GARMIN®

LILY® 2 ACTIVE

Användarhandbok

© 2024 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Lily®, Move IQ® och VIRB® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, tempe™ och Varia™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

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

M/N: A04799

Innehållsförteckning

Introduktion 1
- Översikt 1
  - Pekskärmstips 2
  - Låsa och låsa upp pekskärmen 2
- Ställa in klockan 2

Aktiviteter 2
- Starta en aktivitet 2
  - Tips för att spela in aktiviteter 3
  - Stoppa en aktivitet 3
  - Utvärdera en aktivitet 3
- Inomhusaktiviteter 3
  - Spela in en dansträningsaktivitet 3
  - Registrera en andningsaktivitet 4
  - Registrera en styrketräningsaktivitet 4
    - Tips för att registrera styrketräningsaktiviteter 4
  - Registrera en HIIT-aktivitet 5
  - Kalibrera löpbandsdistansen 5
  - Ta en simtur i bassäng 5
    - Ange bassänglängden 5
    - Simterminologi 6
- Utomhusaktiviteter 6
  - Ut och springa 6
  - Ta en cykeltur 6
  - Registrera en skidåknings- eller snowboardaktivitet 6
  - Golf 7
    - Garmin Golf™ app 7
    - Spela golf 8
    - Golfmeny 9
    - Visa layup- och doglegavstånd 9
    - Visa hinder 9
    - Mäta ett slag med Garmin AutoShot 10
    - Lägga till ett slag manuellt 10
    - Registrera score 10
    - Visa din slaghistorik 10
    - Visa en sammanfattning av rundan 10
    - Avsluta en runda 11
- Health Snapshot™ 11
- Anpassar aktivitetsalternativ 11
  - Markera varv 11
  - Anpassa aktivitetslistan 11

Utseende 11
- Byta urtavla 12
- Meny för kontroller 12
  - Garmin Pay 13
    - Konfigurera din Garmin Pay plånbok 13
    - Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken 14
    - Betala för ett köp med hjälp av klockan 14
    - Hantera Garmin Pay kort 14
    - Ändra din Garmin Pay kod 14
  - Anpassa menyn för kontroller 15
- Widgets 15
  - Se widgetar och menyer 17
    - Anpassa widgetslingan 17
  - Widget för hälsostatistik 17
  - Body Battery 17
    - Visa Body Battery-widgeten 18
    - Tips för bättre Body Battery data 18
  - Visa stressnivåwidgeten 18
  - HRV-test 18
  - Använda widgeten för spårning av vätskeintag 19
  - Kvinnors hälsa 19
    - Menscykelspårning 19
    - Graviditetsspårning 20
  - Styra musikuppspelningen 20
- Morgonrapport 20
  - Anpassa din morgonrapport 21
- Ställa in genvägen till pekknappen 21

Träning 21
- Enhetlig träningsstatus 21
  - Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar 21
- Aktivitetsspårning 21
  - Automatiskt mål 22
  - Använda inaktivitetsvarning 22
    - Aktivera rörelseavisering 22
  - Sömnspårning 22
    - Använda automatisk sömnmätning 22
  - Intensiva minuter 22

Få intensiva minuter 23
Move IQ® 23
Aktivera självutvärdering 23
Inställningar för aktivitetsspårning .. 23
Stänga av aktivitetsspårning 23
Träningspass 24
Påbörja ett träningspass 24
Följa ett träningspass från Garmin Connect 24
Använda Garmin Connect träningsprogram 24
Anpassade träningsprogram 25
Starta dagens träning 25
Visa schemalagda träningspass .. 25
Inställningar och varningar för hälsa och välbefinnande 25

Pulsfunktioner 26

Pulsmätning vid handleden 26
Bära klockan 26
Tips för oregelbundna pulsdata 27
Visa puls-widgeten 27
Ställa in en varning för onormal puls 27
Sända pulsdata till Garmin enheter .. 28
Inställningar för pulsmätning vid handleden 28
Stänga av pulsmätaren vid handleden 28
Om pulszoner 28
Ställa in dina pulszoner 29
Beräkning av pulszon 29
Träningsmål 29
Pulsoximeter 30
Läsa av pulsoximetervärden 30
Aktivera pulsoximetrimätning under sömn 30
Tips för oregelbundna pulsoximeterdata 30
Om VO2-maxberäkningar 31
Få ditt förväntade VO2-maxvärde 31
Visa din konditionsålder 31

Anslutningar 31

Garmin Connect 32
Synkronisera dina data med Garmin Connect appen 32
Synkronisera dina data med datorn 33
Konfigurera Garmin Express 33
Para ihop telefonen 33
Visa aviseringar 33
Svara på ett sms 33
Hantera aviseringar 34
Aktivera aviseringar för Bluetooth 34
Stänga av Bluetooth telefonanslutningen 34
Ta emot ett inkommande telefonsamtal 34
Söka efter din telefon 34
Använda stör ej-läge 34

Säkerhets- och spårningsfunktioner 35

Lägga till nödsituationskontakter 35
Begära hjälp 35
Händelsedetektorn 36
Sätta på och stänga av händelsedetektorn 36
Sätta på och stänga av LiveTrack 36
Lägga till kontakter 36

Klockor 36

Ställa in larm 36
Ta bort ett larm 37
Använda stoppuret 37
Starta nedräkningstimern 37
Synkronisera klockan med GPS 37
Ställa in tid manuellt 37

Trådlösa sensorer 38

Para ihop dina trådlösa sensorer 38
Löptempo och distans från pulstillbehör 38
Tips för registrering av löptempo och -distans 39
Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval) 39
Kalibrera fartsensorn 39

Anpassa klockan 39

Klockinställningar 39
Varningsinställningar 40
Systeminställningar 40

Anpassa skärminställningarna 40
Ändra måttenheterna 40
Tidszoner 40
Användarprofil 41
Ställa in din användarprofil 41
Inställningar för kön 41
Kalibrera kompassen 41
Garmin Connect inställningar 41
Inställningar för användarprofil i Garmin Connect 42
Inställningar för kön 42

Enhetsinformation 43
Ladda klockan 43
Skötsel av enheten 43
Rengöra klockan 44
Rengöra läderbanden 44
Byta banden 44
Visa enhetsinformation 44
Se information om regler och efterlevnad för E-label 44
Produktuppdateringar 45
Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen 45
Uppdatera programvaran med Garmin Express 45
Specifikationer 45

Felsökning 45
Är min telefon kompatibel med min klocka? 45
Telefonen ansluter inte till klockan 46
Aktivitetsspårning 46
Stegräkningen verkar inte stämma .. 46
Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto 46
Min stressnivå visas inte 46
Pulsen på klockan är inte korrekt 46
Maximera batteritiden 47
Det är svårt att se skärmen på klockan utomhus 47
Min klocka är på fel språk 47
Återställa alla standardinställningar 47
Söka satellitsignaler 47
Förbättra GPS-satellitmottagningen 48
Mer information 48
Enhetsservice 48

Bilagor 48
Aktivitetslista 48
Standardklassificeringar för VO2-maxvärde 50
Hjulstorlek och omkrets 50

Introduktion

⚠ VARNING

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

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

Översikt

1 Pekskärm	• Tryck för att välja ett alternativ i en meny. • Tryck för att öppna widgeten och visa flera data. • Dubbelklicka för att aktivera klockan. • Svep åt höger eller vänster för att bläddra igenom widgetar. • Svep uppåt eller nedåt för att bläddra bland menyerna.
2 Övre högerknappen	• Tryck när du vill slå på klockan. • Tryck för att aktivera klockan. • Tryck för att öppna menyn för aktiviteter och appar. • Tryck om du vill starta eller stoppa aktivitetstimern. • Håll intryckt i 2 sekunder för att visa menyn för kontroller, inklusive klockans av-/på-knapp. • Håll intryckt tills klockan vibrerar för att begära hjälp (*Begära hjälp*, sidan 35).
3 Nedre högerknappen	• Tryck för att återgå till föregående skärm, utom under en aktivitet. • Under en aktivitet trycker du för att markera ett nytt varv, starta ett nytt set eller övning eller gå vidare till nästa steg i ett träningspass. • Håll ned för att visa en meny med klockinställningar och alternativ för den aktuella skärmen.
4 Pekknapp	• Tryck för att återgå till föregående skärm, utom under en aktivitet. • Tryck för att visa genvägsfunktionen (*Ställa in genvägen till pekknappen*, sidan 21). • Från urtavlan trycker du för att bläddra igenom data, t.ex. steg och puls.

Pekskärmstips

- Dra uppåt eller nedåt för att bläddra igenom listor och menyer.
- Svep uppåt eller nedåt om du vill bläddra snabbt.
- Tryck för att välja ett objekt.
- Dubbelklicka för att aktivera klockan.
- På urtavlan sveper du höger eller vänster för att bläddra genom widgetarna på klockan.
- Tryck på en widget för att se ytterligare information om det är tillgängligt.
- Svep åt vänster eller höger för att visa nästa datasida under en aktivitet.
- När du har valt en aktivitet väljer du ••• för att visa inställningarna och alternativen för aktiviteten.
- Gör ett menyval i taget.

Låsa och låsa upp pekskärmen

Lås pekskärmen för att förhindra oavsiktliga nedtryckningar på skärmen.

Obs! Här kan du anpassa menyn för kontroller (*Anpassa menyn för kontroller*, sidan 15).

1. Håll nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
2. Välj .

   Pekskärmen låses och reagerar inte på tryckningar förrän du låser upp den.
3. Håll valfri knapp nedtryckt för att låsa upp pekskärmen.

Ställa in klockan

Du bör utföra de här uppgifterna för att få tillgång till alla Lily 2 Active funktioner.

- Para ihop klockan med din telefon via Garmin Connect™ appen (*Para ihop telefonen*, sidan 33).
- Ställa in Garmin Pay™ plånboken (*Konfigurera din Garmin Pay plånbok*, sidan 13).
- Ställa in säkerhetsfunktioner (*Säkerhets- och spårningsfunktioner*, sidan 35).
- Konfigurera din användarprofil (*Ställa in din användarprofil*, sidan 41).

Aktiviteter

Klockan levereras med förinstallerade inomhus- och utomhusaktiviteter, t.ex. för löpning, cykling, styrketräning, golf med mera. När du startar en aktivitet visar och registrerar klockan sensordata som du kan spara och dela med resten av Garmin Connect gemenskapen.

För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till garmin.com/ataccuracy.

Starta en aktivitet

När du startar en aktivitet slås GPS på automatiskt (om detta krävs).

1. Tryck på på urtavlan.
2. Om det är första gången du har startat en aktivitet markerar du kryssrutan intill varje aktivitet för att lägga till den som favorit och väljer sedan .
3. Välj ett alternativ:
   - Välj en aktivitet från dina favoriter.
   - Välj och välj en aktivitet från den utökade aktivitetslistan.
4. Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du ut till ett område med fri sikt mot himlen och väntar tills klockan är klar.

   Klockan är klar när den har fastställt din puls, hämtat GPS-signaler (vid behov) och anslutits till dina trådlösa sensorer (vid behov).
5. Tryck på om du vill starta aktivitetstimern.

   Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda klockan innan du startar en aktivitet (*Ladda klockan*, sidan 43).
- Tryck på för att registrera varv, starta en ny uppsättning eller position eller gå vidare till nästa steg i träningspasset.
- Dra med fingret åt vänster eller höger för att visa fler datasidor (*Anpassar aktivitetsalternativ*, sidan 11).

Stoppa en aktivitet

1. Tryck på .
2. Välj ett alternativ:
   - Om du vill spara aktiviteten väljer du .
   - Om du vill ta bort aktiviteten väljer du .
   - Om du vill återuppta aktiviteten trycker du på .

Utvärdera en aktivitet

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

Du kan anpassa självutvärderingsinställningen för vissa aktiviteter (*Anpassar aktivitetsalternativ*, sidan 11).

1. När du har slutfört en aktivitet väljer du (*Stoppa en aktivitet*, sidan 3).
2. Välj hur du kände dig under aktiviteten.
3. Välj en siffra som motsvarar din upplevda ansträngning.

   Obs! Du kan välja **Hoppa över** för att hoppa över självutvärderingen.

Du kan se utvärderingarna i Garmin Connect appen.

Inomhusaktiviteter

Klockan kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel eller indoor trainer. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter (*Anpassar aktivitetsalternativ*, sidan 11).

När du springer eller går med GPS-funktionen avstängd beräknas fart och distans med klockans accelerometer. Accelerometern kalibreras automatiskt. Noggrannheten för fart- och distansdata förbättras efter några löprundor eller promenader utomhus med GPS.

TIPS: Att hålla i ledstängerna på löpbandet minskar noggrannheten.

Spela in en dansträningsaktivitet

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj .

   Första gången du väljer en dansträningsaktivitet måste du välja danstyp.
3. Välj för att ställa in aviseringar, danstyp och antal låtar.
4. Välj **Varningar** för att ställa in aviseringar för puls, tid och kalorier.
5. Välj **Danstyp** för att ställa in danstypen.
6. Välj **Antal låtar** för att inkludera vila mellan låtarna eller stänga av låträkningen.
7. Tryck på för att återgå till aktivitetstimerskärmen.
8. Tryck på om du vill starta aktivitetstimern.
9. Starta din första dans.
10. Dra med fingret för att visa fler datasidor (valfritt).
11. Tryck för att avsluta en låt.
12. Om du inkluderar vila mellan låtarna trycker du på för att starta nästa låt.
13. Upprepa steg 11 och 12 tills du är klar med aktiviteten.
14. När du är klar med aktiviteten trycker du på för att stoppa aktivitetstimern (*Stoppa en aktivitet*, sidan 3).

Registrera en andningsaktivitet

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj .
3. Välj ett alternativ:
   - Välj **Samstämmighet** för att uppnå en lugn vakenhet.
   - Välj **Avslappning och fokus** för att slappna av i kroppen och skapa ett fokuserat sinne.
   - Välj **Avslappning och fokus (kort)** för att slappna av i kroppen och fokusera under en kortare tid.
   - Välj **Lugn** för att sänka stressnivån och förbereda dig för att sova.
4. Tryck på om du vill starta aktiviteten.
5. Följ instruktionerna på skärmen medan klockan vägleder dig genom andningsövningarna.
6. Tryck på för att hoppa till nästa steg i andningsfasen.
7. Tryck på för att stoppa aktiviteten (*Stoppa en aktivitet*, sidan 3).

   Ändringen i stressnivå och antal andetag per minut visas.

Registrera en styrketräningsaktivitet

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

1. Tryck på .
2. Välj **Styrka**.
3. Tryck på om du vill starta aktivitetstimern.
4. Starta ditt första set.

   Som standard räknar klockan dina repetitioner. Repetitionsräknaren visas när du har utfört minst fyra repetitioner. Du kan avaktivera repetitionsräkning i aktivitetsinställningarna (*Anpassar aktivitetsalternativ*, sidan 11).

   TIPS: Klockan kan bara räkna repetitioner av en enda övning för varje set. När du vill ändra rörelse ska du slutföra setet och starta ett nytt.
5. Tryck på för att avsluta setet.

   Klockan visar det totala antalet repetitioner för setet. Efter några sekunder visas vilotimern.
6. Om det behövs redigerar du antalet repetitioner och väljer för att lägga till den vikt som används för setet.
7. När du har vilat färdigt trycker du på för att starta nästa set.
8. Upprepa detta för varje styrketräningsset tills aktiviteten är slutförd.
9. När du är klar med aktiviteten trycker du på och väljer .

Tips för att registrera styrketräningsaktiviteter

- Titta inte på klockan medan du utför repetitioner.

  Du ska interagera med klockan i början och i slutet av varje set och under vila.
- Fokusera på din form medan du utför repetitionerna.
- Utför övningar med kroppsvikt eller fria vikter.
- Utför repetitioner med en konsekvent, fullständig rörelse.

  Varje repetition räknas när armen som bär klockan återgår till utgångsläget.

  Obs! Benövningar kanske inte räknas.
- Aktivera Automatisk setidentifiering som startar och stoppar dina set.
- Spara och skicka styrketräningsaktiviteten till ditt Garmin Connect konto.

  Du kan använda verktygen i ditt Garmin Connect konto för att visa och redigera aktivitetsinformation.

Registrera en HIIT-aktivitet

Du kan använda specialtimers för att registrera en HIIT-aktivitet (högintensiv intervallträning).

1. Tryck på .
2. Välj **HIIT (Högintensiv intervallträning)**.
3. Välj ett alternativ:
   - Välj **Fri** om du vill registrera en öppen, ostrukturerad HIIT-aktivitet.
   - Välj **Timer för högintensiv intervallträning** > **AMRAP** för att registrera så många rundor som möjligt under en angiven tidsperiod.
   - Välj **Timer för högintensiv intervallträning** > **EMOM** för att registrera ett visst antal övningar varje minut på minuten.
   - Välj **Timer för högintensiv intervallträning** > **Tabata** om du vill växla mellan 20-sekundersintervall med maximal ansträngning och 10 sekunders vila.
   - Välj **Timer för högintensiv intervallträning** > **Egna** för att ställa in träningstid, vilotid, antal övningar och antal rundor.
   - Välj **Träningspass** för att följa ett sparat träningspass.
4. Om det behövs följer du instruktionerna på skärmen.
5. Tryck på för att starta din första runda.

   Klockan visar en nedräkningstimer och aktuell puls.
6. Om det behövs trycker du på för att gå till nästa runda manuellt eller vila.
7. När du är klar med aktiviteten trycker du på för att stoppa aktivitetstimern.
8. Välj .

Kalibrera löpbandsdistansen

Om du vill registrera mer exakta distanser för dina löpturer på löpbandet kan du kalibrera löpbandsdistansen när du har sprungit minst 2,4 km (1,5 miles) på ett löpband. Om du använder olika löpband kan du kalibrera löpbandsdistansen manuellt på varje löpband eller efter varje löptur.

1. Börja en löpbandsaktivitet (*Starta en aktivitet*, sidan 2).
2. Spring på löpbandet tills klockan Lily 2 Active registrerar minst 2,4 km (1,5 mile).
3. När du är klar med löprundan trycker du på .
4. Kontrollera tillryggalagd sträcka på löpbandets skärm.
5. Välj ett alternativ:
   - Om du kalibrerar för första gången anger du löpsträckan på klockan.
   - Om du vill kalibrera manuellt efter den första kalibreringen sveper du uppåt, väljer och anger löpbandsdistansen på din klocka.

Ta en simtur i bassäng

Obs! Pekskärmen är inte tillgänglig vid simningsaktiviteter.

1. Tryck på .
2. Välj **Simbassäng**.
3. Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.
4. Tryck på om du vill starta aktivitetstimern.
5. Börja simma.

   Klockan registrerar simintervall och -längder automatiskt.
6. När du är klar med aktiviteten trycker du på för att stoppa aktivitetstimern (*Stoppa en aktivitet*, sidan 3).

Ange bassänglängden

1. På urtavlan väljer du > **Simbassäng** > ••• > **Bassänglängd**.
2. Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.

Simterminologi

Längd: En sträcka i simbassängen.

Intervall: En eller flera längder i följd. Efter vila startar ett nytt intervall.

Simtag: Ett simtag räknas varje gång den arm som du har klockan på slutför en hel cykel.

Swolf: Din swolf-poäng är summan av tiden för en bassänglängd plus antalet simtag för den längden. T.ex. 30 sekunder plus 15 simtag motsvarar en swolf-poäng på 45. Swolf är ett mått på effektiviteten i din simning och som i golf är ett lägre resultat bättre.

Utomhusaktiviteter

Klockan i Lily 2 Active levereras förinstallerad med utomhusaktiviteter som löpning och cykling. GPS:en slås på för utomhusaktiviteter.

Ut och springa

Innan du kan använda en trådlös sensor till din löpning måste du para ihop sensorn med din klocka (*Para ihop dina trådlösa sensorer*, sidan 38).

1. Sätt på dig de trådlösa sensorerna, t.ex. en pulsmätare (valfritt).
2. Tryck på .
3. Välj .
4. När du använder trådlösa sensorer (tillval) väntar du medan klockan ansluter till sensorerna.
5. Gå ut och vänta medan klockan hämtar satelliter.
6. Tryck på om du vill starta aktivitetstimern.
   Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.
7. Starta aktiviteten.
8. Tryck på för att registrera varv (valfritt) (*Markera varv*, sidan 11).
9. Svep åt vänster eller höger för att bläddra igenom datasidorna.
10. När du är klar med aktiviteten trycker du på och väljer .

Ta en cykeltur

Innan du kan använda en trådlös sensor för din cykeltur måste du para ihop sensorn med din klocka (*Para ihop dina trådlösa sensorer*, sidan 38).

1. Para ihop dina trådlösa sensorer, t.ex. en pulsmätare, fartsensor eller kadenssensor (tillval).
2. Tryck på .
3. Välj .
4. När du använder trådlösa sensorer (tillval) väntar du medan klockan ansluter till sensorerna.
5. Gå ut och vänta medan klockan hämtar satelliter.
6. Tryck på om du vill starta aktivitetstimern.
   Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.
7. Starta aktiviteten.
8. Svep åt vänster eller höger för att bläddra igenom datasidorna.
9. När du är klar med aktiviteten trycker du på och väljer .

Registrera en skidåknings- eller snowboardaktivitet

1. Starta en skidåknings- eller snowboardaktivitet.
2. Svep åt vänster eller höger för att visa information om det aktuella åket och det totala antalet åk.
   Åkskärmarna inkluderar tid, tillryggalagd sträcka, maximal hastighet, medelhastighet och totalt nedför.
3. När du är klar med aktiviteten trycker du på för att stoppa aktivitetstimern (*Stoppa en aktivitet*, sidan 3).

Golf

Garmin Golf™ app

Med Garmin Golf appen kan du ladda upp scorekort från din kompatibla Lily 2 Active enhet och se detaljerad statistik och slaganalyser. Golfare kan tävla mot varandra på olika banor med Garmin Golf appen. Fler än 43 000 banor har topplistor som vem som helst kan gå med i. Du kan organisera en turnering och bjuda in andra spelare att tävla.

Garmin Golf appen synkroniserar dina data med ditt Garmin Connect konto. Du kan hämta Garmin Golf appen från appbutiken på telefonen (garmin.com/golfapp).

Spela golf

Innan du spelar golf för första gången måste du hämta Garmin Golf appen från appbutiken på din telefon (*Garmin Golf™ app*, sidan 7).

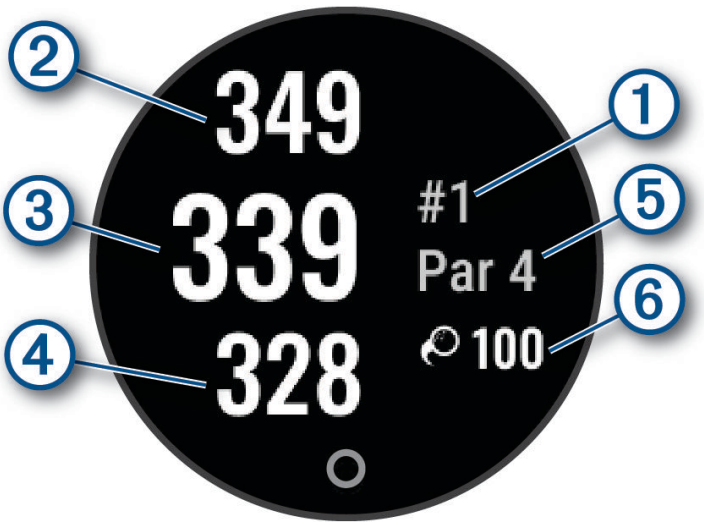
Ladda klockan innan du ger dig iväg och spelar golf (*Ladda klockan*, sidan 43).

1. Tryck på .
2. Välj **Golf**.

   Klockan hämtar satelliter, beräknar din plats och väljer en bana om det endast finns en bana i närheten.
3. Om en lista med banor visas väljer du en bana från listan.

   Banor uppdateras automatiskt.
4. Tryck på .
5. Välj ✓ om du vill registrera resultat.
6. Välj tee-ruta.

   Skärmen med hålinformation visas.



①	Aktuellt hålnummer
②	Avstånd till greenens bakre del
③	Avstånd till greenens mitt
④	Avstånd till greenens främre del
⑤	Par för hålet
⑥	Garmin AutoShot™ avstånd

När du går vidare till nästa hål växlar klockan automatiskt till att visa informationen om det nya hålet.

Golfmeny

Under en runda kan du trycka på för att visa fler funktioner i golfmenyn.

Hinder: Visar bunkrar och vattenhinder för det aktuella hålet.

Layups: Visar alternativ för layup och distans för det aktuella hålet (endast par 4- och par 5-hål).

Scorekort: Öppnar scorekortet för rundan (*Registrera score*, sidan 10).

Sammanfattning av rundan: Under en runda kan du visa poäng, statistik och steginformation.

Senaste slaget: Visa information om ditt senaste slag.

Obs! Du kan visa avstånd för alla slag som upptäckts under den aktuella rundan. Om det behövs kan du lägga till ett slag manuellt (*Lägga till ett slag manuellt*, sidan 10).

Avsluta runda: Avslutar den aktuella rundan.

Visa layup- och doglegavstånd

Du kan visa en lista med layup- och doglegavstånd för par 4- och par 5-hål.

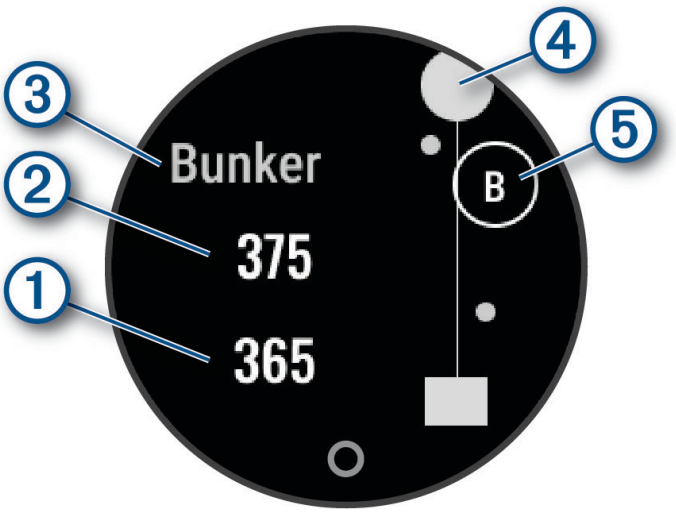
1 Tryck på .
2 Välj **Layups**.

Obs! Avstånd och platser tas bort från listan när du passerar dem.

Visa hinder

Du kan visa avstånd till hinder längs fairway för par 4- och par 5-hål. Hinder som påverkar valet av slag visas separat eller i grupper för att hjälpa dig att bedöma avståndet till layup eller hur långt du måste bära.

1 Tryck på .
2 Välj **Hinder**.



- Avstånden till den främre ① och bakre ② delen av närmaste hinder visas på skärmen.
- Hindertypen ③ anges högst upp på skärmen.
- Greenen visas som en halvcirkel ④ överst på skärmen. Linjen under greenen representerar mitten av fairway.
- Hinder ⑤ representeras av en bokstav som visar i vilken ordning de förekommer på hålet och deras ungefärliga plats i förhållande till fairway visas nedanför greenen.

Mäta ett slag med Garmin AutoShot

Varje gång du slår ett slag på fairway registrerar klockan slagets längd så att du kan visa det senare (*Visa din slaghistorik*, sidan 10). Avkänningen fungerar inte på puttar.

1 När du spelar golf ska du bära klockan på din främre handled för bättre slagavkänning.
När klockan identifierar ett slag visas ditt avstånd från slagplatsen ① nedanför par.

2 Slå nästa slag.
Klockan registrerar längden på det sista slaget.

Lägga till ett slag manuellt

Du kan lägga till ett slag manuellt om enheten inte hittar det. Du måste lägga till slaget från platsen för det missade slaget.

1 Tryck på .
2 Välj **Senaste slaget** > • • • > **Lägg till slag**.
3 Välj ✓ tör att starta ett nytt slag från din aktuella plats.

Registrera score

1 När du spelar golf trycker du på .
2 Välj **Scorekort**.
3 Välj ett hål.
4 Välj — eller + för att ange resultat.
5 Välj ✓.

Visa din slaghistorik

1 När du har spelat ett hål trycker du på .
2 Välj **Senaste slaget** om du vill visa information om ditt senaste slag.

Visa en sammanfattning av rundan

Under en runda kan du visa poäng, statistik och steginformation.

1 Tryck på .
2 Välj **Sammanfattning av rundan**.
3 Svep åt vänster eller höger om du vill visa mer information.

Avsluta en runda

1 Tryck på .
2 Välj **Avsluta runda**.
3 Välj ett alternativ:
   - Om du vill spara rundan och återgå till klockläge väljer du .
   - Om du vill ta bort rundan och återgå till klockläge väljer du .
   - Om du vill återuppta rundan väljer du .

Health Snapshot™

Health Snapshot funktionen registrerar flera viktiga hälsovärden när du håller dig stilla i två minuter. Du kan använda den till att få en översikt över din allmänna kardiovaskulära status. Klockan används till att registrera mätvärden som medelpuls, stressnivå och andningsfrekvens. Du kan lägga till Health Snapshot funktionen i listan över favoritappar (*Anpassar aktivitetsalternativ*, sidan 11).

Anpassar aktivitetsalternativ

Du kan välja vilka aktiviteter som ska visas på klockan.

1 Från Garmin Connect enheten väljer du **Aktivitetsalternativ** > **Ändra**.
2 Välj vilka aktiviteter som du vill visa på klockan.
3 Om det behövs väljer du en aktivitet för att visa menyalternativ som varningar och datafält.

Markera varv

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

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

1 Från Garmin Connect enhetens meny väljer du **Aktivitetsalternativ**.
2 Välj en aktivitet.
3 Välj **Auto Lap**.

Anpassa aktivitetslistan

1 Tryck på .
2 Välj **Ändra**.
3 Välj ett alternativ:
   - Om du vill lägga till en aktivitet eller app väljer du **Lägg till**.
   - Om du vill ta bort en aktivitet eller app väljer du aktiviteten eller appen och väljer **Ta bort**.
   -

   Obs! Om du vill ändra ordning på listan väljer du en aktivitet eller app, väljer Sortera och följer instruktionerna på skärmen i appen Garmin Connect (*Garmin Connect inställningar*, sidan 41).

Utseende

Du kan anpassa utseendet på urtavlan och snabbåtkomstfunktionerna i slingan med förenklade widgetar och menyn för kontroller.

Byta urtavla

Du kan välja mellan flera förinlästa urtavlor.

1. Håll nedtryckt på urtavlan.
2. Välj **Urtavla**.
3. Svep åt vänster eller höger för att bläddra igenom tillgängliga urtavlor.
4. Välj kugghjulsikonen för att ändra data på urtavlan (valfritt).
5. Välj ✔.
6. Välj urtavla genom att trycka på skärmen.

Meny för kontroller

Med menyn för kontroller kan du snabbt komma åt klockfunktioner och alternativ. Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort alternativ i menyn för kontroller (*Anpassa menyn för kontroller*, sidan 15).

Håll nedtryckt på urtavlan.

Ikon	Namn	Beskrivning
	Larm	Lägger till eller redigerar ett larm (*Ställa in larm*, sidan 36).
	Hjälp	Skickar begäran om hjälp (*Begära hjälp*, sidan 35).
	Ljusstyrka	Välj för att justera skärmens ljusstyrka (*Anpassa skärminställningarna*, sidan 40).
	Sänd puls	Välj för att aktivera pulssändning till en ihopparad enhet (*Sända pulsdata till Garmin enheter*, sidan 28).
	Stör ej	Aktiverar eller avaktiverar stör ej-läge för att tona ned skärmen och avaktivera varningar och aviseringar. Du kan till exempel använda det här läget när du tittar på film (*Använda stör ej-läge*, sidan 34).
	Garmin Pay	Välj för att öppna Garmin Pay plånboken och betala för köp med din klocka (*Garmin Pay*, sidan 13).
	Lås enheten	Välj för att låsa knapparna och pekskärmen för att förhindra oavsiktliga tryckningar och sveprörelser.
	Musik	Styr musikuppspelningen på telefonen.
	Aviseringar	Visar aviseringar från telefonen.
	Telefon	Aktiverar eller avaktiverar Bluetooth® teknologi och anslutningen till din ihopparade telefon.
	Stäng av	Välj för att stänga av klockan.
	Sömnläge	Välj för att aktivera eller avaktivera Sömnläge.
	Stoppur	Startar stoppuret (*Använda stoppuret*, sidan 37).
	Synkronisera	Synkroniserar klockan med den ihopparade telefonen.
	Tidssynkronisering	Välj för att synkronisera klockan med tiden på telefonen eller använd satelliter.
	Timer	Ställer in en nedräkningstimern (*Starta nedräkningstimern*, sidan 37).

Garmin Pay

Med Garmin Pay funktionen kan du använda din klocka för att betala för inköp på anslutna platser med kredit- eller betalkort från en ansluten bank.

Konfigurera din Garmin Pay plånbok

Du kan lägga till ett eller flera kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok. Gå till garmin.com/garminpay/banks om du vill hitta anslutna banker.

1. I appen Garmin Connect väljer du •••.
2. Välj **Garmin Pay** > **Sätt igång**.
3. Följ instruktionerna på skärmen.

Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken

Du kan lägga till upp till 10 kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok.

1 I appen Garmin Connect väljer du •••.
2 Välj **Garmin Pay** > ⋮ > **Lägg till kort**.
3 Följ instruktionerna på skärmen.

När kortet har lagts till kan du välja kortet på klockan när du genomför en betalning.

Betala för ett köp med hjälp av klockan

Innan du kan använda klockan till att betala för köp måste du konfigurera minst ett betalkort.

Du kan använda klocka för att betala för köp på en ansluten plats.

Obs! Här kan du anpassa menyn för kontroller (*Anpassa menyn för kontroller*, sidan 15).

1 Håll in på urtavlan för att se menyn för kontroller.
2 Välj .
3 Ange den fyrsiffriga lösenordskoden.

   Obs! Om du anger lösenordskoden felaktigt tre gånger, låses plånboken och du måste återställa din kod i Garmin Connect appen.

   Det senast använda betalkortet visas.
4 Om du har lagt till flera kort i Garmin Pay plånboken sveper du för att byta till ett annat kort (valfritt).
5 Inom 60 sekunder håller du klockan nära betalterminalen, med klockan vänd mot terminalen.

   Klockan vibrerar och visar en bock när den har kommunicerat klart med terminalen.
6 Vid behov följer du instruktionerna på kortläsaren för att slutföra transaktionen.

TIPS: När du har matat in din lösenordskod kan du göra betalningar utan kod i 24 timmar så länge du fortsätter att bära din klocka. Om du tar bort klockan från handleden eller avaktiverar pulsövervakningen måste du ange lösenordskoden igen innan du betalar.

Hantera Garmin Pay kort

Du kan tillfälligt avaktivera eller ta bort ett kort.

Obs! I vissa länder kan deltagande finansiella institutioner begränsa Garmin Pay funktionerna.

1 Från appen Garmin Connect väljer du •••.
2 Välj **Garmin Pay**.
3 Välj ett kort.
4 Välj ett alternativ:
   - Om du tillfälligt vill avaktivera eller återaktivera kortet väljer du **Avaktivera kort**.

     Kortet måste vara aktiverat för att du ska kunna göra inköp med klockan Lily 2 Active.
   - Välj för att ta bort kortet.

Ändra din Garmin Pay kod

Du måste veta din nuvarande kod för att kunna ändra den. Om du glömmer din lösenordskod måste du återställa Garmin Pay funktionen för klockan Lily 2 Active, skapa en lösenordskod och ange kortuppgifterna på nytt.

1 I appen Garmin Connect väljer du •••.
2 Välj **Garmin Pay** > **Ändra lösenordskod**.
3 Följ instruktionerna på skärmen.

Nästa gång du betalar med klockan Lily 2 Active måste du ange den nya lösenordskoden.

Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på menyalternativ i menyn för kontroller.

1 Håll in på urtavlan för att se menyn för kontroller.

Menyn för kontroller visas.

2 Håll ned .

Menyn för kontroller växlar till redigeringsläge.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill ändra platsen för ett menyalternativ i menyn för kontroller drar du alternativet till en ny plats.
- Om du vill ta bort ett menyalternativ från menyn för kontroller drar du alternativet till .

4 Om det behövs väljer du för att lägga till ett menyalternativ i menyn för kontroller.

Obs! Det här alternativet är endast tillgängligt när du har tagit bort minst ett menyalternativ på menyn för kontroller.

Widgets

Klockan levereras med förinstallerade widgets som ger snabb information. Du kan dra med fingret på pekskärmen om du vill bläddra bland olika widgets. För widgetar krävs Bluetooth anslutning till en kompatibel telefon.

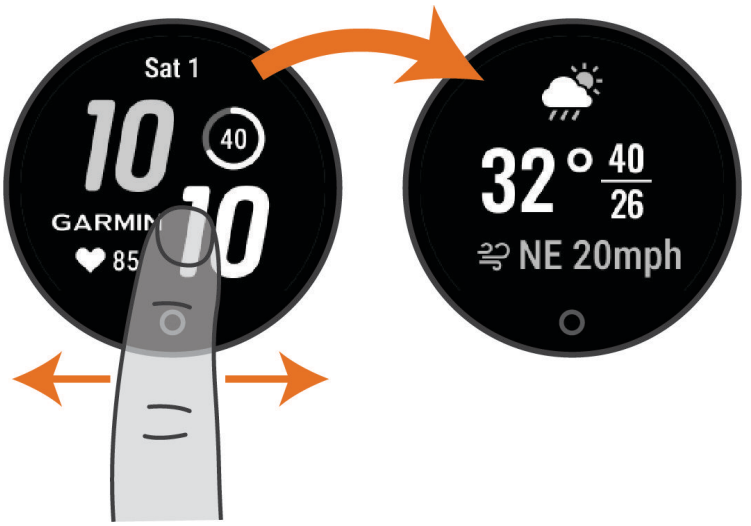
Obs! Du kan anpassa widgetslingan (*Anpassa widgetslingan*, sidan 17).

Urtavla	Urtavlan innehåller aktuell tid och datum. Tid och datum ställs in automatiskt när klockan synkroniserar med ditt Garmin Connect konto.
Body Battery	Din aktuella Body Battery™ energinivå. Klockan beräknar dina aktuella energireserver baserat på sömn, stress och aktivitetsdata. En högre siffra indikerar en högre energireserv.
Kalender	Kommande möten från kalendern i din telefon.
Kalorier	Antal kalorier som förbränts under dagen, både aktiva och vilande kalorier.
Distans	Den tillryggalagda sträckan i kilometer eller miles för aktuell dag.
Garmin-tränare	Visar planerade träningspass när du väljer ett Garmin® träningsprogram från tränaren på Garmin Connect kontot. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum.
Hälsobild	Startar en Health Snapshot session på klockan som registrerar flera viktiga hälsovärden när du håller dig stilla i två minuter. Du kan använda den till att få en översikt över din allmänna kardiovaskulära status. Klockan används till att registrera mätvärden som medelpuls, stressnivå och andningsfrekvens. Visar sammanfattningar av dina sparade Health Snapshot sessioner (*Health Snapshot™*, sidan 11).
Hälsostatistik	En dynamisk sammanfattning av din aktuella hälsostatistik. Uppgifterna innefattar puls, stress och Body Battery nivå.
Puls	Din aktuella puls i slag per minut (bpm) och veckans medelvilopuls.
HRV-status	Visar ditt sjudagarsmedel för pulsvariabilitet under natten (*HRV-test*, sidan 18).
Hydratisering	Den sammanlagda mängden vatten du har druckit och dagens mål.
Intensiva minuter	Totalt antal intensiva minuter och målet för veckan.
Senaste aktiviteten	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet.
Senaste golfrunda Senaste tur Senaste löptur Senaste styrka Senaste simning	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet och historik för den angivna sporten.
Musikkontroller	Kontroller för musikspelaren i telefonen.
Min dag	En dynamisk sammanfattning av din aktivitet idag. Uppgifterna omfattar steg, intensiva minuter och förbrända kalorier.
Tupplurar	Visar total tupplurstid och ökningen av Body Battery. Du kan starta en tupplurstimer och sätta ett larm som väcker dig.
Aviseringar	Aviseringar från din telefon, inklusive samtal, sms, uppdateringar i sociala nätverk med mera, baserat på aviseringsinställningarna i din telefon.
Pulsoximeter	Utför en manuell pulsoximeteravläsning.
Sömn	Dina sömndata för föregående natt, inklusive total sömntid.
Steg	Det totala antalet steg och ditt mål för dagen. Klockan lär sig och föreslår ett nytt stegmål för dig varje dag.

Stress	Din aktuella stressnivå. Klockan mäter din pulsvariabilitet när du är inaktiv för att uppskatta din stressnivå. En lägre siffra innebär en lägre stressnivå.
Väder	Aktuell temperatur och väderprognos från en ihopparad telefon.
Kvinnors hälsa	Status för din menscykel den aktuella månaden. Du kan visa och logga dagliga symptom. Du kan också spåra graviditeten med uppdateringar varje vecka och hälsoinformation.

Se widgetar och menyer

- Håll in på urtavlan för att se huvudmenyn.
- Håll in på urtavlan för att se menyn för kontroller.
- På urtavlan drar du åt vänster eller höger för att se widgets.



- Tryck på varje widget och svep åt vänster eller höger för att visa ytterligare data.

Anpassa widgetslingan

1. Svep för att visa valfri widget.
2. Håll ned .
3. Välj **Hantera widgets**.
4. Välj ett alternativ:
   - Välj **Lägg till** för att lägga till en widget till widgetslingan.
   - Välj **Ta bort** för att ta bort en widget från widgetslingan.

Widget för hälsostatistik

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

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

Body Battery

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

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information (*Tips för bättre Body Battery data*, sidan 18).

Visa Body Battery-widgeten

Body Battery widgeten visar din aktuella Body Battery nivå.

1 Svep för att visa Body Battery widget.

Obs! Du kan behöva lägga till widgeten till din widgetslinga (*Anpassa widgetslingan*, sidan 17).

2 Tryck på pekskärmen för att visa Body Battery diagrammet.

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

3 Tryck på pekskärmen för att se höga och låga nivåer sedan midnatt.

4 Svep åt vänster eller höger för att visa din Body Battery nivå med stress och dina Body Battery faktorer.

Tips för bättre Body Battery data

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

Visa stressnivåwidgeten

Stressnivåwidgeten visar aktuell stressnivå.

1 Svep för att visa stressnivåwidgeten.

Obs! Du kan behöva lägga till widgeten till din widgetslinga (*Anpassa widgetslingan*, sidan 17).

2 Tryck på pekskärmen för att visa stressnivådiagrammet.

Diagrammet visar dina uppmätta stressnivåer samt höga och låga nivåer under de senaste tre timmarna.

3 Tryck på pekskärmen för att se höga och låga nivåer sedan midnatt.

4 Svep för att visa din totala stressnivå under de senaste sju dagarna och den tid som tillbringats i vila eller på varje stressnivå.

HRV-test

Klockan analyserar mätvärdena från pulsmätning vid handleden medan du sover för att fastställa din pulsvariabilitet (HRV). Träning, fysisk aktivitet, sömn, kost och hälsosamma vanor påverkar alla din pulsvariabilitet. HRV-värden kan variera kraftigt beroende på kön, ålder och konditionsnivå. Ett balanserat HRV-värde kan vara positiva tecken på hälsa, till exempel bra tränings- och återhämtningsbalans, bättre kardiovaskulär kondition och förmåga att stå emot stress. Ett obalanserat eller dåligt värde kan vara tecken på utmattning, större återhämtningsbehov eller ökad belastning. För bästa resultat bör du bära klockan medan du sover. Klockan behöver tre veckors sammanhängande sömndata för att visa din pulsvariabilitetstatus.

Status	Beskrivning
Balanserad	Din genomsnittliga HRV under sju dagar ligger inom standardintervallet.
Obalanserad	Din genomsnittliga HRV under sju dagar är över eller under standardintervallet.
Låg	Din genomsnittliga HRV under sju dagar är långt under standardintervallet.
Dåligt Ingen status	Medelvärdena för din HRV ligger långt under det normala intervallet för din ålder. Ingen status innebär att det inte finns tillräckligt med data för att generera ett sjudagarsmedelvärde.

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din aktuella pulsvariabilitetstatus, trender och pedagogisk feedback.

Använda widgeten för spårning av vätskeintag

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

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

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

TIPS: Du kan ställa in en vätskepåminnelse (*Inställningar och varningar för hälsa och välbefinnande*, sidan 25).

Kvinnors hälsa

Menscykelspårning

Menstruationscykeln är en viktig del av din hälsa. Du kan använda klockan för att logga fysiska symptom, sexuell aktivitet, ägglossningsdagar med mera (*Logga information om menstruationscykeln*, sidan 19) Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna Hälsostatistik i appen Garmin Connect.

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

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

Logga information om menstruationscykeln

Innan du kan logga information om menstruationscykeln från din Lily 2 Active måste du ställa in menstruationscykelspårning i Garmin Connect appen.

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

Graviditetsspårning

Graviditetsspårningsfunktionen visar uppdateringar varje vecka av graviditeten och ger information om hälsa och kost. Du kan använda klockan för att logga fysiska och känslomässiga symptom, blodsockerresultat och barnets rörelser (*Logga graviditetsinformation*, sidan 20). Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna Hälsostatistik i appen Garmin Connect.

Logga graviditetsinformation

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

1 Svep för att visa widgeten hälsospårning för kvinnor.

2 Tryck på pekskärmen.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Symptom** för att logga dina fysiska symtom, ditt humör och mycket mer.
- Välj **Blodsocker** för att logga dina sockernivåer före och efter måltider och innan läggdags.
- Välj **Rörelse** för att använda ett stoppur eller en timer för att registrera barnets rörelser.

4 Följ instruktionerna på skärmen.

Styra musikuppspelningen

Med musikkontrollwidgeten kan du styra musiken på din smartphone med din Lily 2 Active klocka. Widgeten styr den aktiva eller den senast aktiva mediespelarappen på din smartphone. Om ingen mediespelare är aktiv, visar widgeten ingen spårinformation, och du måste starta uppspelningen från telefonen.

1 Börja spela upp en låt eller spellista på din smartphone.

2 På Lily 2 Active klockan sveper du för att visa musikkontrollwidgeten.

Morgonrapport

Klockan visar en morgonrapport baserat på din normala uppvakningstid. Tryck på pekskärmen för att visa rapporten, som kan innehålla väder, Body Battery, steg, information om kvinnors hälsa, kalenderhändelser och sömninformation.

Obs! Du kan anpassa informationen i din morgonrapport (*Anpassa din morgonrapport*, sidan 21).

Du kan anpassa ditt visningsnamn i ditt Garmin Connect konto (*Inställningar för användarprofil i Garmin Connect*, sidan 42).

Anpassa din morgonrapport

Obs! Du kan anpassa dessa inställningar på klockan eller på ditt Garmin Connect konto.

1. Håll ned .
2. Välj **Inställningar** > **Avisering & varning** > **Morgonrapport**.
3. Välj **Status** för att sätta på eller stänga av morgonrapporten.
4. Välj **Alternativ**.
5. Välj ett alternativ som du vill ta med i eller ta bort från morgonrapport.

Ställa in genvägen till pekknappen

Du kan ställa in en genväg till din favoritapp, -widget eller -kontroll, till exempel din Garmin Pay plånbok eller musikkontrollerna.

1. Håll ned .
2. Välj **Inställningar** > **Genväg** > **Håll in touchknappen**.
3. Välj ett alternativ:
   - Välj en genväg.
   - Välj **Avaktivera** för att stänga av genvägsfunktionen för pekknappen.

Träning

Enhetlig träningsstatus

När du använder fler än en Garmin enhet med Garmin Connect kontot kan du välja vilken enhet som är den primära datakällan för vardaglig användning och för träning.

I appen Garmin Connect väljer du ••• > **Inställningar**.

Primär träningsenhet: Ställer in den prioriterade datakällan för träningsdata som träningsstatus och belastningsfokus.

Obs! Garmin enheter som inte har funktionen för träningsstatus kan inte ställas in som Primär träningsenhet, men den kan fortfarande användas för att registrera träningsdata.

Primär wearable: Ställer in prioriterad datakälla för dagliga hälsodata som steg och sömn. Det här bör vara den klocka du använder oftast.

TIPS: Garmin rekommenderar att du synkroniserar ofta med ditt Garmin Connect konto för att få så exakta resultat som möjligt.

Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar

Du kan synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar från andra Garmin enheter till din klocka i Lily 2 Active via ditt Garmin Connect konto. På så sätt kan klockan visa din träning och kondition mer noggrant. Du kan till exempel registrera en tur med en Edge® cykeldator och se aktivitetsdetaljer och återhämtningstid på din klocka i Lily 2 Active.

Synkronisera din klocka i Lily 2 Active andra Garmin enheter med ditt Garmin Connect konto.

TIPS: Du kan ställa in en primär träningsenhet och en primär wearable enhet i Garmin Connect appen (*Enhetlig träningsstatus*, sidan 21).

Senaste aktiviteter och prestationsmätningar från dina andra Garmin enheter visas på din klocka i Lily 2 Active.

Aktivitetsspårning

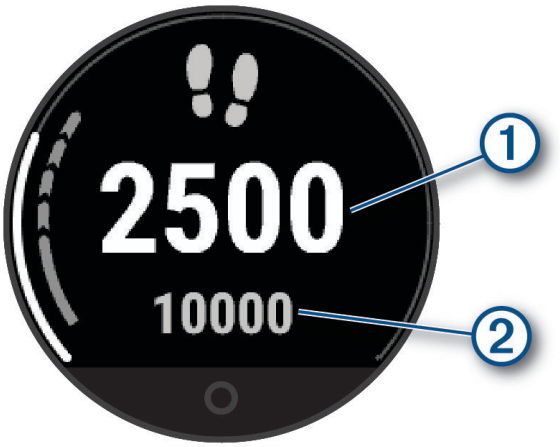
Aktivitetsspårningsfunktionen registrerar stegräkning, tillryggalagd sträcka, intensiva minuter, antal trappor, kalorier som förbränts och sömnstatistik för varje registrerad dag. Dina förbrända kalorier omfattar din basalmetabolism plus aktivitetskalorier.

Antalet steg under dagen visas i den förenklade stegwidgeten. Stegräkning uppdateras periodiskt.

För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till garmin.com/ataccuracy.

Automatiskt mål

Klockan skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen registrerar klockan dina framsteg ① mot ditt dagliga mål ②.



Om du väljer att inte använda det automatiska målet kan du ställa in anpassade mål på ditt Garmin Connect konto.

Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig att om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas ett meddelande. Klockan vibrerar dessutom om vibration är aktiverat (*Systeminställningar*, sidan 40).

Gå en kort promenad (minst ett par minuter) eller slutför de föreslagna rörelserna på skärmen för att återställa inaktivitetsvarningen.

Aktivera rörelseavisering

1 Håll ned .

2 Välj **Avisering & varning** > **Hälsa & välmående** > **Rörelseavisering** > **På**.

Sömnspårning

Klockan mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in normala sovtider i appen Garmin Connect. Sömnstatistiken omfattar totalt antal timmars sömn, sömnstadier, sömnrörelser och sömnresultat. Tupplurar läggs till i din sömnstatistik och kan även påverka din återhämtning. Du kan visa detaljerad sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Obs! Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm (*Använda stör ej-läge*, sidan 34).

Använda automatisk sömnmätning

1 Bär klockan när du sover.

2 Överför dina sömnmätningsdata till ditt Garmin Connect konto.

Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Du kan se sömninformation inklusive tupplurar på klockan Lily 2 Active (*Widgets*, sidan 15).

Intensiva minuter

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

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

Få intensiva minuter

Klockan Lily 2 Active beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulsdata med din genomsnittliga vilopuls. Om pulsmätningen är avstängd beräknar klockan måttligt intensiva minuter genom att analysera dina steg per minut.

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

Move IQ®

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

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

Aktivera självutvärdering

När du sparar en aktivitet kan du utvärdera din upplevda ansträngning och hur du kände dig under aktiviteten. Du hittar din självutvärderingsinformation på ditt Garmin Connect konto.

1. Från Garmin Connect enhetens meny väljer du **Aktivitetsalternativ**.
2. Välj en aktivitet.

   Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
3. Välj **Självutvärdering**.
4. Välj ett alternativ:
   - Om du vill slutföra självutvärdering endast efter träningspass väljer du **Endast träningspass**.
   - Om du vill slutföra självutvärderingen efter varje aktivitet väljer du **Alltid**.

Inställningar för aktivitetsspårning

Du kan uppdatera vissa aktivitetsspårningsinställningar på klockan. Du måste uppdatera veckomålet för intensiva minuter och steg i appen Garmin Connect.

Håll in och välj **Inställningar** > **Aktivitetsmätning**.

Status: Stänger av funktionen för aktivitetsspårning.

Move IQ: Du kan slå på och stänga av Move IQ händelser.

Automatisk aktivitetsstart: Gör att klockan kan skapa och spara schemalagda aktiviteter automatiskt när funktionen Move IQ upptäcker att du går eller springer. Du kan ange minsta tidströskel för löpning och gång.

Stänga av aktivitetsspårning

När du stänger av aktivitetsspårning registreras inte dina steg, intensiva minuter, sömnmätning eller Move IQ aktiviteter.

1. Håll intryckt.
2. Välj **Inställningar** > **Aktivitetsmätning** > **Status** > **Av**.

Träningspass

Klockan kan vägleda dig genom träningspass med flera steg som innehåller mål för varje steg, såsom distans, tid, repetitioner eller andra mätdata. Klockan innehåller flera förinstallerade träningspass för flera aktiviteter, inklusive styrka, kondition, löpning och cykling. Du kan skapa och hitta fler träningspass och träningsprogram med Garmin Connect appen och överföra dem till klockan.

På klockan: Du kan öppna träningsappen från aktivitetslistan för att visa alla träningspass som för närvarande är inlästa på din klocka (*Anpassar aktivitetsalternativ*, sidan 11).

Du kan också visa din träningshistorik.

På appen: Du kan skapa och hitta fler träningspass, eller välja ett träningsprogram som har inbyggda träningspass och överföra dem till klockan. (*Följa ett träningspass från Garmin Connect*, sidan 24).

Du kan schemalägga träningspass.

Du kan uppdatera och redigera dina aktuella träningspass.

Påbörja ett träningspass

Klockan kan vägleda dig genom flera steg i ett träningspass.

1. Tryck på .
2. Välj en aktivitet.
3. Välj ••• > **Träningspass**.
4. Välj ett träningspass.

   Obs! Endast träningspass som är kompatibla med den valda aktiviteten visas i listan.
5. Svep uppåt för att visa träningspassets steg (valfritt).
6. Tryck på om du vill starta aktivitetstimern.

När du har påbörjat ett träningspass visas varje steg i passet, stegantecknings (valfritt) och målet (valfritt) på klockan. Du kan svepa åt höger eller vänster för att visa aktuella träningsdata.

Följa ett träningspass från Garmin Connect

Innan du kan hämta ett träningspass från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto (*Garmin Connect*, sidan 32)).

1. Välj ett alternativ:
   - Öppna appen Garmin Connect och välj •••.
   - Gå till www.garminconnect.com.
2. Välj **Träning och planering** > **Träningspass**.
3. Hitta ett träningspass eller skapa och spara ett nytt träningspass.
4. Välj eller **Skicka till enhet**.
5. Följ instruktionerna på skärmen.

Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram måste du ha ett Garmin Connect konto (*Garmin Connect*, sidan 32) och du måste para ihop klockan Lily 2 Active med en kompatibel smartphone.

1. I appen Garmin Connect väljer du •••.
2. Välj **Träning och planering** > **Träningsprogram**.
3. Välj och schemalägg ett träningsprogram.
4. Följ instruktionerna på skärmen.
5. Kontrollera träningsprogrammet i kalendern.

Anpassade träningsprogram

Ditt Garmin Connect konto har ett anpassat träningsprogram och en Garmin tränare som passar dina träningsmål. Du kan exempelvis besvara några frågor och hitta en plan som hjälper dig att slutföra ett lopp på 5 km. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum. När du påbörjar ett program läggs den förenklade träningswidgeten Garmin till i listan med förenklade widgetar på Lily 2 Active klockan.

Starta dagens träning

När du skickar träningsprogram till klockan visas den förenklade träningswidgeten Garmin i din slinga med förenklade widgetar.

1. Om du vill visa den förenklade träningswidgeten Garmin sveper du på urtavlan.
2. Välj den förenklade widgeten.

   Om ett träningspass för aktiviteten är schemalagt till idag, visar klockan namnet på passet och uppmanar dig att starta det.
3. Välj ett träningspass.
4. Välj **Visa** om du vill visa stegen i träningspasset och svep åt höger när du har tittat färdigt på stegen (valfritt).
5. Välj **Kör träningspass**.
6. Följ instruktionerna på skärmen.

Visa schemalagda träningspass

Du kan visa träningspass som är schemalagda i träningskalendern och starta ett träningspass.

1. Tryck på .
2. Välj en aktivitet.
3. Svep uppåt.
4. Välj **Träningskalender**.

   Dina schemalagda träningspass visas, sorterade efter datum.
5. Välj ett träningspass.
6. Rulla om du vill visa stegen för träningspasset.
7. Tryck på för att starta träningspasset.

Inställningar och varningar för hälsa och välbefinnande

Håll ned och välj **Inställningar** > **Avisering & varning** > **Hälsa & välmående**.

Pulsmätning vid handleden: Se *Ställa in en varning för onormal puls*, sidan 27.

Rörelseavisering: Aktiverar funktionen Rörelseavisering (*Använda inaktivitetsvarning*, sidan 22).

Stressvarningar: Meddelar dig när perioder med stress har tömt Body Battery (*Visa stressnivåwidgeten*, sidan 18).

Viloaviseringar: Meddelar dig när du har en avkopplande stund och dess inverkan på Body Battery (*Body Battery*, sidan 17)).

Daglig sammanfattning: Aktiverar den dagliga Body Battery sammanfattningen som visas några timmar före din sömn börjar. Den dagliga sammanfattningen ger information om hur din dagliga stress- och aktivitetshistorik påverkade Body Battery (*Visa Body Battery-widgeten*, sidan 18).

Mål: Gör att du kan slå på och stänga av målaviseringar eller aktivera dem när en aktivitet inte pågår. Det visas målaviseringar för dina mål för antal steg och antal trappor varje dag och för ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

Varningar om vätskenivå: Du kan slå på och stänga av varningar om vätskenivå.

Pulsfunktioner

Med Lily 2 Active klockan kan du se handledsbaserade pulsdata.

	Din aktuella Body Battery energinivå. Klockan beräknar dina aktuella energireserver baserat på sömn, stress och aktivitetsdata. En högre siffra indikerar en högre energireserv.
	Varnar dig endast när pulsen överskrider eller faller under ett visst antal slag per minut efter en period av inaktivitet.
	Övervakar syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan hjälpa dig att avgöra hur din kropp anpassar sig till träning och stress. **Obs!** Pulsoximetersensorn sitter på baksidan av klockan.
	Din aktuella stressnivå. Klockan mäter din pulsvariabilitet när du är inaktiv för att uppskatta din stressnivå. En lägre siffra innebär en lägre stressnivå.
VO2	Visar ditt nuvarande VO2-max, vilket är en indikation på din idrottsmässiga prestationsförmåga och bör öka allt eftersom din kondition ökar.

Pulsmätning vid handleden

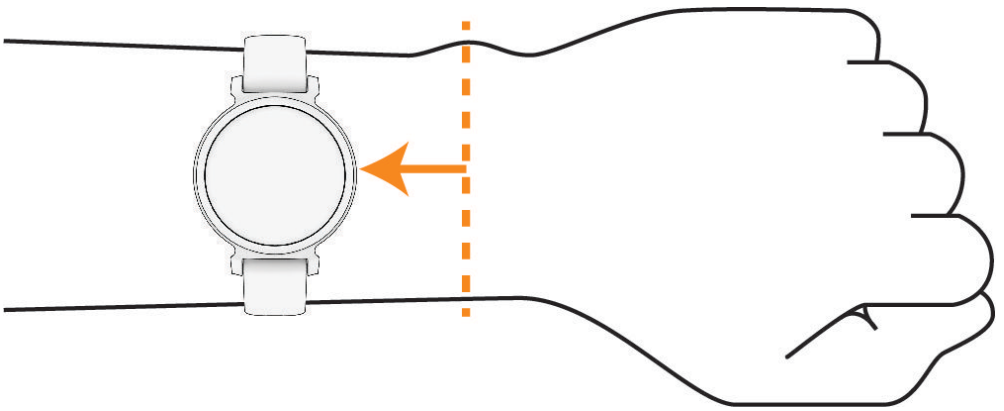
Bära klockan

⚠ OBSERVERA

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

- Bär klockan ovanför handlovsbenet.

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



  Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av klockan.
- Se *Felsökning*, sidan 45 för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se *Tips för oregelbundna pulsoximeterdata*, sidan 30 för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på garmin.com/ataccuracy.
- Gå till www.garmin.com/fitandcare om du vill ha mer information om hur man sköter om klockan.

Tips för oregelbundna pulsdata

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

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
- Se till att du inte skadar pulssensorn på klockans baksida.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- Vänta tills ikonen för ♥ lyser fast innan du startar aktiviteten.
- Värm upp i 5–10 minuter och få ett pulsvärde innan du påbörjar din aktivitet.

  Obs! Om det är kallt ute bör du värma upp inomhus.
- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

Visa puls-widgeten

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

1. På urtavlan sveper du åt vänster eller höger för att visa pulswidgeten.

   Obs! Du kan behöva lägga till widgeten till din widgetslinga (*Anpassa widgetslingan*, sidan 17).
2. Välj widgeten för att visa din aktuella puls i slag per minut (bpm) och ett diagram över din puls under de senaste tre timmarna.
3. Välj ett alternativ:
   - Tryck på diagrammet och svep åt vänster eller höger för att panorera i diagrammet.
   - Svep åt vänster eller höger för att visa din genomsnittliga vilopuls under de senaste sju dagarna.

Ställa in en varning för onormal puls

⚠ OBSERVERA

Den här funktionen varnar dig endast när pulsen överskrider eller faller under ett visst antal slag per minut, som användaren angivit, efter en period av inaktivitet. Den här funktionen meddelar dig inte när din puls sjunker under det valda tröskelvärdet under det valda sömnfönstret som konfigurerats i Garmin Connect appen. Den här funktionen meddelar dig inte om eventuella hjärtsjukdomar och är inte avsedd att behandla eller diagnostisera medicinska tillstånd eller sjukdomar. Vänd dig alltid till din vårdgivare om eventuella hjärtrelaterade problem.

1. Håll intryckt.
2. Välj **Inställningar** > **Avisering & varning** > **Hälsa & välmående** > **Puls**.
3. Välj **Högt larm** eller **Lågt larm** för att aktivera varningen.
4. Välj ett pulströskelvärde.

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

Sända pulsdata till Garmin enheter

Du kan sända pulsdata från klockan Lily 2 Active och visa dem på ihopparade Garmin enheter. Du kan till exempel sända dina pulsdata till en Edge cykeldator medan du cyklar, eller till en VIRB® actionkamera under en aktivitet.

Obs! Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

1. Håll nedtryckt för att visa menyn för kontroller.

   Obs! Här kan du anpassa menyn för kontroller (*Anpassa menyn för kontroller*, sidan 15).
2. Välj .
3. Tryck på .

   Klockan Lily 2 Active börjar sända pulsdata.

   Obs! Tiden visas på skärmen medan pulsdata sänds.
4. Para ihop klockan Lily 2 Active med din Garmin ANT+® kompatibla enhet.

   Obs! Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.
5. Upprepa steg 1 till 3 om du vill sluta sända pulsdata.

Inställningar för pulsmätning vid handleden

Håll in och välj **Inställningar** > **Klocksensorer** > **Puls vid handled**.

Status: Aktiverar eller avaktiverar pulsmätning på handleden. Standardvärdet är Automatiskt som använder pulsmätaren på handleden automatiskt om du inte parar ihop en extern pulsmätare.

Obs! Om du avaktiverar pulsmätning på handleden avaktiveras även pulsoximetersensorn vid handleden. Du kan läsa av pulsoximetriwidgeten manuellt.

Under simning: Aktiverar eller avaktiverar pulsmätaren vid simning.

Stänga av pulsmätaren vid handleden

Standardvärdet för inställningen Puls vid handled är Automatiskt. Klockan använder automatiskt pulsmätning vid handleden om du inte parar ihop en pulsmätare med bröstrem med klockan. Pulsdata som mäts med bröstrem är endast tillgängliga under en aktivitet.

Obs! Om du inaktiverar den handledsbaserade pulsmätaren inaktiveras även funktioner som ditt beräknade VO2 Max, sömnmätning, intensiva minuter, funktionen för stress under hela dagen samt den handledsbaserade pulsoximetersensorn.

Obs! Om du avaktiverar pulsmätning vid handleden avaktiveras även den handledsbaserade identifieringsfunktionen för Garmin Pay betalningar och du måste ange en lösenordskod varje gång du vill betala (*Garmin Pay*, sidan 13).

1. Håll intryckt.
2. Välj **Inställningar** > **Klocksensorer** > **Puls vid handled** > **Status** > **Av**.

   Vissa sensorlampor kan blinka efter att pulsmätaren vid handleden har stängts av.

Om pulszoner

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

Ställa in dina pulszoner

Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina standardpulszoner. Ange maximal puls för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten. Du kan också ange vilopulsen manuellt. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

1. Håll ned .
2. Välj **Inställningar** > **Användarprofil** > **Pulszoner**.
3. Välj **Maximal puls** och ange din maxpuls.
4. Välj ✔.
5. Välj **Vilopuls**.
6. Välj ett alternativ:
   - Välj **Använd medelvärde** om du vill använda din genomsnittliga vilopuls från klockan.
   - Välj **Ange egen** för att ställa in en egen vilopuls.
7. Välj **Zoner** > **Baserat på**.
8. Välj ett alternativ:
   - Välj **BPM** för att se och redigera pulszonerna i hjärtslag per minut.
   - Välj **% maximal puls** för att se och redigera pulszonerna som procent av din maximala puls.
9. Välj en zon och ange ett värde för varje zon.

Beräkning av pulszon

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

Träningsmål

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

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

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av pulszon*, sidan 29) för att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

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

Pulsoximeter

Klockan Lily 2 Active har en pulsoximeter vid handleden som mäter syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan vara värdefullt för att förstå din allmänna hälsa och hjälpa dig att avgöra hur kroppen anpassar sig till höjden. Klockan mäter syrenivån i blodet genom att lysa in i huden och mäta hur mycket ljus som absorberas. Detta kallas för SpO_2.

Pulsoximetervärdena visas på klockan som ett SpO_2-värde i procent. På ditt Garmin Connect konto kan du se mer information om dina pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar (*Aktivera pulsoximetrimätning under sömn*, sidan 30). Mer information om pulsoximeterns noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Läsa av pulsoximetervärden

Du kan när som helst läsa av pulsoximetervärdena manuellt på din klocka. Värdenas noggrannhet kan variera beroende på blodflöde, klockans placering kring handleden och rörelsenivå (*Tips för oregelbundna pulsoximeterdata*, sidan 30).

1. Bär klockan ovanför handlovsbenet.

   Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
2. Svep för att visa pulsoximeterwidgeten.
3. Håll armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.
4. Stå stilla.

Klockan visar syremättnaden i procent.

Obs! Du kan slå på och visa sömndata från pulsoximetermätning på ditt Garmin Connect konto (*Aktivera pulsoximetrimätning under sömn*, sidan 30).

Aktivera pulsoximetrimätning under sömn

Innan du kan använda pulsoximetrimätning under sömn måste du ställa in klockan Lily 2 Active som din primära wearable på ditt Garmin Connect konto (*Enhetlig träningsstatus*, sidan 21).

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

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

1. Håll nedtryckt för att visa menyn.
2. Tryck på **Inställningar** > **Klocksensorer** > **Pulsoximetri under sömn**.
3. Välj omkopplaren för att slå på spårning.

Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

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

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

Om VO2-maxberäkningar

VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enkelt uttryckt är VO2-max en indikation på din kardiovaskulära styrka och bör öka allt eftersom din kondition ökar. Klockan Lily 2 Active kräver pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa din VO2 Max-beräkning.

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

VO2-maxdata tillhandahålls av Firstbeat Analytics™. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan (*Standardklassificeringar för VO2-maxvärde*, sidan 50) och på www.CooperInstitute.org.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde

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

1. Håll nedtryckt för att visa menyn.
2. Välj **Inställningar** > **Användarprofil** > **VO2 Max**.

   Om du redan har registrerat en 15 minuters rask promenad eller löptur visas ditt VO2-maxvärde. Klockan uppdaterar ditt uppskattade VO2 Max-värde varje gång du slutför en promenad eller löprunda med tidtagning.
3. Följ instruktionerna på skärmen för att få ditt VO2-maxvärde.

   Ett meddelande visas när testet har slutförts.
4. Tryck på det nuvarande resultatet och följ instruktionerna för att starta ett VO2-maxtest manuellt och få en uppdaterad uppskattning, .

   Klockan uppdateras med ditt nya uppskattade VO2 Max-värde.

Visa din konditionsålder

Innan klockan kan beräkna en korrekt konditionsålder måste du slutföra inställningen av användarprofilen i Garmin Connect appen.

Din konditionsålder ger dig en uppfattning om hur kondition står sig mot personer av samma kön. Information som din ålder, ditt kroppsmasseindex (BMI), din vilopuls och din historik över intensiv aktivitet används till att beräkna din konditionsålder på klockan. Om du har en Index™ våg används ditt kroppsfettsprocentvärde i stället för ditt kroppsmasseindex (BMI) till att beräkna din konditionsålder. Träning och livsstil kan påverka din konditionsålder.

1. Håll nedtryckt för att visa menyn.
2. Välj **Inställningar** > **Användarprofil** > **Konditionsålder**.

Anslutningar

Anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan när du parar ihop den med din kompatibla telefon (*Para ihop telefonen*, sidan 33).

Garmin Connect

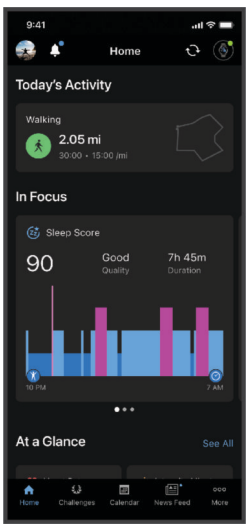
Du kan kontakta dina vänner på ditt Garmin Connect konto. Garmin Connect kontot ger dig verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information och peppa varandra. Registrera händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer och mycket mer.

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

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

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

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



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

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

Synkronisera dina data med Garmin Connect appen

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

1. För klockan nära telefonen.
2. Öppna Garmin Connect appen.

   TIPS: Appen kan vara öppen eller köras i bakgrunden.
3. Håll nedtryckt för att visa menyn.
4. Välj **Inställningar** > **System** > **Telefon** > **Synkronisera**.
5. Vänta medan dina data synkroniseras.
6. Visa aktuella data i Garmin Connect appen.

Synkronisera dina data med datorn

Innan du kan synkronisera dina data med Garmin Connect programmet på datorn måste du installera Garmin Express™ programmet (*Konfigurera Garmin Express*, sidan 33).

1. Anslut klockan till datorn med USB-kabeln.
2. Öppna programmet Garmin Express.

   Klockan går in i masslagringsläge.
3. Följ instruktionerna på skärmen.
4. Visa dina data på ditt Garmin Connect konto.

Konfigurera Garmin Express

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

Para ihop telefonen

För att konfigurera klockan Lily 2 Active måste den paras ihop direkt via Garmin Connect appen, istället för via Bluetooth inställningarna på din telefon.

1. Under den första inställningen av klockan väljer du ✔ när du uppmanas att para ihop med telefonen.

   Obs! Om du tidigare har hoppat över ihopparningsprocessen kan du hålla in och välja **System** > **Telefon** > **Para ihop telefon** för att aktivera ihopparningsläget manuellt.
2. Skanna QR-koden med telefonen och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra ihopparningen och konfigurationen.

Visa aviseringar

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

1. Svep för att visa aviseringswidgeten.
2. Välj en avisering.

   TIPS: Svep om du vill visa äldre aviseringar.
3. Tryck på pekskärmen och välj om du vill avfärda aviseringen.

Svara på ett sms

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

När du får en sms-avisering på din Lily 2 Active klocka kan du skicka ett snabbsvar genom att välja ur en lista med meddelanden.

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

1. Svep för att visa aviseringswidgeten.
2. Välj en sms-avisering.
3. Tryck på pekskärmen för att visa aviseringsalternativen.
4. Välj .
5. Välj ett meddelande ur listan.

   Telefonen skickar det valda meddelandet som ett sms.

Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla telefon för att hantera aviseringar som visas på Lily 2 Active.

Välj ett alternativ:

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

Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop Lily 2 Active klockan med en kompatibel telefon (*Para ihop telefonen*, sidan 33).

1. Håll intryckt.
2. Välj **Inställningar** > **Avisering & varning** > **Smartaviseringar**.
3. Välj ett alternativ:
   - Välj **Gen användning** för att ange inställningar för aviseringar som visas i klockläget.
   - Välj **Under aktivitet** för att ange inställningar för aviseringar som visas när du spelar in en aktivitet.
   - Välj **När du sover** om du vill aktivera eller avaktivera **Stör ej**.
   - Välj **Sekretess** om du vill ange en sekretessinställning.

Stänga av Bluetooth telefonanslutningen

Du kan stänga av Bluetooth telefonanslutningen från kontrollmenyn.

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn (*Anpassa menyn för kontroller*, sidan 15).

1. Håll nedtryckt för att visa kontrollmenyn.
2. Välj för att stänga av Bluetooth telefonanslutningen på Lily 2 Active klockan.

   Läs i användarhandboken till telefonen om hur du stänger av Bluetooth teknik på telefonen.

Ta emot ett inkommande telefonsamtal

När du tar emot ett samtal på den anslutna telefonen visar Lily 2 Active klockan namnet eller telefonnumret till den som ringer.

- Om du vill ta emot samtalet väljer du .

  Obs! Om du vill prata med den som ringer måste du använda din anslutna telefon.
- Om du vill avvisa samtalet väljer du .

Söka efter din telefon

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

1. Håll intryckt.
2. Välj .

   Staplarna för signalstyrka visas på Lily 2 Active skärmen och en ljudsignal hörs på din telefon. Staplarna ökar när du närmar dig din telefon.
3. Tryck på för att avbryta sökningen.

Använda stör ej-läge

Du kan använda stör ej-läge för att stänga av vibrationer och displayen för meddelanden och aviseringar (*Anpassa skärminställningarna*, sidan 40). Du kan till exempel använda det här läget när du sover eller tittar på film.

- Om du vill aktivera eller avaktivera stör ej-läget manuellt håller du nedtryckt och väljer .
- För att automatiskt aktivera stör ej-läge under dina sovtider går du till enhetsinställningarna i appen Garmin Connect och väljer **Aviseringar och varningar** > **Smartaviseringar** > **När du sover**.

Säkerhets- och spårningsfunktioner

⚠ OBSERVERA

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

OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionerna måste Lily 2 Active klocka vara ansluten till appen Garmin Connect med hjälp av Bluetooth teknik. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

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

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

Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

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

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

Begära hjälp

⚠ OBSERVERA

Hjälp är en extrafunktion och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontaktar inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Innan du kan begära hjälp måste du ställa in nödsituationskontakter i Garmin Connect appen (*Lägga till nödsituationskontakter*, sidan 35). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

1. Håll ○ intryckt.
2. När du känner tre vibrationer släpper du knappen för att aktivera assistansfunktionen.

   Nedräkningssidan visas.
3. Om det behövs väljer du ett alternativ innan nedräkningen är klar:
   - Om du vill skicka ett anpassat meddelande med din begäran väljer du 💬.
   - Om du vill avbryta meddelandet väljer du ✖.

Händelsedetektorn

⚠ OBSERVERA

Händelsedetektorn är en extrafunktion som endast är tillgänglig för vissa utomhusaktiviteter. Händelsedetektorn bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation.

OBS!

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på klockan måste du konfigurera nödsituationskontakter i Garmin Connect appen (*Lägga till nödsituationskontakter*, sidan 35). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

Sätta på och stänga av händelsedetektorn

1. Håll nedtryckt för att visa menyn.
2. Välj **Inställningar** > **Säkerhet och spårning** > **Händelsedetektor**.
3. Välj en aktivitet.

   Obs! Händelsedetektering är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

När en olycka upptäcks av klockan Lily 2 Active och telefonen är ansluten kan appen Garmin Connect skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter. Ett meddelande visas på din klocka och ihopparade telefon som anger att dina kontakter meddelas om 15 sekunder. Om du inte behöver hjälp kan du avbryta det automatiserade nödmeddelandet.

Sätta på och stänga av LiveTrack

Innan du kan starta din första LiveTrack session måste du konfigurera kontakter i appen Garmin Connect (*Lägga till kontakter*, sidan 36).

Obs! Du måste först aktivera LiveTrack i appen Garmin Connect.

1. I appen Garmin Connect väljer du ••• > **Säkerhet och spårning** > **LiveTrack**.
2. Välj **Autostart** > **På** för klockan.
3. Håll nedtryckt för att visa menyn.
4. Välj **Inställningar** > **Säkerhet och spårning** > **LiveTrack**.
5. Välj **Av** för att stänga av LiveTrack.

Lägga till kontakter

1. I appen Garmin Connect väljer du ••• > **Kontakter**.
2. Följ instruktionerna på skärmen.

När du har lagt till kontakter måste du synkronisera dina data för att använda ändringarna på klockan Lily 2 Active (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen*, sidan 32).

Klockor

Ställa in larm

Du kan ställa in flera larm. Varje larm kan ställas in så att det aktiveras en gång eller upprepas regelbundet.

1. Håll intryckt.
2. Välj **Klockor** > **Larm** > +.
3. Ange tid.
4. Välj larmet.
5. Välj **Upprepa** och välj ett alternativ.

Ta bort ett larm

1 Håll intryckt.
2 Välj **Klockor** > **Larm**.
3 Välj ett alarm och välj **Ta bort**.

Använda stoppuret

1 Håll intryckt.
2 Välj **Klockor** > **Stoppur**.
3 Tryck på om du vill starta timern.
4 Tryck på för att starta varvtimern igen.
Den totala stoppurstiden fortsätter.
5 Tryck på om du vill stoppa timern.
6 Välj ett alternativ:
- Tryck på om du vill återuppta timern.
- Välj om du vill återställa timern.
- Om du vill spara stopptiden som en aktivitet väljer du ••• och väljer **Spara aktivitet**.
- Om du vill granska varvtimrarna väljer du ••• och väljer **Granska varv**.
- Om du vill lämna stoppuret trycker du på ••• och väljer **Klar**.

Starta nedräkningstimern

1 Håll intryckt.
2 Välj **Klockor** > .
3 Ange tiden och välj .
4 Tryck på .

Synkronisera klockan med GPS

Varje gång du slår på klockan och söker efter satelliter hittar den automatiskt tidszoner och det aktuella klockslaget. Du kan också synkronisera klockan med GPS manuellt om du byter tidszon och i samband med uppdateringar för sommartid.

1 Håll ned .
2 Välj **Klockor** > **Tid** > **Tidssynkronisering**.
3 Vänta medan klockan söker efter satelliter (*Söka satellitsignaler*, sidan 47).

Ställa in tid manuellt

Som standard ställs tiden in automatiskt när Lily 2 Active klockan paras ihop med en telefon.

1 Håll ned .
2 Välj **Klockor** > **Tid** > **Tidskälla** > **Manuell**.
3 Välj **Tid** och ange aktuell tid.

Trådlösa sensorer

Klockan kan paras ihop och användas med trådlösa sensorer med ANT+ eller Bluetooth teknologi (*Para ihop dina trådlösa sensorer*, sidan 38). När enheterna har parats ihop kan du anpassa de valfria datafälten (*Anpassar aktivitetsalternativ*, sidan 11). Om din klocka levererades med en sensor är de redan ihopparade.

För mer information om kompatibiliteten med specifika Garmin sensor, inköp eller för att visa användarhandboken går du till buy.garmin.com för den sensorn.

Sensortyp	Beskrivning
Puls	Du kan använda en extern sensor, till exempel HRM-Pro™ serien eller pulsmätaren HRM-Fit™ och visa pulsdata under aktiviteter.
Fart/kadens	Du kan koppla fart- eller kadenssensorer till din cykel och visa data under en cykeltur. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets (*Kalibrera fartsensorn*, sidan 39).

Para ihop dina trådlösa sensorer

Du måste sätta på dig pulsmätaren eller installera sensorn innan du kan para ihop dem.

Första gången du ansluter en trådlös sensor med hjälp av ANT+ eller Bluetooth teknologi måste du para ihop enheten och klockan. Om sensorn har både ANT+ och Bluetooth teknologi rekommenderar Garmin att du parar ihop med hjälp av ANT+ teknik. När de har parats ihop ansluter klockan till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

TIPS: Vissa ANT+ sensorer paras ihop med klockan automatiskt när du startar en aktivitet med sensorn påslagen och i närheten av klockan.

1. Flytta klockan inom 3 m (10 fot) från sensorn.

   Obs! Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra trådlösa sensorer under ihopparningen.
2. Håll ned .
3. Välj **Inställningar** > **Tillbehör** > **Lägg till ny**.
4. Välj ett alternativ:
   - Välj **Söka alla**.
   - Välj sensortyp.

   När sensorn har parats ihop med klockan ändrar sensorn status från Söker till Ansluten. Sensordata visas i datasidslingan eller i ett anpassat datafält. Du kan anpassa de valfria datafälten (*Anpassar aktivitetsalternativ*, sidan 11).

Löptempo och distans från pulstillbehör

Tillbehören i HRM-Fit och HRM-Pro-serien beräknar löptempo och -distans baserat på din användarprofil och rörelsen som mäts av sensorn vid varje steg. Pulsmätaren tillhandahåller löptempo och -distans när GPS inte är tillgängligt, till exempel vid löpbandslöpning. Du kan se löptempo och -distans på din kompatibla Lily 2 Active klocka när du är ansluten med ANT+ teknologi. Du kan också se det i kompatibla träningsappar från tredje part när du är ansluten med Bluetooth teknologi.

Noggrannheten för tempo och distans förbättras med kalibrering.

Automatisk kalibrering: Standardinställningen för klockan är **Automatisk kalibrering**. Pulstillbehöret kalibreras varje gång du springer utomhus med tillbehöret anslutet till din kompatibla Lily 2 Active klocka.

Obs! Automatisk kalibrering fungerar inte för aktivitetsprofiler för inomhuslöpning, terränglöpning eller ultralöpning (*Tips för registrering av löptempo och -distans*, sidan 39).

Manuell kalibrering: Du kan välja **Kalibrera och spara** efter en löptur på löpband när du sprungit med ett anslutet pulstillbehör (*Kalibrera löpbandsdistansen*, sidan 5).

Tips för registrering av löptempo och -distans

- Uppdatera Lily 2 Active klockans programvara (*Produktuppdateringar*, sidan 45).
- Spring flera gånger utomhus med GPS och ditt anslutna tillbehör i HRM-Fit eller HRM-Pro-serien. Det är viktigt att tempointervallen utomhus är samma som tempointervallen på löpband.
- Om löpturen innehåller sand eller djup snö går du till sensorinställningarna och stänger av **Automatisk kalibrering**.
- Om du tidigare har anslutit en kompatibel foot pod med ANT+ teknologi ska ställa in din foot pod på **Av** eller ta bort den från listan över anslutna sensorer.
- Spring på löpband med manuell kalibrering (*Kalibrera löpbandsdistansen*, sidan 5).
- Om den automatiska och manuella kalibreringen inte verkar korrekt ska du gå till sensorinställningarna och välja **Tempo och distans pulsmätare** > **Återställ kalibreringsdata**.

  Obs! Du kan testa med att stänga av **Automatisk kalibrering** och sedan kalibrera manuellt igen (*Kalibrera löpbandsdistansen*, sidan 5).

Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)

Du kan använda en kompatibel cykelfarts- eller kadenssensor för att skicka data till din klocka.

- Para ihop sensorn med din klocka (*Para ihop dina trådlösa sensorer*, sidan 38).
- Ange din hjulstorlek (*Kalibrera fartsensorn*, sidan 39).
- Ta en cykeltur (*Ta en cykeltur*, sidan 6).

Kalibrera fartsensorn

Innan du kan kalibrera fartsensorn måste du para ihop klockan med en kompatibel fartsensor (*Para ihop dina trådlösa sensorer*, sidan 38).

Manuell kalibrering är valfri och kan förbättra noggrannheten.

1. Håll intryckt.
2. Välj **Inställningar** > **Tillbehör** > **Fart/kadens** > **Hjulstorlek**.
3. Välj ett alternativ:
   - Välj **Automatiskt** för att beräkna hjulstorleken och kalibrera fartsensorn automatiskt.
   - Välj **Manuell** och ange din hjulstorlek för att kalibrera fartsensorn manuellt (*Hjulstorlek och omkrets*, sidan 50).

Anpassa klockan

Klockinställningar

Du kan anpassa vissa inställningar på klockan Lily 2 Active. Ytterligare inställningar kan anpassas i appen Garmin Connect.

Håll in för att visa menyn och välj **Inställningar**.

Genväg: Gör att du kan ställa in en genväg (*Ställa in genvägen till pekknappen*, sidan 21).

Avisering & varning: Gör att du kan justera larminställningarna (*Varningsinställningar*, sidan 40).

Klocksensorer: Gör att du kan justera inställningarna för pulsmätning vid på handleden (*Inställningar för pulsmätning vid handleden*, sidan 28), pulsoximetri under sömn (*Aktivera pulsoximetrimätning under sömn*, sidan 30), och kalibrera kompassen (*Kalibrera kompassen*, sidan 41).

Tillbehör: Gör att du kan para ihop klockan Lily 2 Active med trådlösa sensorer (*Trådlösa sensorer*, sidan 38).

Användarprofil: Här kan du ändra inställningarna för användarprofilen (*Ställa in din användarprofil*, sidan 41).

Säkerhet och spårning: Gör att du kan justera säkerhets- och spårningsinställningar (*Säkerhets- och spårningsfunktioner*, sidan 35)

Aktivitetsmätning: Här kan du ändra inställningarna för aktivitetsspårning (*Aktivitetsspårning*, sidan 21).

System: Här kan du ändra systeminställningarna (*Systeminställningar*, sidan 40).

Varningsinställningar

Håll ned för att visa menyn och välj **Inställningar** > **Avisering & varning**.

Smartaviseringar: Här kan du ändra inställningarna för Bluetooth aviseringar från telefonen (*Aktivera aviseringar för Bluetooth*, sidan 34).

Morgonrapport: Här kan du justera inställningarna för morgonrapporten (*Morgonrapport*, sidan 20).

Hälsa & välmående: Här kan du ändra inställningarna varningar för hälsa och välbefinnande (*Inställningar och varningar för hälsa och välbefinnande*, sidan 25).

Systeminställningar

Håll ned och välj **Inställningar** > **System**.

Skärm: Ställer in skärmtimeout och ljusstyrka (*Anpassa skärminställningarna*, sidan 40).

Varningsvibration: Slår på och av vibrationer och ställer in vibrationsintensiteten.

Telefon: Gör att du kan para ihop och synkronisera telefonen (*Para ihop telefonen*, sidan 33).

Format: Ställer in måttenheterna som används för att visa data (*Ändra måttenheterna*, sidan 40).

Språk: Ställer in språket som visas på klockan.

Nollställ: Gör att du kan återställa standardinställningarna eller ta bort personuppgifter och återställa inställningarna (*Återställa alla standardinställningar*, sidan 47).

Obs! Om du har konfigurerat en Garmin Pay plånbok raderas även plånboken från enheten om du återställer standardinställningarna.

Om: Visar enhets-ID, programversion, information om regler och licensavtal.

Anpassa skärminställningarna

1. Håll ned .
2. Välj **Inställningar** > **System** > **Skärm**.
3. Välj **Ljusstyrka** för att ställa in skärmens ljusstyrka.
4. Välj **Gen användning** eller **Under aktivitet**.
5. Välj ett alternativ:
   - Välj **Rörelse** för att slå på skärmen genom att höja och vrida på armen för att titta på handleden.
   - Välj **Gestkänslighet** för att justera gestkänsligheten så att skärmen slås på mer eller mindre ofta.
   - Välj **Tidsgräns** för att ställa in tiden innan skärmen släcks.
6. Välj **När du sover**.
7. Välj ett alternativ:
   - Välj **Urtavla** för att ställa in urtavlan på att dämpas under det angivna sömnfönstret.
   - Välj **Ljusstyrka** för att ställa in skärmens ljusstyrka under det angivna sömnfönstret.
   - Välj **Tidsgräns** om du vill ställa in hur lång tid som ska gå innan skärmen stängs av under det angivna sömnfönstret.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd, tempo och hastighet, höjd med mera.

1. Håll intryckt.
2. Välj **Inställningar** > **System** > **Format**.
3. Välj ett alternativ.
   - Välj **Enheter** för att ställa in klockans primära måttenheter.
   - Välj **Tempo/fart** för att se ditt tempo eller din fart i miles eller kilometer under en aktivitet med tidtagning.

Tidszoner

Varje gång du slår på enheten och söker efter satelliter eller synkar med din telefon hittar den automatiskt din tidszon och det aktuella klockslaget.

Användarprofil

Du kan uppdatera din användarprofil på klockan eller i Garmin Connect appen.

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, födelseår, längd, vikt, handled och pulszon (*Ställa in dina pulszoner*, sidan 29). Klockan utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

1. Håll intryckt.
2. Välj **Inställningar** > **Användarprofil**.
3. Välj ett alternativ.

Inställningar för kön

När du först konfigurerar klockan måste du välja ett kön. De flesta konditions- och träningsalgoritmer är binära. För att få så exakta resultat som möjligt rekommenderar Garmin att du väljer det kön du föddes med. Efter den första konfigurationen kan du anpassa profilinställningarna i Garmin Connect-kontot.

Profil och sekretess: Gör att du kan anpassa data i din offentliga profil.

Användarinställningar: Ställer in ditt kön. Om du väljer Inte angivet kommer de algoritmer som behöver binär inmatning att använda det kön du angav första gången du konfigurerade klockan.

Kalibrera kompassen

OBS!

Kalibrera den elektroniska kompassen utomhus. Stå inte nära objekt som påverkar magnetfält, t.ex. bilar, hus eller kraftledningar, eftersom det kan minska noggrannheten.

Din enhet kalibrerades på fabriken och enheten använder automatisk kalibrering som standard. Om du upplever ett onormalt kompassbeteende, t.ex. efter att ha rört dig långa avstånd eller efter extrema temperaturändringar, kan du kalibrera kompassen manuellt.

1. Håll ned .
2. Välj **Inställningar** > **Klocksensorer** > **Kompass** > **Starta kalibrering**.
3. Följ instruktionerna på skärmen.

Garmin Connect inställningar

Du kan anpassa dina klockinställningar, aktivitetsalternativ och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto via Garmin Connect appen eller Garmin Connect webbplatsen. Vissa inställningar kan även anpassas på Lily 2 Active klockan.

- I Garmin Connect appen väljer du ••• > **Garmin-enheter** och väljer klockan.
- Från enhetswidgeten i Garmin Connect applikationen väljer du din klocka.

När du har anpassat inställningarna måste du synkronisera dina data för att ändringarna ska börja gälla på klockan (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen*, sidan 32) (*Synkronisera dina data med datorn*, sidan 33).

Inställningar för användarprofil i Garmin Connect

Välj Användarprofil från din Garmin Connect enhets meny.

VO2 Max: Gör att du kan se ditt aktuella VO2 Max och när det uppdaterades senast (*Få ditt förväntade VO2-maxvärde*, sidan 31).

Konditionsålder: Gör att du kan se din aktuella konditionsålder (*Visa din konditionsålder*, sidan 31)).

Kontonamn: Ställer in det visningsnamn som används i morgonrapporten och varningar (*Morgonrapport*, sidan 20).

Kön: Ställer in ditt kön (*Inställningar för kön*, sidan 42)).

Födelsedatum: Ange ditt födelsedatum.

Längd: Ställer in din längd.

Vikt: Ställer in din vikt.

Handled: Gör att du kan välja vilken handled klockan bärs på.

Sovschema: Här kan du ställa in ditt sovschema (*Sömnspårning*, sidan 22).

Pulszoner: Du kan uppskatta din maxpuls och fastställa egna pulszoner (*Om pulszoner*, sidan 28).

Inställningar för kön

När du först konfigurerar klockan måste du välja ett kön. De flesta konditions- och träningsalgoritmer är binära. För att få så exakta resultat som möjligt rekommenderar Garmin att du väljer det kön du föddes med. Efter den första konfigurationen kan du anpassa profilinställningarna i Garmin Connect-kontot.

Profil och sekretess: Gör att du kan anpassa data i din offentliga profil.

Användarinställningar: Ställer in ditt kön. Om du väljer Inte angivet kommer de algoritmer som behöver binär inmatning att använda det kön du angav första gången du konfigurerade klockan.

Enhetsinformation

Ladda klockan

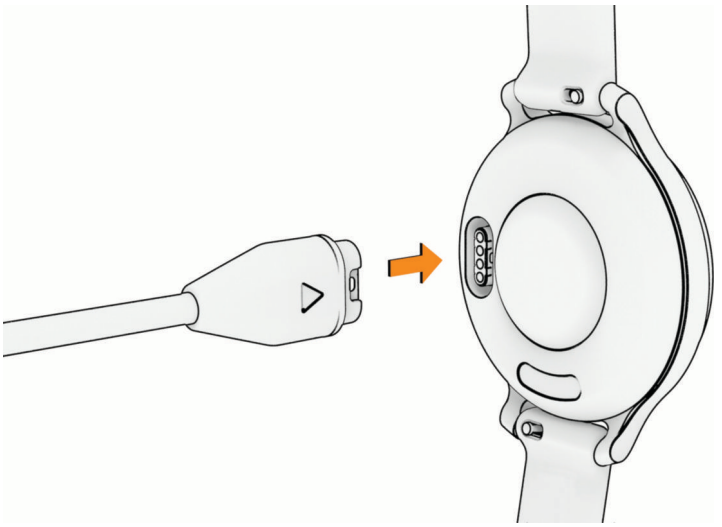
⚠ VARNING

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

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna (*Rengöra klockan*, sidan 44).

1 Anslut kabeln (änden med ▲) till laddningsuttaget på klockan.



2 Anslut den andra änden av kabeln till en USB-C® datorport eller nätadapter (5 V minimum output power).
Aktuell batteriladdningsnivå visas på klockan.
3 Gå vid behov till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.
4 Koppla bort klockan när batteriet är laddat till 100 %.

Skötsel av enheten

OBS!

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

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

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

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

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

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

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

Rengöra klockan

⚠ OBSERVERA

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

OBS!

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

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

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

Rengöra läderbanden

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

Byta banden

Klockan är kompatibel med 14 mm breda standardband med snabbfäste.

1 Skjut snabbfästets stift på fjäderstaven för att ta bort bandet.

2 Sätt in ena sidan av fjäderstaven för det nya bandet i klockan.
3 Skjut snabbfästsprinten och rikta in fjäderstaven mot klockans motsatta sida.
4 Upprepa steg 1 till 3 för att byta det andra bandet.

Visa enhetsinformation

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

1 Håll intryckt.
2 Välj **Inställningar** > **System** > **Om**.

Se information om regler och efterlevnad för E-label

Enhetens etikett ges elektroniskt. E-label kan ge information om regler, exempelvis identifieringsnummer från FCC eller lokala efterlevnadsmärkningar samt tillämplig produkt- och licensinformation.

1 Håll ned .
2 Välj **Inställningar** > **System** > **Om**.

Produktuppdateringar

Klockan söker automatiskt efter uppdateringar när den är ansluten till Bluetooth teknologi. Installera Garmin Express (**garmin.com/express**) på datorn. Installera appen Garmin Connect på telefonen.

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

- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen

Innan du kan uppdatera klockans programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste para ihop klockan med en kompatibel telefon (*Para ihop telefonen*, sidan 33).

Synkronisera klockan med Garmin Connect appen (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen*, sidan 32).

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

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera klockans programvara måste du hämta och installera Garmin Express applikationen och lägga till din klocka (*Synkronisera dina data med datorn*, sidan 33).

1. Anslut klockan till datorn med USB-kabeln.

   När ny programvara är tillgänglig skickar Garmin Express applikationen den till din klocka.
2. När Garmin Express applikationen har skickat uppdateringen kopplar du bort klockan från datorn.

   Klockan installerar uppdateringen.

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteritid	Upp till 9 dagar[1]
Drifttemperaturområde	Från −20 till 60 °C (från −4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Trådlösa frekvenser	2,4 GHz vid -1,3 dBm maximalt 13,56 GHz vid högst -40 dBm
Vattenklassning	5 ATM[2]

Felsökning

Är min telefon kompatibel med min klocka?

Lily 2 Active klockan är kompatibel med telefoner som använder Bluetooth teknologi.

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

[1] Uppskattningen av batteriets livslängd baseras på vissa antaganden om användning. Mer information finns på www.garmin.com/lily2activebatterylifeassumptions.
[2] Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

Telefonen ansluter inte till klockan

- Placera din klocka inom räckhåll för telefonen.
- Om klockan och telefonen redan är ihopparade stänger du av Bluetooth teknologin på båda enheterna och slår på det igen.
- Om klockan och telefonen inte är ihopparade aktiverar du Bluetooth teknologi på din smartphone.
- På din smartphone öppnar du appen Garmin Connect, väljer ••• > **Garmin-enheter** > **Lägg till enhet** för att starta ihopparningsläget.
- På klockan håller du in för att se menyn och väljer **Inställningar** > **System** > **Telefon** > **Para ihop telefon** för att komma till ihopparningsläge.
- Gå till www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting för ytterligare felsökningssteg.

Aktivitetsspårning

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

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

- Bär klockan på din icke-dominanta handled.
- Bär klockan i fickan när du skjuter en barnvagn eller gräsklippare framför dig.
- Bär klockan i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.

  Obs! Klockan kan tolka vissa upprepade rörelser, som när du diskar, viker tvätt eller klappar händer, som steg.

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

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

1. Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect appen (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen*, sidan 32).
2. Vänta medan klockan synkroniserar dina data.

   Det kan ta flera minuter att synkronisera.

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

Min stressnivå visas inte

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

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

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

Pulsen på klockan är inte korrekt

Mer information om pulssensorn finns på www.garmin.com/heartrate.

Maximera batteritiden

- Minska skärmens ljusstyrka och tidsgräns (*Anpassa skärminställningarna*, sidan 40).
- Minskar vibrationsnivån (*Systeminställningar*, sidan 40).
- Inaktivera handledsgester (*Anpassa skärminställningarna*, sidan 40).
- I inställningarna i aviseringscentret för din smartphone begränsar du aviseringarna som visas på Lily 2 Active klockan (*Hantera aviseringar*, sidan 34).
- Stäng av smartaviseringar (*Aktivera aviseringar för Bluetooth*, sidan 34).
- Stäng av trådlös Bluetooth teknik när du inte använder anslutna funktioner (*Stänga av Bluetooth telefonanslutningen*, sidan 34).
- Stäng av pulsoximetrimätning under sömn (*Aktivera pulsoximetrimätning under sömn*, sidan 30).
- Stäng av pulsmätning vid handleden (*Inställningar för pulsmätning vid handleden*, sidan 28).

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

Det är svårt att se skärmen på klockan utomhus

Klockan känner av omgivande ljus och justerar automatiskt bakgrundsbelysningens ljusstyrka för att maximera batteriets livslängd. I direkt solljus blir skärmen ljusare, men den kan fortfarande vara svår att läsa. Funktionen automatisk aktivitetsavkänning kan vara till hjälp när du startar utomhusaktiviteter (*Inställningar för aktivitetsspårning*, sidan 23).

Min klocka är på fel språk

Du kan ändra språk om du har råkat välja fel språk på klockan.

1. Håll nedtryckt för att visa menyn.
2. Bläddra ned till den sista posten i listan och välj den.
3. Bläddra ned till den sista posten i listan och välj den.
4. Bläddra ned till den femte posten i listan och välj den.
5. Välj språk.

Återställa alla standardinställningar

Du kan återställa alla klockans inställningar till fabriksinställningarna.

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

Söka satellitsignaler

Det kan vara så att klockan behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler.

1. Gå utomhus till en öppen plats.

   Klockans framsida ska vara riktad mot himlen.
2. Vänta medan klockan söker efter satelliter.

   Det kan ta 30 till 60 sekunder att söka signaler.

Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin konto:
  - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express programmet.
  - Synkronisera enheten med Garmin Connect appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade telefon.

  När du är ansluten till ditt Garmin konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.
- Ta med enheten utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
- Stå stilla i några minuter.

Mer information

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

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

Enhetsservice

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

Bilagor

Aktivitetslista

Aktiviteterna nedan är tillgängliga på din Lily 2 Active.

Obs! Se till att uppdatera klockans programvara för att få de senaste aktiviteterna (*Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen*, sidan 45, *Uppdatera programvaran med Garmin Express*, sidan 45).

- *Anpassar aktivitetsalternativ*, sidan 11
- *Starta en aktivitet*, sidan 2

	Cykling
	Cykling inne
	Andningsterapi
	Kondition
	Dansträning
	Frisbeegolf
	Crosstrainer
	Golf
	HIIT (Högintensiv intervallträning)
	Inomhusbana
	Hopprep
	Meditation
	Annan
	Padel
	Pickleball
	Pilates
	Simbassäng
	Rodd
	Rodd inomhus
	Löpning
	Skidåkning
	Snowboard
	Snöskovandring

	Trappmaskin
	Styrka
	Paddelbräda
	Tennis
	Löpband
	Gång
	Gå inomhus
	Klassisk stil
	Yoga

Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

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

Män	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Överlägset	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmärkt	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ganska bra	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dåligt	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

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

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

Hjulstorlek och omkrets

När fartsensorn används för cykling känner den automatiskt av hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

Däckstorleken för cykling är utmärkt på båda sidorna av däcket. Du kan mäta hjulens omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.