

GARMIN®



LILY[®] 2 ACTIVE

Gebruikershandleiding

© 2024 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, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Lily®, Move IQ® en VIRB® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, tempe™ en Varia™ 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: A04799

Inhoudsopgave

Inleiding.....	1	Een ronde beëindigen.....	12
Overzicht.....	1	Health Snapshot™	12
Tips voor het aanraakscherm.....	2	Activiteitopties aanpassen.....	12
Het aanraakscherm vergrendelen en ontgrendelen.....	2	Ronden markeren.....	12
Uw smartwatch instellen.....	2	Uw lijst met activiteiten aanpassen.....	12
Activiteiten.....	2	Lay-out.....	12
Een activiteit starten.....	3	De watch face wijzigen.....	13
Tips voor het vastleggen van activiteiten.....	3	Bedieningsmenu.....	13
Een activiteit stoppen.....	3	Garmin Pay.....	14
Een activiteit evalueren.....	3	Uw Garmin Pay portemonnee instellen.....	15
Binnenactiviteiten.....	3	Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee.....	15
Een dance-fitnessactiviteit registreren.....	4	Een aankoop betalen via uw watch.....	15
Een ademhalingsactiviteit vastleggen.....	4	Uw Garmin Pay kaarten beheren..	15
Een krachttraining vastleggen.....	5	Uw Garmin Pay pincode wijzigen.....	16
Tips voor het vastleggen van krachttrainingsactiviteiten.....	5	Het bedieningsmenu aanpassen.....	16
Een HIIT-activiteit vastleggen.....	6	Widgets.....	16
De loopbandafstand kalibreren.....	6	Widgets en menu's bekijken.....	18
Zwemmen in het zwembad.....	6	De widgetlijst aanpassen.....	18
Grootte van bad instellen.....	7	Widget Gezondheidsgegevens.....	18
Zwemtermen.....	7	Body Battery.....	19
Buitenactiviteiten.....	7	De widget Body Battery weergeven.....	19
Hardlopen.....	7	Tips voor betere Body Battery gegevens.....	19
Een rit maken.....	7	De stressniveauwidget weergeven..	19
Een ski- of snowboardactiviteit registreren.....	8	Status hartslagvariatie.....	20
Golfen.....	8	De widget voor tracking van hydratatie gebruiken.....	20
Garmin Golf™ app.....	8	Gezondheid vrouwen.....	21
Golfen.....	9	Tracking van menstruatiecyclus..	21
Golfmenu.....	10	Zwangerschap volgen.....	21
Layup- en dogleg-afstanden weergeven.....	10	Muziek afspelen.....	22
Hindernissen weergeven.....	10	Ochtendrapport.....	22
Een slag meten met Garmin AutoShot.....	11	Aanpassen van uw ochtendrapport.....	23
Een slag handmatig toevoegen....	11	Snelkoppeling voor aanraakknop instellen.....	23
Score bijhouden.....	11	Training.....	23
Uw shotgeschiedenis weergeven.....	11	Uniforme trainingsstatus.....	23
Uw rondeoverzicht bekijken.....	11	Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren.....	23
		Activiteiten volgen.....	24

Automatisch doel.....	24	Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen.....	33
De bewegingswaarschuwing gebruiken.....	24	Tips voor grillige pulse oxymeter- gegevens.....	33
De bewegingsmelding inschakelen.....	24	Over VO2 max. indicaties.....	33
Slaap bijhouden.....	24	Geschat VO2 max. weergeven.....	33
Uw slaap automatisch bijhouden.....	25	Uw fitnessleeftijd weergeven.....	34
Minuten intensieve training.....	25	Connectiviteit.....	34
Minuten intensieve training opbouwen.....	25	Garmin Connect.....	34
Move IQ®.....	25	Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app.....	35
Zelfbeoordeling inschakelen.....	25	Uw gegevens met uw computer synchroniseren.....	35
Instellingen voor activiteiten volgen.....	26	Garmin Express instellen.....	35
Activiteiten volgen uitschakelen...	26	Uw smartphone koppelen.....	35
Workouts.....	26	Meldingen weergeven.....	35
Een workout beginnen.....	26	Een sms-bericht beantwoorden.....	36
Een workout vanuit Garmin Connect volgen.....	27	Meldingen beheren.....	36
Garmin Connect trainingsplannen gebruiken.....	27	Bluetooth meldingen inschakelen.....	36
Aangepaste trainingsplannen.....	27	De Bluetooth telefoon-verbinding uitschakelen.....	36
Workout van vandaag starten.....	27	Een inkomende oproep ontvangen.....	37
Geplande workouts weergeven....	28	Uw telefoon vinden.....	37
Instellingen en waarschuwingen voor gezondheid en welzijn.....	28	De modus Niet storen gebruiken.....	37
Hartslagmeetfuncties.....	28	Veiligheids- en trackingfuncties.....	37
Hartslagmeter aan de pols.....	29	Contacten voor noodgevallen toevoegen.....	38
De watch dragen.....	29	Hulp vragen.....	38
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens.....	29	Ongevaldetectie.....	38
De hartslagwidget gebruiken.....	30	Ongevaldetectie in- en uitschakelen.....	39
Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen.....	30	LiveTrack in- en uitschakelen.....	39
Hartslaggegevens verzenden naar Garmin devices.....	30	Contactpersonen toevoegen.....	39
Instellingen polshartslagmeter.....	31	Klokken.....	39
De polshartslagmeter uitschakelen.....	31	Een alarm instellen.....	39
Hartslagzones.....	31	Een alarm verwijderen.....	39
Uw hartslagzones instellen.....	31	De stopwatch gebruiken.....	40
Berekeningen van hartslagzones.....	32	De afteltimer instellen.....	40
Fitnessdoelstellingen.....	32	De tijd synchroniseren met GPS.....	40
Pulse Ox meter.....	32	De tijd handmatig instellen.....	40
Pulse Ox metingen verkrijgen.....	32	Draadloze sensoren.....	41
		De draadloze sensoren koppelen.....	41

Hartslagaccessoire voor hardlooptempo en -afstand.....	42	Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn.....	49
Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand.....	42	De stappentellingen op mijn watch en mijn Garmin Connect account komen niet overeen.....	49
Een optionele fietssnelheids- of fietscadanssensor gebruiken.....	42	Mijn stressniveau wordt niet weergegeven.....	49
Een snelheidssensor kalibreren.....	42	De hartslag op mijn watch is niet nauwkeurig.....	49
Uw watch personaliseren.....	43	Levensduur van de batterij maximaliseren.....	50
Instellingen van watch.....	43	Het scherm van mijn watch is buiten slecht leesbaar.....	50
Waarschuwingsinstellingen.....	43	Mijn watch gebruikt niet de juiste taal.....	50
Systeeminstellingen.....	43	Alle standaardinstellingen herstellen..	50
De scherminstellingen aanpassen.....	44	Satellietsignalen ontvangen.....	50
De maateenheden wijzigen.....	44	De ontvangst van GPS-signalen verbeteren.....	51
Tijdzones.....	44	Meer informatie.....	51
Gebruikersprofiel.....	44	Onderhoud van het toestel.....	51
Uw gebruikersprofiel instellen.....	44		
Instellingen voor geslacht.....	44	Appendix.....	51
Het kompas kalibreren.....	45	Lijst met activiteiten.....	51
Garmin Connect instellingen.....	45	Standaardwaarden VO2 Max.....	53
Instellingen voor Garmin Connect gebruikersprofiel.....	45	Wielmaat en omvang.....	54
Instellingen voor geslacht.....	45		
Toestelinformatie.....	46		
De watch opladen.....	46		
Toestelonderhoud.....	46		
De watch reinigen.....	47		
De leren bandjes reinigen.....	47		
De banden vervangen.....	47		
Toestelgegevens weergeven.....	47		
Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven..	48		
Productupdates.....	48		
De software bijwerken met de Garmin Connect app.....	48		
De software bijwerken via Garmin Express.....	48		
Specificaties.....	48		
Problemen oplossen.....	49		
Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?.....	49		
Ik kan mijn smartphone niet koppelen met de watch.....	49		
Activiteiten volgen.....	49		

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.

Overzicht



<p>①</p>  <p>Aanraakscherm</p>	<ul style="list-style-type: none">• Tik om een optie te kiezen in een menu.• Tik om de widget te openen en meer gegevens te bekijken.• Tik twee keer op de watch om het uit de slaapstand te halen.• Veeg naar rechts of links om door widgets te bladeren.• Veeg omhoog of omlaag om door de menu's te bladeren.
<p>②</p>  <p>Upper-right button</p>	<ul style="list-style-type: none">• Druk hierop om de watch in te schakelen.• Druk op de watch om deze uit de slaapstand te halen.• Druk op om het menu met activiteiten en apps te openen.• Druk hierop om de activiteitentimer te starten of te stoppen.• Houd 2 seconden ingedrukt om het bedieningsmenu met onder andere het vermogen weer te geven.• Houd ingedrukt totdat de watch trilt als u om hulp wilt vragen (<i>Hulp vragen, pagina 38</i>).
<p>③</p>  <p>Lower-right button</p>	<ul style="list-style-type: none">• Druk hierop om vanuit een willekeurig scherm terug te keren naar het vorige scherm, behalve tijdens een activiteit.• Druk hierop tijdens een activiteit om een nieuwe ronde te markeren, een nieuwe set of positie te starten of door te gaan naar de volgende fase van een workout.• Houd ingedrukt om een menu met watch-instellingen en opties voor het huidige scherm weer te geven.
<p>④</p>  <p>Aanraakknop</p>	<ul style="list-style-type: none">• Druk hierop om vanuit een willekeurig scherm terug te keren naar het vorige scherm, behalve tijdens een activiteit.• Houd ingedrukt om de functie voor snelkoppelingen weer te geven (<i>Snelkoppeling voor aanraakknop instellen, pagina 23</i>).• Druk op de wijzerplaat om te bladeren door gegevens, zoals stappen en hartslag.


Tips voor het aanraakscherm

- Sleep omhoog of omlaag om door de lijsten en menu's te bladeren.
- Veeg omhoog of omlaag om snel te bladeren.
- Tik om een item te selecteren.
- Tik twee keer op de watch om het uit de slaapstand te halen.
- Veeg op de wijzerplaat naar rechts of links om door de widgets op de watch te bladeren.
- Tik op een widget om aanvullende informatie te bekijken, indien beschikbaar.
- Tijdens een activiteit veegt u naar links of rechts om naar het volgende gegevensscherm te gaan.
- Nadat u een activiteit hebt geselecteerd, selecteert u **•••** om de instellingen en opties voor die activiteit weer te geven.
- Voer elke menuselectie als een aparte handeling uit.

Het aanraakscherm vergrendelen en ontgrendelen

U kunt het aanraakscherm vergrendelen om te voorkomen dat u per ongeluk op het scherm tikt en functies activeert.

OPMERKING: Hiermee kunt u het bedieningsmenu aanpassen ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 16](#))

1 Houd  ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.

2 Selecteer .

Het aanraakscherm wordt vergrendeld en reageert niet op aanrakingen totdat u het ontgrendelt.

3 Houd een willekeurige knop ingedrukt om het aanraakscherm te ontgrendelen.

Uw smartwatch instellen

Voer deze taken uit om optimaal gebruik te maken van de Lily 2 Active functies.

- Koppel de watch met uw smartphone via de Garmin Connect™ app ([Uw smartphone koppelen, pagina 35](#)).
- Stel uw Garmin Pay™ portemonnee in ([Uw Garmin Pay portemonnee instellen, pagina 15](#)).
- Stel veiligheidsfuncties in ([Veiligheids- en trackingfuncties, pagina 37](#)).
- Stel uw gebruikersprofiel in ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 44](#)).




Activiteiten


Uw watch wordt geleverd met een aantal vooraf geïnstalleerde binnen- en buitenactiviteiten, zoals hardlopen, fietsen, krachttraining, golfen en meer. Als u een activiteit start, worden sensorgegevens door uw watch weergegeven en geregistreerd. Deze gegevens kunt u opslaan en delen met de Garmin Connect community.

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

Een activiteit starten


Als u een activiteit start, wordt GPS automatisch ingeschakeld (indien vereist).

- 1 Druk op de watch face op .
- 2 Selecteer het selectievakje naast elke activiteit om de activiteit aan uw favorieten toe te voegen als dit de eerste keer is dat u een activiteit start en selecteer .
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer een activiteit uit uw lijst met favorieten.
 - Selecteer  en vervolgens een activiteit uit de lange activiteitenlijst.
- 4 Ga naar buiten naar een plek met vrij zicht op de hemel tijdens activiteiten waarvoor u een GPS-sigitaal nodig hebt en wacht tot de watch klaar is.





De watch is klaar als deze uw hartslag weergeeft, GPS-signalen ontvangt (indien nodig) en verbinding maakt met uw draadloze sensoren (indien nodig).
- 5 Druk op  om de activiteitentimer te starten.

De watch legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.

Tips voor het vastleggen van activiteiten

- Laad de watch op voordat u aan de activiteit begint ([De watch opladen, pagina 46](#)).
- Druk op  om ronden vast te leggen, een nieuwe set of een nieuwe pose te starten of door te gaan naar de volgende workoutstap.
- Veeg naar links of rechts om meer gegevensschermen te bekijken ([Activiteitopties aanpassen, pagina 12](#)).


Een activiteit stoppen

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer  om de activiteit te verwijderen.
 - Druk op  om de activiteit te hervatten.

Een activiteit evalueren

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

U kunt de instelling voor zelfevaluatie aanpassen voor bepaalde activiteiten ([Activiteitopties aanpassen, pagina 12](#)).

- 1 Nadat u een activiteit hebt voltooid, selecteert u  ([Een activiteit stoppen, pagina 3](#)).
- 2 Selecteer hoe u zich voelde tijdens de activiteit.
- 3 Selecteer een waarde die overeenkomt met uw waargenomen inspanning.

OPMERKING: U kunt **Overslaan** selecteren om de zelfevaluatie over te slaan.

U kunt evaluaties in de Garmin Connect app bekijken.








Binnenactiviteiten

De watch kan worden gebruikt voor training binnenshuis, zoals hardlopen op een binnenbaan of fietsen op een home- of indoortrainer. Bij binnenactiviteiten wordt GPS uitgeschakeld. ([Activiteitopties aanpassen, pagina 12](#)).






Als GPS tijdens het hardlopen of wandelen is uitgeschakeld, worden snelheid en afstand berekend met behulp van de versnellingsmeter in de watch. De versnellingsmeter voert automatisch een kalibratie uit. De nauwkeurigheid van de snelheid- en afstandsgegevens verbetert na een aantal hardloopsessies of wandelingen in de buitenlucht met behulp van GPS.

TIP: Als u de handrails van de loopband vasthoudt, gaat de nauwkeurigheid omlaag.

Een dance-fitnessactiviteit registreren



- 1 Druk op de watch face op .
- 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 activiteitentimerscherm.
- 8 Druk op  om de activiteitentimer te starten.
- 9 Begin uw eerste dans.
- 10 Veeg om meer gegevensschermen te bekijken (optioneel).
- 11 Druk op  om een set te voltooien.
- 12 Als u rustpausen tussen nummers toevoegt, drukt u op  om met het volgende nummer te beginnen.
- 13 Herhaal stappen 11 en 12 tot uw activiteit is voltooid.
- 14 Nadat u klaar bent met uw activiteit, drukt u op  om de activiteitentimer te stoppen ([Een activiteit stoppen, pagina 3](#)).

Een ademhalingsactiviteit vastleggen

- 1 Druk op de watch face op .
 - 2 Selecteer .
 - 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Coherentie** om een kalme alertheid te bereiken.
 - Selecteer **Relax en concentreer** om uw lichaam te ontspannen en de geest te concentreren.
 - Selecteer **Relax en concentreer (kort)** om uw lichaam te ontspannen en de geest te concentreren in een kortere tijdsperiode.
 - Selecteer **Rust** om uw stressniveau te verlagen en u voor te bereiden op het slapen.
 - 4 Druk op  om de activiteit te starten.
 - 5 Volg de instructies op het scherm terwijl de watch u door de ademhalingsoefeningen leidt.
 - 6 Druk op  om naar de volgende stap in de ademfase te gaan.
 - 7 Druk op  om de activiteit te stoppen ([Een activiteit stoppen, pagina 3](#)).
- Uw stressniveau en ademhalingen per minuut worden weergegeven.






Een krachttraining vastleggen

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

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Kracht**.
- 3 Druk op  om de activiteitentimer te starten.
- 4 Start uw eerste set.

Standaard telt de watch uw herhalingen. Het aantal herhalingen wordt weergegeven als u ten minste vier sets hebt voltooid. U kunt het tellen van herhalingen uitschakelen in de activiteitinstellingen ([Activiteitopties aanpassen, pagina 12](#)).

TIP: De watch kan alleen herhalingen van een enkele beweging voor elke set tellen. Wanneer u andere bewegingen wilt doen, moet u eerst de set voltooien en vervolgens een nieuwe starten.






- 5 Druk op  om de set te voltooien.
Op het horloge wordt het totale aantal herhalingen voor de set weergegeven. Na enkele seconden wordt de rusttimer weergegeven.
- 6 Bewerk indien nodig het aantal herhalingen en selecteer  om het gewicht dat voor de set wordt gebruikt, toe te voegen.
- 7 Wanneer u klaar bent met rusten, drukt u op  om uw volgende set te starten.
- 8 Herhaal dit voor elke krachttrainingsset totdat uw activiteit is voltooid.
- 9 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op  en selecteert u .

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 HIIT-activiteit vastleggen

U kunt speciale timers gebruiken om een HIIT-activiteit (high-intensity interval training) vast te leggen.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **HIIT**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Vrij** om een open, ongestructureerde HIIT-activiteit vast te leggen.
 - Selecteer **HIIT-timers** > **AMRAP** om zo veel mogelijk rondes op te nemen gedurende een ingestelde periode.
 - Selecteer **HIIT-timers** > **EMOM** om een ingesteld aantal bewegingen per minuut op de minuut vast te leggen.
 - Selecteer **HIIT-timers** > **Tabata** om te wisselen tussen intervallen van 20 seconden van maximale inspanning en 10 seconden rust.
 - Selecteer **HIIT-timers** > **Aangepast** om uw bewegingstijd, rusttijd, aantal bewegingen en aantal rondes in te stellen.
 - Selecteer **Workouts** om een opgeslagen workout te volgen.
- 4 Volg indien nodig de instructies op het scherm.
- 5 Druk op de  om de eerste ronde te starten.
De watch geeft een afteltimer en uw huidige hartslag weer.
- 6 Druk indien nodig op de  om handmatig naar de volgende ronde of rust te gaan.
- 7 Nadat u klaar bent met de activiteit, drukt u op de  om de activiteitentimer te stoppen.
- 8 Selecteer .




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 Begin een loopbandactiviteit ([Een activiteit starten, pagina 3](#)).
- 2 Ren op de loopband totdat uw Lily 2 Active watch ten minste 2,4 km (1,5 mi.) heeft geregistreerd.
- 3 Nadat u uw hardloopsessie hebt voltooid, drukt u op .
- 4 Op het scherm van de loopband kunt u de afgelegde afstand bekijken.
- 5 Selecteer een optie:
 - Voer de loopbandafstand op uw watch in om de eerste keer te kalibreren.
 - Als u de eerste kalibratie handmatig wilt uitvoeren, veegt u omhoog, selecteert u  en voert u de loopbandafstand in op uw watch.

Zwemmen in het zwembad

OPMERKING: Het aanraakscherm is niet beschikbaar tijdens zwemactiviteiten.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Zwembad**.
- 3 Selecteer de grootte van uw bad of voer een aangepaste grootte in.
- 4 Druk op  om de activiteitentimer te starten.
- 5 Beginnen met zwemmen.
De watch legt automatisch de zwemintervallen en de banen vast.
- 6 Nadat u klaar bent met uw activiteit, drukt u op  om de activiteitentimer te stoppen ([Een activiteit stoppen, pagina 3](#)).

Grootte van bad instellen

- 1 Selecteer op de watch face  > **Zwembad** > ●●● > **Grootte van bad**.
- 2 Selecteer de grootte van uw bad of voer een aangepaste grootte in.

Zwemtermen

Lengte: Eén keer de lengte van het zwembad.

Interval: Een of meer opeenvolgende banen. Een nieuwe interval begint na een rustperiode.

Slaglengte: Elke keer dat uw arm waaraan de watch is bevestigd een volledige cyclus voltooid, wordt er een slag geteld.

Swolf: Uw swolfscore is de som van de tijd voor één baanlengte plus het aantal slagen voor die baan.







Bijvoorbeeld 30 seconden plus 15 slagen levert een swolfscore van 45 op. Swolf is een meeteenheid voor zwemefficiency en, net als bij golf, een lage score is beter dan een hoge.

Buitenactiviteiten

De Lily 2 Active watch wordt geleverd met een aantal vooraf geladen apps voor buitenactiviteiten, zoals hardlopen en fietsen. Bij buitenactiviteiten wordt GPS ingeschakeld.






Hardlopen

Voordat u een draadloze sensor kunt gebruiken voor uw hardloopsessie, moet u de sensor met uw watch koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 41](#)).


- 1 Bevestig uw draadloze sensoren, zoals een hartslagmeter (optioneel).
- 2 Druk op .
- 3 Selecteer .
- 4 Als u optionele draadloze sensoren gebruikt, wacht u tot de watch verbinding heeft gemaakt met de sensoren.
- 5 Ga naar buiten en wacht tot de watch satellieten heeft gevonden.
- 6 Druk op  om de activiteitentimer te starten.
De watch legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.
- 7 Start de activiteit.
- 8 Druk op  om rondens vast te leggen (optioneel) ([Ronden markeren, pagina 12](#)).
- 9 Veeg naar links of rechts om door de gegevensschermen te bladeren.
- 10 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op  en selecteert u .

Een rit maken

Voordat u een draadloze sensor kunt gebruiken voor uw rit, moet u de sensor met uw watch koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 41](#)).

- 1 Koppel uw draadloze sensors, zoals een hartslagmeter, snelheidsensor of cadanssensor (optioneel).
- 2 Druk op .
- 3 Selecteer .
- 4 Als u optionele draadloze sensoren gebruikt, wacht u tot de watch verbinding heeft gemaakt met de sensoren.
- 5 Ga naar buiten en wacht tot de watch satellieten heeft gevonden.
- 6 Druk op  om de activiteitentimer te starten.
De watch legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.
- 7 Start de activiteit.
- 8 Veeg naar links of rechts om door de gegevensschermen te bladeren.
- 9 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op  en selecteert u .

Een ski- of snowboardactiviteit registreren

- 1 Start een ski- of snowboardactiviteit.
- 2 Veeg naar links of rechts om details van uw huidige hardloopactiviteit en uw totale aantal hardloopactiviteiten te bekijken.
Op de schermen worden de tijd, afgelegde afstand, maximumsnelheid, gemiddelde snelheid en totale daling weergegeven.
- 3 Nadat u klaar bent met uw activiteit, drukt u op  om de activiteitentimer te stoppen (*Een activiteit stoppen, pagina 3*).

Golfen

Garmin Golf™ app




Met de Garmin Golf app kunt u scorekaarten vanaf uw Lily 2 Active toestel uploaden om gedetailleerde statistische gegevens en slaganalysen weer te geven. Golfers kunnen het op verschillende banen tegen elkaar opnemen met behulp van de Garmin Golf app. Meer dan 43.000 banen bevatten een klassement waaraan iedereen kan deelnemen. U kunt een toernooi maken en spelers uitnodigen om mee te doen.

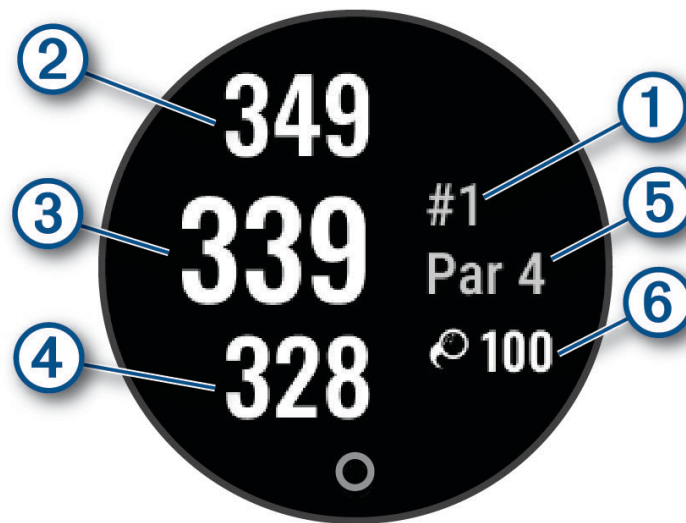
De Garmin Golf app synchroniseert uw gegevens met uw Garmin Connect account. U kunt de Garmin Golf app in de app store downloaden naar uw smartphone (garmin.com/golfapp).

Golfen

Voordat u voor de eerste keer golf gaat spelen, moet u de Garmin Golf app downloaden uit de app store op uw smartphone (*Garmin Golf™ app, pagina 8*).

Voordat u gaat golfen, moet u ervoor zorgen dat de watch is opgeladen (*De watch opladen, pagina 46*).


- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Golfen**.
De watch zoekt satellieten, berekent uw locatie en selecteert een baan als er zich maar één baan in de buurt bevindt.
- 3 Als de lijst met banen wordt weergegeven, selecteert u een baan uit de lijst.
Banen worden automatisch bijgewerkt.
- 4 Druk op .
- 5 Selecteer het  om de score bij te houden.
- 6 Selecteer een tee box.
Het scherm met hole-informatie wordt weergegeven.



①	Nummer van huidige hole
②	Afstand tot het einde van de green
③	Afstand tot het midden van de green
④	Afstand tot het begin van de green
⑤	Par voor de hole
⑥	Garmin AutoShot™ afstand

Wanneer u naar de volgende hole gaat, schakelt de watch automatisch over naar de weergave van de nieuwe hole-informatie.

Golfmenu

Tijdens een ronde kunt u op  drukken om extra functies in het golfmenu weer te geven.

Hindernissen: Toont de bunkers en het watergevaar voor de huidige hole.

Layups: Toont de layup- en afstandsopties voor de huidige hole (alleen par 4- en par 5 holes).

Scorekaart: Hiermee opent u de scorekaart voor de ronde ([Score bijhouden, pagina 11](#)).

Overzicht ronde: Tijdens een ronde kunt u uw score, statistieken en aantal stappen bekijken.

Laatste shot: Geef informatie weer over uw laatste shot.

OPMERKING: U kunt afstanden weergeven voor alle slagen die tijdens de huidige ronde zijn gedetecteerd.

Indien nodig kunt u handmatig een slag toevoegen ([Een slag handmatig toevoegen, pagina 11](#)).

Einde van ronde: Beëindigt de huidige ronde.

Layup- en dogleg-afstanden weergeven

U kunt een lijst met layup- en dogleg-afstanden weergeven voor par 4- en 5-holes.

1 Druk op .

2 Selecteer **Layups**.

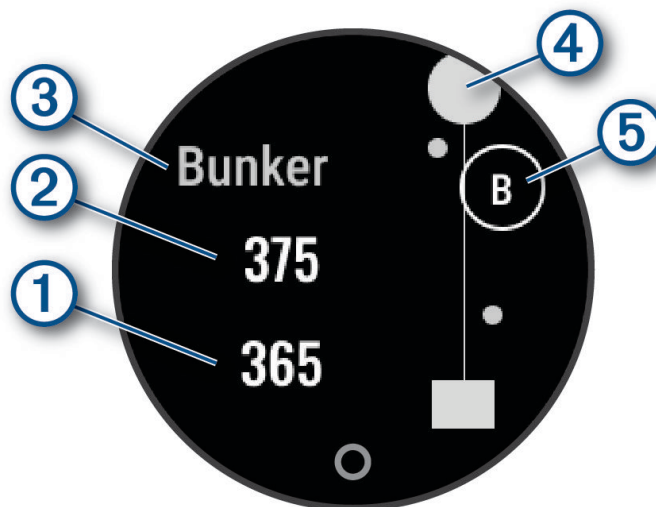
OPMERKING: Afstanden en locaties worden uit de lijst verwijderd wanneer u deze passeert.

Hindernissen weergeven

U kunt de afstanden tot hindernissen op de fairway weergeven voor par 4 en 5 holes. Hindernissen die uw slagselectie beïnvloeden worden los of in groepen weergegeven, zodat u de afstand voor lay-up of carry gemakkelijker kunt bepalen.

1 Druk op .

2 Selecteer **Hindernissen**.



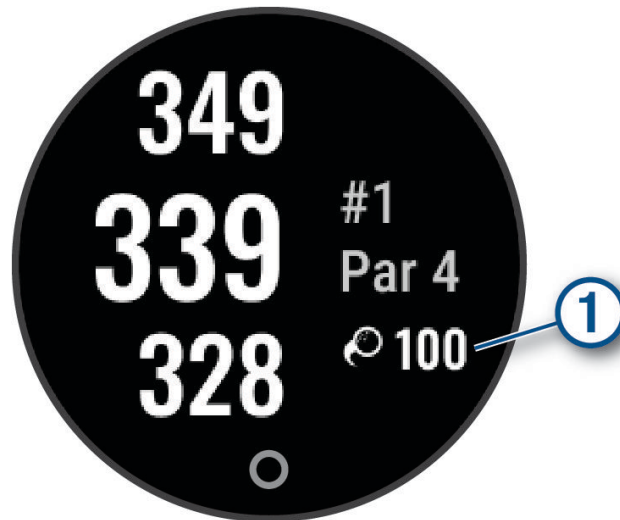
- De afstanden tot het begin ① en het einde ② van de dichtstbijzijnde hindernis worden op het scherm weergegeven.
- Het type hindernis ③ wordt boven aan het scherm vermeld.
- De green wordt als een halve cirkel ④ boven aan het scherm weergegeven. De lijn onder de green geeft het midden van de fairway aan.
- Hindernissen ⑤ worden aangegeven met een letter die de volgorde van de hindernissen op de hole aangeeft en die bij benadering ten opzichte van de fairway onder de green worden weergegeven.

Een slag meten met Garmin AutoShot

Telkens wanneer u tegen de bal slaat op de fairway, legt de watch uw slagafstand vast, zodat u deze later kunt bekijken (*Uw shotgeschiedenis weergeven, pagina 11*). Putts worden niet gedetecteerd.

- 1 Draag tijdens het golfen de watch aan uw voorste pols voor betere detectie van slagen.

Wanneer de watch een slag detecteert, wordt de afstand vanaf de slaglocatie ① onder de par weergegeven.





- 2 Sla uw volgende shot.





De watch registreert de afstand van uw laatste slag.

Een slag handmatig toevoegen

U kunt een slag handmatig toevoegen als het toestel deze niet detecteert. U moet de slag toevoegen vanaf de locatie van de gemiste slag.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Laatste shot** > ●●● > **Voeg slag toe**.
- 3 Selecteer  om een nieuwe slag te starten vanaf uw huidige locatie.

Score bijhouden


- 1 Druk tijdens golfen op het .
- 2 Selecteer **Scorekaart**.
- 3 Selecteer een hole.
- 4 Selecteer  of  om de score in te stellen.
- 5 Selecteer .

Uw shotgeschiedenis weergeven





- 1 Druk na het spelen van een hole op .
- 2 Selecteer **Laatste shot** om informatie over uw laatste slag weer te geven.

Uw rondeoverzicht bekijken

Tijdens een ronde kunt u uw score, statistieken en aantal stappen bekijken.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Overzicht ronde**.
- 3 Veeg naar links of rechts om meer informatie te bekijken.

Een ronde beëindigen

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Einde van ronde**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om de ronde op te slaan en terug te keren naar de watchmodus.
 - Selecteer  om de ronde te verwijderen en terug te keren naar de watchmodus.
 - Als u de ronde wilt hervatten, selecteert u .

Health Snapshot™

De Health Snapshot functie registreert verschillende belangrijke gezondheidsgegevens terwijl u twee minuten stilstaat. Deze functie geeft een inkijkje in uw algehele cardiovasculaire status. De watch registreert meetwaarden zoals uw gemiddelde hartslag, stressniveau en ademhalingsfrequentie. U kunt de Health Snapshot functie toevoegen aan de lijst met uw favoriete apps ([Activiteitopties aanpassen, pagina 12](#)).

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.
- 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**.

Uw lijst met activiteiten aanpassen

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Wijzigen**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u een activiteit of app wilt toevoegen, selecteert u **Voeg toe**.
 - Als u een activiteit of app wilt verwijderen, selecteert u de activiteit of app en vervolgens **Verwijder**.
 -



OPMERKING: Als u de lijst opnieuw wilt ordenen, selecteert u een activiteit of app en vervolgens **Sorteer**. Voer de instructies uit op het scherm in de Garmin Connect app ([Garmin Connect instellingen, pagina 45](#)).

Lay-out

U kunt de weergave van de wijzerplaat en de snelle toegang tot functies aanpassen in het overzicht en het bedieningsmenu.

De watch face wijzigen

















U kunt kiezen uit verschillende vooraf geladen wijzerplaten.

- 1 Houd  ingedrukt op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Wijzerplaat**.
- 3 Veeg naar rechts of naar links om door de beschikbare watch faces te bladeren.
- 4 Selecteer het tandwielpictogram om de gegevens op de wijzerplaat te wijzigen (optioneel).
- 5 Selecteer .
- 6 Tik op het aanraakscherm om de watch face te selecteren.

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 16*).

Houd  ingedrukt op de wijzerplaat.

Pictogram	Naam	Beschrijving
	Alarmen	Hiermee kunt u een alarm toevoegen of wijzigen (<i>Een alarm instellen, pagina 39</i>).
	Hulp	Hiermee verzendt u een verzoek om hulp (<i>Hulp vragen, pagina 38</i>).
	Helderheid	Selecteer deze optie om de helderheid van het scherm aan te passen (<i>De scherminstellingen aanpassen, pagina 44</i>).
	Deel hartslag	Selecteer deze optie om de verzending van hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel in te schakelen (<i>Hartslaggegevens verzenden naar Garmin devices, pagina 30</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 37</i>).
	Garmin Pay	Selecteer om uw Garmin Pay portemonnee te openen en aankopen te betalen met uw watch (<i>Garmin Pay, pagina 14</i>).
	Vergrendel toestel	Selecteer deze optie om de knoppen en het aanraakscherm te vergrendelen om te voorkomen dat er per ongeluk op wordt gedrukt of over het scherm wordt geveegd.
	Muziek	Hiermee kunt u het afspelen van muziek op uw smartphone bedienen.
	Meldingen	Hiermee geeft u meldingen van uw smartphone weer.
	Telefoon	Hiermee schakelt u Bluetooth® technologie en de verbinding met uw gekoppelde smartphone in of uit.
	Schakel uit	Selecteer om de watch uit te schakelen.
	Slaapstand	Selecteer de optie Slaapstand om de slaapmodus in of uit te schakelen.
	Stopwatch	Hiermee start u de stopwatch (<i>De stopwatch gebruiken, pagina 40</i>).
	Synchroniseer	Hiermee kunt u uw watch synchroniseren met een gekoppelde smartphone.
	Tijdsync	Selecteer om uw watch te synchroniseren met de tijd op uw smartphone of via satellieten.
	Timer	Hiermee stelt u een afteltimer in (<i>De afteltimer instellen, pagina 40</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.


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 16*)

- 1 Houd  ingedrukt op de wijzerplaat 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 Active 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 Active 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 Active watch, moet u de nieuwe pincode invoeren.

Het bedieningsmenu aanpassen

U kunt menuopties toevoegen, verwijderen en de volgorde ervan wijzigen in het bedieningsmenu.

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

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 een Bluetooth verbinding met een compatibele smartphone vereist.

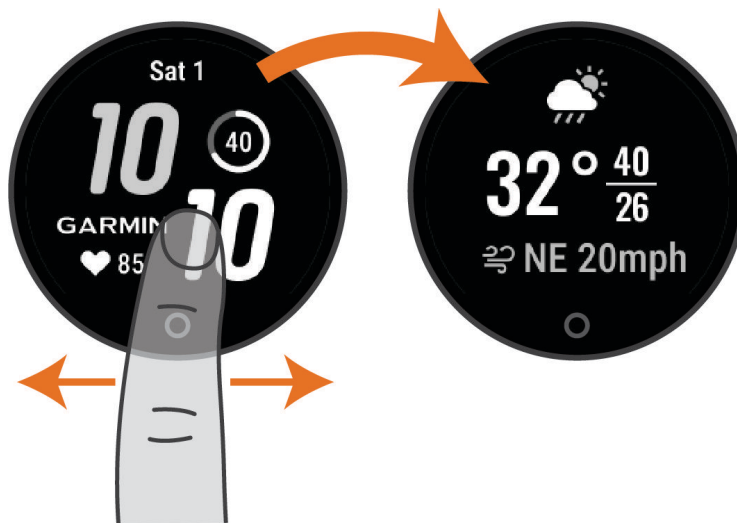
OPMERKING: U kunt de widgetlijst aanpassen ([De widgetlijst aanpassen, pagina 18](#)).

Wijzerplaat	De wijzerplaat bevat 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 smartphone.
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.
Garmin Coach	Geeft geplande trainingen weer wanneer u een aanpasbaar Garmin® coachtrainingsplan selecteert in uw Garmin Connect account. Het plan past zich aan uw huidige fitnessniveau, coachings- en planningsvoorkeuren en de racedatum aan.
Health Snapshot	Start een Health Snapshot sessie op uw watch die verschillende belangrijke gezondheidsgegevens registreert terwijl u twee minuten rust houdt. Deze functie geeft een inblikje in uw algehele cardiovasculaire status. De watch registreert meetwaarden zoals uw gemiddelde hartslag, stressniveau en ademhalingsfrequentie. Geeft samenvattingen weer van uw opgeslagen Health Snapshot sessies (Health Snapshot™ , pagina 12).
Gezondh.stat.	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.
HRV-status	Geeft de gemiddelde hartslagvariabiliteit gedurende de nacht weer over een periode van zeven dagen. (Status hartslagvariatie , pagina 20).
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.
Laatste golfactiviteit Laatste rit Laatste hardloopsessie Laatste krachtactiviteit Laatste zwemactiviteit	Geeft een kort overzicht van uw laatst geregistreerde activiteit en geschiedenis van de opgegeven sport.
Muziekbediening	Hiermee kunt u de muzikspeler op uw smartphone bedienen.
Mijn dag	Een dynamisch overzicht van uw activiteiten van vandaag. De gegevens bevatten stappen, intensieve minuten, en verbrande calorieën.
Dutjes	Geeft de totale tijd voor dutjes en Body Battery niveauversterking weer. U kunt de dutjestimer starten en een alarm instellen om u wakker te maken.
Meldingen	Meldingen van uw smartphone, zoals inkomende oproepen, sms-berichten en updates van sociale netwerken enz., volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone.
Pulseoxymeter	Hiermee kunt u een handmatige Pulse Ox meting uitvoeren.
Slaap	Uw slaapgegevens 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 smartphone.
Gezondheid van 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.


Widgets en menu's bekijken

- Houd  ingedrukt op de wijzerplaat om het hoofdmenu te openen.
- Houd  ingedrukt op de wijzerplaat om het bedieningsmenu weer te geven.
- Veeg op de wijzerplaat naar links of naar rechts om de widgets weer te geven.



- Tik op elke widget en veeg naar links of rechts om extra gegevens weer te geven.

De widgetlijst aanpassen

- 1 Veeg om een widget weer te geven.
- 2 Houd  ingedrukt.
- 3 Selecteer **Widget beheren**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Voeg toe** om een widget toe te voegen aan de widgetlijst.
 - Selecteer **Verwijder** om een widget uit de widgetlijst te verwijderen.

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 niveau bereik 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 19](#)).

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.

OPMERKING: U moet mogelijk de widget toevoegen aan uw widgetlijst ([De widgetlijst aanpassen, pagina 18](#)).

- 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 drie uur.

- 3 Tik op het touchscreen om uw hoge en lage niveaus sinds middernacht weer te geven.
- 4 Veeg naar links of rechts om uw Body Battery niveau met stress en uw Body Battery factoren weer te geven.

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.

De stressniveauwidget weergeven

De stressniveauwidget geeft uw huidige stressniveau weer.

- 1 Veeg om de stressniveauwidget weer te geven.

OPMERKING: U moet mogelijk de widget toevoegen aan uw widgetlijst ([De widgetlijst aanpassen, pagina 18](#)).

- 2 Tik op het aanraakscherm om de stressniveaugrafiek te bekijken.

In de stressniveaugrafiek worden uw stresswaarden weergegeven, evenals hoge en lage niveaus voor de afgelopen drie uur.

- 3 Tik op het touchscreen om uw hoge en lage niveaus sinds middernacht weer te geven.
- 4 Veeg voor een weergave van uw algehele stressniveau van de afgelopen zeven dagen en de hoeveelheid tijd die u in rust of op elk stressniveau hebt doorgebracht.

Status hartslagvariatie

Uw horloge analyseert uw polshartslag terwijl u slaapt om uw hartslagvariabiliteit (HRV) te bepalen. Training, fysieke activiteit, slaap, voeding en gezonde gewoonten hebben allemaal invloed op de variabiliteit van uw hartslag. HRV-waarden kunnen sterk verschillen op basis van geslacht, leeftijd en fitnessniveau. Een evenwichtige HRV-status kan wijzen op positieve tekenen van gezondheid, zoals een goede balans tussen training en herstel, een betere cardiovasculaire conditie en een beter herstelvermogen na stress. Een onevenwichtige of slechte status kan een teken zijn van vermoeidheid, grotere herstelbehoeften of verhoogde stress. Voor optimale resultaten kunt u de watch het beste ook 's nachts dragen. De watch vereist drie weken aan consistente slaappegevens om de status van uw hartslagvariabiliteit weer te geven.



Status	Beschrijving
Evenwichtig	Uw gemiddelde HRV over zeven dagen ligt binnen uw basislijn bereik.
Ongebalanceerd	Uw gemiddelde HRV over zeven dagen ligt boven of onder uw basislijn bereik.
Laag	Uw gemiddelde HRV over zeven dagen ligt ver onder uw basislijn bereik.
Slecht Geen status	Uw HRV-waarden liggen ruim onder het normale bereik voor uw leeftijd. Geen status betekent dat er onvoldoende gegevens zijn om een gemiddelde over zeven dagen te genereren.

U kunt uw watch synchroniseren met uw Garmin Connect account om de status van uw huidige hartslagvariabiliteit, trends en educatieve feedback te bekijken.

De widget voor tracking van hydratatie gebruiken

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

1 Veeg om de hydratatiewidget 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 (*Instellingen en waarschuwingen voor gezondheid en welzijn*, pagina 28).

Gezondheid vrouwen

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 21](#)). U kunt meer te weten komen en deze functie configureren in de instellingen voor de Gezondh.stat. 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 Active 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 22](#)). U kunt meer te weten komen en deze functie configureren in de instellingen voor de Gezondh.stat. 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 Active 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 Active watch om de widget voor muziekbediening weer te geven.

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 slaapegegevens bevatten.

OPMERKING: U kunt de informatie in uw ochtendrapport aanpassen ([Aanpassen van uw ochtendrapport, pagina 23](#)).

U kunt uw weergavenaam aanpassen in uw Garmin Connect account ([Instellingen voor Garmin Connect gebruikersprofiel, pagina 45](#)).


Aanpassen van uw ochtendrapport

OPMERKING: U kunt deze instellingen aanpassen op uw watch of in uw Garmin Connect account.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Meldingen & waarsch. > Ochtendrapport**.
- 3 Selecteer **Status** om het ochtendrapport in of uit te schakelen.
- 4 Selecteer **Opties**.
- 5 Selecteer een optie om deze toe te voegen aan of te verwijderen uit uw ochtendrapport.

Snelkoppeling voor aanraakknop instellen

U kunt een snelkoppeling naar uw favoriete app, glance of bediening instellen, zoals uw Garmin Pay portemonnee of de muziekbediening.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Snelkoppeling > Houd aanraakknop ingedrukt**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer een snelkoppeling.
 - Selecteer **Schakel uit** om de snelkoppelingfunctie voor de aanraakknop uit te schakelen.

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.

OPMERKING: Garmin toestellen die niet over de trainingsstatusfunctie beschikken, kunnen niet als Primair trainingstoestel worden ingesteld, maar kunnen nog wel worden gebruikt om uw trainingsgegevens te registreren.

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.

Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren

U kunt activiteiten en prestatiemetingen van andere Garmin toestellen naar uw Lily 2 Active watch synchroniseren met behulp van uw Garmin Connect account. Zo kan uw watch uw trainingen en fitnessactiviteiten nauwkeuriger weergeven. U kunt bijvoorbeeld een rit met een Edge® fietscomputer vastleggen en uw activiteitgegevens en hersteltijd op uw Lily 2 Active watch bekijken.

Synchroniseer uw Lily 2 Active watch en andere Garmin toestellen met uw Garmin Connect account.

TIP: U kunt een primair trainingstoestel en een primaire wearable instellen in de Garmin Connect app ([Uniforme trainingsstatus, pagina 23](#)).

Recente activiteiten en prestatiemetingen vanaf uw andere Garmin toestellen worden op uw Lily 2 Active watch weergegeven.

Activiteiten volgen

De functie voor het volgen van activiteiten houdt uw dagelijkse stappentelling, afgelegde afstand, minuten intensieve training, opgelopen trappen, verbrande calorieën en slaapstatistieken bij voor elke vastgelegde dag. Uw verbrande calorieën omvatten uw gewone stofwisseling plus door activiteiten verbrande calorieën.

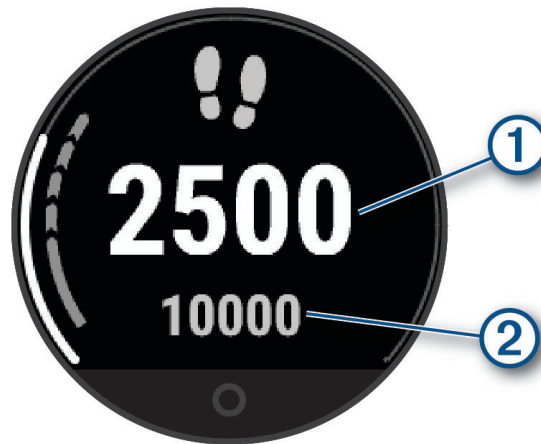
Het aantal stappen dat u gedurende de dag hebt gezet, wordt weergegeven in de stappenglance. Het aantal stappen wordt regelmatig bijgewerkt.

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

Automatisch doel

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.



Als u de functie Automatisch doel niet wilt gebruiken, kunt u persoonlijke doelen instellen via uw Garmin Connect account.

De bewegingswaarschuwing gebruiken

Langdurig zitten kan leiden tot ongewenste veranderingen in uw metabolisme. De bewegingswaarschuwingen sporen u aan om te blijven bewegen. Na een uur inactiviteit wordt een bericht weergegeven. De watch trilt ook als het trilsignaal is ingeschakeld ([Systeeminstellingen, pagina 43](#)).

Maak een korte wandeling (ten minste een paar minuten) of voer de voorgestelde bewegingen op het scherm uit om de bewegingswaarschuwing te resetten.

De bewegingsmelding inschakelen

1 Houd  ingedrukt.

2 Selecteer **Meldingen & waarsch.** > **Gezondheid en welzijn** > **Bewegingsmelding** > **Aan**.

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. Dutjes worden toegevoegd aan uw slaapstatistieken en kunnen ook van invloed zijn op uw herstel. U kunt gedetailleerde slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

OPMERKING: 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 37](#)).

Uw slaap automatisch bijhouden

- 1 Draag uw watch terwijl u slaapt.
- 2 Upload uw slaapegevens naar uw Garmin Connectaccount.
U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.
U kunt slaapegevens, waaronder dutjes, bekijken op uw Lily 2 Active watch ([Widgets](#), pagina 16).

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 Active 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.

Move IQ

Als u in een regelmatig patroon beweegt, detecteert de functie Move IQ de activiteit automatisch en wordt deze in uw tijdslijn 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.

Zelfbeoordeling inschakelen

Wanneer u een activiteit opslaat, kunt u uw waargenomen inspanning evalueren en beoordelen hoe u zich voelde tijdens de activiteit. Uw zelfbeoordelingsgegevens kunnen worden bekeken in uw Garmin Connect account.

- 1 In het menu van uw Garmin Connect toestel, selecteert u **Activiteitopties**.
- 2 Selecteer een activiteit.
OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 3 Selecteer **Zelfbeoordeling**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u de zelfbeoordeling alleen na workouts wilt voltooien, selecteert u **Alleen workouts**.
 - Als u de zelfbeoordeling na elke activiteit wilt voltooien, selecteert u **Altijd**.

Instellingen voor activiteiten volgen

U kunt bepaalde instellingen voor het volgen van activiteiten bijwerken op de watch. U moet uw minuten intensieve training en stappendoel per week bijwerken in de Garmin Connect app.

Houd  ingedrukt en selecteer **Instellingen > Activiteiten volgen**.

Status: Hiermee worden de functies voor het volgen van activiteiten uitgeschakeld.

Move IQ: Hiermee kunt u Move IQ gebeurtenissen in- en uitschakelen.

Autostart activit.: Hiermee kan de watch tijdgemeten activiteiten automatisch maken en opslaan wanneer de Move IQ functie detecteert dat u wandelt of hardloopt. U kunt de minimale periode voor hardlopen en wandelen instellen.

Activiteiten volgen uitschakelen

Als u activiteiten-tracking uitschakelt, worden het aantal stappen, het aantal minuten intensieve training, uw slaaptijd en Move IQ gebeurtenissen niet vastgelegd.

1 Houd  ingedrukt.

2 Selecteer **Instellingen > Activiteiten volgen > Status > Uit**.

Workouts

Uw watch kan u door workouts met meerdere stappen leiden, waaronder doelen voor elke workoutstap, zoals afstand, tijd, herhalingen en andere metrische gegevens. Uw watch bevat diverse vooraf geladen workouts voor meerdere activiteiten, waaronder krachttraining, cardio, hardlopen en fietsen. U kunt meer workouts en trainingsplannen maken en vinden in de Garmin Connect app en deze overdragen naar uw watch.

Op uw watch: U kunt de workouts-app openen vanuit de activiteitenlijst om alle workouts weer te geven die momenteel op uw watch zijn geladen ([Activiteitsopties aanpassen, pagina 12](#)).

U kunt ook uw workoutgeschiedenis bekijken.

In de app: U kunt workouts maken en meer workouts zoeken of een trainingsplan selecteren met ingebouwde workouts en deze overzetten naar uw watch ([Een workout vanuit Garmin Connect volgen, pagina 27](#)).

U kunt workouts plannen.

U kunt uw huidige workouts bijwerken en bewerken.

Een workout beginnen

Uw watch kan u door de diverse stappen van een workout leiden.

1 Druk op .


2 Selecteer een activiteit.

3 Selecteer **••• > Workouts**.

4 Selecteer een workout.

OPMERKING: Alleen workouts die compatibel zijn met de geselecteerde activiteit worden in de lijst weergegeven.


5 Veeg omhoog om de workoutstappen weer te geven (optioneel).

6 Druk op  om de activiteitentimer te starten.

Nadat u een workout hebt gestart, ziet u op de watch elke stap van de workout, stappennotities (optioneel) en het doel (optioneel). U kunt naar rechts of links vegen om de huidige workoutgegevens weer te geven.

Een workout vanuit Garmin Connect volgen

Voordat u een workout kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account (*Garmin Connect*, pagina 34).

- 1 Selecteer een optie:
 - Open de Garmin Connect app en selecteer ●●●.
 - Ga naar www.garminconnect.com.
- 2 Selecteer **Training & planning > Workouts**.
- 3 Zoek een workout of maak een nieuwe workout en sla deze op.
- 4 Selecteer  of **Verzend naar toestel**.
- 5 Volg de instructies op het scherm.

Garmin Connect trainingsplannen gebruiken

Voordat u een trainingsplan kunt downloaden en gebruiken, moet u over een Garmin Connect account beschikken (*Garmin Connect*, pagina 34), en dient u de Lily 2 Active watch te koppelen met een compatibele smartphone.

- 1 In de Garmin Connect app selecteert u ●●●.
- 2 Selecteer **Training & planning > Trainingsplannen**.
- 3 Selecteer en plan een trainingsplan.
- 4 Volg de instructies op het scherm.
- 5 Bekijk het trainingsplan in uw agenda.

Aangepaste trainingsplannen

Uw Garmin Connect account bevat een aangepast trainingsplan en Garmin coach die bij uw trainingsdoelen passen. U kunt bijvoorbeeld een paar vragen beantwoorden en een plan vinden om u te helpen een 5 km race te voltooien. Het plan past zich aan uw huidige fitnessniveau, coachings- en planningsvoorkeuren en de racedatum aan. Wanneer u een plan start, wordt de Garmin coaching toegevoegd aan de lijst met glances op uw Lily 2 Active watch.

Workout van vandaag starten



Nadat u een trainingsplan naar uw watch hebt verzonden, wordt de Garmin coach glance in uw lijst met glances weergegeven.

- 1 Veeg op de watch face om de Garmin coach glance weer te geven.
- 2 Selecteer de glance.

Als er een workout voor deze activiteit is gepland vandaag, wordt op de watch de naam van de workout weergegeven en wordt u gevraagd deze workout te starten.
- 3 Selecteer een workout.
- 4 Selecteer **Bekijk** om de stappen van de workout weer te geven, en veeg naar rechts wanneer u klaar bent met het bekijken van de stappen (optioneel).
- 5 Selecteer **Start workout**.
- 6 Volg de instructies op het scherm.

Geplande workouts weergeven

U kunt workouts bekijken die zijn gepland in uw trainingsagenda en een workout starten.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Veeg omhoog.
- 4 Selecteer **Trainingsagenda**.
Uw geplande workouts worden weergegeven, gesorteerd op datum.
- 5 Selecteer een workout.
- 6 Blader om de stappen van de workout weer te geven.
- 7 Druk op  om de timer te starten.

Instellingen en waarschuwingen voor gezondheid en welzijn

Houd  ingedrukt en selecteer **Instellingen > Meldingen & waarsch. > Gezondheid en welzijn**.

Polshartslag: Bekijk [Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen](#), pagina 30.

Bewegingsmelding: Hiermee schakelt u de functie Bewegingsmelding in ([De bewegingswaarschuwing gebruiken](#), pagina 24).

Stresswaarschuwingen: Waarschuwt u wanneer perioden van stress uw Body Battery hebben uitgeput ([De stressniveauwidget weergeven](#), pagina 19).

Rustwaarschuwingen: Stelt u op de hoogte nadat u een rustperiode hebt gehad en de invloed daarvan op uw Body Battery ([Body Battery](#), pagina 19).





Dagelijks overzicht: Hiermee schakelt u het Body Battery dagelijkse overzicht in dat enkele uren voor het begin van uw slaaperiode wordt weergegeven. Het dagelijkse overzicht biedt inzicht in de invloed van uw dagelijkse stress- en activiteitsgeschiedenis op uw Body Battery ([De widget Body Battery weergeven](#), pagina 19).

Doelen: Hiermee kunt u doelwaarschuwingen in- en uitschakelen of ze inschakelen tijdens algemeen gebruik terwijl u niet met een activiteit bezig bent. Doelwaarschuwingen worden weergegeven voor uw dagelijkse stappendoel, het doel voor het dagelijkse aantal opgelopen trappen en het doel voor het wekelijkse aantal minuten intensieve training.

Hydratatie-waarschuwingen: Hiermee kunt u hydratatiewaarschuwingen in- en uitschakelen.

Hartslagmeetfuncties

Met de Lily 2 Active 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.
VO₂	Geeft uw huidige VO ₂ max. weer. Dit is een indicatie van atletische prestaties, deze waarde groeit mee met uw fitheid.

Hartslagmeter aan de pols

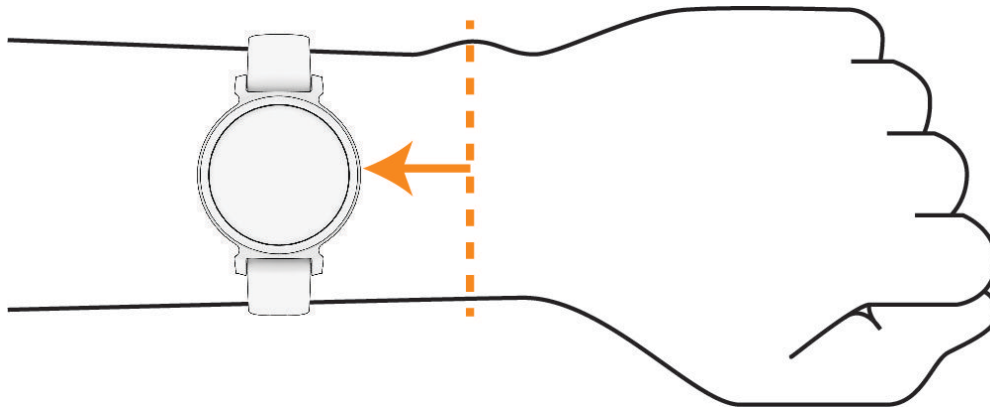
De watch dragen

⚠ 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 49 voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie *Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens*, pagina 33 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.

Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

- Zorg dat uw arm 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.
- Wacht tot het pictogram  constant brandt voordat u aan uw activiteit begint.
- 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.

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 op de wijzerplaat naar links of naar rechts om de widget voor de hartslag weer te geven.
OPMERKING: U moet mogelijk de widget toevoegen aan uw widgetlijst (*De widgetlijst aanpassen, pagina 18*).
- 2 Selecteer de widget om de huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en een grafiek van uw hartslag gedurende de afgelopen drie uur weer te geven.
- 3 Selecteer een optie:
 - Tik op de grafiek en veeg naar links of rechts om de grafiek te pannen.
 - Veeg naar links of rechts om de gemiddelde waarden van uw hartslag in rust van de afgelopen zeven dagen weer te geven.

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 Houd  ingedrukt.
 - 2 Selecteer **Instellingen > Meldingen & waarsch. > Gezondheid en welzijn > Hartslag**.
 - 3 Selecteer **Melding Hoog** of **Melding Laag** om de waarschuwing in te schakelen.
 - 4 Selecteer een drempelwaarde voor de hartslagfrequentie.
- Zodra u boven of onder de aangepaste waarde komt, wordt een bericht weergegeven en trilt de watch.

Hartslaggegevens verzenden naar Garmin devices

U kunt uw hartslaggegevens vanaf uw Lily 2 Active watch verzenden en op gekoppelde Garmin toestellen bekijken. U kunt bijvoorbeeld uw hartslaggegevens verzenden naar een Edge fietscomputer tijdens het fietsen, of naar een VIRB[®] actiecamera tijdens een activiteit.

OPMERKING: Het verzenden van hartslaggegevens verkort de levensduur van batterij.

- 1 Houd  ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.
OPMERKING: Hiermee kunt u het bedieningsmenu aanpassen (*Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 16*)
 - 2 Selecteer .
 - 3 Druk op .
- De Lily 2 Active watch begint met het verzenden van uw hartslaggegevens.
- OPMERKING:** Tijdens het verzenden van hartslaggegevens wordt de tijd op het scherm weergegeven.
- 4 Koppel uw Lily 2 Active watch met een Garmin ANT+[®] compatibel toestel.
OPMERKING: De aanwijzingen voor het koppelen verschillen voor ieder Garmin compatibel toestel. Raadpleeg uw gebruikershandleiding.
 - 5 Herhaal stap 1 t/m 3 om het verzenden van uw hartslaggegevens te stoppen.

Instellingen polshartslagmeter

Houd  ingedrukt en selecteer **Instellingen > Sensoren weergeven > Polshartslag**.

Status: Hiermee schakelt u de polshartslagmeter in of uit. De standaardwaarde is Automatisch, waarbij automatisch de polshartslagmeter wordt gebruikt, tenzij u een externe hartslagmeter koppelt.

OPMERKING: Als u de polshartslagmeter uitschakelt, wordt ook de polsensor van de pulse oximeter uitgeschakeld. U kunt een handmatige meting uitvoeren vanuit de pulse oximeter-glance.

Tijdens zwemmen: Hiermee schakelt u de polshartslagmeter in of uit tijdens zwemactiviteiten.

De polshartslagmeter uitschakelen

De standaardwaarde voor de Polshartslag is Automatisch. De watch gebruikt automatisch de polshartslagmonitor tenzij u een hartslagmonitor voor op de borst aan de watch koppelt. Borsthartslaggegevens zijn alleen beschikbaar tijdens een activiteit.

OPMERKING: Als u de hartslagmeter bij de pols uitschakelt, worden ook functies uitgeschakeld als uw geschatte VO2 max., slaaptracking, intensiteitminuten, de stress-functie die de hele dag duurt en de Pulse Ox-metersensor bij de pols.

OPMERKING: Door de polshartslagmeter uit te schakelen, schakelt u ook de functie voor de polsdetectie Garmin Pay van betalingen uit. U moet elke keer voordat u een betaling uitvoert, een wachtwoord invoeren ([Garmin Pay, pagina 14](#)).

1 Houd  ingedrukt.

2 Selecteer **Instellingen > Sensoren weergeven > Polshartslag > Status > Uit**.

Sommige sensorlampjes kunnen knipperen nadat de hartslagmeter aan de pols is uitgeschakeld.

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.

Uw hartslagzones instellen

De watch gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw standaard hartslagzones te bepalen. Stel uw maximale hartslag in voor de meest nauwkeurige caloriegegevens tijdens uw activiteit. U kunt uw hartslag in rust ook handmatig invoeren. U kunt uw zones handmatig aanpassen op de watch of via uw Garmin Connect account.

1 Houd  ingedrukt.

2 Selecteer **Instellingen > Gebruikersprofiel > Hartslagzones**.

3 Selecteer **Maximum hartslag** en voer uw maximale hartslag in.

4 Selecteer .

5 Selecteer **Rust HS**.

6 Selecteer een optie:

- Selecteer **Gebruik gemiddelde** om de gemiddelde hartslag in rust van de watch te gebruiken.
- Selecteer **Aangepast instellen** om een aangepaste hartslag in rust in te stellen.

7 Selecteer **Zones > Op basis van**.

8 Selecteer een optie:

- Selecteer **BPM** om de zones in aantal hartslagen per minuut weer te geven en te wijzigen.
- Selecteer **% Max. HS** om de zones als een percentage van uw maximumhartslag weer te geven en te wijzigen.

9 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.

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

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 32](#)) 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.

Pulse Ox meter

De Lily 2 Active 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 33](#)). 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-oxymeting 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 33](#)).

- 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 33](#)).

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 Active watch instellen als uw primaire wearable in uw Garmin Connect account ([Uniforme trainingsstatus](#), pagina 23).

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 33).

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

- 1 Houd  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer **Instellingen > Sensoren weergeven > Pulse Ox tijdens slaap**.
- 3 Selecteer de tuimelschakelaar om volgen in te schakelen.

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.

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 Active 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 53), 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 Houd  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer **Instellingen > Gebruikersprofiel > 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 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 Houd  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer **Instellingen > Gebruikersprofiel > Fitnessleeftijd**.

Connectiviteit

Er zijn connectiviteitsfuncties beschikbaar voor uw watch wanneer u deze koppelt met uw compatibele smartphone ([Uw smartphone koppelen, pagina 35](#)).

Garmin Connect

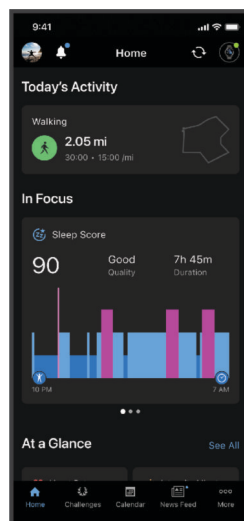
U kunt contact houden met uw vrienden via uw Garmin Connect account. Uw Garmin Connect account biedt u de hulpmiddelen om te volgen, te analyseren, te delen en elkaar aan te moedigen. Leg de prestaties van uw actieve levensstijl vast, zoals hardloopsessies, wandelingen, fietsritten en meer.

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.



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.

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 smartphone.
- 2 Open de Garmin Connect app.
TIP: De app kan geopend zijn of op de achtergrond worden uitgevoerd.
- 3 Houd  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 4 Selecteer **Instellingen > Systeem > 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 35).



- 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 smartphone koppelen

Om de Lily 2 Active watch in te stellen, moet het direct via de Garmin Connect app worden gekoppeld, in plaats van vanuit de Bluetooth instellingen op uw smartphone.

- 1 Selecteer tijdens de eerste installatie op uw watch  als u wordt gevraagd om uw smartphone te koppelen.
OPMERKING: Als u hiervoor het koppelingsproces hebt overgeslagen, kunt u  ingedrukt houden en **Systeem > Telefoon > Koppel telefoon** selecteren om de koppelingsmodus handmatig te openen.
- 2 Scan de QR-code met uw smartphone en volg de instructies op het scherm om het koppelings- en installatieproces te voltooien.

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 Active 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.

Meldingen beheren


U kunt meldingen die op uw Lily 2 Active 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**.

Bluetooth meldingen inschakelen

Voordat u meldingen kunt inschakelen, moet u de Lily 2 Active watch koppelen met een compatibele smartphone ([Uw smartphone koppelen, pagina 35](#)).

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Meldingen & waarsch. > Smartphone meldingen**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Algemeen gebruik** om voorkeuren in te stellen voor meldingen die worden weergegeven in de watchmodus.
 - Selecteer **Tijdens activit.** om voorkeuren in te stellen voor meldingen die worden weergegeven tijdens het vastleggen van een activiteit.
 - Selecteer **In slaapstand** om **Niet storen** in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Privacy** om een privacyvoorkeur in te stellen.

De Bluetooth telefoon-verbinding uitschakelen



U kunt de Bluetooth verbinding met de telefoon uitschakelen via het bedieningsmenu.

OPMERKING: U kunt opties toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 16](#)).

- 1 Houd  ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.
- 2 Selecteer  om de Bluetooth telefoonverbinding op uw Lily 2 Active watch uit te schakelen.
Raadpleeg de gebruikershandleiding voor uw telefoon om Bluetooth technologie uit te schakelen op uw telefoon.

Een inkomende oproep ontvangen

Wanneer u een oproep ontvangt op uw verbonden smartphone, wordt op de Lily 2 Active 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 .

Uw telefoon vinden

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

1 Houd  ingedrukt.



2 Selecteer .

Op het Lily 2 Active scherm worden signaalsterktebalken weergegeven en klinkt er een geluidssignaal op uw telefoon. De balken worden langer naarmate u dichter bij uw telefoon komt.

3 Druk op  om het zoeken te stoppen.

De modus Niet storen gebruiken

U kunt de modus Niet storen gebruiken om trilsignalen en het scherm voor waarschuwingen en meldingen uit te schakelen (*De scherminstellingen aanpassen, pagina 44*). U kunt deze modus bijvoorbeeld gebruiken als u slaapt of naar een film kijkt.

- Als u de modus Niet storen handmatig wilt in- of uitschakelen, houdt u de knop  ingedrukt en selecteert u .
- Als u de modus Niet storen automatisch wilt inschakelen tijdens uw slaapuren, gaat u naar de toestelinstellingen in de Garmin Connect app, en selecteert u **Meldingen en waarschuwingen > Smartphone meldingen > In slaapstand**.

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.

LET OP

Als u deze veiligheids- en trackingfuncties wilt gebruiken, moet de Lily 2 Active 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.

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 38*). 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 Houd  ingedrukt.
- 2 Wanneer u drie trillingen voelt, laat u de knop los om de hulpfunctie te activeren. Het aftelscherm wordt weergegeven.
- 3 Selecteer indien nodig een optie voordat het aftellen is voltooid:
 - Als u een aangepast bericht met uw verzoek wilt verzenden, selecteert u .
 - Als u het bericht wilt annuleren, selecteert u .

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.

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 38*). 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 Houd  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer **Instellingen > Veiligheid en tracking > Ongevaldetectie**.
- 3 Selecteer een activiteit.


OPMERKING: Ongevaldetectie is alleen beschikbaar voor bepaalde buitenactiviteiten.

Als uw Lily 2 Active 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 in- en uitschakelen

Voordat u uw eerste LiveTrack sessie kunt starten, moet u contactpersonen instellen in de Garmin Connect app ([Contactpersonen toevoegen, pagina 39](#)).

OPMERKING: U moet LiveTrack inschakelen in de Garmin Connect app.

- 1 In de Garmin Connect app selecteert u **••• > Veiligheid en tracking > LiveTrack**.
- 2 Selecteer **Automatisch starten > Aan** voor uw watch.
- 3 Houd  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 4 Selecteer **Instellingen > Veiligheid en tracking > LiveTrack**.
- 5 Selecteer **Uit** om LiveTrack uit te schakelen.

Contactpersonen toevoegen


- 1 In de Garmin Connect app selecteert u **••• > Contacten**.
- 2 Volg de instructies op het scherm.

Nadat u contactpersonen hebt toegevoegd, moet u uw gegevens synchroniseren om de wijzigingen toe te passen op uw Lily 2 Active watch ([Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 35](#)).


Klokken

Een alarm instellen







U kunt meerdere alarmen instellen. U kunt elk alarm één keer of met regelmatige tussenpozen laten afgaan.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Alarm > +**.
- 3 Geef een tijd op.
- 4 Selecteer het alarm.
- 5 Selecteer **Herhaal** en selecteer een optie.





Een alarm verwijderen

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Alarm**.
- 3 Selecteer eerst een alarm en vervolgens **Wis**.

De stopwatch gebruiken


- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Stopwatch**.
- 3 Druk op  om de timer te starten.
- 4 Druk op  om de rondetimer opnieuw te starten.
De totale stopwatchtijd blijft lopen.
- 5 Druk op  om de timer te stoppen.
- 6 Selecteer een optie:
 - Druk op  om de timer te hervatten.
 - Selecteer  om de timer opnieuw in te stellen.
 - Als u de stopwatch-tijd wilt opslaan als een activiteit, selecteert u **•••** en vervolgens **Sla activiteit op**.
 - Als u de rondetimers wilt bekijken, selecteert u **•••** en vervolgens **Bekijk ronden**.
 - Als u de stopwatch wilt afsluiten, selecteert u **•••** en vervolgens **OK**.

De afteltimer instellen

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > **.
- 3 Geef de tijd op en selecteer .
- 4 Druk op .

De tijd synchroniseren met GPS

Telkens wanneer u de watch inschakelt en er naar satellieten wordt gezocht, worden de tijdzones en het tijdstip automatisch vastgesteld. U kunt de tijd ook handmatig synchroniseren met GPS wanneer u van tijdzone verandert, en kunt u de zomertijd instellen.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Tijd > Tijdsync**.
- 3 Wacht totdat de watch satellieten heeft gevonden ([Satellietsignalen ontvangen, pagina 50](#)).

De tijd handmatig instellen

De tijd wordt standaard automatisch ingesteld wanneer de Lily 2 Active watch is gekoppeld met een smartphone.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Tijd > Tijdbron > Handmat..**
- 3 Selecteer **Tijd** en voer de tijd in.

Draadloze sensoren

Uw watch kan worden gekoppeld en gebruikt met draadloze sensoren met behulp van ANT+ of Bluetooth technologie ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 41](#)). Nadat de toestellen zijn gekoppeld, kunt u de optionele gegevensvelden aanpassen ([Activiteitopties aanpassen, pagina 12](#)). Als bij uw watch een sensor is meegeleverd, zijn de toestellen al gekoppeld.

Voor informatie over compatibiliteit van een bepaalde Garmin sensor, aanschaf of het raadplegen van de gebruikershandleiding, gaat u naar buy.garmin.com voor de desbetreffende sensor.

Sensortype	Beschrijving
Hartslag	U kunt een externe sensor, zoals de HRM-Pro™ serie of HRM-Fit™ hartslagmonitor, gebruiken om hartslaggegevens te bekijken tijdens uw activiteiten.
Snelheid/cadans	U kunt snelheids- of cadanssensoren aan uw fiets bevestigen en de gegevens tijdens uw rit bekijken. Indien nodig, kunt u handmatig uw wielmaat invoeren in de instellingen van de snelheidsensor (Een snelheidssensor kalibreren, pagina 42).

De draadloze sensoren koppelen

Voordat u kunt koppelen, moet u de hartslagmeter omdoen of de sensor plaatsen.

Wanneer u voor de eerste keer een draadloze sensor via ANT+ of Bluetooth technologie wilt verbinden, moet u de watch en de sensor eerst koppelen. Als de sensor is voorzien van zowel ANT+ als Bluetooth technologie, raadt Garmin u aan te koppelen met behulp van ANT+ technologie. Nadat de koppeling is voltooid, maakt de watch automatisch een verbinding met de sensor wanneer u een activiteit start en de sensor actief is en zich binnen bereik bevindt.

TIP: Sommige ANT+ sensoren worden automatisch met uw watch gekoppeld wanneer u een activiteit start terwijl de sensor is ingeschakeld en zich in de buurt van de watch bevindt.

1 Breng de watch binnen 3 m (10 ft.) van de sensor.

OPMERKING: Zorg ervoor dat u minstens 10 m (33 ft.) bij andere draadloze sensoren vandaan bent tijdens het koppelen.

2 Houd  ingedrukt.

3 Selecteer **Instellingen > Accessoires > Voeg nieuw toe**.

4 Selecteer een optie:

- Selecteer **Zoek alles**.
- Selecteer uw type sensor.

Als de sensor is gekoppeld met uw watch wordt de status van de sensor gewijzigd van Zoeken naar Verbonden. Sensorgegevens worden weergegeven in de reeks gegevensschermen of in een aangepast gegevensveld. U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Activiteitopties aanpassen, pagina 12](#)).

Hartslagaccessoire voor hardlooptempo en -afstand

Het accessoire uit de HRM-Fit en HRM-Pro serie berekent uw hardlooptempo en -afstand op basis van uw gebruikersprofiel en de beweging die door de sensor bij elke stap wordt gemeten. De hartslagmeter geeft de hardloopsnelheid en -afstand weer als er geen GPS beschikbaar is, bijvoorbeeld tijdens het lopen op een loopband. U kunt uw hardlooptempo en -afstand op uw compatibele Lily 2 Active watch bekijken wanneer u bent verbonden via ANT+ technologie. U kunt deze gegevens ook bekijken op compatibele trainingsapps van derden wanneer u verbonden bent met behulp van Bluetooth technologie.

De nauwkeurigheid van tempo en afstand verbetert met kalibratie.

Automatische kalibratie: De standaardinstelling voor uw watch is **Automatisch kalibreren**. Het hartslagaccessoire wordt elke keer dat u buiten hardloopt gekalibreerd doordat hij is verbonden met uw compatibele Lily 2 Active watch.

OPMERKING: Automatische kalibratie werkt niet voor indoor-, trail- of ultra run-activiteitsprofielen (*Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand, pagina 42*).

Handmatige kalibratie: U kunt **Kalibreren en opslaan** selecteren nadat u op de loopband hebt hardgelopen met uw connected hartslagaccessoire (*De loopbandafstand kalibreren, pagina 6*).

Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand

- Werk uw Lily 2 Active watch-software bij (*Productupdates, pagina 48*).
- Voltooi verschillende hardloopsessies buiten met GPS en uw connected accessoire uit de HRM-Fit of HRM-Pro serie. Het is belangrijk dat uw outdoortempobereik overeenkomt met uw tempobereik op de loopband.
- Als er in uw hardloopsessie zand of diepe sneeuw voorkomt, gaat u naar de sensorinstellingen en schakelt u **Automatisch kalibreren** uit.
- Als u eerder een compatibele voetsensor hebt aangesloten met behulp van ANT+ technologie, stelt u de status van de voetsensor in op **Uit**, of verwijdert u deze uit de lijst met aangesloten sensoren.
- Voltooi een hardloopsessie op de loopband met handmatige kalibratie (*De loopbandafstand kalibreren, pagina 6*).
- Als automatische en handmatige kalibraties niet nauwkeurig lijken, ga dan naar de sensorinstellingen en selecteer **HRM-tempo en afstand > Reset kalibratiegegevens**.

OPMERKING: U kunt proberen **Automatisch kalibreren** uit te schakelen en vervolgens handmatig opnieuw te kalibreren (*De loopbandafstand kalibreren, pagina 6*).

Een optionele fietssnelheids- of fietscadanssensor gebruiken

Met een compatibele fietssnelheids- of fietscadanssensor kunt u gegevens verzenden naar uw watch.

- Koppel de sensor met uw watch (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 41*).
- Stel de wielmaat in (*Een snelheidssensor kalibreren, pagina 42*).
- Maak een rit (*Een rit maken, pagina 7*).

Een snelheidssensor kalibreren

Voordat u de snelheidssensor kunt kalibreren, moet u de watch koppelen met een compatibele snelheidssensor (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 41*).

Handmatige kalibratie is optioneel en kan de nauwkeurigheid verbeteren.

1 Houd  ingedrukt.

2 Selecteer **Instellingen > Accessoires > Snelheid/cadans > Wielmaat**.

3 Selecteer een optie:

- Selecteer **Automatisch** om de wielmaat automatisch te berekenen en de snelheidssensor automatisch te kalibreren.
- Selecteer **Handmat.** en voer de wielmaat in om de snelheidssensor handmatig te kalibreren (*Wielmaat en omvang, pagina 54*).

Uw watch personaliseren

Instellingen van watch

U kunt sommige instellingen aanpassen op uw Lily 2 Active watch. Overige instellingen kunt u aanpassen in de Garmin Connect app.

Houd  ingedrukt om het menu weer te geven en selecteer **Instellingen**.

Snelkoppeling: Hiermee kunt u een snelkoppeling instellen ([Snelkoppeling voor aanraakknop instellen](#), pagina 23).

Meldingen & waarsch.: Hiermee kunt u de waarschuwingsinstellingen aanpassen ([Waarschuwingsinstellingen](#), pagina 43).

Sensoren weergeven: Hiermee kunt u de instellingen van de hartslagsensor ([Instellingen polshartslagmeter](#), pagina 31) en sleep pulse ox aanpassen ([Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen](#), pagina 33) en het kompas kalibreren ([Het kompas kalibreren](#), pagina 45).

Accessoires: Hiermee kunt u uw Lily 2 Active watch koppelen met draadloze sensoren ([Draadloze sensoren](#), pagina 41).


Gebruikersprofiel: Hiermee kunt u de instellingen van het gebruikersprofiel aanpassen ([Uw gebruikersprofiel instellen](#), pagina 44).

Veiligheid en tracking: Hiermee kunt u veiligheids- en trackinginstellingen aanpassen ([Veiligheids- en trackingfuncties](#), pagina 37).

Activiteiten volgen: Hiermee kunt u de instellingen voor het volgen van activiteiten aanpassen ([Activiteiten volgen](#), pagina 24).

Systeem: Hiermee kunt u systeeminstellingen aanpassen ([Systeeminstellingen](#), pagina 43).

Waarschuwingsinstellingen

Houd  ingedrukt om het menu weer te geven en selecteer **Instellingen > Meldingen & waarsch.**

Smartphone meldingen: Hiermee kunt u de instellingen voor Bluetooth meldingen op uw smartphone aanpassen ([Bluetooth meldingen inschakelen](#), pagina 36).

Ochtendrapport: Hiermee kunt u de instellingen voor het ochtendrapport aanpassen ([Ochtendrapport](#), pagina 22).

Gezondheid en welzijn: Hiermee kunt u de instellingen voor gezondheids- en welzijnswaarschuwingen aanpassen ([Instellingen en waarschuwingen voor gezondheid en welzijn](#), pagina 28).

Systeeminstellingen

Houd  ingedrukt en selecteer **Instellingen > Systeem**.

Scherms: Hiermee stelt u de time-out en de helderheid van het scherm in ([De scherminstellingen aanpassen](#), pagina 44).

Trillen bij waarschuwen: Hiermee zet u het trilsignaal aan of uit en hier kunt u ook de trilintensiteit instellen.

Telefoon: Hiermee kunt u uw smartphone koppelen en synchroniseren ([Uw smartphone koppelen](#), pagina 35).

Indeling: Hiermee kunt u instellen in welke eenheden gegevens worden weergegeven ([De maateenheden wijzigen](#), pagina 44).


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

Herstel: Hiermee kunt u de standaardinstellingen herstellen of persoonlijke gegevens verwijderen en de instellingen herstellen ([Alle standaardinstellingen herstellen](#), pagina 50).

OPMERKING: Als u een Garmin Pay portemonnee hebt aangemaakt, wordt de portemonnee ook van uw toestel verwijderd als u de standaardinstellingen herstelt.


Over: Hiermee worden de toestel-id, softwareversie, informatie over wet- en regelgeving en de licentieovereenkomst weergegeven.

De scherminstellingen aanpassen

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Scherm**.
- 3 Selecteer **Helderheid** om het helderheidsniveau van het scherm in te stellen.
- 4 Selecteer **Algemeen gebruik** of **Tijdens activit..**
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Beweging** om het scherm in te schakelen als u uw arm optilt en draait om op uw pols te kijken.
 - Selecteer **Gebarengemoelighed** om de gevoeligheid voor bewegingen aan te passen om het scherm vaker of minder vaak in te schakelen.
 - Selecteer **Time-out** om de tijdsduur in te stellen voordat het scherm wordt uitgeschakeld.
- 6 Selecteer **In slaapstand**.
- 7 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Wijzerplaat** om de wijzerplaat in te stellen op dimmen tijdens de ingestelde slaaperiode.
 - Selecteer **Helderheid** om het helderheidsniveau van het scherm in te stellen tijdens de door u ingestelde slaaperiode.
 - Selecteer **Time-out** om in te stellen hoelang het duurt voordat het scherm wordt uitgeschakeld tijdens de door u ingestelde slaaperiode.

De maateenheden wijzigen

U kunt de maateenheden voor afstand, tempo en snelheid, hoogte en meer aanpassen.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Indeling**.
- 3 Selecteer een optie.
 - Selecteer **Eenheden** om de primaire meeteenheden voor de watch in te stellen.
 - Selecteer **Tempo/snelheid** om uw tempo of snelheid in mijlen of kilometers weer te geven tijdens een activiteit met tijdmeting.

Tijdzones


Telkens wanneer u het toestel inschakelt en naar satellieten zoekt of gegevens synchroniseert met uw smartphone, worden de tijdzone en het tijdstip automatisch vastgesteld.

Gebruikersprofiel

U kunt uw gebruikersprofiel bijwerken op uw watch of in de Garmin Connect app.

Uw gebruikersprofiel instellen

U kunt uw persoonlijke gegevens instellen, zoals geslacht, geboortejaar, lengte, gewicht, pols en hartslagzones ([Uw hartslagzones instellen, pagina 31](#)). De watch gebruikt deze informatie om nauwkeurige trainingsgegevens te berekenen.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Gebruikersprofiel**.
- 3 Selecteer een optie.

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.

Het kompas kalibreren

LET OP

Kalibreer het elektronische kompas buiten. Zorg dat u zich niet in de buurt bevindt van objecten die invloed uitoefenen op magnetische velden, zoals voertuigen, gebouwen of elektriciteitskabels.

Het toestel is al gekalibreerd in de fabriek en het maakt standaard gebruik van automatische kalibratie. Als uw kompas niet goed werkt, bijvoorbeeld nadat u lange afstanden hebt afgelegd of na extreme temperatuurveranderingen, kunt u het handmatig kalibreren.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Sensoren weergeven > Kompas > Start kalibratie**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

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 Active 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 35*) (*Uw gegevens met uw computer synchroniseren, pagina 35*).

Instellingen voor Garmin Connect 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 33*).

Fitnessleeftijd: Hiermee kunt u uw huidige fitnessleeftijd bekijken (*Uw fitnessleeftijd weergeven, pagina 34*).

Toon naam: Hiermee stelt u de weergavenaam in die in uw ochtendrapport en waarschuwingen wordt gebruikt (*Ochtendrapport, pagina 22*).

Geslacht: Hiermee stelt u uw gender in (*Instellingen voor geslacht, pagina 45*).

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.

Slaapschema: Hiermee kunt u uw slaapschema instellen (*Slaap bijhouden, pagina 24*).

Hartslagzones: Hiermee kunt u uw maximale hartslag schatten en aangepaste hartslagzones bepalen (*Hartslagzones, pagina 31*).

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

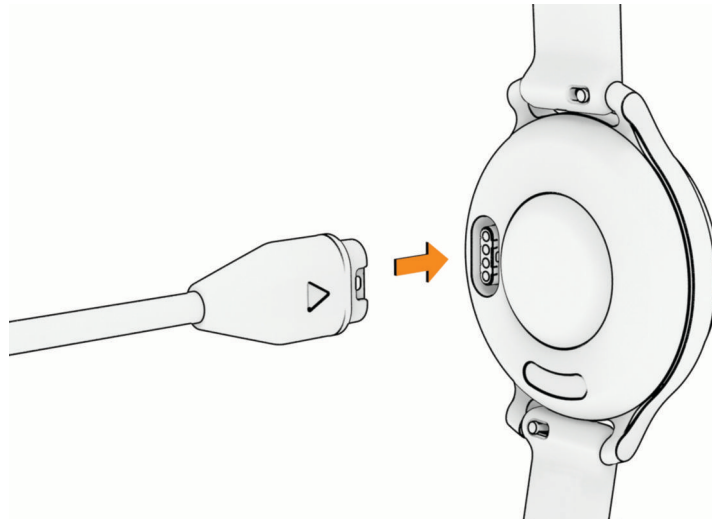
⚠ WAARSCHUWING

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

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 47*).

- 1 Sluit de kabel (▲ uiteinde) aan op de oplaadpoort van uw watch.



- 2 Sluit het andere uiteinde van de kabel aan op een USB-C® computerpoort of netadapter (5 V minimum output power).
De watch geeft het huidige batterijniveau weer.
- 3 Ga zo nodig naar buy.garmin.com of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.
- 4 Koppel de watch los zodra het batterijniveau op 100% staat.

Toestelonderhoud

LET OP

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

Druk niet op de knoppen onder water.

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.

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, informatie over wet- en regelgeving en de licentieovereenkomst weergeven.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen** > **Systeem** > **Over**.

Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven

Het label voor dit toestel wordt op elektronische wijze geleverd. Het e-label kan regelgeving bevatten, zoals identificatienummers verstrekt door de FCC of regionale compliance-markeringen, maar ook toepasselijke product- en licentiegegevens.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Over**.

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 (*Uw smartphone koppelen, pagina 35*).

Synchroniseer uw watch met de Garmin Connect app (*Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 35*).

Wanneer er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt 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 35*).

- 1 Sluit de watch met een USB-kabel aan op uw computer.
Als er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt 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.

Specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Levensduur van batterij	Maximaal 9 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 -1,3 dBm maximaal 13,56 MHz bij -40 dBm maximaal
Waterbestendigheid	5 ATM ²

¹ De geschatte batterijduur is gebaseerd op bepaalde gebruiksaannames. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/lily2activebatteryifeassumptions.

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.

Problemen oplossen

Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?

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

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

Ik kan mijn smartphone niet koppelen met de watch

- Breng de watch binnen het bereik van uw smartphone.
- Als uw watch en smartphone al zijn gekoppeld, schakelt u Bluetooth technologie op beide toestellen uit en weer in.
- Als uw watch en smartphone niet zijn gekoppeld, schakelt u Bluetooth technologie op uw smartphone in.
- Open de Garmin Connect app op uw smartphone en selecteer **••• > **Garmin toestellen** > **Voeg toestel toe** om de koppelmodus te activeren.
- Houd op uw watch  ingedrukt om het menu weer te geven en selecteer **Instellingen** > **Systeem** > **Telefoon** > **Koppel telefoon** om de koppelmodus te activeren.
- 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 35](#)).
- 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.

De hartslag op mijn watch is niet nauwkeurig

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

Levensduur van de batterij maximaliseren

- Verlaag de helderheid van het scherm en de schermtime-out (*De scherminstellingen aanpassen, pagina 44*).
- Hiermee verlaagt u het trilsignaalniveau (*Systeeminstellingen, pagina 43*).
- Schakel polsgebaren uit (*De scherminstellingen aanpassen, pagina 44*).
- Beperk in de instellingen van het meldingencentrum van uw telefoon de meldingen die op uw Lily 2 Active watch worden weergegeven (*Meldingen beheren, pagina 36*).
- Schakel smartphone meldingen uit (*Bluetooth meldingen inschakelen, pagina 36*).
- Schakel Bluetooth draadloze technologie uit wanneer u geen gebruik maakt van connected functies (*De Bluetooth telefoon-verbinding uitschakelen, pagina 36*).
- Schakel het registreren van slaapgegevens via de pulsoximeter uit (*Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen, pagina 33*).
- Schakel de hartslagmeting aan de pols uit (*Instellingen polshartslagmeter, pagina 31*).


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 26*).


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 Houd  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Blader omlaag naar het laatste item in de lijst en selecteer het.
- 3 Blader omlaag naar het laatste item in de lijst en selecteer het.
- 4 Blader omlaag naar het vijfde item in de lijst en selecteer het.
- 5 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 **Instellingen > Systeem > 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.

Satellietsignalen ontvangen

De watch dient mogelijk vrij zicht op de satellieten te hebben om satellietsignalen te kunnen ontvangen.

- 1 Ga naar buiten naar een open gebied.
De voorzijde van de watch moet naar de lucht zijn gericht.
- 2 Wacht terwijl de watch satellieten zoekt.
Het kan 30 tot 60 seconden duren voordat u satellietsignalen ontvangt.

De ontvangst van GPS-signalen verbeteren

- Synchroniseer het toestel regelmatig met uw Garmin account:
 - Verbind uw toestel met een computer via de USB-kabel en de Garmin Express app.
 - Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect app op uw Bluetooth smartphone.

Na verbinding met uw Garmin account downloadt het toestel diverse dagen aan satellietgegevens, zodat het toestel snel satellietsignalen kan vinden.

- Ga met uw toestel naar buiten, naar een open plek, ver weg van hoge gebouwen en bomen.
- Blijf enkele minuten stilstaan.

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 Active 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 48, De software bijwerken via Garmin Express, pagina 48*).

- *Activiteitopties aanpassen, pagina 12*
- *Een activiteit starten, pagina 3*

	Fietsen
	Fiets binnen
	Ademhaling
	Cardio
	Dansfitness
	Discgolf
	Crosstrainer
	Golfen
	HIIT
	Indoortrack
	Touwtjespringen
	Meditatie
	Overig
	Padel
	Pickleball
	Pilates
	Zwembad
	Roeien
	Indoorroeien
	Hardlopen
	Skiën
	Snowboarden
	Sneeuwschoenlopen

	Stair stepper
	Kracht
	SUP
	Tennis
	Loopband
	Wandelen
	Lopen binnen
	XC skiën
	Yoga

Standaardwaarden VO2 Max.

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

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.

Wielmaat en omvang

Wanneer u de snelheidssensor gebruikt om te fietsen, detecteert deze automatisch de wielmaat. Indien nodig, kunt u handmatig uw wielmaat invoeren in de instellingen van de snelheidsensor.

De wielmaat voor fietsen wordt aan weerszijden van de band aangegeven. U kunt de omtrek van uw wiel meten of een van de rekenmachines op internet gebruiken.

