoble trådløse sensorer, side 39*).

Manuell kalibrering er valgfritt, men kan forbedre nøyaktigheten.

1 Hold inne .

2 Velg **Innstillinger > Tilbehør > Hastighet/pedalfrekvens > Hjulstørrelse**.

3 Velg et alternativ:

- Velg **Automatisk** for å beregne hjulstørrelsen og kalibrere hastighetssensoren automatisk.
- Velg **Manuelt** og angi hjulstørrelsen for å kalibrere hastighetssensoren manuelt (*Hjulstørrelse og -omkrets, side 52*).

Tilpasse klokken din

Klokkeinnstillinger

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

Hold inne  for å vise menyen, og velg **Innstillinger**.

Snarvei: Gjør det mulig å konfigurere en snarvei ([Konfigurere en snarvei til berøringsknappen](#), side 22).

Varsler: Gjør det mulig å justere varselinnstillingene ([Varselinnstillinger](#), side 41).

Klokkesensorer: Gjør det mulig å justere innstillingene for pulsmåling på håndleddet ([Innstillinger for pulsmåler på håndleddet](#), side 29), innstillingene for pulsoksymeter for søvn ([Slå på søvnsporing med pulsoksymeter](#), side 32) og kalibrere kompasset ([Kalibrere kompasset](#), side 43).

Tilbehør: Gjør det mulig å parkoble Lily 2 Active-klokken med trådløse sensorer ([Trådløse sensorer](#), side 39).

Brukerprofil: Gjør det mulig å justere brukerprofilinnstillingene ([Konfigurer brukerprofilen](#), side 43).

Sikkerhet & Sporing: Gjør at du kan aktivere sikkerhets- og sporingsfunksjonene ([Sikkerhets- og sporingsfunksjoner](#), side 36).

Aktivitetssmåling: Gjør det mulig å justere innstillingene for aktivitetssporing ([Aktivitetssmåling](#), side 22).

System: Gjør det mulig å justere systeminnstillingene ([Systeminnstillinger](#), side 41).

Varselinnstillinger

Hold inne  for å vise menyen, og velg **Innstillinger > Varsler**.

Smarte varsler: Gjør det mulig å justere innstillingene for Bluetooth varsler fra telefonen ([Aktivere Bluetooth varsler](#), side 35).

Morgenrapport: Lar deg justere innstillingene for morgenrapporten ([Morgenrapport](#), side 21).

Helse og velvære: Gjør det mulig å justere innstillinger for varsler for helse og livsstil ([Innstillinger og varsler for helse og velvære](#), side 27).

Systeminnstillinger

Hold inne , og velg **Innstillinger > System**.

Skjerm: Angir skjermens tidsavbrudd og lysstyrke ([Tilpasse skjerminnstillingene](#), side 42).

Vibrasjonsvarsel: Slår vibrasjon på eller av og angir vibreringsintensiteten.

Telefon: Gjør det mulig å parkoble og synkronisere telefonen ([Parkobling av telefon](#), side 34).

Format: Angir hvilke måleenheter data skal vises i ([Endre måleenhetene](#), side 42).

Språk: Angir språket som vises på klokka.

Nullstill: Gjør det mulig å tilbakestille standardinnstillingene eller slette personopplysninger og tilbakestille innstillingene ([Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger](#), side 49).

MERK: Hvis du har opprettet en Garmin Pay lommebok, fører en gjenoppretting også til at lommeboken slettes fra enheten din.

Om: Viser enhets-ID-en, programvareversjonen, informasjon om forskrifter og lisensavtalen.

Tilpasse skjerminnstillingene

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > System > Skjerm**.
- 3 Velg **Lysstyrke** for å angi skjermens lysstyrke.
- 4 Velg **Generell bruk** eller **Under aktiviteter**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Håndbevegelse** for å slå på skjermen ved å løfte og vri armen for å se på håndleddet.
 - Velg **Bevegelsesfølsomhet** for å justere bevegelsesfølsomheten og slå på skjermen oftere eller sjeldnere.
 - Velg **Tidsavbrudd** for å angi hvor lang tid det tar før skjermen slås av.
- 6 Velg **Under søvn**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Urskive** for å dempe urskiven i den definerte søvnperioden.
 - Velg **Lysstyrke** for å angi lysstyrken på skjermen i den definerte søvnperioden.
 - Velg **Tidsavbrudd** for å angi hvor mye tid som skal gå før skjermen slås av i den definerte søvnperioden.

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenheter for avstand, tempo og hastighet, høyde med mer.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > System > Format**.
- 3 Velg et alternativ.
 - Velg **Enheter** for å angi førstevalget av måleenheter for klokken.
 - Velg **Tempo/hastighet** for å vise tempo eller hastighet i miles eller kilometer under en aktivitet du tar tiden på.

Angi klokkes passord

LES DETTE

Hvis du angir feil passord tre ganger, låses klokken midlertidig. Etter fem feil forsøk låses klokken frem til du tilbakestiller passordet i Garmin Connect appen. Hvis du ikke har parkoblet klokken med telefonen din, sletter klokken dataene dine og tilbakestilles til fabrikkinnstillingene etter fem feil forsøk.

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 13](#)).

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **System > 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 Hold inne .
- 2 Velg **System > 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.

Tidsinnstillinger

Hold inne , og velg **Klokker > Tid**.

Tidsformat: Angir at klokken skal vise tiden i et 12- eller 24-timers format.

Kilde for tid: Gjør det mulig å stille klokken manuelt eller automatisk basert på telefonklokken din.

Tidssynkronisering: Gjør det mulig å synkronisere tiden manuelt når du endrer tidssoner, samt justere for sommertid.

Tidssoner

Hver gang du slår på enheten og innhenter satellitter eller synkroniserer med telefonen, finner enheten automatisk riktig tidssone og klokkeslett.

Brukerprofil

Du kan oppdatere brukerprofilen din på klokken eller i Garmin Connect appen.

Konfigurer brukerprofilen

Du kan oppdatere innstillingene for kjønn, fødselsår, høyde, vekt, håndledd og pulssoner ([Angi pulssoner, side 30](#)). Klokken bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil**.
- 3 Velg et alternativ.

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.

Kalibrer kompasset

LES DETTE

Kalibrer det elektroniske kompasset utendørs. Du kan få økt retningsnøyaktighet ved å holde avstand til objekter som påvirker magnetiske felter, for eksempel kjøretøy, bygninger og overhengende kraftlinjer.

Enheden kalibreres på fabrikken, og enheten bruker automatisk kalibrering som standard. Hvis du opplever uregelmessig kompassatferd, for eksempel etter å ha beveget deg over lengre avstander eller etter ekstreme temperaturendringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Klokkesensorer > Kompass > Start kalibrering**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

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 Active-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 34](#)) ([Synkronisere data med en datamaskin, side 34](#)).

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 32*).

Kondisjonsalder: Her kan du se din nåværende kondisjonsalder (*Se kondisjonsalderen din, side 33*).

Visningsnavn: Angir visningsnavnet som brukes i morgenrapporten og -varslene (*Morgenrapport, side 21*).

Kjønn: Angir kjønn (*Kjønnsinnstillinger, side 44*).

Fødselsdato: Angir fødselsdato.

Kroppshøyde: Angir høyden din.

Vekt: Angir vekten din.

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

Søvnplan: Gjør det mulig å angi en søvnplan (*Søvnsporing, side 23*).

Pulssoner: Lar deg beregne makspuls og angi egendefinerte pulssoner. (*Om pulssoner, side 30*).

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

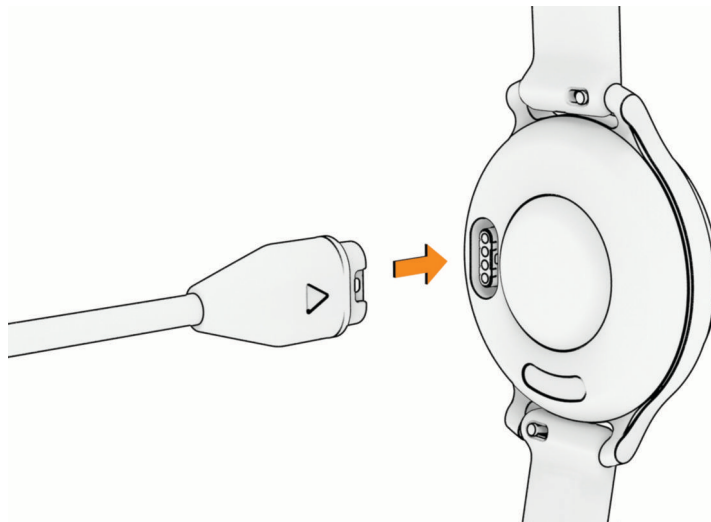
⚠ ADVARSEL

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

LES DETTE

Tørk godt av og rengjør kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon. Se rengjøringsinstruksjonene (*Rengjøre klokken, side 46*).

- 1 Koble kabelen (▲-enden) til ladeporten på klokken.



- 2 Koble den andre enden av kabelen til en USB-C® datamaskinport eller strømadapter (5 V minimum output power).
Klokka viser gjeldende ladenivå for batteriet.
- 3 Hvis det er nødvendig, gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og deler.
- 4 Koble fra klokken når batteriets ladenivå har nådd 100 %.

Ta vare på enheten

LES DETTE

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

Unngå å trykke på knappene under vann.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

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

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

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

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.

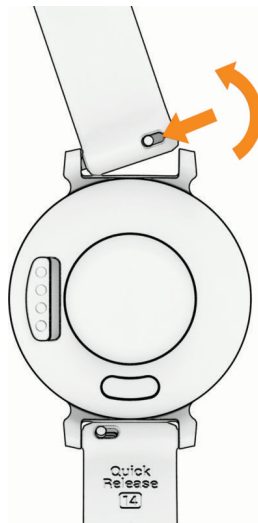
Rengjøre lærremmene

- 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 informasjon om forskrifter og lisensavtalen.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger** > **System** > **Om**.

Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten

Etiketten for denne enheten 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 Hold inne .

2 Velg **Innstillinger > System > Om**.

Produktoppdateringer

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

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Dataopplaster til Garmin Connect
- Produktregistrering

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen

Før du kan oppdatere klokkes programvare med Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto og parkoble klokken med en kompatibel telefon (*Parkobling av telefon, side 34*).

Synkroniser klokken med Garmin Connect appen (*Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 34*).

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

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

Før du kan oppdatere klokkes programvare, må du laste ned og installere Garmin Express programmet og legge til klokken din (*Synkronisere data med en datamaskin, side 34*).

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.

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batterilevetid	Opptil 9 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 -1,3 dBm maks. 13,56 MHz ved -40 dBm maks.
Vanntetthet	5 ATM ²

¹ Batterilevetiden er basert på visse bruksforutsetninger. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/lily2activebatteryassumptions.

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

Feilsøking

Er telefonen kompatibel med klokken min?

Klokken Lily 2 Active 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.
- Hold inne  på klokken for å vise menyen, og velg **Innstillinger > System > Telefon > Parkoble telefon** for å aktivere parkoblingsmodus.
- Gå til www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting for flere feilsøkingstrinn.

Aktivitetsmåling

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

Antall skritt virker unøyaktig

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

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

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

Antall skritt på klokken og Garmin Connect kontoen min samsvarer ikke

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

- 1 Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 34*).
- 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.

Pulsen på klokken min er ikke korrekt

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

Maksimere batterilevetiden

- Reduser skjermens lysstyrke og tiden det tar før den slås av (*Tilpasse skjerminnstillingene, side 42*).
- Reduser vibrasjonsnivået (*Systeminnstillinger, side 41*).
- Slå av håndleddsbevegelser (*Tilpasse skjerminnstillingene, side 42*).
- Gå til varselinnstillingene på telefonen, og begrens varslene som vises på Lily 2 Active-klokken (*Administrere varsler, side 35*).
- Slå av smartvarsler (*Aktivere Bluetooth varsler, side 35*).
- Slå av trådløs Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth, side 35*).
- Slå av søvnsporing med pulsoksymeter (*Slå på søvnsporing med pulsoksymeter, side 32*).
- Slå av pulsmåling på håndleddet (*Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 29*).

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 25*).

Klokken min bruker feil språk

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

- 1 Hold inne  for å vise menyen.
- 2 Bla ned til det siste elementet i listen, og velg det.
- 3 Bla ned til det siste elementet i listen, og velg det.
- 4 Bla ned til det sjette elementet i listen og velg det.
- 5 Velg språk.

Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger

Du kan gjenopprette alle klokkeinnstillingene til fabrikkinnstillingene.

- 1 Hold inne  for å vise menyen.
- 2 Velg **Innstillinger > System > 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 gjenoppsett standardinnstillinger**.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Innhente satellittsignaler

Det kan hende klokken må ha klar sikt til himmelen for å innhente satellittsignaler.

- 1 Gå utendørs til et åpent område.
Forsiden av klokken må peke mot himmelen.
- 2 Vent mens klokken finner satellittene.
Det kan ta 30 til 60 sekunder å lokalisere satellittsignaler.

Forbedre GPS-satellitmottak

- Synkroniser enheten ofte med Garmin kontoen din:

- Koble enheten til en datamaskin ved hjelp av USB-kabelen og Garmin Express appen.
- Synkroniser enheten med Garmin Connect appen ved hjelp av en Bluetooth aktivert telefon.

Mens enheten er koblet til Garmin kontoen, laster den ned flere dager med satellittdata, slik at den raskt kan finne satellittsignaler.

- Ta enheten ut til et åpent område, bort fra høye bygninger og trær.
- Hold enheten på samme sted i noen minutter.

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.

Enhetsservice

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

Aktiviteterne nedenfor er tilgjengelige på Lily 2 Active-klokken.

MERK: Sørg for å oppdatere klokkeprogramvaren for å få de nyeste aktivitetene (*Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen, side 47, Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express, side 47*).

- *Tilpasse aktivitetsalternativer, side 11*
- *Starte en aktivitet, side 2*

	Sykling
	Sykling inne
	Pustetrening
	Utholdenhet
	Dansetrening
	Diskgolf
	Elliptisk maskin
	Golf
	HIIT
	Innendørsløping
	Tauhopping
	Meditasjon
	Annet
	Padel
	Pickleball
	Pilates
	Basseng
	Roing
	Innendørsroing
	Løp
	Ski
	Snøbrett
	Truger

	Trappemaskin
	Styrke
	SUP
	Tennis
	Tredemølle
	Gå
	Gå innendørs
	Langrennsski, klassisk
	Yoga

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.

Hjulstørrelse og -omkrets

Når hastighetssensoren brukes til sykling, registrerer den automatisk hjulstørrelsen. Du kan eventuelt angi omkretsen på hjulet i innstillingene for hastighetssensoren.

Størrelsen på dekket for sykling er avmerket på begge sider av dekket. Du kan måle omkretsen av hjulet eller bruke en av kalkulatorene som du finner på Internett.

