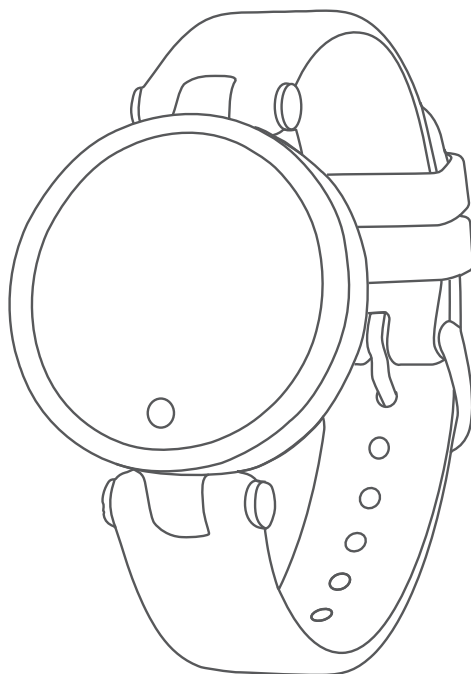


GARMIN®



LILY®

Brugervejledning

© 2021 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

Garmin®, Garmin logoet, Auto Lap®, Lily® og Move IQ® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™ og Garmin Express™ 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: A03927

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	
Introduktion.....	1
Konfiguration af uret.....	1
Tænd og sluk for uret.....	2
Visning af widgets og menuer.....	2
Menupunkter.....	3
Sådan bæres uret.....	4
Widgets.....	5
Mål for skridt.....	6
Aktivitetsindikator.....	6
Minutter med høj intensitet.....	6
Optjening af intensitetsminutter.....	7
Forbedring af nøjagtigheden for kalorier.....	7
Widget for sundhedsstatistik.....	7
Body Battery.....	7
Visning af Body Battery widgeten.....	7
Pulsvariation og stressniveau.....	7
Visning af widget for stressniveau.....	7
Brug af afslapningstimeren.....	8
Visning af pulsmåler-widget.....	8
Brug af widgeten til registrering af hydrering.....	8
Registrering af menstruationscyklus.....	8
Logger dine oplysninger om menstruationscyklus.....	9
Graviditetsregistrering.....	9
Logning af dine oplysninger om graviditet.....	9
Styring af musikafspilning.....	10
Visning af meddelelser.....	10
Besvarelse af en tekstbesked.....	10
Træning.....	10
Registrer en aktivitet med tidtagning... ..	10
Registrering af en aktivitet med tilsluttet GPS.....	11
Registrering af styrketræningsaktiviteter.....	11
Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter.....	12
Registrering af en svømmeaktivitet.....	12
Indstilling af svømmealarmer.....	12
Kalibrering af distance på løbebånd....	13
Pulsmålerfunktioner.....	13
Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler.....	13
Måling af iltmætning.....	13
Få målinger af iltmætning.....	14
Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering.....	14
Om VO2-max estimeringer.....	14
Få dit VO2-max-estimat.....	14
Indstilling af alarm ved unormal puls..	15
Ure.....	15
Brug af alarmuret.....	15
Brug af stopur.....	15
Start af nedtællingstimer.....	15
Bluetooth tilsluttede funktioner.....	16
Administration af meddelelser.....	16
Sådan finder du en bortkommet smartphone.....	16
Modtagelse af et indgående telefonopkald.....	16
Brug af Må ikke forstyrres-tilstand.....	17
Morgenrapport.....	17
Garmin Connect.....	17
Move IQ®.....	18
Tilsluttet GPS.....	18
Sikkerheds- og sporingsfunktioner.....	18
Tilføjelse af nødkontakter.....	18
Søvnregistrering.....	18
Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen.....	19
Synkronisering af dine data med computeren.....	19
Opsætning af Garmin Express.....	19
Tilpas dit ur.....	19
Ændring af urskiven.....	19
Tilpasning af kontrolmenuen.....	19
Tilpasning af skærbilleder.....	20
Indstilling af en hydreringsalarm.....	20
Systemindstillinger.....	20
Urindstillinger.....	21
Bluetooth indstillinger.....	21
Garmin Connect indstillinger.....	21
Indstillinger for udseende.....	21

Alarmindstillinger	22
Tilpasning af aktivitetsindstillinger..	22
Indstillinger for registrering af aktivitet	23
Brugerindstillinger	23
Generelle indstillinger	23

Appendiks..... 31

Træningsmål	31
Om puls zoner	32
Udregning af pulszone	32
VO2-max standardbedømmelser	32

Enhedsoplysninger..... 24

Opladning af uret	24
Tip til opladning af uret	24
Vedligeholdelse af enheden	25
Rengøring af uret	25
Rengøring af læderremmene	25
Udskiftning af remmene	26
Visning af enhedsoplysninger	27
Specifikationer	27

Fejlfinding..... 27

Er min telefon kompatibel med mit ur?	27
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret	28
Registrering af aktivitet	28
Min skridttæller lader ikke til at være præcis	28
Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens	28
Mit stressniveau vises ikke	28
Mine minutter med høj intensitet blinker	28
Tip til touchscreen	29
Tip til uregelmæssige pulsdata	29
Tips til forbedrede Body Battery data ..	30
Tip til uregelmæssige data for iltmætning	30
Maksimering af batterilevetiden	30
Mit urs skærm er svær at se udenfor ...	30
Gendannelse af alle standardindstillinger	30
Produktopdateringer	31
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen	31
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express	31
Sådan får du flere oplysninger	31
Reparation af enhed	31

Introduktion

⚠ ADVARSEL

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

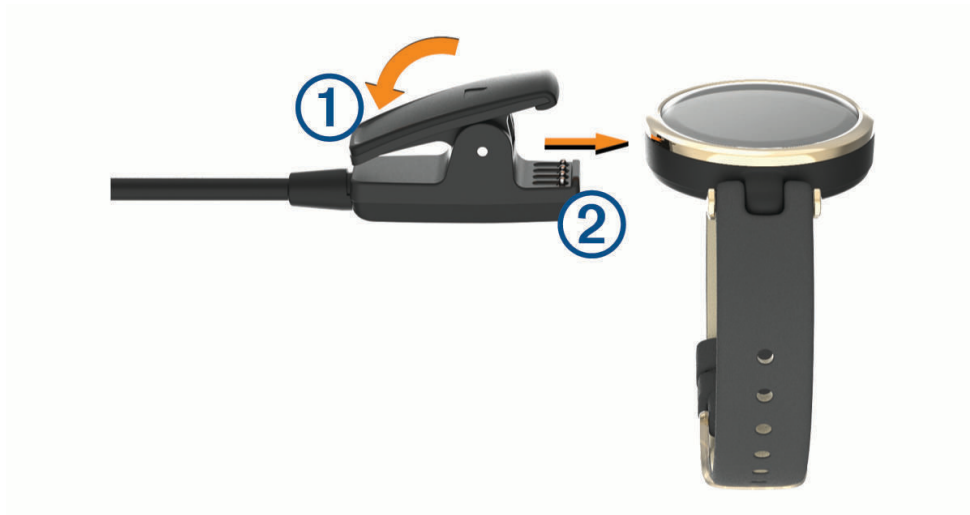
Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.

Konfiguration af uret

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

For at benytte Lily uret, skal du konfigurere det med en telefon eller computer. Når du bruger en telefon, skal uret parres direkte via Garmin Connect™ appen i stedet for fra Bluetooth® indstillingerne i din telefon.

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



- 3 Indstil opladerclip'en efter kontakterne bag på uret ②.
- 4 Sæt USB-kablet i en strømkilde for at tænde for uret (*Opladning af uret, side 24*).
Hello! vises, når uret tænder.



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

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

Tænd og sluk for uret

Lily uret vågner automatisk, når du interagerer med det.

1 Vælg en indstilling for at tænde for skærmen:

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



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

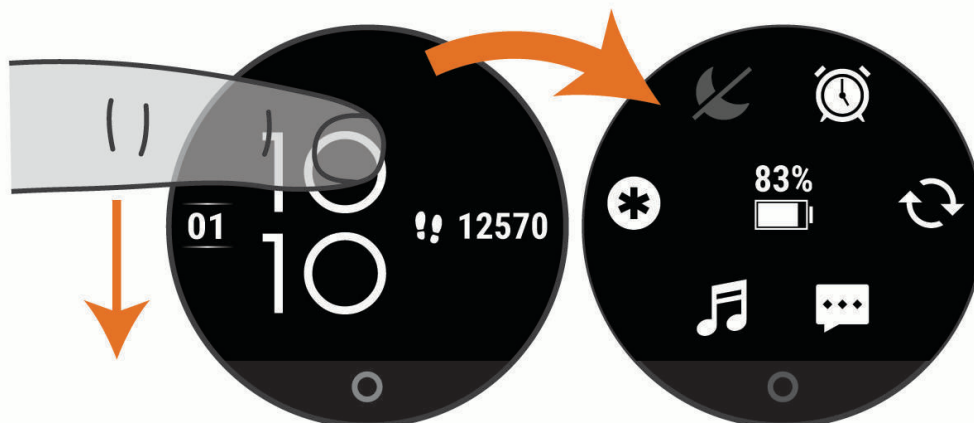
BEMÆRK: Skærmen slukkes, når den ikke er i brug. Når skærmen er slukket, er uret stadig aktivt og registrerer data.

Visning af widgets og menuer

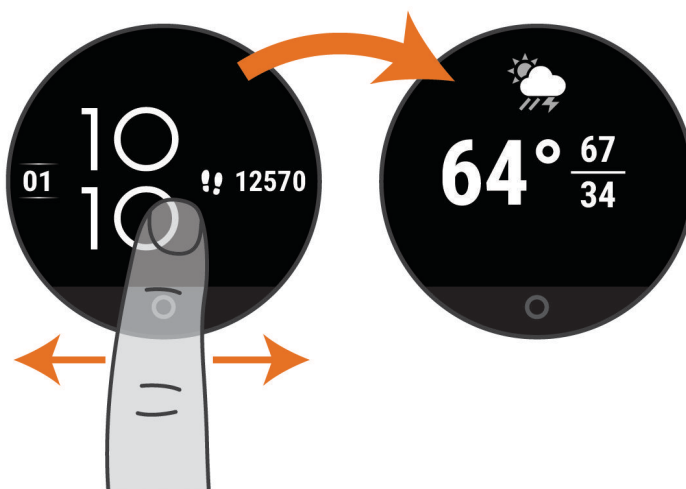
- På urskiven skal du trykke på  for at få vist hovedmenuen.



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



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







Menupunkter

Du kan trykke på  for at få vist menuen.

TIP: Stryg for at rulle igennem menupunkterne.



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

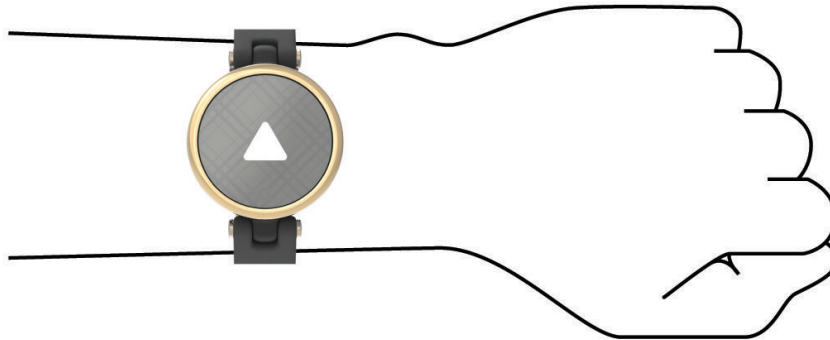
Sådan bæres uret

⚠ FORSIGTIG

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

- Bær uret over håndledsknogle.

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



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

- Se [Fejlfinding, side 27](#) for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se [Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 30](#) for flere oplysninger om iltmætningssensoren.
- Du kan finde flere oplysninger vedrørende nøjagtighed på garmin.com/ataccuracy.
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af uret på www.garmin.com/fitandcare.

Widgets

Enheden leveres med forudinstallerede widgets, der giver øjeblikkelige oplysninger. Du kan stryge hen over touchscreenen for at rulle gennem dine widgets. Nogle widgets kræver en parret smartphone.

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

	Den aktuelle tid og dato. Klokkelæt og dato indstilles automatisk, når enheden synkroniserer med din Garmin Connect konto.
	Det samlede antal skridt, du har taget, og dit mål for dagen. Enheden lærer og foreslår et nyt mål for antal skridt for hver dag.
	Dit samlede antal minutter med høj intensitet og målet for ugen.
	Den tilbagelagte distance i kilometer eller miles for dagen.
	Det samlede antal forbrændte kalorier for dagen, herunder både i aktivitet og i hvile.
	Din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og din gennemsnitlige hvilepuls over en syv-dages periode.
	Dit aktuelle stressniveau. Enheden måler din pulsvariation, mens du er inaktiv, for at estimere dit stressniveau. Et lavere tal indikerer et lavere stressniveau.
	Dit aktuelle Body Battery™ energiniveau. Enheden beregner dine nuværende energireserver baseret på søvn, stress og aktivitetsdata. Højere tal angiver en højere energireserve.
	Giver dig mulighed for at foretage en manuel aflæsning af iltmætning.
	Den aktuelle temperatur og vejrudsigt fra en parret smartphone.
	Kommende møder fra din smartphone-kalender.
	Meddelelser fra din smartphone, herunder opkald, sms'er og opdateringer fra sociale netværk m.m. baseret på din smartphones meddelelsesindstillinger.
	Den samlede mængde vand, du har indtaget, og dit mål for dagen.
	Kontroller til musikafspilleren på din smartphone.
	Din aktuelle vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut og gennemsnittet over 7 dage. Enheden måler din vejrtrækningsfrekvens, mens du er inaktiv, for at registrere eventuel usædvanlig vejrtrækningsaktivitet, samt hvordan den ændrer sig i forhold til stress.
KVINDERS 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.
Sundhedsstatistik	En dynamisk oversigt over din aktuelle sundhedsstatistik. Målingerne omfatter puls, stressniveau og Body Battery niveau.
Min dag	En dynamisk oversigt over din aktivitet i dag. Målingerne omfatter skridt, minutter med høj intensitet og forbrændte kalorier.

Mål for skridt

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



Hvis du vælger ikke at bruge funktionen automatisk mål, kan du deaktivere den og indstille et personligt mål for antal skridt på din Garmin Connect konto ([Indstillinger for registrering af aktivitet, side 23](#)).

Aktivitetsindikator

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



Du kan nulstille aktivitetsindikatoren ved at gå en kort distance.

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 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.

Forbedring af nøjagtigheden for kalorier

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

- 1 Stryg for at få vist kalorie-widgeten.
- 2 Vælg .

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

- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Widget for sundhedsstatistik

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

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

Body Battery

Dit ur analyserer dine 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 30](#)).

Visning af Body Battery widgeten

Body Battery widgeten viser dit aktuelle Body Battery niveau.

- 1 Stryg for at se Body Battery widgeten.
- 2 Tryk på touchscreenen for at se Body Battery grafen.
Grafen viser din seneste Body Battery aktivitet og høje og lave niveauer for de sidste otte timer.

Pulsvariation og stressniveau

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

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

Visning af widget for stressniveau

Stressniveau-widgeten viser dit aktuelle stressniveau.

- 1 Stryg på skærmen for at se stressniveau-widgeten.
- 2 Tryk på touchscreenen for at starte en guidet åndedrætsøvelse ([Brug af afslapningstimeren, side 8](#)).

Brug af afslapningstimeren

Du kan bruge afslapningstimeren til at lave en guidet åndedrætsøvelse.

- 1 Stryg på skærmen for at se stressniveau-widgeten.
- 2 Tryk på touchscreen.
- 3 Vælg → for at starte afslapningstimeren.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.
Enheden vibrerer og signalerer, når du skal trække vejret ind eller ud (*Indstilling af vibrationsniveauet, side 20*).

Visning af pulsmåler-widget

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

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

Brug af widgeten til registrering af hydrering

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

- 1 Stryg for at se hydrerings-widgeten.
- 2 Vælg + for hver portion væske, du indtager (1 kop, 8 oz eller 250 ml).
TIP: Du kan tilpasse dine hydreringsindstillinger, f.eks. anvendte enheder og daglige mål, i din Garmin Connect konto.
TIP: Du kan indstille en hydreringspåmindelse (*Indstilling af en hydreringsalarm, side 20*).

Registrering af menstruationscyklus

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

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

Graviditetsregistrering

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

Logning af dine oplysninger om graviditet

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

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



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


Styring af musikafspilning

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

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

Visning af meddelelser

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


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

Besvarelse af en tekstbesked

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

Når du modtager en tekstbesked på dit Lily 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.


Træning

Registrer en aktivitet med tidtagning





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

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Du kan bruge Garmin Connect appen til at tilføje eller fjerne aktiviteter med tidtagning ([Tilpasning af aktivitetsindstillinger, side 22](#)).











- 4 Vælg om nødvendigt  for at tilpasse dataskærbillederne eller aktivitetsindstillingerne.
- 5 Tryk to gange på touchscreenen for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Start din aktivitet.

TIP: Du kan trykke to gange på touchscreenen for at stoppe og genoptage aktivitetstimeren.

- 7 Når din aktivitet er forbi, trykker du to gange på touchscreenen for at stoppe timeren.
- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at gemme aktiviteten.
 - Vælg  >  for at slette aktiviteten.
 - Vælg  for at genoptage aktiviteten.













Registrering af en aktivitet med tilsluttet GPS

Du kan tilslutte enheden til din smartphone for at registrere GPS-data for din gang-, løbe- eller cykleaktivitet.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg ,  eller .
- 4 Åbn Garmin Connect appen.
BEMÆRK: Hvis du ikke kan tilslutte enheden til din smartphone, kan du vælge  for at fortsætte aktiviteten. GPS-data vil ikke blive registreret.
- 5 Tryk to gange på touchscreenen for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Start din aktivitet.
Din telefon skal være inden for rækkevidde under aktiviteten.
- 7 Når din aktivitet er forbi, trykker du to gange på touchscreenen for at stoppe aktivitetstimeren.
- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at gemme aktiviteten.
 - Vælg  >  for at slette aktiviteten.
 - Vælg  for at genoptage aktiviteten.

Registrering af styrketræningsaktiviteter

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









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

Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter





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

Registrering af en svømmeaktivitet

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


- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Vælg en poolstørrelse.
- 4 Vælg .
- 5 Tryk to gange på touchscreenen for at starte aktivitetstimeren.
Enheden registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.
- 6 Start din aktivitet.
Enheden viser dine distance- og svømmeintervaller eller pool længder.
- 7 Når din aktivitet er forbi, trykker du to gange på touchscreenen for at stoppe aktivitetstimeren.
- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at gemme aktiviteten.
 - Vælg  >  for at slette aktiviteten.
 - Vælg  for at genoptage aktiviteten.

Indstilling af svømmealarm

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



Kalibrering af distance på løbebånd

Hvis du vil registrere mere præcise afstande for dine løb på løbebånd, kan du kalibrere løbebåndsdistancen, efter at du har løbet mindst 1,5 km (1 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 (*Registrer en aktivitet med tidtagning, side 10*).
- 2 Løb på løbebåndet, indtil dit Lily ur registrerer mindst 1,5 km (1 mile).
- 3 Når du er færdig med din løbetur, skal du vælge ✓.
- 4 Kontrollér visningen på løbebåndet for den tilbagelagte afstand.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Når du skal kalibrere første gang, skal du trykke på touchscreenen og indtaste løbebåndsdistancen på dit ur.
 - Hvis du vil kalibrere manuelt efter den første kalibrering, skal du vælge ✓, og indtaste løbebåndsdistancen på dit ur.

Pulsmålerfunktioner

Lily enheden giver dig mulighed for at få vist håndledsbaserede pulsdata.

	Overvåger iltmætningen i dit blod. At kende iltmætningen kan hjælpe dig med at vurdere, hvordan din krop tilpasser sig til motion og stress. BEMÆRK: Sensoren til måling af iltmætning er placeret på bagsiden af enheden.
VO ₂	Viser dit aktuelle VO ₂ -max, som er en indikation af atletisk ydeevne og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre.
	Giver dig besked, når din puls kommer over eller under et bestemt antal slag i minuttet efter en periode med inaktivitet.

Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler

Tryk på  for at se menuen, og vælg  > .

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

Pulsalarmer: Giver dig mulighed for at indstille uret til at advare dig, hvis din puls overstiger eller falder under en fastsat tærskel efter en periode med inaktivitet (*Indstilling af alarm ved unormal puls, side 15*).

Pulse Ox under søvn: Gør det muligt at indstille uret til at registrere iltmætningsmålinger, mens du er inaktiv om dagen eller kontinuerligt, mens du sover. (*Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering, side 14*)

Måling af iltmætning

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

På uret vil dine målinger af iltmætning vises som SpO₂-procent. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dine iltmætningsværdier, herunder tendenser for flere dage (*Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering, side 14*). Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af iltmætningsmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Få målinger af iltmætning

Du kan starte en måling af iltmætning manuelt på din enhed når som helst. Nøjagtigheden af disse målinger kan variere afhængigt af din blodgennemstrømning, placeringen af enheden på dit håndled og af, hvor stille du forholder dig (*Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 30*).

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

Enheden 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 14*).

Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering

Før du kan bruge målinger af iltmætning i sporing af søvn, skal du indstille din Lily enhed som din primære enhed til registrering af aktivitet på din Garmin Connect konto (*Indstillinger for registrering af aktivitet, side 23*).

Du kan indstille enheden til kontinuerligt at måle dit iltniveau i blodet eller SpO2 i op til 4 timer i løbet af det definerede søvnvindue *Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 30*.

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

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

Om VO2-max estimeringer



VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne. Med andre ord er VO2-max er en indikation af dit hjerte-kar-systems tilstand og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre. Lily 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 32*) og gå til www.CooperInstitute.org.

Få dit VO2-max-estimat




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

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  > **VO2**.
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.

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 om en potentiel hjertetilstand og er ikke beregnet til at behandle eller diagnosticere en medicinsk lidelse eller sygdom. Ret dig altid efter din læges anvisninger angående eventuelle hjerterelaterede problemer.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  >  > **Pulsalarmer**.
- 3 Vælg **Høj alarm** eller **Lav alarm**.
- 4 Vælg en tærskelværdi for puls.
- 5 Vælg .





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

Ure






Brug af alarmuret

- 1 Indstil alarmtidspunkter og -frekvenser på din Garmin Connect konto ([Alarmindstillinger, side 22](#)).
- 2 Tryk på  for at få vist menuen.
- 3 Vælg  > .
- 4 Stryk på skærmen for at rulle gennem alarmerne.
- 5 Vælg en alarm for at slå den til eller fra.

Brug af stopur

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

Start af nedtællingstimer

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Vælg om nødvendigt  for at indstille tiden.
- 4 Tryk to gange på touchscreenen for at starte timeren.
- 5 Om nødvendigt kan du trykke to gange på touchscreenen for at stoppe og genoptage timeren.
- 6 Vælg om nødvendigt  for at nulstille timeren.

Bluetooth tilsluttede funktioner

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Administration af meddelelser


Du kan bruge din compatible telefon til at administrere meddelelser, der vises på dit Lily 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**.

Sådan finder du en bortkommet smartphone




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

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

Lily enheden begynder at søge efter din parrede smartphone. Der lyder en hørbar alarm på din smartphone, og Bluetooth signalstyrken vises på Lily enhedens skærm. Signalstyrken for Bluetooth forøges, når du kommer tættere på din smartphone.

Modtagelse af et indgående telefonopkald

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

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

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

Brug af Må ikke forstyrres-tilstand

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

BEMÆRK: På din Garmin Connect konto kan enheden skifte automatisk til Må ikke forstyrres-tilstand under din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på din Garmin Connect konto ([Brugerindstillinger](#), side 23).

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

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen](#), side 19).

2 Vælg .

Morgenrapport

Uret viser en morgenrapport baseret på dit normale vækketidspunkt. Tryk på touchscreenen for at få vist rapporten, som omfatter vejr, søvn, skridt, registrering af menstruationscyklus eller oplysninger om graviditet og kalenderbegivenheder.

BEMÆRK: Du kan tilpasse dit skærmenavn på din Garmin Connect konto ([Generelle indstillinger](#), side 23).

Garmin Connect

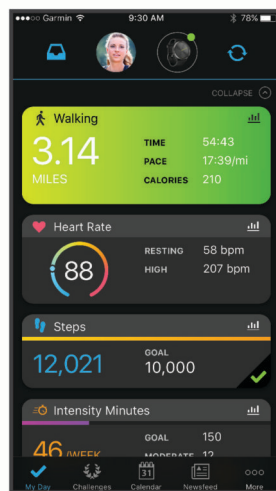
Du kan oprette forbindelse til dine venner på din Garmin Connect konto. Din Garmin Connect konto giver jer værktøjerne til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture osv.

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

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

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

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



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

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

Move IQ

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

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

Tilsluttet GPS

Med den tilsluttede GPS-funktion bruger dit ur GPS-antennen i din telefon til at registrere GPS-data for gang-, løbe- eller cykelaktiviteter (*Registrering af en aktivitet med tilsluttet GPS, side 11*). GPS-dataene, herunder position, distance og hastighed, vises i aktivitetsoplysningerne på din Garmin Connect konto.

Tilsluttet GPS bruges også til hjælp og LiveTrack funktioner.

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

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 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.

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

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

Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner.

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

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




Søvnregistrering

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

BEMÆRK: En lur tæller ikke i din søvnstatistik. Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra (*Brug af Må ikke forstyrres-tilstand, side 17*).

Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen

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

- 1 Placer uret i nærheden af din telefon.
- 2 Åbn Garmin Connect appen.
TIP: Appen kan være åben, eller den kan køre i baggrunden.
- 3 Tryk på  for at få vist menuen.
- 4 Vælg  >  > **Synkronisering**.
- 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 19*).

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



Opsætning af Garmin Express

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

Tilpas dit ur



Ændring af urskiven

Din enhed leveres med adskillige forudindlæste urskiver.

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





Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenupunkter i kontrolmenuen (*Visning af widgets og menuer, side 2*).

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





Tilpasning af skærbilleder

Du kan tilpasse skærbilleder til dine aktivitetsindstillinger.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg  > **Skærbilleder** > **Primær**.
- 5 Vælg et datafelt, som du vil tilpasse.
BEMÆRK: Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle aktiviteter.
- 6 Vælg  for at gemme hvert datafelt.

Indstilling af en hydreringsalarm

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

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

Systemindstillinger

Tryk på  for at se menuen, og vælg  > .

Lysstyrke: Indstiller skærmens lysstyrkeniveau. Du kan bruge funktionen Automatisk til automatisk at justere lysstyrken baseret på lyset i omgivelserne eller justere lysstyrkeniveauet manuelt ([Indstilling af lysstyrkeniveauet, side 20](#)).

BEMÆRK: Et højere lysstyrkeniveau mindsker batterilevetid.

Vibrationsalarm: Indstiller vibrationsniveauet ([Indstilling af vibrationsniveauet, side 20](#)).

BEMÆRK: Et højere vibrationsniveau mindsker batterilevetid.

Timeout: Indstiller tid inden skærmen slukker. Denne indstilling påvirker batteriet og skærmens levetid.

Bevægelsestilstand: Indstiller skærmen til at tænde, når du drejer håndledet mod din krop for at se på enheden. Du kan bruge funktionen Kun under en aktivitet til kun at bruge denne funktion under aktiviteter med tidtagning.




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

BEMÆRK: En højere bevægelsesfølsomhed afkorter batteriets levetid.




Menuen Styring: Du kan redigere kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 19](#)).

Nulstil: Giver dig mulighed for at slette brugerdata og nulstille indstillinger ([Gendannelse af alle standardindstillinger, side 30](#)).

Indstilling af lysstyrkeniveauet



- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  >  > **Lysstyrke**.
- 3 Vælg lysstyrkeniveauet.
BEMÆRK: Indstillingen Automatisk justerer automatisk lysstyrken ud fra omgivelsernes lys.

Indstilling af vibrationsniveauet


- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  >  > **Vibrationsalarm**.
- 3 Vælg vibrationsniveauet.
BEMÆRK: Et højere vibrationsniveau mindsker batterilevetid.

Urindstillinger

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


Tryk på  for at se menuen, og vælg .


: Indstiller en hydreringsalarm (*Indstilling af en hydreringsalarm, side 20*).


: Viser dit VO2-max estimat (*Få dit VO2-max-estimat, side 14*).

: Giver dig mulighed for at justere pulsindstillingerne (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 13*).




: Giver dig mulighed for at vælge de indstillinger, som vises i morgenrapporten.

: Giver dig mulighed for at parre din telefon, synkronisere med Garmin Connect appen og justere indstillinger for Bluetooth (*Bluetooth indstillinger, side 21*).

: Giver dig mulighed for at justere systemindstillingerne (*Systemindstillinger, side 20*).

: Viser enheds-id, softwareversion, lovgivningsmæssige oplysninger, licensaftale med mere (*Visning af enhedsoplysninger, side 27*).

Bluetooth indstillinger

Tryk på  for at få vist menuen, og vælg  > .

Status: Slår Bluetooth teknologi til og fra.



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

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

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

Garmin Connect indstillinger

Du kan tilpasse urets indstillinger, aktivitetsmuligheder og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto. Yderligere indstillinger kan også tilpasses på dit Lily ur.

- Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller , vælge **Garmin-enheder** og vælge på 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 19*) (*Synkronisering af dine data med computeren, side 19*).

Indstillinger for udseende

Fra Garmin Connect urets menu skal du vælge Udseende.

Widgets: Giver dig mulighed for at tilpasse de widgets, der vises på uret, og omarrangere dine widgets i loopet.

Skærmindstillinger: Giver dig mulighed for at tilpasse din skærm.

Alarmindstillinger

Fra din Garmin Connect enhedsmenu skal du vælge Alarmer.

Alarmer: Lader dig indstille alarmtidspunkter og -frekvenser for din enhed.

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

Alarm ved unormal puls: Giver dig mulighed for at indstille enheden til at advare dig, når din puls overstiger eller falder under en fastlagt tærskel efter en periode med inaktivitet. Du kan indstille Alarmtærsklen.

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

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

Alarm for Bluetooth-forbindelse: Giver dig mulighed for at få en besked, når din parrede smartphone ikke længere er forbundet ved hjælp af Bluetooth teknologi.

Forstyr ikke under søvn: Indstiller enheden til automatisk at aktivere Vil ikke forstyrres-tilstand i din normale sovetid (*Brugerindstillinger, side 23*).

Tilpasning af aktivitetsindstillinger

Du kan vælge at få vist aktiviteter på din enhed.

- 1 Fra Garmin Connect enhedsmenuen skal du vælge **Aktivitetmuligheder**.
- 2 Vælg **Rediger**.
- 3 Vælg de aktiviteter, der skal vises på din enhed.
BEMÆRK: Aktiviteterne gang og løb kan ikke fjernes.
- 4 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 Garmin Connect urets menu skal du vælge **Aktiviteter**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **Auto Lap**.

Indstillinger for registrering af aktivitet

Fra Garmin Connect enhedsmenuen skal du vælge Aktivitetstracking.

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

Pulse Ox: Gør det muligt for enheden at registrere op til fire timers målinger af iltmætning, mens du sover.

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

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

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

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

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

Angiv som foretrukken aktivitetstracker: Angiver enheden som din primære aktivitetsregistreringsenhed, hvis mere end én enhed er tilknyttet appen.

Brugerindstillinger

Fra Garmin Connect enhedsmenuen skal du vælge Brugerindstillinger.

Personlige oplysninger: Giver dig mulighed for at indtaste dine personlige oplysninger, f.eks. fødselsdato, køn, højde og vægt.

Søvn: Giver dig mulighed for at indtaste din normale sovetid.

Pulszoner: Gør det muligt for dig at skønne din maksimale puls og bestemme brugerdefinerede pulszoner.

Generelle indstillinger

Fra Garmin Connect enhedsmenuen skal du vælge Genel.

Enhedsnavn: Giver dig mulighed for at indstille et navn til enheden.

Håndledsenhed til: Giver dig mulighed for at vælge, hvilket håndled enheden skal bæres på.

BEMÆRK: Denne indstilling benyttes til styrketræning og bevægelser.

Tidsformat: Indstiller enheden til at vise klokkeslættet i 12-timers eller 24-timers format.

Datoformat: Indstiller enheden til at vise datoen i et måned/dagsformat eller et dag/månedsformat.

Sprog: Indstiller enhedens sprog.

Måleenheder: Indstiller enheden til at vise den tilbagelagte distance og temperatur i miles eller kilometer.

Physio TrueUp: Gør det muligt for din enhed at synkronisere aktiviteter, historik og data fra andre Garmin® enheder.

Enhedsoplysninger

Opladning af uret

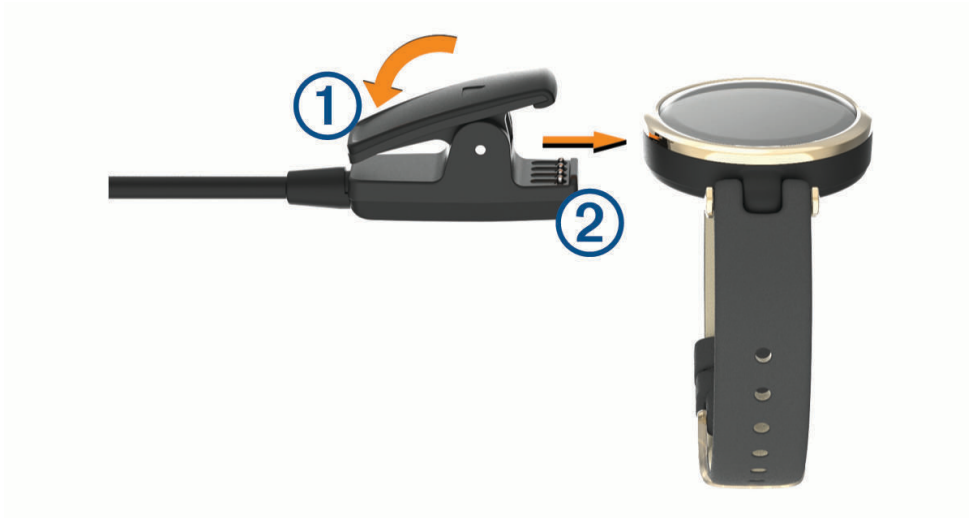
⚠ ADVARSEL

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 25*).

- 1 Klem sammen om siderne på opladerclipsen ① for at åbne clipsens arme.



- 2 Juster clipsen i forhold til kontakterne ②, og slip clipsens arme.
- 3 Tilslut USB-kablet til en strømkilde.
- 4 Oplad uret helt.

Tip til opladning af uret

- Slut opladeren helt til uret for at oplade det med USB-kablet (*Opladning af uret, side 24*).
Du kan oplade uret ved at slutte USB-kablet til en Garmin godkendt AC-adapter i en almindelig stikkontakt eller til en USB-port på din computer.
- Få vist grafikken for resterende batteristrøm på urets informationsskærbillede (*Visning af enhedsoplysninger, side 27*).

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

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

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

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

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

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

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

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

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

Rengøring af uret

⚠ FORSIGTIG

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

BEMÆRK

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

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

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

Rengøring af læderremmene

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

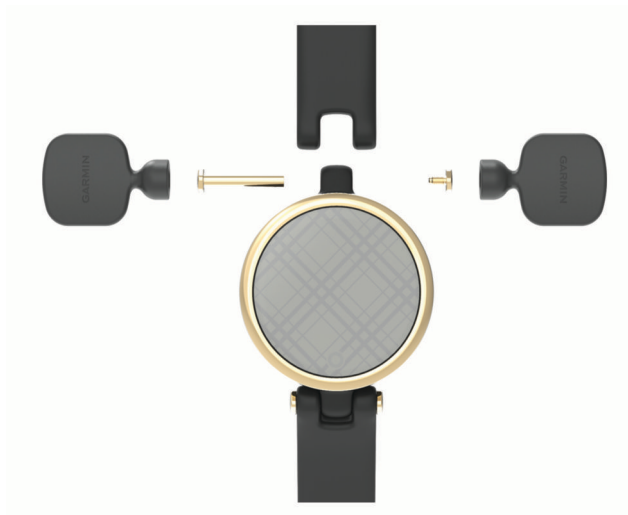
Udskiftning af remmene

Du kan udskifte remmene med nye Lily remme.

1 Brug værktøjet til udskiftning af remmen til at løsne skruerne.



2 Fjern skruerne.



3 Hold den nye rem op mod enheden.

4 Sæt skruerne i igen vha. værktøjet.






BEMÆRK: Kontroller, at remmen sidder fast.

5 Gentag trin 1 til 4 for at udskifte den anden rem.

Visning af enhedsoplysninger

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

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

Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batterilevetid	Op til 5 dage
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved -6,3 dBm maksimalt
Vandtæthedsklasse	5 ATM ¹

Fejlfinding






Er min telefon kompatibel med mit ur?

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

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

¹ Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 50 meter. Du kan finde flere oplysninger på 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 deaktivere Bluetooth på begge enheder og aktivere dem igen.
- Hvis dit ur og din telefon ikke er parret, skal du aktivere Bluetooth teknologi på din telefon.
- På din telefon skal du åbne Garmin Connect appen, vælge  eller  og vælge **Garmin-enheder > Tilføj enhed** for at åbne parringstilstand.
- På dit ur skal du trykke på  for at få vist menuen og vælge  >  > **Par telefon** for at åbne parringstilstand.

Registrering af aktivitet

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

Min skridttæller lader ikke til at være præcis

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

- Bær uret på det håndled, der ikke er det dominerende.
 - Anbring uret i lommen, når du skubber en klapvogn eller en græsslåmaskine.
 - Anbring uret i lommen, når du kun bruger hænderne eller armene aktivt.
- BEMÆRK:** Enheden kan tolke visse gentagne bevægelser, såsom opvask, sammenlægning af tøj eller håndklap som skridt.

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

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

- 1 Synkroniser antal skridt med Garmin Connect appen (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 19*).
- 2 Vent, mens uret synkroniserer dine data.
Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

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

Mit stressniveau vises ikke

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

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

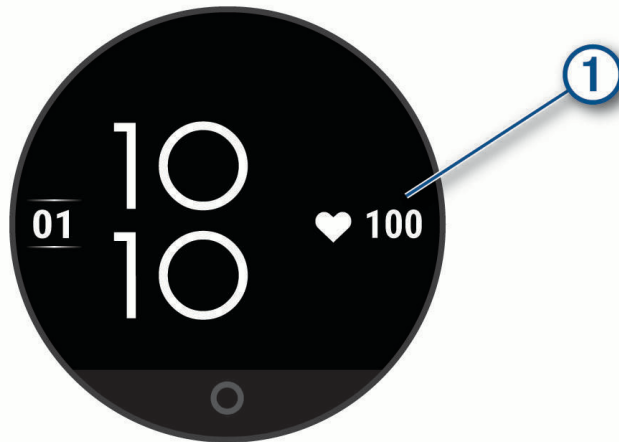
Hvis der vises streger i stedet for dit stressniveau, skal du stå stille og vente, mens uret måler din pulsvariation.


Mine minutter med høj intensitet blinker

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

Tip til touchscreen

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



- I kontrolmenuen skal du holde nede på touchscreenen for at tilføje, fjerne og omorganisere betjeningsknapperne.
- Tryk på  på et skærmbillede for at vende tilbage til det forrige skærmbillede.
- Tryk på widget-skærmbilledet for at se yderligere muligheder for widgeten.
- Hvis du vil sende en assistancealarm, skal du trykke hårdt og hurtigt på touchscreenen, indtil enheden vibrerer.



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 til men komfortabelt.
 - Varm op i 5 til 10 minutter, og få en pulsmåling, før du begynder på din aktivitet.
- BEMÆRK:** Hvis det er koldt udenfor, kan du varme op indendørs.
- Skyl uret med rent vand efter hver træning.
 - Brug en silikonerem under træning.

Tips til forbedrede Body Battery data

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

Tip til uregelmæssige data for iltmætning

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

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

Maksimering af batterilevetiden

- Sænk skærmens lysstyrke og timeout (*Systemindstillinger, side 20*).
- Reducer vibrationsniveauet (*Indstilling af vibrationsniveauet, side 20*).
- Deaktiver håndledsbevægelser (*Systemindstillinger, side 20*).
- I meddelelsescenterindstillingerne på din telefon kan du begrænse de meddelelser, der vises på dit Lily ur (*Administration af meddelelser, side 16*).
- Slå smart-meddelelser fra (*Alarmindstillinger, side 22*).
- Deaktiver Bluetooth trådløs teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Bluetooth indstillinger, side 21*).
- Slå målinger af iltmætning i sporing af søvn fra (*Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering, side 14*).
- Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 13*).

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 registrering af aktivitet, side 23*).

Gendannelse af alle standardindstillinger

Du kan gendanne alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier.

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

Produktopdateringer

Installer Garmin Express (www.garmin.com/express) på din computer. Installer Garmin Connect appen på din telefon.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen

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

Synkroniser dit ur med Garmin Connect appen (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 19*).

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 19*).

1 Tilslut uret til din computer med USB-kablet.

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

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

Dit ur installerer opdateringen.

Sådan får du flere oplysninger

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

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

Reparation af enhed

Hvis din enhed behøver reparation, skal du gå til support.garmin.com for at få oplysninger om at indsende en serviceanmodning til Garmin Produktsupport.

Appendiks

Træningsmål

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

- Pulsens 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 32*) 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. Standardmaksimumpulsens er 220 minus din alder.

Om pulszoner

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

Udregning af pulszone

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

VO2-max standardbedømmelser

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

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

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

Data genoptrykt med tilladelse fra The Cooper Institute. Du kan finde flere oplysninger på www.CooperInstitute.org.

