

**GARMIN®**



# LILY<sup>®</sup> 2 ACTIVE

---

Brugervejledning

© 2024 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

Garmin®, Garmin logoet, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Lily®, Move IQ® og VIRB® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, der er registreret i USA og andre lande. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, tempe™ og Varia™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

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

M/N: A04799

# Indholdsfortegnelse

|   |          |  |           |
|---|----------|--|-----------|
| <b>Indroduktion.....</b>                    | <b>1</b> | Afslutning af en runde.....                | 12        |
| Oversigt.....                               | 1        | Health Snapshot™ .....                     | 12        |
| Tip til touchscreen.....                    | 2        | Tilpasning af aktivitetsindstillinger..... | 12        |
| Låsning og oplåsning af<br>touchscreen..... | 2        | Markering af omgange.....                  | 12        |
| Konfiguration af dit ur.....                | 2        | Tilpasning af aktivitetslisten.....        | 12        |
| <b>Aktiviteter.....</b>                     | <b>2</b> | <b>Udseende.....</b>                       | <b>12</b> |
| Start af aktivitet.....                     | 3        | Ændring af urskiven.....                   | 13        |
| Tip til registrering af aktiviteter.....    | 3        | Menuen Styring.....                        | 13        |
| Stop en aktivitet.....                      | 3        | Garmin Pay.....                            | 14        |
| Evaluering af en aktivitet.....             | 3        | Opsætning af din Garmin Pay                |           |
| Indendørs aktiviteter.....                  | 3        | Wallet.....                                | 14        |
| Registrering af en                          |          | Tilføjelse af et kort til din              |           |
| dansefitnessaktivitet.....                  | 4        | Garmin Pay tegnebog.....                   | 15        |
| Registrering af en aktivitet med            |          | Betaling for et køb med dit ur.....        | 15        |
| vejtrækningsøvelser.....                    | 4        | Administration af dine Garmin Pay          |           |
| Registrering af                             |          | kort.....                                  | 15        |
| styrketræningsaktiviteter.....              | 5        | Ændring af din Garmin Pay                  |           |
| Tips til registrering af                    |          | adgangskode.....                           | 15        |
| styrketræningsaktiviteter.....              | 5        | Tilpasning af kontrolmenuen.....           | 16        |
| Registrer en HIIT-aktivitet.....            | 6        | Widgets.....                               | 16        |
| Kalibrering af distance på                  |          | Visning af widgets og menuer.....          | 18        |
| løbebånd.....                               | 6        | Sådan tilpasser du widget-                 |           |
| Svøm en tur i poolen.....                   | 6        | sløjfen.....                               | 18        |
| Angivelse af poolstørrelsen.....            | 6        | Widget for sundhedsstatistik.....          | 18        |
| Svømmeterminologi.....                      | 7        | Body Battery.....                          | 18        |
| Udendørsaktiviteter.....                    | 7        | Visning af Body Battery                    |           |
| Løb en tur.....                             | 7        | widgeten.....                              | 19        |
| Kør en tur.....                             | 7        | Tips til forbedrede Body Battery           |           |
| Registrering af en aktivitet med skiløb     |          | data.....                                  | 19        |
| eller snowboarding.....                     | 7        | Visning af widget for stressniveau...      | 19        |
| Golfspil.....                               | 8        | Status for pulsvariation.....              | 19        |
| Garmin Golf™ app.....                       | 8        | Brug af widgeten til registrering af       |           |
| Golfspil.....                               | 9        | hydrering.....                             | 20        |
| Golfmenu.....                               | 10       | Kvindens helbred.....                      | 20        |
| Visning af layup- og dogleg-                |          | Registrering af                            |           |
| afstande.....                               | 10       | menstruationscyklus.....                   | 20        |
| Visning af hazarder.....                    | 10       | Graviditetsregistrering.....               | 21        |
| Måling af et slag med Garmin                |          | Styring af musikafspilning.....            | 21        |
| AutoShot.....                               | 11       | Morgenrapport.....                         | 21        |
| Manuel tilføjelse af et slag.....           | 11       | Tilpasning af din morgenrapport.....       | 22        |
| Scoring.....                                | 11       | Opsætning af genvej til touch-knap.....    | 22        |
| Visning af din slaghistorik.....            | 11       | <b>Træning.....</b>                        | <b>22</b> |
| Visning af rundeoversigt.....               | 11       | Samlet træningsstatus.....                 | 22        |
|   |          | Synkronisering af aktiviteter og           |           |
|   |          | præstationsmålinger.....                   | 22        |
|   |          | Aktivitetstracking.....                    | 22        |

|  |           |   |           |
|--|-----------|---|-----------|
| Automatisk mål.....                                    | 23        | Få dit VO2-max-estimat.....                               | 32        |
| Brug af aktivitetsalarm.....                           | 23        | Se din fitnessalder.....                                  | 32        |
| Aktivering af aktivitetsalarmen.....                   | 23        |   |           |
| Søvnregistrering.....                                  | 23        | <b>Tilslutningsmuligheder.....</b>                        | <b>32</b> |
| Sådan bruger du automatisk søvnregistrering.....       | 23        | Garmin Connect.....                                       | 32        |
| Minutter med høj intensitet.....                       | 24        | Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen..... | 33        |
| Optjening af intensitetsminutter... ..                 | 24        | Synkronisering af dine data med computeren.....           | 33        |
| Move IQ®.....  | 24        | Opsætning af Garmin Express.....                          | 33        |
| Aktivering af egevaluering.....                        | 24        | Sådan parrer du din telefon.....                          | 34        |
| Indstillinger for aktivitetstracking....               | 24        | Visning af meddelelser.....                               | 34        |
| Deaktivering af aktivitetstracking.....                | 24        | Besvarelse af en tekstbesked.....                         | 34        |
| Træning.....   | 25        | Administration af meddelelser.....                        | 34        |
| Start af en træning.....                               | 25        | Aktivering af Bluetooth meddelelser....                   | 34        |
| Følg en træning fra Garmin Connect.....                | 25        | Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse.....     | 35        |
| Brug af Garmin Connect træningsplaner.....             | 25        | Modtagelse af et indgående telefonopkald.....             | 35        |
| Adaptive træningsplaner.....                           | 26        | Søgning efter din telefon.....                            | 35        |
| Start af dagens træning.....                           | 26        | Brug af tilstanden Må ikke forstyrres..                   | 35        |
| Visning af planlagte træninger.....                    | 26        |   |           |
| Indstillinger og advarsler for sundhed og velvære..... | 26        | <b>Sikkerheds- og sporingsfunktioner.....</b>             | <b>35</b> |
| <b>Pulsmålerfunktioner.....</b>                        | <b>27</b> | Tilføjelse af nødkontakter.....                           | 36        |
| Håndledsbaseret puls.....                              | 27        | Anmodning om hjælp.....                                   | 36        |
| Sådan bæres uret.....                                  | 27        | Registrering af hændelse.....                             | 36        |
| Tip til uregelmæssige pulsdata.....                    | 28        | Sådan slår du registrering af hændelse til og fra.....    | 36        |
| Visning af pulsmåler-widget.....                       | 28        | Aktivering og deaktivering af LiveTrack.....              | 37        |
| Indstilling af alarm ved unormal puls.....             | 28        | Tilføjelse af kontakter.....                              | 37        |
| Send pulsdata til Garmin enheder....                   | 29        |   |           |
| Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler.....       | 29        | <b>Ure.....</b>   | <b>37</b> |
| Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler.....         | 29        | Indstilling af en alarm.....                              | 37        |
| Om pulszoner.....                                      | 29        | Sådan slettes en alarm.....                               | 37        |
| Indstilling af dine pulszoner.....                     | 30        | Brug af stopur.....                                       | 37        |
| Udregning af pulszone.....                             | 30        | Start af nedtællingstimer.....                            | 38        |
| Træningsmål.....                                       | 30        | Synkronisering af tiden med GPS.....                      | 38        |
| Måling af iltmætning.....                              | 31        | Manuel indstilling af tid.....                            | 38        |
| Få målinger af iltmætning.....                         | 31        | <b>Trådløse sensorer.....</b>                             | <b>38</b> |
| Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering.....      | 31        | Parring af dine trådløse sensorer.....                    | 39        |
| Tip til uregelmæssige data for iltmætning.....         | 31        | Pulstilbehør løbetempo og distance....                    | 39        |
| Om VO2-max estimeringer.....                           | 32        | Tip til registrering af løbetempo og distance.....        | 39        |

|   |           |   |           |
|---|-----------|---|-----------|
| Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence .....                   | 40        | Mit stressniveau vises ikke.....                | 47        |
| Kalibrering af hastighedssensoren..   | 40        | Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig.....          | 47        |
| <b>Tilpas dit ur .....</b>  | <b>40</b> | Maksimering af batterilevetiden.....            | 48        |
| Urindstillinger .....   | 40        | Mit urs skærm er svær at se udenfor ...         | 48        |
| Alarmindstillinger .....  | 40        | Mit ur viser det forkerte sprog.....            | 48        |
| Systemindstillinger .....   | 41        | Gendannelse af alle standardindstillinger ..... | 48        |
| Tilpasning af skærmindstillingerne.....   | 41        | Modtagelse af satellitsignaler .....            | 48        |
| Ændring af måleenhed.....   | 41        | Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen.....      | 49        |
| Tidszoner .....   | 41        | Sådan får du flere oplysninger .....            | 49        |
| Brugerprofil.....   | 41        | Enhedsservice.....                              | 49        |
| Indstilling af din brugerprofil.....  | 42        | <b>Appendiks.....</b>                           | <b>49</b> |
| Indstillinger for køn.....  | 42        | Aktivitetsliste.....                            | 49        |
| Kalibrering af kompas.....  | 42        | VO2-max standardbedømmelser.....                | 51        |
| Garmin Connect indstillinger.....   | 42        | Hjulstørrelse og -omkreds.....                  | 52        |
| Garmin Connect indstillinger for brugerprofil.....                                  | 43        |   |           |
| Indstillinger for køn.....  | 43        |   |           |
| <b>Enhedsoplysninger .....</b>  | <b>44</b> |   |           |
| Opladning af uret.....  | 44        |   |           |
| Vedligeholdelse af enheden.....   | 44        |   |           |
| Rengøring af uret.....  | 45        |   |           |
| Rengøring af læderremmene.....  | 45        |   |           |
| Udskiftning af remmene.....   | 45        |   |           |
| Visning af enhedsoplysninger .....  | 45        |   |           |
| Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label....            | 45        |   |           |
| Produktopdateringer .....   | 46        |   |           |
| Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen.....                      | 46        |   |           |
| Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express.....                            | 46        |   |           |
| Specifikationer .....   | 46        |   |           |
| <b>Fejlfinding .....</b>  | <b>46</b> |   |           |
| Er min telefon kompatibel med mit ur? .....   | 46        |   |           |
| Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret.....                              | 47        |   |           |
| Registrering af aktivitet.....  | 47        |   |           |
| Min skridttæller lader ikke til at være præcis .....                                | 47        |   |           |
| Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens ..... | 47        |   |           |



# Introduktion





## ⚠ ADVARSEL

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

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

## Oversigt



|  |   |
|--|---|
| <p>①</p>  <p>Touchscreen</p>            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tryk for at vælge en indstilling i en menu.</li><li>• Tryk for at åbne widgeten og få vist flere data.</li><li>• Tryk to gange for at vække uret.</li><li>• Stryk mod højre eller venstre for at rulle gennem widgets.</li><li>• Stryk opad eller nedad for at rulle igennem menuerne.</li></ul>  |
| <p>②</p>  <p>Øverste højre knap</p>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tryk for at tænde dit ur.</li><li>• Tryk for at vække uret.</li><li>• Tryk for at åbne menuen aktiviteter og apps.</li><li>• Tryk for at starte og stoppe aktivitetstimeren.</li><li>• Hold nede i 2 sekunder for at se kontrolmenuen, herunder strøm.</li><li>• Hold nede, indtil uret vibrerer, for at anmode om assistance (<i>Anmodning om hjælp, side 36</i>).</li></ul> |
| <p>③</p>  <p>Knap nederst til højre</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tryk for at vende tilbage til den forrige skærm, undtagen under en aktivitet.</li><li>• Under en aktivitet skal du trykke for at markere en ny omgang, starte en ny serie eller stilling eller gå videre til næste trin i en træning.</li><li>• Hold nede for at se en menu med urets indstillinger og valgmuligheder for den aktuelle skærm.</li></ul>                       |
| <p>④</p>  <p>Touch-knap</p>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tryk for at vende tilbage til den forrige skærm, undtagen under en aktivitet.</li><li>• Hold nede for at få vist genvejsfunktionen (<i>Opsætning af genvej til touch-knap, side 22</i>).</li><li>• Tryk på urskiven for at navigere gennem data som f.eks. skridt og puls.</li></ul>  |

## Tip til touchscreen

- Træk op eller ned for at rulle gennem lister og menuer.
- Stryg op eller ned for at rulle hurtigt.
- Tryk for at vælge et punkt.
- Tryk to gange for at vække uret.
- På urskiven skal du stryge til højre eller venstre for at rulle gennem urets widgets.
- Tryk på en widget for at få vist yderligere oplysninger, hvis de er tilgængelige.
- Stryg til venstre eller højre under en aktivitet for at få vist det næste dataskærm billede.
- Når du har valgt en aktivitet, skal du vælge **•••** for at få vist indstillingerne og funktionerne for den pågældende aktivitet.
- Udfør hvert menuvalg som en enkeltstående handling.

## Låsning og oplåsning af touchscreen

Du kan forebygge utilsigtede skærmtryk ved at låse touchscreeneren.

**BEMÆRK:** Du kan tilpasse kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 16*).

1 Hold  nede for at få vist kontrolmenuen.

2 Vælg .

Touchscreeneren låses og reagerer ikke på berøringer, før du låser den op.

3 Hold en vilkårlig tast nede for at låse touchscreeneren op.

## Konfiguration af dit ur

For at få fuldt udbytte af Lily 2 Active funktionerne, skal du gøre følgende.

- Par uret med din telefon ved hjælp af Garmin Connect™ appen (*Sådan parrer du din telefon, side 34*).
- Opsætning af din Garmin Pay™ tegnebog (*Opsætning af din Garmin Pay Wallet, side 14*).
- Konfigurer sikkerhedsfunktioner (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 35*).
- Konfigurer din brugerprofil (*Indstilling af din brugerprofil, side 42*).

## Aktiviteter




Dit ur leveres med forudinstallerede apps til indendørs og udendørs aktiviteter, herunder løb, cykling, styrketræning, golf med mere. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer uret sensordata, som du kan gemme og dele med Garmin Connect fællesskabet.


Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af fitnessmålinger ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



## Start af aktivitet


Når du starter en aktivitet, tændes GPS automatisk (hvis det er nødvendigt).

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Hvis det er første gang, du starter en aktivitet, skal du markere afkrydsningsfeltet ved siden af hver aktivitet for at tilføje den til dine favoritter og vælge .
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg en aktivitet fra dine favoritter.
  - Vælg , og vælg en aktivitet fra den udvidede aktivitetsliste.
- 4 Hvis aktiviteten kræver GPS signaler, skal du gå udenfor til et område, hvor der er frit udsyn til himlen, og vente til uret er klar.





Uret er klar, når det har bestemt din puls, modtager GPS signaler (hvis nødvendigt) og er tilsluttet dine trådløse sensorer (hvis påkrævet).
- 5 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

## Tip til registrering af aktiviteter

- Oplad uret, før du starter en aktivitet (*Opladning af uret, side 44*).
- Tryk på  for at registrere omgange, starte et nyt sæt eller en stilling eller gå videre til næste træningstrin.
- Stryk til venstre eller højre for at få vist yderligere dataskærbilleder (*Tilpasning af aktivitetsindstillinger, side 12*).


## Stop en aktivitet

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg en mulighed:
  - Vælg  for at gemme aktiviteten.
  - Vælg  for at slette aktiviteten.
  - Tryk på  for at genoptage aktiviteten.

## Evaluering af en aktivitet

**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

Du kan tilpasse indstillingen for selvevaluering for visse aktiviteter (*Tilpasning af aktivitetsindstillinger, side 12*).

- 1 Når du har fuldført en aktivitet, skal du vælge  (*Stop en aktivitet, side 3*).
- 2 Vælg, hvordan du har haft det under aktiviteten.
- 3 Vælg et tal, der svarer til din opfattede indsats.

**BEMÆRK:** Du kan vælge **Spring over** for at springe egenevalueringen over.

Du kan tilpasse evalueringer i Garmin Connect appen.








## Indendørs aktiviteter

Uret kan bruges til indendørs træning, f.eks. løb på en indendørs bane eller ved brug af en motionscykel eller Hometrainer. GPS er slukket ved indendørs aktiviteter (*Tilpasning af aktivitetsindstillinger, side 12*).






Når du løber eller går med GPS slukket, beregnes fart og distance ved hjælp af accelerometeret i uret. Accelerometeret er selvkalibrerende. Nøjagtigheden af dataene for fart og distance forbedres efter et par udendørs løb eller gåture med GPS.

**TIP:** Hvis du holder fast i løbebåndets gelændere, reduceres nøjagtigheden.

## Registrering af en dansefitnessaktivitet



- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg .
- Første gang du vælger dansefitnessaktiviteten, skal du vælge din dansetype.
- 3 Vælg ●●● for at indstille alarmer, dansetyper og sangtæller.
- 4 Vælg **Alarmer** for at indstille puls, tid og kaloriealarmer.
- 5 Vælg **Dansetype** for at indstille dansetypen.
- 6 Vælg **Sangantal** for at inkludere pause mellem sange eller slå sangtælling fra.
- 7 Tryk på  for at vende tilbage til aktivitetstimerskærmen.
- 8 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 9 Start din første dans.
- 10 Stryk for at se yderligere dataskærbilleder (ekstraudstyr).
- 11 Tryk på  for at afslutte en sang.
- 12 Hvis du inkluderer pause mellem sange, skal du trykke på  for at starte den næste sang.
- 13 Gentag trin 11 og 12, indtil din aktivitet er færdig.
- 14 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på  for at stoppe aktivitetstimeren (*Stop en aktivitet, side 3*).

## Registrering af en aktivitet med vejrtrækningsøvelser

- 1 På urskiven skal du trykke på .
  - 2 Vælg .
  - 3 Vælg en mulighed:
    - Vælg **Sammenhæng** for at opnå en tilstand af rolig årvågenhed.
    - Vælg **Slap af og fokusér** for at slappe af i kroppen og fokusere tankerne.
    - Vælg **Slap af og fokusér (kort)** for at slappe af i kroppen og fokusere tankerne i en kortere periode.
    - Vælg **Ro** for at sænke dit stressniveau og gøre dig klar til at sove.
  - 4 Tryk på  for at starte aktiviteten.
  - 5 Følg vejledningen på skærmen, efterhånden som uret guider dig gennem vejrtrækningsøvelserne.
  - 6 Tryk på  for at springe til næste trin i vejrtrækningsfasen.
  - 7 Tryk på  for at stoppe aktiviteten (*Stop en aktivitet, side 3*).
- Din ændring i stressniveau og antal vejrtrækninger pr. minut vises.






## Registrering af styrketræningsaktiviteter

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Styrke**.
- 3 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Start dit første sæt.

Som standard tæller uret dine gentagelser. Optællingen af dine gentagelser vises, når du har gennemført mindst fire gentagelser. Du kan deaktivere repetitionstælling i aktivitetsindstillingerne (*Tilpasning af aktivitetsindstillinger, side 12*).

**TIP:** Uret kan kun tælle gentagelser i en enkelt bevægelse for hvert sæt. Hvis du vil skifte bevægelser, skal du afslutte sættet og starte et nyt.






- 5 Tryk på  for at afslutte et sæt.  
Uret viser det samlede antal gentagelser for sættet. Hviletimeren vises efter nogle sekunder.
- 6 Rediger om nødvendigt antallet af gentagelser, og vælg  for at tilføje den vægt, der bruges til sættet.
- 7 Tryk på  for at starte dit næste sæt.
- 8 Gentag for hvert styrketræningssæt, indtil aktiviteten er færdig.
- 9 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge .

### Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter

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



## Registrer en HIIT-aktivitet

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **HIIT**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Fri** for at registrere en åben, ustruktureret HIIT-aktivitet.
  - Vælg **HIIT timere** > **AMRAP** for at registrere så mange runder som muligt i en angivet tidsperiode.
  - Vælg **HIIT timere** > **EMOM** for at registrere et indstillet antal bevægelser hvert minut på minuttet.
  - Vælg **HIIT timere** > **Tabata** for at skifte mellem intervaller på 20 sekunder med maksimal indsats og 10 sekunders hvile.
  - Vælg **HIIT timere** > **Brugerdefineret** for at indstille din bevægelsestid, hviletid, antal bevægelser og antal runder.
  - Vælg **Træning** for at følge en gemt træning.
- 4 Følg om nødvendigt instruktionerne på skærmen.
- 5 Tryk på  for at starte din første runde.  
Uret viser en nedtællingstimer og din aktuelle puls.
- 6 Tryk om nødvendigt på  for manuelt at gå til næste runde eller hvile.
- 7 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på  for at stoppe aktivitetstimeren.
- 8 Vælg .




## Kalibrering af distance på løbebånd

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

- 1 Start en aktivitet på løbebåndet (*Start af aktivitet, side 3*).
- 2 Løb på løbebåndet, indtil dit Lily 2 Active ur registrerer mindst 2,4 km (1,5 mile).
- 3 Når du er færdig med din løbetur, skal du trykke på .
- 4 Kontrollér visningen på løbebåndet for den tilbagelagte afstand.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Når du skal kalibrere første gang, skal du indtaste løbebåndsdistancen på dit ur.
  - Hvis du vil kalibrere manuelt efter den første kalibrering, skal du stryge op, vælge  og indtaste distancen på løbebåndet på dit ur.

## Svøm en tur i poolen

**BEMÆRK:** Touchscreenen er ikke tilgængelig under svømmeaktiviteter.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Svøm i pool**.
- 3 Vælg poolstørrelsen, eller indtast en brugerdefineret størrelse.
- 4 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Start svømning.  
Uret registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen.
- 6 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på  for at stoppe aktivitetstimeren (*Stop en aktivitet, side 3*).

## Angivelse af poolstørrelsen

- 1 Fra urskiven skal du vælge  > **Svøm i pool** > **•••** > **Poolstørrelse**.
- 2 Vælg poolstørrelsen, eller indtast en brugerdefineret størrelse.

## Svømmeterminologi

**Længde:** En tur til den anden ende af poolen.

**Interval:** En eller flere på hinanden følgende længder. Et nyt interval starter, når du har hvilet dig.

**Tag:** Et tag tælles, hver gang den arm, hvor du bærer uret, gennemfører en hel cyklus.







**Swolf:** Din swolf-score er summen af tiden for en pool-længde og antallet af tag i den pågældende længde. 30 sekunder plus 15 tag svarer f.eks. til en swolf-score på 45. Swolf er en måleenhed for svømmeeffektivitet, og jo lavere score, jo bedre, ligesom i golf.

## Udendørsaktiviteter

Lily 2 Active uret har forudinstallerede udendørsaktiviteter såsom løb og cykling. GPS er aktiveret for udendørs aktiviteter.






### Løb en tur

Før du kan bruge en trådløs sensor til dit løb, skal du parre sensoren med dit ur ([Parring af dine trådløse sensorer, side 39](#)).


- 1 Sæt dine trådløse sensorer på, f.eks. en pulsmåler (valgfri).
- 2 Tryk på .
- 3 Vælg .
- 4 Når du bruger valgfri trådløse sensorer, skal du vente, mens uret opretter forbindelse til sensorerne.
- 5 Gå udenfor, og vent, mens uret finder satellitterne.
- 6 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.  
Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.
- 7 Start din aktivitet.
- 8 Tryk på  for at registrere omgange (valgfrit) ([Markering af omgange, side 12](#)).
- 9 Stryg til venstre eller højre for at rulle gennem dataskærbillederne.
- 10 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge .

### Kør en tur

Før du kan bruge en trådløs sensor til din køretur, skal du parre sensoren med dit ur ([Parring af dine trådløse sensorer, side 39](#)).

- 1 Par dine trådløse sensorer, f.eks. en pulsmåler, hastighedsmåler eller kadencesensor (ekstraudstyr).
- 2 Tryk på .
- 3 Vælg .
- 4 Når du bruger valgfri trådløse sensorer, skal du vente, mens uret opretter forbindelse til sensorerne.
- 5 Gå udenfor, og vent, mens uret finder satellitterne.
- 6 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.  
Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.
- 7 Start din aktivitet.
- 8 Stryg til venstre eller højre for at rulle gennem dataskærbillederne.
- 9 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge .

### Registrering af en aktivitet med skiløb eller snowboarding

- 1 Start en ski- eller snowboard-aktivitet.
- 2 Stryg til venstre eller højre for at få vist oplysninger om dit aktuelle løb og dit samlede antal løb.  
Skærbilledet for løbeture omfatter tid, distance, maksimumhastighed, gennemsnitlig hastighed og samlet nedstigning.
- 3 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på  for at stoppe aktivitetstimeren ([Stop en aktivitet, side 3](#)).

## Golfspil

### Garmin Golf™ app




Garmin Golf appen lader dig uploade scorecards fra din Lily 2 Active enhed for at se detaljerede statistikker og slaganalyser. Golfspillere kan konkurrere med hinanden på forskellige baner ved at benytte Garmin Golf appen. Mere end 43.000 baner har ranglister, som alle kan tilmelde sig. Du kan oprette en turneringsbegivenhed og invitere spillere til at konkurrere.

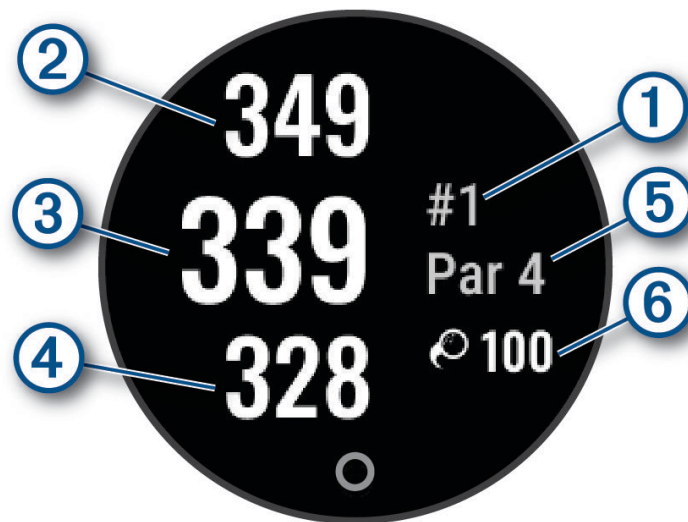
Garmin Golf appen synkroniserer dine data med din Garmin Connect konto. Du kan downloade Garmin Golf appen fra app store på din telefon ([garmin.com/golfapp](https://garmin.com/golfapp)).

## Golfspil

Før du spiller golf for første gang, skal du downloade Garmin Golf appen fra appbutikken på din telefon (*Garmin Golf™ app, side 8*).

Før du spiller golf, bør du oplade uret (*Opladning af uret, side 44*).

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Golf**.  
Uret finder satellitter, beregner din position og vælger en bane, hvis der kun er én bane i nærheden.
- 3 Hvis banelisten vises, skal du vælge en bane fra listen.  
Baner opdateres automatisk.
- 4 Tryk på .
- 5 Vælg  for at holde styr på scoren.
- 6 Vælg et tee-sted.  
Skærbilledet med oplysninger om hullet vises.



|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ① | Aktuelt hulnummer                |
| ② | Afstand til bagkanten af greenen |
| ③ | Afstand til midten af greenen    |
| ④ | Afstand til forkanten af greenen |
| ⑤ | Par for hullet                   |
| ⑥ | Garmin AutoShot™ afstand         |

Når du går videre til det næste hul, skifter uret automatisk til at vise oplysninger om det nye hul.

## Golfmenu

Under en runde kan du trykke på  for at få vist yderligere funktioner i golfmenuen.

**Hazards:** Viser bunkere og Vandhazarder for det aktuelle hul.

**Layups:** Viser layup- og afstandsindstillingerne for det aktuelle hul (kun par 4- og par 5-huller).

**Scorekort:** Åbner scorecard for runden (*Scoring, side 11*).

**Rundeoversigt:** Under en runde kan du se din score, statistik og skridt.


**Seneste slag:** Se oplysninger om dit sidste slag.

**BEMÆRK:** Du kan få vist distancer for alle slag, der registreres i den aktuelle runde. Du kan om nødvendigt manuelt tilføje et slag (*Manuel tilføjelse af et slag, side 11*).

**Afslut runde:** Afslutter den nuværende runde.

### Visning af layup- og dogleg-afstande

Du kan få vist en liste med layup- og dogleg-distancer for par 4- og 5-huller.


1 Tryk på .

2 Vælg **Layups**.

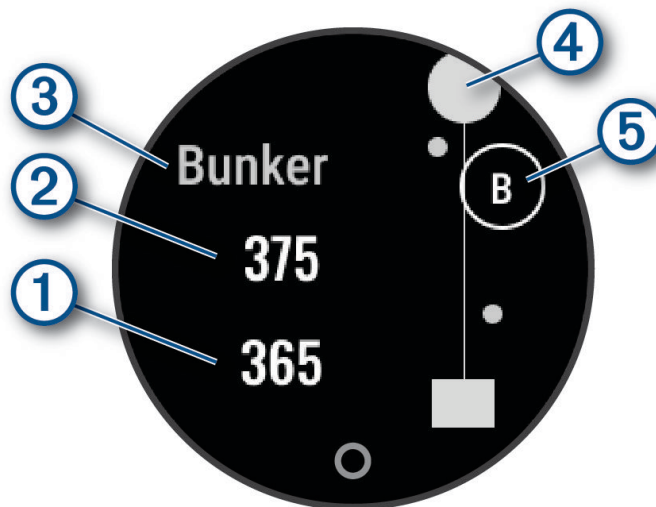
**BEMÆRK:** Distancer og placeringer fjernes fra listen, når du passerer dem.

### Visning af hazarder

Du kan se afstande til hazarder langs fairwayen for par 4- og 5-huller. Hazarder, der påvirker valget af slag, vises enkeltvist eller i grupper for at hjælpe dig med at fastslå afstanden til layup eller carry.

1 Tryk på .

2 Vælg **Hazards**.



- Afstandene til forreste **1** og bageste **2** del af den nærmeste hazard vises på skærmen.
- Hazardernes type **3** vises øverst på skærbilledet.
- Greenen vises som en halvcirkel **4** øverst på skærbilledet. Linjen under greenen angiver midten af fairwayen.
- Hazard **5** angives med et bogstav, der angiver rækkefølgen af hazarderne ved hullet, og vises under greenen på omtrentlige placeringer i forhold til fairwayen.



## Måling af et slag med Garmin AutoShot

Hver gang du udfører et slag langs fairwayen, registrerer uret din slaglængde, så du kan se den senere ([Visning af din slaghistorik, side 11](#)). Put registreres ikke.

- 1 Når du spiller golf, skal du bære uret på dit primære håndled for bedre registrering af slag.  
Når uret registrerer et slag, vises afstanden fra slagstedet ① under par.



- 2 Slå dit næste slag.  
Uret registrerer afstanden for dit sidste slag.

### Manuel tilføjelse af et slag

Du kan tilføje et slag manuelt, hvis enheden ikke registrerer det. Du skal tilføje slaget fra det sted, hvor slaget blev misset.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Seneste slag** > ●●● > **Tilføj slag**.
- 3 Vælg for at starte et nyt slag fra din aktuelle position.

### Scoring

- 1 Tryk på , mens du spiller golf.
- 2 Vælg **Scorekort**.
- 3 Vælg et hul.
- 4 Vælg eller for at angive scoren.
- 5 Vælg .

### Visning af din slaghistorik





- 1 Tryk på , efter du har spillet et hul.
- 2 Vælg **Seneste slag** for at få vist oplysninger om dit seneste slag.

### Visning af rundeoversigt

Under en runde kan du se din score, statistik og skridt.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Rundeoversigt**.
- 3 Stryk til venstre eller højre for at få vist flere oplysninger.

## Afslutning af en runde

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Afslut runde**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil gemme runden og vende tilbage til urtilstand, skal du vælge .
  - Hvis du vil slette runden og vende tilbage til urtilstand, skal du vælge .
  - Vælg  for at genoptage runden.

## Health Snapshot™

Health Snapshot funktionen optager flere vigtige sundhedsmålinger, mens du står stille i to minutter. Det giver et øjebliksbillede af den overordnede tilstand for dit hjerte-kar-system. Uret registrerer målinger som f.eks. din gennemsnitlige puls, stressniveau og vejtrækningsfrekvens. Du kan føje Health Snapshot funktionen til listen over dine foretrukne apps ([Tilpasning af aktivitetsindstillinger, side 12](#)).

## Tilpasning af aktivitetsindstillinger

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

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


## Markering af omgange

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

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

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

## Tilpasning af aktivitetslisten

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Rediger**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil tilføje en aktivitet eller app, skal du vælge **Tilføj**.
  - Hvis du vil fjerne en aktivitet eller app, skal du vælge aktiviteten eller appen og vælge **Fjern**.
  -



**BEMÆRK:** Hvis du vil ændre rækkefølgen på listen, skal du vælge en aktivitet eller app, vælge Omorganisér og følge vejledningen på skærmen i Garmin Connect appen ([Garmin Connect indstillinger, side 42](#)).

## Udseende

Du kan tilpasse urskivens udseende og de hurtige adgangsfunktioner i oversigtssløjfen og kontrolmenuen.


## Ændring af urskiven

















Du kan vælge mellem flere forudindlæste urskiver.

- 1 På urskiven skal du holde  nede.
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3 Stryg fingeren mod højre eller venstre for at se de tilgængelige urskiver.
- 4 Vælg tandhjulsikonet for at ændre dataene på urskiven (valgfrit).
- 5 Vælg .
- 6 Tryk på touchscreenen for at vælge urskiven.

## Menuen Styring

Kontrolmenuen giver dig hurtig adgang til urets funktioner og indstillinger. Du kan tilføje, omorganisere og fjerne funktioner i menuen Styring ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 16](#)).

På urskiven skal du holde  nede.

| Ikon  | Navn               | Beskrivelse   |
|---|--------------------|---|
|    | Alarmer            | Tilføjer eller redigerer en alarm ( <i>Indstilling af en alarm, side 37</i> ).  |
|    | Hjælp              | Sender en anmodning om hjælp ( <i>Anmodning om hjælp, side 36</i> ).  |
|    | Lysstyrke          | Vælg for at justere skærmens lysstyrke ( <i>Tilpasning af skærmindstillingerne, side 41</i> ).  |
|    | Send pulsdataba    | Vælg for at aktivere pulsdatabatransmission på en parret enhed ( <i>Send pulsdataba til Garmin enheder, side 29</i> ).  |
|    | Må ikke forstyrres | Aktiverer eller deaktiverer Forstyr ikke-tilstanden for at dæmpe skærmen og deaktivere alarmer og meddelelser. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du ser en film ( <i>Brug af tilstanden Må ikke forstyrres, side 35</i> ). |
|    | Garmin Pay         | Vælg for at åbne din Garmin Pay tegnebog og betaler for indkøb med dit ur ( <i>Garmin Pay, side 14</i> ).   |
|    | Lås enheden        | Vælg for at låse knapperne og berøringsskærmen for at forhindre utilsigtede tryk og strøg.  |
|    | Musik              | Styrer musikafspilningen på din telefon.  |
|    | Meddelelser        | Viser meddelelser fra din telefon.  |
|    | Telefon            | Aktivere eller deaktiverer Bluetooth® teknologi og forbindelsen til din parrede telefon.  |
|  | Sluk               | Vælg for at slukke for skærmen.   |
|  | Søvnfunktion       | Vælg for at aktivere eller deaktivere Søvnfunktion.   |
|  | Stopur             | Starter stopuret ( <i>Brug af stopur, side 37</i> ).  |
|  | Synkroniser        | Synkroniserer uret med din parrede telefon.   |
|  | Tidssynk.          | Vælg for at synkronisere uret med tiden på din telefon eller ved hjælp af satellitter.  |
|  | Timer              | Indstiller en nedtællingstimer ( <i>Start af nedtællingstimer, side 38</i> ).   |

## Garmin Pay

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


### Opsætning af din Garmin Pay Wallet

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

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

## Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog

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

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



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

## Betaling for et køb med dit ur

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

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

**BEMÆRK:** Du kan tilpasse kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 16*).

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

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

Det senest anvendte betalingskort vises.


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

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

## Administration af dine Garmin Pay kort

Du kan suspendere eller slette et kort midlertidigt.

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

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

## Ændring af din Garmin Pay adgangskode





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

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

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

## Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af menupunkterne i kontrolmenuen.

- 1 På urskiven skal du holde  nede for at få vist kontrolmenuen.  
Kontrolmenuen vises.
- 2 Hold  nede.  
Kontrolmenuen skifter til redigeringstilstand.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil ændre placeringen af en menuindstilling i kontrolmenuen, skal du trække indstillingen til en ny placering.
  - Hvis du vil fjerne en menuindstilling fra kontrolmenuen, skal du trække indstillingen til .
- 4 Vælg om nødvendigt  for at føje en menuindstilling til kontrolmenuen.  
**BEMÆRK:** Denne indstilling er kun tilgængelig, når du har fjernet mindst én menuindstilling i kontrolmenuen.

## Widgets



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

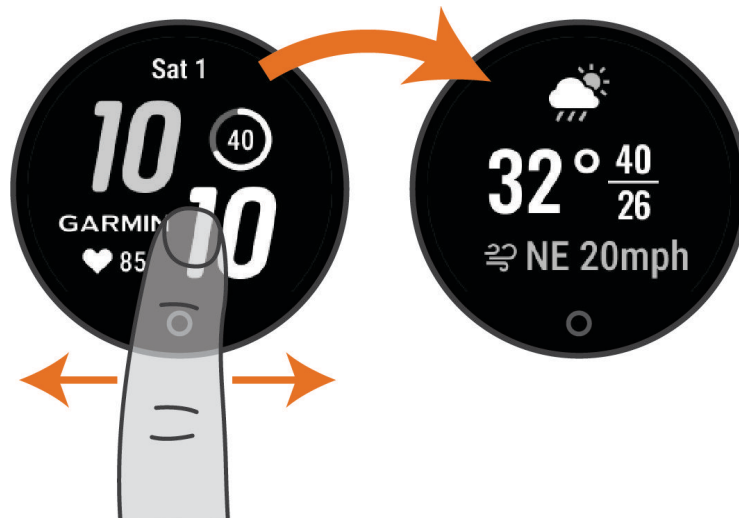
**BEMÆRK:** Du kan tilpasse widget-sløjfen ([Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 18](#)).

|   |   |
|---|---|
| Urskive   | Urskiven indeholder det aktuelle klokkeslæt og den aktuelle dato. Klokkenslæt og dato indstilles automatisk, når uret synkroniserer med din Garmin Connect konto.   |
| Body Battery  | Dit aktuelle Body Battery™ energiniveau. Uret beregner dine nuværende energireserver baseret på søvn, stress og aktivitetsdata. Højere tal angiver en højere energireserve.   |
| Kalender  | Kommende møder fra din telefonkalender.   |
| Kalorier  | Det samlede antal forbrændte kalorier for dagen, herunder både i aktivitet og i hvile.  |
| Distance  | Den tilbagelagte distance i kilometer eller miles for dagen.  |
| Garmin Coach  | Viser planlagt træninger, når du vælger en Garmin® coach adaptiv træningsplan i din Garmin Connect konto. Planen tilpasses dit aktuelle konditionsniveau, trænings- og planlægningspræferencer og løbsdatoen.   |
| Øjebliksbillede af helse  | Starter en Health Snapshot session på uret, der registrerer adskillige vigtige sundhedsoplysninger, når du ikke bevæger dig i to minutter. Det giver et øjebliksbillede af den overordnede tilstand for dit hjerte-kar-system. Uret registrerer målinger som f.eks. din gennemsnitlige puls, stressniveau og vejrtrækningsfrekvens. Viser oversigter over dine gemte Health Snapshot sessioner ( <a href="#">Health Snapshot™</a> , side 12). |
| Sundhedsstatistik   | En dynamisk oversigt over din aktuelle sundhedsstatistik. Målingerne omfatter puls, stressniveau og Body Battery niveau.  |
| Puls  | Din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og din gennemsnitlige hvilepuls over en syv-dages periode.   |
| HRV status  | Viser dit 7-dages gennemsnit for din pulsvariation natten over ( <a href="#">Status for pulsvariation</a> , side 19).   |
| Vand  | Den samlede mængde vand, du har indtaget, og dit mål for dagen.   |
| Intensitetsminutter   | Dit samlede antal minutter med høj intensitet og målet for ugen.  |
| Sidste aktivitet  | Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet.   |
| Sidste golf<br>Sidste tur<br>Sidste løbetur<br>Sidste kræfter<br>Sidste svømmetur | Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet og historik for den angivne sport.   |
| Musikkontrol  | Knapper til musikafspilleren på din telefon.  |
| Min dag   | En dynamisk oversigt over din aktivitet i dag. Målingerne omfatter skridt, minutter med høj intensitet og forbrændte kalorier.  |
| Lure  | Viser den samlede tid brugt på lure og Body Battery niveaugevinster. Du kan starte en lur-timer og indstille en alarm til at vække dig.   |
| Meddelelser   | Meddelelser fra din telefon, herunder opkald, sms'er og opdateringer fra sociale netværk m.m. baseret på din telefons meddelelsesindstillinger.   |
| Pulse Ox  | Giver dig mulighed for at foretage en manuel aflæsning af iltmætning.   |
| Søvn  | Dine søvndata for den foregående nat, herunder den samlede sovetid.   |
| Trin  | Det samlede antal skridt, du har taget, og dit mål for dagen. Uret lærer og foreslår et nyt mål for antal skridt for hver dag.  |

|                |  |
|----------------|--|
| Stress         | Dit aktuelle stressniveau. Uret måler din pulsvariation, mens du er inaktiv, for at estimere dit stressniveau. Et lavere tal indikerer et lavere stressniveau.                             |
| Vejr           | Den aktuelle temperatur og vejrudsigt fra en parret telefon.   |
| Kvindens helse | Status for din aktuelle månedlige menstruationscyklus. Du kan få vist og logge dine daglige symptomer. Du kan også spore din graviditet med ugentlige opdateringer og helbredsoplysninger. |


## Visning af widgets og menuer

- På urskiven skal du holde  nede for at få vist hovedmenuen.
- På urskiven skal du holde  nede for at få vist kontrolmenuen.
- På urskiven skal du stryge til venstre eller højre for at se widgets.



- Tryk på hver widget, og stryg til venstre eller højre for at få vist yderligere data.

## Sådan tilpasser du widget-sløjfen

- 1 Stryg for at få vist widgeten.
- 2 Hold  nede.
- 3 Vælg **Administrer widget**.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Tilføj** for at føje en widget til widget-sløjfen.
  - Vælg **Fjern** for at fjerne en widget fra widget-sløjfen.

## Widget for sundhedsstatistik

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

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

## Body Battery

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

Du kan synkronisere uret med din Garmin Connect konto for at få vist dit mest opdaterede Body Battery niveau, langsigtede tendenser og yderligere detaljer ([Tips til forbedrede Body Battery data, side 19](#)).



## Visning af Body Battery widgeten

Body Battery widgeten viser dit aktuelle Body Battery niveau.

- 1 Stryk for at se Body Battery widgeten.

**BEMÆRK:** Du skal muligvis tilføje widgeten til dit widget-loop (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 18*).

- 2 Tryk på touchscreenen for at se Body Battery grafen.

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

- 3 Tryk på touchscreenen for at få vist dine høje og lave niveauer siden midnat.

- 4 Stryk til venstre eller højre for at få vist dit Body Battery niveau med stress og dine Body Battery faktorer.

## Tips til forbedrede Body Battery data

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

## Visning af widget for stressniveau

Stressniveau-widgeten viser dit aktuelle stressniveau.

- 1 Stryk på skærmen for at se stressniveau-widgeten.

**BEMÆRK:** Du skal muligvis tilføje widgeten til dit widget-loop (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 18*).

- 2 Tryk på touchscreenen for at se grafen for stressniveau.

Grafen for stressniveau viser dine stressmålinger og høje og lave niveauer for de sidste tre timer.

- 3 Tryk på touchscreenen for at få vist dine høje og lave niveauer siden midnat.

- 4 Stryk for at få vist dit overordnede stressniveau i de sidste syv dage og den tid, der er brugt på hvile eller på hvert stressniveau.

## Status for pulsvariation

Uret analyserer dine pulsmålinger på håndledet, mens du sover, for at bestemme din pulsvariation (HRV).

Træning, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og sunde vaner påvirker alle sammen din pulsvariation. HRV værdier kan variere meget afhængigt af køn, alder og formniveau. En balanceret HRV status kan indikere positive tegn på sundhed, f.eks. god balance mellem træning og restitution, bedre hjerte-kar-form og større modstandsdygtighed over for stress. En ubalanceret eller dårlig status kan være tegn på træthed, større behov for restitution eller øget stress. For at opnå det bedste resultat skal du have uret på, mens du sover. Uret kræver tre ugers ensartede søvndata for at kunne vise din status for pulsvariation.



| Status                 | Beskrivelse  |
|------------------------|--|
| Balanceret             | Din gennemsnitlige 7-dages HRV ligger inden for dit basislinjeområde.  |
| Ubalanceret            | Din gennemsnitlige 7-dages HRV ligger over eller under dit basislinjeområde.   |
| Lav                    | Din gennemsnitlige 7-dages HRV ligger et godt stykke under dit basislinjeområde.   |
| Dårlig<br>Ingen status | Dine HRV værdier ligger et godt stykke under det normale område for din alder.<br>Ingen status betyder, at der ikke er tilstrækkelig med data til at generere et gennemsnit over syv dage. |

Du kan synkronisere uret med din Garmin Connect konto for at få vist din aktuelle status for pulsvariation, tendenser og undervisningsfeedback.

## Brug af widgeten til registrering af hydrering

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

1 Stryg for at se hydrerings-widgeten.

2 Vælg **+** for hver portion væske, du indtager (1 kop, 8 oz eller 250 ml).

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

**TIP:** Du kan indstille en hydreringspåmindelse ([Indstillinger og advarsler for sundhed og velvære, side 26](#)).

## Kvinders helbred

### Registrering af menstruationscyklus

Din menstruationscyklus er en vigtig del af dit helbred. Du kan bruge din enhed til at logge fysiske symptomer, sexlyst, seksuel aktivitet, ægløsningsdage og meget mere ([Logger dine oplysninger om menstruationscyklus, side 20](#)). Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion under indstillingerne for Sundhedsstatistik Garmin Connect appen.

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

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

### Logger dine oplysninger om menstruationscyklus

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

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

2 Tryk på touchscreen.

3 Vælg **+**.

4 Hvis dags dato er en menstruationsdag, skal du vælge **Menstruationsdag** > **✓**.

5 Vælg en mulighed:

- Vælg **Flow** for at bedømme dit flow fra let til kraftigt.
- Vælg **Symptomer** for at registrere dine fysiske symptomer, f.eks. acne, lændesmerter og træthed.
- Vælg **Humør** for at registrere dit humør.
- Vælg **Udflåd** for at registrere din udflåd.
- Vælg **Ægløsningsdag** for at angive den aktuelle dato som en ægløsningsdag.
- Vælg **Seksuel aktivitet** for at registrere din seksuelle aktivitet.
- Vælg **Sexlyst** for at bedømme din sexlyst fra lav til høj.
- Vælg **Menstruationsdag** for at angive den aktuelle dato som en menstruationsdag.

## Graviditetsregistrering

Funktionen til registrering af graviditet viser ugentlige opdateringer om din graviditet og giver oplysninger om sundhed og ernæring. Du kan bruge dit ur til at registrere fysiske og følelsesmæssige symptomer, blodsuktermålinger og babyens bevægelser ([Logning af dine oplysninger om graviditet, side 21](#)). Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion under indstillingerne for Sundhedsstatistik Garmin Connect appen.

### Logning af dine oplysninger om graviditet

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

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



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

## Styring af musikafspilning

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

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

## Morgenrapport


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

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

Du kan tilpasse det viste navn på din Garmin Connect konto ([Garmin Connect indstillinger for brugerprofil, side 43](#)).


## Tilpasning af din morgenrapport

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

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Notifik. og alarmer** > **Morgenrapport**.
- 3 Vælg **Status** for at slå morgenrapporten til eller fra.
- 4 Vælg **Muligheder**.
- 5 Vælg en indstilling for at medtage eller udelade den fra din morgenrapport.

## Opsætning af genvej til touch-knap

Du kan oprette en genvej til din favoritapp -overblik eller -knap, f.eks. din Garmin Pay tegnebog eller musikstyring.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Genvej** > **Hold touch-knappen nede**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg en genvej.
  - Vælg **Deaktiver** for at deaktivere touch-knappens genvejsfunktion.

# Træning

## Samlet træningsstatus

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

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

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

**BEMÆRK:** Garmin enheder, der ikke har træningsstatusfunktionen, kan ikke indstilles som den Primær træningsenhed, men kan stadig bruges til at registrere dine træningsdata.

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

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

## Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og præstationsmålinger fra andre Garmin enheder til dit Lily 2 Active ur ved at bruge din Garmin Connect konto. Dette gør dit ur i stand til mere præcist at angive din træning og form. Du kan f.eks. registrere en cykeltur med en Edge® cykelcomputer og få vist dine aktivitetsdetaljer og restitutionstid på dit Lily 2 Active ur.

Synkroniser dit Lily 2 Active ur og andre Garmin enheder med din Garmin Connect konto.

**TIP:** Du kan indstille en primær træningsenhed og en primær wearable i Garmin Connect appen ([Samlet træningsstatus, side 22](#)).

De seneste aktiviteter og præstationsmålinger fra dine andre Garmin enheder vises på dit Lily 2 Active ur.

## Aktivitetstracking

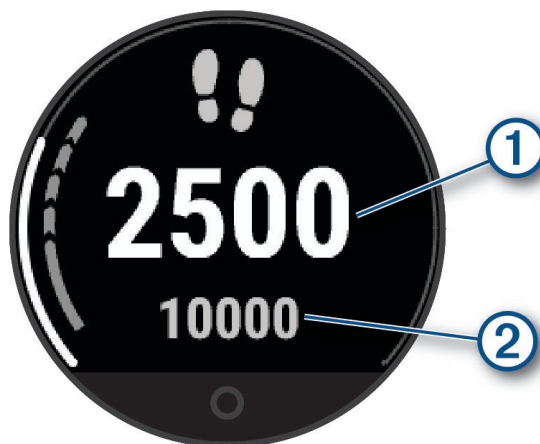
Aktivitetstracking registrerer dit daglige skridttal, tilbagelagt distance, intensitetsminutter, antal etager, forbrændte kalorier samt søvnstatistik for hver dag, der er registreret. Kalorier forbrændt inkluderer basisstofskifte plus aktivitetskalorier.

Antallet af skridt i løbet af dagen vises på overblik for skridt. Skridttælleren opdateres jævnligt.

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af fitnessmålinger ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Automatisk mål

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



Hvis du vælger ikke at bruge funktionen automatisk mål, kan du indstille et personligt mål på din Garmin Connect konto.

## Brug af aktivitetsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises en besked. Uret vibrerer også, hvis vibration er aktiveret (*Systemindstillinger, side 41*).

Tag en kort gåtur (mindst et par minutter), eller udfør de bevægelser, der foreslås på skærmen, for at nulstille aktivitetsalarmen.

## Aktivering af aktivitetsalarmen

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Notifik. og alarmer > Sundhed & Wellness > Aktivitetsalarm > Til.**

## Søvnregistrering

Når du sover, registrerer uret automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille dine normale søvntimer i Garmin Connect appen. Søvnstatistik omfatter samlet antal timer af søvn, søvnstadier, søvnbevægelse og søvnscore. Lure føjes til din søvnstatistik og kan også påvirke din restitution. Du kan få vist din detaljerede søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

**BEMÆRK:** Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra (*Brug af tilstanden Må ikke forstyrres, side 35*).

## Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Hav uret på, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata til din Garmin Connect konto.  
Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.  
Du kan få vist oplysninger om søvn, herunder lure, på dit Lily 2 Active ur (*Widgets, side 16*).

## Minutter med høj intensitet

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

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

## Optjening af intensitetsminutter

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

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

## Move IQ

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

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

## Aktivering af egnevaluering

Når du gemmer en aktivitet, kan du evaluere din opfattede indsats, og hvordan du havde det under aktiviteten. Dine egnevalueringsoplysninger kan ses på din Garmin Connect konto.

1 Fra din Garmin Connect enhedsmenu skal du vælge **Aktivitetsmuligheder**.

2 Vælg en aktivitet.

**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

3 Vælg **Egnevaluering**.

4 Vælg en mulighed:

- Hvis du kun vil udføre egnevaluering efter træning, skal du vælge **Kun træning**.
- Hvis du vil udføre egnevaluering efter hver aktivitet, skal du vælge **Altid**.

## Indstillinger for aktivitetstracking

Du kan opdatere nogle indstillinger for aktivitetstracking på uret. Du skal opdatere dine ugentlige intensitetsminutter og trinmål i Garmin Connect appen.

Hold  nede, og vælg **Indstillinger > Aktivitetstracking**.

**Status:** Deaktiverer aktivitetstracking.

**Move IQ:** Lader dig slå Move IQ begivenheder til og fra.

**Automatisk start af aktivitet:** Gør det muligt for dit ur at oprette og gemme tidsbestemte aktiviteter automatisk, når Move IQ funktionen registrerer, at du går eller løber. Du kan også indstille mindstetidsgrænsen for løb og gang.

## Deaktivering af aktivitetstracking

Når du deaktiverer registrering af aktivitet, registreres dine skridt, intensitetsminutter, søvn og Move IQ begivenheder ikke.

1 Hold  nede.

2 Vælg **Indstillinger > Aktivitetstracking > Status > Fra**.

## Træning

Dit ur kan føre dig gennem en række træningsprogrammer med flere trin, der inkluderer mål for hvert træningstrin, for eksempel afstand, tid, gentagelser eller andre mål. Uret leveres med flere forudinstallerede træningsprogrammer til flere aktiviteter, bl.a. styrke, kondition, løb og cykling. Du kan oprette og finde flere træningsprogrammer og træningsplaner med Garmin Connect appen og overføre dem til dit ur.

**På dit ur:** Du kan åbne træningsappen fra aktivitetslisten for at få vist alle træninger, der aktuelt er indlæst på dit ur (*Tilpasning af aktivitetsindstillinger, side 12*).

Du kan også se din træningshistorik.



**På appen:** Du kan oprette og finde flere træninger, eller vælge en træningsplan med indbyggede træninger og indlæse dem på dit ur. (*Følg en træning fra Garmin Connect, side 25*).

Du kan planlægge træning.

Du kan opdatere og redigere din aktuelle træning.

## Start af en træning


Dit ur kan guide dig gennem en række trin i et træningsprogram.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **••• > Træning**.
- 4 Vælg en træning.  
**BEMÆRK:** Kun træninger, der er forenelige med den valgte aktivitet, vises på listen.
- 5 Stryg op for at få vist træningstrin (valgfrit).
- 6 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

Når du har startet en træning, viser uret hvert trin i træningen, skridtnoter (valgfrit) og målet (valgfrit). Du kan stryge til højre eller venstre for at få vist de aktuelle træningsdata.

## Følg en træning fra Garmin Connect

Før du kan indlæse en træning fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto (*Garmin Connect, side 32*).

- 1 Vælg en mulighed:
  - Åben Garmin Connect appen og vælg **•••**.
  - Gå til [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Træning**.
- 3 Find en træning, eller opret og gem en ny træning.
- 4 Vælg  eller **Send til enhed**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

## Brug af Garmin Connect træningsplaner

Før du kan downloade og bruge en træningsplan, skal du have en Garmin Connect konto (*Garmin Connect, side 32*), og du skal parre Lily 2 Active uret med en kompatibel telefon.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge **•••**.
- 2 Select **Træning & Planlægning > Træningsplaner**.
- 3 Vælg og planlæg en træningsplan.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.
- 5 Gennemse træningsplanen i din kalender.



## Adaptive træningsplaner

Din Garmin Connect konto har en adaptiv træningsplan og Garmin træner, som passer til dine træningsmål. Du kan f.eks. svare på nogle få spørgsmål og finde en plan, der kan hjælpe dig med at fuldføre et 5 km løb. Planen tilpasses dit aktuelle konditionsniveau, trænings- og planlægningspræferencer og løbsdatoen. Når du starter en plan, føjes Garmin coach-overblikket til overbliklisten på dit Lily 2 Active ur.



## Start af dagens træning

Når du sender en træningsplan til uret, vises Garmin coach-overblikket i din overblik-loop.

- 1 På urskiven skal du stryge for at få vist Garmin coach-overblikket.
- 2 Vælg overblikket.  
Hvis der er planlagt en træning for denne aktivitet til i dag, viser uret træningsnavnet og beder dig om at starte den.
- 3 Vælg en træning.
- 4 Vælg **Vis** for at få vist træningstrin, og stryg til højre, når du er færdig med at se trinnene (valgfrit).
- 5 Vælg **Start træningen**.
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.

## Visning af planlagte træninger

Du kan se planlagte træninger i din træningskalender og starte en træning.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Swipe op.
- 4 Vælg **Træningskalender**.  
De planlagte træninger vises sorteret efter dato.
- 5 Vælg en træning.
- 6 Rul for at få vist trinnene til træningen.
- 7 Tryk på  for at starte træningen.

## Indstillinger og advarsler for sundhed og velvære

Hold  nede, og vælg **Indstillinger > Notifik. og alarmer > Sundhed & Wellness**.

**Håndledspuls:** Se *Indstilling af alarm ved unormal puls*, side 28.

**Aktivitetsalarm:** Aktiverer funktionen Aktivitetsalarm (*Brug af aktivitetsalarm*, side 23).

**Stressalarmer:** Giver dig besked, når stressperioder har drænet dit Body Battery (*Visning af widget for stressniveau*, side 19).

**Hvilealarmer:** Giver dig besked, når du har en rolig periode, og dens indvirkning på dit Body Battery (*Body Battery*, side 18).

**Daglig oversigt:** Aktiverer den daglige Body Battery oversigt, der vises et par timer før starten af din soveperiode. Den daglige oversigt giver indsigt i, hvordan din daglige stress- og aktivitetshistorik har påvirket dit Body Battery (*Visning af Body Battery widgeten*, side 19).





**Mål:** Giver dig mulighed for at slå måladvarsler til og fra eller slå dem til under almindelig brug, mens du ikke er i gang med en aktivitet. Alarmer ved mål vises for dit daglige skridtmål, daglige mål for antal etager og ugentlige mål for minutter med høj intensitet.

**Advarsler om hydrering:** Giver dig mulighed for at slå hydreringsalarmer til og fra.



# Pulsmålerfunktioner

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

|   |   |
|---|---|
|  | Dit aktuelle Body Battery energiniveau. Uret beregner dine nuværende energireserver baseret på søvn, stress og aktivitetsdata. Højere tal angiver en højere energireserve.  |
|  | Giver dig besked, når din puls kommer over eller under et bestemt antal slag i minuttet efter en periode med inaktivitet.   |
|  | Overvåger iltmætningen i dit blod. At kende iltmætningen kan hjælpe dig med at vurdere, hvordan din krop tilpasser sig til motion og stress.<br><b>BEMÆRK:</b> Sensoren til måling af iltmætning er placeret på bagsiden af uret. |
|  | Dit aktuelle stressniveau. Uret måler din pulsvariation, mens du er inaktiv, for at estimere dit stressniveau. Et lavere tal indikerer et lavere stressniveau.  |
| <b>VO<sub>2</sub></b>   | Viser dit aktuelle VO <sub>2</sub> -max, som er en indikation af atletisk ydeevne og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre.  |

## Håndledsbaseret puls

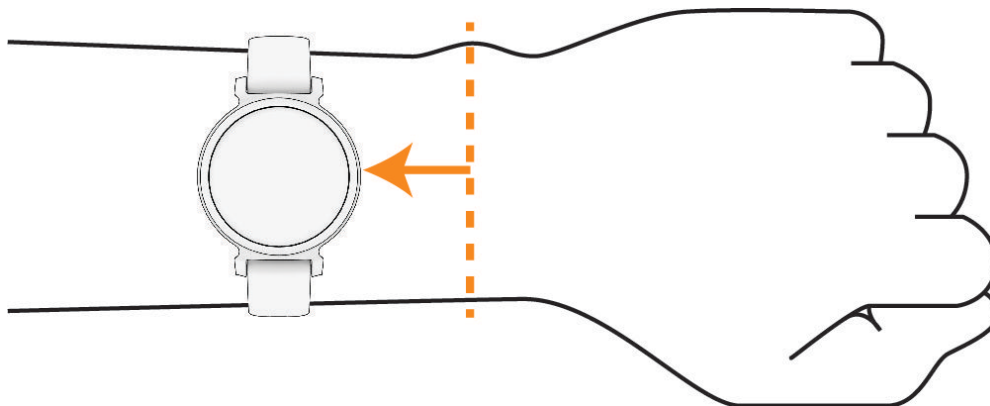
### Sådan bæres uret

#### **FORSIGTIG**

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

- Bær uret over håndledsknogle.

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



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

- Se [Fejlfinding, side 46](#) for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se [Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 31](#) for flere oplysninger om iltmætningssensoren.
- Du kan finde flere oplysninger vedrørende nøjagtighed på [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af uret på [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

## Tip til uregelmæssige pulsdata

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

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

## Visning af pulsmåler-widget

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

1 På urskiven skal du stryge til venstre eller højre for at få vist widgeten for puls.

**BEMÆRK:** Du skal muligvis tilføje widgeten til dit widget-loop (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 18*).

2 Vælg widgeten for at få vist din aktuelle puls i slag pr. minut (bpm) og en graf, der viser din puls de seneste tre timer.

3 Vælg en mulighed:

- Tryk på grafen, og stryg til venstre eller højre for at panorere grafen.
- Stryg til venstre eller højre for at få vist dine gennemsnitlige værdier for hvilepuls for de sidste syv dage.

## Indstilling af alarm ved unormal puls

### FORSIGTIG

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

1 Hold  nede.

2 Vælg **Indstillinger > Notifik. og alarmer > Sundhed & Wellness > Puls**.

3 Vælg **Høj alarm** eller **Lav alarm** for at aktivere alarmerne.


4 Vælg en tærskelværdi for puls.

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

## Send pulldata til Garmin enheder

Du kan udsende pulldata fra dit Lily 2 Active ur og få vist dem på parrede Garmin enheder. Du kan f.eks. sende pulldata til en Edge cykelcomputer, mens du cykler, eller til et VIRB® actionkamera under en aktivitet.

**BEMÆRK:** Når du sender pulldata, reduceres batteritiden.

1 Hold  nede for at få vist kontrolmenuen.

**BEMÆRK:** Du kan tilpasse kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 16*).

2 Vælg .

3 Tryk på .

Lily 2 Active uret begynder at sende dine pulldata.

**BEMÆRK:** Tiden vises på skærmen, mens der udsendes pulldata.

4 Par dit Lily 2 Active ur med din Garmin ANT+® kompatibel enhed.

**BEMÆRK:** Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatibel enhed. Se brugervejledningen.

5 Gentag trin 1 til 3 for at stoppe med at sende dine pulldata.

## Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler

Hold  nede, og vælg **Indstillinger > Ursensorer > Håndledspuls**.

**Status:** Aktiverer eller deaktiverer pulsmåler på håndledet. Standardværdien er Automatisk, som automatisk bruger pulsmåleren på håndledet, medmindre du parrer en ekstern pulsmåler.

**BEMÆRK:** Hvis pulsmåleren på håndledet deaktiveres, bliver den håndledsbaserede sensor til måling af iltmætning også deaktiveret. Du kan udføre en manuel måling fra oversigten over måling af iltmætning.

**Under svømning:** Aktiverer eller deaktiverer pulsmåleren på håndledet under svømmeaktiviteter.

## Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler

Standardværdien for Håndledspuls indstillingen er Automatisk. Uret bruger automatisk den håndledsbaserede pulsmåler, medmindre du parrer en brystpulsmåler med uret. Brystbaserede pulldata er kun tilgængelige under en aktivitet.

**BEMÆRK:** Deaktivering af den håndledsbaserede pulsmåler deaktiverer samtidig funktioner som VO2-max estimat, søvnregistrering, intensitetsminutter, stressfunktion for dagen som helhed og håndledsbaseret pulsmåling af iltmætning.

**BEMÆRK:** Hvis den håndledsbaserede pulsmåler deaktiveres, bliver den håndledsbaserede registreringsfunktion for Garmin Pay betalinger også deaktiveret, og du skal indtaste en adgangskode ved hver betaling (*Garmin Pay, side 14*).

1 Hold  nede.

2 Vælg **Indstillinger > Ursensorer > Håndledspuls > Status > Fra**.



Nogle sensorlamper kan blinke, når den håndledsbaserede pulsmåler er slukket.

## Om pulszoner

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

## Indstilling af dine pulszoner

Uret bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine standardpulszoner. Indstil din maksimale puls for at få de mest nøjagtige kaloriedata under aktiviteten. Du kan også indtaste din hvilepuls manuelt. Du kan manuelt justere dine zoner på uret eller bruge din Garmin Connect konto.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Brugerprofil** > **Pulszoner**.
- 3 Vælg **Maksimal puls**, og indtast din maksimale puls.
- 4 Vælg .
- 5 Vælg **Hvilepuls**.
- 6 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Brug gennemsnitlig** for at bruge din gennemsnitlige hvilepuls fra uret.
  - Vælg **Indstil brugerdefineret** for at indstille en brugerdefineret hvilepuls.
- 7 Vælg **Zoner** > **Baseret på**.
- 8 Vælg en mulighed:
  - Vælg **BPM** for at se og redigere zonerne i slag pr. minut.
  - Vælg **%maksimal puls** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din maksimale puls.
- 9 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.

## Udregning af pulszone

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

## Træningsmål

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

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

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen ([Udregning af pulszone, side 30](#)) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

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

## Måling af iltmætning

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

På uret vil dine målinger af iltmætning vises som SpO<sub>2</sub>-procent. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dine iltmætningsværdier, herunder tendenser for flere dage ([Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering, side 31](#)). Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af iltmætningsmålinger ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Få målinger af iltmætning

Du kan starte en måling af iltmætning manuelt på uret når som helst. Nøjagtigheden af disse målinger kan variere afhængigt af din blodgennemstrømning, placeringen af uret på dit håndled og af, hvor stille du forholder dig ([Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 31](#)).

- 1 Bær uret over håndledsknogle.  
Uret bør sidde tæt til men komfortabelt.
- 2 Stryk på skærmen for at se widgeten for måling af iltmætning.
- 3 Hold den arm, uret sidder på, på højde med hjertet, mens uret aflæser dit blods iltmætning.
- 4 Stå stille.

Uret viser din iltmætning i procent.


**BEMÆRK:** Du kan aktivere og få vist målinger af iltmætning under søvn i din Garmin Connect konto ([Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering, side 31](#)).

### Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering

Før du kan bruge målinger af iltmætning i søvntracking, skal du indstille dit Lily 2 Active ur som din primære wearable på din Garmin Connect konto ([Samlet træningsstatus, side 22](#)).

Du kan indstille uret til kontinuerligt at måle dit iltniveau i blodet eller SpO<sub>2</sub> i op til 4 timer i løbet af det definerede søvnvindue ([Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 31](#)).

**BEMÆRK:** Unormale søvnstillinger kan forårsage usædvanligt lave SpO<sub>2</sub>-aflæsninger for søvn.

- 1 Hold  nede for at få vist menuen.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Ursensorer** > **Pulse Ox under søvn**.
- 3 Vælg Til/Fra-knappen for at tænde for sporing.

### Tip til uregelmæssige data for iltmætning

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

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

## Om VO2-max estimeringer


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

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

VO2-max data kommer fra Firstbeat Analytics™. VO2-max analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget (*VO2-max standardbedømmelser, side 51*) og gå til [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Få dit VO2-max-estimat


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

- 1 Hold  nede for at få vist menuen.
- 2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil > VO2 Maks..**  
Hvis du allerede har registreret en rask 15 minutters gåtur, kan din VO2-max estimering vises. Uret opdaterer din VO2-max estimering, hver gang du gennemfører en gåtur eller løbetur med tidstagning.
- 3 Følg vejledningerne på skærmen for at få din VO2-max estimering.  
Der vises en besked, når testen er fuldført.
- 4 Hvis du vil starte en manuel VO2-max-test for at få en opdateret estimering, kan du trykke på din aktuelle måling og følge instruktionerne.  
Uret opdateres med din nye VO2-max estimering.

## Se din fitnessalder

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

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

- 1 Hold  nede for at få vist menuen.
- 2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil > Fitnessalder.**

## Tilslutningsmuligheder

Tilslutningsfunktioner er tilgængelige for dit ur, når du parrer det med din compatible telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 34*).

## Garmin Connect

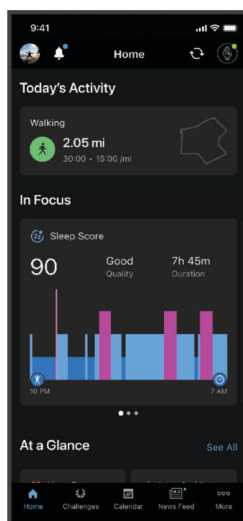
Du kan oprette forbindelse til dine venner på din Garmin Connect konto. Din Garmin Connect konto giver jer værktøjerne til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture osv.

Du kan oprette din gratis Garmin Connect konto, når du parrer dit ur med din telefon ved hjælp af Garmin Connect appen, eller du kan gå til [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

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

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

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




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

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

## Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen

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

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

## Synkronisering af dine data med computeren

Før du kan synkronisere dine data med Garmin Connect programmet på din computer, skal du installere Garmin Express™ programmet (*Opsætning af Garmin Express, side 33*).


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

## Opsætning af Garmin Express

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


## Sådan parrer du din telefon

For at konfigurere Lily 2 Active uret skal det parres direkte via Garmin Connect appen, i stedet for fra Bluetooth indstillingerne på din telefon.

- 1 Under den indledende opsætning på dit ur skal du vælge ✓, når du bliver bedt om at parre med din telefon.  
**BEMÆRK:** Hvis du tidligere har sprunget parringsprocessen over, kan du holde  nede og vælge **System > Telefon > Par telefon** for manuelt at åbne parringstilstand.
- 2 Scan QR-koden med din telefon og følg instruktionerne på skærmen for at gennemføre parrings- og opsætningsprocessen.

## Visning af meddelelser

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


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

## Besvarelse af en tekstbesked

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

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

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

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

## Administration af meddelelser


Du kan bruge din kompatible telefon til at administrere meddelelser, der vises på dit Lily 2 Active ur.

Vælg en mulighed:

- Hvis du bruger en iPhone® enhed, skal du gå til iOS® indstillingerne for meddelelser for at vælge de elementer, der skal vises på uret.
- Hvis du bruger en Android telefon, skal du i Garmin Connect appen vælge **••• > Indstillinger > Meddelelser**.

## Aktivering af Bluetooth meddelelser

Før du kan aktivere meddelelser, skal du parre Lily 2 Active uret med en kompatibel telefon ([Sådan parrer du din telefon, side 34](#)).



- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Notifik. og alarmer > Smart notifikationer**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Gen. anvend.** for at angive præferencer for meddelelser, der vises i utilstand.
  - Vælg **Under aktivitet** for at angive præferencer for meddelelser, der vises, når en aktivitet optages.
  - Vælg **Under søvn** for at slå **Må ikke forstyrres** til eller fra.
  - Vælg **Personlige oplysninger** for at angive en præference for privatliv.



## Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse



Du kan deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen fra kontrolmenuen.

**BEMÆRK:** Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 16*).

- 1 Hold  nede for at se kontrolmenuen.
- 2 Vælg  for at deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen på dit Lily 2 Active ur.  
Se i brugervejledningen til din telefon for at deaktivere Bluetooth teknologi på din telefon.




## Modtagelse af et indgående telefonopkald

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

- Hvis du vil acceptere opkaldet, skal du vælge .  
**BEMÆRK:** Hvis du vil tale med den, der ringer op, skal du bruge din tilsluttede telefon.
- Hvis du vil afvise opkaldet, skal du vælge .



## Søgning efter din telefon

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

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg .  
Signalstyrkebjælkerne vises på Lily 2 Active skærmen, og der afspilles en hørbar alarm på din telefon. Bjælkerne bliver større, når du kommer tættere på din telefon.
- 3 Tryk på  for at stoppe med at søge.

## Brug af tilstanden Må ikke forstyrres

Du kan bruge Vil ikke forstyrres-tilstand til at deaktivere vibrationer og skærmen for alarmer og meddelelser (*Tilpasning af skærmindstillingerne, side 41*). Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du sover eller ser en film.

- Hvis du vil slå funktionen Forstyr ikke til eller fra manuelt, skal du holde  nede og vælge .
- For automatisk aktivering af funktionen Forstyr ikke under søvn skal du åbne indstillingerne i Garmin Connect appen og vælge **Meddelelser og alarmer > Smart notifikationer > Under søvn**.

## Sikkerheds- og sporingsfunktioner

### FORSIGTIG

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

### BEMÆRK

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

Du kan få flere oplysninger om sikkerheds- og sporingsfunktioner ved at gå til [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

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

## Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner.

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Sikkerhed & sporing** > **Sikkerhedsfunktioner** > **Nødkontakter** > **Tilføj nødkontakter**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

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




## Anmodning om hjælp

### ⚠ FORSIGTIG

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

### BEMÆRK

Før du kan anmode om hjælp, skal du angive nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 36*). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 Hold  nede.
- 2 Når du mærker tre vibrationer, skal du slippe knappen for at aktivere hjælpefunktionen. Nedtælingskærmen vises.
- 3 Vælg om nødvendigt en indstilling, før nedtællingen er færdig:
  - Hvis du vil sende en tilpasset meddelelse med din anmodning, skal du vælge .
  - Vælg  for at annullere meddelelsen.

## Registrering af hændelse


### ⚠ FORSIGTIG

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

### BEMÆRK

Før du kan aktivere registrering af hændelser på dit ur, skal du indstille nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 36*). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

## Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

- 1 Hold  nede for at få vist menuen.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Sikkerhed & sporing** > **Registrering af hændelse**.
- 3 Vælg en aktivitet.


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

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

## Aktivering og deaktivering af LiveTrack

Før du kan starte din første LiveTrack session, skal du konfigurere kontaktpersoner i Garmin Connect appen ([Tilføjelse af kontakter, side 37](#)).

**BEMÆRK:** Du skal aktivere LiveTrack i Garmin Connect appen.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge **•••** > **Sikkerhed & sporing** > **LiveTrack**.
- 2 Vælg **Automatisk start** > **Til** for dit ur.
- 3 Hold  nede for at få vist menuen.
- 4 Vælg **Indstillinger** > **Sikkerhed & sporing** > **LiveTrack**.
- 5 Vælg **Fra** for at deaktivere LiveTrack.

## Tilføjelse af kontakter


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

Når du har tilføjet kontakter, skal du synkronisere dine data for at anvende ændringerne på dit Lily 2 Active ur ([Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 33](#)).


# Ure

## Indstilling af en alarm







Du kan indstille flere alarmer. Du kan indstille hver alarm til at lyde én gang eller blive gentaget regelmæssigt.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Ure** > **Alarm** > **+**.
- 3 Indtast en tid.
- 4 Vælg alarmen.
- 5 Vælg **Gentag**, og vælg en funktion.





## Sådan slettes en alarm

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Ure** > **Alarm**.
- 3 Vælg en alarm, og vælg **Slet**.

## Brug af stopur

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Ure** > **Stopur**.
- 3 Tryk på  for at starte timeren.
- 4 Tryk på  for at genstarte omgangstimeren.  
Den samlede stopurstid fortsætter med at tælle.
- 5 Tryk på  for at stoppe timeren.
- 6 Vælg en mulighed:
  - Tryk på  for at genoptage timeren.
  - Du kan nulstille timeren ved at vælge .
  - Hvis du vil gemme stopurstiden som en aktivitet, skal du vælge **•••** og vælge **Gem aktivitet**.
  - Du kan gennemse omgangstimerne ved at vælge **•••** og vælge **Gennemse omgange**.
  - Vælg **•••**, og vælg **Fuldført**.

## Start af nedtællingstimer

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Ure** > .
- 3 Indtast tiden, og vælg .
- 4 Tryk på .


## Synkronisering af tiden med GPS

Hver gang du tænder uret og modtager satellitsignaler, registrerer uret automatisk dine tidszoner og det aktuelle klokkeslæt. Du kan også synkronisere klokkeslættet med GPS manuelt, når du skifter tidszoner, og for at opdatere for sommertid.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Ure** > **Tid** > **Tidssynk..**
- 3 Vent, mens uret finder satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler, side 48*).

## Manuel indstilling af tid

Tiden indstilles som standard automatisk, når Lily 2 Active uret parre med en telefon.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Ure** > **Tid** > **Tidskilde** > **Manuel**.
- 3 Vælg **Tid**, og indtast et klokkeslæt.

## Trådløse sensorer

Uret kan parres og bruges med trådløse sensorer ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi (*Parring af dine trådløse sensorer, side 39*). Efter enhederne er parret, kan du tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af aktivitetsindstillinger, side 12*). Hvis uret blev leveret med en sensor, er de allerede parret.

For oplysninger om specifik Garmin sensorkompatibilitet, indkøb eller for at se brugervejledningen, kan du gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) for den pågældende sensor.

| Sensor Type  | Beskrivelse   |
|--------------|---|
| Puls         | Du kan bruge en ekstern sensor, såsom HRM-Pro™ serien eller HRM-Fit™ pulsmåler og få vist pulldata under dine aktiviteter.  |
| Fart/kadence | Du kan fastgøre hastigheds- eller kadencesensorer til din cykel og få vist dataene under din tur. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse ( <i>Kalibrering af hastighedssensoren, side 40</i> ). |

## Parring af dine trådløse sensorer

Før du kan foretage parring, skal du tage pulsmåleren på eller installere sensoren.

Første gang, du tilslutter din trådløse sensor ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi, skal du parre uret og sensoren. Hvis sensoren har både ANT+ og Bluetooth teknologi, anbefaler Garmin, at du parrer ved hjælp af ANT+ teknologi. Når de er blevet parret, opretter uret automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

**TIP:** Nogle ANT+ sensorer parres automatisk med dit ur, når du starter en aktivitet med sensoren aktiveret og i nærheden af uret.

1 Placer uret inden for 3 m (10 fod) fra sensoren.

**BEMÆRK:** Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre trådløse sensorer under parringen.

2 Hold  nede.

3 Vælg **Indstillinger > Tilbehør > Tilføj ny**.

4 Vælg en mulighed:

- Vælg **Søg i alle**.
- Vælg sensortypen.

Efter sensoren er parret med uret, ændrer sensorens status sig fra *Søger* til *Tilsluttet*. Sensordata vises i sløjfen af dataskærme eller i et brugerdefineret datafelt. Du kan tilpasse de valgfri datafelter ([Tilpasning af aktivitetsindstillinger, side 12](#)).

## Pulstilbehør løbetempo og distance

Tilbehøret til HRM-Fit og HRM-Pro serien beregner dit løbetempo og din distance baseret på din brugerprofil og den bevægelse, der måles af sensoren for hvert skridt. Pulsmåleren giver løbehastighed og distance, når GPS ikke er tilgængelig, f.eks. ved løb på løbebånd. Du kan få vist dit løbetempo og din distance på dit kompatible Lily 2 Active ur, når det er tilsluttet ved hjælp af ANT+ teknologi. Du kan også få vist den på kompatible tredjepartstræningsapps der er forbundet via Bluetooth teknologi.

Nøjagtigheden af tempo og distance forbedres med kalibrering.

**Automatisk kalibrering:** Standardindstillingen for uret er **Autokalibrering**. Pulstilbehøret kalibreres, hver gang du løber udenfor med det tilsluttet dit kompatible Lily 2 Active ur.

**BEMÆRK:** Automatisk kalibrering fungerer ikke for aktivitetsprofilerne indendørs, trail eller ultraløb ([Tip til registrering af løbetempo og distance, side 39](#)).

**Manuel kalibrering:** Du kan vælge **Kalibrer og gem** efter en løbetur på løbebåndet med dit tilsluttede pulstilbehør ([Kalibrering af distance på løbebånd, side 6](#)).

## Tip til registrering af løbetempo og distance

- Opdater Lily 2 Active urets software ([Produktopdateringer, side 46](#)).
- Gennemfør flere udendørs løbeture med GPS og dit tilsluttede tilbehør fra HRM-Fit eller HRM-Pro serien. Det er vigtigt, at dine udendørs tempointervaller matcher dine tempointervaller på løbebåndet.
- Hvis din løbetur omfatter sand eller dyb sne, skal du gå til sensorindstillingerne og slå **Autokalibrering** fra.
- Hvis du tidligere har tilsluttet en kompatibel fodsensoren ved hjælp af ANT+ teknologi, skal du indstille status for fodsensoren til **Fra** eller fjerne den fra listen over tilsluttede sensorer.
- Gennemfør en løbetur på løbebåndet med manuel kalibrering ([Kalibrering af distance på løbebånd, side 6](#)).
- Hvis automatiske og manuelle kalibreringer ikke virker nøjagtige, skal du gå til sensorindstillingerne og vælge **HRM tempo og distance > Nulstil kalibreringsdata**.

**BEMÆRK:** Du kan prøve at deaktivere **Autokalibrering** og derefter kalibrere igen manuelt ([Kalibrering af distance på løbebånd, side 6](#)).

## Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence


Du kan bruge en kompatibel sensor til cykelhastighed eller -kadence til at sende data til dit ur.

- Par sensoren med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 39*).
- Indstil din hjulstørrelse (*Kalibrering af hastighedssensoren, side 40*).
- Kør en tur (*Kør en tur, side 7*).

### Kalibrering af hastighedssensoren

Før du kan kalibrere din hastighedssensor, skal du parre din enhed med en kompatibel hastighedssensor (*Parring af dine trådløse sensorer, side 39*).


Manuel kalibrering er valgfri og kan forbedre nøjagtigheden.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Tilbehør** > **Fart/kadence** > **Hjulstørrelse**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Automatisk** for automatisk at beregne hjulstørrelsen og kalibrere hastighedssensoren.
  - Vælg **Manuel**, og indtast hjulstørrelsen for manuelt at kalibrere hastighedssensoren (*Hjulstørrelse og -omkreds, side 52*).

## Tilpas dit ur

### Urindstillinger

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

Hold  nede for at få vist menuen, og vælg **Indstillinger**.

**Genvej:** Giver dig mulighed for at oprette en genvej (*Opsætning af genvej til touch-knap, side 22*).

**Notifik. og alarmer:** Giver dig mulighed for at justere alarmindstillingerne (*Alarmindstillinger, side 40*).

**Ursensorer:** Giver dig mulighed for at justere indstillingerne for din håndledsbaserede pulssensor (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 29*), indstillingerne for Pulse Ox under søvn (*Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering, side 31*) og kalibrere kompasset (*Kalibrering af kompas, side 42*).

**Tilbehør:** Giver dig mulighed for at parre dit Lily 2 Active ur med trådløse sensorer (*Trådløse sensorer, side 38*).


**Brugerprofil:** Giver dig mulighed for at justere indstillingerne for brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 42*).

**Sikkerhed & sporing:** Giver dig mulighed for at justere indstillingerne for sikkerhed og sporing (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 35*).

**Aktivitetstracking:** Giver dig mulighed for at justere indstillingerne for aktivitetstracking (*Aktivitetstracking, side 22*).

**System:** Giver dig mulighed for at justere systemindstillingerne (*Systemindstillinger, side 41*).

### Alarmindstillinger

Hold  nede for at få vist menuen, og vælg **Indstillinger** > **Notifik. og alarmer**.

**Smart notifikationer:** Giver dig mulighed for at justere indstillingerne for Bluetooth meddelelser fra telefonen (*Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 34*).

**Morgenrapport:** Giver dig mulighed for at justere indstillingerne for morgenrapporten (*Morgenrapport, side 21*).

**Sundhed & Wellness:** Giver dig mulighed for at justere indstillingerne for sundheds- og velværeadvarsler (*Indstillinger og advarsler for sundhed og velvære, side 26*).

## Systemindstillinger

Hold  nede, og vælg **Indstillinger > System**.

**Skærm:** Indstiller timeout og lysstyrke for skærmen (*Tilpasning af skærmindstillingerne, side 41*).

**Vibrationsalarm:** Slår vibrationer til eller fra og angiver vibrationsintensiteten.

**Telefon:** Giver dig mulighed for at parre og synkronisere din telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 34*).

**Format:** Indstiller de måleenheder, der bruges til at vise data (*Ændring af måleenhed, side 41*).

**Sprog:** Indstiller det sprog, der vises på uret.

**Nulstil:** Giver dig mulighed for at nulstille standardindstillingerne eller slette personoplysninger og nulstille indstillingerne (*Gendannelse af alle standardindstillinger, side 48*).

**BEMÆRK:** Hvis du har konfigureret en Garmin Pay tegnebog, sletter gendannelse af standardindstillingerne også tegnebogen fra din enhed.

**Om:** Viser enheds-id, softwareversion, lovgivningsmæssige oplysninger og licensaftale.

## Tilpasning af skærmindstillingerne

1 Hold  nede.

2 Vælg **Indstillinger > System > Skærm**.

3 Vælg **Lysstyrke** for at indstille skærmens lysstyrkeniveau.

4 Vælg **Gen. anvend.** eller **Under aktivitet**.

5 Vælg en mulighed:

- Vælg **Bevægelse** for tænde for skærmen ved at løfte og rotere armen for at se på enheden.
- Vælg **Bevægelsesfølsomhed** for at justere bevægelsesfølsomheden for at tænde for skærmen mere eller mindre hyppigt.
- Vælg **Timeout** for at indstille længden af tid, inden skærmen slukker.

6 Vælg **Under søvn**.

7 Vælg en mulighed:

- Vælg **Urskive** for at indstille urskiven til dæmpning i dit definerede dvalevindue.
- Vælg **Lysstyrke** for at indstille skærmens lysstyrkeniveau i dit definerede dvalevindue.
- Vælg **Timeout** for at indstille tidsrummet, inden skærmen slukker i dit definerede dvalevindue.

## Ændring af måleenhed

Du kan tilpasse måleenhederne for distance, tempo og fart, højde og meget mere.

1 Hold  nede.

2 Vælg **Indstillinger > System > Format**.

3 Vælg en funktion.

- Vælg **Enheder** for at indstille urets primære måleenheder.
- Vælg **Tempo/fart** for at få vist dit tempo eller din hastighed i mil eller kilometer under en tidsbestemt aktivitet.

## Tidszoner


Hver gang du tænder for enheden og modtager satellitsignaler eller synkroniserer med din telefon, registrerer enheden automatisk tidszonen og det aktuelle klokkeslæt.

## Brugerprofil

Du kan opdatere din brugerprofil på uret eller i Garmin Connect appen.

## Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere køn, fødselsår, højde, vægt, håndled og pulszoner (*Indstilling af dine pulszoner, side 30*) settings. Uret anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige træningsdata.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil**.
- 3 Vælg en funktion.

## Indstillinger for køn

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

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


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

## Kalibrering af kompas

### BEMÆRK

Kalibrer det elektroniske kompas udendørs. Hvis du vil forbedre kursens nøjagtighed, skal du ikke stå ikke i nærheden af objekter, der kan påvirke magnetfelter, som f.eks. køretøjer, bygninger og strømførende luftledninger.

Enheden er kalibreret fra fabrikken, og den er som standard indstillet til automatisk kalibrering. Hvis du oplever uregelmæssig kompasfunktion, f.eks. efter rejse over store afstande eller efter store temperaturændringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Ursensorer > Kompas > Start kalibrering**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

## Garmin Connect indstillinger

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

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

Når du har tilpasset indstillingerne, skal du synkronisere dine data for at anvende ændringerne på dit ur (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 33*) (*Synkronisering af dine data med computeren, side 33*).



## Garmin Connect indstillinger for brugerprofil

Vælg Brugerprofil fra din Garmin Connect enhedsmenu.

**VO2 Maks.:** Giver dig mulighed for at se din nuværende VO2-max, og hvornår den sidst blev opdateret (*Få dit VO2-max-estimat, side 32*).

**Fitnessalder:** Giver dig mulighed for at se din nuværende fitnessalder (*Se din fitnessalder, side 32*).

**Vist navn:** Indstiller det viste navn, der bruges i din morgenrapport og advarsler (*Morgenrapport, side 21*).

**Køn:** Indstiller dit køn (*Indstillinger for køn, side 43*).

**Fødselsdag:** Angiv din fødselsdato.

**Højde:** Indstiller din højde.

**Vægt:** Indstiller din vægt.

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

**Tidsplan for søvn:** Giver dig mulighed for at indstille din tidsplan for søvn (*Søvnregistrering, side 23*).

**Pulszoner:** Gør det muligt for dig at estimere din maksimale puls og bestemme brugerdefinerede pulszoner (*Om pulszoner, side 29*).

### Indstillinger for køn

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

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

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

# Enhedsoplysninger

## Opladning af uret

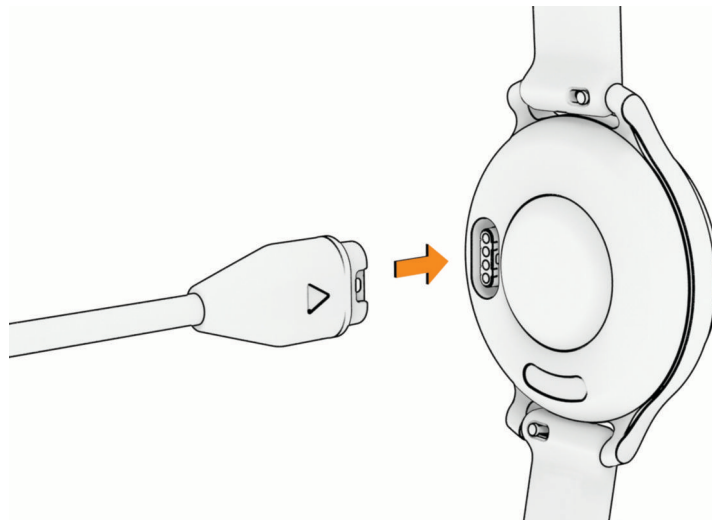
### ⚠ ADVARSEL

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

### BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer. Der henvises til rengøringsvejledningen (*Rengøring af uret*, side 45).

- 1 Sæt kablet (enden med ▲) i opladningsporten på uret.



- 2 Sæt den anden ende af kablet i en USB-C® computerport eller en AC-adapter (5 V minimum output power). Uret viser det aktuelle batteriopladningsniveau.
- 3 Gå om nødvendigt til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com), eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om tilbehør (ekstraudstyr) og reservedele.
- 4 Frakobl uret, når batteriopladningsniveauet når 100 %.

## Vedligeholdelse af enheden

### BEMÆRK

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

Undgå at trykke på knapperne under vandet.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

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

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

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

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

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

## Rengøring af uret

### ⚠ FORSIGTIG

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

### BEMÆRK

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

**TIP:** Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

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

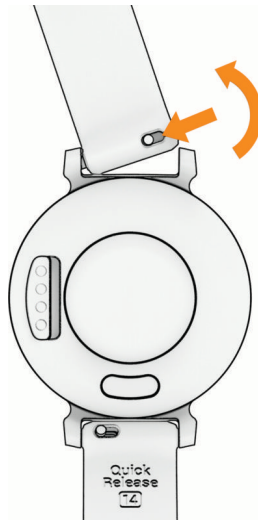
## Rengøring af læderremmene

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

## Udskiftning af remmene

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


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



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


## Visning af enhedsoplysninger

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

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Om**.

## Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label

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

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Om**.

## Produktopdateringer

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

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

### Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen

Før du kan opdatere urets software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre uret med en kompatibel telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 34*).

Synkroniser dit ur med Garmin Connect appen (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 33*).

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

### Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

Før du kan opdatere urets software, skal du downloade og installere Garmin Express appen og tilføje uret (*Synkronisering af dine data med computeren, side 33*).

1 Tilslut uret til din computer med USB-kablet.

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

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

Dit ur installerer opdateringen.

## Specifikationer

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Batteritype                    | Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri                         |
| Batteritid                     | Op til 9 dage <sup>1</sup>  |
| Driftstemperaturområde         | Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)                             |
| Temperaturområde ved opladning | Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)                               |
| Trådløse frekvenser            | 2,4 GHz ved -1,3 dBm maksimalt<br>13,56 MHz ved -40 dBm maksimalt |
| Vandtæthedsklasse              | 5 ATM <sup>2</sup>  |

## Fejlfinding

### Er min telefon kompatibel med mit ur?


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

Gå til [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) for at få oplysninger om Bluetooth kompatibilitet.

<sup>1</sup> Den anslåede batteritid er baseret på visse brugsmønstre. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/lily2activebattery/ifeassumptions](http://www.garmin.com/lily2activebattery/ifeassumptions).

<sup>2</sup> Enheden kan modstå tryk svarende til en dybde på 50 m. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret

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

## Registrering af aktivitet

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af sporing ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Min skridttæller lader ikke til at være præcis

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

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

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

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

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

- 1 Synkroniser antal skridt med Garmin Connect appen (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 33*).
- 2 Vent, mens uret synkroniserer dine data.

Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

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

## Mit stressniveau vises ikke

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

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

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

## Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig

Du kan finde flere oplysninger om din pulssensor på [www.garmin.com/hearttrate](http://www.garmin.com/hearttrate).

## Maksimering af batterilevetiden

- Sænk skærmens lysstyrke og timeout (*Tilpasning af skærmindstillingerne, side 41*).
- Reducer vibrationsniveauet (*Systemindstillinger, side 41*).
- Deaktiver håndledsbevægelser (*Tilpasning af skærmindstillingerne, side 41*).
- I meddelelsescenterindstillingerne på din telefon kan du begrænse de meddelelser, der vises på dit Lily 2 Active ur (*Administration af meddelelser, side 34*).
- Slå smart-meddelelser fra (*Aktivisering af Bluetooth meddelelser, side 34*).
- Deaktiver Bluetooth trådløs teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse, side 35*).
- Slå målinger af iltmætning i sporing af søvn fra (*Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering, side 31*).
- Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 29*).


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

## Mit urs skærm er svær at se udenfor

Uret registrerer omgivende lys og justerer automatisk baggrundsbelysningens lysstyrke for at maksimere batterilevetiden. I direkte sollys bliver skærmen lysere, men den kan stadig være svær at se. Funktionen til automatisk registrering af aktivitet kan være nyttig, når du starter udendørsaktiviteter (*Indstillinger for aktivitetstracking, side 24*).

## Mit ur viser det forkerte sprog

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

- 1 Hold  nede for at få vist menuen.
- 2 Rul ned til det sidste element på listen, og vælg det.
- 3 Rul ned til det sidste element på listen, og vælg det.
- 4 Rul ned til det femte element på listen, og vælg det.
- 5 Vælg dit sprog.

## Gendannelse af alle standardindstillinger

Du kan gendanne alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier.

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

## Modtagelse af satellitsignaler

Uret skal muligvis have frit udsyn til himlen for at kunne opfange satellitsignaler.

- 1 Gå udendørs i et åbent område.  
Forsiden af uret skal pege mod himlen.
- 2 Vent, mens uret finder satellitsignaler.  
Det kan tage 30 til 60 sekunder at finde satellitsignaler.

## Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

- Synkroniser enheden regelmæssigt med din Garmin konto:
    - Slut enheden til en computer med det medfølgende USB-kabel og Garmin Express programmet.
    - Synkroniser enheden til Garmin Connect appen med din Bluetooth aktiverede telefon.
- Mens du er tilsluttet din Garmin konto, downloader enheden flere dages satellitdata, så den hurtigt kan lokalisere satellitsignaler.
- Tag din enhed med udenfor til et åbent område væk fra høje bygninger og træer.
  - Stå stille i et par minutter.

## Sådan får du flere oplysninger

- Gå til [support.garmin.com](http://support.garmin.com) for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com), eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.
- Gå til [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).  
Dette er ikke medicinsk udstyr. Funktionen til måling af iltmætning er ikke tilgængelig i alle lande.

## Enhedsservice

Hvis din enhed skal repareres eller udskiftes, skal du gå til [support.garmin.com](http://support.garmin.com) for at få oplysninger om indsendelse af en serviceanmodning med Garmin produktsupport.
























# Appendiks

## Aktivitetsliste

Nedenstående aktiviteter er tilgængelige på dit Lily 2 Active ur.

**BEMÆRK:** Sørg for at opdatere softwaren til dit ur for at få de seneste aktiviteter (*Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen, side 46, Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express, side 46*).

- *Tilpasning af aktivitetsindstillinger, side 12*
- *Start af aktivitet, side 3*

|   |                  |
|---|------------------|
|    | Cykling          |
|    | Cykling inde     |
|    | Åndedrætsarbejde |
|    | Kardio           |
|    | Dance Fitness    |
|    | Discgolf         |
|    | Elliptisk        |
|    | Golf             |
|    | HIIT             |
|    | Indendørs løb    |
|    | Sjippetov        |
|   | Meditation       |
|  | Andet            |
|  | Padel            |
|  | Pickleball       |
|  | Pilates          |
|  | Svøm i pool      |
|  | Roning           |
|  | Indendørs rowing |
|  | Løb              |
|  | Skiløb           |
|  | Snowboard        |
|  | Snesko           |



|   |                        |
|---|------------------------|
|  | Stepper                |
|  | Styrke                 |
|  | Stående paddleboarding |
|  | Tennis                 |
|  | Løbebånd               |
|  | Gang                   |
|  | Indendørs gang         |
|  | Klassisk langrend      |
|  | Yoga                   |

## VO2-max standardbedømmelser

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

| Mænd        | Fraktil | 20-29  | 30-39  | 40-49  | 50-59  | 60-69  | 70-79  |
|-------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Fremragende | 95      | 55,4   | 54     | 52,5   | 48,9   | 45,7   | 42,1   |
| Rigtig god  | 80      | 51,1   | 48,3   | 46,4   | 43,4   | 39,5   | 36,7   |
| God         | 60      | 45,4   | 44     | 42,4   | 39,2   | 35,5   | 32,3   |
| Nogenlunde  | 40      | 41,7   | 40,5   | 38,5   | 35,6   | 32,3   | 29,4   |
| Dårlig      | 0-40    | < 41,7 | < 40,5 | < 38,5 | < 35,6 | < 32,3 | < 29,4 |

| Kvinder     | Fraktil | 20-29  | 30-39  | 40-49 | 50-59  | 60-69  | 70-79  |
|-------------|---------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| Fremragende | 95      | 49,6   | 47,4   | 45,3  | 41,1   | 37,8   | 36,7   |
| Rigtig god  | 80      | 43,9   | 42,4   | 39,7  | 36,7   | 33     | 30,9   |
| God         | 60      | 39,5   | 37,8   | 36,3  | 33     | 30     | 28,1   |
| Nogenlunde  | 40      | 36,1   | 34,4   | 33    | 30,1   | 27,5   | 25,9   |
| Dårlig      | 0-40    | < 36,1 | < 34,4 | < 33  | < 30,1 | < 27,5 | < 25,9 |

Data genoptrykt med tilladelse fra The Cooper Institute. Du kan finde flere oplysninger på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## **Hjulstørrelse og -omkreds**

Når den bruges til cykling, registrerer hastighedssensoren automatisk din hjulstørrelse. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse i hastighedssensorens indstillinger.

Dækstørrelsen til cykling er markeret på begge sider af dækket. Du kan måle omkredsen af dit hjul eller bruge en af de beregningsredskaber, der findes på internettet.



