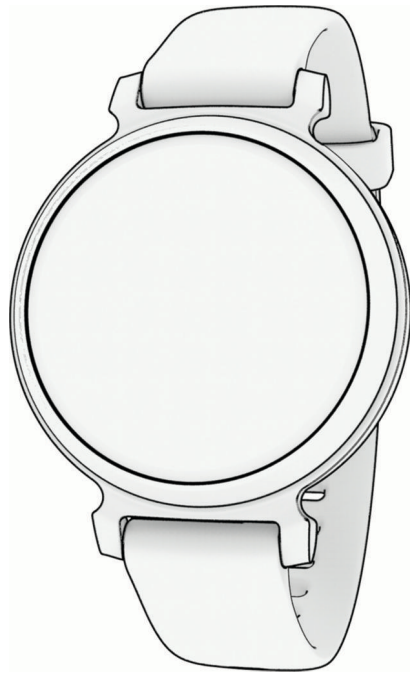


GARMIN®



LILY® 2

Gebruikershandleiding

© 2023 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Alle rechten voorbehouden. Volgens copyrightwetgeving mag deze handleiding niet in zijn geheel of gedeeltelijk worden gekopieerd zonder schriftelijke toestemming van Garmin. Garmin behoudt zich het recht voor om haar producten te wijzigen of verbeteren en om wijzigingen aan te brengen in de inhoud van deze handleiding zonder de verplichting te dragen personen of organisaties over dergelijke wijzigingen of verbeteringen te informeren. Ga naar www.garmin.com voor de nieuwste updates en aanvullende informatie over het gebruik van dit product.

Garmin®, het Garmin logo, Auto Lap®, Lily® en Move IQ® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ en Garmin Pay™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Android™ is een handelsmerk van Google Inc. Het merk en de logo's van BLUETOOTH® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. iOS® is een geregistreerd handelsmerk van Cisco Systems, Inc. en voor gebruik heeft Apple Inc. een licentie verkregen. iPhone® is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. The Cooper Institute®, en alle gerelateerde handelsmerken, zijn het eigendom van The Cooper Institute. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

M/N: A04630

Inhoudsopgave

Inleiding.....	1	Training.....	14
De watch instellen.....	1	Uniforme trainingsstatus.....	14
De watch activeren.....	2	Een activiteit met tijdmeting registreren.....	14
De watch in- en uitschakelen.....	2	Een activiteit registreren met verbonden GPS.....	14
Widgets en menu's bekijken.....	3	Een krachttraining vastleggen.....	15
Menuopties.....	4	Tips voor het vastleggen van krachttrainingsactiviteiten.....	15
De watch dragen.....	4	Een dance-fitnessactiviteit registreren.....	16
Widgets.....	5	Een zwemactiviteit opnemen.....	16
Stapdoel.....	6	Zwemwaarschuwingen instellen.....	16
Bewegingsbalk.....	6	De loopbandafstand kalibreren.....	17
Minuten intensieve training.....	6	Hartslagmeetfuncties.....	17
Minuten intensieve training opbouwen.....	7	Instellingen polshartslagmeter.....	17
Nauwkeurigheid van geschatte verbrande calorieën verbeteren.....	7	Pulse Ox meter.....	17
Widget Gezondheidsgegevens.....	7	Pulse Ox metingen verkrijgen.....	18
Body Battery.....	7	Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen.....	18
De widget Body Battery weergeven.....	7	Over VO2 max. indicaties.....	18
Hartslagvariaties en stressniveau.....	7	Geschat VO2 max. weergeven.....	18
De stressniveauwidget weergeven.....	8	Uw fitnessleeftijd weergeven.....	19
De relaxtimer gebruiken.....	8	Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen.....	19
De hartslagwidget gebruiken.....	8	Klokken.....	19
De widget voor tracking van hydratatie gebruiken.....	8	De wekker inschakelen.....	19
Tracking van menstruatiecyclus.....	8	De stopwatch gebruiken.....	19
Bijhouden van uw menstruatiecyclus.....	9	De afteltimer gebruiken.....	20
Zwangerschap volgen.....	9	Bluetooth connected functies.....	20
Uw zwangerschapsgegevens registreren.....	10	Meldingen beheren.....	20
Muziek afspelen.....	10	Een zoekgeraakte telefoon terugvinden.....	21
Meldingen weergeven.....	10	Een inkomende oproep ontvangen.....	21
Een sms-bericht beantwoorden.....	11	De modus Niet storen gebruiken.....	21
Bedieningsmenu.....	11	Ochtendrapport.....	21
Garmin Pay.....	12	Veiligheids- en trackingfuncties.....	22
Uw Garmin Pay portemonnee instellen.....	12	Contacten voor noodgevallen toevoegen.....	22
Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee.....	13	Hulp vragen.....	23
Een aankoop betalen via uw watch..	13	Ongevaldetectie.....	23
Uw Garmin Pay kaarten beheren.....	13	Ongevaldetectie in- en uitschakelen.....	24
Uw Garmin Pay pincode wijzigen.....	13		

LiveTrack inschakelen.....	24	Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn.....	35
Garmin Connect.....	24	De stappentellingen op mijn watch en mijn Garmin Connect account komen niet overeen.....	35
Move IQ®.....	25	Mijn stressniveau wordt niet weergegeven.....	35
Verbonden GPS.....	25	Mijn minuten intensieve training knippen.....	35
Slaap bijhouden.....	25	Tips voor het aanraakscherm.....	36
De slaapstand aanpassen.....	25	De hartslag op mijn watch is niet nauwkeurig.....	36
Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app.....	26	Tips voor onregelmatige hartslaggegevens.....	36
Uw gegevens met uw computer synchroniseren.....	26	Tips voor betere Body Battery gegevens.....	36
Garmin Express instellen.....	26	Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens.....	37
Uw watch personaliseren.....	26	Levensduur van de batterij maximaliseren.....	37
De watch face wijzigen.....	26	Het scherm van mijn watch is buiten slecht leesbaar.....	37
Het bedieningsmenu aanpassen.....	27	Mijn watch gebruikt niet de juiste taal.....	37
Gegevensschermen aanpassen.....	27	Alle standaardinstellingen herstellen..	38
De widgetlijst aanpassen.....	27	Productupdates.....	38
Instellingen van watch.....	27	De software bijwerken met de Garmin Connect app.....	38
Waarschuwingsinstellingen.....	28	De software bijwerken via Garmin Express.....	38
Gebruikersprofielinstellingen.....	28	Meer informatie.....	38
Systeeminstellingen.....	29	Onderhoud van het toestel.....	38
Smartphone-instellingen.....	30	Appendix.....	39
Garmin Connect instellingen.....	30	Lijst met activiteiten.....	39
Waarschuwingsinstellingen.....	30	Fitnessdoelstellingen.....	40
Activiteitopties aanpassen.....	30	Hartslagzones.....	40
Instellingen voor activiteiten volgen.....	31	Berekeningen van hartslagzones.....	40
Gebruikersprofiel.....	31	Standaardwaarden VO2 Max.....	41
Toestelinformatie.....	32		
De watch opladen.....	32		
Tips voor het opladen van uw watch.....	32		
Toestelonderhoud.....	33		
De watch reinigen.....	33		
De leren bandjes reinigen.....	33		
De banden vervangen.....	34		
Toestelgegevens weergeven.....	34		
Specificaties.....	34		
Problemen oplossen.....	34		
Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?.....	34		
Ik kan mijn telefoon niet koppelen met de watch.....	35		
Activiteiten volgen.....	35		

Inleiding

⚠ WAARSCHUWING

Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

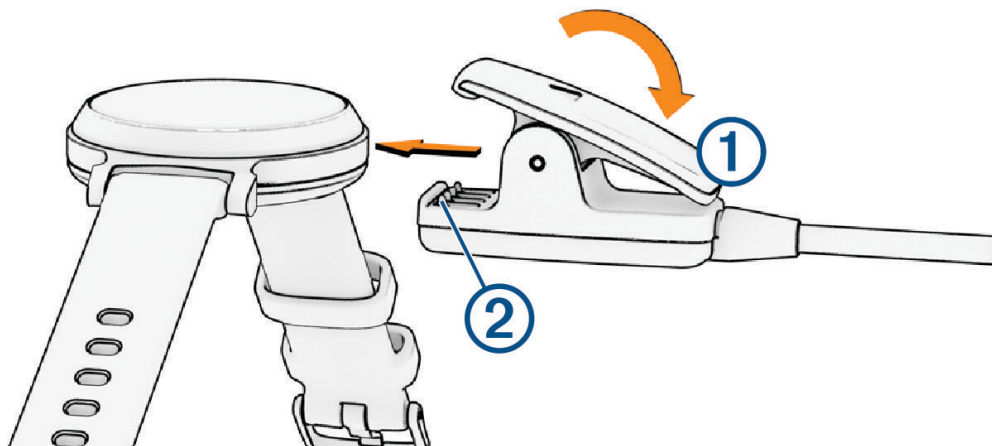
Raadpleeg altijd een arts voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.

De watch instellen

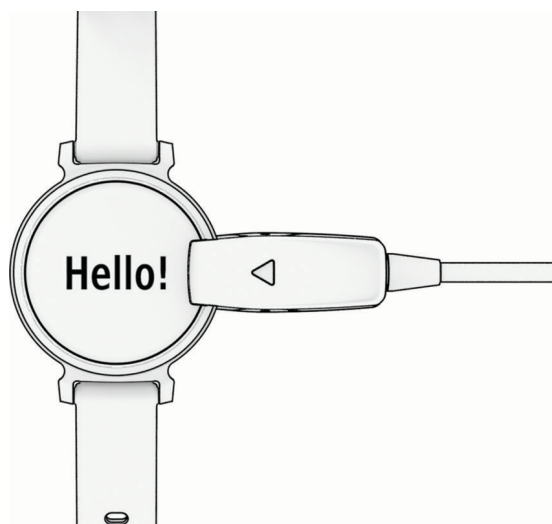
Voordat u uw watch kunt gebruiken, moet u het aansluiten op een voedingsbron en inschakelen.

Om gebruik te maken van de connected functies van de Lily 2 watch, moet deze rechtsreeks via de Garmin Connect™ app worden gekoppeld, in plaats van via de Bluetooth® instellingen op uw smartphone.

- 1 Installeer de Garmin Connect app via de App Store op uw smartphone.
- 2 Knijp in de laadclip ①.



- 3 Breng de clip op één lijn met de contactpunten aan de achterkant van het toestel ②.
- 4 Sluit de USB-kabel op een voedingsbron aan om de watch in te schakelen (*De watch opladen, pagina 32*).
Hello! wordt weergegeven zodra de watch is ingeschakeld.



- 5 Selecteer een optie om uw smartwatch toe te voegen aan uw Garmin Connect account:
 - Als dit het eerste toestel is dat u koppelt met de Garmin Connect app, volgt u de instructies op het scherm.
 - Als u reeds een toestel hebt gekoppeld met de Garmin Connect app, selecteert u ●●● > **Garmin toestellen** > **Voeg toestel toe** en volgt u de instructies op het scherm.

Als de watch is gekoppeld, wordt een bericht weergegeven en synchroniseert uw watch automatisch met uw smartphone.

De watch activeren

De Lily 2 watch wordt automatisch geactiveerd wanneer u ermee communiceert terwijl deze is ingeschakeld.

OPMERKING: U moet de watch aansluiten op een voedingsbron als deze volledig is uitgeschakeld ([De watch in- en uitschakelen](#), pagina 2).

1 Selecteer een optie om het scherm in te schakelen:

- Draai en til uw pols op richting uw lichaam.
- Dubbeltik op het touchscreen ①.




2 Om het scherm uit te schakelen draait u uw pols weg van uw lichaam.

OPMERKING: Het scherm wordt uitgeschakeld als het inactief is. Als het scherm uit is, blijft de watch actief en legt het gegevens vast.

De watch in- en uitschakelen

Het watchscherm wordt automatisch geactiveerd wanneer u ermee communiceert terwijl de watch is ingeschakeld ([De watch activeren](#), pagina 2).

1 Druk op  om het menu weer te geven.

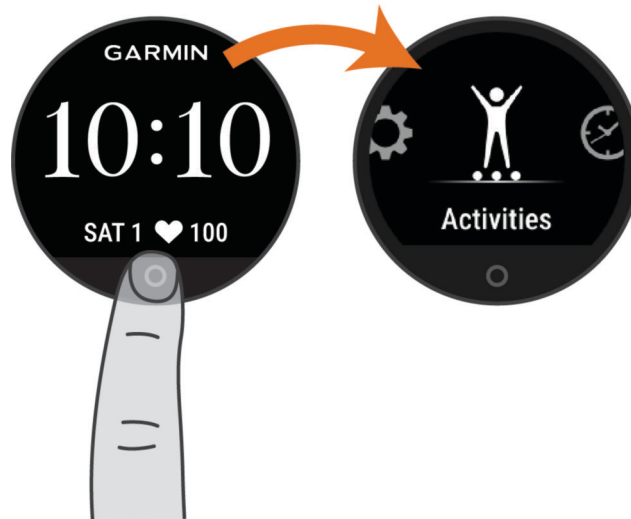
2 Selecteer  >  > **Schakel uit**.

3 Sluit de watch aan op een voedingsbron om deze weer aan te zetten.

Zodra  op het scherm verschijnt, kunt u de stekker van de watch uit het stopcontact halen.

Widgets en menu's bekijken

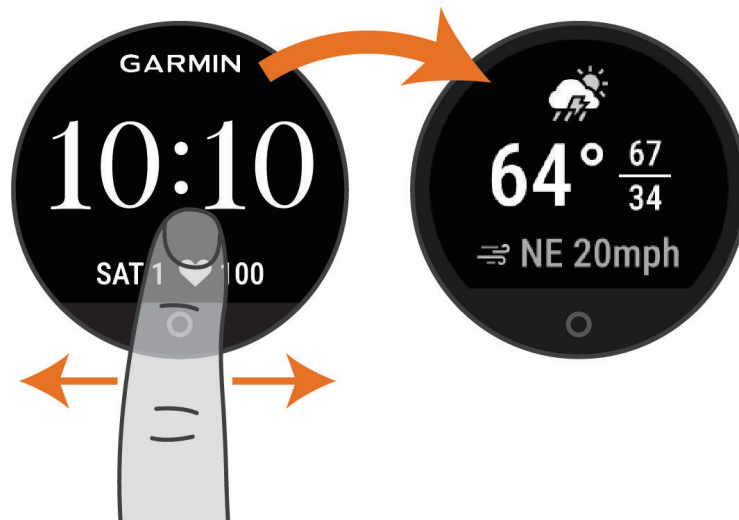
- Druk op de wijzerplaat op  om het hoofdmenu weer te geven.



- Veeg op de wijzerplaat naar beneden om het bedieningsmenu weer te geven.



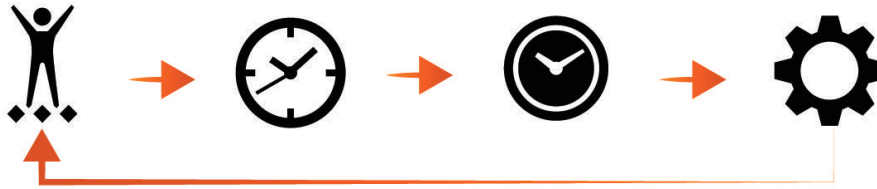
- Veeg op de wijzerplaat naar links of naar rechts om de widgets weer te geven.







Menuopties

U kunt op **O** drukken om het menu weer te geven.

TIP: Veeg om door de menuopties te bladeren.



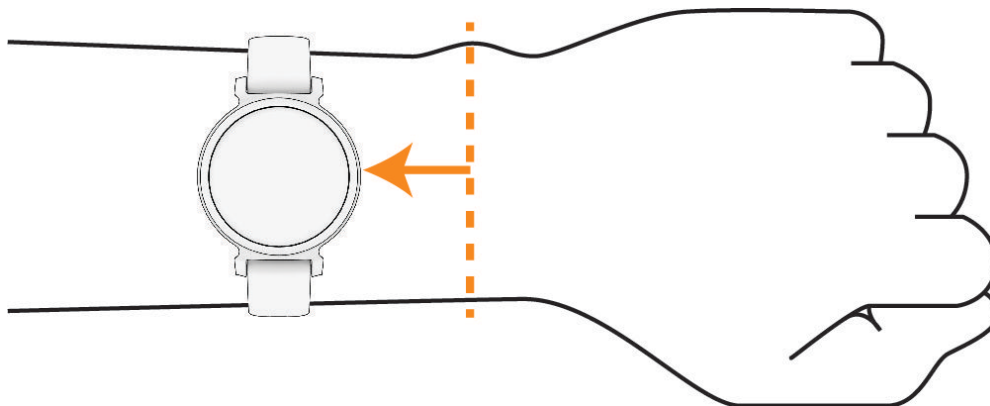
	Geeft de activiteitopties met tijdmeting weer.
	Geeft de wijzerplaatopties weer.
	Geeft het alarm, stopwatch, en timeropties weer.
	Geeft de toestelinstellingen weer.

De watch dragen

⚠ VOORZICHTIG

Sommige gebruikers kunnen last krijgen van huidirritatie na langdurig gebruik van de watch, vooral als de gebruiker een gevoelige huid heeft of allergisch is. Als u merkt dat uw huid geïrriteerd is, verwijder de watch dan en geef uw huid de tijd om te herstellen. Zorg ervoor dat de watch schoon en droog is en draai het niet te strak aan om huidirritatie te voorkomen. Ga voor meer informatie naar [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- Draag de watch om uw pols, boven uw polsgewricht.
OPMERKING: De watch dient stevig vast te zitten, maar niet te strak. Voor een nauwkeurigere hartslagmeting, mag de watch tijdens het hardlopen of de training niet bewegen. Voor pulse oxymeterwaarden moet u bewegingloos blijven.



OPMERKING: De optische sensor bevindt zich aan de achterkant van de watch.

- Raadpleeg *Problemen oplossen*, pagina 34 voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie *Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens*, pagina 37 voor meer informatie over de Pulse Ox metersensor.
- Ga naar [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy) voor meer informatie over nauwkeurigheid.
- Ga voor meer informatie over onderhoud en ondersteuning voor uw watch naar www.garmin.com/fitandcare.

Widgets

Uw watch wordt geleverd met vooraf geïnstalleerde widgets die u direct informatie geven. U kunt vegen over het aanraakscherm om door de widgets te bladeren. Voor sommige widgets is koppeling met een telefoon vereist.

OPMERKING: U kunt de Garmin Connect app gebruiken om widgets toe te voegen of te verwijderen.

Tijd en datum	De huidige tijd en datum. De datum en tijd worden automatisch ingesteld wanneer de watch synchroniseert met uw Garmin Connect account.
Body Battery	Uw huidige Body Battery™ energieniveau. De watch berekent uw huidige energiereserve op basis van slaap-, stress- en activiteitgegevens. Een hoger getal geeft een hogere energiereserve aan.
Agenda	Aankomende afspraken uit de agenda van uw telefoon.
Calorieën	Het totale aantal verbrande calorieën, zowel tijdens activiteiten als in rust, voor de dag.
Afstand	De afgelegde afstand in kilometers of mijlen voor de dag.
Gezondheidsstatistieken	Een dynamisch overzicht van uw huidige gezondheidsstatistieken. De metingen bevatten hartslag, stress en Body Battery niveau.
Hartslag	Uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en de gemiddelde rusthartslag over een periode van zeven dagen.
Hydratie	De totale hoeveelheid gedronken water en uw doel voor de dag.
Minuten intensieve training	Uw aantal minuten intensieve training en doel voor de week.
Laatste activiteit	Toont een kort overzicht van uw laatst vastgelegde activiteit.
Muziekbediening	Hiermee kunt u de muzikspeler op uw telefoon bedienen.
Mijn dag	Een dynamisch overzicht van uw activiteiten van vandaag. De gegevens bevatten stappen, intensieve minuten, en verbrande calorieën.
Meldingen	Meldingen van uw telefoon, zoals inkomende oproepen, sms-berichten en updates van sociale netwerken enz., volgens de meldingsinstellingen op uw telefoon.
Pulseoxymeter	Hiermee kunt u een handmatige Pulse Ox meting uitvoeren.
Ademhaling	Uw huidige ademhalingsnelheid in ademhalingen per minuut en het gemiddelde van zeven dagen. De watch meet uw ademhalingsnelheid terwijl u niet actief bent om ongebruikelijke ademhalingsactiviteit te detecteren en hoe uw ademhaling verandert in relatie tot stress.
Slaap	Uw slaapegegevens van de vorige nacht, inclusief de totale slaaptijd.
Stappen	Het totale aantal stappen dat u hebt gezet en uw doel voor de dag. De watch leert en stelt elke dag een nieuw stapdoel voor.
Stress	Uw huidige stressniveau. De watch meet uw hartslagwisselingen terwijl u inactief bent om uw stressniveau te schatten. Een lager getal duidt op een lager stressniveau.
Weer	De huidige temperatuur en weersverwachting via een gekoppelde telefoon.
Gezondheid vrouwen	Status van uw huidige maandelijkse menstruatiecyclus. U kunt uw dagelijkse symptomen bekijken en vastleggen. U kunt uw zwangerschap ook volgen via wekelijkse updates en gezondheidsinformatie.

Stapdoel

Uw watch maakt automatisch een dagelijks stapdoel dat is gebaseerd op uw voorgaande activiteitsniveaus. De watch laat op basis van uw bewegingen gedurende de dag zien ① hoe u uw dagelijkse doel nadert ②. Uw watch begint met een standaarddoel van 7.500 stappen per dag.



Als u ervoor kiest de functie Automatisch doel niet te gebruiken, kunt u deze uitschakelen en een persoonlijk stapdoel instellen op uw Garmin Connect account ([Instellingen voor activiteiten volgen, pagina 31](#)).

Bewegingsbalk

Langdurig zitten kan leiden tot ongewenste veranderingen in uw metabolisme. De bewegingsbalk spoort u aan om te blijven bewegen. Na een uur inactiviteit verschijnt de bewegingsbalk ①. Vervolgens verschijnen extra segmenten ② in de balk na elke volgende 15 minuten inactiviteit.



U kunt de bewegingsbalk resetten door een korte afstand te wandelen of u kunt de bewegingswaarschuwingen aanpassen ([Bewegingswaarschuwingen aanpassen, pagina 28](#)).

Minuten intensieve training

Om uw gezondheid te verbeteren, adviseren organisaties als de World Health Organization, ten minste 150 minuten activiteit per week met gemiddelde inspanning, zoals wandelen met verende tred, of 75 minuten activiteit per week met intensieve inspanning, zoals hardlopen.

De watch registreert de intensiviteit van uw activiteit en de tijd die u besteedt aan activiteiten van gemiddelde tot hoge intensiviteit (hartslaggegevens zijn vereist om hoge intensiviteit te kwantificeren). De watch telt het aantal minuten gemiddelde intensiviteit op bij het aantal minuten hoge intensiviteit. Na optelling is het totale aantal minuten hoge intensiviteit verdubbeld.

Minuten intensieve training opbouwen

Uw Lily 2 watch berekent het aantal minuten intensieve training door uw hartslaggegevens te vergelijken met uw gemiddelde hartslag in rust. Als de hartslag is uitgeschakeld, berekent de watch het aantal minuten gemiddelde inspanning door het aantal stappen per minuut te analyseren.



- Begin een activiteit met tijdmeting voor de meest nauwkeurige berekening van het aantal minuten intensieve training.
- Draag uw watch dag en nacht om uw hartslag in rust zo nauwkeurig mogelijk te meten.

Nauwkeurigheid van geschatte verbrande calorieën verbeteren

De watch geeft een schatting weer van het totale aantal verbrande calorieën voor de huidige dag. U kunt de nauwkeurigheid van deze schatting verbeteren door buiten 15 minuten stevig te wandelen of hard te lopen.

1 Veeg om de calorieënwidget weer te geven.

2 Selecteer .

OPMERKING:  wordt weergegeven als calorieën moeten worden gekalibreerd. Deze kalibratieprocedure hoeft slechts één keer te worden uitgevoerd. Als u al een wandeling of hardloopsessie met tijdmeting hebt geregistreerd, wordt  mogelijk niet weergegeven.

3 Volg de instructies op het scherm.

Widget Gezondheidsgegevens

De Gezondheidsstatistieken biedt in één oogopslag een overzicht van uw gezondheidsgegevens. Deze dynamische samenvatting wordt gedurende de dag bijgewerkt. De gegevens omvatten uw hartslag, stressniveau en Body Battery niveau.

OPMERKING: U kunt elke waarde selecteren om extra informatie weer te geven.

Body Battery

Uw watch analyseert de variatie in uw hartslag, uw stressniveau, slaapkwaliteit en activiteitsgegevens om uw algemene Body Battery niveau te bepalen. Net als een brandstofmeter van een auto, geeft het de hoeveelheid beschikbare reserve-energie aan. Het Body Battery niveaubereik ligt tussen 5 tot 100, waarbij 0 tot 25 staat voor een zeer lage energiereserve, 26 tot 50 voor een lage energiereserve, 51 tot 75 voor een gemiddelde energiereserve en 76 tot 100 voor een hoge energiereserve.

U kunt uw watch synchroniseren met uw Garmin Connect account om uw meest actuele Body Battery niveau, trends op lange termijn en extra details te bekijken ([Tips voor betere Body Battery gegevens, pagina 36](#)).

De widget Body Battery weergeven

De Body Battery widget geeft uw huidige Body Battery niveau weer.

1 Veeg om de Body Battery widget weer te geven.

2 Tik op het aanraakscherm om de Body Battery grafiek te bekijken.

De grafiek toont uw recente Body Battery activiteit en hoge en lage niveaus voor de afgelopen acht uur.

Hartslagvariaties en stressniveau

De watch analyseert uw hartslagvariaties terwijl u inactief bent om uw algehele stressniveau te bepalen. Training, fysieke activiteit, slaap, voeding en algemene stress beïnvloeden allemaal uw stressniveau. Het stressniveau wordt aangegeven op een schaal van 0 tot 100, waarbij 0 tot 25 een rusttoestand, 26 tot 50 een laag stressniveau, 51 tot 75 een gemiddeld stressniveau en 76 tot 100 een hoog stressniveau aangeeft. Als u uw stressniveau kent, kunt u stressvolle momenten op een dag beter identificeren. Voor optimale resultaten kunt u de watch het beste ook 's nachts dragen.

U kunt uw watch synchroniseren met uw Garmin Connect account om uw stressniveau gedurende de dag, langetermijntrends en meer details te bekijken.

De stressniveauwidget weergeven

De stressniveauwidget geeft uw huidige stressniveau weer.

- 1 Veeg om de stressniveauwidget weer te geven.
- 2 Tik op het touchscreen om een begeleide ademhalingsoefening te starten (*De relaxtimer gebruiken, pagina 8*).

De relaxtimer gebruiken

U kunt de relaxtimer gebruiken om een begeleide ademhalingsoefening te doen.

- 1 Veeg om de widget voor gezondheidsgegevens weer te geven.
- 2 Selecteer **Stressniveau**.
- 3 Tik op het touchscreen.
- 4 Selecteer → om de ontspanningstimer te starten.
- 5 Volg de instructies op het scherm.

De watch trilt en geeft u signalen om in of uit te ademen (*Het trilniveau instellen, pagina 29*).

De hartslagwidget gebruiken

De hartslagwidget geeft uw huidige hartslag weer in slagen per minuut (bpm). Voor meer informatie over de nauwkeurigheid van uw hartslagwaarden, gaat u naar garmin.com/ataccuracy.

- 1 Veeg om de hartslagwidget te bekijken.
De widget toont uw huidige hartslag en uw gemiddelde waarde voor de hartslag in rust (HSR) voor de afgelopen 7 dagen.
- 2 Tik op het aanraakscherm om de hartslaggrafiek te bekijken.
In de grafiek worden uw recente hartslagactiviteit en de hoge en lage hartslag van het afgelopen uur weergegeven.

De widget voor tracking van hydratatie gebruiken

De widget voor tracking van hydratatie toont uw vloeistofinname en uw dagelijkse hydratiedoel.

- 1 Veeg om de hydratatiwidget weer te geven.
- 2 Selecteer + voor elke dosis vloeistof die u consumeert (1 kop, 250 ml of 8 oz.).
TIP: U kunt uw hydratatie-instellingen, zoals gebruikte eenheden en dagelijkse doelen, aanpassen in uw Garmin Connect account.
TIP: U kunt een herinnering instellen om te drinken (*Een waarschuwing om te drinken instellen, pagina 28*).

Tracking van menstruatiecyclus

Uw menstruatiecyclus is een belangrijk onderdeel van uw gezondheid. U kunt uw watch gebruiken om fysieke symptomen, libido, seksuele activiteit, ovulatiedagen en meer vast te leggen (*Bijhouden van uw menstruatiecyclus, pagina 9*). U kunt meer te weten komen en deze functie configureren in de instellingen voor de Gezondheidsstatistieken van de Garmin Connect app.

- Tracking en details van menstruatiecyclus
- Fysieke en emotionele symptomen
- Voorspellingen van menstruatie en vruchtbaarheid
- Informatie over gezondheid en voeding

OPMERKING: U kunt de Garmin Connect app gebruiken om widgets toe te voegen of te verwijderen.

Bijhouden van uw menstruatiecyclus

Voordat u informatie over uw menstruatiecyclus kunt bijhouden op uw Lily 2 watch, moet u tracking van de menstruatiecyclus instellen in de Garmin Connect app.

- 1 Veeg om de widget voor het bijhouden van de gezondheid van vrouwen weer te geven.
- 2 Tik op het touchscreen.
- 3 Selecteer **+**.
- 4 Als vandaag een ovulatiedag is, selecteert u **Menstruatiedag** > **✓**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer de mate van menstrueren bij **Vloed**.
 - Als u uw fysieke symptomen, zoals acne, rugpijn en vermoeidheid, wilt vastleggen, selecteert u **Symptomen**.
 - Als u uw stemming wilt vastleggen, selecteert u **Gemoedstoestand**.
 - Als u uw afscheiding wilt vastleggen, selecteert u **Afscheiding**.
 - Als u de huidige datum als ovulatiedag wilt instellen, selecteert u **Ovulatiedag**.
 - Als u uw seksuele activiteit wilt vastleggen, selecteert u **Seksuele activiteit**.
 - Als u uw libido wilt beoordelen van laag tot hoog, selecteert u **Seksuele drift**.
 - Als u de huidige datum als ovulatiedag wilt instellen, selecteert u **Menstruatiedag**.

Zwangerschap volgen

De functie voor het volgen van de zwangerschap geeft wekelijkse updates over uw zwangerschap weer en geeft informatie over gezondheid en voeding. U kunt uw watch gebruiken om lichamelijke en emotionele symptomen, bloedglucosemetingen en de beweging van de baby te registreren ([Uw zwangerschapsgegevens registreren, pagina 10](#)). U kunt meer te weten komen en deze functie configureren in de instellingen voor de Gezondheidsstatistieken van de Garmin Connect app.

Uw zwangerschapsgegevens registreren

Voordat u uw gegevens kunt registreren, moet u het volgen van uw zwangerschap instellen in de Garmin Connect app.

- 1 Veeg om de widget voor het bijhouden van de gezondheid van vrouwen weer te geven.



- 2 Tik op het touchscreen.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Symptomen** om uw lichamelijke symptomen, stemming en meer vast te leggen.
 - Selecteer **Bloedglucose** om uw glucosewaarden voor en na de maaltijd en voor het naar bed gaan vast te leggen.
 - Selecteer **Beweging** om een stopwatch of timer te gebruiken om de bewegingen van de baby te registreren.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Muziek afspelen

Met de muziekbedieningswidget kunt u de muziek op uw telefoon bedienen via uw Lily 2 watch. Met de widget bedient u de actieve of de laatste actieve mediaspeler-app op uw telefoon. Als er geen mediaspeler actief is, geeft de widget geen track-informatie weer en moet u het afspelen starten vanaf uw telefoon.

- 1 Start op uw telefoon met het afspelen van een nummer of een afspeellijst.
- 2 Veeg over uw Lily 2 watch om de widget voor muziekbediening weer te geven.

Meldingen weergeven

Wanneer uw watch is gekoppeld met de Garmin Connect app, kunt u meldingen van uw smartphone op uw watch bekijken, zoals tekstberichten en e-mails.

- 1 Veeg om de meldingenwidget weer te geven.
- 2 Selecteer een melding.


TIP: Veeg omhoog om oudere meldingen te bekijken.
- 3 Tik op het aanraakscherm en selecteer om de melding te negeren.

Een sms-bericht beantwoorden

OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar voor Android™ telefoons.

Wanneer u op uw Lily 2 watch een melding voor een sms-bericht ontvangt, kunt u een snel antwoord verzenden door dat uit een lijst met berichten te selecteren.

OPMERKING: Met deze functie verzendt u sms-berichten via uw telefoon. De reguliere limieten en kosten voor sms-berichten kunnen van toepassing zijn. Neem contact op met uw mobiele provider voor meer informatie.













- 1 Veeg om de meldingenwidget weer te geven.
- 2 Selecteer een sms-melding.
- 3 Tik op het aanraakscherm om de opties voor de melding weer te geven.
- 4 Selecteer .
- 5 Selecteer een bericht in de lijst.

Uw telefoon verzendt het geselecteerde bericht als een sms-bericht.

Bedieningsmenu

Via het bedieningsmenu hebt u snel toegang tot watchfuncties en -opties. U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu, de volgorde ervan wijzigen en ze verwijderen ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 27](#)).

Veeg omlaag op de watch face.

Pictogram	Naam	Beschrijving
	Alarmen	Hiermee kunt u een alarm toevoegen of bewerken (<i>De wekker inschakelen, pagina 19</i>).
	Hulp	Hiermee verzendt u een verzoek om hulp (<i>Hulp vragen, pagina 23</i>).
	Niet storen	Hiermee schakelt u de modus Niet storen in of uit. Bij uitschakelen wordt het scherm gedimd en worden waarschuwingen en meldingen uitgeschakeld. U kunt deze modus bijvoorbeeld gebruiken als u naar een film kijkt (<i>De modus Niet storen gebruiken, pagina 21</i>).
	Vind mijn telefoon	Hiermee wordt een geluidssignaal op uw gekoppelde smartphone afgespeeld als deze binnen Bluetooth bereik is. De Bluetooth signaalsterkte wordt weergegeven op het Lily 2 watchscherm en neemt toe naarmate u dichterbij uw smartphone komt.
	Garmin Pay	Selecteer om uw Garmin Pay™ portemonnee te openen en aankopen te betalen met uw watch (<i>Garmin Pay, pagina 12</i>).
	Muziek	Hiermee kunt u het afspelen van muziek op uw smartphone bedienen.
	Melding	Hiermee geeft u meldingen van uw smartphone weer.
	Telefoon	Hiermee schakelt u Bluetooth technologie en de verbinding met uw gekoppelde smartphone in of uit.
	Slaapstand	Selecteer deze optie om de Slaapstand (<i>De slaapstand aanpassen, pagina 25</i>).
	Stopwatch	Hiermee start u de stopwatch (<i>De stopwatch gebruiken, pagina 19</i>).
	Synchroniseer	Hiermee kunt u uw watch synchroniseren met een gekoppelde smartphone.
	Timer	Hiermee stelt u een afteltimer in (<i>De afteltimer gebruiken, pagina 20</i>).

Garmin Pay

Met de functie Garmin Pay kunt u met uw watch aankopen betalen bij deelnemende winkels door een creditcard of bankpas te gebruiken die is uitgegeven door een deelnemende financiële instelling.

OPMERKING: Deze functie is niet op alle productmodellen beschikbaar.


Uw Garmin Pay portemonnee instellen

U kunt een of meer deelnemende creditcards of bankpassen aan uw Garmin Pay portemonnee toevoegen. Ga naar garmin.com/garminpay/banks en ontdek welke financiële instellingen meedoen.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het ●●●.
- 2 Selecteer **Garmin Pay > Aan de slag**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee

U kunt maximaal 10 creditcards of bankpassen toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het ●●●.
- 2 Selecteer **Garmin Pay** >  > **Voeg kaart toe**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.


Nadat de kaart is toegevoegd, kunt u de kaart selecteren op uw watch wanneer u een betaling doet.

Een aankoop betalen via uw watch

Voordat u met uw watch aankopen kunt betalen, moet u minimaal één betaalkaart instellen.

U kunt met uw watch aankopen betalen in deelnemende winkels.

OPMERKING: Hiermee kunt u het bedieningsmenu aanpassen ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 27](#))

- 1 Veeg op de wijzerplaat naar beneden om het bedieningsmenu weer te geven.
- 2 Selecteer .
- 3 Voer uw pincode van vier cijfers in.

OPMERKING: Als u uw pincode drie keer onjuist invoert, wordt uw portemonnee vergrendeld en moet u uw pincode opnieuw instellen in de Garmin Connect app.

Uw laatst gebruikte betaalkaart wordt weergegeven.


- 4 Als u meerdere kaarten hebt toegevoegd aan uw Garmin Pay portemonnee, veegt u om een andere kaart te gebruiken (optioneel).
- 5 Houd uw watch binnen 60 seconden bij de lezer, met het scherm in de richting van de lezer.
De watch trilt en u ziet een vinkje op het scherm wanneer de communicatie met de lezer is voltooid.
- 6 Volg de instructies op de kaartlezer, indien nodig, om de transactie te voltooien.

TIP: Nadat u de juiste pincode hebt ingevoerd, kunt u gedurende 24 uur betalingen doen zonder pincode zolang u de watch draagt. Als u de watch afdoet of als u de hartslagmeting uitschakelt, moet u de pincode opnieuw invoeren om een betaling te doen.

Uw Garmin Pay kaarten beheren

U kunt een kaart tijdelijk opschorten of verwijderen.

OPMERKING: In sommige landen zijn de Garmin Pay functies mogelijk beperkt door de deelnemende financiële instellingen.

- 1 In de Garmin Connect app selecteert u ●●●.
- 2 Selecteer **Garmin Pay**.
- 3 Selecteer een kaart.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Blokkeer kaart** om de kaart tijdelijk op te schorten of de opschorting op te heffen.
De kaart moet actief zijn om aankopen te kunnen doen met uw Lily 2 watch.
 - Selecteer  om de kaart te verwijderen.

Uw Garmin Pay pincode wijzigen

U dient uw huidige pincode te weten om deze te kunnen wijzigen. Als u uw pincode bent vergeten, moet u de Garmin Pay functie voor uw Lily 2 watch opnieuw instellen, een nieuwe pincode maken en uw kaartgegevens opnieuw invoeren.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het ●●●.
- 2 Selecteer **Garmin Pay** > **Wijzig pincode**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

De volgende keer dat u betaalt met uw Lily 2 watch, moet u de nieuwe pincode invoeren.

Training

Uniforme trainingsstatus

Wanneer u meer dan één Garmin® toestel gebruikt met uw Garmin Connect account, kunt u kiezen welk toestel de primaire gegevensbron is voor dagelijks gebruik en voor trainingsdoeleinden.

In de Garmin Connect app selecteert u **••• > Instellingen**.










Primair trainingstoestel: Hiermee stelt u de belangrijkste gegevensbron in voor trainingsstatistieken, zoals uw trainingsstatus en focus op belasting.

Primaire wearable: Hiermee wordt de belangrijkste gegevensbron ingesteld voor dagelijkse gezondheidsgegevens, zoals stappen en slaap. Dit is de watch die u het vaakst draagt.

TIP: Voor de nauwkeurigste resultaten raadt Garmin u aan om regelmatig te synchroniseren met uw Garmin Connect account.













Een activiteit met tijdmeting registreren

U kunt een activiteit met tijdmeting registreren die kan worden opgeslagen en verzonden naar uw Garmin Connect account.

- 1 Druk op  om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .
- 3 Veeg om door de activiteitenlijst te bladeren en selecteer een optie (*Lijst met activiteiten, pagina 39*).
OPMERKING: U kunt de Garmin Connect app gebruiken om activiteiten met tijdmeting toe te voegen of te verwijderen (*Activiteitopties aanpassen, pagina 30*).
- 4 Indien nodig selecteert u het  om de gegevensschermen of activiteitenopties aan te passen.
- 5 Selecteer  om de activiteitentimer te starten.
- 6 Start de activiteit.
- 7 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, houdt u  ingedrukt om de activiteitentimer te stoppen.
- 8 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer  >  om de activiteit te verwijderen.
 - Selecteer  om de activiteit te hervatten.















Een activiteit registreren met verbonden GPS

U kunt de watch verbinden met uw telefoon om GPS-gegevens te registreren voor uw wandel-, hardloop- of fietsactiviteit.

- 1 Druk op  om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer ,  of .
- 4 Open de Garmin Connect app.
OPMERKING: Als het niet lukt om de watch met uw telefoon te verbinden, kunt u  selecteren om door te gaan met de activiteit. GPS-gegevens worden niet vastgelegd.
- 5 Selecteer  om de activiteitentimer te starten.
- 6 Start de activiteit.
Uw telefoon moet tijdens de activiteit binnen bereik zijn.
- 7 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, houdt u  ingedrukt om de activiteitentimer te stoppen.
- 8 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer  >  om de activiteit te verwijderen.
 - Selecteer  om de activiteit te hervatten.

Een krachttraining vastleggen














U kunt tijdens een krachttraining sets vastleggen. Een set bestaat uit meerdere herhalingen van een enkele beweging.

- 1 Druk op  om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Selecteer  om waarschuwingen, het tellen van herhalingen en automatische setdetectie in te stellen.
- 4 Selecteer de tuimelschakelaar om **Herhalingsteller** en **Automatische set** in te schakelen.
- 5 Selecteer **Waarschuwingen** om hartslag-, tijd- en caloriewaarschuwingen in te stellen.
- 6 Druk op  om terug te keren naar het scherm voor de activiteitentimer.
- 7 Selecteer  om de activiteitentimer te starten.
- 8 Start uw eerste set.
De watch telt uw herhalingen.
- 9 Veeg om meer gegevensschermen te bekijken (optioneel).
- 10 Druk op  om een set te voltooien.
OPMERKING: Veeg indien nodig omhoog of omlaag om het aantal herhalingen te bewerken.
- 11 Selecteer  om de rusttijd te starten.
Een rusttimer wordt weergegeven.
- 12 Druk op  om de volgende set te starten.
- 13 Herhaal stap 9 tot en met 11 tot uw activiteit is voltooid.
- 14 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, houdt u  ingedrukt om de activiteitentimer te stoppen.
- 15 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer  >  om de activiteit te verwijderen.
 - Selecteer  om de activiteit te hervatten.

Tips voor het vastleggen van krachttrainingsactiviteiten









- Kijk niet op de watch terwijl u herhalingsoefeningen uitvoert.
U kunt de watch gebruiken aan het begin en einde van elke set en tijdens rustpauzes.
- Concentreer u tijdens herhalingsoefeningen volledig op de correcte uitvoering ervan.
- Voer lichaamsgewichtstrainingen of vrije gewichtstrainingen uit.
- Voer herhalingsoefeningen uit met een consistent, groot bewegingsbereik.
Elke keer wanneer de arm met de watch in de startpositie terugkeert, wordt als een herhaling geteld.
OPMERKING: Beenoefeningen worden mogelijk niet geteld.
- Schakel automatische setdetectie in om uw sets te starten en te stoppen.
- Na afloop kunt u uw krachttrainingsactiviteit opslaan en verzenden naar uw Garmin Connect account.
U kunt de tools in uw Garmin Connect account gebruiken om activiteitgegevens weer te geven en te bewerken.

Een dance-fitnessactiviteit registreren





- 1 Druk op  om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- De eerste keer dat u de dance-fitnessactiviteit selecteert, moet u uw danstype selecteren.
- 3 Selecteer  om waarschuwingen, het danstype en aantal nummers in te stellen.
- 4 Selecteer **Waarschuwingen** om hartslag-, tijd- en caloriewaarschuwingen in te stellen.
- 5 Selecteer **Danstype** om het danstype in te stellen.
- 6 Selecteer **Aantal nummers** om rusttijden tussen nummers op te nemen of het aantal nummers uit te schakelen.
- 7 Druk op  om terug te keren naar het scherm voor de activiteitentimer.
- 8 Selecteer  om de activiteitentimer te starten.
- 9 Begin uw eerste dans.
- 10 Veeg om meer gegevensschermen te bekijken (optioneel).
- 11 Selecteer  om een nummer te voltooien.
- 12 Als u rustpausen tussen nummers opneemt, selecteert u  om met het volgende nummer te beginnen.
- 13 Herhaal stappen 11 en 12 tot uw activiteit is voltooid.
- 14 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, houdt u  ingedrukt om de activiteitentimer te stoppen.
- 15 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer  >  om de activiteit te verwijderen.
 - Selecteer  om de activiteit te hervatten.

Een zwemactiviteit opnemen

OPMERKING: Hartslagmeting wordt niet weergegeven tijdens het zwemmen. U kunt hartslaggegevens bekijken in de opgeslagen activiteit in de Garmin Connect app.



- 1 Druk op  om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- De eerste keer dat u de activiteit Zwemmen in zwembad selecteert, moet u de grootte van het zwembad selecteren of een aangepaste grootte invoeren.
- 3 Selecteer .
- 4 Tik twee keer op het scherm om de activiteitentimer te starten.
De watch legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.
- 5 Start de activiteit.
De watch geeft uw afstand en zwemintervallen of baanlengten weer.
- 6 Na afloop van uw activiteit tikt u twee keer op het scherm om de activiteitentimer te stoppen.
- 7 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer  >  om de activiteit te verwijderen.
 - Selecteer  om de activiteit te hervatten.

Zwemwaarschuwingen instellen

- 1 Druk op  to als u het menu wilt weergeven.
- 2 Selecteer  >  >  > **Waarschuwingen**.
- 3 Selecteer **Tijd**, **Afstand** of **Calorieën** om elke waarschuwing aan te passen.
- 4 Selecteer de schakelaar om elke geïnstalleerde waarschuwing in te schakelen.






De loopbandafstand kalibreren

Als u nauwkeurigere afstanden voor het hardlopen op de loopband wilt vastleggen, kalibreert u de loopbandafstand nadat u minimaal 2,4 km (1,5 mijl) op de loopband hebt gelopen. Als u verschillende loopbanden gebruikt, kunt u de loopbandafstand handmatig kalibreren op elke loopband of na elke hardloopsessie.


- 1 Start een activiteit op de loopband ([Een activiteit met tijdmeting registreren, pagina 14](#)).
- 2 Laat de loopband draaien totdat uw Lily 2 watch ten minste 2,4 km (1,5 mijl) heeft opgenomen.
- 3 Wanneer u klaar bent met hardlopen, selecteert u .
- 4 Op het scherm van de loopband kunt u de afgelegde afstand bekijken.
- 5 Selecteer een optie:
 - Tik op het touchscreen en voer de loopbandafstand op uw watch in om de eerste keer te kalibreren.
 - Als u na de eerste kalibratie handmatig wilt kalibreren, selecteert u  en voert u de loopbandafstand in op uw watch.

Hartslagmeetfuncties

Met de Lily 2 watch kunt u uw hartslaggegevens aan de pols bekijken.

	Uw huidige Body Battery energieniveau. De watch berekent uw huidige energiereserve op basis van slaap-, stress- en activiteitgegevens. Een hoger getal geeft een hogere energiereserve aan.
	Waarschuwt u wanneer uw hartslag na een periode van inactiviteit boven of onder een bepaald aantal slagen per minuut komt.
	Bewaakt de zuurstofsaturatie in uw bloed. Als u uw zuurstofsaturatie weet, kunt u bepalen hoe uw lichaam zich aanpast aan training en stress. OPMERKING: De Pulse Ox-sensor bevindt zich aan de achterkant van de watch.
	Uw huidige stressniveau. De watch meet uw hartslagwisselingen terwijl u inactief bent om uw stressniveau te schatten. Een lager getal duidt op een lager stressniveau.
	Geeft uw huidige VO2 max. weer. Dit is een indicatie van atletische prestaties, deze waarde groeit mee met uw fitheid.

Instellingen polshartslagmeter

Druk op  om het menu weer te geven en selecteer  > .

Polshartslag: Hiermee kunt u de polshartslagmeter in- of uitschakelen.

TIP: Hiermee kunt u de watch instellen om u te waarschuwen wanneer uw hartslag een bepaalde drempel overschrijdt of onder een ingestelde drempelwaarde komt ([Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen, pagina 19](#)).

Pulse Ox tijdens slaap: Hiermee stelt u in dat uw watch pulse-oxymeterwaarden registreert tijdens inactieve momenten overdag of continu terwijl u slaapt. ([Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen, pagina 18](#))

Pulse Ox meter

De Lily 2 watch beschikt over een pulse oxymeter op de pols om de zuurstofsaturatie in uw bloed te meten. Als u weet wat uw zuurstofsaturatie is, kan dit waardevol zijn om uw algehele gezondheid te begrijpen en u te helpen bepalen hoe uw lichaam zich aanpast aan de hoogte. De watch meet uw bloedzuurstofniveau door licht op de huid te schijnen en te meten hoeveel licht wordt geabsorbeerd. Dit wordt SpO₂ genoemd.

Op de watch verschijnen uw pulse-oxymeterwaarden als een SpO₂-percentage. Op uw Garmin Connect account kunt u extra gegevens over uw pulse-oxymeterwaarden bekijken, inclusief trends over meerdere dagen. ([Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen, pagina 18](#)). Ga voor meer informatie over de nauwkeurigheid van de pulsoximeter naar garmin.com/ataccuracy.

Pulse Ox metingen verkrijgen

U kunt op elk gewenst moment handmatig een pulse-oxymeter op uw watch starten. De nauwkeurigheid van deze metingen kan variëren op basis van uw bloedstroom, de plaatsing van de watch op uw pols en hoe bewegingloos u bent (*Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens, pagina 37*).

- 1 Draag de watch om uw pols, boven uw polsgewricht.
De watch dient stevig vast te zitten, maar niet te strak.
- 2 Veeg om de pulse oxymeter widget weer te geven.
- 3 Houd de arm waaraan u de watch draagt ter hoogte van uw hart terwijl de watch de zuurstofsaturatie van uw bloed leest.
- 4 Beweeg niet.

De watch toont uw zuurstofsaturatie als een percentage.



OPMERKING: U kunt slaapgegevens van pulse oxymeter inschakelen en bekijken in uw Garmin Connect account (*Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen, pagina 18*).

Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen

Voordat u de functie voor het registreren van slaapgegevens via de pulse-oxymeter kunt gebruiken, moet u uw Lily 2 watch instellen als uw primaire wearable in uw Garmin Connect account (*Uniforme trainingsstatus, pagina 14*).

U kunt uw watch zodanig instellen dat uw bloedzuurstofniveau of SpO2 tijdens uw slaaperiode maximaal 4 uur doorlopend wordt gemeten (*Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens, pagina 37*).

OPMERKING: Ongebruikelijke slaapposities kunnen een abnormaal lage SpO2-meting tijdens de slaaptijd veroorzaken.

- 1 Druk op  om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **Pulse Ox tijdens slaap**.
- 3 Selecteer de tuimelschakelaar om volgen in te schakelen.

Over VO2 max. indicaties




VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning. In eenvoudige bewoordingen: VO2 max. is een indicatie van uw cardiovasculaire kracht, die meegroeit met uw fitnessniveau. De Lily 2 watch vereist hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband om uw VO2 max. indicatie te kunnen weergeven.

Op de watch wordt uw geschatte VO2 max. weergegeven met een getal en een beschrijving. Op uw Garmin Connect account kunt u meer gegevens over uw geschatte VO2 max. bekijken, zoals uw fitnessleeftijd.

Gegevens over uw VO2 max. worden geleverd door Firstbeat Analytics™. De analyse van VO2 max. wordt geleverd met toestemming van The Cooper Institute®. Raadpleeg de appendix (*Standaardwaarden VO2 Max., pagina 41*), en ga naar www.CooperInstitute.org voor meer informatie.

Geschat VO2 max. weergeven

De watch heeft gegevens nodig van uw polshartslagmeter en u moet 15 minuten stevig wandelen of hardlopen met tijdmeting voordat het device uw geschatte VO2 max. kan weergeven.

- 1 Druk op  om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **VO2 max.**


Als u al een stevige wandeling of hardloopsessie van 15 minuten hebt vastgelegd, wordt mogelijk uw geschatte VO2 max. weergegeven. De watch werkt de geschatte VO2 max. bij telkens wanneer u een wandeling of hardloopsessie met tijdmeting hebt voltooid.

- 3 Volg de instructies op het scherm om uw geschatte VO2 max. op te halen.
Als de test is voltooid, wordt een bericht weergegeven.
- 4 Als u handmatig een VO2-max.-test wilt starten om een bijgewerkte schatting te verkrijgen, tikt u op de huidige waarde en volgt u vervolgens de instructies.
De watch wordt bijgewerkt met uw nieuwe VO2-max.-schatting.

Uw fitnessleeftijd weergeven

Voordat uw watch een nauwkeurige fitnessleeftijd kan berekenen, moet u de configuratie van het gebruikersprofiel in de Garmin Connect app voltooien.





Uw fitnessleeftijd geeft een indicatie van uw fitnessniveau vergeleken met een persoon van hetzelfde geslacht. Uw watch gebruikt informatie zoals uw leeftijd, BMI (Body Mass Index), hartslaggegevens in rust en een intensieve activiteitengeschiedenis om een fitnessleeftijd te verkrijgen. Als u een Garmin Index™ weegschaal hebt, gebruikt uw watch de meetwaarde voor percentage lichaamsvet in plaats van BMI om uw fitnessleeftijd te bepalen. Veranderingen in lichaamsbeweging en levensstijl kunnen van invloed zijn op uw fitnessleeftijd.

- 1 Druk op  om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **Fitnessleeftijd**.

Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen

VOORZICHTIG






Deze functie waarschuwt u alleen wanneer uw hartslag na een periode van inactiviteit een bepaald aantal slagen per minuut overschrijdt of daalt, zoals geselecteerd door de gebruiker. Deze functie waarschuwt u niet wanneer uw hartslag onder de geselecteerde drempel komt tijdens het door de gekozen slaaperperiode die in de Garmin Connect app is geconfigureerd. Deze functie waarschuwt u niet voor een mogelijke hartaandoening en is niet bedoeld voor de behandeling of diagnose van een medische aandoening of ziekte. Neem bij hartproblemen altijd contact op met uw zorgverlener.

- 1 Druk op  om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **Polshartslag**.
- 3 Selecteer **Melding Hoog** of **Melding Laag**.
- 4 Selecteer een drempelwaarde voor de hartslagfrequentie.
- 5 Selecteer .







Zodra u boven of onder de aangepaste waarde komt, wordt een bericht weergegeven en trilt de watch.

Klokken










De wekker inschakelen

- 1 Druk op  om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > .
- 3 Selecteer een tijd en selecteer .
- 4 Selecteer indien nodig een alarm en selecteer een optie:
 - Selecteer **Status** om het alarm in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Tijd** en wijzig de alarmtijd.
 - Selecteer **Herhaal** om de frequentie van het alarm in te stellen, bijvoorbeeld dagelijks of in het weekend.
 - Selecteer **Wis** om het alarm te verwijderen.

De stopwatch gebruiken

- 1 Druk op  om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Selecteer  om de timer te starten.
- 4 Selecteer  om de timer te stoppen.
- 5 Selecteer zo nodig  om de timer te herstellen.

De afteltimer gebruiken

- 1 Druk op  om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Selecteer zo nodig  om de tijd in te stellen.
- 4 Selecteer  om de timer te starten.
- 5 Selecteer  om de timer te stoppen.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om de timer opnieuw in te stellen.
 - Selecteer  om de timer af te sluiten.
 - Selecteer  om de timer te hervatten.
- 7 Als de timer is geëindigd, tikt u op het touchscreen om de timer te stoppen.

Bluetooth connected functies

De Lily 2 watch heeft verschillende Bluetooth connected functies voor uw compatibele telefoon waarop de Garmin Connect app is geïnstalleerd.

Activiteit uploaden: Uw activiteit wordt automatisch naar de Garmin Connect app verzonden, zodra u de app opent.

Assistance: Hiermee kunt u via de Garmin Connect app een automatisch sms-bericht met uw naam en GPS-locatie sturen naar uw contactpersonen voor noodgevallen.

Zoek mijn watch: Hiermee kunt u uw zoekgeraakte Lily 2 watch terugvinden als die is gekoppeld met uw telefoon en momenteel binnen bereik is.

Vind mijn telefoon: Hiermee kunt u uw zoekgeraakte telefoon terugvinden als die is gekoppeld met uw Lily 2 watch en momenteel binnen bereik is.

Ongevaldetectie: Via de Garmin Connect app kunt u een bericht sturen naar uw contacten voor noodgevallen als de Lily 2 watch een ongeval detecteert.

LiveTrack: Geef uw vrienden en familie de gelegenheid om uw races en trainingsactiviteiten in real-time te volgen. U kunt volgers uitnodigen via e-mail of social media, waardoor zij uw live-gegevens op een Garmin Connect volgpagina kunnen zien.

Muziekbediening: Hiermee kunt u de muzikspeler op uw telefoon bedienen.

Meldingen: Hiermee kunt u meldingen van uw telefoon weergeven, zoals inkomende oproepen, sms-berichten, updates in sociale netwerken, agenda-afspraken en meer volgens de meldingsinstellingen op uw telefoon.

Software-updates: Uw watch downloadt draadloos de nieuwste software-update en installeert deze.

Weerupdates: Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting van uw telefoon weer.

Meldingen beheren

U kunt meldingen die op uw Lily 2 watch worden weergegeven, beheren vanaf uw compatibele smartphone.

Selecteer een optie:


- Als u een iPhone® gebruikt, kunt u via de iOS® meldingsinstellingen de items selecteren die u op de watch wilt weergeven.
- Als u een Android smartphone gebruikt, selecteert u in de Garmin Connect app **••• > Instellingen > Meldingen**.

Een zoekgeraakte telefoon terugvinden

Met deze functie kunt u een zoekgeraakte telefoon terugvinden die is gekoppeld via Bluetooth technologie en momenteel binnen bereik is.

OPMERKING: Hiermee kunt u het bedieningsmenu aanpassen ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 27](#))


1 Veeg op de wijzerplaat naar beneden om het bedieningsmenu weer te geven.

2 Selecteer .

De Lily 2 watch begint nu met zoeken naar uw gekoppelde telefoon. Uw telefoon geeft een geluidssignaal. De sterkte van het Bluetooth signaal wordt weergegeven op het scherm van uw Lily 2 watch. De Bluetooth signaalsterkte neemt toe naarmate u dichterbij uw telefoon komt.


Een inkomende oproep ontvangen

Wanneer u een telefoonoproep ontvangt op uw verbonden telefoon, wordt op de Lily 2 watch de naam of het telefoonnummer van de beller weergegeven.

• Als u de oproep wilt beantwoorden, selecteert u .

OPMERKING: Om met beller te praten gebruikt u uw verbonden smartphone.

• Als u de oproep wilt weigeren, selecteert u .

• Als u de oproep wilt weigeren en meteen wilt antwoorden via een sms, selecteert u  en kiest u vervolgens een bericht uit de lijst.

OPMERKING: Als u een antwoord via sms wilt verzenden, moet u via Android technologie zijn verbonden met een compatibele Bluetooth telefoon.

De modus Niet storen gebruiken

U kunt de modus Niet storen gebruiken om meldingen, gebaren en waarschuwingen uit te schakelen. U kunt deze modus bijvoorbeeld gebruiken als u slaapt of naar een film kijkt.

OPMERKING: Via uw Garmin Connect account kunt u instellen dat de modus Niet storen tijdens uw gebruikelijke slaaptijden automatisch wordt ingeschakeld. U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account ([Gebruikersprofiel, pagina 31](#)).

1 Veeg op de wijzerplaat naar beneden om het bedieningsmenu weer te geven.

OPMERKING: Hiermee kunt u het bedieningsmenu aanpassen ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 27](#))

2 Selecteer .

Ochtendrapport

Uw watch geeft een ochtendrapport weer op basis van uw normale wektijd. Tik op het touchscreen om het rapport weer te geven. Dit kan het weer, Body Battery, stappen, gezondheidsinformatie voor vrouwen, kalendergebeurtenissen en slaapegevens bevatten.

OPMERKING: U kunt de informatie in uw ochtendrapport aanpassen ([Waarschuwinginstellingen, pagina 28](#)).

U kunt uw weergavenaam aanpassen in uw Garmin Connect account ([Gebruikersprofiel, pagina 31](#)).

Veiligheids- en trackingfuncties

VOORZICHTIG


Veiligheids- en trackingfuncties zijn een aanvullende functie en dienen niet te worden beschouwd als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij ongelukken. De Garmin Connect app neemt geen contact op met hulpdiensten namens u.


Ongevaldetectie is niet beschikbaar wanneer de watch in de rolstoelmodus staat.


LET OP

Als u deze veiligheids- en trackingfuncties wilt gebruiken, moet de Lily 2 watch verbonden zijn met de Garmin Connect app via Bluetooth technologie. Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. U kunt noodcontacten in uw Garmin Connect account invoeren.

Ga voor meer informatie over veiligheids- en trackingfuncties naar www.garmin.com/safety.

 **Hulp:** Hiermee kunt u een bericht met uw naam, LiveTrack koppeling en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw contactpersonen voor noodgevallen verzenden.

 **Ongevaldetectie:** Wanneer de Lily 2 watch een ongeval detecteert tijdens een bepaalde outdoor-activiteit, verzendt deze een automatisch bericht, LiveTrack koppeling en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw contactpersonen voor noodgevallen.

 **LiveTrack:** Geef uw vrienden en familie de gelegenheid om uw races en trainingsactiviteiten in real-time te volgen. U kunt volgers uitnodigen via e-mail of social media, waardoor zij uw live-gegevens op een webpagina kunnen zien.

Contacten voor noodgevallen toevoegen

Telefoonnummers van contactpersonen voor noodgevallen worden gebruikt voor de veiligheids- en trackingfuncties.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het **•••**.
- 2 Selecteer **Veiligheid en tracking > Veiligheidsfuncties > Contacten voor noodgevallen > Voeg contactpersonen voor noodgevallen toe**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Uw contactpersonen voor noodgevallen ontvangen een melding wanneer u ze toevoegt als contactpersoon voor noodgevallen. Ze kunnen uw verzoek vervolgens accepteren of afwijzen. Als een contactpersoon weigert, moet u een andere contactpersoon voor noodgevallen kiezen.

Hulp vragen

⚠ VOORZICHTIG

Hulp is een aanvullende functie en dient niet te worden beschouwd als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij ongelukken. De Garmin Connect app neemt geen contact op met hulpdiensten namens u.

LET OP

Voordat u om hulp kunt vragen, moet u contactpersonen voor noodgevallen instellen in de Garmin Connect app (*Contacten voor noodgevallen toevoegen*, pagina 22). Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. Uw contacten voor noodgevallen moeten e-mails of sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

- 1 Tik snel en krachtig op het touchscreen totdat de watch gaat trillen.
Het aftelscherm wordt weergegeven.



- 2 Selecteer indien nodig **X** om het bericht te annuleren voordat het aftellen is voltooid.

Ongevaldetectie

⚠ VOORZICHTIG



Ongevaldetectie is een extra functie die alleen beschikbaar is voor bepaalde buitenactiviteiten. Ongevaldetectie dient niet te worden beschouwd als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij ongelukken.

Ongevaldetectie is niet beschikbaar wanneer de watch in de rolstoelmodus staat.

LET OP

Voordat u incidentdetectie op uw watch kunt inschakelen, moet u contactpersonen voor noodgevallen instellen in de Garmin Connect app (*Contacten voor noodgevallen toevoegen*, pagina 22). Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. Uw contacten voor noodgevallen moeten e-mails of sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

Ongevaldetectie in- en uitschakelen




- 1 Druk op  om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **Ongevaldetectie**.
- 3 Selecteer een activiteit.

OPMERKING: Ongevaldetectie is alleen beschikbaar voor bepaalde buitenactiviteiten.

Als uw Lily 2 watch een ongeval detecteert en uw smartphone is gekoppeld, kan de Garmin Connect app automatisch een sms- en e-mailbericht met uw naam en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw contactpersonen voor noodgevallen verzenden. Op uw watch en gekoppelde smartphone wordt een bericht weergegeven met de mededeling dat uw contacten na 15 seconden zullen worden gewaarschuwd. Als u geen hulp nodig hebt, kunt u de automatische noodoproep annuleren.

LiveTrack inschakelen

Voordat u uw eerste LiveTrack sessie kunt starten, moet u contactpersonen instellen in de Garmin Connect app ([Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 22](#)).

- 1 Druk op  om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **LiveTrack**.
- 3 Selecteer **Automatisch starten** > **Aan** om een LiveTrack sessie te starten telkens wanneer u een outdooractiviteit start.

Garmin Connect

U kunt contact houden met uw vrienden via uw Garmin Connect account. Uw Garmin Connect account biedt u de hulpmiddelen om te volgen, te analyseren, te delen en elkaar aan te moedigen. Leg de prestaties van uw actieve levensstijl vast, zoals hardloopsessies, wandelingen, fietsritten en meer.

U kunt een gratis Garmin Connect account maken wanneer u uw watch met uw telefoon koppelt met behulp van de Garmin Connect app, of u kunt naar www.garminconnect.com gaan.

Uw voortgang volgen: U kunt uw dagelijkse aantal stappen bijhouden, uzelf vergelijken met uw connecties en uw doelen behalen.

Uw activiteiten opslaan: Nadat u een activiteit met tijdmeting met uw watch hebt voltooid en opgeslagen, kunt u die activiteit uploaden naar uw Garmin Connect account en zo lang bewaren als u wilt.

Uw gegevens analyseren: U kunt meer gedetailleerde informatie over uw activiteit weergeven, zoals tijd, afstand, hartslag, verbrande calorieën en instelbare rapporten.

OPMERKING: Voor sommige gegevens hebt u een optioneel accessoire nodig, zoals een hartslagmeter.



Uw activiteiten delen: U kunt contact houden met vrienden en elkaars activiteiten volgen of koppelingen naar uw activiteiten delen.

Uw instellingen beheren: U kunt uw watch- en gebruikersinstellingen aanpassen via uw Garmin Connect account.

Move IQ

Als u in een regelmatig patroon beweegt, detecteert de functie Move IQ de activiteit automatisch en wordt deze in uw tijdlijn weergegeven. De Move IQ activiteiten geven het type activiteit en de duur weer, maar deze worden niet weergegeven in uw activiteitenlijst of nieuwsfeed.

De Move IQ functie kan een wandel- of hardloopactiviteit met tijdmeting automatisch starten met behulp van tijdsgrenzen die u instelt in de Garmin Connect app of de activiteitinstellingen van de watch. Deze activiteiten worden toegevoegd aan uw activiteitenlijst.

Verbonden GPS

Met de Connected GPS-functie gebruikt uw watch de GPS-antenne in uw telefoon om GPS-gegevens te registreren voor wandel-, hardloop- of fietsactiviteiten ([Een activiteit registreren met verbonden GPS, pagina 14](#)). De GPS-gegevens, inclusief locatie, afstand en snelheid, worden weergegeven in de activiteitsgegevens in uw Garmin Connect account.

Connected GPS wordt ook gebruikt voor ondersteuning en LiveTrack functies.

OPMERKING: Als u de Connected GPS-functie wilt gebruiken, schakelt u app-machtigingen voor de telefoon in om de locatie altijd met de Garmin Connect app te delen.




Slaap bijhouden

Als u slaapt, detecteert de watch automatisch uw slaap en bewaakt uw bewegingen gedurende uw normale slaaptijden. U kunt uw normale slaapuren instellen in de Garmin Connect app. Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapstadia, slaapbeweging en slaapscore. U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

OPMERKING: Dutjes worden niet aan uw slaapstatistieken toegevoegd. U kunt de modus Niet storen gebruiken om de meldingen en waarschuwingen uit te schakelen; alarmen worden hierdoor niet uitgeschakeld ([De modus Niet storen gebruiken, pagina 21](#)).


De slaapstand aanpassen

U kunt bepaalde slaapinstellingen op de watch aanpassen. U kunt uw slaapschema bijwerken in Garmin Connect.

- 1 Druk op  om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **Slaapstand**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Wijzerplaat** om de slaapwijzerplaat te gebruiken.
 - Selecteer **Helderheid** om de helderheid in te stellen.
 - Selecteer **Time-out** om de time-out voor de schermverlichting in te stellen.
 - Selecteer **Niet storen** om de modus Niet storen in of uit te schakelen.

Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app

Uw watch synchroniseert gegevens automatisch met de Garmin Connect app telkens wanneer u de app opent. Uw watch synchroniseert gegevens regelmatig automatisch met de Garmin Connect app. U kunt uw gegevens op elk gewenst moment ook handmatig synchroniseren.

- 1 Houd de watch dicht bij uw telefoon.
- 2 Open de Garmin Connect app.
TIP: De app kan geopend zijn of op de achtergrond worden uitgevoerd.
- 3 Druk op  om het menu weer te geven.
- 4 Selecteer  >  > **Telefoon** > **Synchroniseer**.
- 5 Wacht terwijl uw gegevens worden gesynchroniseerd.
- 6 Bekijk uw huidige gegevens in de Garmin Connect app.

Uw gegevens met uw computer synchroniseren

Voordat u uw gegevens kunt synchroniseren met de Garmin Connect app op uw computer, moet u de Garmin Express™ app installeren (*Garmin Express instellen, pagina 26*).

- 1 Sluit de watch met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Open de Garmin Express toepassing.
De watch activeert de modus voor massaopslag.
- 3 Volg de instructies op het scherm.
- 4 Bekijk uw gegevens op uw Garmin Connect account.



Garmin Express instellen

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Ga naar www.garmin.com/express.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Uw watch personaliseren



De watch face wijzigen

Uw watch wordt geleverd met diverse vooraf geïnstalleerde wijzerplaten.

- 1 Druk op  om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .
- 3 Veeg naar rechts of naar links om door de beschikbare watch faces te bladeren.
- 4 Tik op het aanraakscherm om de watch face te selecteren.




Het bedieningsmenu aanpassen

U kunt snelkoppelingen toevoegen, verwijderen en de volgorde ervan wijzigen in het bedieningsmenu ([Widgets en menu's bekijken, pagina 3](#)).




- 1 Veeg op de wijzerplaat naar beneden om het bedieningsmenu weer te geven.
Het bedieningsmenu wordt weergegeven.
- 2 Houd het aanraakscherm ingedrukt.
Het bedieningsmenu verdwijnt en de bewerkingsmodus wordt geopend.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u de locatie van een snelkoppeling in het bedieningsmenu wilt wijzigen, sleept u de snelkoppeling naar een nieuwe locatie.
 - Sleep de snelkoppeling naar  om deze uit het bedieningsmenu te verwijderen.
- 4 Selecteer indien nodig  om een snelkoppeling aan het bedieningsmenu toe te voegen.
OPMERKING: Deze optie is alleen beschikbaar nadat u op zijn minst één snelkoppeling uit het menu hebt verwijderd.

Gegevensschermen aanpassen

U kunt gegevensschermen aanpassen voor uw activiteitinstellingen.

- 1 Houd het  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer  > **Gegevensschermen** > **Primair**.
- 5 Selecteer een gegevensveld dat u wilt aanpassen.
OPMERKING: Niet alle opties zijn beschikbaar voor alle activiteiten.
- 6 Selecteer  om elk gegevensveld op te slaan.


De widgetlijst aanpassen

- 1 Selecteer in het menu van uw Garmin Connect toestel, **Widgets**.
 - 2 Selecteer  of  naast een widget om deze toe te voegen aan of te verwijderen uit de widgetlijst.
 - 3 Selecteer .
- De widgetlijst wordt bijgewerkt wanneer u uw watch synchroniseert.


Instellingen van watch


U kunt sommige instellingen aanpassen op uw Lily 2 watch. Overige instellingen kunt u aanpassen via uw Garmin Connect account.


Druk op  om het menu weer te geven en selecteer .

: Hiermee kunt u de waarschuwingsinstellingen aanpassen ([Waarschuwingsinstellingen, pagina 28](#)).



: Hiermee kunt u de instellingen voor de hartslagsensor aanpassen ([Instellingen polshartslagmeter, pagina 17](#)).

: Hiermee kunt u de instellingen van het gebruikersprofiel aanpassen ([Gebruikersprofielinstellingen, pagina 28](#)).

: Hiermee kunt u veiligheids- en trackinginstellingen aanpassen ([Veiligheids- en trackingfuncties, pagina 22](#)).

: Hiermee kunt u systeeminstellingen aanpassen ([Systeeminstellingen, pagina 29](#)).

Waarschuwingsinstellingen

Druk op  om het menu weer te geven en selecteer  > .

Ochtendrapport: Hiermee kunt u de instellingen voor het ochtendrapport aanpassen (*Ochtendrapport, pagina 21*).

Polshartslag: Hiermee kunt u de polshartslagmeter in- en uitschakelen.




Bewegingsmelding: Hiermee kunt u de bewegingswaarschuwing in- en uitschakelen en het type en de duur van de beweging instellen.

Ontspanningsherinnering: Hiermee kunt u de ontspanningsherinnering in- en uitschakelen.




Hydratie-waarschuwingen: Hiermee kunt u de instellingen voor hydratatiewaarschuwingen aanpassen (*Een waarschuwing om te drinken instellen, pagina 28*).

Een waarschuwing om te drinken instellen

U kunt een waarschuwing maken om u eraan te herinneren uw vochtinname te verhogen.



- 1 Druk op  om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > **Waarschuwingen** > **Hydratie-waarschuwingen**.
- 3 Selecteer **Waarschuwing**.
- 4 Selecteer de frequentie van de waarschuwing.
- 5 Selecteer .

Bewegingswaarschuwingen aanpassen

- 1 Druk op  om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **Bewegingsmelding**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Status** om de waarschuwing in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Type bewegingsmelding** om de waarschuwing in te stellen op basis van stappen of andere soorten bewegingen.
 - Selecteer **Bewegingstypen** om zittende bewegingen of vrije bewegingen toe te staan om de waarschuwing te wissen.
 - Selecteer **Bewegingsduur** om in te stellen dat de waarschuwing na 30, 45 of 60 seconden wordt gewist.

Gebruikersprofielinstellingen

U kunt bepaalde instellingen voor gebruikersprofielen aanpassen op uw Lily 2 watch. Overige instellingen kunt u aanpassen in uw Garmin Connect account.

Druk op  om het menu weer te geven en selecteer  > .

VO2 max: Hiertmee kunt u een schatting van uw VO2 max. weergeven (*Geschat VO2 max. weergeven, pagina 18*).


Fitnessleeftijd: Hiermee kunt u uw fitnessleeftijd weergeven (*Uw fitnessleeftijd weergeven, pagina 19*).

Toon naam: Hiermee kunt u de naam voor uw watch weergeven, die u kunt instellen in uw Garmin Connect account (*Gebruikersprofiel, pagina 31*).

Pols: Hiermee kunt u selecteren om welke pols de watch wordt gedragen.

OPMERKING: Deze instelling wordt gebruikt voor krachtraining en gebaren.

Systeeminstellingen

Druk op  om het menu weer te geven en selecteer  > .

Scherminstellingen: Hiermee stelt u het helderheidsniveau, de bewegingsmodus en gevoeligheid, en de time-out van het scherm in (*Scherminstellingen, pagina 29*).

Trillen bij waarschuwen: Hiermee stelt u het trilniveau in (*Het trilniveau instellen, pagina 29*).

OPMERKING: Een hoger trilniveau verkort de levensduur van de batterij.

Telefoon: Hiermee kunt u Bluetooth technologie in- of uitschakelen en uw smartphone koppelen en synchroniseren met uw watch (*Smartphone-instellingen, pagina 30*).

Activiteitopties: Hiermee kunt u de pagina met activiteitopties openen in de Garmin Connect app (*Activiteitopties aanpassen, pagina 30*).

Widgets: Hiermee kunt u de widgetinstellingen openen in de Garmin Connect app (*De widgetlijst aanpassen, pagina 27*).

Bedieningsmenu: Hiermee kunt u het bedieningsmenu bewerken (*Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 27*).

Slaapstand: Hiermee kunt u de slaapmodus aanpassen (*De slaapstand aanpassen, pagina 25*).

Taal voor tekst: Hiermee kunt u de taal van de watch instellen.

Herstel: Hiermee kunt u gebruikersgegevens verwijderen en instellingen opnieuw instellen (*Alle standaardinstellingen herstellen, pagina 38*).

Schakel uit: Hiermee kunt u de watch uitschakelen (*De watch in- en uitschakelen, pagina 2*).

Over: Geeft de toestel-id, softwareversie, informatie over wet- en regelgeving, de licentieovereenkomst en meer weer (*Toestelgegevens weergeven, pagina 34*).

Scherminstellingen

Druk op  om het menu weer te geven en selecteer  >  > **Scherminstellingen**.

Helderheid: Hiermee kunt u het helderheidsniveau instellen. U kunt de optie Automatisch gebruiken om de helderheid automatisch aan te passen aan het omgevingslicht, of u kunt de helderheid handmatig aanpassen.

OPMERKING: Een hoger helderheidsniveau verkort de levensduur van de batterij.

Gebarenmodus: Hiermee stelt u in dat het scherm wordt ingeschakeld bij polsbewegingen. Denk bij gebaren aan het roteren van uw pols in de richting van uw lichaam om de watch te kunnen zien. U kunt de optie Alleen bij activiteit gebruiken om gebaren alleen te gebruiken tijdens activiteiten met tijdmeting.

Gebarengevoeligheid: Hiermee kunt u de gevoeligheid van bewegingen aanpassen om het scherm vaker of minder vaak in te schakelen.


OPMERKING: Een hogere gevoeligheid van bewegingen verkort de levensduur van de batterij.

Time-out: Hiermee kunt u de tijdsduur instellen voordat het scherm wordt uitgeschakeld.

OPMERKING: Hoe langer het duurt voordat het scherm wordt uitgeschakeld, hoe korter de levensduur van de batterij.

Het helderheidsniveau instellen


1 Druk op  om het menu weer te geven.

2 Selecteer  >  > **Scherminstellingen** > **Helderheid**.

3 Selecteer het helderheidsniveau.

OPMERKING: Met behulp van de optie Automatisch kunt u de helderheid automatisch aan het omgevingslicht aanpassen.

Het trilniveau instellen

1 Houd het  ingedrukt om het menu weer te geven.

2 Selecteer  >  > **Trillen bij waarschuwen**.

3 Selecteer het trilniveau.

OPMERKING: Een hoger trilniveau verkort de levensduur van de batterij.

Smartphone-instellingen

Druk op  om het menu weer te geven en selecteer  >  > **Telefoon**.

Status: Hiermee schakelt u Bluetooth technologie in en uit.

OPMERKING: Enkele Bluetooth instellingen worden alleen weergegeven als Bluetooth technologie is ingeschakeld.

Koppel telefoon: Hiermee koppelt u uw watch met een compatibele telefoon met Bluetooth functionaliteit. Deze instelling biedt u de mogelijkheid om Bluetooth connected functies te gebruiken via de Garmin Connect app, zoals meldingen en activiteituploads.

Synchroniseer: Hiermee synchroniseert u uw watch met een compatibele telefoon met Bluetooth functionaliteit.

Garmin Connect instellingen

U kunt uw watchinstellingen, activiteitopties en gebruikersinstellingen op uw Garmin Connect account aanpassen met de Garmin Connect app of op de Garmin Connect website. Sommige instellingen kunnen ook worden aangepast op uw Lily 2 watch.

- Selecteer in de Garmin Connect app **•••** > **Garmin toestellen**, en selecteer uw watch.
- Selecteer uw watch in de widget met devices in de Garmin Connect app.

Nadat u instellingen hebt aangepast, moet u uw gegevens synchroniseren om de wijzigingen op uw watch toe te passen ([Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 26](#)) ([Uw gegevens met uw computer synchroniseren, pagina 26](#)).

Waarschuwingsinstellingen

Selecteer in het menu van uw Garmin Connect toestel Alarmen.

Smartphone meldingen: Hiermee kunt u telefoonmeldingen vanaf uw compatibele telefoon inschakelen en configureren. U kunt ervoor kiezen om meldingen te ontvangen Tijdens activiteit.

Telefoon: Hiermee kunt u de waarschuwingen voor de telefoonverbinding in- en uitschakelen.

Ochtendrapport: Hiermee kunt u het ochtendrapport configureren.

Polshartslag: Hiermee kunt u een hartslagwaarschuwing instellen ([Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen, pagina 19](#)).

Bewegingsmelding: Hiermee kan uw watch een bericht en bewegingsbalk op het scherm weergeven met de tijd van de dag wanneer u te lang inactief bent geweest.

Ontspanningsherinneringen: Hiermee kunt u de watch instellen om u te waarschuwen wanneer uw stressniveau ongebruikelijk hoog is. De waarschuwing raadt u aan om een moment te ontspannen, en de watch vraagt u om te beginnen met een begeleide ademhalingsoefening.

Hydratie-waarschuwingen: Hiermee kunt u de watch zo instellen dat deze u waarschuwt wanneer het tijd is om water te drinken.

Activiteitopties aanpassen

U kunt activiteiten selecteren die op uw watch worden weergegeven.

1 In het menu van uw Garmin Connect toestel, selecteert u **Activiteitopties** > **Wijzig**.

2 Selecteer de activiteiten die u wilt weergeven op uw watch.

OPMERKING: De wandel- en hardlooptactiviteiten kunnen niet worden verwijderd.

3 Selecteer zo nodig een activiteit om daarvan instellingen zoals meldingen en gegevensvelden aan te passen.

Ronden markeren

U kunt instellen dat uw watch de Auto Lap[®] functie gebruikt, waardoor na elke kilometer of mijl automatisch een ronde wordt gemarkeerd. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende delen van een activiteit wilt vergelijken.

OPMERKING: De Auto Lap functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 1 In het menu van uw Garmin Connect toestel, selecteert u **Activiteitopties**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Selecteer **Auto Lap**.

Instellingen voor activiteiten volgen

In het menu van uw Garmin Connect toestel, selecteert u Activiteiten volgen.

OPMERKING: Sommige instellingen worden in een subcategorie van het instellingenmenu weergegeven. Door updates aan de app of website worden deze instellingenmenu's mogelijk gewijzigd.

Dagelijkse stappen: Hier kunt u uw dagelijkse stapdoel opgeven. Met de optie Automatisch doel kunt u instellen dat uw watch uw stapdoel automatisch bepaalt.

Aantal minuten intensieve training per week: Hier kunt u het aantal minuten opgeven dat u per week wilt besteden aan activiteiten met gemiddelde tot hoge inspanning. U kunt ook op uw watch een hartslagzone instellen voor minuten gemiddeld intensieve training en een hogere hartslagzone voor minuten zeer intensieve training. U kunt ook het standaardalgoritme gebruiken.

Move IQ: Hiermee kunt u Move IQ gebeurtenissen in- en uitschakelen. De functie Move IQ detecteert automatisch activiteitspatronen, zoals wandelen en hardlopen.

Activiteit automatisch starten: Hiermee kan uw watch automatisch activiteiten met tijdmeting maken en opslaan wanneer de functie Move IQ detecteert dat u gedurende een minimale periode hebt gewandeld of hardgelopen. U kunt de minimale periode voor hardlopen en wandelen instellen.

Aangep. staplengte: Hiermee stelt u in dat uw watch de afgelegde afstand nauwkeuriger berekent op basis van uw aangepaste staplengte. Als u een bekende afstand en het aantal benodigde stappen om die afstand af te leggen invoert, kan Garmin Connect uw staplengte berekenen.

Gebruikersprofiel

Selecteer in het Garmin Connect toestelmenu, Gebruikersprofiel.

VO2 max: Hiermee kunt u uw huidige VO2 max. bekijken en wanneer deze voor het laatst is bijgewerkt ([Geschat VO2 max. weergeven, pagina 18](#)).

Fitnessleeftijd: Hiermee kunt u uw huidige fitnessleeftijd bekijken ([Uw fitnessleeftijd weergeven, pagina 19](#)).

Toon naam: Hiermee stelt u de weergavenaam in die in uw ochtendrapport en waarschuwingen wordt gebruikt ([Ochtendrapport, pagina 21](#)).

Geslacht: Hiermee stelt u uw gender in ([Instellingen voor geslacht, pagina 32](#)).

Geboortedatum: Hiermee stelt u uw geboortedatum in.

Lengte: Hiermee stelt u uw lengte in.

Gewicht: Hiermee stelt u uw gewicht in.

Pols: Hiermee kunt u selecteren om welke pols u de watch draagt.

Hartslagzones: Hiermee kunt u uw maximale hartslag schatten en aangepaste hartslagzones bepalen ([Hartslagzones, pagina 40](#)).

Instellingen voor geslacht

Wanneer u de watch voor het eerst instelt, moet u een geslacht kiezen. De meeste fitness- en trainingsalgoritmen zijn binair. Voor de meest nauwkeurige resultaten raadt Garmin u aan om het geslacht te selecteren waarmee u bent geboren. Nadat u de watch voor de eerste keer hebt ingesteld, kunt u de profielinstellingen in uw Garmin Connect account aanpassen.

Profiel en privacy: Hiermee kunt u de gegevens van uw openbare profiel aanpassen.

Gebruikersinstellingen: Hiermee stel u in wat uw geslacht is. Als u Niet opgegeven selecteert, gebruiken de algoritmes die binaire input vereisen, het geslacht dat u hebt opgegeven toen u de watch voor het eerst instelde.

Toestelinformatie

De watch opladen

⚠ WAARSCHUWING

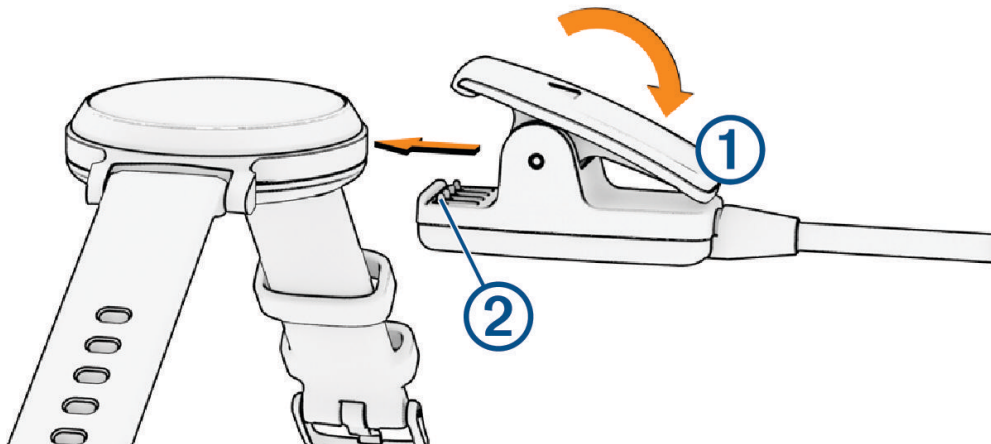
Dit toestel bevat een lithium-ionbatterij. Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

Gebruik geen netsnoer, gegevenskabel en/of voedingsadapter die niet is geleverd door Garmin of niet de juiste certificering heeft.

LET OP

Om roestvorming te voorkomen, dient u alle contactpunten en de directe omgeving ervan grondig te reinigen en af te drogen voordat u het toestel oplaadt of aansluit op een computer. Raadpleeg de instructies voor reiniging (*De watch reinigen, pagina 33*).

- 1 Knijp in de laadclip ①.



- 2 Breng de clip op één lijn met de contactpunten aan de achterkant van het toestel ②.
- 3 Sluit de USB-kabel aan op een voedingsbron.
- 4 Laad de watch volledig op.

Tips voor het opladen van uw watch

- Sluit de oplader met de USB-kabel aan op de watch om deze op te laden (*De watch opladen, pagina 32*). U kunt de watch opladen door de USB-kabel via een Garmin goedgekeurde netadapter aan te sluiten op een standaard stopcontact of een USB-poort op uw computer.
- Veeg naar links om het resterende batterijniveau weer te geven in het bedieningsmenu.

Toestelonderhoud

LET OP

Vermijd schokken en ruwe behandeling omdat hierdoor het product korter meegaat.

Gebruik nooit een scherp voorwerp om het toestel schoon te maken.

Gebruik nooit een hard of scherp object om het aanraakscherm te bedienen omdat het scherm daardoor beschadigd kan raken.

Gebruik geen chemische reinigingsmiddelen, oplosmiddelen en insectenwerende middelen die plastic onderdelen en oppervlakken kunnen beschadigen.

Spoel het toestel goed uit met leidingwater nadat het in aanraking is geweest met chloor of zout water, zonnebrand, cosmetica, alcohol en andere chemicaliën die een reactie kunnen veroorzaken. Langdurige blootstelling aan deze stoffen kan de behuizing beschadigen.

Houd de leren band schoon en droog. Ga niet zwemmen of onder de douche met de leren band. Blootstelling aan water of zweet kan de leren band beschadigen of doen verkleuren. Gebruik een silicone band als alternatief.

Plaats het toestel niet in omgevingen met hoge temperaturen, zoals een wasdroger.

Bewaar het toestel niet op een plaats waar het langdurig aan extreme temperaturen kan worden blootgesteld, omdat dit onherstelbare schade kan veroorzaken.

De watch reinigen

⚠ VOORZICHTIG

Sommige gebruikers kunnen last krijgen van huidirritatie na langdurig gebruik van de watch, vooral als de gebruiker een gevoelige huid heeft of allergisch is. Als u merkt dat uw huid geïrriteerd is, verwijder de watch dan en geef uw huid de tijd om te herstellen. Zorg ervoor dat de watch schoon en droog is en draai het niet te strak aan om huidirritatie te voorkomen.

LET OP

Ook een klein beetje zweet of vocht kan corrosie van de elektrische contactpunten veroorzaken als de watch is aangesloten op een oplader. Corrosie kan opladen en gegevensoverdracht blokkeren.

TIP: Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Spoel af met water of gebruik een vochtige, pluisvrije doek.
- 2 Laat de watch volledig drogen.

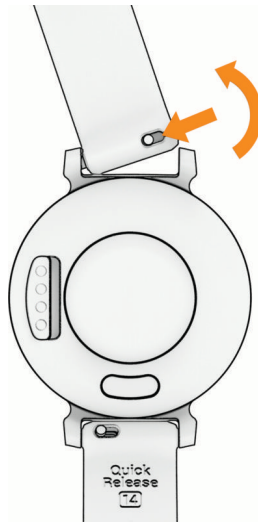
De leren bandjes reinigen

- 1 Veeg de leren bandjes af met een droge doek.
- 2 Gebruik leerreiniger om de leren bandjes te reinigen.

De banden vervangen

De watch is compatibel met standaardbanden van 14 mm breed met een snelsluiting.

- 1 Druk het veertje van de pushpin in om de band te verwijderen.



- 2 Plaats één uiteinde van de pushpin in het gaatje om de nieuwe band op de watch aan te brengen.
- 3 Druk het veertje op de pushpin in en duw het andere uiteinde van de pushpin in het tegenoverliggende gaatje van de watch.
- 4 Herhaal de stappen 1 t/m 3 om de andere band te vervangen.

Toestelgegevens weergeven

U kunt de toestel-id, softwareversie en informatie over regelgeving weergeven.

- 1 Houd  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Veeg om de informatie weer te geven.

Specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Levensduur van batterij	Maximaal 5 dagen ¹
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20 tot 60 °C (van -4 tot 140 °F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113 °F)
Draadloze frequenties	2,4 GHz bij -1.9 dBm maximaal 13,56 MHz bij -40 dBm maximaal
Waterbestendigheid	5 ATM ²

Problemen oplossen

Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?

De Lily 2 watch is compatibel met telefoons die Bluetooth technologie gebruiken.

Ga naar www.garmin.com/ble voor Bluetooth informatie over compatibiliteit.

¹ De geschatte batterijduur is gebaseerd op bepaalde gebruiksaannames. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/lily2batteryassumptions.

² Het toestel is bestand tegen een druk die gelijk is aan een diepte van 50 meter. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

Ik kan mijn telefoon niet koppelen met de watch

- Breng de watch binnen het bereik van uw telefoon.
- Als uw watch en smartphone al zijn gekoppeld, schakelt u Bluetooth technologie op beide toestellen uit en weer in.
- Als uw watch en telefoon niet zijn gekoppeld, schakelt u Bluetooth technologie op uw telefoon in.
- Open de Garmin Connect app op uw smartphone en selecteer **•••** > **Garmin toestellen** > **Voeg toestel toe** om de koppelmodus te activeren.
- Druk op uw watch op  om het menu weer te geven en selecteer  >  > **Telefoon** > **Koppel telefoon** om de koppelmodus in te schakelen.
- Ga naar www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting voor aanvullende stappen voor probleemoplossing.

Activiteiten volgen

Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over de nauwkeurigheid van activiteiten-tracking.

Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn

Als uw stappentelling niet nauwkeurig lijkt te zijn, kunt u deze tips proberen.

- Draag de watch om uw niet-dominante pols.
- Draag de watch in uw zak wanneer u een wandelwagen of grasmaaier duwt.
- Draag de watch in uw zak wanneer u alleen uw handen of armen gebruikt.

OPMERKING: De watch kan herhalende bewegingen, zoals afwassen, was opvouwen of in de handen klappen, interpreteren als stappen.

De stappentellingen op mijn watch en mijn Garmin Connect account komen niet overeen

De stappentelling op uw Garmin Connect account wordt bijgewerkt wanneer u uw watch synchroniseert.

- 1 Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app ([Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 26](#)).
- 2 Wacht tot de watch uw gegevens heeft gesynchroniseerd.

Synchronisatie kan enkele minuten duren.

OPMERKING: Uw gegevens worden niet gesynchroniseerd en uw stappentelling wordt niet bijgewerkt door de Garmin Connect app te vernieuwen.

Mijn stressniveau wordt niet weergegeven

Voordat de watch uw stressniveau kan detecteren, moet de polshartslagmeter worden ingeschakeld.

De watch analyseert uw hartslagwisselingen tijdens inactieve periodes gedurende de dag om uw algehele stressniveau te bepalen. De watch bepaalt uw stressniveau niet tijdens activiteiten met tijdmeting.

Als er streepjes worden weergegeven in plaats van uw stressniveau, beweeg dan niet en wacht tot de watch uw hartslagwisselingen meet.

Mijn minuten intensieve training knippen

Als u traint op een bepaald intensiteitsniveau en u uw doel van een bepaald aantal minuten intensieve training haalt, knippen de minuten intensieve training.

Tips voor het aanraakscherm

- Tik op het aanraakscherm om een selectie te maken.
- Tik tijdens een zwemactiviteit twee keer op het touchscreen om de timer te starten en te stoppen.
- Tik vanaf de watch face op het touchscreen om door gegevens zoals stappen en hartslag te bladeren ①.



- Houd in het bedieningsmenu het touchscreen ingedrukt om de besturingselementen toe te voegen, te verwijderen en opnieuw te ordenen.
- Druk in een scherm op  om terug te gaan naar het vorige scherm.
- Tik op het widgetscherm om extra informatie over de widget te bekijken.
- Als u een hulpwaarschuwing wilt verzenden, tikt u snel en stevig op het touchscreen totdat de watch gaat trillen (*Hulp vragen, pagina 23*).

De hartslag op mijn watch is niet nauwkeurig

Voor meer informatie over uw hartslagsensor, gaat u naar www.garmin.com/heartrate.

Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

Als hartslaggegevens onregelmatig zijn of niet worden weergegeven, kunt u deze tips proberen.

- Zorg dat uw onderarm schoon en droog is voordat u de watch omdoet.
- Zorg dat de huid onder de watch niet is ingesmeerd met zonnebrandcrème, lotion of insectenwerende middelen.
- Zorg dat de hartslagsensor aan de achterkant van de watch niet wordt bekrast.
- Draag de watch om uw pols, boven uw polsgewricht. De watch dient stevig vast te zitten, maar niet te strak.
- Voer gedurende 5 tot 10 minuten een warming-up uit en meet uw hartslag voordat u aan uw workout begint.
OPMERKING: Voer bij koud weer de warming-up binnen uit.
- Spoel de watch na elke training af met schoon water.
- Gebruik een siliconenband tijdens trainingen.

Tips voor betere Body Battery gegevens

- Draag de watch tijdens het slapen voor nauwkeurigere resultaten.
- Goede nachtrust laadt uw Body Battery op.
- Inspannende activiteiten en hoge stress kunnen ervoor zorgen dat uw Body Battery sneller leegloopt.
- Voedselinname, inclusief pepmiddelen zoals cafeïne, heeft geen invloed op uw Body Battery.

Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens

Als pulse oxymeter-gegevens onregelmatig zijn of niet worden weergegeven, kunt u deze tips proberen.

- Beweeg niet terwijl de watch de zuurstofsaturatie van uw bloed leest.
- Draag de watch om uw pols, boven uw polsgewricht. De watch dient stevig vast te zitten, maar niet te strak.
- Houd de arm waaraan u de watch draagt ter hoogte van uw hart terwijl de watch de zuurstofsaturatie van uw bloed leest.
- Gebruik een siliconen of nylon band.
- Zorg dat uw onderarm schoon en droog is voordat u de watch omdoet.
- Zorg dat de huid onder de watch niet is ingesmeerd met zonnebrandcrème, lotion of insectenwerende middelen.
- Zorg dat de optische sensor aan de achterkant van de watch niet wordt bekrast.
- Spoel de watch na elke training af met schoon water.

Levensduur van de batterij maximaliseren

- Verlaag de helderheid van het scherm en de schermtime-out ([Scherminstellingen, pagina 29](#)).
- Hiermee verlaagt u het trilsignaalniveau ([Het trilniveau instellen, pagina 29](#)).
- Schakel polsgebaren uit ([Scherminstellingen, pagina 29](#)).
- Beperk in de instellingen van het meldingencentrum van uw telefoon de meldingen die op uw Lily 2 watch worden weergegeven ([Meldingen beheren, pagina 20](#)).
- Schakel smartphone meldingen uit ([Waarschuwingsinstellingen, pagina 30](#)).
- Schakel Bluetooth draadloze technologie uit wanneer u geen gebruik maakt van connected functies ([Smartphone-instellingen, pagina 30](#)).
- Schakel het registreren van slaapgegevens via de pulsoximeter uit ([Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen, pagina 18](#)).
- Schakel de hartslagmeting aan de pols uit ([Instellingen polshartslagmeter, pagina 17](#)).




OPMERKING: Hartslagmeting aan de pols wordt gebruikt om het aantal minuten activiteit bij hoge inspanning, VO2 max., body battery, stressniveau en het aantal verbrande calorieën te berekenen.

Het scherm van mijn watch is buiten slecht leesbaar

De watch detecteert omgevingslicht en past de helderheid van de schermverlichting automatisch aan om de levensduur van de batterij te verlengen. Het scherm wordt helderder in direct zonlicht, maar is mogelijk nog steeds moeilijk leesbaar. De functie om automatisch activiteiten te detecteren, kan handig zijn als u buitenactiviteiten start ([Instellingen voor activiteiten volgen, pagina 31](#)).


Mijn watch gebruikt niet de juiste taal

U kunt de taal wijzigen als u per ongeluk niet de juiste taal hebt geselecteerd op de watch.

- 1 Druk op  om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Blader omlaag naar het achtste item in de lijst en selecteer het.
- 4 Selecteer uw taal.

Alle standaardinstellingen herstellen

U kunt alle instellingen van de watch terugzetten naar de fabrieksinstellingen.

- 1 Houd  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **Herstel**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Om alle fabrieksinstellingen van de watch te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis op te slaan, selecteert u **Standaardinstellingen herstellen**.
 - Om alle fabrieksinstellingen van de watch te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis te verwijderen, selecteert u **Gegevens verwijderen en instellingen herstellen**.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Productupdates

Uw watch controleert automatisch op updates wanneer u bent verbonden met Bluetooth technologie. Op uw computer kunt u Garmin Express (garmin.com/express) installeren. Op uw smartphone kunt u de Garmin Connect app installeren.

Op die manier kunt u gemakkelijk gebruikmaken van de volgende diensten voor Garmin toestellen:

- Software-updates
- Gegevens worden geüpload naar Garmin Connect
- Productregistratie

De software bijwerken met de Garmin Connect app

Voordat u de software op uw watch kunt bijwerken via de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben en de watch koppelen met een compatibele telefoon (*De watch instellen, pagina 1*).

Synchroniseer uw watch met de Garmin Connect app (*Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 26*).

Wanneer er nieuwe software beschikbaar is, stuurt de Garmin Connect app deze update automatisch naar uw watch. De update wordt uitgevoerd wanneer u de watch niet actief gebruikt. Als de update is voltooid, wordt de watch opnieuw opgestart.

De software bijwerken via Garmin Express

Voordat u software op uw watch kunt bijwerken, moet u eerst de Garmin Express toepassing downloaden en installeren en vervolgens uw watch toevoegen (*Uw gegevens met uw computer synchroniseren, pagina 26*).

- 1 Sluit de watch met een USB-kabel aan op uw computer.

Als er nieuwe software beschikbaar is, stuurt de Garmin Express toepassing deze naar uw watch.
- 2 Nadat de Garmin Express toepassing het verzenden van de update heeft voltooid, koppelt u de watch los van uw computer.

De update wordt op de watch geïnstalleerd.

Meer informatie

- Ga naar support.garmin.com voor meer handleidingen, artikelen en software-updates.
- Ga naar buy.garmin.com of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.
- Ga naar www.garmin.com/ataccuracy.

Dit is geen medisch toestel. De pulse-oxymeterfunctie is niet in alle landen beschikbaar.

Onderhoud van het toestel

Als uw toestel moet worden gerepareerd of vervangen, gaat u naar support.garmin.com voor meer informatie over het indienen van een serviceverzoek bij Garmin Product Support.










Appendix

Lijst met activiteiten

De onderstaande activiteiten zijn beschikbaar op uw Lily 2 watch.

OPMERKING: Zorg ervoor dat u de software van uw watch bijwerkt om de nieuwste activiteiten te ontvangen (*De software bijwerken met de Garmin Connect app, pagina 38, De software bijwerken via Garmin Express, pagina 38*).

- *Activiteitopties aanpassen, pagina 30*
- *Een activiteit met tijdmeting registreren, pagina 14*

	Fietsen
	Ademhaling
	Cardio
	Dansfitness
	Crosstrainer
	HIIT
	Meditatie
	Overig
	Pilates
	Zwembad
	Indoorroeien
	Hardlopen
	Stair stepper
	Kracht
	Loopband
	Wandelen
	Lopen binnen
	Yoga

Fitnessdoelstellingen

Als u uw hartslagzones kent, kunt u uw conditie meten en verbeteren door de onderstaande principes te begrijpen en toe te passen.

- Uw hartslag is een goede maatstaf voor de intensiteit van uw training.
- Training in bepaalde hartslagzones kan u helpen uw cardiovasculaire capaciteit en kracht te verbeteren.

Als u uw maximale hartslag kent, kunt u de tabel ([Berekeningen van hartslagzones, pagina 40](#)) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoeleinden.

Als u uw maximale hartslag niet kent, gebruik dan een van de rekenmachines die beschikbaar zijn op internet. Bij sommige sportscholen en gezondheidscentra kunt u een test doen om de maximale hartslag te meten. De standaard maximale hartslag is 220 min uw leeftijd.

Hartslagzones

Vele atleten gebruiken hartslagzones om hun cardiovasculaire kracht te meten en te verbeteren en om hun fitheid te verbeteren. Een hartslagzone is een bepaald bereik aan hartslagen per minuut. De vijf algemeen geaccepteerde hartslagzones zijn genummerd van 1 tot 5 op basis van oplopende intensiteit. Over het algemeen worden hartslagzones berekend op basis van de percentages van uw maximale hartslag.

Berekeningen van hartslagzones

Zone	% van maximale hartslag	Waargenomen inspanning	Voordelen
1	50–60%	Ontspannen, comfortabel tempo, regelmatige ademhaling	Aerobische training voor beginners, verlaagt het stressniveau
2	60–70%	Comfortabel tempo, iets diepere ademhaling, gesprek voeren is mogelijk	Standaardcardiovasculaire training; korte herstelperiode
3	70–80%	Gematigd tempo, gesprek voeren iets lastiger	Verbeterde aerobische capaciteit, optimale cardiovasculaire training
4	80–90%	Hoog tempo en enigszins oncomfortabel; zware ademhaling	Verbeterde anaerobische capaciteit en drempel, hogere snelheid
5	90–100%	Sprinttempo, kan niet lang worden volgehouden; ademhaling zwaar	Anaerobisch en musculair uithoudingsvermogen; meer kracht

Standaardwaarden VO2 Max.

In deze tabellen vindt u de gestandaardiseerde classificaties van het geschat VO2 max. op basis van leeftijd en geslacht.

OPMERKING: VO2 max. is niet beschikbaar wanneer de watch in de rolstoelmodus staat.

Mannen	Percentiel	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Voortref-felijk	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Uitstekend	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Goed	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Redelijk	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slecht	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Vrouwen	Percentiel	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Voortref-felijk	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Uitstekend	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Goed	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Redelijk	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slecht	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Gegevens afgedrukt met toestemming van The Cooper Institute. Ga voor meer informatie naar www.CooperInstitute.org.

