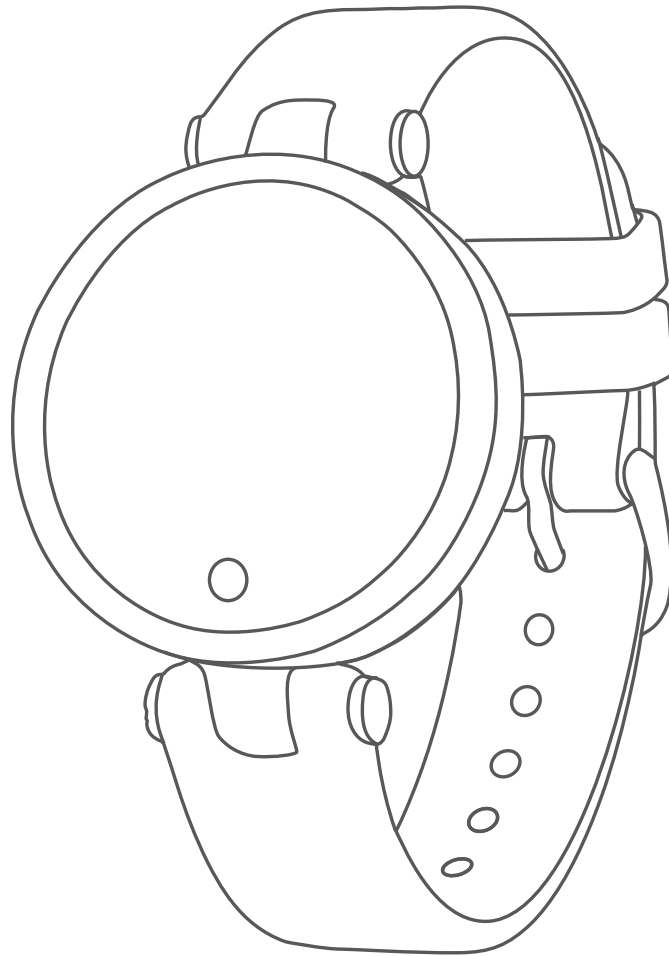


GARMIN®



LILY™

Gebruikershandleiding

© 2021 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 en Auto Lap® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ en Lily™ 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: A03927

Inhoudsopgave

| | |
|---|-----------|
| Inleiding | 1 |
| Het toestel instellen | 1 |
| Het toestel inschakelen en uitschakelen | 1 |
| Widgets en menu's bekijken | 1 |
| Menuopties | 1 |
| Het toestel dragen | 2 |
| Widgets | 2 |
| Stapdoel | 2 |
| Bewegingsbalk | 2 |
| Minuten intensieve training | 3 |
| Minuten intensieve training opbouwen | 3 |
| Nauwkeurigheid van geschatte verbrande calorieën verbeteren | 3 |
| Widget Gezondheidsgegevens | 3 |
| Body Battery | 3 |
| De widget Body Battery weergeven | 3 |
| Hartslagvariaties en stressniveau | 3 |
| De stressniveauwidget weergeven | 3 |
| De relaxtimer gebruiken | 3 |
| De hartslagwidget gebruiken | 3 |
| De widget voor tracking van hydratatie gebruiken | 3 |
| Tracking van menstruatiecyclus | 4 |
| Zwangerschap volgen | 4 |
| Uw zwangerschapsgegevens registreren | 4 |
| Muziek afspelen | 4 |
| Meldingen weergeven | 4 |
| Een sms-bericht beantwoorden | 4 |
| Training | 4 |
| Een activiteit met tijdmeting registreren | 4 |
| Een activiteit registreren met verbonden GPS | 4 |
| Een krachttraining vastleggen | 5 |
| Tips voor het vastleggen van krachttrainingsactiviteiten | 5 |
| Een zwemactiviteit opnemen | 5 |
| Zwemwaarschuwingen instellen | 5 |
| De loopbandafstand kalibreren | 5 |
| Hartslagmeetfuncties | 5 |
| Instellingen polshartslagmeter | 6 |
| Pulse oxymeter | 6 |
| Pulse Ox metingen verkrijgen | 6 |
| Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen | 6 |
| Over VO2 max. indicaties | 6 |
| Geschat VO2 max. weergeven | 6 |
| Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen | 6 |
| Klokken | 7 |
| De wekker inschakelen | 7 |
| De stopwatch gebruiken | 7 |
| De afteltimer instellen | 7 |
| Bluetooth connected functies | 7 |
| Meldingen beheren | 7 |
| Een kwijtgeraakte smartphone terugvinden | 7 |
| Een inkomende oproep ontvangen | 7 |
| De modus Niet storen gebruiken | 7 |
| Garmin Connect | 7 |
| Garmin Move IQ™ | 8 |
| Verbonden GPS | 8 |
| Veiligheids- en trackingfuncties | 8 |
| Slaap bijhouden | 8 |
| Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app | 8 |
| Uw gegevens met uw computer synchroniseren | 8 |
| Garmin Express instellen | 8 |
| Uw toestel aanpassen | 8 |
| De watch face wijzigen | 8 |
| Het bedieningsmenu aanpassen | 9 |
| Gegevensschermen aanpassen | 9 |
| Toestelinstellingen | 9 |
| Een waarschuwing om te drinken instellen | 9 |
| Systeeminstellingen | 9 |
| Bluetooth instellingen | 9 |
| Garmin Connect instellingen | 9 |
| Weergave-instellingen | 10 |
| Waarschuwinginstellingen | 10 |
| Activiteitopties aanpassen | 10 |
| Instellingen voor activiteiten volgen | 10 |
| Gebruikersinstellingen | 10 |
| Algemene instellingen | 10 |
| Toestelinformatie | 11 |
| Het toestel opladen | 11 |
| Tips voor het opladen van uw toestel | 11 |
| Toestelonderhoud | 11 |
| Het toestel schoonmaken | 11 |
| De banden vervangen | 11 |
| Toestelgegevens weergeven | 12 |
| Specificaties | 12 |
| Problemen oplossen | 12 |
| Is mijn smartphone compatibel met mijn toestel? | 12 |
| Ik kan mijn telefoon niet koppelen met het toestel | 12 |
| Activiteiten volgen | 12 |
| Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn | 12 |
| De stappentellingen op mijn toestel en mijn Garmin Connect account komen niet overeen | 12 |
| Mijn stressniveau wordt niet weergegeven | 12 |
| Mijn minuten intensieve training knippen | 12 |
| Tips voor het aanraakscherm | 12 |
| Tips voor onregelmatige hartslaggegevens | 13 |
| Tips voor betere Body Battery gegevens | 13 |
| Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens | 13 |
| Levensduur van de batterijen maximaliseren | 13 |
| Mijn scherm is buiten moeilijk leesbaar | 13 |
| Alle standaardinstellingen herstellen | 13 |
| Productupdates | 13 |
| De software bijwerken met de Garmin Connect app | 13 |
| De software bijwerken via Garmin Express | 14 |
| Meer informatie | 14 |
| Toestelreparaties | 14 |
| Appendix | 14 |
| Fitnessdoelstellingen | 14 |
| Hartslagzones | 14 |
| Berekeningen van hartslagzones | 14 |
| Standaardwaarden VO2 Max. | 14 |
| Index | 15 |

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.

Het toestel instellen

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

Om het Lily toestel te kunnen gebruiken, moet u het instellen met een smartphone of computer. Als u een smartphone gebruikt, moet het toestel direct via de Garmin Connect™ app worden gekoppeld, in plaats van via de Bluetooth® instellingen op uw smartphone.

- 1 U kunt de Garmin Connect app via de app store op uw telefoon downloaden en installeren.
- 2 Knijp in de laadclip ①.



- 3 Breng de clip op één lijn met de contactpunten aan de achterkant van het toestel ②.
- 4 Sluit de USB-kabel op een voedingsbron aan om het toestel in te schakelen (*Het toestel opladen, pagina 11*).
Hello! wordt weergegeven zodra het toestel is ingeschakeld.



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

Als het toestel is gekoppeld, wordt een bericht weergegeven en synchroniseert uw toestel automatisch met uw smartphone.

Het toestel inschakelen en uitschakelen

Het Lily apparaat springt automatisch aan wanneer u ermee wilt werken.

- 1 Selecteer een optie om het scherm in te schakelen:
 - Draai en til uw pols op richting uw lichaam.
 - Dubbeltik op het touchscreen ①.



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

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

Widgets en menu's bekijken

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



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



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



Menuopties

U kunt op drukken om het menu weer te geven.

TIP: Veeg om door de menuopties te bladeren.



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

Het toestel dragen

- Draag het toestel om uw pols, boven uw polsgewricht.
- OPMERKING:** Het toestel dient stevig vast te zitten, maar niet te strak. Voor een nauwkeurigere hartslagmeting, mag het toestel 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 het toestel.

- Raadpleeg [Problemen oplossen, pagina 12](#) voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie [Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens, pagina 13](#) voor meer informatie over de pulse oxymetersensor.
- Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over nauwkeurigheid.
- Ga voor meer informatie over onderhoud en ondersteuning voor uw toestel naar www.garmin.com/fitandcare.

Widgets

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

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

| | | |
|--|---------------|---|
| | Tijd en datum | De huidige tijd en datum. De datum en tijd worden automatisch ingesteld wanneer het toestel synchroniseert met uw Garmin Connect account. |
| | | Het totale aantal stappen dat u hebt gezet en uw doel voor de dag. Het toestel leert en stelt elke dag een nieuw stapdoel voor. |
| | | Uw aantal minuten intensieve training en doel voor de week. |
| | | De afgelegde afstand in kilometers of mijlen voor de dag. |
| | | Het totale aantal verbrande calorieën, zowel tijdens activiteiten als in rust, voor de dag. |
| | | Uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en de gemiddelde rusthartslag over een periode van zeven dagen. |
| | | Uw huidige stressniveau. Het toestel meet uw hartslagwisselingen terwijl u inactief bent om uw stressniveau te schatten. Een lager getal duidt op een lager stressniveau. |
| | | Uw huidige Body Battery™ energieniveau. Het toestel berekent uw huidige energiereserve op basis van slaap-, stress- en activiteitgegevens. Een hoger getal geeft een hogere energiereserve aan. |

| | |
|--|--|
| | Hiermee kunt u een handmatige Pulse Ox meting uitvoeren. |
| | De huidige temperatuur en weersverwachting via een gekoppelde smartphone. |
| | Aankomende afspraken uit de agenda van uw smartphone. |
| | Meldingen van uw smartphone, zoals inkomende oproepen, sms-berichten en updates van sociale netwerken enz., volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone. |
| | De totale hoeveelheid gedronken water en uw doel voor de dag. |
| | Hiermee kunt u de muzikspeler op uw smartphone bedienen. |
| | Uw huidige ademhalingssnelheid in ademhalingen per minuut en het gemiddelde van zeven dagen. Het toestel meet uw ademhalingssnelheid terwijl u niet actief bent om ongebruikelijke ademhalingsactiviteit te detecteren en hoe uw ademhaling verandert in relatie tot stress. |
| | 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. |
| | Gezondh.stat. Een dynamisch overzicht van uw huidige gezondheidsstatistieken. De metingen bevatten hartslag, stress en Body Battery niveau. |
| | Mijn dag Een dynamisch overzicht van uw activiteiten van vandaag. De gegevens bevatten stappen, intensieve minuten, en verbrande calorieën. |

Stapdoel

Uw toestel maakt automatisch een dagelijks stapdoel dat is gebaseerd op uw voorgaande activiteitsniveaus. Wanneer u tijdens de dag beweegt, laat het toestel zien ① hoe u dichterbij uw dagelijkse doel komt ②. Uw toestel begint met een standaarddoel van 7.500 stappen per dag.



Als u ervoor kiest de functie Automatisch doel niet te gebruiken, kunt u deze uitschakelen en een persoonlijk stapdoel instellen op uw Garmin Connect account ([Instellingen voor activiteiten volgen, pagina 10](#)).

Bewegingsbalk

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



U kunt de bewegingsbalk herstellen door een stukje te lopen.

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.

Het toestel 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). Om het aantal minuten dat u per week wilt besteden aan een intensieve activiteit te behalen, moet u deelnemen aan ten minste 10 opeenvolgende activiteiten van gemiddelde tot hoge intensiviteit. Het toestel 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 toestel berekent het aantal minuten intensieve training door uw hartslaggegevens te vergelijken met uw gemiddelde hartslag in rust. Als de hartslag is uitgeschakeld, berekent het toestel het aantal minuten gemiddelde inspanning door het aantal stappen per minuut te analyseren.



- Begin een activiteit met tijdmeter voor de meest nauwkeurige berekening van het aantal minuten intensieve training.
- Sport minimaal 10 minuten bij een gemiddeld of inspannend intensiteitsniveau.
- Draag uw toestel dag en nacht om uw hartslag in rust zo nauwkeurig mogelijk te meten.

Nauwkeurigheid van geschatte verbrande calorieën verbeteren

Het toestel geeft een schatting weer van het totale aantal verbrande calorieën voor de huidige dag. U kunt de nauwkeurigheid van deze berekening verbeteren door 15 minuten buiten te wandelen met verende tred of hard te lopen.

1 Veeg om het calorieënscherm weer te geven.

2 Selecteer .

OPMERKING:  wordt weergegeven als calorieën moeten worden gekalibreerd. Dit kalibratieproces hoeft slechts één keer te worden uitgevoerd. Wanneer u al een wandeling of hardloopsessie met tijdmeter hebt vastgelegd, wordt  mogelijk niet weergegeven.

3 Volg de instructies op het scherm.

Widget Gezondheidsgegevens

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

U kunt uw toestel 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 13).

De widget Body Battery weergeven

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

1 Veeg om de Body Battery widget weer te geven.

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

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

Hartslagvariaties en stressniveau

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

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

De stressniveauwidget weergeven

De stressniveauwidget geeft uw huidige stressniveau weer.

1 Veeg om de stressniveauwidget weer te geven.

2 Tik op het touchscreen om een begeleide ademhalingsoefening te starten (*De relaxtimer gebruiken*, pagina 3).

De relaxtimer gebruiken

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

1 Veeg om de stressniveauwidget weer te geven.

2 Tik op het touchscreen.

3 Selecteer  om de ontspanningstimer te starten.

4 Volg de instructies op het scherm.

Het toestel trilt en geeft u signalen om in of uit te ademen (*Het trilniveau instellen*, pagina 9).

De hartslagwidget gebruiken

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

1 Veeg om de hartslagwidget te bekijken.

De widget toont uw huidige hartslag en uw gemiddelde waarde voor de hartslag in rust (HSR) voor de afgelopen 7 dagen.


2 Tik op het aanraakscherm om de hartslaggrafiek te bekijken.

In de grafiek worden uw recente hartslagactiviteit en de hoge en lage hartslag van de afgelopen vier uur weergegeven.

De widget voor tracking van hydratatie gebruiken

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

1 Veeg om de hydratatiemeter weer te geven.

2 Selecteer  voor elke dosis vloeistof die u consumeert (1 kop, 250 ml of 8 oz.).

TIP: U kunt uw hydratatie-instellingen, zoals gebruikte eenheden en dagelijkse doelen, aanpassen in uw Garmin Connect account.

TIP: U kunt een herinnering instellen om te drinken (*Een waarschuwing om te drinken instellen*, pagina 9).

Tracking van menstruatiecyclus

Uw menstruatiecyclus is een belangrijk onderdeel van uw gezondheid. U kunt meer te weten komen en deze functie instellen in de instellingen voor de Gezondheidsstatistieken van de Garmin Connect app.

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

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

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 toestel gebruiken om lichamelijke en emotionele symptomen, bloedglucosemetingen en de beweging van de baby te registreren (*Uw zwangerschapsgegevens registreren*, pagina 4). U kunt meer te weten komen en deze functie instellen in de instellingen voor de Gezondheidsstatistieken van de Garmin Connect app.

Uw zwangerschapsgegevens registreren

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

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



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

Muziek afspelen


Met de widget voor muziekbediening kunt u de muziek op uw smartphone bedienen vanaf uw Lily toestel. Met de widget bedient u de actieve of de laatste actieve mediaspeler-app op uw smartphone. 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 smartphone het afspelen van een nummer of een afspeellijst.
- 2 Veeg op uw Lily toestel om de widget voor muziekbediening weer te geven.

Meldingen weergeven

Wanneer uw toestel is gekoppeld met de Garmin Connect app, kunt u meldingen van uw smartphone op uw toestel 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™ smartphones.

Wanneer u op uw Lily toestel een melding voor een sms-bericht ontvangt, kunt u een snel antwoord verzenden door dit 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.

Training

Een activiteit met tijdmeting registreren

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



- 1 Houd het  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer een activiteit.

OPMERKING: U kunt de Garmin Connect app gebruiken om activiteiten met tijdmeting toe te voegen of te verwijderen (*Activiteitsopties aanpassen*, pagina 10).
- 4 Indien nodig selecteert u het  om de gegevensschermen of activiteitsopties aan te passen.
- 5 Tik twee keer op het touchscreen om de activiteitentimer te starten.
- 6 Start de activiteit.

TIP: Tik twee keer op het aanraakscherm om de activiteitentimer te stoppen en weer te starten.
- 7 Na afloop van uw activiteit tikt u twee keer op het aanraakscherm om de timer te stoppen.
- 8 Selecteer een optie:
 - Selecteer het  om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer het  >  om de activiteit te verwijderen.
 - Selecteer  om de activiteit te hervatten.

Een activiteit registreren met verbonden GPS













U kunt het toestel verbinden met uw smartphone om GPS-gegevens te registreren voor uw wandel-, hardloop- of fietsactiviteit.

- 1 Druk op  to als u het menu wilt weergeven.
- 2 Selecteer .

- 3 Selecteer , , of .
- 4 Open de Garmin Connect app.
OPMERKING: Als u het toestel niet kunt verbinden met uw smartphone, kunt u het  selecteren om door te gaan met de activiteit. GPS-gegevens worden niet vastgelegd.
- 5 Tik twee keer op het touchscreen om de activiteitentimer te starten.
- 6 Start de activiteit.
Uw telefoon moet tijdens de activiteit binnen bereik zijn.
- 7 Na afloop van uw activiteit tikt u twee keer op het aanraakscherm om de activiteitentimer te stoppen.
- 8 Selecteer een optie:
 - Selecteer het  om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer het  >  om de activiteit te verwijderen.
 - Selecteer  om de activiteit te hervatten.

Een krachttraining vastleggen

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

- 1 Houd  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Selecteer  om het tellen van herhalingen en automatische setdetectie in te stellen.
- 4 Selecteer de tuimelschakelaar om **Herhalingsteller** en **Automatisch instellen** in te schakelen.
- 5 Druk op  om terug te keren naar het scherm voor de activiteitentimer.
- 6 Tik twee keer op het touchscreen om de activiteitentimer te starten.
- 7 Start uw eerste set.
Het toestel telt uw herhalingen.
- 8 Veeg om meer gegevensschermen te bekijken (optioneel).
- 9 Druk op  om een set te voltooien.
OPMERKING: Veeg indien nodig omhoog of omlaag om het aantal herhalingen te bewerken.
- 10 Selecteer  om de rusttimer te starten.
Een rusttimer wordt weergegeven.
- 11 Druk op  om de volgende set te starten.
- 12 Herhaal stap 9 tot en met 11 tot uw activiteit is voltooid.
- 13 Na afloop van uw activiteit tikt u twee keer op het aanraakscherm om de activiteitentimer te stoppen.
- 14 Selecteer een optie:
 - Selecteer het  om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer het  >  om de activiteit te verwijderen.
 - Selecteer  om de activiteit te hervatten.






Tips voor het vastleggen van krachttrainingsactiviteiten

- Kijk niet op het toestel als u herhalingsoefeningen uitvoert.
U kunt het toestel gebruiken bij de start en aan het eind van elke set en tijdens rustpauzes.
 - Concentreer u tijdens herhalingsoefeningen volledig op het verbeteren van uw conditie.
 - Voer lichaamsgewichtstrainingen of vrije gewichtstrainingen uit.
 - Voer herhalingsoefeningen uit met een consistent, groot bewegingsbereik.
Elke herhaling wordt geteld als de arm waaraan het toestel is bevestigd, terugkeert in de startpositie.
- 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 zwemactiviteit opnemen

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

- 1 Houd het  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Selecteer een zwembadformaat.
- 4 Selecteer .
- 5 Tik twee keer op het touchscreen om de activiteitentimer te starten.
Het toestel legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.
- 6 Start de activiteit.
Het toestel geeft uw afstand- en zwemintervallen of baanlengten weer.
- 7 Na afloop van uw activiteit tikt u twee keer op het aanraakscherm om de activiteitentimer te stoppen.
- 8 Selecteer een optie:
 - Selecteer het  om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer het  >  om de activiteit te verwijderen.
 - Selecteer  om de activiteit te hervatten.

Zwemwaarschuwingen instellen

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



De loopbandafstand kalibreren

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


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

Hartslagmeetfuncties

Met het Lily toestel kunt u uw hartslaggegevens aan de pols bekijken.

| | |
|--|---|
|  | 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 het toestel. |
| VO ₂ | Geeft uw huidige VO ₂ max. weer. Dit is een indicatie van atletische prestaties, deze waarde groeit mee met uw fitheid. |
|  | Waarschuwt u wanneer uw hartslag na een periode van inactiviteit boven of onder een bepaald aantal slagen per minuut komt. |

Instellingen polshartslagmeter

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

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

HS-waarschuwingen: Hiermee kunt u het toestel instellen om u te waarschuwen wanneer uw hartslag een bepaalde drempel overschrijdt of onder een ingestelde drempelwaarde komt na een periode van inactiviteit (*Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen*, pagina 6).

Pulse Ox tijdens slaap: Hiermee stelt u in dat uw toestel Pulse Ox meterwaarden registreert terwijl u overdag niet actief bent of continu terwijl u slaapt. (*Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen*, pagina 6)

Pulse oxymeter

Het Lily toestel beschikt over een pulse oxymeter op de pols om de zuurstofsaturatie in uw bloed te meten. Als u uw zuurstofsaturatie weet, kunt u bepalen hoe uw lichaam zich aanpast aan training en stress. Het toestel meet uw bloedzuurstofniveau door licht op de huid te schijnen en te meten hoeveel licht wordt geabsorbeerd. Dit wordt SpO₂ genoemd.

Op het toestel 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 6). Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over de nauwkeurigheid van de pulse oxymeter.

Pulse Ox metingen verkrijgen

U kunt op elk gewenst moment handmatig een pulse-oxymetermeting op uw toestel starten. De nauwkeurigheid van deze metingen kan variëren op basis van uw bloedstroom, de plaatsing van het toestel op uw pols en hoe bewegingloos u bent (*Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens*, pagina 13).

- 1 Draag het toestel om uw pols, boven uw polsgewricht. Het toestel 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 het toestel draagt op de hoogte van uw hart terwijl het toestel de zuurstofsaturatie van uw bloed leest.
- 4 Beweeg niet.

Het toestel toont uw zuurstofsaturatie als een percentage.


OPMERKING: U kunt slaapegegevens van pulse oxymeter inschakelen en bekijken in uw Garmin Connect account (*Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen*, pagina 6).

Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen

Voordat u de functie voor het registreren van slaapegegevens via de pulsoximeter kunt gebruiken, moet u uw Lily toestel instellen als uw primaire toestel voor het volgen van activiteiten in uw Garmin Connect account (*Instellingen voor activiteiten volgen*, pagina 10).

U kunt uw toestel zodanig instellen dat uw bloedzuurstofniveau of SpO₂ maximaal 4 uur voortdurend wordt gemeten, terwijl u slaapt (*Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens*, pagina 13).

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

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

Over VO₂ max. indicaties



VO₂ max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning. In eenvoudige bewoordingen: VO₂ max. is een indicatie van atletische prestaties, die meegroeit met uw fitnessniveau.

Op het toestel 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. Uw fitnessleeftijd geeft een indicatie van uw fitnessniveau vergeleken met een persoon van hetzelfde geslacht en een andere leeftijd. Door te oefenen kan uw fitnessleeftijd na verloop van tijd afnemen.

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 14), en ga naar www.CooperInstitute.org voor meer informatie.

Geschat VO₂ max. weergeven

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

- 1 Druk op  als u het menu wilt weergeven.
 - 2 Selecteer  > VO₂.
- Als u al een stevige wandeling of hardloopsessie van 15 minuten hebt vastgelegd, wordt mogelijk uw geschatte VO₂ max. weergegeven. Het toestel werkt uw geschatte VO₂ max. steeds bij 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.
Het toestel wordt bijgewerkt met uw nieuwe VO₂-max.-schatting.

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 voor een mogelijke hartaandoening en is niet bedoeld om een medische aandoening of ziekte te behandelen of te diagnosticeren. Neem bij hartproblemen altijd contact op met uw zorgverlener.

- 1 Houd het  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **HS-waarschuwingen**.
- 3 Selecteer **Melding Hoog** of **Melding Laag**.
- 4 Selecteer een drempelwaarde voor de hartslagfrequentie.
- 5 Selecteer .





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

Klokken




De wekker inschakelen

- 1 Wektijden en -frequenties instellen in uw Garmin Connect account ([Waarschuwingsinstellingen](#), pagina 10).
- 2 Houd  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 3 Selecteer  > .
- 4 Veeg om door de alarmen te bladeren.
- 5 Selecteer een alarm om het in of uit te schakelen.

De stopwatch gebruiken

- 1 Druk op  als u het menu wilt weergeven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer te starten.
- 4 Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer te stoppen.
- 5 Selecteer zo nodig  om de timer te herstellen.

De afteltimer instellen

- 1 Druk op  to als u het menu wilt weergeven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Selecteer zo nodig  om de tijd in te stellen.
- 4 Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer te starten.
- 5 Tik indien nodig twee keer op het aanraakscherm om de timer te stoppen en weer te starten.
- 6 Selecteer zo nodig  om de timer te herstellen.

Bluetooth connected functies

Het Lily toestel heeft verschillende Bluetooth connected functies voor uw compatibele smartphone waarop de Garmin Connect app is geïnstalleerd.

Meldingen: Waarschuwt u bij meldingen van uw smartphone, zoals inkomende oproepen, sms-berichten, updates van sociale netwerken, agenda-afspraken en meer volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone.

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

Weerupdates: Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting via uw smartphone weer.

Muziekbediening: Hiermee kunt u de muziekspeler op uw smartphone bedienen.

Vind mijn telefoon: Hiermee kunt u een kwijtgeraakte smartphone terugvinden die is gekoppeld met uw Lily toestel en momenteel binnen bereik is.

Zoek mijn toestel: Hiermee kunt u uw kwijtgeraakte Lily toestel terugvinden dat is gekoppeld met uw smartphone en momenteel binnen bereik is.

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

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

Meldingen beheren

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

Selecteer een optie:

- Als u een iPhone® toestel gebruikt, kunt u via de iOS® meldingsinstellingen de items selecteren die u op het toestel wilt weergeven.

- Als u een Android smartphone gebruikt, selecteert u in de Garmin Connect app, **Instellingen** > **Meldingen**.

Een kwijtgeraakte smartphone terugvinden

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

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


Het Lily toestel begint nu met zoeken naar uw gekoppelde smartphone. Uw smartphone geeft een piepsignaal. De sterkte van het Bluetooth signaal wordt weergegeven op het scherm van het Lily toestel. De Bluetooth signaalsterkte wordt hoger naarmate u dichterbij uw smartphone komt.


Een inkomende oproep ontvangen

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

- Als u de oproep wilt accepteren, selecteert u .

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

- Als u de oproep wilt weigeren, selecteert u .

- Als u de oproep wilt weigeren en onmiddellijk daarna wilt antwoorden via een tekstbericht, selecteert u  en selecteert u vervolgens een bericht uit de lijst.

OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar als uw toestel is verbonden met een Android smartphone.

De modus Niet storen gebruiken

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

OPMERKING: Via uw Garmin Connect account kunt u instellen dat de modus Niet storen automatisch wordt ingeschakeld tijdens uw normale slaaptijden. U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account ([Gebruikersinstellingen](#), pagina 10).

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

OPMERKING: U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen](#), pagina 9).

- 2 Selecteer .

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 lifestyle vast, zoals hardlooppessies, wandelingen, fietstochten, zwemsessies, hikes en meer.

U kunt uw gratis Garmin Connect account maken wanneer u uw toestel 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 toestel 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 plaatsen op uw favoriete sociale netwerksites.

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

Garmin Move IQ™

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

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

Verbonden GPS

Met de Connected GPS-functie gebruikt uw toestel de GPS-antenne in uw smartphone om GPS-gegevens te registreren voor wandel-, hardloop- of fietsactiviteiten (*Een activiteit registreren met verbonden GPS, pagina 4*). De GPS-gegevens, inclusief locatie, afstand en snelheid, worden weergegeven in de activiteitsgegevens in uw Garmin Connect account.

Connected GPS wordt ook gebruikt voor ondersteuning en LiveTrack functies.

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

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.

Het Lily toestel beschikt over veiligheids- en trackingfuncties die moeten worden ingesteld met de Garmin Connect app.

LET OP

Als u deze functies wilt gebruiken, moet u met de Garmin Connect app verbonden zijn via Bluetooth technologie. U kunt noodcontacten in uw Garmin Connect account invoeren.

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

Assistance: Hiermee kunt u een automatisch bericht met uw naam, LiveTrack-koppeling en GPS-locatie naar uw contactpersonen voor noodgevallen verzenden.

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

Slaap bijhouden

Het toestel detecteert automatisch uw slaap wanneer u slaapt en het houdt uw bewegingen bij gedurende uw normale slaaptijden. U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account. Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapniveaus en perioden van beweging tijdens de slaap. U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

OPMERKING: Dutjes worden niet aan uw slaapstatistieken toegevoegd. U kunt de modus Niet storen gebruiken om de meldingen en waarschuwingen uit te schakelen; alarmen worden hierdoor niet uitgeschakeld (*De modus Niet storen gebruiken, pagina 7*).

Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app

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

- 1 Breng het toestel dicht bij uw smartphone.
- 2 Open de Garmin Connect app.
TIP: De app kan geopend zijn of op de achtergrond worden uitgevoerd.
- 3 Druk op **O** to als u het menu wilt weergeven.
- 4 Selecteer **⚙️ > 🔄 > 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 8*).

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Open de Garmin Express toepassing.
Het toestel 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 toestel aanpassen

De watch face wijzigen



Uw toestel wordt geleverd met diverse vooraf geïnstalleerde watch faces.

- 1 Houd **O** ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer **⚙️**.
- 3 Veeg naar rechts of naar links om door de beschikbare watch faces te bladeren.

- 4 Tik op het aanraakscherm om de watch face te selecteren.

Het bedieningsmenu aanpassen

U kunt snelkoppelingen toevoegen, verwijderen en de volgorde ervan wijzigen in het bedieningsmenu ([Widgets en menu's bekijken](#), pagina 1).

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

Gegevensschermen aanpassen







U kunt gegevensschermen aanpassen voor uw activiteitinstellingen.

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

Toestelinstellingen



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

Druk op  om het menu weer te geven en selecteer .

-  Hiermee stelt u een waarschuwing in om te drinken ([Een waarschuwing om te drinken instellen](#), pagina 9).
-  Geeft een schatting van uw VO2 max. weer ([Geschat VO2 max. weergeven](#), pagina 6).
-  Hiermee kunt u de instellingen voor de hartslag aanpassen ([Instellingen polshartslagmeter](#), pagina 6).
-  Hiermee kunt u uw smartphone koppelen, synchroniseren met de Garmin Connect app en Bluetooth instellingen ([Bluetooth instellingen](#), pagina 9).
-  Hiermee kunt u systeeminstellingen aanpassen ([Systeeminstellingen](#), pagina 9).
-  Geeft de toestel-id, softwareversie, informatie over wet- en regelgeving, de licentieovereenkomst en meer weer ([Toestelgegevens weergeven](#), pagina 12).



Een waarschuwing om te drinken instellen

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

- 1 Druk op  to als u het menu wilt weergeven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Selecteer **Waarschuwing**.
- 4 Selecteer de frequentie van de waarschuwing.

- 5 Selecteer .

Systeeminstellingen

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

Helderheid: Hiermee stelt u de helderheid van het scherm in. U kunt de optie Automatisch gebruiken om de helderheid automatisch aan te passen aan het omgevingslicht, of u kunt de helderheid handmatig aanpassen ([Het helderheidsniveau instellen](#), pagina 9).

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

Trillen bij waarschuwen: Hiermee stelt u het trilniveau in ([Het trilniveau instellen](#), pagina 9).

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

Time-out: Hiermee kunt u de tijdsduur instellen voordat het scherm wordt uitgeschakeld. Deze optie is van invloed op de batterij en de levensduur van het scherm.

Gebarenmodus: Hiermee kunt u het scherm inschakelen en het toestel bekijken door uw pols naar uw lichaam te draaien. U kunt de optie Alleen bij activiteit gebruiken om deze functie alleen te gebruiken tijdens activiteiten met tijdmeting.

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

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

Bedieningsmenu: Hiermee kunt u het bedieningsmenu bewerken ([Het bedieningsmenu aanpassen](#), pagina 9)

Herstel: Hier kunt u gebruikersgegevens verwijderen en instellingen opnieuw instellen ([Alle standaardinstellingen herstellen](#), pagina 13).

Het helderheidsniveau instellen

- 1 Houd  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **Helderheid**.
- 3 Selecteer het helderheidsniveau.


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

Het trilniveau instellen

- 1 Houd het  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **Trillen bij waarschuwen**.
- 3 Selecteer het trilniveau.

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

Bluetooth instellingen

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

Status: Hiermee schakelt u Bluetooth technologie in en uit.

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

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

Synchroniseer: Hiermee synchroniseert u uw toestel met een compatibele smartphone met Bluetooth functionaliteit.

Garmin Connect instellingen

U kunt uw toestelinstellingen, activiteitsopties en gebruikersinstellingen aanpassen via uw Garmin Connect account. Sommige instellingen kunnen ook worden aangepast op uw Lily toestel.

- Selecteer in de Garmin Connect app ☰ of ⋮, selecteer vervolgens **Garmin toestellen** en selecteer uw toestel.
- Selecteer uw toestel in de toestellenwidget van de Garmin Connect app.

U moet uw gegevens synchroniseren om de wijzigingen op uw toestel toe te passen (*Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 8*) (*Uw gegevens met uw computer synchroniseren, pagina 8*).

Weergave-instellingen

Selecteer in het menu van uw Garmin Connect toestel Presentatie.

Widgets: Hiermee kunt u de widgets aanpassen die op uw toestel worden weergegeven en de widgets in de lijst herschikken.

Weergaveopties: Hiermee kunt u uw scherm aanpassen.

Waarschuwingsinstellingen

Selecteer in het menu van uw Garmin Connect toestel Alarmen.

Alarmen: Hiermee kunt u wektijden en -frequenties op uw toestel instellen.

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

Abnormale-hartslagwaarschuwingen: Hiermee kunt u het toestel instellen om u te waarschuwen wanneer uw hartslag een bepaalde drempel overschrijdt of onder een ingestelde drempelwaarde komt na een periode van inactiviteit. U kunt de waarschuwingdrempel instellen.

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

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

Waarschuwing Bluetooth verbinding: Hiermee kunt u een melding inschakelen om u te waarschuwen als uw gekoppelde smartphone niet meer verbonden is met Bluetoothtechnologie.

Niet storen tijdens het slapen: Hiermee kunt u het toestel instellen om de modus Niet storen automatisch in te schakelen tijdens uw slaapuren (*Gebruikersinstellingen, pagina 10*).

Activiteitsopties aanpassen

U kunt de activiteiten selecteren die op uw toestel worden weergegeven.

- 1 In het menu van uw Garmin Connect toestel, selecteert u **Activiteitsopties**.
- 2 Selecteer **Wijzig**.
- 3 Selecteer de activiteiten die u wilt weergeven op uw toestel.
OPMERKING: De wandel- en hardloopactiviteiten kunnen niet worden verwijderd.
- 4 Selecteer zo nodig een activiteit om daarvan instellingen zoals meldingen en gegevensvelden aan te passen.

Ronden markeren

U kunt instellen dat uw toestel de Auto Lap® functie gebruikt, waardoor een ronde na elke kilometer of mijl automatisch 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 Selecteer in het menu Instellingen van de Garmin Connect app de optie **Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer uw toestel.
- 3 Selecteer **Activiteitsopties**.
- 4 Selecteer een activiteit.
- 5 Selecteer **Auto Lap**.

Instellingen voor activiteiten volgen

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

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

Pulseoxymeter: Hiermee kan uw toestel maximaal vier uur aan pulseoxymeterwaarden opnemen terwijl u slaapt.

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

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

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

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

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

Stel in als activiteiten-tracker van uw voorkeur: Hiermee stelt u dit toestel in als uw primaire toestel voor het volgen van activiteiten wanneer er meerdere toestellen aan de app zijn gekoppeld.

Gebruikersinstellingen

Selecteer Gebruikersinstellingen in het menu van uw Garmin Connect toestel.

Persoonlijke gegevens: Hier kunt u uw persoonlijke gegevens invoeren, zoals geboortedatum, geslacht, lengte en gewicht.

Slaap: Hier kunt u uw normale slaaptijden invoeren.

Hartslagzones: Hiermee kunt u uw maximale hartslag schatten en aangepaste hartslagzones bepalen.

Algemene instellingen

Selecteer in het menu van uw Garmin Connect toestel Algemeen.

Toestelnaam: Hiermee kunt u een naam voor het toestel instellen.

Gebruikte pols: Hiermee kunt u selecteren om welke pols het toestel wordt gedragen.

OPMERKING: Deze instelling wordt gebruikt voor krachttraining en gebaren.

Tijdweergave: Hiermee stelt u de 12- of 24-uursklok in op uw toestel.

Datumnotatie: Hiermee stelt u het toestel in om de datum weer te geven in de indeling maand/dag of dag/maand.

Taal voor tekst: Hiermee stelt u de taal in voor het toestel.

Maateenheden: Hiermee stelt u in dat afgelegde afstanden en temperatuur worden weergegeven in statuut of metrische eenheden.

Physio TrueUp: Hiermee kan uw toestel activiteiten, geschiedenis en gegevens van andere Garmin® toestellen synchroniseren.

Toestelinformatie

Het toestel 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 (*Het toestel schoonmaken*, pagina 11).

- 1 Druk de zijkanten van de laadclip ① in om de armen op de laadclip te openen.



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

Tips voor het opladen van uw toestel

- Sluit de oplader met behulp van de USB-kabel aan op het toestel om het op te laden (*Het toestel opladen*, pagina 11). U kunt het toestel opladen door de USB-kabel via een Garmin goedgekeurde netadapter aan te sluiten op een standaardstopcontact of een USB-poort op uw computer.
- Bekijk de aanduiding voor de resterende batterijvoeding op het scherm met toestelinformatie (*Toestelgegevens weergeven*, pagina 12).

Toestelonderhoud

LET OP

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

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

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

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

Spoel het toestel goed uit met leidingwater nadat het in aanraking is geweest met chloor of zout water, zonnebrand, cosmetica, alcohol en andere chemicaliën die een reactie

kunnen veroorzaken. Langdurige blootstelling aan deze stoffen kan de behuizing beschadigen.

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.

Het toestel schoonmaken

LET OP

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

- 1 Veeg het toestel schoon met een doek die is bevochtigd met een mild schoonmaakmiddel.

- 2 Veeg de behuizing vervolgens droog.

Laat het toestel na reiniging helemaal drogen.

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

De banden vervangen

U kunt de banden vervangen door nieuwe Lily banden.

- 1 Gebruik het bandvervangingsgereedschap om de schroeven los te draaien.



- 2 Verwijder de schroeven.



- 3 Breng de nieuwe band op één lijn met het toestel.
- 4 Plaats de schroeven terug met het gereedschap.



OPMERKING: Controleer of de band stevig vastzit.

- Herhaal de stappen 1 t/m 4 om de andere band te vervangen.

Toestelgegevens weergeven

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

- Houd **O** ingedrukt om het menu weer te geven.
- Selecteer **⚙** > **i**.
- Veeg om de informatie weer te geven.

Specificaties

| | |
|---------------------------|--|
| Batterijtype | Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij |
| Levensduur van batterij | Maximaal 5 dagen |
| Bedrijfstemperatuurbereik | Van -20 tot 60 °C (van -4 tot 140 °F) |
| Laadtemperatuurbereik | Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113 °F) |
| Draadloze frequentie | 2,4 GHz bij -6,3 dBm maximaal |
| Waterbestendigheid | 5 ATM ¹ |

Problemen oplossen

Is mijn smartphone compatibel met mijn toestel?

Het Lily toestel is compatibel met smartphones met Bluetooth technologie.

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

Ik kan mijn telefoon niet koppelen met het toestel

- Breng het toestel binnen bereik van uw smartphone.
- Als uw toestellen al zijn gekoppeld, schakelt u Bluetooth op beide toestellen uit en weer in.
- Als uw toestellen niet zijn gekoppeld, schakelt u Bluetooth technologie op uw smartphone in.
- Open de Garmin Connect app op uw smartphone, selecteer het **☰** of het **⋮**, en vervolgens **Garmin toestellen** > **Voeg toestel toe** om de koppelmodus in te schakelen.
- Druk op uw toestel op **O** om het menu weer te geven en selecteer **⚙** > **📶** > **Koppel telefoon** om de koppelmodus in te schakelen.

Activiteiten volgen

Ga naar garmin.com/accuracy 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 het toestel om uw niet-dominante pols.
- Draag het toestel in uw zak wanneer u een wandelwagen of grasmaaier duwt.
- Draag het toestel in uw zak wanneer u alleen uw handen of armen gebruikt.

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

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

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

- Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app (*Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 8*).
- Wacht tot het toestel 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 uw toestel uw stressniveau kan detecteren, moet de polshartslagmeter worden ingeschakeld.

Het toestel analyseert de hele dag uw hartslagwisselingen terwijl u inactief bent om uw algehele stressniveau te bepalen. Het toestel bepaalt uw stressniveau niet tijdens activiteiten met tijdmeting.

Als streepjes worden weergegeven in plaats van uw stressniveau, beweeg dan niet en wacht tot het toestel uw hartslagvariaties meet.

Mijn minuten intensieve training knippen

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

Sport minimaal 10 minuten bij een gemiddeld of inspannend intensiteitsniveau.

Tips voor het aanraakscherm

- Tik op het aanraakscherm om een selectie te maken.
- Tik tijdens een activiteit met tijdmeting twee keer op het aanraakscherm om de timer te starten en te stoppen.
- Tik vanaf de wijzerplaat op het touchscreen om door gegevens zoals stappen en hartslag te bladeren **1**.



- Houd in het bedieningsmenu het touchscreen ingedrukt om de besturingselementen toe te voegen, te verwijderen en opnieuw te ordenen.
- Druk op **O** om terug te gaan naar het vorige scherm, ongeacht het scherm waarin u zich op dat moment bevindt.
- Tik op het widgetscherm om extra informatie over de widget te bekijken.

¹ Het toestel is bestand tegen druk tot een diepte van maximaal 50 meter. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

- Voor een hulpmelding drukt u stevig en snel op het touchscreen totdat het apparaat trilt.



Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

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

Tips voor betere Body Battery gegevens

- Uw Body Battery niveau wordt bijgewerkt wanneer u uw toestel met uw Garmin Connect account synchroniseert.
- Draag het toestel tijdens het slapen voor nauwkeurigere resultaten.
- U kunt uw Body Battery aanvullen met rust en slaap.
- Inspannende activiteiten, veel stress en een slechte nachtrust kunnen een negatief effect op uw Body Battery hebben.
- Voedselinname, inclusief pepmiddelen zoals cafeïne, heeft geen invloed op uw Body Battery.

Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens

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

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

Levensduur van de batterijen maximaliseren

- Verlaag de helderheid van het scherm en de schermtime-out ([Systeeminstellingen](#), pagina 9).

- Hiermee verlaagt u het trilsignaalniveau ([Het trilniveau instellen](#), pagina 9).
- Schakel polsgebaren uit ([Systeeminstellingen](#), pagina 9).
- Beperk in de instellingen van het meldingencentrum van uw smartphone het aantal meldingen dat op uw Lily toestel ([Meldingen beheren](#), pagina 7).
- Schakel smartphone meldingen uit ([Waarschuwingsinstellingen](#), pagina 10).
- Schakel Bluetooth draadloze technologie uit wanneer u geen gebruik maakt van connected functies ([Bluetooth instellingen](#), pagina 9).
- Schakel het registreren van slaapgegevens via de pulsoximeter uit ([Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen](#), pagina 6).
- Schakel de hartslagmeting aan de pols uit ([Instellingen polshartslagmeter](#), pagina 6).

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.

Mijn scherm is buiten moeilijk leesbaar

Het toestel 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 Automatische detectie van activiteiten kan helpen als u een buitenactiviteit start ([Instellingen voor activiteiten volgen](#), pagina 10).

Alle standaardinstellingen herstellen

U kunt alle fabrieksinstellingen van het toestel herstellen.

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

Productupdates

Installeer Garmin Express (www.garmin.com/express) op uw computer. Installeer de Garmin Connect app op uw smartphone.

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 toestel kunt bijwerken via de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben en het toestel koppelen met een compatibele smartphone ([Het toestel instellen](#), pagina 1).

Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect app ([Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app](#), pagina 8).

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

De software bijwerken via Garmin Express

Voordat u uw toestelsoftware kunt bijwerken, moet u eerst de Garmin Express toepassing downloaden en installeren en vervolgens uw toestel toevoegen (*Uw gegevens met uw computer synchroniseren*, pagina 8).

1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.

Als er nieuwe software beschikbaar is, stuurt de Garmin Express toepassing deze naar uw toestel.

2 Nadat de Garmin Express toepassing het verzenden van de update heeft voltooid, ontkoppelt u het toestel van uw computer.

De update wordt op het toestel geïnstalleerd.

Meer informatie

- Ga naar support.garmin.com voor meer handleidingen, artikelen en software-updates.
- Ga naar buy.garmin.com of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.
- Ga naar www.garmin.com/ataccuracy.
Dit is geen medisch toestel. De pulse-oxymeterfunctie is niet in alle landen beschikbaar.

Toestelreparaties

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

Appendix

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.

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 |
|----------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Voortreffelijk | 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 |
|----------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Voortreffelijk | 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.

- 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 14) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoeleinden.

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

Hartslagzones

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

Berekeningen van hartslagzones

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

Index

A

aanraakscherm 1, 12
accessoires 14
activiteiten 4, 5, 9, 10
 aangepaste 10
 opslaan 10
activiteiten opslaan 4, 5, 10
activiteiten volgen 2, 3, 8, 10
afstand 2
afteltimer 7
alarmen 7
 klok 10
applicaties 7, 8
 smartphone 1
Auto Lap 10

B

banden 11
batterij 12
 maximaliseren 9, 13
 opladen 11
bedieningsmenu 1, 9
berichten 4
Bluetooth technologie 7–10, 12
Body Battery 3

C

calorie 3
 verbranding 2
Connect IQ 1
contacten voor noodgevallen 8

D

doelstellingen 2, 10

G

Garmin Connect 1, 2, 7–10, 13
Garmin Express 8
 software bijwerken 13
gebruikersgegevens, verwijderen 9, 13
gegevens
 opslaan 7
 overbrengen 7
 uploaden 8, 10
gegevens opslaan 7
gegevensvelden 5, 9
geschiedenis 8
 naar de computer verzenden 7, 8
gewicht, instellingen 10
gezondheidsstatistieken 4
GPS 4
 signaal 8
grootte van bad, instellen 5

H

hartslag 2, 3, 6
 meter 5, 6, 13
 waarschuwingen 5, 6, 9, 10
 zones 10, 14
helderheid 9
het toestel resetten 9, 13
hulp 8
hydratatie 2

I

Id-nummer 9
indoortraining 5
instellingen 5, 6, 9, 10, 13
 systeem 9
 toestel 9, 10
intervallen, zwemmen 5

K

kalibreren 3
klok 7
knoppen 1
koppelen, smartphone 1, 9, 12

L

LiveTrack 8
loopband 5

M

maateenheden 10
massaopslagmodus 8
meldingen 2, 4, 7, 10
 sms-berichten 4
 telefoongesprekken 7
menstruatiecyclus 2, 4
menu 1
minuten intensieve training 2, 3, 10, 12
Move IQ 10
muziekbediening 2, 4

O

opladen 11

P

problemen oplossen 5, 11–14
profielen, activiteit 8
Pulse Ox meter 2, 5, 6, 10
pulse oxymeter 6, 13

R

Resterende energiereserve 2, 3, 13
ronden 10

S

scherm 9
 helderheid 9
scherminstellingen 9
schermverlichting 7, 9, 10
slaapmodus 8, 10
smartphone 4, 8, 12
 applicaties 7
 koppelen 1, 9, 12
sms-berichten 4
snelkoppelingen 9
software
 bijwerken 13, 14
 licentie 9
 versie 12
specificaties 12
staplengte 10
stappen 2, 10
startscherm, aanpassen 10
stopwatch 7
stressniveau 2, 3, 12
stressscore 3
systeeminstellingen 9

T

taal 10
telefoongesprekken 7
tijd, instellingen 10
timer 3–5
 afteltimer 7
toestel aanpassen 9
toestel schoonmaken 11
toestel-id 9, 12
tracking 6, 8
training 5
trilsignaal, waarschuwingen 9

U

updates, software 13, 14
USB 14
 bestanden overbrengen 8

V

vervangingsonderdelen 11
verwijderen
 alle gebruikersgegevens 13
 berichten 4
VO2 max. 5, 6, 14

W

waarschuwingen 5, 9
 hartslag 5, 6, 10
 trilsignaal 7, 9

watch faces 8, 10

weer 2

widgets 1–4, 10

wijzigen 10

Z

zones, hartslag 10

zuurstofsaturatie 6

zwemmen 5

