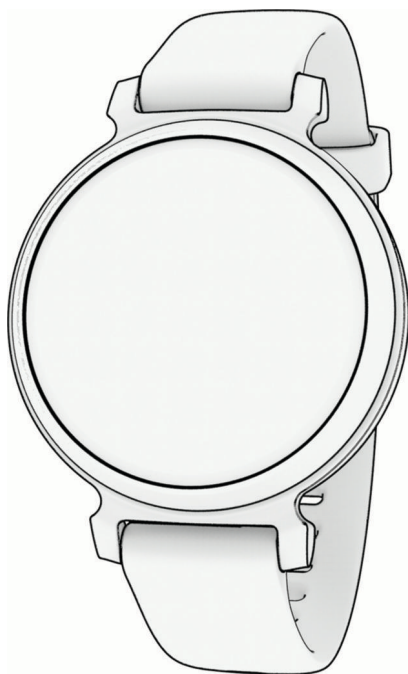


GARMIN®



LILY® 2

Användarhandbok

© 2023 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

Garmin®, Garmin logotypen, Auto Lap®, Lily® och Move IQ® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ och Garmin Pay™ 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: A04630

Innehållsförteckning

Introduktion..... 1

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

Widgets..... 5

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

Meny för kontroller..... 11

Garmin Pay.....	11
Konfigurera din Garmin Pay plånbok.....	11
Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken.....	12
Betala för ett köp med hjälp av klockan.....	12
Hantera Garmin Pay kort.....	12
Ändra din Garmin Pay kod.....	12

Träning..... 13

Enhetlig träningsstatus.....	13
------------------------------	----

Registrera en aktivitet med tidtagning.....	13
Spela in en aktivitet med ansluten GPS.....	13
Registrera en styrketränningsaktivitet... Tips för att registrera styrketränningsaktiviteter.....	14
Spela in en danstränningsaktivitet.....	15
Registrera en simaktivitet..... Ställa in simvarningar.....	15
Kalibrera löpbandsdistansten.....	16

Pulsfunktioner..... 16

Inställningar för pulsmätning vid handleden.....	16
Pulsoximeter..... Läsa av pulsoximetervärden.....	17
Aktivera pulsoximetrimätning under sömn.....	17
Om VO2-maxberäkningar..... Få ditt förväntade VO2-maxvärde....	17
Visa din konditionsålder.....	18
Ställa in en varning för onormal puls...	18

Klockor..... 18

Använda alarmet.....	18
Använda stoppuret.....	18
Använda nedräkningstimern.....	19

Bluetooth anslutna funktioner..... 19

Hantera aviseringar.....	19
Hitta en borttappad smartphone.....	20
Ta emot ett inkommande telefonsamtal.....	20
Använda stör ej-läge.....	20
Morgonrapport.....	20

Säkerhets- och spårningsfunktioner..... 21

Lägga till nödsituationskontakter.....	21
Begära hjälp.....	22
Händelsedetektorn..... Sätta på och stänga av händelsedetektorn.....	23
Slå på LiveTrack.....	23

Garmin Connect..... 23

Move IQ®.....	24	Pulsen på klockan är inte korrekt.....	34
Ansluten GPS.....	24	Tips för oregelbundna pulsdatabar.....	34
Sömnspårning.....	24	Tips för bättre Body Battery data.....	34
Anpassa sömnläge.....	24	Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....	35
Synkronisera dina data med Garmin Connect appen.....	24	Maximera batteritiden.....	35
Synkronisera dina data med datorn.....	25	Det är svårt att se skärmen på klockan utomhus.....	35
Konfigurera Garmin Express.....	25	Min klocka är på fel språk.....	35
Anpassa klockan.....	25	Återställa alla standardinställningar....	35
Byta urtavla.....	25	Produktuppdateringar.....	36
Anpassa menyn för kontroller.....	25	Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen.....	36
Anpassa datasidorna.....	25	Uppdatera programvaran med Garmin Express.....	36
Anpassa widgetslingan.....	26	Mer information.....	36
Klockinställningar.....	26	Enhetsservice.....	36
Varningsinställningar.....	26		
Inställningar för användarprofilen....	27	Bilagor.....	37
Systeminställningar.....	27	Aktivitetslista.....	37
Telefoninställningar.....	28	Träningsmål.....	38
Garmin Connect inställningar.....	28	Om pulszoner.....	38
Varningsinställningar.....	28	Beräkning av pulszon.....	38
Anpassar aktivitetsalternativ.....	28	Standardklassificeringar för VO2-maxvärde.....	39
Inställningar för aktivitetsspårning..	29		
Användarprofil.....	29		
Enhetsinformation.....	30		
Ladda klockan.....	30		
Tips för hur du laddar klockan.....	30		
Skötsel av enheten.....	31		
Rengöra klockan.....	31		
Rengöra läderbanden.....	31		
Byta banden.....	32		
Visa enhetsinformation.....	32		
Specifikationer.....	32		
Felsökning.....	32		
Är min telefon kompatibel med min klocka?.....	32		
Telefonen ansluter inte till klockan.....	33		
Aktivitetsspårning.....	33		
Stegräkningen verkar inte stämma..	33		
Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto.....	33		
Min stressnivå visas inte.....	33		
Mina intensiva minuter blinkar.....	33		
Pekskärmstips.....	34		

Introduktion

⚠ VARNING

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

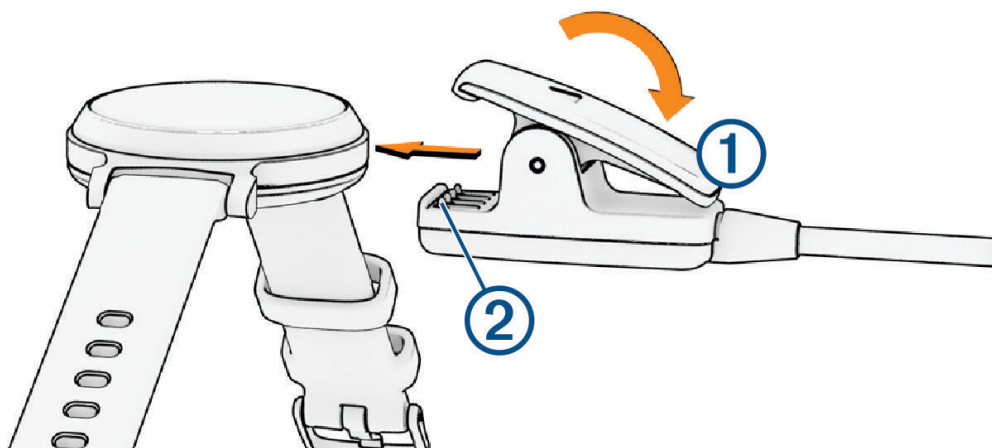
Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

Konfigurera klockan

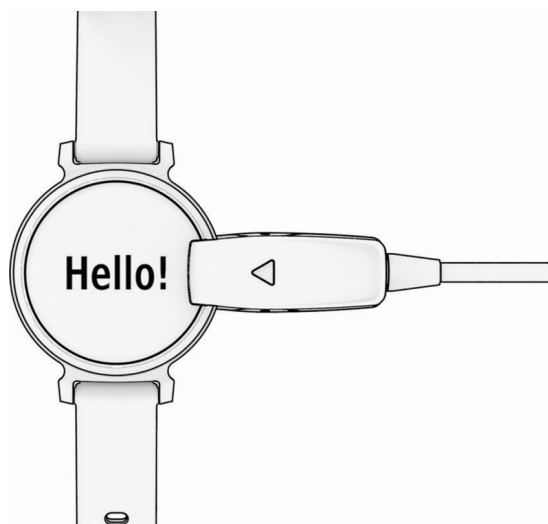
Innan du kan använda klockan måste du ansluta den till en strömkälla för att sätta på den.

För att använda Lily 2 klockans anslutna funktioner måste den paras ihop direkt via Garmin Connect™ appen istället för via Bluetooth® inställningarna på telefonen.

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



- 3 Passa in fästet med kontakterna på klockans ② baksida.
- 4 Anslut USB-kabeln till en strömkälla för att sätta på klockan (*Ladda klockan*, sidan 30).
Hello! visas när klockan slås på.



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

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

Aktivera klockan

Lily 2 Klockan aktiveras automatiskt när du interagerar med den medan den är påslagen.

Obs! Du måste ansluta klockan till en strömkälla om den är helt avstängd (*Sätta på och stänga av klockan, sidan 2*)).

1 Välj ett alternativ för att slå på skärmen:

- Vrid och lyft handleden mot kroppen.
- Tryck två gånger på pekskärmen ①.



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

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

Sätta på och stänga av klockan

Klockskrmen aktiveras automatiskt när du interagerar med den medan klockan är påslagen (*Aktivera klockan, sidan 2*)).

1 Tryck på  för att visa menyn.

2 Välj  >  > **Stäng av.**

3 Anslut klockan till en strömkälla för att sätta på den.

Så snart  visas på skärmen kan du koppla ur klockan.

Se widgetar och menyer

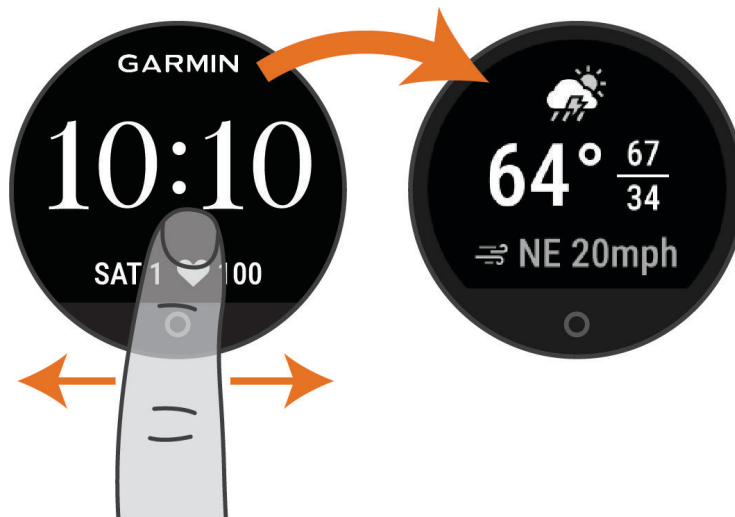
- Tryck på  på urtavlan för att se huvudmenyn.



- Dra nedåt på urtavlan för att se kontrollmenyn.



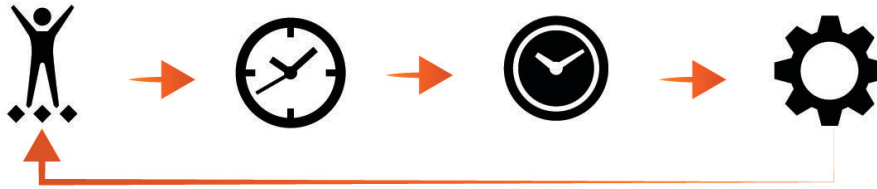
- På urtavlan drar du åt vänster eller höger för att se widgets.



Menyalternativ

Du kan trycka på  för att visa meny.

TIPS: Dra med fingret för att bläddra igenom menyalternativen.



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

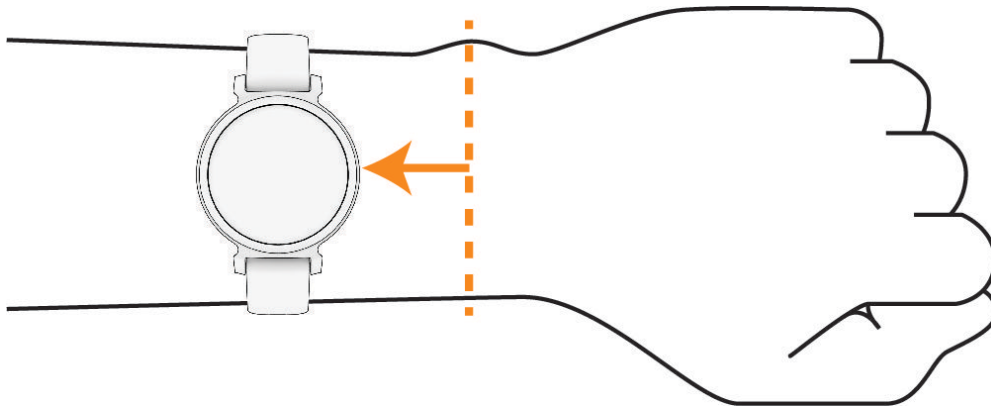
Bära klockan

OBSERVERA

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

- Bär klockan ovanför handlovsbenet.

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



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av klockan.

- Se [Felsökning, sidan 32](#) för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se [Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 35](#) för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på garmin.com/ataccuracy.
- Gå till www.garmin.com/fitandcare om du vill ha mer information om hur man sköter om klockan.

Widgets

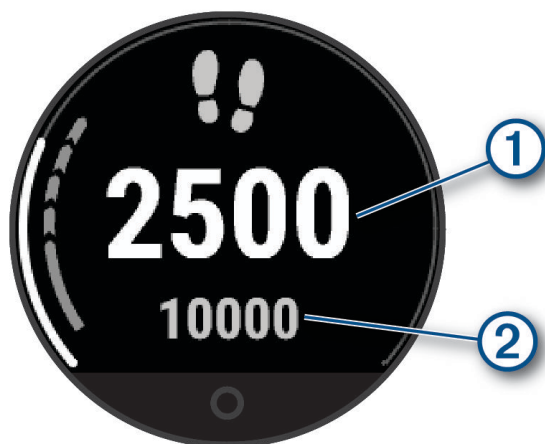
Klockan levereras med förinstallerade widgets som ger snabb information. Du kan dra med fingret på pekskärmen om du vill bläddra bland olika widgets. För vissa widgets krävs en ihopparad smartphone.

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

Tid och datum	Aktuell tid och datum. Tid och datum ställs in automatiskt när 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.
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 medelvilo-puls.
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.
Musikkontroller	Kontroller för musikspelaren i telefonen.
Min dag	En dynamisk sammanfattning av din aktivitet idag. Uppgifterna omfattar steg, intensiva minuter och förbrända kalorier.
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.
Andning	Din aktuella andningsfrekvens mätt i andetag per minut och ditt genomsnitt över sju dagar. Klockan mäter din andningsfrekvens när du är inaktiv för att upptäcka onormal andning, och hur den ändras i förhållande till stress.
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.

Stegmål

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



Om du väljer att inte använda den automatiska målfunktionen kan du avaktivera den och ställa in ett personligt stegmål på ditt Garmin Connect konto ([Inställningar för aktivitetsspårning, sidan 29](#)).

Rörelsefält

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



Du kan återställa inaktivitetsstapeln genom att gå en kort sträcka eller så kan du anpassa rörelseaviseringarna ([Anpassa inaktivetsvarningar, sidan 26](#)).

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

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

Förbättra kalorinoggrannheten

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

1 Sveg för att visa kaloriwidgeten.

2 Välj .

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

3 Följ instruktionerna på skärmen.

Widget för hälsostatistik

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

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

Body Battery

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

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information ([Tips för bättre Body Battery data, sidan 34](#)).

Visa Body Battery-widgeten

Body Battery widgeten visar din aktuella Body Battery nivå.

1 Sveg för att visa Body Battery widget.

2 Tryck på pekskärmen för att visa Body Battery diagrammet.

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

Pulsvariabilitet och stressnivå

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

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

Visa stressnivåwidgeten

Stressnivåwidgeten visar aktuell stressnivå.

1 Sveg för att visa stressnivåwidgeten.

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

Använda avkopplingstimern

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

- 1 Svep för att visa widgeten för hälsostatistik.
- 2 Välj **Stressnivå**.
- 3 Tryck på pekskärmen.
- 4 Tryck på ➔ för att starta avkopplingstimern.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Klockan vibrerar när det är dags för dig att andas in eller ut (*Ställa in vibrationsnivå, sidan 28*).

Visa puls-widgeten

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

- 1 Svep för att visa pulswidgeten.
Widgeten visar din aktuella puls och dina värden för genomsnittlig vilopuls (RHR) under de senaste 7 dagarna.
- 2 Tryck på pekskärmen för att visa pulsdiagrammet.
Diagrammet visar din senaste pulsaktivitet och hög och låg puls under den senaste timmen.

Använda widgeten för spårning av vätskeintag

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

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

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

TIPS: Du kan ställa in en vätskepåminnelse (*Ställa in en vätskevarning, sidan 26*).

Menscykelspårning

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

- Menscykelspårning och detaljer
- Fysiska och emotionella symtom
- Prognoser om mens och fertilitet
- 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 måste du ställa in menstruationscykelspårning i Garmin Connect appen.

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

Graviditetsspårning

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

Logga graviditetsinformation

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

- 1 Svep för att visa widgeten hälsospårning för kvinnor.



- 2 Tryck på pekskärmen.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Symptom** för att logga dina fysiska symptom, 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 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 klockan sveper du för att visa musikkontrollwidgeten.

Visa aviseringar

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

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

Svara på ett sms

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

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

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

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

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 25](#)).

På urtavlan drar du nedåt med fingret.

Ikön	Namn	Beskrivning
	Larm	Lägger till eller redigerar ett larm (Använda alarmet, sidan 18).
	Hjälp	Skickar begäran om hjälp (Begära hjälp, sidan 22).
	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 20).
	Hitta min telefon	Spelar upp en ljudsignal på din ihopparade telefon om den är inom räckhåll för Bluetooth. Bluetooth-signalstyrkan visas på Lily 2 klockans skärm och förstärks när du närmar dig telefonen.
	Garmin Pay	Välj för att öppna Garmin Pay™ plånboken och betala för köp med din klocka (Garmin Pay, sidan 11).
	Musik	Styr musikuppspelningen på telefonen.
	Avisering	Visar aviseringar från telefonen.
	Telefon	Aktiverar eller avaktiverar Bluetooth teknologi och anslutningen till din ihopparade telefon.
	Sömnläge	Välj för att aktivera eller avaktivera Sömnläge (Anpassa sömnläge, sidan 24).
	Stoppur	Startar stoppuret (Använda stoppuret, sidan 18).
	Synkronisera	Synkroniserar klockan med den ihopparade telefonen.
	Timer	Ställer in en nedräkningstimer (Använda nedräkningstimern, sidan 19).

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.

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

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 25](#)).

- 1 Dra nedåt på urtavlan för att se kontrollmenyn.

- 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.

- 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, 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 måste du ange den nya lösenordskoden.

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.

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.

Registrera en aktivitet med tidtagning

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

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj .
- 3 Dra med fingret för att bläddra igenom aktivitetslistan och välj ett alternativ ([Aktivitetslista, sidan 37](#)).
Obs! Du kan använda appen Garmin Connect för att lägga till eller ta bort aktiviteter med tidtagning ([Anpassar aktivitetsalternativ, sidan 28](#)).
- 4 Om det behövs väljer du  för att anpassa datasidorna eller aktivitetsalternativen.
- 5 Välj  om du vill starta aktivitetstimern.
- 6 Starta aktiviteten.
- 7 När du är klar med aktiviteten håller du ned  för att stoppa aktivitetstimern.
- 8 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - Välj  >  för att ta bort aktiviteten.
 - Välj  för att fortsätta aktiviteten.

Spela in en aktivitet med ansluten GPS

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

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj .
- 3 Välj ,  eller .
- 4 Öppna Garmin Connect appen.
Obs! Om du inte kan ansluta klockan till din smartphone kan du välja  för att fortsätta aktiviteten. GPS-data registreras inte.
- 5 Välj  om du vill starta aktivitetstimern.
- 6 Starta aktiviteten.
Telefonen måste vara inom räckhåll under aktiviteten.
- 7 När du är klar med aktiviteten håller du ned  för att stoppa aktivitetstimern.
- 8 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - Välj  >  för att ta bort aktiviteten.
 - Välj  för att fortsätta aktiviteten.

Registrera en styrketränningsaktivitet

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

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

Tips för att registrera styrketränningsaktiviteter

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

Spela in en dansträningsaktivitet

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 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 låträknningen.
- 7 Tryck på  för att återgå till skärmen med aktivitetstimern.
- 8 Välj  om du vill starta aktivitetstimern.
- 9 Starta din första dans.
- 10 Dra med fingret för att visa fler datasidor (valfritt).
- 11 Välj  för att avsluta en låt.
- 12 Om du inkluderar vila mellan låtarna väljer du  för att starta nästa låt.
- 13 Upprepa steg 11 och 12 tills du är klar med aktiviteten.
- 14 När du är klar med aktiviteten håller du ned  för att stoppa aktivitetstimern.
- 15 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - Välj  >  för att ta bort aktiviteten.
 - Välj  för att fortsätta aktiviteten.

Registrera en simaktivitet

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

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- Första gången du väljer aktiviteten för simning i bassäng måste du välja bassänglängd eller ange en anpassad längd.
- 3 Välj .
- 4 Dubbelklicka på skärmen för att starta aktivitetstimern.
Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.
- 5 Starta aktiviteten.
Klockan visar distans och simintervaller eller bassänglängder.
- 6 Efter avslutad aktivitet dubbelklickar du på skärmen för att stoppa aktivitetstimern.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - Välj  >  för att ta bort aktiviteten.
 - Välj  för att fortsätta aktiviteten.

Ställa in simvarningar

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

Kalibrera löpbandsdistansen

Om du vill registrera mer exakta distanser för dina löpturer på löpbandet kan du kalibrera löpbandsdistansen när du har sprungit minst 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 Starta en löpbandsaktivitet ([Registrera en aktivitet med tidtagning, sidan 13](#)).
- 2 Spring på löpbandet tills Lily 2 klockan registrerar minst 2,4 km (1,5 miles).
- 3 När du har avslutat löpturen, väljer du ✓.
- 4 Kontrollera tillryggalagd sträcka på löpbandets skärm.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du kalibrerar för första gången trycker du på pekskärmen och anger löpbandsdistansen på klockan.
 - Om du vill kalibrera manuellt efter den första kalibreringen väljer du ✓ och anger löpbandsdistansen på klockan.

Pulsfunktioner

Med Lily 2 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.
	Visar ditt nuvarande VO2-max, vilket är en indikation på din idrottsmässiga prestationsförmåga och bör öka allt eftersom din kondition ökar.

Inställningar för pulsmätning vid handleden

Tryck på  för att visa menyn och välj  > .

Pulsmätning vid handleden: Sätter på och stänger av pulsmätning vid handleden.

TIPS: Här kan du ställa in så att klockan varnar dig när pulsen överstiger eller understiger ett angivet tröskelvärde ([Ställa in en varning för onormal puls, sidan 18](#)).

Pulsoximetri under sömn: Gör att du kan ställa in klockan så att den registrerar pulsoximetrvärden när du är inaktiv under dagen eller kontinuerligt medan du sover. ([Aktivera pulsoximetrimätning under sömn, sidan 17](#))

Pulsoximeter

Klockan Lily 2 har en pulsoximeter vid handleden som mäter syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan vara värdefullt för att förstå din allmänna hälsa och hjälpa dig att avgöra hur kroppen anpassar sig till höjden. Klockan mäter syrenivån i blodet genom att lysa in i huden och mäta hur mycket ljus som absorberas. Detta kallas för SpO₂.

Pulsoximetervärdena visas på klockan som ett SpO₂-värde i procent. På ditt Garmin Connect konto kan du se mer information om dina pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar ([Aktivera pulsoximetrimätning under sömn, sidan 17](#)). 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 35](#)).

- 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 pulsoximetermätning under sömn, sidan 17](#)).

Aktivera pulsoximetermätning under sömn

Innan du kan använda pulsoximetermätning under sömn måste du ställa in Lily 2 klockan som din primära enhet på ditt Garmin Connect konto ([Enhetlig träningsstatus, sidan 13](#)).

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 35](#)).

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

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

Om VO2-maxberäkningar

VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enkelt uttryckt är VO2-max en indikation på din kardiovaskulära styrka och bör öka allt eftersom din kondition ökar. Klockan Lily 2 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 39](#)) och på www.CooperInstitute.org.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde

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

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **VO2 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 Garmin Index™ våg används ditt kroppsfettsprocentvärde i stället för ditt kroppsmasseindex (BMI) till att beräkna din konditionsålder. Träning och livsstil kan påverka din konditionsålder.

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **Konditionsålder**.

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

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

Klockor

Använda alarmet

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > .
- 3 Ange tiden och välj .
- 4 Vid behov markerar du ett larm och väljer ett alternativ:
 - Välj **Status** för att sätta på eller stänga av larmet.
 - Välj **Tid** för att redigera larmtiden.
 - Välj **Upprepa** för att ställa in larmets frekvens, t.ex. dagligen eller på helger.
 - Välj **Ta bort** om du vill ta bort larmet.

Använda stoppuret

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Välj  för att starta vilotimern.
- 4 Välj  för att stoppa timern.
- 5 Välj vid behov  för att nollställa timern.

Använda nedräkningstimern

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Välj vid behov  för att ställa in tiden.
- 4 Välj  för att starta timern.
- 5 Välj  för att stoppa timern.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj vid behov  för att nollställa timern.
 - Välj  för att avsluta timern.
 - Välj  för att återuppta timern.
- 7 När timern tar slut trycker du på pekskärmen för att stoppa timern.

Bluetooth anslutna funktioner

Klockan Lily 2 har flera anslutna Bluetooth funktioner för din kompatibla telefonen via appen Garmin Connect.

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

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

Hitta min klocka: Hittar din borttappade Lily 2 klocka som är ihopparad med telefonen och som finns inom räckhåll.

Hitta min telefon: Hittar din borttappade telefon som är ihopparad med din Lily 2 klocka och som finns inom räckhåll.

Händelledetektor: Gör det möjligt för Garmin Connect appen att skicka ett meddelande till dina nödkontakter när Lily 2 klockan upptäcker en olycka.

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

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

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

Programvaruuppdateringar: Klockan hämtar och installerar trådlöst den senaste programvaruuppdateringen.

Väderuppdateringar: Visar aktuell temperatur och väderprognos från din smartphone.

Hantera aviseringar

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

Välj ett alternativ:

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

Hitta en borttappad smartphone

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

Obs! Här kan du anpassa menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 25](#)).

1 Dra nedåt på urtavlan för att se kontrollmenyn.

2 Välj .

Klockan Lily 2 börjar söka efter din ihopparade smartphone. En ljudsignal hörs på din smartphone och Bluetooth-signalstyrkan visas på Lily 2 klockans skärm. Bluetooth-signalstyrkan ökar när du närmar dig din smartphone.

Ta emot ett inkommande telefonsamtal

När du tar emot ett samtal på den anslutna telefonen visar Lily 2 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 .

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

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

Använda stör ej-läge

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

Obs! I ditt Garmin Connect-konto kan du ställa in klockan till att automatiskt gå in i stör ej-läge under dina normala sovtider. Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect-konto ([Användarprofil, sidan 29](#)).

1 Dra nedåt på urtavlan för att se kontrollmenyn.

Obs! Här kan du anpassa menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 25](#)).

2 Välj .

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 ([Varningsinställningar, sidan 26](#)).

Du kan anpassa ditt visningsnamn i ditt Garmin Connect-konto ([Användarprofil, sidan 29](#)).

Säkerhets- och spårningsfunktioner

OBSERVERA

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

Händelsedetektering är inte tillgängligt när klockan är i rullstolsläge.

OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionerna måste Lily 2 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.

 **Händelsedetektor:** När klockan Lily 2 upptäcker en olycka under vissa utomhusaktiviteter skickar klockan ett automatiskt meddelande, en LiveTrack länk och GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

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

Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

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

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

Begära hjälp

⚠ OBSERVERA

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

OBS!

Innan du kan begära hjälp måste du ställa in nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 21](#)). 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 Tryck bestämt och snabbt på pekskärmen tills klockan vibrerar.
Nedräkningssidan visas.



- 2 Om det behövs väljer du **X** för att avbryta meddelandet innan nedräkningen är klar.

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.

Händelsedetektorn är inte tillgänglig när klockan är i rullstolsläge.

OBS!

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på klockan måste du konfigurera nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 21](#)). 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 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **Händelsedetektor**.
- 3 Välj en aktivitet.

Obs! Händelsedetektering är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

När en olycka upptäcks av Lily 2 klockan och telefonen är ansluten kan Garmin Connect appen 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.

Slå på LiveTrack

Innan du kan starta din första LiveTrack session måste du konfigurera kontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 21](#)).

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **LiveTrack**.
- 3 Välj **Autostart** > **På** om du vill starta en LiveTrack session varje gång du startar den här typen av aktivitet.

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.

Obs! Vissa data kräver ett valfritt tillbehör, till exempel en pulsmätare.



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

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

Move IQ

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

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

Ansluten GPS

Med funktionen ansluten GPS använder klockan GPS-antennen i din telefon för att registrera GPS-data för gång-, löpnings- eller cykelaktiviteter (*Spela in en aktivitet med ansluten GPS, sidan 13*). GPS-data, inklusive position, distans och hastighet visas i aktivitetsinformationen på ditt Garmin Connect konto.

Ansluten GPS används också för assistans och LiveTrack funktioner.

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

Sömnsparning

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

Obs! Tupplurar läggs inte till i din sömnstatistik. Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm (*Använda stör ej-läge, sidan 20*).

Anpassa sömnläge

Du kan anpassa vissa sömninställningar på klockan. Du kan uppdatera ditt sömnschema i Garmin Connect.

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **Sömnläge**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Urtavla** för att använda sömnurtavlan.
 - Välj **Ljusstyrka** för att ställa in ljusstyrkan.
 - Välj **Tidsgräns** för att ställa in tidsgränsen för bakgrundsbelysning.
 - Välj **Stör ej** om du vill aktivera eller avaktivera Stör ej-läget.

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 Tryck på  för att visa menyn.
- 4 Välj  >  > **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 25*).

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

Konfigurera Garmin Express

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

Anpassa klockan

Byta urtavla

Du kan välja mellan flera olika urtavlor på klockan.

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

Anpassa menyn för kontroller

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

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

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

Anpassa datasidorna

Du kan anpassa dataskärmarna efter dina aktivitetsinställningar.

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

Anpassa widgetslingan

- 1 Från Garmin Connect enhetens meny väljer du **Widgets**.
- 2 Välj  eller  bredvid en widget om du vill lägga till den i eller ta bort den från widgetslingan.
- 3 Välj .

Widgetslingan uppdateras när du synkroniserar klockan.

Klockinställningar

Du kan anpassa vissa inställningar på Lily 2 klockan. Ytterligare inställningar kan anpassas på ditt Garmin Connect konto.

Tryck på  för att se menyn och välj .

: Gör att du kan justera larminställningarna ([Varningsinställningar, sidan 26](#)).

: Här kan du justera pulssensorns inställningar ([Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 16](#)).

: Här kan du justera inställningarna för användarprofilen ([Inställningar för användarprofilen, sidan 27](#)).

: Gör att du kan justera säkerhets- och spårningsinställningar ([Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 21](#)).

: Gör att du kan anpassa systeminställningarna ([Systeminställningar, sidan 27](#)).

Varningsinställningar

Tryck på  för att se menyn och välj  > .

Morgonrapport: Här kan du justera inställningarna för morgonrapporten ([Morgonrapport, sidan 20](#)).

Pulsmätning vid handleden: Sätter på och stänger av pulsmätning vid handleden.

Rörelseavisering: Gör att du kan slå på och stänga av rörelseaviseringen och ställa in rörelsetyp och varaktighet.

Påminnelse om avslappning: Du kan slå på och stänga av påminnelse om avslappning.

Varningar om vätskenivå: Här kan du justera inställningarna för varningar om vätskenivå ([Ställa in en vätskevarning, sidan 26](#)).

Ställa in en vätskevarning

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

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

Anpassa inaktivitetsvarningar

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **Rörelseavisering**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Status** för att sätta på eller stänga av varningen.
 - Välj **Typ av inaktivitetsvarning** för att ställa in varningen baserat på steg eller andra typer av rörelse.
 - Välj **Rörelsetyper** för att ställa in att sittande rörelser eller fria rörelser återställer varningen.
 - Välj **Rörelsens varaktighet** för att ställa in att varningen ska återställas efter 30, 45 eller 60 sekunder.

Inställningar för användarprofilen

Du kan anpassa vissa inställningar för användarprofil på Lily 2 klockan. Ytterligare inställningar kan anpassas på ditt Garmin Connect konto.

Tryck på  om du vill se menyn och välj  > .

VO2 Max: Hjälper dig att visa ditt beräknade VO2 Max ([Få ditt förväntade VO2-maxvärde, sidan 17](#)).

Konditionsålder: Visar din konditionsålder ([Visa din konditionsålder, sidan 18](#)).

Kontonamn: Visar namnet på klockan, som du kan ställa in på ditt Garmin Connect konto ([Användarprofil, sidan 29](#)).

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

Obs! Den här inställningen används för styrketräning och gester.

Systeminställningar

Tryck på  för att visa menyn och välj  > .

Skärm: Ställer in ljusstyrka, gestläge och känslighet samt skärmens tidsgräns ([Skärminställningar, sidan 27](#)).

Varningsvibration: Ställer in vibrationsnivån ([Ställa in vibrationsnivå, sidan 28](#)).

Obs! En högre vibrationsnivå minskar batteriets livslängd.

Telefon: Gör att du kan slå på eller stänga av Bluetooth teknologin och para ihop och synkronisera telefonen med klockan ([Telefoninställningar, sidan 28](#)).

Aktivitetsalternativ: Gör att du kan öppna sidan med aktivitetsalternativ i Garmin Connect appen ([Anpassar aktivitetsalternativ, sidan 28](#)).

Widgets: Gör att du kan öppna widgetinställningarna i Garmin Connect appen ([Anpassa widgetslingan, sidan 26](#)).

Meny för kontroller: Här kan du redigera menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 25](#)).

Sömnläge: Gör att du kan anpassa sömnläget ([Anpassa sömnläge, sidan 24](#)).

Språk: Ställer in språket som visas på klockan.

Nollställ: Gör att du kan radera användardata och återställa inställningar ([Återställa alla standardinställningar, sidan 35](#)).

Stäng av: Gör att du kan stänga av klockan ([Sätta på och stänga av klockan, sidan 2](#)).

Om: Visar enhets-ID, programvaruversion, myndighetsinformation, licensavtal med mera ([Visa enhetsinformation, sidan 32](#)).

Skärminställningar

Tryck på  för att visa menyn och välj  >  > **Skärm**.

Ljusstyrka: Ställer in ljusstyrkan. Du kan använda alternativet Automatiskt om du vill justera ljusstyrkan automatiskt utifrån det omgivande ljuset eller om du vill justera ljusstyrkan manuellt.

Obs! En högre ljusstyrka minskar batteriets livslängd.

Gestläge: Ställer in skärmen för aktivering vid handledsgester. Gester omfattar att rotera handleden mot kroppen för att visa klockan. Du kan använda alternativet Endast under en aktivitet om du vill använda gester endast under tidsbegränsade aktiviteter.

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

Obs! En högre gestkänslighetsnivå minskar batteriets livslängd.

Tidsgräns: Ställer in tiden innan skärmen släcks.

Obs! En längre skärmtidsgräns minskar batteriets livslängd.

Ställa in ljusstyrkan

1 Tryck på  för att visa menyn.

2 Välj  >  > **Skärm** > **Ljusstyrka**.

3 Välj ljusstyrka.

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

Ställa in vibrationsnivå

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

Obs! En högre vibrationsnivå minskar batteriets livslängd.

Telefoninställningar

Tryck på  för att visa menyn och välj  >  > **Telefon**.

Status: Slår på eller av Bluetooth teknologi.

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

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

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

Garmin Connect inställningar

Du kan anpassa dina klockinställningar, aktivitetsalternativ och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto via Garmin Connect appen eller Garmin Connect webbplatsen. Vissa inställningar kan även anpassas på Lily 2 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 24](#)) ([Synkronisera dina data med datorn, sidan 25](#)).

Varningsinställningar

Från Garmin Connect enhetens meny väljer du Varningar.

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

Telefon: Här kan du slå på och stänga av anslutningsaviseringar för telefonen.

Morgonrapport: Här kan du konfigurera morgonrapporten.

Pulsmätning vid handleden: Här kan du ställa in en varning för onormal puls ([Ställa in en varning för onormal puls, sidan 18](#)).

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

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

Varningar om vätskenivå: Gör att du kan ställa in klockan så att den varnar dig när det är dags att dricka vatten.

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.

Obs! Gång- löpaktiviteter kan inte tas bort.

- 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**.

Inställningar för aktivitetsspårning

På Garmin Connect enhetens meny väljer du Aktivitetsmätning.

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

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

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

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

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

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

Användarprofil

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 17*).

Konditionsålder: Gör att du kan se din aktuella konditionsålder (*Visa din konditionsålder, sidan 18*).

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

Kön: Ställer in ditt kön (*Inställningar för kön, sidan 29*).

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.

Pulszoner: Du kan uppskatta din maxpuls och fastställa egna pulszoner (*Om pulszoner, sidan 38*).

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

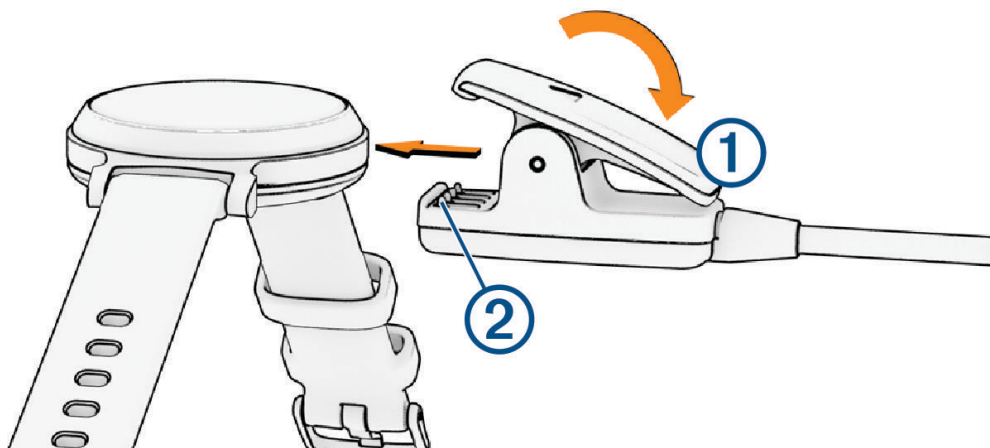
Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

Använd inte någon strömkabel, datakabel eller strömadapter som inte levererats av Garmin eller som inte är korrekt certifierad.

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 31](#)).

- 1 Kläm åt laddningsfästet ①.



- 2 Passa in fästet med kontakterna på klockans ② baksida.
- 3 Anslut USB-kabeln till en strömkälla.
- 4 Ladda klockan helt.

Tips för hur du laddar klockan

- Anslut laddaren till klockan för att ladda den med USB-kabeln ([Ladda klockan, sidan 30](#)).
Du kan ladda klockan genom att ansluta USB-kabeln till en Garmin godkänd nätadapter med ett vanligt vägguttag eller en USB-port på datorn.
- Slep åt vänster för att visa grafik över återstående batteri på menyn för kontroller.

Skötsel av enheten

OBS!

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

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

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

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

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

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

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

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

Rengöra klockan

⚠ OBSERVERA

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

OBS!

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

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

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

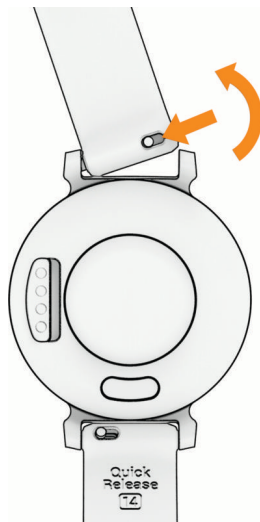
Rengöra läderbanden

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

Byta banden

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 snabbfästespringen 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 och information om regler.

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

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteritid	Upp till 5 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 -1,9 dBm maximalt 13,56 GHz vid högst -40 dBm
Vattenklassning	5 ATM ²

Felsökning

Är min telefon kompatibel med min klocka?

Lily 2 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/lily2batteryassumptions.

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 ihoppningsläget.
- På klockan trycker du på  för att se menyn och väljer  >  > **Telefon** > **Para ihop telefon** för att komma till ihoppningsläget.
- 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 24](#)*).
- 2 Vänta medan klockan synkroniserar dina data.

Det kan ta flera minuter att synkronisera.

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

Min stressnivå visas inte

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

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

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

Mina intensiva minuter blinkar

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

Pekskärmstips

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



- Håll fingret på pekskärmen på menyn för kontroller för att lägga till, ta bort och ändra ordning på kontrollerna.
- Från vilket skärm som helst trycker du på  för att återgå till föregående skärm.
- Tryck på widgetskärmen för att se ytterligare information om widgeten.
- Om du vill skicka ett assistanslarm trycker du snabbt och bestämt på pekskärmen tills klockan vibrerar (*Begära hjälp, sidan 22*).

Pulsen på klockan är inte korrekt

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

Tips för oregelbundna pulldata

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

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

Tips för bättre Body Battery data

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

Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

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

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

Maximera batteritiden

- Minska skärmens ljusstyrka och tidsgräns (*Skärminställningar, sidan 27*).
- Minskar vibrationsnivån (*Ställa in vibrationsnivå, sidan 28*).
- Inaktivera handledsgester (*Skärminställningar, sidan 27*).
- I inställningarna i aviseringscentret för din smartphone begränsar du aviseringarna som visas på Lily 2 klockan (*Hantera aviseringar, sidan 19*).
- Stäng av smartaviseringar (*Varningsinställningar, sidan 28*).
- Stäng av trådlös Bluetooth teknik när du inte använder anslutna funktioner (*Telefoninställningar, sidan 28*).
- Stäng av pulsoximetrymätning under sömn (*Aktivera pulsoximetrymätning under sömn, sidan 17*).
- Stäng av pulsmätning vid handleden (*Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 16*).

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 29*).

Min klocka är på fel språk

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

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Bläddra ned till den åttonde posten i listan och välj den.
- 4 Välj språk.

Återställa alla standardinställningar

Du kan återställa alla klockans inställningar till fabriksinställningarna.

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

Produktuppdateringar

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 (*Konfigurera klockan, sidan 1*).

Synkronisera klockan med Garmin Connect appen (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 24*).

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 25*).

- 1 Anslut klockan till datorn med USB-kabeln.

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

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

Klockan installerar uppdateringen.

Mer information

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

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

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 klocka.

Obs! Se till att uppdatera klockans programvara för att få de senaste aktiviteterna ([Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen, sidan 36](#), [Uppdatera programvaran med Garmin Express, sidan 36](#)).

- [Anpassar aktivitetsalternativ, sidan 28](#)
- [Registrera en aktivitet med tidtagning, sidan 13](#)

	Cykling
	Andningsterapi
	Kondition
	Dansträning
	Crosstrainer
	HIIT (Högintensiv intervallträning)
	Meditation
	Annan
	Pilates
	Simbassäng
	Rodd inomhus
	Löpning
	Trappmaskin
	Styrka
	Löpband
	Gång
	Gå inomhus
	Yoga

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 38*) 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.

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.

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 obekvämt, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet
5	90-100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad styrka

Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

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

Obs! VO2 Max är inte tillgänglig när klockan är i rullstolsläge.

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.

