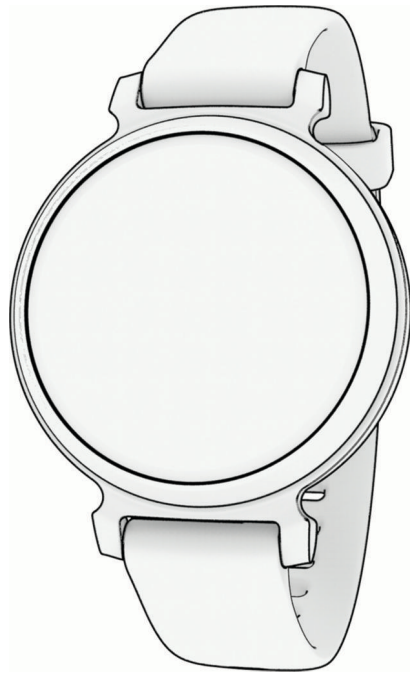


GARMIN®



LILY® 2

Brugervejledning

© 2023 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til www.garmin.com for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin logoet, Auto Lap®, Lily® og Move IQ® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Pay™ og Index™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. iOS® er et registreret varemærke tilhørende Cisco Systems, Inc., som bruges under licens af Apple Inc. iPhone® er et varemærke tilhørende Apple Inc., registreret i USA og andre lande. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

M/N: A04630

Indholdsfortegnelse

Introduktion	1
Konfiguration af uret	1
Vækning af uret	2
Tænd og sluk for uret	2
Visning af widgets og menuer	3
Menupunkter	4
Sådan bæres uret	4

Widgets.....	5
Mål for skridt.....	6
Aktivitetsindikator.....	6
Minutter med høj intensitet.....	6
Optjening af intensitetsminutter.....	7
Forbedring af nøjagtigheden for kalorier.....	7
Widget for sundhedsstatistik.....	7
Body Battery.....	7
Visning af Body Battery widgeten.....	7
Pulsvariation og stressniveau.....	7
Visning af widget for stressniveau.....	7
Brug af afslapningstimeren.....	8
Visning af pulsmåler-widget.....	8
Brug af widgeten til registrering af hydrering.....	8
Registrering af menstruationscyklus.....	8
Logger dine oplysninger om menstruationscyklus.....	9
Graviditetsregistrering.....	9
Logning af dine oplysninger om graviditet.....	9
Styring af musikafspilning.....	10
Visning af meddelelser.....	10
Besvarelse af en tekstbesked.....	10

Menuen Styring	11
Garmin Pay	11
Opsætning af din Garmin Pay Wallet	11
Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog	12
Betaling for et køb med dit ur	12
Administration af dine Garmin Pay kort	12
Ændring af din Garmin Pay adgangskode	12

Træning	13
Samlet træningsstatus	13
Registrer en aktivitet med tidtagning	13
Registrering af en aktivitet med tilsluttet GPS	13
Registrering af styrketræningsaktiviteter	14
Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter	14
Registrering af en meditationsaktivitet	15
Registrering af en dansefitnessaktivitet	15
Registrer en HIIT-aktivitet	16
Registrering af en svømmeaktivitet	16
Angivelse af poolstørrelsen	17
Indstilling af svømmealarm	17
Kalibrering af distance på løbebånd	17

Pulsmålerfunktioner.....	17
Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler.....	17
Måling af iltmætning.....	18
Få målinger af iltmætning.....	18
Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering.....	18
Om VO2-max estimeringer.....	18
Få dit VO2-max-estimat.....	19
Se din fitnessalder.....	19
Indstilling af alarm ved unormal puls..	19

Ure.....	20
Brug af alarmuret.....	20
Brug af stopur.....	20
Brug af nedtællingstimeren.....	20

Bluetooth tilsluttede funktioner..... 21

Administration af meddelelser.....	21
Sådan finder du en bortkommet telefon.....	21
Modtagelse af et indgående telefonopkald.....	21
Brug af tilstanden Må ikke forstyrres..	22
Morgenrapport.....	22
Tilpasning af din morgenrapport.....	22
Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse.....	22

Sikkerheds- og sporingsfunktioner.....	23	Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label....	34
Tilføjelse af nødkontakter	23	Specifikationer	34
Anmodning om hjælp	24	Fejlfinding.....	35
Registrering af hændelse	24	Er min telefon kompatibel med mit ur?	35
Sådan slår du registrering af hændelse til og fra	24	Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret	35
Aktivering og deaktivering af LiveTrack	25	Registrering af aktivitet	35
Tilføjelse af kontakter	25	Min skridttæller lader ikke til at være præcis	35
Garmin Connect.....	25	Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens	35
Move IQ®	26	Mit stressniveau vises ikke	35
Tilsluttet GPS	26	Mine minutter med høj intensitet blinker	35
Søvnregistrering	26	Tip til touchscreen	36
Tilpasning af søvnfunktion	26	Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig	36
Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen	26	Tip til uregelmæssige pulsdata	36
Synkronisering af dine data med computeren	27	Tips til forbedrede Body Battery data ..	36
Opsætning af Garmin Express	27	Tip til uregelmæssige data for iltmætning	37
Tilpas dit ur	27	Maksimering af batterilevetiden	37
Ændring af urskiven	27	Mit urs skærm er svær at se udenfor ..	37
Tilpasning af kontrolmenuen	27	Mit ur viser det forkerte sprog	37
Tilpasning af skærbilleder	27	Gendannelse af alle standardindstillinger	37
Sådan tilpasser du widget-sløjfen	28	Produktopdateringer	38
Urindstillinger	28	Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen	38
Alarmindstillinger	28	Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express	38
Indstillinger for brugerprofil	29	Sådan får du flere oplysninger	38
Systemindstillinger	29	Enhedsservice	38
Telefonindstillinger	30	Appendiks.....	39
Garmin Connect indstillinger	30	Aktivitetsliste	39
Alarmindstillinger	30	Træningsmål	40
Tilpasning af aktivitetsindstillinger ..	31	Om pulszoner	40
Indstillinger for aktivitetstracking	31	Udregning af pulszone	40
Garmin Connect indstillinger for brugerprofil	31	VO2-max standardbedømmelser	41
Enhedsoplysninger	32		
Opladning af uret	32		
Tip til opladning af uret	32		
Vedligeholdelse af enheden	33		
Rengøring af uret	33		
Rengøring af læderremmene	33		
Udskiftning af remmene	34		
Visning af enhedsoplysninger	34		

Introduktion

⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

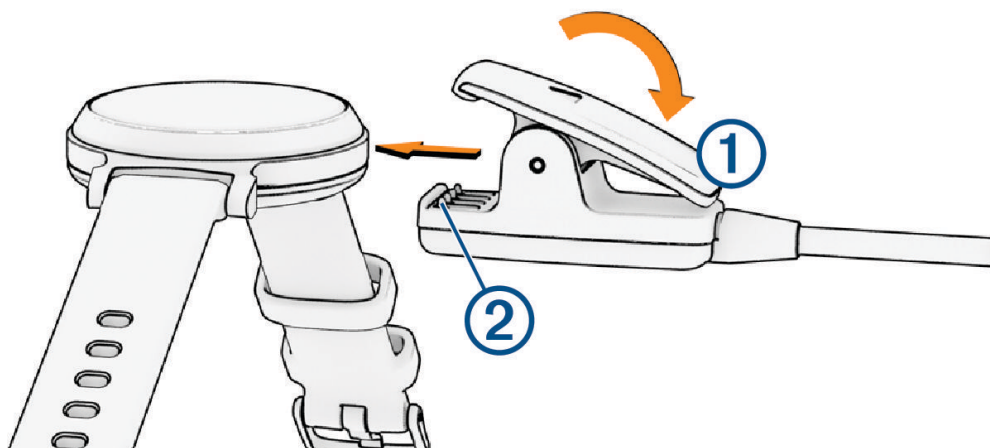
Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.

Konfiguration af uret

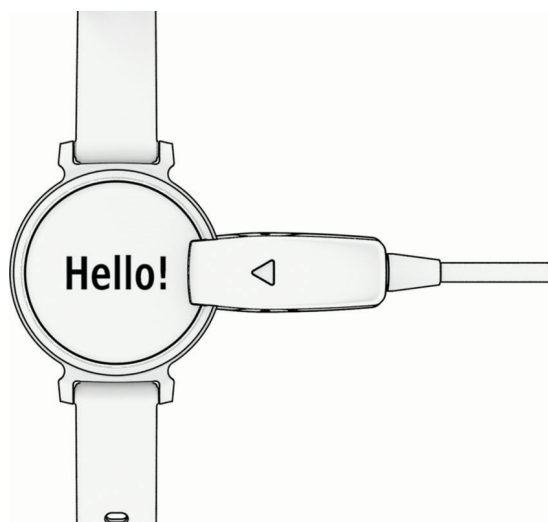
Inden du kan bruge uret, skal du sætte det i en strømkilde for at tænde for det.

Hvis du vil bruge de forbundne funktioner i Lily 2 uret, skal det parres direkte via Garmin Connect™ appen i stedet for fra Bluetooth® indstillingerne på din telefon.

- 1 Fra app-butikken på din telefon skal du installere Garmin Connect appen.
- 2 Klem opladerclipsen ① sammen.



- 3 Indstil opladerclip'en efter kontakterne bag på uret ②.
- 4 Sæt USB-kablet i en strømkilde for at tænde for uret (*Opladning af uret, side 32*).
Hello! vises, når uret tænder.



- 5 Vælg en indstilling for at tilføje dit ur til din Garmin Connect konto:
 - Hvis dette er den første enhed, du har parret med Garmin Connect appen, skal du følge vejledningen på skærmen.
 - Hvis du allerede har parret en anden enhed med Garmin Connect appen, skal du vælge **••• > Garmin-enheder > Tilføj enhed** og følge anvisningerne på skærmen.

Når parringen er fuldført, vises en meddelelse, og uret synkroniseres automatisk med din telefon.

Vækning af uret

Lily 2 uret vågner automatisk, når du interagerer med det, mens det er tændt.

BEMÆRK: Du skal slutte uret til en strømkilde, hvis det er helt slukket (*Tænd og sluk for uret, side 2*).

1 Vælg en indstilling for at tænde for skærmen:

- Drej og løft håndleddet mod kroppen.
- Tryk to gange på touchscreenen ①.



2 Sluk for skærmen ved at dreje håndleddet væk fra kroppen.

BEMÆRK: Skærmen slukkes, når den ikke er i brug. Når skærmen er slukket, er uret stadig aktivt og registrerer data.

Tænd og sluk for uret

Urskærmen vågner automatisk, når du interagerer med den, mens uret er tændt (*Vækning af uret, side 2*).

1 Tryk på  for at få vist menuen.

2 Vælg  >  > **Sluk**.

3 Tilslut uret til en strømkilde for at tænde den.

Så snart  vises på skærmen, kan du tage uret ud af stikkontakten.

Visning af widgets og menuer

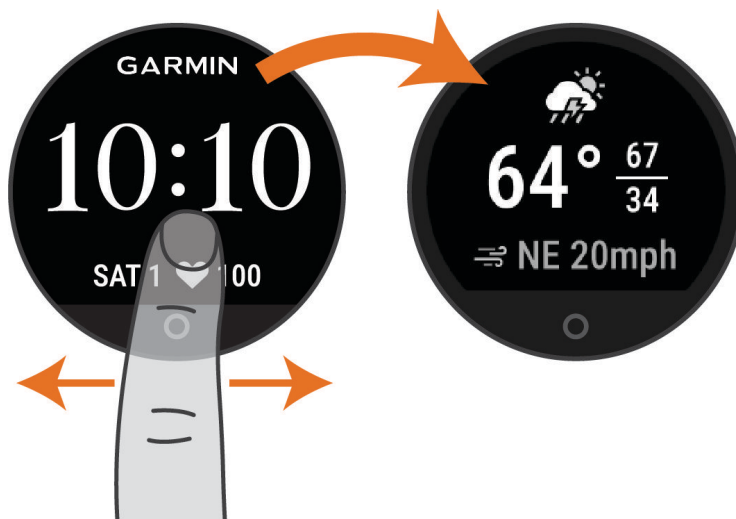
- På urskiven skal du trykke på  for at få vist hovedmenuen.



- På urskiven skal du stryge ned for at få vist kontrolmenuen.



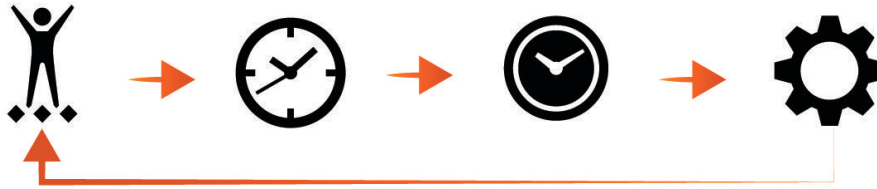
- På urskiven skal du stryge til venstre eller højre for at se widgets.



Menupunkter

Du kan trykke på  for at få vist menuen.

TIP: Strøg for at rulle igennem menupunkterne.



	Viser indstillingerne for aktiviteter med tids tagging.
	Viser urskiveindstillingerne.
	Viser alarm-, stopur- og timerindstillingerne.
	Viser enhedsindstillingerne.

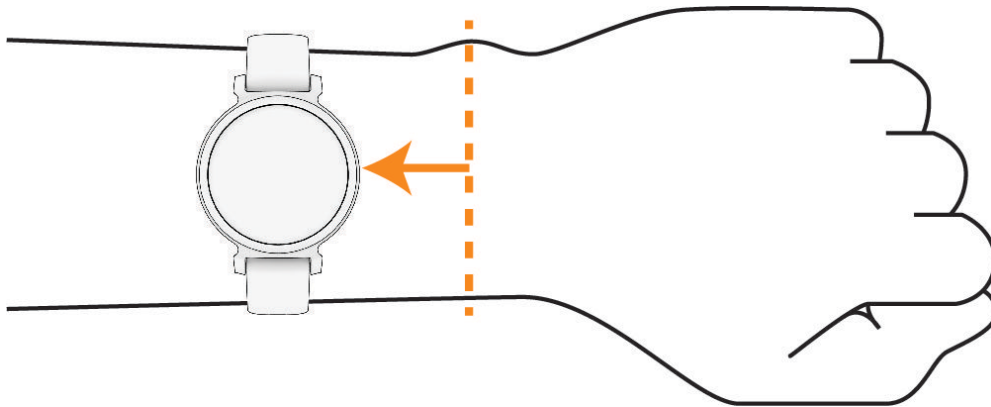
Sådan bæres uret

FORSIGTIG

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af uret, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne uret og give huden tid til at hele. For at undgå hudirritation skal du sørge for, at uret er rent og tørt, og at uret ikke overspændes på håndledet. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/fitandcare.

- Bær uret over håndledsknogle.

BEMÆRK: Uret bør sidde tæt til men komfortabelt. For at opnå mere præcise pulsmålinger bør uret ikke bevæge sig, når du løber eller træner. For aflæsninger på iltmætningsmåleren skal du forblive ubevægelig.



BEMÆRK: Den optiske sensor er placeret på bagsiden af uret.

- Se [Fejlfinding, side 35](#) for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se [Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 37](#) for flere oplysninger om iltmætningssensoren.
- Du kan finde flere oplysninger vedrørende nøjagtighed på garmin.com/ataccuracy.
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af uret på www.garmin.com/fitandcare.

Widgets

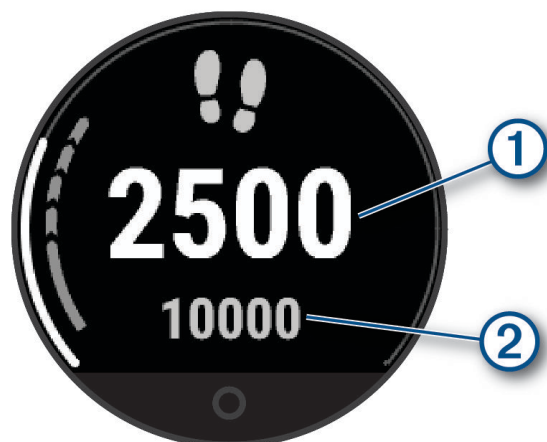
Uret leveres med forudinstallerede widgets, der giver øjeblikkelige oplysninger. Du kan stryge hen over touchscreenen for at rulle gennem dine widgets. Nogle widgets kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel telefon.

BEMÆRK: Du kan tilpasse widget-sløjfen ([Sådan tilpasser du widget-sløjfen](#), side 28).

Urskive	Urskiven indeholder det aktuelle klokkeslæt og den aktuelle dato. Klokkeslæt og dato indstilles automatisk, når uret synkroniserer med din Garmin Connect konto.
Body Battery	Dit aktuelle Body Battery™ energiniveau. Uret beregner dine nuværende energireserver baseret på søvn, stress og aktivitetsdata. Højere tal angiver en højere energireserve.
Åndedrætsarbejde	Din aktuelle vejtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut og gennemsnittet over 7 dage. Uret måler din vejtrækningsfrekvens, mens du er inaktiv, for at registrere eventuel usædvanlig vejtrækningsaktivitet, samt hvordan den ændrer sig i forhold til stress.
Kalender	Kommende møder fra din telefonkalender.
Kalorier	Det samlede antal forbrændte kalorier for dagen, herunder både i aktivitet og i hvile.
Distance	Den tilbagelagte distance i kilometer eller miles for dagen.
Sundhedsstatistik	En dynamisk oversigt over din aktuelle sundhedsstatistik. Målingerne omfatter puls, stressniveau og Body Battery niveau.
Puls	Din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og din gennemsnitlige hvilepuls over en syv-dages periode.
Vand	Den samlede mængde vand, du har indtaget, og dit mål for dagen.
Intensitetsminutter	Dit samlede antal minutter med høj intensitet og målet for ugen.
Sidste aktivitet	Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet.
Musikkontrol	Knapper til musikafspilleren på din telefon.
Min dag	En dynamisk oversigt over din aktivitet i dag. Målingerne omfatter skridt, minutter med høj intensitet og forbrændte kalorier.
Meddelelser	Meddelelser fra din telefon, herunder opkald, sms'er og opdateringer fra sociale netværk m.m. baseret på din telefons meddelelsesindstillinger.
Pulse Ox	Giver dig mulighed for at foretage en manuel aflæsning af iltmætning.
Søvn	Dine søvndata for den foregående nat, herunder den samlede sovetid.
Trin	Det samlede antal skridt, du har taget, og dit mål for dagen. Uret lærer og foreslår et nyt mål for antal skridt for hver dag.
Stress	Dit aktuelle stressniveau. Uret måler din pulsvariation, mens du er inaktiv, for at estimere dit stressniveau. Et lavere tal indikerer et lavere stressniveau.
Vejr	Den aktuelle temperatur og vejrudsigt fra en parret telefon.
Kvindes helse	Status for din aktuelle månedlige menstruationscyklus. Du kan få vist og logge dine daglige symptomer. Du kan også spore din graviditet med ugentlige opdateringer og helbredsoplysninger.

Mål for skridt

Uret opretter automatisk et dagligt mål for antallet af skridt baseret på dine tidligere aktivitetsniveauer. I løbet af dagen registrerer uret dit fremskridt ① i forhold til dagens mål ②. Dit ur begynder med et standardmål på 7.500 skridt om dagen.



Hvis du vælger ikke at bruge funktionen automatisk mål, kan du deaktivere den og indstille et personligt mål for antal skridt på din Garmin Connect konto ([Indstillinger for aktivitetstracking](#), side 31).

Aktivitetsindikator

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsindikatoren minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter én times inaktivitet vises ① aktivitetsindikatoren. Der vises flere segmenter ②, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet.



Du kan nulstille aktivitetsindikatoren ved at gå en kort afstand, eller du kan tilpasse aktivitetsalarmerne ([Tilpasning af aktivitetsalarmer](#), side 28).

Minutter med høj intensitet

For at forbedre sundheden anbefaler organisationer såsom Verdenssundhedsorganisationen (WHO) mindst 150 minutters aktivitet om ugen med moderat intensitet, f.eks. frisk gang, eller 75 minutters aktivitet om ugen med høj intensitet, f.eks. løb.

Uret overvåger din aktivitets intensitet og registrerer den tid, du har tilbragt med aktiviteter med moderat til høj intensitet (pulsdata er påkrævet for at beregne høj intensitet). Uret lægger antallet af minutter med moderat aktivitet sammen med antallet af minutter med kraftig aktivitet. Dit samlede antal minutter med høj intensitet fordobles, når tallene sammenlægges.

Optjening af intensitetsminutter

Lily 2 uret beregner intensitetsminutter ved at sammenligne dine pulldata med din gennemsnitlige hvilepuls. Hvis puls er slået fra, beregner uret minutter med moderat intensitet ved at analysere antallet af skridt pr. minut.

- Start en aktivitet med tidtagning for at få den mest nøjagtige beregning af intensitetsminutter.
- Hav uret på hele dagen og natten for at opnå den mest nøjagtige hvilepuls.

Forbedring af nøjagtigheden for kalorier

Uret viser et estimat af det samlede antal kalorier, der er forbrændt i løbet af den aktuelle dag. Du kan forbedre præcisionen af dette estimat ved at gå eller løbe udenfor i 15 minutter.

1 Stryg for at få vist kalorie-widgeten.

2 Vælg .

BEMÆRK:  vises, når kalorierne skal kalibreres. Denne kalibreringsproces skal kun udføres én gang. Hvis du allerede har registreret en tidsbestemt gåtur eller et løb, vises  muligvis ikke.

3 Følg instruktionerne på skærmen.

Widget for sundhedsstatistik

Widget'en Sundhedsstatistik giver et hurtigt overblik over dine helbredsdata. Det er en dynamisk oversigt, som opdateres dagen igennem. Målingerne omfatter din puls, stressniveau og Body Battery niveau.

BEMÆRK: Du kan vælge hver metrisk funktion for at få vist yderligere oplysninger.

Body Battery

Dit ur analyserer dine pulsudsving, dit stressniveau, din søvnkvalitet og dine aktivitetsdata for at vurdere dit overordnede Body Battery niveau. Den indikerer den mængde energi, du har i reserve, lidt ligesom benzinmåleren på en bil. Body Battery niveauet er fra 5 til 100, hvor 5 til 25 er en meget lav mængde reserveenergi, 26 til 50 er en lav mængde reserveenergi, 51 til 75 er en mellemstor mængde reserveenergi, og 76 til 100 er en stor mængde reserveenergi.

Du kan synkronisere uret med din Garmin Connect konto for at få vist dit mest opdaterede Body Battery niveau, langsigtede tendenser og yderligere detaljer ([Tips til forbedrede Body Battery data, side 36](#)).

Visning af Body Battery widgeten

Body Battery widgeten viser dit aktuelle Body Battery niveau.

1 Stryg for at se Body Battery widgeten.

2 Tryk på touchscreenen for at se Body Battery grafen.

Grafen viser din seneste Body Battery aktivitet og høje og lave niveauer for de sidste otte timer.

Pulsvariation og stressniveau

Uret analyserer din pulsvariation, mens du er inaktiv, for at bestemme dit generelle stressniveau. Træning, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og livets almindelige stress har alt sammen indflydelse på dit stressniveau. Intervallet for stressniveau er fra 0 til 100, hvor 0 til 25 er en hviletilstand, 26 til 50 er lav stresstilstand, 51 til 75 er mellemhøj stress og 76 til 100 er en høj stresstilstand. Når du kender dit stressniveau, kan det hjælpe dig med at identificere stressfyldte øjeblikke i løbet af dagen. For at opnå det bedste resultat skal du have uret på, mens du sover.

Du kan synkronisere uret med din Garmin Connect konto for at se dit stressniveau gennem hele dagen, langsigtede tendenser og yderligere detaljer.

Visning af widget for stressniveau

Stressniveau-widgeten viser dit aktuelle stressniveau.

1 Stryg på skærmen for at se stressniveau-widgeten.

2 Tryk på touchscreenen for at starte en guidet åndedrætsøvelse ([Brug af afslapningstimeren, side 8](#)).

Brug af afslapningstimeren

Du kan bruge afslapningstimeren til at lave en guidet åndedrætsøvelse.

- 1 Stryg for at få vist widgeten for sundhedsstatistik.
- 2 Vælg **Stressniveau**.
- 3 Tryk på touchscreen.
- 4 Vælg ➔ for at starte afslapningstimeren.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Uret vibrerer og signalerer, når du skal trække vejret ind eller ud (*Indstilling af vibrationsniveauet, side 30*).

Visning af pulsmåler-widget

Pulswidget'en viser din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Du finder flere oplysninger om pulsnøjagtighed ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

- 1 Stryg på skærmen for at se pulswidget'en.
Widgeten viser din aktuelle puls og din gennemsnitlige hvilepuls (RHR) for de seneste 7 dage.
 - 2 Tryk på touchscreeneren for at se pulsgraf.
- Grafen viser din seneste pulsaktivitet og høj og lav puls for de sidste fire timer.

Brug af widgeten til registrering af hydrering

Din widget til hydreringssporing viser dit væskeindtag og dit daglige hydreringsmål.

- 1 Stryg for at se hydrerings-widgeten.
- 2 Vælg + for hver portion væske, du indtager (1 kop, 8 oz eller 250 ml).

TIP: Du kan tilpasse dine hydreringsindstillinger, f.eks. anvendte enheder og daglige mål, i din Garmin Connect konto.

TIP: Du kan indstille en hydreringspåmindelse (*Indstilling af en hydreringsalarm, side 28*).

Registrering af menstruationscyklus

Din menstruationscyklus er en vigtig del af dit helbred. Du kan bruge din enhed til at logge fysiske symptomer, sexlyst, seksuel aktivitet, ægløsningsdage og meget mere (*Logger dine oplysninger om menstruationscyklus, side 9*). Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion under indstillingerne for Sundhedsstatistik i Garmin Connect appen.

- Registrering af menstruationscyklus og detaljer
- Fysiske og følelsesmæssige symptomer
- Menstruations- og fertilitetsforudsigelser
- Information om sundhed og ernæring

BEMÆRK: Du kan bruge Garmin Connect appen til at tilføje og fjerne widgets.

Logger dine oplysninger om menstruationscyklus

Før du kan logge oplysninger om din menstruationscyklus fra dit Lily 2 ur, du skal konfigurere sporing af menstruationscyklus i Garmin Connect appen.

- 1 Stryk for at få vist widgeten til sporing af kvinders sundhed.
- 2 Tryk på touchscreen.
- 3 Vælg **+**.
- 4 Hvis dags dato er en menstruationsdag, skal du vælge **Menstruationsdag** > ✓.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Flow** for at bedømme dit flow fra let til kraftigt.
 - Vælg **Symptomer** for at registrere dine fysiske symptomer, f.eks. acne, lændesmerter og træthed.
 - Vælg **Humør** for at registrere dit humør.
 - Vælg **Udflåd** for at registrere din udflåd.
 - Vælg **Ægløsningsdag** for at angive den aktuelle dato som en ægløsningsdag.
 - Vælg **Seksuel aktivitet** for at registrere din seksuelle aktivitet.
 - Vælg **Sexlyst** for at bedømme din sexlyst fra lav til høj.
 - Vælg **Menstruationsdag** for at angive den aktuelle dato som en menstruationsdag.

Graviditetsregistrering

Funktionen til registrering af graviditet viser ugentlige opdateringer om din graviditet og giver oplysninger om sundhed og ernæring. Du kan bruge dit ur til at registrere fysiske og følelsesmæssige symptomer, blodsuktermålinger og babyens bevægelser ([Logning af dine oplysninger om graviditet, side 9](#)). Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion under indstillingerne for Sundhedsstatistik i Garmin Connect appen.

Logning af dine oplysninger om graviditet

Før du kan logge dine oplysninger, skal du konfigurere sporing af graviditet i Garmin Connect appen.

- 1 Stryk for at få vist widgeten til sporing af kvinders sundhed.



- 2 Tryk på touchscreen.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Symptomer** for at registrere dine fysiske symptomer, dit humør med mere.
 - Vælg **Blodsukker** for at registrere dine blodsukkerniveauer før og efter måltider og før sengetid.
 - Vælg **Bevægelse** for at bruge et stopur eller en timer til at registrere barnets bevægelser.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Styring af musikafspilning

Med widgeten til musikstyring kan du styre musikken på din telefon via dit Lily 2 ur. Denne widget styrer den aktuelt aktive eller senest aktive medieafspillerapp på din telefon. Hvis ingen medieafspiller er aktiv, viser widget ikke oplysninger om spor, og du skal starte afspilningen fra din telefon.

- 1 Start afspilning af en sang eller en afspilningsliste på din telefon.
- 2 Stryg på dit Lily 2 ur for at få vist widgeten til styring af musik.

Visning af meddelelser

Mens uret er forbundet med Garmin Connect appen, kan du se meddelelser fra din telefon på uret, f.eks. sms'er og e-mails.

- 1 Stryg på skærmen for at se en widget med meddelelser.
- 2 Vælg en notifikation.
TIP: Stryg for se ældre meddelelser.
- 3 Tryk på touchscreenen, og vælg  for at afvise meddelelsen.

Besvarelse af en tekstbesked

BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig for Android™ telefoner.

Når du modtager en tekstbesked på dit Lily 2 ur, kan du sende et hurtigt svar ved at vælge på en liste over beskeder.

BEMÆRK: Denne funktion sender tekstbeskeder vha. telefonen. Der kan forekomme almindelige begrænsninger og gebyrer. Kontakt din mobiloperatør for at få yderligere oplysninger.

- 1 Stryg på skærmen for at se en widget med meddelelser.
- 2 Vælg en tekstbesked.
- 3 Tryk på touchscreenen for at se valgmuligheder for notifikationer.
- 4 Vælg .
- 5 Vælg en meddelelse på listen.
Telefonen sender den valgte meddelelse som en sms.

Menuen Styring

Kontrolmenuen giver dig hurtig adgang til urets funktioner og indstillinger. Du kan tilføje, omorganisere og fjerne funktioner i menuen Styring (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 27*).

Fra urskiven skal du stryge ned.

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Alarmer	Tilføjer eller redigerer en alarm (<i>Brug af alarmuret, side 20</i>).
	Hjælp	Sender en anmodning om hjælp (<i>Anmodning om hjælp, side 24</i>).
	Må ikke forstyrres	Aktiverer eller deaktiverer Forstyr ikke-tilstanden for at dæmpe skærmen og deaktivere alarmer og meddelelser. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du ser en film (<i>Brug af tilstanden Må ikke forstyrres, side 22</i>).
	Find min telefon	Afspiller en lydalarm på din parrede telefon, hvis den er inden for Bluetooth rækkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på Lily 2 urets skærm, og den øges, når du bevæger dig tættere på telefonen.
	Garmin Pay	Vælg for at åbne din Garmin Pay™ tegnebog og betaler for indkøb med dit ur (<i>Garmin Pay, side 11</i>).
	Musik	Styrer musikafspilningen på din telefon.
	Meddelelser	Viser meddelelser fra din telefon.
	Telefon	Aktivere eller deaktiverer Bluetooth teknologi og forbindelsen til din parrede telefon.
	Sluk	Vælg for at slukke for skærmen.
	Søvnfunktion	Vælg for at aktivere eller deaktivere Søvnfunktion (<i>Tilpasning af søvnfunktion, side 26</i>).
	Stopur	Starter stopuret (<i>Brug af stopur, side 20</i>).
	Synkroniser	Synkroniserer uret med din parrede telefon.
	Timer	Indstiller en nedtællingstimer (<i>Brug af nedtællingstimeren, side 20</i>).

Garmin Pay

Funktionen Garmin Pay giver dig mulighed for at bruge dit ur til at betale for køb i udvalgte placeringer med kredit- eller hævekort fra et deltagende pengeinstitut.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle produktmodeller.

Opsætning af din Garmin Pay Wallet

Du kan tilføje et eller flere deltagende kredit- eller hævekort til din Garmin Pay Wallet. Gå til garmin.com/garminpay/banks for at finde deltagende pengeinstitutter.

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Garmin Pay** > **Kom i gang**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog

Du kan føje op til 10 kredit- eller hævekort til din Garmin Pay tegnebog.

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Garmin Pay** >  > **Tilføj et kort**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Når kortet er tilføjet, kan du vælge kortet på dit ur, når du foretager en betaling.

Betaling for et køb med dit ur

Før du kan bruge dit ur til at betale for køb, skal du konfigurere mindst ét betalingskort.

Du kan bruge dit ur til at betale for indkøb hos en deltagende forhandler.

BEMÆRK: Du kan tilpasse kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 27*).

- 1 På urskiven skal du stryge ned for at få vist kontrolmenuen.
- 2 Vælg .
- 3 Indtast din firecifrede adgangskode.

BEMÆRK: Hvis du indtaster din adgangskode forkert tre gange, spærres din tegnebog, og du skal nulstille din adgangskode i Garmin Connect appen.

Det senest anvendte betalingskort vises.

- 4 Hvis du har føjet flere kort til din Garmin Pay tegnebog, skal du stryge for at skifte til et andet kort (valgfrit).
- 5 Hold uret i nærheden af betalingslæseren inden for 60 sekunder med uret vendt mod læseren.
Uret vibrerer og viser et flueben, når det er færdigt med at kommunikere med læseren.
- 6 Følg om nødvendigt instruktionerne på kortlæseren for at fuldføre transaktionen.

TIP: Når du har indtastet din adgangskode, kan du foretage betalinger uden en adgangskode i 24 timer, så længe du bærer dit ur. Hvis du fjerner uret fra dit håndled eller deaktiverer pulsmåling, skal du indtaste adgangskoden igen, inden du kan foretage en betaling.

Administration af dine Garmin Pay kort

Du kan suspendere eller slette et kort midlertidigt.

BEMÆRK: I nogle lande kan de deltagende pengeinstitutter begrænse Garmin Pay funktionerne.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Garmin Pay**.
- 3 Vælg et kort.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du midlertidigt vil suspendere eller ophæve suspenderingen af kortet, skal du vælge **Suspendér kort**.
Kortet skal være aktivt, for at du kan foretage køb med dit Lily 2 ur.
 - For at slette kortet skal du vælge .

Ændring af din Garmin Pay adgangskode

Du skal kende din aktuelle adgangskode for at ændre den. Hvis du glemmer din adgangskode, skal du nulstille Garmin Pay funktionen for dit Lily 2 ur, oprette en ny adgangskode og genindtaste dine kortoplysninger.

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Garmin Pay** > **Skift adgangskode**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Næste gang du betaler med dit Lily 2 ur, skal du indtaste den nye adgangskode.

Træning

Samlet træningsstatus

Når du bruger mere end én Garmin® enhed med din Garmin Connect konto, kan du vælge, hvilken enhed der er den primære datakilde til hverdagsbrug og til træningsformål.

Fra Garmin Connect appen skal du vælge **••• > Indstillinger**.

Primær træningsenhed: Indstiller datakilden med prioritet til træningsmålinger som f.eks. din træningsstatus og belastningsfokus.

Primær wearable: Indstiller den prioriterede datakilde for daglige målinger af helse som f.eks. skridt og søvn. Dette bør være det ur, du oftest bærer.

TIP: For at få de mest nøjagtige resultater anbefaler Garmin, at du synkroniserer ofte med din Garmin Connect konto.

Registrer en aktivitet med tidtagning

Du kan registrere en aktivitet med tidtagning, som kan gemmes og sendes til din Garmin Connect konto.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg .
- 3 Stryk på skærmen for at rulle gennem aktivitetslisten, og vælg en mulighed ([Aktivitetsliste, side 39](#)).
BEMÆRK: Du kan bruge Garmin Connect appen til at tilføje eller fjerne aktiviteter med tidtagning ([Tilpasning af aktivitetsindstillinger, side 31](#)).
- 4 Vælg om nødvendigt  for at tilpasse dataskærm-billederne eller aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg  for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Start din aktivitet.
- 7 Når du har fuldført din aktivitet, skal du holde  nede for at stoppe aktivitetstimeren.
- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at gemme aktiviteten.
 - Vælg  >  for at slette aktiviteten.
 - Vælg  for at genoptage aktiviteten.

Registrering af en aktivitet med tilsluttet GPS

Du kan slutte uret til din telefon for at registrere GPS-data for din gang-, løbe- eller cykleaktivitet.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg ,  eller .
- 4 Åbn Garmin Connect appen.
BEMÆRK: Hvis du ikke kan slutte uret til din telefon, skal du vælge  for at fortsætte aktiviteten. GPS-data vil ikke blive registreret.
- 5 Vælg  for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Start din aktivitet.
Din telefon skal være inden for rækkevidde under aktiviteten.
- 7 Når du har fuldført din aktivitet, skal du holde  nede for at stoppe aktivitetstimeren.
- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at gemme aktiviteten.
 - Vælg  >  for at slette aktiviteten.
 - Vælg  for at genoptage aktiviteten.

Registrering af styrketræningsaktiviteter

Du kan registrere sæt under en styrketræningsaktivitet. Et sæt er flere gentagelser af en enkelt bevægelse.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Vælg  for at konfigurere repetitionstæller og automatisk registrering af sæt.
- 4 Vælg til/fra-kontakten for at aktivere **Tælling af gentagelser** og **Automatisk sæt**.
- 5 Vælg **Alarmer** for at indstille puls, tid og kaloriealarmer.
- 6 Tryk på  for at vende tilbage til aktivitetstimerskærbilledet.
- 7 Vælg  for at starte aktivitetstimeren.
- 8 Start dit første sæt.
Uret tæller dine gentagelser.
- 9 Stryk for at se yderligere dataskærbilleder (ekstraudstyr).
- 10 Tryk på  for at afslutte et sæt.
BEMÆRK: Hvis det er nødvendigt, skal du stryge op eller ned for at redigere din repetitionstæller.
- 11 Vælg  for at starte hviletimeren.
Der vises en hviletimer.
- 12 Tryk på  for at starte næste sæt.
- 13 Gentag trin 9 til 11, indtil din aktivitet er færdig.
- 14 Når du har fuldført din aktivitet, skal du holde  nede for at stoppe aktivitetstimeren.
- 15 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at gemme aktiviteten.
 - Vælg  >  for at slette aktiviteten.
 - Vælg  for at genoptage aktiviteten.

Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter

- Kig ikke på uret, mens du udfører gentagelser.
Du skal interagere med uret i begyndelsen og ved afslutningen af hvert sæt, og i hvileperioder.
- Fokuser på din form, mens du udfører gentagelser.
- Udfør kropsvægts- eller håndvægtsøvelser.
- Udfør gentagelser i et ensartet, bredt dækkende bevægelsesområde.
Hver enkelt gentagelse tælles, når armen, som bærer uret, vender tilbage til udgangspositionen.
BEMÆRK: Ben-øvelser tælles muligvis ikke.
- Aktiver automatisk registrering af sæt for at starte og stoppe dine sæt.
- Gem og send styrketræningsaktiviteten til din Garmin Connect konto.
Du kan bruge værktøjerne på din Garmin Connect konto til at se og redigere aktivitetsdetaljerne.

Registrering af en meditationsaktivitet

Du kan bruge en tidsbestemt session eller optage en åben, ustruktureret meditationsaktivitet.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Vælg til/fra-knappen for at aktivere timeren.
- 4 Vælg **Afslutning af advarsler**.
BEMÆRK: Afslut alarmer giver dig besked, når slutningen af din tidsindstillede session nærmer sig.
- 5 Vælg  for at starte aktivitetstimeren.
Uret viser en nedtællingstimer eller hensigt.
- 6 Når du har fuldført din aktivitet, skal du holde  nede for at stoppe aktivitetstimeren.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at gemme aktiviteten.
 - Vælg  >  for at slette aktiviteten.
 - Vælg  for at genoptage aktiviteten.

Registrering af en dansefitnessaktivitet

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  > .
- Første gang du vælger dansefitnessaktiviteten, skal du vælge din dansetype.
- 3 Vælg  for at indstille alarmer, dansetyper og sangtæller.
- 4 Vælg **Alarmer** for at indstille puls, tid og kaloriealarmer.
- 5 Vælg **Dansetype** for at indstille dansetypen.
- 6 Vælg **Sangantal** for at inkludere pause mellem sange eller slå sangtælling fra.
- 7 Tryk på  for at vende tilbage til aktivitetstimerskærm billedet.
- 8 Vælg  for at starte aktivitetstimeren.
- 9 Start din første dans.
- 10 Stryk for at se yderligere dataskærm billeder (ekstraudstyr).
- 11 Vælg  for at afslutte en sang.
- 12 Hvis du inkluderer pause mellem sange, skal du vælge  for at starte den næste sang.
- 13 Gentag trin 11 og 12, indtil din aktivitet er færdig.
- 14 Når du har fuldført din aktivitet, skal du holde  nede for at stoppe aktivitetstimeren.
- 15 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at gemme aktiviteten.
 - Vælg  >  for at slette aktiviteten.
 - Vælg  for at genoptage aktiviteten.

Registrer en HIIT-aktivitet

Du kan bruge specialiserede timere til at registrere en HIIT-aktivitet (high-intensity interval training).

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  > .
- Første gang du vælger HIIT aktiviteten, skal du vælge din HIIT aktivitetstype.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fri** for at registrere en åben, ustruktureret HIIT-aktivitet.
 - Vælg **HIIT timere** > **AMRAP** for at registrere så mange runder som muligt i en angivet tidsperiode.
 - Vælg **HIIT timere** > **EMOM** for at registrere et indstillet antal bevægelser hvert minut på minuttet.
 - Vælg **HIIT timere** > **Tabata** for at skifte mellem intervaller på 20 sekunder med maksimal indsats og 10 sekunders hvile.
 - Vælg **HIIT timere** > **Brugerdefineret** for at indstille din bevægelsestid, hviletid, antal bevægelser og antal runder.
- 4 Vælg  for at konfigurere alarmer, dataskærbilleder og HIIT aktivitetstype.
- 5 Vælg **Alarmer** for at indstille puls, tid og kaloriealarmer.
- 6 Vælg **Skærbilleder** for at tilpasse dataskærbillederne.
- 7 Vælg **Træningstype** for at vælge HIIT aktivitetstypen.
- 8 Tryk på  for at vende tilbage til aktivitetstimerskærbilledet.
- 9 Vælg  for at starte aktivitetstimeren.

Uret viser en nedtællingstimer og din aktuelle puls.
- 10 Start din første aktivitet.
- 11 Stryk for at se yderligere dataskærbilleder (ekstraudstyr).
- 12 Når du har fuldført din aktivitet, skal du holde  nede for at stoppe aktivitetstimeren.
- 13 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at gemme aktiviteten.
 - Vælg  >  for at slette aktiviteten.
 - Vælg  for at genoptage aktiviteten.

Registrering af en svømmeaktivitet

BEMÆRK: Pulsdata vises ikke under svømning. Du kan få vist pulsdata i den gemte aktivitet i Garmin Connect appen.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  > .
- Første gang du vælger aktiviteten for poolsvømning, skal du vælge din poolstørrelse.
- 3 Vælg .
- 4 Tryk to gange på skærmen for at starte aktivitetstimeren.

Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.
- 5 Start din aktivitet.

Uret viser dine distance- og svømmeintervaller eller bassinlængder.
- 6 Når du er færdig med din aktivitet, trykker du to gange på skærmen for at stoppe aktivitetstimeren.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at gemme aktiviteten.
 - Vælg  >  for at slette aktiviteten.
 - Vælg  for at genoptage aktiviteten.

Angivelse af poolstørrelsen

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  >  >  > **Poolstørrelse**.
- 3 Vælg din poolstørrelse.

Indstilling af svømmealarm

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  >  >  > **Alarmer**.
- 3 Vælg **Tid**, **Distance** eller **Kalorier** for at tilpasse hver alarm.
- 4 Vælg Til/Fra-knappen for at aktivere hver alarm.

Kalibrering af distance på løbebånd

Hvis du vil registrere mere præcise afstande for dine løb på løbebånd, kan du kalibrere løbebåndsdistanzen, efter at du har løbet mindst 2,4 km (1,5 mi.) på et løbebånd. Hvis du bruger forskellige løbebånd, kan du kalibrere løbebåndsdistanzen manuelt på hvert løbebånd eller efter hvert løb.

- 1 Start en aktivitet på løbebåndet ([Registrer en aktivitet med tidtagning, side 13](#)).
- 2 Løb på løbebåndet, indtil dit Lily 2 ur registrerer mindst 2,4 km (1,5 mile).
- 3 Når du er færdig med din løbetur, skal du vælge .
- 4 Kontrollér visningen på løbebåndet for den tilbagelagte afstand.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Når du skal kalibrere første gang, skal du trykke på touchscreenen og indtaste løbebåndsdistanzen på dit ur.
 - Hvis du vil kalibrere manuelt efter den første kalibrering, skal du vælge , og indtaste løbebåndsdistanzen på dit ur.

Pulsmålerfunktioner

Lily 2 uret giver dig mulighed for at få vist håndledsbaserede pulsdata.

	Dit aktuelle Body Battery energiniveau. Uret beregner dine nuværende energireserver baseret på søvn, stress og aktivitetsdata. Højere tal angiver en højere energireserve.
	Giver dig besked, når din puls kommer over eller under et bestemt antal slag i minuttet efter en periode med inaktivitet.
	Overvåger iltmætningen i dit blod. At kende iltmætningen kan hjælpe dig med at vurdere, hvordan din krop tilpasser sig til motion og stress. BEMÆRK: Sensoren til måling af iltmætning er placeret på bagsiden af uret.
	Dit aktuelle stressniveau. Uret måler din pulsvariation, mens du er inaktiv, for at estimere dit stressniveau. Et lavere tal indikerer et lavere stressniveau.
	Viser dit aktuelle VO2-max, som er en indikation af atletisk ydeevne og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre.

Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler

Tryk på  for at se menuen, og vælg  > .

Håndledspuls: Giver dig mulighed for at tænde eller slukke for den håndledsbaserede pulsmåler.

TIP: Du kan indstille uret til at advare dig, når din puls er over eller under en tærskelværdi ([Indstilling af alarm ved unormal puls, side 19](#)).

Pulse Ox under søvn: Gør det muligt at indstille uret til at registrere iltmætningsmålinger, mens du er inaktiv om dagen eller kontinuerligt, mens du sover. ([Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering, side 18](#))

Måling af iltmætning

Lily 2 uret har en håndledsbaseret iltmætningsmåler til måling af blodets iltmætning. Det kan være nyttigt at kende iltmætningen for at forstå dit generelle helbred og hjælpe dig med at bestemme, hvordan din krop tilpasser sig højden. Uret måler iltniveauet i dit blod ved at lyse ind i huden og tjekke, hvor meget lys der absorberes. Dette kaldes SpO₂.

På uret vil dine målinger af iltmætning vises som SpO₂-procent. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dine iltmætningsværdier, herunder tendenser for flere dage ([Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering, side 18](#)). Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af iltmætningsmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Få målinger af iltmætning

Du kan starte en måling af iltmætning manuelt på uret når som helst. Nøjagtigheden af disse målinger kan variere afhængigt af din blodgennemstrømning, placeringen af uret på dit håndled og af, hvor stille du forholder dig ([Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 37](#)).

- 1 Bær uret over håndledsknogle.

Uret bør sidde tæt til men komfortabelt.

- 2 Stryk på skærmen for at se widgeten for måling af iltmætning.
- 3 Hold den arm, uret sidder på, på højde med hjertet, mens uret aflæser dit blods iltmætning.
- 4 Stå stille.

Uret viser din iltmætning i procent.

BEMÆRK: Du kan aktivere og få vist målinger af iltmætning under søvn i din Garmin Connect konto ([Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering, side 18](#)).

Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering

Før du kan bruge målinger af iltmætning i søvntracking, skal du indstille dit Lily 2 ur som din primære wearable på din Garmin Connect konto ([Samlet træningsstatus, side 13](#)).

Du kan indstille uret til kontinuerligt at måle dit iltniveau i blodet eller SpO₂ i op til 4 timer i løbet af det definerede søvnvindue ([Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 37](#)).

BEMÆRK: Unormale søvnstillinger kan forårsage usædvanligt lave SpO₂-aflæsninger for søvn.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  >  > **Pulse Ox under søvn**.
- 3 Vælg Til/Fra-knappen for at tænde for sporing.

Om VO₂-max estimeringer

VO₂-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne. Med andre ord er VO₂-max er en indikation af dit hjerte-kar-systems tilstand og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre. Lily 2 uret kræver håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler for at kunne vise dit VO₂-max estimat.

På uret vises dit VO₂-max estimering som et tal og en beskrivelse. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dit VO₂-max estimering.

VO₂-max data kommer fra Firstbeat Analytics™. VO₂-max analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget ([VO₂-max standardbedømmelser, side 41](#)) og gå til www.CooperInstitute.org.

Få dit VO2-max-estimat

Uret kræver håndledsbaserede pulsddata og en 15 minutters rask gåtur eller løb med tidstagning for at kunne vise din VO2-max estimering.

1 Tryk på  for at få vist menuen.

2 Vælg  >  > **VO2 Maks..**

Hvis du allerede har registreret en rask 15 minutters gåtur, kan din VO2-max estimering vises. Uret opdaterer din VO2-max estimering, hver gang du gennemfører en gåtur eller løbetur med tidstagning.

3 Følg vejledningerne på skærmen for at få din VO2-max estimering.

Der vises en besked, når testen er fuldført.

4 Hvis du vil starte en manuel VO2-max-test for at få en opdateret estimering, kan du trykke på din aktuelle måling og følge instruktionerne.

Uret opdateres med din nye VO2-max estimering.

Se din fitnessalder

Før uret kan beregne en nøjagtig fitnessalder, skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen i Garmin Connect appen.

Din fitnessalder giver dig et indtryk af, hvordan din form er sammenlignet med en person af samme køn. Dit ur bruger oplysninger som f.eks. din alder, BMI (body mass index), hvilepulsddata og historik over energisk aktivitet for at give en fitnessalder. Hvis du har en Index™ skala, bruger dit ur målingen af kropsfedtprocenten i stedet for BMI til at bestemme din fitnessalder. Ændringer af motion og livsstil kan påvirke din fitnessalder.

1 Tryk på  for at få vist menuen.

2 Vælg  >  > **Fitnessalder.**

Indstilling af alarm ved unormal puls

FORSIGTIG

Denne funktion giver dig kun besked, når din puls kommer over eller under et bestemt antal slag i minuttet, som brugeren har valgt, efter en periode med inaktivitet. Denne funktion giver dig ikke besked, når din puls falder under den valgte tærskel under den valgte soveperiode, der er konfigureret i Garmin Connect appen. Denne funktion giver dig ikke besked om nogen potentiel hjertesygdom og er ikke beregnet til at behandle eller diagnosticere nogen medicinsk lidelse eller sygdom. Ret dig altid efter din læges anvisninger angående eventuelle hjerterelaterede problemer.

1 Tryk på  for at få vist menuen.

2 Vælg  >  > **Håndledspuls.**

3 Vælg **Høj alarm** eller **Lav alarm**.

4 Vælg en tærskelværdi for puls.

5 Vælg .

Hver gang, du kommer over eller under den tilpassede værdi, vises en meddelelse, og uret vibrerer.

Ure

Brug af alarmuret

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  >  > .
- 3 Vælg en tid, og vælg .
- 4 Vælg om nødvendigt en alarm, og vælg en indstilling:
 - Vælg **Status** for at aktivere/deaktivere alarmen.
 - Vælg **Tid** for at redigere alarmtidspunktet.
 - Vælg **Gentag** for at indstille frekvensen for alarmen, f.eks. dagligt eller i weekender.
 - Vælg **Slet** for at slette aktiviteten.

Brug af stopur

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Vælg  for at starte timeren.
- 4 Vælg  for at stoppe timeren.
- 5 Vælg om nødvendigt  for at nulstille timeren.

Brug af nedtællingstimeren

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Vælg om nødvendigt  for at indstille tiden.
- 4 Vælg  for at starte timeren.
- 5 Vælg  for at stoppe timeren.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at nulstille timeren.
 - Vælg  for at forlade timeren.
 - Vælg  for at genoptage timeren.
- 7 Når timeren slutter, skal du trykke på touchscreenen for at stoppe timeren.

Bluetooth tilsluttede funktioner

Lily 2 uret har flere Bluetooth forbindelsesfunktioner til din compatible telefon via Garmin Connect appen.

Aktivitetsoverførsler: Sender automatisk din aktivitet til Garmin Connect appen, så snart du åbner appen.

Assistance: Gør det muligt for dig at sende en automatisk sms-besked med dit navn og GPS-position til dine nødkontakter ved hjælp af Garmin Connect appen.

Find mit ur: Finder dit mistede Lily 2 ur, der er parret med din telefon og aktuelt er inden for rækkevidde.

Find min telefon: Finder din mistede telefon, der er parret med dit Lily 2 ur og aktuelt er inden for rækkevidde.

Registrering af hændelse: Tillader Garmin Connect appen at sende en meddelelse til dine nødkontakter, når Lily 2 uret registrerer en hændelse.

LiveTrack: Lad venner og familie følge dine løb og træningsaktiviteter i realtid. Du kan invitere følgere ved brug af e-mail eller sociale medier, hvilket lader dem se dine live-data på en Garmin Connect registreringsside.

Musikstyring: Giver dig mulighed for at styre musikafspilleren på din telefon.

Meddelelser: Giver dig besked om meddelelser fra din telefon, herunder opkald, sms'er og opdateringer fra sociale netværk, kalenderaftaler m.m. baseret på din telefons meddelelsesindstillinger.

Softwareopdateringer: Dit ur downloader og installerer trådløst den seneste softwareopdatering.

Vejrudsigt: Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt fra din telefon.

Administration af meddelelser

Du kan bruge din compatible telefon til at administrere notifikationer, der vises på dit Lily 2 ur.

Vælg en mulighed:

- Hvis du benytter en iPhone®, skal du gå til iOS® notifikationsindstillinger og vælge notifikationerne for at vise på din telefon og se.

BEMÆRK: iOS styresystemet tillader ikke, at notifikationer kun vises på din telefon.

- Hvis du bruger en Android telefon, skal du fra Garmin Connect appen vælge **••• > Indstillinger > Meddelelser > App-meddelelser**, og vælge de notifikationer, du vil se på uret.

Sådan finder du en bortkommet telefon

Du kan bruge denne funktion til at hjælpe med at finde en bortkommet telefon, der er parret ved hjælp af Bluetooth teknologi, og som er inden for rækkevidden af denne.

BEMÆRK: Du kan tilpasse kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 27](#)).

- 1 På urskiven skal du stryge ned for at få vist kontrolmenuen.
- 2 Vælg .

Lily 2 uret begynder at søge efter din parrede telefon. Der lyder en hørbar alarm på din telefon, og Bluetooth signalstyrken vises på Lily 2 urets skærm. Signalstyrken for Bluetooth forøges, når du kommer tættere på din telefon.

Modtagelse af et indgående telefonopkald

Når du modtager et telefonopkald på din tilsluttede telefon, viser Lily 2 uret navnet eller telefonnummeret på den person, der ringer op.

- Hvis du vil acceptere opkaldet, skal du vælge .

BEMÆRK: Hvis du vil tale med den, der ringer op, skal du bruge din tilsluttede telefon.

- Hvis du vil afvise opkaldet, skal du vælge .

- Hvis du vil afvise et opkald og straks sende en tekstbesked som svar, skal du vælge  og vælge en meddelelse på listen.

BEMÆRK: Hvis du vil sende en tekstbesked, skal du være tilsluttet en kompatibel Android telefon ved hjælp af Bluetooth af teknologi.

Brug af tilstanden Må ikke forstyrres

Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå meddelelser, bevægelser og alarmer fra. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du sover eller ser en film.

BEMÆRK: I din Garmin Connect konto kan uret skifte automatisk til Må ikke forstyrres-tilstand under din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på din Garmin Connect konto ([Garmin Connect indstillinger for brugerprofil, side 31](#)).

- 1 På urskiven skal du stryge ned for at få vist kontrolmenuen.

BEMÆRK: Du kan tilpasse kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 27](#)).

- 2 Vælg .

Morgenrapport

Uret viser en morgenrapport baseret på dit normale vækketidspunkt. Tryk på touchscreenen for at få vist rapporten, som kan omfatte vejr, Body Battery, trin, oplysninger om kvinders sundhed, kalenderbegivenheder og søvninformation.

BEMÆRK: Du kan tilpasse oplysningerne i din morgenrapport ([Tilpasning af din morgenrapport, side 22](#)).

Du kan tilpasse det viste navn på din Garmin Connect konto ([Garmin Connect indstillinger for brugerprofil, side 31](#)).

Tilpasning af din morgenrapport

BEMÆRK: Du kan tilpasse disse indstillinger på dit ur eller i din Garmin Connect konto.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg  > **Alarmer** > **Morgenrapport**.
- 3 Vælg **Status** for at slå morgenrapporten til eller fra.
- 4 Vælg **Muligheder**.
- 5 Vælg en indstilling for at medtage eller udelade den fra din morgenrapport.

Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse

Du kan deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen fra kontrolmenuen.

BEMÆRK: Du kan tilpasse kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 27](#)).

- 1 På urskiven skal du stryge ned for at få vist kontrolmenuen.
- 2 Vælg  for at deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen på dit Lily 2 ur.
Se i brugervejledningen til din telefon for at deaktivere Bluetooth teknologi på din telefon.

Sikkerheds- og sporingsfunktioner

FORSIGTIG

Sikkerheds- og sporingsfunktionerne er supplerende funktioner, som ikke må betragtes som den primære metode til at få assistance fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

BEMÆRK

Hvis du vil bruge sikkerheds- og sporingsfunktionerne, skal Lily 2 uret have forbindelse til Garmin Connect appen ved hjælp af Bluetooth teknologi. Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Du kan indtaste nødkontakter på din Garmin Connect konto.

Du kan få flere oplysninger om sikkerheds- og sporingsfunktioner ved at gå til www.garmin.com/safety.

 **Hjælp:** Gør det muligt for dig at sende en besked med dit navn, LiveTrack link og GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.

 **Registrering af hændelse:** Når Lily 2 uret registrerer en hændelse under visse udendørsaktiviteter, sender enheden en automatisk besked, et LiveTrack link og GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.

 **LiveTrack:** Lad venner og familie følge dine løb og træningsaktiviteter i realtid. Du kan invitere følgere ved brug af e-mail eller sociale medier, hvilket lader dem se dine live-data på en webside.

Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner.

1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.

2 Vælg **Sikkerhed & sporing** > **Sikkerhedsfunktioner** > **Nødkontakter** > **Tilføj nødkontakter**.

3 Følg instruktionerne på skærmen.

Dine nødkontakter modtager en meddelelse, når du tilføjer dem som en nødkontakt, og kan acceptere eller afvise din anmodning. Hvis en kontakt afviser, skal du vælge en anden nødkontakt.

Anmodning om hjælp

⚠ FORSIGTIG

Hjælp er en supplerende funktion, som ikke må betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

BEMÆRK

Før du kan anmode om hjælp, skal du angive nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 23*). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 Tryk fast og hurtigt på touchscreenen, indtil uret vibrerer.
Nedtælingskærmen vises.



- 2 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge **X** for at annullere beskeden, før nedtællingen er fuldført.

Registrering af hændelse

⚠ FORSIGTIG

Registrering af hændelser er kun en supplerende funktion, der er tilgængelig for visse outdoor-aktiviteter. Registrering af hændelse må ikke betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester.

BEMÆRK

Før du kan aktivere registrering af hændelser på dit ur, skal du indstille nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 23*). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

- 1 Tryk på for at få vist menuen.
- 2 Vælg > > **Registrering af hændelse**.
- 3 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Registrering af hændelser er kun tilgængelig for visse udendørs aktiviteter.

Hvis en hændelse registreres af dit Lily 2 ur, og din telefon er tilsluttet, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstbesked og e-mail med dit navn og din GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter. Der vises en meddelelse på uret, og din parrede telefon angiver, at dine kontakter vil blive informeret, når der er gået 15 sekunder. Hvis du ikke har brug for hjælp, kan du annullere den automatiske nødopkaldsbesked.

Aktivering og deaktivering af LiveTrack

Før du kan starte din første LiveTrack session, skal du konfigurere kontaktpersoner i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af kontakter, side 25*).

BEMÆRK: Du skal aktivere LiveTrack i Garmin Connect appen.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge **•••** > **Sikkerhed & sporing** > **LiveTrack**.
- 2 Vælg **Automatisk start** > **Til** for dit ur.
- 3 Tryk på  for at få vist menuen.
- 4 Vælg  >  > **LiveTrack**.
- 5 Vælg **Automatisk start** > **Til** for at starte en LiveTrack session, hver gang du starter en udendørsaktivitet.

Tilføjelse af kontakter

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge **•••** > **Kontakt**.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.

Når du har tilføjet kontakter, skal du synkronisere dine data for at anvende ændringerne på dit Lily 2 ur (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 26*).

Garmin Connect

Du kan oprette forbindelse til dine venner på din Garmin Connect konto. Din Garmin Connect konto giver jer værktøjerne til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture osv.

Du kan oprette din gratis Garmin Connect konto, når du parrer dit ur med din telefon ved hjælp af Garmin Connect appen, eller du kan gå til www.garminconnect.com.

Hold styr på dine fremskridt: Du kan registrere dine daglige antal skridt, deltage i en venskabelig konkurrence med dine venner og opfylde dine mål.

Gem dine aktiviteter: Når du har afsluttet og gemt en aktivitet med tidtagning med uret, kan du uploade aktiviteten til din Garmin Connect konto og beholde den, så længe du vil.

Analysér dine data: Du kan få vist mere detaljerede oplysninger om din aktivitet, herunder tid, distance, puls, forbrændte kalorier og brugerdefinerede rapporter.

BEMÆRK: Nogle data kræver tilbehør (ekstraudstyr), f.eks. pulsmåler.



Del dine aktiviteter: Du kan oprette forbindelse med venner, så I kan følge hinandens aktiviteter eller dele links til dine aktiviteter.

Administrer dine indstillinger: Du kan tilpasse dine ur- og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto.

Move IQ

Når dine bevægelser matcher velkendte træningsmønstre, registrerer Move IQ funktionen automatisk hændelsen og viser den i tidslinjen. Move IQ Hændelserne viser aktivitetstype og varighed, men de vises hverken på aktivitetslisten eller i dit newsfeed.

Move IQ funktionen kan automatisk starte en aktivitet med tidtagning for gang og løb ved hjælp af de tærskelværdier, du fastsætter i Garmin Connect appen eller indstillingerne for urets aktiviteter. Disse aktiviteter føjes til din aktivitetsliste.

Tilsluttet GPS

Med den tilsluttede GPS-funktion bruger dit ur GPS-antennen i din telefon til at registrere GPS-data for gang-, løbe- eller cykelaktiviteter ([Registrering af en aktivitet med tilsluttet GPS, side 13](#)). GPS-dataene, herunder position, distance og hastighed, vises i aktivitetsoplysningerne på din Garmin Connect konto.

Tilsluttet GPS bruges også til hjælp og LiveTrack funktioner.

BEMÆRK: Hvis du vil bruge den tilsluttede GPS-funktion, skal du under telefonens app-tilladelser indstille, at din lokation altid må deles med Garmin Connect appen.

Søvnregistrering

Når du sover, registrerer uret automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på din Garmin Connect konto. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnstadier og bevægelse under søvn. Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

BEMÆRK: En lur tæller ikke i din søvnstatistik. Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra ([Brug af tilstanden Må ikke forstyrres, side 22](#)).

Tilpasning af søvnfunktion

Du kan tilpasse nogle søvnindstillinger på uret. Du kan opdatere din søvnplan i Garmin Connect.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  >  > **Søvnfunktion**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Urskive** for at bruge søvnurskiven.
 - Vælg **Lysstyrke** for at indstille lysstyrken.
 - Vælg **Timeout** for at indstille tiden for baggrundslyset.
 - Vælg **Må ikke forstyrres** for at aktivere eller deaktivere Vil ikke forstyrres-tilstand.

Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen

Dit ur synkroniserer automatisk data med Garmin Connect appen, hver gang du åbner appen. Dit ur synkroniserer automatisk data med Garmin Connect appen med jævne mellemrum. Du kan også til hver en tid synkronisere dine data manuelt.

- 1 Placer uret i nærheden af din telefon.
- 2 Åbn Garmin Connect appen.
TIP: Appen kan være åben, eller den kan køre i baggrunden.
- 3 Tryk på  for at få vist menuen.
- 4 Vælg  >  > **Telefon** > **Synkroniser**.
- 5 Vent, mens dine data synkroniseres.
- 6 Få vist dine aktuelle data i Garmin Connect appen.

Synkronisering af dine data med computeren

Før du kan synkronisere dine data med Garmin Connect programmet på din computer, skal du installere Garmin Express™ programmet (*Opsætning af Garmin Express, side 27*).

- 1 Tilslut uret til din computer med USB-kablet.
- 2 Åbn Garmin Express programmet.
Uret åbner masselagringstilstand.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.
- 4 Se dine data på din Garmin Connect konto.

Opsætning af Garmin Express

- 1 Tilslut enheden til din computer med et USB-kabel.
- 2 Gå til www.garmin.com/express.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Tilpas dit ur

Ændring af urskiven

Uret leveres med adskillige forudindlæste urskiver.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg .
- 3 Stryg fingeren mod højre eller venstre for at se de tilgængelige urskiver.
- 4 Tryk på touchscreenen for at vælge urskiven.

Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenupunkter i kontrolmenuen (*Visning af widgets og menuer, side 3*).

- 1 På urskiven skal du stryge ned for at få vist kontrolmenuen.
Kontrolmenuen vises.
- 2 Hold touchscreenen.
Kontrolmenuen skifter til redigeringstilstand.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre placeringen af en genvej i kontrolmenuen, skal du trække genvejen til en ny placering.
 - Hvis du vil fjerne en genvej fra kontrolmenuen, skal du trække genvejen til .
- 4 Vælg om nødvendigt  for at føje en genvej til kontrolmenuen.

BEMÆRK: Denne indstilling er kun tilgængelig, når du har fjernet mindst én genvej i menuen.

Tilpasning af skærbilleder

Du kan tilpasse skærbilleder til dine aktivitetsindstillinger.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg  > **Skærbilleder** > **Primær**.
- 5 Vælg et datafelt, som du vil tilpasse.

BEMÆRK: Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle aktiviteter.

- 6 Vælg  for at gemme hvert datafelt.

Sådan tilpasser du widget-sløjfen

- 1 Fra din Garmin Connect enhedsmenu skal du vælge **Widgets**.
- 2 Vælg  eller  på siden af en widget for at føje den til eller fjerne den fra widget-sløjfen.
- 3 Vælg .

Widget-sløjfen opdateres, når du synkroniserer dit ur.

Urindstillinger

Du kan tilpasse nogle indstillinger på dit Lily 2 ur. Yderligere indstillinger kan tilpasses på i Garmin Connect appen.

Tryk på  for at få vist menuen, og vælg .

: Giver dig mulighed for at justere alarmindstillingerne ([Alarmindstillinger, side 28](#)).

: Giver dig mulighed for at justere indstillingerne for din håndledsbaserede pulssensor ([Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 17](#)), indstillingerne for Pulse Ox under søvn ([Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering, side 18](#)) og kalibrere kompasset.

: Giver dig mulighed for at justere indstillingerne for brugerprofilen ([Indstillinger for brugerprofil, side 29](#)).

: Giver dig mulighed for at justere indstillingerne for sikkerhed og sporing ([Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 23](#)).

: Giver dig mulighed for at justere systemindstillingerne ([Systemindstillinger, side 29](#)).

Alarmindstillinger

Tryk på  for at se menuen, og vælg  > .

Morgenrapport: Giver dig mulighed for at justere indstillingerne for morgenrapporten ([Morgenrapport, side 22](#)).

Håndledspuls: Giver dig mulighed for at slå den håndledsbaserede pulsmåler til og fra.

Aktivitetsalarm: Giver dig mulighed for at slå aktivitetsalarmen til og fra samt indstille bevægelsestypen og varigheden.

Afslapningspåmindelse: Giver dig mulighed for slå afslapningspåmindelsen til og fra.

Advarsler om hydrering: Giver dig mulighed for at justere indstillingerne for hydreringsalarmen ([Indstilling af en hydreringsalarm, side 28](#)).

Indstilling af en hydreringsalarm

Du kan oprette en advarsel for at minde dig om at øge væskeindtaget.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  > **Alarmer** > **Advarsler om hydrering**.
- 3 Vælg **Alarm**.
- 4 Vælg advarselsfrekvensen.
- 5 Vælg .

Tilpasning af aktivitetsalarmer

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  >  > **Aktivitetsalarm**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Status** for at slå alarmen til eller fra.
 - Vælg **Alarmtype for bevægelse** for at indstille alarmen baseret på trin eller andre typer bevægelser.
 - Vælg **Bevægelsestyper** for at tillade siddende bevægelser eller frie bevægelser for at rydde alarmen.
 - Vælg **Bevægelsesvarighed** for at indstille alarmen til at blive ryddet efter 30, 45 eller 60 sekunder.

Indstillinger for brugerprofil

Du kan tilpasse nogle brugerprofilindstillinger på dit Lily 2 ur. Yderligere indstillinger kan tilpasses på din Garmin Connect konto.

Tryk på  for at se menuen, og vælg  > .

VO2 Maks.: Giver dig mulighed for at få din VO2-max-estimering ([Få dit VO2-max-estimat, side 19](#)).

Fitnessalder: Viser din fitnessalder ([Se din fitnessalder, side 19](#)).

Vist navn: Viser navnet på dit ur, som du kan angive på din Garmin Connect konto ([Garmin Connect indstillinger for brugerprofil, side 31](#)).

Håndled: Giver dig mulighed for at vælge, hvilket håndled uret skal bæres på.

BEMÆRK: Denne indstilling benyttes til styrketræning og bevægelser.

Systemindstillinger

Tryk på  for at se menuen, og vælg  > .

Skærm: Indstiller lysstyrkeniveau, bevægelsestilstand og følsomhed samt skærmtimeout ([Skærmindstillinger, side 29](#)).

Vibrationsalarm: Indstiller vibrationsniveauet ([Indstilling af vibrationsniveauet, side 30](#)).

BEMÆRK: Et højere vibrationsniveau mindsker batterilevetid.

Telefon: Giver dig mulighed for at slå Bluetooth teknologi til eller fra samt parre og synkronisere din telefon med dit ur ([Telefonindstillinger, side 30](#)).

Aktivitetsmuligheder: Giver dig mulighed for at åbne siden aktivitetsindstillinger i Garmin Connect appen ([Tilpasning af aktivitetsindstillinger, side 31](#)).

Widgets: Giver dig mulighed for at åbne widget-indstillingerne i Garmin Connect appen ([Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 28](#)).

Menuen Styring: Du kan redigere kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 27](#)).

Søvnfunktion: Giver dig mulighed for at tilpasse søvnfunktionen ([Tilpasning af søvnfunktion, side 26](#)).

Sprog: Indstiller det sprog, der vises på uret.

Nulstil: Giver dig mulighed for at slette brugerdata og nulstille indstillinger ([Gendannelse af alle standardindstillinger, side 37](#)).

Sluk: Giver dig mulighed for at slukke for uret ([Tænd og sluk for uret, side 2](#)).

Om: Viser enheds-id, softwareversion, lovgivningsmæssige oplysninger, licensaftale med mere ([Visning af enhedsoplysninger, side 34](#)).

Skærmindstillinger

Tryk på  for at se menuen, og vælg  >  > **Skærm**.

Lysstyrke: Indstiller lysstyrkeniveauet. Du kan bruge funktionen Automatisk til automatisk at justere lysstyrken baseret på lyset i omgivelserne eller justere lysstyrkeniveauet manuelt.

BEMÆRK: Et højere lysstyrkeniveau mindsker batterilevetid.

Bevægelsestilstand: Indstiller skærbilledet til at aktivere håndledsbevægelser. Håndbevægelser omfatter at rotere dit håndled mod kroppen for at se uret. Du kan bruge funktionen Kun under en aktivitet til kun at bruge bevægelser under aktiviteter med tidtagning.

Bevægelsesfølsomhed: Du kan justere bevægelsesfølsomheden for at tænde for skærmen oftere eller mindre hyppigt.

BEMÆRK: En højere bevægelsesfølsomhed afkorter batteriets levetid.

Timeout: Indstiller længden af tiden, inden skærmen slukker.

BEMÆRK: En længere skærmtimeout mindsker batteritiden.

Indstilling af lysstyrkeniveauet

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  >  > **Skærm > Lysstyrke**.
- 3 Vælg lysstyrkeniveauet.

BEMÆRK: Indstillingen Automatisk justerer automatisk lysstyrken ud fra omgivelsernes lys.

Indstilling af vibrationsniveauet

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  >  > **Vibrationsalarm**.
- 3 Vælg vibrationsniveauet.

BEMÆRK: Et højere vibrationsniveau mindsker batterilevetid.

Telefonindstillinger

Tryk på  for at se menuen, og vælg  >  > **Telefon**.

Status: Slår Bluetooth teknologi til og fra.

BEMÆRK: Nogle Bluetooth indstillinger vises kun, når Bluetooth teknologi er aktiveret.

Par telefon: Gør dig i stand til at parre uret med en kompatibel Bluetooth aktiveret telefon. Denne indstilling giver dig mulighed for at bruge Bluetooth forbundne funktioner, når du bruger Garmin Connect appen, herunder meddelelser og aktivitetsoverførsler.

Synkroniser: Gør dig i stand til at synkronisere uret med en kompatibel Bluetooth aktiveret telefon.

Garmin Connect indstillinger

Du kan tilpasse dine urindstillinger, aktivitetsindstillinger og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto ved hjælp af enten Garmin Connect appen eller Garmin Connect hjemmesiden. Yderligere indstillinger kan også tilpasses på dit Lily 2 ur.

- Fra Garmin Connect appen skal du vælge **••• > Garmin-enheder** og vælge dit ur.
- Fra enhedens widget i Garmin Connect programmet skal du vælge dit ur.

Når du har tilpasset indstillingerne, skal du synkronisere dine data for at anvende ændringerne på dit ur (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 26*) (*Synkronisering af dine data med computeren, side 27*).

Alarmindstillinger

Fra din Garmin Connect enhedsmenu skal du vælge **Alarmer**.

Smart notifikationer: Giver dig mulighed for at aktivere og konfigurere telefonmeddelelser fra din compatible telefon. Du kan vælge at modtage meddelelser Under en aktivitet.

Telefon: Giver dig mulighed for at slå telefonforbindelsesalarmer til og fra.

Morgenrapport: Giver dig mulighed for at konfigurere morgenrapporten.

Håndledspuls: Giver mulighed for at indstille en pulsalarm (*Indstilling af alarm ved unormal puls, side 19*).

Aktivitetsalarm: Gør det muligt for uret at vise en meddelelse og aktivitetsindikatoren på siden med klokkeslættet, når du har været inaktiv for længe.

Afslapningspåmindelser: Giver dig mulighed for at indstille uret til at advare dig, hvis dit stressniveau er usædvanlig højt. Alarmen opmuntrer dig til at tage et øjeblik til at slappe af, og enheden foreslår, at du påbegynder en guidet vejtrækningsøvelse.

Advarsler om hydrering: Giver dig mulighed for at indstille uret til at advare dig, når det er tid til at drikke noget vand.

Tilpasning af aktivitetsindstillinger

Du kan vælge aktiviteter, du vil have vist på uret.

- 1 Fra din Garmin Connect enhedsmenu skal du vælge **Aktivitetsmuligheder** > **Rediger**.
- 2 Vælg de aktiviteter, der skal vises på dit ur.
- 3 Vælg om nødvendigt en aktivitet for at tilpasse indstillingerne som f.eks. alarmer og datafelter.

Markering af omgange

Du kan indstille uret til at bruge Auto Lap® funktionen, der markerer en omgang automatisk for hver kilometer eller mile. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne dine præstationer ved forskellige dele af en aktivitet.

BEMÆRK: Auto Lap funktionen er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Fra din Garmin Connect enhedsmenu skal du vælge **Aktivitetsmuligheder**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **Auto Lap**.

Indstillinger for aktivitetstracking

Fra din Garmin Connect enhedsmenu skal vælge **Aktivitetstracking**.

BEMÆRK: Nogle indstillinger vises under en underkategori i indstillingsmenuen. App- eller hjemmesideopdateringer kan ændre disse indstillingsmenuer.

Daglige skridt: Giver dig mulighed for at angive et dagligt mål for antallet af skridt. Du kan bruge funktionen Automatisk mål til at tillade, at dit ur automatisk fastsætter dit mål for antallet af skridt.

Minutter med høj intensitet pr. uge: Giver dig mulighed for at angive et ugentligt mål for antallet af minutters aktivitet om ugen med moderat til høj intensitet. Uret giver dig også mulighed for at indstille en pulszone til minutter med høj intensitet og en højere pulszone til minutter med ekstremt høj intensitet. Du kan også bruge standardalgoritmen.

Move IQ: Lader dig slå Move IQ begivenheder til og fra. Funktionen Move IQ registrerer automatisk aktivitetsmønstre, f.eks. gang og løb.

Automatisk start af aktivitet: Gør det muligt med dit ur at oprette og gemme tidsbestemte aktiviteter automatisk, når funktionen Move IQ registrerer, at du har gået eller løbet i et mindste tidsrum. Du kan også indstille mindstetidsgrænsen for løb og gang.

Brugerdef. skr.længde: Gør det muligt med dit ur mere nøjagtigt at udregne den tilbagelagte distance ved hjælp af din brugerdefinerede skridtlængde. Du kan angive en kendt distance og det antal skridt, det tager at tilbagelægge den kendte distance, og Garmin Connect kan beregne din skridtlængde.

Garmin Connect indstillinger for brugerprofil

Fra din Garmin Connect enhedsmenu skal du vælge **Brugerprofil**.

VO2 Maks.: Giver dig mulighed for at se din nuværende VO2-max, og hvornår den sidst blev opdateret (*Få dit VO2-max-estimat, side 19*).

Fitnessalder: Giver dig mulighed for at se din nuværende fitnessalder (*Se din fitnessalder, side 19*).

Vist navn: Indstiller det viste navn, der bruges i din morgenrapport og advarsler (*Morgenrapport, side 22*).

Køn: Indstiller dit køn (*Indstillinger for køn, side 32*).

Fødselsdag: Angiv din fødselsdato.

Højde: Indstiller din højde.

Vægt: Indstiller din vægt.

Håndled: Giver dig mulighed for at vælge hvilket håndled, du bærer uret på.

Pulszoner: Gør det muligt for dig at estimere din maksimale puls og bestemme brugerdefinerede pulszoner (*Om pulszoner, side 40*).

Indstillinger for køn

Når du først konfigurerer uret, skal du vælge et køn. De fleste fitness- og træningsalgoritmer er binære. Garmin anbefaler, at du vælger det køn, du har fået tildelt ved fødslen, for at opnå de mest nøjagtige resultater. Efter den første opsætning kan du tilpasse profilindstillingerne på din Garmin Connect konto.

Profil og privatliv: Giver dig mulighed for at tilpasse dataene på din offentlige profil.

Brugerindstillinger: Indstiller dit køn. Hvis du vælger Ikke angivet, vil de algoritmer, der kræver et binært input, bruge det køn, du angav, da du første gang konfigurerede uret.

Enhedsoplysninger

Opladning af uret

⚠ ADVARSEL

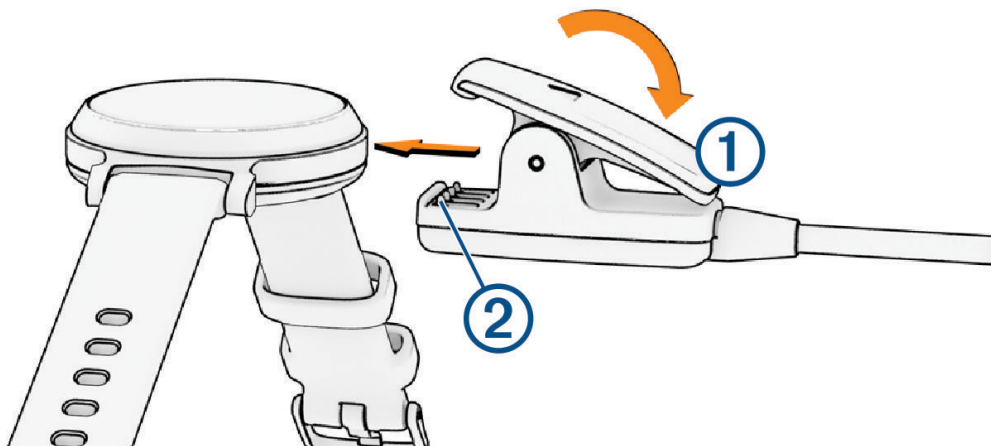
Denne enhed indeholder et lithiumionbatteri. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Brug ikke et strømkabel, et datakabel og/eller en strømadapter, der ikke er leveret af Garmin eller ikke er korrekt certificeret.

BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer. Der henvises til rengøringsvejledningen (*Rengøring af uret*, side 33).

- 1 Klem opladerclipsen ① sammen.



- 2 Indstil opladerclip'en efter kontakterne bag på uret ②.
- 3 Tilslut USB-kablet til en strømkilde.
- 4 Oplad uret helt.

Tip til opladning af uret

- Opladeren skal være tilsluttet sikkert til uret for at kunne oplades med USB-kablet (*Opladning af uret*, side 32). Du kan oplade uret ved at slutte USB-kablet til en Garmin godkendt AC-adapter i en almindelig stikkontakt eller til en USB-port på din computer.
- Stryk til venstre for at få vist grafikken for resterende batteritid i kontrolmenuen.

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

Du må aldrig bruge en hård eller skarp genstand til at betjene touchscreenen, da det kan beskadige skærmen.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Rengør enheden grundigt med rent vand efter udsættelse for klor, saltvand, solcreme, makeup, alkohol eller andre skrappe kemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade kabinettet.

Hold læderremmen ren og tør. Undgå at svømme eller tage brusebad med læderremmen på. Udsættes læderremmen for vand eller sved, kan den blive beskadiget eller misfarvet. Brug silikoneremme som alternativ.

Må ikke anbringes på steder med høj temperatur, som f.eks. en tørretumbler.

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.

Rengøring af uret

⚠ FORSIGTIG

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af uret, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne uret og give huden tid til at hele. For at undgå hudirritation skal du sørge for, at uret er rent og tørt, og at uret ikke overspændes på håndledet.

BEMÆRK

Selv små mængder sved eller fugt kan forårsage korrosion i de elektriske kontakter, når de tilsluttes en oplader. Korrosion kan forhindre opladning og dataoverførsel.

TIP: Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Skyl med vand, eller brug en fugtig, fnugfri klud.
- 2 Lad uret tørre helt.

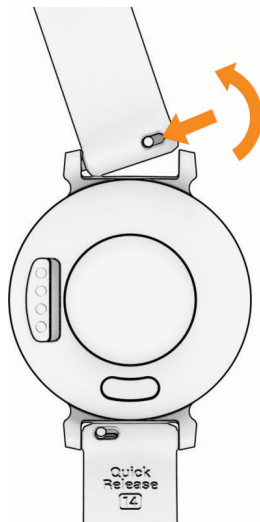
Rengøring af læderremmene

- 1 Tør læderremmene med en tør klud.
- 2 Brug et læderplejemiddel til at rengøre læderremmene.

Udskiftning af remmene

Uret er kompatibelt med 14 mm brede, standard Quick Release-remme.

- 1 Skub Quick Release-pinden på springbaren for at fjerne remmen.



- 2 Indfør den ene side af springbaren på den nye rem i uret.
- 3 Skub Quick Release-pinden, og placer springbaren ud for den modsatte side af uret.
- 4 Gentag trin 1 til 3 for at udskifte den anden rem.

Visning af enhedsoplysninger

Du kan se enheds-id, softwareversion og lovgivningsmæssige oplysninger.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  >  > **Om**.
- 3 Stryg for at se oplysningerne.

Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label

Urets label leveres elektronisk. En E-label kan oplyse om de lovpligtige oplysninger, såsom identifikationsnumre fra FCC eller regionale lovkrav, samt tilhørende produkt- og licensoplysninger.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  >  > **Om**.
- 3 Stryg for at se oplysningerne.

Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batterilevetid	Op til 5 dage ¹
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløse frekvenser	2,4 GHz ved -1,9 dBm maksimalt 13,56 MHz ved -40 dBm maksimalt
Vandtæthedsklasse	5 ATM ²

¹ Den anslåede batteritid er baseret på visse brugsmønstre. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/lily2batteryassumptions.

² Enheden kan modstå tryk svarende til en dybde på 50 m. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

Fejlfinding

Er min telefon kompatibel med mit ur?

Lily 2 uret er kompatibelt med telefoner, der bruger Bluetooth teknologi.

Gå til www.garmin.com/ble for at få oplysninger om Bluetooth kompatibilitet.

Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret

- Placer uret inden for rækkevidde af din telefon.
- Hvis dit ur og din telefon allerede er parret, skal du slå Bluetooth teknologien fra på begge enheder og aktivere den igen.
- Hvis dit ur og din telefon ikke er parret, skal du aktivere Bluetooth teknologi på din telefon.
- På telefonen skal du åbne Garmin Connect appen og vælge **••• > **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** for at åbne parringstilstand.
- På dit ur skal du vælge  for at se menuen og vælge  >  > **Telefon** > **Par telefon** for at skifte til parringstilstand.
- Gå til www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting for yderligere fejlfindingstrin.

Registrering af aktivitet

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af sporing ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Min skridttæller lader ikke til at være præcis

Hvis skridttælleren ikke lader til at være præcis, kan du prøve følgende tip.

- Bær uret på det håndled, der ikke er det dominerende.
- Anbring uret i lommen, når du skubber en klapvogn eller en græsslåmaskine.
- Anbring uret i lommen, når du kun bruger hænderne eller armene aktivt.

BEMÆRK: Enheden kan tolke visse gentagne bevægelser, såsom opvask, sammenlægning af tøj eller håndklap som skridt.

Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens

Antallet af skridt på din Garmin Connect konto opdateres, når du synkroniserer uret.

- 1 Synkroniser antal skridt med Garmin Connect appen (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 26*).

- 2 Vent, mens uret synkroniserer dine data.

Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

BEMÆRK: Opdatering af Garmin Connect appen synkroniserer ikke dine data og opdaterer heller ikke antallet af skridt.

Mit stressniveau vises ikke

Før uret kan registrere dit stressniveau, skal håndledsbaseret pulsovervågning aktiveres.

Uret indsamler din pulsvariation i løbet af dagen i perioder med inaktivitet for at bestemme dit stressniveau. Uret bestemmer ikke dit stressniveau under aktiviteter med tidstagning.

Hvis der vises streger i stedet for dit stressniveau, skal du stå stille og vente, mens uret måler din pulsvariation.

Mine minutter med høj intensitet blinker

Når du træner med en intensitet, der ligger inden for dine mål for minutter med høj intensitet, blinker minutterne med høj intensitet.

Tip til touchscreen

- Tryk let på touchscreenen for at foretage et valg.
- Under en svømmeaktivitet skal du trykke to gange på touchscreenen for at starte og stoppe timeren.
- Fra urskiven skal du trykke på touchscreenen for at navigere gennem data som f.eks. skridt og puls ①.



- I kontrolmenuen skal du holde nede på touchscreenen for at tilføje, fjerne og omorganisere betjeningsknapperne.
- Tryk på  på et vilkårligt skærbillede for at vende tilbage til det forrige skærbillede.
- Tryk på widget-skærbilledet for at se yderligere muligheder for widgeten.
- Hvis du vil sende en assistancealarm, skal du trykke hårdt og hurtigt på touchscreenen, indtil enheden vibrerer (*Anmodning om hjælp, side 24*).

Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig

Du kan finde flere oplysninger om din pulssensor på www.garmin.com/heartrate.

Tip til uregelmæssige pulsdata

Hvis data for puls er uregelmæssige eller ikke vises, kan du afprøve følgende tip.

- Vask og tør din arm, før du tager uret på.
 - Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under uret.
 - Undgå at ridse pulssensoren på bagsiden af uret.
 - Bær uret over håndledsknoglen. Uret bør sidde tæt til men komfortabelt.
 - Varm op i 5 til 10 minutter, og få en pulsmåling, før du begynder på din aktivitet.
- BEMÆRK:** Hvis det er koldt udenfor, kan du varme op indendørs.
- Skyl uret med rent vand efter hver træning.
 - Brug en silikonerem under træning.

Tips til forbedrede Body Battery data

- For at opnå mere præcise resultater kan du have uret på, mens du sover.
- God søvn oplader din Body Battery.
- Anstrengende aktivitet og højt stressniveau kan få din Body Battery til at blive afladet hurtigere.
- Fødeindtagelse samt stimulanser som koffein har ingen indflydelse på din Body Battery.

Tip til uregelmæssige data for iltmætning

Hvis data for iltmætning er uregelmæssige eller ikke vises, kan du prøve følgende tip.

- Forhold dig i ro, mens uret aflæser dit blods iltmætning.
- Bær uret over håndledsknogle. Uret bør sidde tæt til men komfortabelt.
- Hold den arm, uret sidder på, på højde med hjertet, mens uret aflæser dit blods iltmætning.
- Brug en silikone- eller nylonrem.
- Vask og tør din arm, før du tager uret på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under uret.
- Undgå at ridse den optiske sensor på bagsiden af uret.
- Skyl uret med rent vand efter hver træning.

Maksimering af batterilevetiden

- Sænk skærmens lysstyrke og timeout ([Skærmindstillinger, side 29](#)).
- Reducer vibrationsniveauet ([Indstilling af vibrationsniveauet, side 30](#)).
- Deaktiver håndledsbevægelser ([Skærmindstillinger, side 29](#)).
- I meddelelsescenterindstillingerne på din telefon kan du begrænse de meddelelser, der vises på dit Lily 2 ur ([Administration af meddelelser, side 21](#)).
- Slå smart-meddelelser fra ([Alarmindstillinger, side 30](#)).
- Deaktiver Bluetooth trådløs teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner ([Telefonindstillinger, side 30](#)).
- Slå målinger af iltmætning i sporing af søvn fra ([Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering, side 18](#)).
- Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler ([Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 17](#)).

BEMÆRK: Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet, VO2-max, body battery, stressniveau og forbrændte kalorier.

Mit urs skærm er svær at se udenfor

Uret registrerer omgivende lys og justerer automatisk baggrundsbelysningens lysstyrke for at maksimere batterilevetiden. I direkte sollys bliver skærmen lysere, men den kan stadig være svær at se. Funktionen til automatisk registrering af aktivitet kan være nyttig, når du starter udendørsaktiviteter ([Indstillinger for aktivitetstracking, side 31](#)).

Mit ur viser det forkerte sprog

Du kan ændre valget af sprog, hvis du ved en fejltagelse har valgt det forkerte sprog på uret.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Rul ned til det ottende element på listen, og vælg det.
- 4 Vælg dit sprog.

Gendannelse af alle standardindstillinger

Du kan gendanne alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  >  > **Nulstil**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier og gemme alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Nulstil standardindstillinger**.
 - Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier og slette alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Slet data og nulstil indstillingerne**.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Produktopdateringer

Dit ur søger automatisk efter opdateringer, når det er tilsluttet via Bluetooth teknologi. På din computer kan du installere Garmin Express (garmin.com/express). På din telefon kan du installere Garmin Connect appen.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen

Før du kan opdatere urets software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre uret med en kompatibel telefon (*Konfiguration af uret, side 1*).

Synkroniser dit ur med Garmin Connect appen (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 26*).

Når der er ny tilgængelig software, sender Garmin Connect appen automatisk opdateringen til dit ur. Opdateringen installeres, når du ikke bruger uret aktivt. Når opdateringen er fuldført, genstartes uret.

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

Før du kan opdatere urets software, skal du downloade og installere Garmin Express appen og tilføje uret (*Synkronisering af dine data med computeren, side 27*).

- 1 Tilslut uret til din computer med USB-kablet.

Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express programmet den til uret.

- 2 Når Garmin Express appen er færdig med at sende opdateringen, skal du koble uret fra din computer. Dit ur installerer opdateringen.

Sådan får du flere oplysninger

- Gå til support.garmin.com for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.
- Gå til www.garmin.com/ataccuracy.

Dette er ikke medicinsk udstyr. Funktionen til måling af iltmætning er ikke tilgængelig i alle lande.

Enhedsservice

Hvis din enhed skal repareres eller udskiftes, skal du gå til support.garmin.com for at få oplysninger om indsendelse af en serviceanmodning med Garmin produktsupport.

Appendiks

Aktivitetsliste

Aktiviteterne nedenfor er tilgængelige på dit Lily 2 ur.

BEMÆRK: Sørg for at opdatere softwaren til dit ur for at få de seneste aktiviteter (*Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen, side 38, Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express, side 38*).

- *Tilpasning af aktivitetsindstillinger, side 31*
- *Registrer en aktivitet med tidtagning, side 13*

	Cykling
	Åndedrætsarbejde
	Kardio
	Dance Fitness
	Elliptisk
	HIIT
	Sjippetov
	Meditation
	Andet
	Pilates
	Svøm i pool
	Indendørs roning
	Løb
	Stepper
	Styrke
	Løbebånd
	Gang
	Indendørs gang
	Yoga

Træningsmål

Kendskab til dine pulszoner kan hjælpe til at måle og forbedre formen ved at forstå og anvende disse principper.

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszoner kan hjælpe med at forbedre hjerte-kar-systemets kapacitet og styrke.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen ([Udregning af pulszone, side 40](#)) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

Hvis du ikke kender din maksimale puls, kan du bruge et af de beregningsredskaber, der findes på internettet. Nogle fitnesscentre og andre træningscentre har en test til at måle maksimal puls. Standardmaksimumpulsen er 220 minus din alder.

Om pulszoner

Mange atleter bruger pulszoner til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszoner er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszoner baseret på procentdele af den maksimale puls.

Udregning af pulszone

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50-60 %	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60-70 %	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen
3	70-80 %	Moderat tempo; mere besværligt at snakke	Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning
4	80-90 %	Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt	Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed
5	90-100 %	Sprintertempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke

VO2-max standardbedømmelser

Disse tabeller omfatter standardklassificeringer for VO2-max estimeringer efter alder og køn.

Mænd	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Fremragende	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Rigtig god	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
God	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Nogenlunde	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

Kvinder	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Fremragende	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Rigtig god	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
God	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Nogenlunde	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 genoptrykt med tilladelse fra The Cooper Institute. Du kan finde flere oplysninger på www.CooperInstitute.org.

