

GARMIN®



LILY[®] 2 ACTIVE

Benutzerhandbuch

© 2024 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

Alle Rechte vorbehalten. Gemäß Urheberrechten darf dieses Handbuch ohne die schriftliche Genehmigung von Garmin weder ganz noch teilweise kopiert werden. Garmin behält sich das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen an seinen Produkten vorzunehmen und den Inhalt dieses Handbuchs zu ändern, ohne Personen oder Organisationen über solche Änderungen oder Verbesserungen informieren zu müssen. Unter www.garmin.com finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zur Verwendung dieses Produkts.

Garmin®, das Garmin-Logo, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Lily®, Move IQ® und VIRB® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, tempe™ und Varia™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Android™ ist eine Marke von Google Inc. Die Wortmarke BLUETOOTH® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. iOS® ist eine eingetragene Marke von Cisco Systems, Inc., die unter Lizenz von Apple Inc. verwendet wird. iPhone® ist eine Marke von Apple Inc. und ist in den USA und anderen Ländern eingetragen. The Cooper Institute® sowie alle verbundenen Marken sind Eigentum von The Cooper Institute. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

M/N: A04799

Inhaltsverzeichnis

Einführung..... 1

Übersicht.....	1
Tipps zum Verwenden des Touchscreens.....	2
Sperren und Entsperren des Touchscreens.....	2
Einrichten der Uhr.....	2

Aktivitäten..... 2

Starten von Aktivitäten.....	3
Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten.....	3
Beenden von Aktivitäten.....	3
Einschätzen von Aktivitäten.....	3
Aktivitäten im Gebäude.....	3
Aufzeichnen von Tanz-Fitness-Aktivitäten.....	4
Aufzeichnen von Atemübungsaktivitäten.....	4
Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten.....	5
Tipps zum Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten.....	5
Aufzeichnen von HIIT-Aktivitäten.....	6
Kalibrieren der Laufbanddistanz.....	6
Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad.....	6
Einrichten der Poolgröße.....	7
Begriffsklärung für das Schwimmen.....	7
Outdoor-Aktivitäten.....	7
Ein Lauftraining absolvieren.....	7
Eine Fahrradtour machen.....	7
Aufzeichnen von Ski- oder Snowboard-Aktivitäten.....	8
Golf.....	8
Garmin Golf™ App.....	8
Golfspielen.....	9
Golfmenü.....	10
Anzeigen von Layup- und Dogleg-Distanzen.....	10
Anzeigen von Hindernissen.....	10
Messen der Schlagweite mit Garmin AutoShot.....	11

Manuelles Hinzufügen von Schlägen.....	11
Scoreeingabe.....	11
Anzeigen des Golfschlagverlaufs.....	11
Anzeigen der Rundenübersicht.....	11
Beenden einer Runde.....	12
Health Snapshot™.....	12
Anpassen von Aktivitätsoptionen.....	12
Markieren von Runden.....	12
Anpassen der Aktivitätsliste.....	12

Darstellung..... 12

Ändern des Displaydesigns.....	13
Steuerungsmenü.....	13
Garmin Pay.....	14
Einrichten der Garmin Pay Brieftasche.....	15
Hinzufügen einer Karte zur Garmin Pay Brieftasche.....	15
Zahlen für Einkäufe mit der Uhr....	15
Verwalten von Garmin Pay Karten.....	15
Ändern des Garmin Pay Kenncodes.....	16
Anpassen des Steuerungsmenüs....	16
Widgets.....	17
Anzeigen von Widgets und Menüs...	19
Anpassen der Widget-Schleife.....	19
Widget für Gesundheitsstatistiken...	19
Body Battery.....	20
Anzeigen des Body Battery-Widgets.....	20
Tipps für optimierte Body Battery Daten.....	20
Anzeigen des Stresslevel-Widgets...	20
Herzfrequenzvariabilitäts-Status.....	21
Verwenden des Trink-Tracker-Widgets.....	21
Frauengesundheit.....	22
Menstruationszyklus-Tracker.....	22
Schwangerschafts-Tracker.....	22
Steuern der Musikwiedergabe.....	23
Morgenbericht.....	23
Anpassen des Morgenberichts.....	24
Einrichten des Kurzbefehls für die Touch-Taste.....	24

Training.....24

Einheitlicher Trainingszustand.....	24
Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten.....	24
Fitness Tracker.....	25
Automatisches Ziel.....	25
Verwenden des Inaktivitätsalarms...	25
Aktivieren des Inaktivitätsalarms.....	25
Schlafüberwachung.....	25
Verwenden der automatischen Schlafüberwachung.....	26
Intensitätsminuten.....	26
Sammeln von Intensitätsminuten.....	26
Move IQ®.....	26
Aktivieren der Selbsteinschätzung...	26
Fitness-Tracker-Einstellungen.....	27
Deaktivieren des Fitness Trackers.....	27
Trainings.....	27
Starten eines Trainings.....	27
Durchführen von Trainings von Garmin Connect.....	28
Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen.....	28
Adaptive Trainingspläne.....	28
Starten des Trainings für den aktuellen Tag.....	28
Anzeigen geplanter Trainings.....	28
Einstellungen und Alarme für Gesundheit und Wellness.....	29

Herzfrequenzfunktionen.....29

Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....	30
Tragen der Uhr.....	30
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten.....	30
Anzeigen des Herzfrequenz-Widgets.....	31
Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz.....	31
Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin Geräte.....	31
Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....	32

Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....	32
Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen.....	32
Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen.....	33
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen.....	33
Fitnessziele.....	34
Pulsoximeter.....	34
Erhalt von Pulsoximeterdaten.....	34
Aktivieren der Schlaf-Pulsoximetermessung.....	34
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten.....	35
Informationen zur VO2max-Berechnung.....	35
Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung.....	35
Anzeigen des Fitnessalters.....	35

Konnektivität.....36

Garmin Connect.....	36
Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect App.....	36
Synchronisieren von Daten mit dem Computer.....	37
Einrichten von Garmin Express.....	37
Koppeln eines Smartphones.....	37
Anzeigen von Benachrichtigungen.....	37
Beantworten von SMS-Nachrichten.....	37
Verwalten von Benachrichtigungen.....	38
Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen.....	38
Deaktivieren der Bluetooth Telefonverbindung.....	38
Empfangen eingehender Anrufe.....	38
Telefonsuche.....	38
Verwenden des DND-Modus.....	39

Sicherheits- und Trackingfunktionen.....39

Hinzufügen von Notfallkontakten.....	39
Anfordern von Notfallhilfe.....	40
Unfall-Benachrichtigung.....	40

Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung	40	Auswechseln der Armbänder	50
Ein- und Ausschalten von LiveTrack....	41	Anzeigen von Geräteinformationen.....	50
Hinzufügen von Kontakten	41	Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen.....	50
Uhren.....	41	Produkt-Updates	50
Einstellen eines Alarms.....	41	Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App.....	51
Löschen von Alarmen.....	41	Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express.....	51
Verwenden der Stoppuhr.....	41	Technische Daten.....	51
Starten des Countdown-Timers.....	42	Fehlerbehebung.....	51
Synchronisieren der Zeit über GPS.....	42	Ist mein Telefon mit meiner Uhr kompatibel?.....	51
Manuelles Einrichten der Zeit.....	42	Das Smartphone stellt keine Verbindung mit der Uhr her	51
Funksensoren.....	42	Fitness Tracker	52
Koppeln von Funksensoren.....	43	Meine Schrittzahl ist ungenau.....	52
Daten zu Laufpace und -distanz vom Herzfrequenzzubehör	43	Die Schrittzahlen auf meiner Uhr und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein.....	52
Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz.....	44	Mein Stresslevel wird nicht angezeigt.....	52
Verwenden eines optionalen Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors	44	Die Herzfrequenz auf meiner Uhr ist nicht genau.....	52
Kalibrieren des Geschwindigkeitssensors	44	Optimieren der Akku-Laufzeit.....	52
Anpassen der Uhr.....	45	Das Display der Uhr ist im Freien schwer zu lesen.....	53
Einstellungen der Uhr.....	45	Meine Uhr zeigt die falsche Sprache an.....	53
Alarmeinstellungen.....	45	Wiederherstellen aller Standardeinstellungen.....	53
Systemeinstellungen.....	45	Erfassen von Satellitensignalen.....	53
Anpassen der Anzeigeeinstellungen.....	46	Verbessern des GPS-Satellitenempfangs.....	53
Ändern der Maßeinheiten.....	46	Weitere Informationsquellen.....	54
Zeitzone.....	46	Geräteservice.....	54
Benutzerprofil	46	Anhang.....	54
Einrichten des Benutzerprofils.....	46	Aktivitätsliste	54
Einstellungen zum Geschlecht.....	47	VO2max-Standard-Bewertungen.....	56
Kalibrieren des Kompasses.....	47	Radgröße und -umfang.....	57
Garmin Connect Einstellungen.....	47		
Garmin Connect Benutzerprofileinstellungen.....	47		
Einstellungen zum Geschlecht.....	48		
Geräteinformationen.....	48		
Aufladen der Smartwatch.....	48		
Pflege des Geräts	49		
Reinigen der Uhr	49		
Reinigen der Lederbänder	49		

Einführung

⚠️ WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

Lassen Sie sich stets von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.

Übersicht



1 Touchscreen	• Tippen Sie, um in einem Menü eine Option auszuwählen. • Tippen Sie, um das Widget zu öffnen und mehr Daten anzuzeigen. • Tippen Sie zweimal auf die Smartwatch, um sie zu aktivieren. • Streichen Sie nach rechts oder links, um Widgets zu durchblättern. • Streichen Sie nach oben oder nach unten, um Menüs zu durchblättern.
2 Taste oben rechts	• Drücken Sie die Taste, um die Smartwatch einzuschalten. • Drücken Sie die Taste, um die Uhr zu aktivieren. • Drücken Sie die Taste, um das Aktivitäts- und Apps-Menü zu öffnen. • Drücken Sie die Taste, um den Aktivitäten-Timer zu starten und zu stoppen. • Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen, einschließlich Stromversorgung. • Halten Sie die Taste gedrückt, bis die Uhr vibriert, um Hilfe anzufordern (Anfordern von Notfallhilfe, Seite 40).
3 Taste unten rechts	• Drücken Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren. Dies gilt nicht, wenn eine Aktivität läuft. • Drücken Sie die Taste während einer Aktivität, um eine neue Runde zu markieren, einen neuen Satz oder eine neue Stellung zu starten oder zum nächsten Teil des Trainings zu wechseln. • Berühren Sie den Touchscreen länger, um ein Menü mit Uhreinstellungen und Optionen für die aktuelle Seite anzuzeigen.
4 Touch-Taste	• Drücken Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren. Dies gilt nicht, wenn eine Aktivität läuft. • Halten Sie die Taste gedrückt, um die Funktion für Kurzbefehle anzuzeigen (Einrichten des Kurzbefehls für die Touch-Taste, Seite 24). • Drücken Sie die Taste auf dem Displaydesign, um Daten zu durchblättern, z. B. Schritte und Herzfrequenz.

Tipps zum Verwenden des Touchscreens

- Ziehen Sie nach oben oder nach unten, um Listen und Menüs zu durchblättern.
- Streichen Sie nach oben oder nach unten, um schnell zu blättern.
- Tippen Sie, um ein Element auszuwählen.
- Tippen Sie zweimal auf die Smartwatch, um sie zu aktivieren.
- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach rechts oder links, um die Widgets der Uhr zu durchblättern.
- Tippen Sie auf ein Widget, um zusätzliche Informationen anzuzeigen, sofern diese verfügbar sind.
- Streichen Sie während einer Aktivität nach links oder rechts, um die nächste Datenseite anzuzeigen.
- Wählen Sie nach der Auswahl einer Aktivität •••, um die Einstellungen und Optionen für diese Aktivität anzuzeigen.
- Führen Sie jede Menüauswahl einzeln durch.

Sperren und Entsperren des Touchscreens

Sie können den Touchscreen sperren, um unbeabsichtigte Eingaben zu vermeiden.

HINWEIS: Sie können das Steuerungsmenü anpassen ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 16](#)).

1 Halten Sie  gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.

2 Wählen Sie .

Der Touchscreen wird gesperrt und reagiert erst wieder auf Berührungen, wenn Sie ihn entsperren.

3 Halten Sie eine beliebige Taste gedrückt, um den Touchscreen zu entsperren.

Einrichten der Uhr

Führen Sie die folgenden Schritte durch, um die Funktionen der Lily 2 Active optimal zu nutzen.

- Koppeln Sie die Uhr über die Garmin Connect™ App mit dem Telefon ([Koppeln eines Smartphones, Seite 37](#)).
- Richten Sie die Garmin Pay™ Brieftasche ein ([Einrichten der Garmin Pay Brieftasche, Seite 15](#)).
- Richten Sie Sicherheitsfunktionen ein ([Sicherheits- und Trackingfunktionen, Seite 39](#)).
- Richten Sie Ihr Benutzerprofil ein ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 46](#)).

Aktivitäten

Auf der Uhr sind Indoor- und Outdoor-Aktivitäten wie Laufen, Radfahren, Krafttraining, Golfen und mehr vorinstalliert. Bei Beginn einer Aktivität zeigt die Uhr die Sensordaten an und zeichnet sie auf. Diese Sensordaten können Sie speichern und mit der Garmin Connect Community teilen.

Weitere Informationen zur Genauigkeit der Fitness-Tracker-Daten und Fitnesswerte sind unter garmin.com/ataccuracy verfügbar.

Starten von Aktivitäten

Wenn Sie eine Aktivität beginnen, wird das GPS automatisch aktiviert (sofern erforderlich).

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Falls Sie zum ersten Mal eine Aktivität starten, aktivieren Sie das Kontrollkästchen neben den einzelnen Aktivitäten, um sie den Favoriten hinzuzufügen, und wählen Sie .
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie in den Favoriten eine Aktivität aus.
 - Wählen Sie  und wählen Sie aus der erweiterten Aktivitätsliste eine Aktivität aus.
- 4 Wenn für die Aktivität GPS-Signale erforderlich sind, gehen Sie nach draußen und begeben Sie sich an einen Ort mit freier Sicht zum Himmel. Warten Sie, bis die Uhr bereit ist.
Die Uhr ist bereit, wenn sie die Herzfrequenz ermittelt, (falls erforderlich) GPS-Signale erfasst und (falls erforderlich) eine Verbindung mit Funksensoren hergestellt hat.
- 5 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
Die Uhr zeichnet Aktivitätsdaten nur dann auf, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.

Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten

- Laden Sie die Smartwatch auf, bevor Sie eine Aktivität starten ([Aufladen der Smartwatch, Seite 48](#)).
- Drücken Sie , um Runden aufzuzeichnen, einen neuen Satz bzw. eine neue Stellung zu starten oder zum nächsten Trainingsabschnitt zu wechseln.
- Streichen Sie nach links oder rechts, um weitere Datenseiten anzuzeigen ([Anpassen von Aktivitätsoptionen, Seite 12](#)).

Beenden von Aktivitäten

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie , um die Aktivität zu speichern.
 - Wählen Sie , um die Aktivität zu verwerfen.
 - Drücken Sie , um die Aktivität fortzusetzen.

Einschätzen von Aktivitäten

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

Sie können die Einstellung für die Selbsteinschätzung für bestimmte Aktivitäten anpassen ([Anpassen von Aktivitätsoptionen, Seite 12](#)).

- 1 Wählen Sie nach Abschluss einer Aktivität die Option  ([Beenden von Aktivitäten, Seite 3](#)).
- 2 Wählen Sie, wie Sie sich während der Aktivität gefühlt haben.
- 3 Wählen Sie eine Zahl, die der empfundenen Anstrengung entspricht.

HINWEIS: Wählen Sie **Überspringen**, um die Selbsteinschätzung zu überspringen.

Sie können Einschätzungen in der Garmin Connect App anzeigen.

Aktivitäten im Gebäude

Die Uhr kann beim Indoor-Training genutzt werden, z. B. beim Laufen auf einer Hallenbahn oder Radfahren auf einem Heimtrainer oder Indoor Trainer. Das GPS ist bei Aktivitäten im Gebäude deaktiviert ([Anpassen von Aktivitätsoptionen, Seite 12](#)).

Beim Laufen oder Gehen mit deaktiviertem GPS werden Geschwindigkeit und Distanz mithilfe des Beschleunigungsmessers der Uhr berechnet. Der Beschleunigungssensor ist selbstkalibrierend. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits- und Distanzwerte verbessert sich nach ein paar Lauftrainings oder Spaziergängen im Freien, sofern das GPS aktiviert ist.

TIPP: Wenn Sie sich auf dem Laufband an den Griffen festhalten, wird die Genauigkeit reduziert.

Aufzeichnen von Tanz-Fitness-Aktivitäten

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie .
- Wenn Sie die Tanz-Fitness-Aktivität zum ersten Mal verwenden, müssen Sie die Tanzart wählen.
- 3 Wählen Sie **•••**, um Alarmer, die Tanzart und die Anzahl der Titel einzurichten.
- 4 Wählen Sie **Alarmer**, um Herzfrequenz-, Zeit- und Kalorienalarmer einzurichten.
- 5 Wählen Sie **Tanzart**, um die Tanzart einzurichten.
- 6 Wählen Sie **Anzahl der Titel**, um Pausen zwischen Titeln einzubeziehen oder das Zählen der Titel zu deaktivieren.
- 7 Drücken Sie , um zum Aktivitäten-Timer zurückzukehren.
- 8 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 9 Starten Sie den ersten Tanz.
- 10 Streichen Sie über das Display, um weitere Datenseiten anzuzeigen (optional).
- 11 Drücken Sie , um einen Titel zu beenden.
- 12 Wenn Sie Pausen zwischen Titeln einbeziehen, drücken Sie , um den nächsten Titel zu starten.
- 13 Wiederholen Sie die Schritte 11 bis 12, bis die Aktivität abgeschlossen ist.
- 14 Drücken Sie nach Abschluss der Aktivität die Taste , um den Aktivitäten-Timer zu stoppen (*Beenden von Aktivitäten, Seite 3*).

Aufzeichnen von Atemübungsaktivitäten

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie .
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Kohärenz**, um einen Zustand der entspannten Aufmerksamkeit zu erlangen.
 - Wählen Sie **Entsp. u. konzentr.**, um den Körper zu entspannen und die Konzentration zu steigern.
 - Wählen Sie **Entspannen und konzentrieren (kurz)**, um während eines kürzeren Zeitraums den Körper zu entspannen und die Konzentration zu steigern.
 - Wählen Sie **Ruhe**, um den Stresslevel zu senken und sich auf das Schlafen vorzubereiten.
- 4 Drücken Sie , um die Aktivität zu starten.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, während Sie von der Uhr durch die Atemübungen geführt werden.
- 6 Drücken Sie , um zum nächsten Schritt in der Atemübungsphase zu wechseln.
- 7 Drücken Sie , um die Aktivität zu stoppen (*Beenden von Aktivitäten, Seite 3*).
Die Änderung des Stresslevels und die Atemzüge pro Minute werden angezeigt.

Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten

Während einer Krafttrainingsaktivität können Sie Übungssätze aufzeichnen. Ein Satz sind mehrere Wiederholungen einer einzelnen Bewegung.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Krafttraining**.
- 3 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 4 Starten Sie den ersten Übungssatz.
Standardmäßig zählt die Uhr die Wiederholungen. Der Wiederholungszähler wird nach Abschluss von mindestens vier Wiederholungen angezeigt. Sie können den Wiederholungszähler in den Aktivitätseinstellungen deaktivieren ([Anpassen von Aktivitätsoptionen, Seite 12](#)).
TIPP: Die Uhr kann für jeden Satz nur Wiederholungen einer einzelnen Bewegung zählen. Wenn Sie zu einer anderen Bewegung wechseln möchten, sollten Sie den Satz beenden und einen neuen starten.
- 5 Drücken Sie , um den Satz abzuschließen.
Die Uhr zeigt die gesamten Wiederholungen des Satzes an. Nach mehreren Sekunden wird der Erholungs-Timer angezeigt.
- 6 Bearbeiten Sie bei Bedarf die Anzahl der Wiederholungen und wählen Sie , um das für den Satz verwendete Gewicht hinzuzufügen.
- 7 Wenn Sie die Erholungsphase beendet haben, drücken Sie , um den nächsten Satz zu starten.
- 8 Wiederholen Sie den Vorgang für jeden Satz des Krafttrainings, bis die Aktivität abgeschlossen ist.
- 9 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste  und wählen Sie .

Tipps zum Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten

- Blicken Sie nicht auf die Uhr, während Sie Wiederholungen durchführen.
Sie sollten nur am Anfang und am Ende jedes Satzes und während Erholungsphasen mit der Uhr interagieren.
 - Konzentrieren Sie sich auf Ihre Form, wenn Sie Wiederholungen durchführen.
 - Führen Sie Körpergewichtsübungen oder Übungen mit Hanteln durch.
 - Führen Sie Wiederholungen mit einem gleichmäßigen, großen Bewegungsbereich durch.
Jede Wiederholung wird gezählt, wenn der Arm, an dem die Uhr getragen wird, in die Ausgangsposition zurückkehrt.
- HINWEIS:** Beinübungen werden evtl. nicht gezählt.
- Aktivieren Sie die Auto-Satz-Erkennung, um die Sätze zu starten und zu stoppen.
 - Speichern Sie die Krafttrainingsaktivität und übertragen Sie sie in Ihr Garmin Connect Konto.
Verwenden Sie die Tools im Garmin Connect Konto, um die Aktivitäten-Details anzuzeigen und zu bearbeiten.

Aufzeichnen von HIIT-Aktivitäten

Verwenden Sie spezielle Timer, um eine HIIT-Aktivität (High-Intensity Interval Training) aufzuzeichnen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **HIIT**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Freies Training**, um eine offene, unstrukturierte HIIT-Aktivität aufzuzeichnen.
 - Wählen Sie **HIIT-Timer > AMRAP**, um während eines bestimmten Zeitraums so viele Runden wie möglich aufzuzeichnen.
 - Wählen Sie **HIIT-Timer > EMOM**, um jede Minute auf die Minute eine bestimmte Anzahl an Bewegungen aufzuzeichnen.
 - Wählen Sie **HIIT-Timer > Tabata**, um abwechselnd Intervalle von 20 Sekunden mit maximaler Anstrengung und 10 Sekunden mit Erholung durchzuführen.
 - Wählen Sie **HIIT-Timer > Benutzerdefiniert**, um Übungszeit, Erholungszeit, Anzahl der Bewegungen und Anzahl der Runden einzurichten.
 - Wählen Sie **Trainings**, um einem gespeicherten Training zu folgen.
- 4 Folgen Sie bei Bedarf den Anweisungen auf dem Display.
- 5 Drücken Sie , um die erste Runde zu starten.
Die Uhr zeigt einen Countdown-Timer und die aktuelle Herzfrequenz an.
- 6 Drücken Sie bei Bedarf die Taste , um manuell zur nächsten Runde oder zum nächsten Erholungsintervall zu wechseln.
- 7 Drücken Sie am Ende der Aktivität , um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
- 8 Wählen Sie .

Kalibrieren der Laufbanddistanz

Damit beim Training auf dem Laufband genauere Distanzen aufgezeichnet werden, können Sie die Laufbanddistanz kalibrieren, nachdem Sie mindestens 2,4 km (1,5 Meilen) auf einem Laufband zurückgelegt haben. Falls Sie unterschiedliche Laufbänder verwenden, können Sie die Laufbanddistanz manuell auf jedem Laufband oder nach jedem Lauftraining kalibrieren.

- 1 Starten Sie eine Laufbandaktivität ([Starten von Aktivitäten, Seite 3](#)).
- 2 Laufen Sie auf dem Laufband, bis die Lily 2 Active Uhr mindestens 2,4 km (1,5 Meilen) aufgezeichnet hat.
- 3 Wählen Sie am Ende des Lauftrainings die Taste .
- 4 Lesen Sie auf dem Display des Laufbands die zurückgelegte Strecke ab.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Geben Sie die Laufbanddistanz auf der Uhr ein, um die Erstkalibrierung vorzunehmen.
 - Streichen Sie nach oben, wählen Sie  und geben Sie die Laufbanddistanz auf der Uhr ein, um die Kalibrierung nach der Erstkalibrierung manuell vorzunehmen.

Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad

HINWEIS: Der Touchscreen ist nicht während Schwimmaktivitäten verfügbar.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Schwimmbad**.
- 3 Wählen Sie die Poolgröße aus oder geben Sie eine benutzerdefinierte Größe ein.
- 4 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 5 Beginnen Sie zu schwimmen.
Die Uhr zeichnet automatisch Schwimmintervalle und Bahnen auf.
- 6 Drücken Sie nach Abschluss der Aktivität die Taste , um den Aktivitäten-Timer zu stoppen ([Beenden von Aktivitäten, Seite 3](#)).

Einrichten der Poolgröße

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option  > **Schwimmbad** > ••• > **Poolgröße**.
- 2 Wählen Sie die Poolgröße aus, oder geben Sie eine benutzerdefinierte Größe ein.

Begriffsklärung für das Schwimmen

Länge: Eine Schwimmbadlänge.

Intervall: Eine oder mehrere nacheinander absolvierte Bahnen. Nach einer Erholung beginnt ein neues Intervall.

Zug: Ein Zug wird jedes Mal gezählt, wenn der Arm, an dem Sie die Uhr tragen, einen vollständigen Bewegungsablauf vollzieht.

Swolf: Der Swolf-Wert wird aus der Summe der Zeit für eine Bahn und der Anzahl der Züge berechnet, die zum Schwimmen der Bahn erforderlich sind. Beispielsweise entsprechen 30 Sekunden plus 15 Züge einem Swolf-Wert von 45. Swolf ist eine Maßeinheit für die Effizienz beim Schwimmen, und ebenso wie beim Golf stellen niedrigere Werte ein besseres Ergebnis dar.

Outdoor-Aktivitäten

Auf der Uhr der Lily 2 Active sind Outdoor-Aktivitäten vorinstalliert, z. B. für das Laufen und Radfahren. Das GPS ist bei Outdoor-Aktivitäten aktiviert.

Ein Lauftraining absolvieren

Zum Verwenden eines Funksensors bei einem Lauftraining müssen Sie den Sensor zunächst mit der Uhr koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 43](#)).

- 1 Legen Sie die Funksensoren an, z. B. einen Herzfrequenz-Brustgurt (optional).
- 2 Drücken Sie .
- 3 Wählen Sie .
- 4 Warten Sie bei Verwendung optionaler Funksensoren, während die Uhr eine Verbindung mit den Sensoren herstellt.
- 5 Gehen Sie nach draußen und warten Sie, während die Smartwatch Satelliten erfasst.
- 6 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
Die Uhr zeichnet Aktivitätsdaten nur dann auf, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.
- 7 Starten Sie die Aktivität.
- 8 Drücken Sie , um Runden aufzuzeichnen (optional) ([Markieren von Runden, Seite 12](#)).
- 9 Streichen Sie nach links oder rechts, um Datenseiten zu durchblättern.
- 10 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste  und wählen Sie .

Eine Fahrradtour machen

Zum Verwenden eines Funksensors auf einer Tour müssen Sie den Sensor zunächst mit der Uhr koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 43](#)).

- 1 Koppeln Sie Funksensoren, z. B. einen Herzfrequenz-Brustgurt, einen Geschwindigkeitssensor oder einen Trittfrequenzsensor (optional).
- 2 Drücken Sie .
- 3 Wählen Sie .
- 4 Warten Sie bei Verwendung optionaler Funksensoren, während die Uhr eine Verbindung mit den Sensoren herstellt.
- 5 Gehen Sie nach draußen und warten Sie, während die Smartwatch Satelliten erfasst.
- 6 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
Die Uhr zeichnet Aktivitätsdaten nur dann auf, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.
- 7 Starten Sie die Aktivität.
- 8 Streichen Sie nach links oder rechts, um Datenseiten zu durchblättern.
- 9 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste  und wählen Sie .

Aufzeichnen von Ski- oder Snowboard-Aktivitäten

- 1 Starten Sie eine Ski- oder Snowboard-Aktivität.
- 2 Streichen Sie nach links oder rechts, um Details zur aktuellen Abfahrt und zur Gesamtanzahl der Abfahrten anzuzeigen.
Die Abfahrtsseiten umfassen Zeit, zurückgelegte Distanz, maximale Geschwindigkeit, Durchschnittsgeschwindigkeit und Abstieg gesamt.
- 3 Drücken Sie nach Abschluss der Aktivität die Taste , um den Aktivitäten-Timer zu stoppen ([Beenden von Aktivitäten, Seite 3](#)).

Golf

Garmin Golf™ App

Mit der Garmin Golf App können Sie Scorecards vom Lily 2 Active Gerät hochladen, um sich detaillierte Statistiken und Golfschlaganalysen anzusehen. Golfer können unter Verwendung der Garmin Golf App auf verschiedenen Golfplätzen gegeneinander antreten. Für mehr als 43.000 Golfplätze sind Bestenlisten verfügbar, an denen jeder teilnehmen kann. Sie können ein Turnier einrichten und Spieler zur Teilnahme einladen.

Die Garmin Golf App synchronisiert die Daten mit Ihrem Garmin Connect Konto. Laden Sie die Garmin Golf App im App-Shop des Smartphones herunter (garmin.com/golfapp).

Golfspielen

Bevor Sie zum ersten Mal Golf spielen, müssen Sie die Garmin Golf App im App-Shop des Smartphones herunterladen (*Garmin Golf™ App, Seite 8*).

Vor einem Golfspiel sollten Sie die Uhr aufladen (*Aufladen der Smartwatch, Seite 48*).

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Golfspielen**.

Die Uhr erfasst Satelliten, berechnet Ihre Position und wählt einen Platz aus, wenn sich nur ein Platz in der Nähe befindet.

3 Wenn die Golfplatzliste angezeigt wird, wählen Sie einen Platz aus der Liste aus.

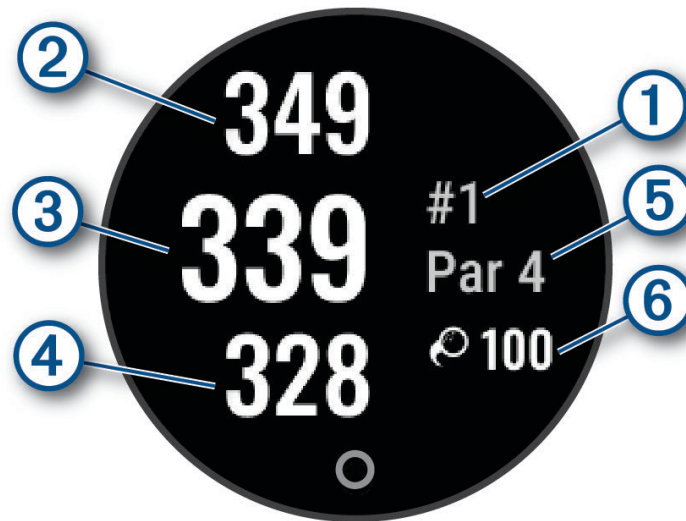
Golfplätze werden automatisch aktualisiert.

4 Drücken Sie .

5 Wählen Sie , um die Scoreeingabe zu aktivieren.

6 Wählen Sie einen Abschlag.

Die Informationsseite für das Loch wird angezeigt.



①	Nummer des aktuellen Lochs
②	Distanz zum hinteren Bereich des Grüns
③	Distanz zur Mitte des Grüns
④	Distanz zum vorderen Bereich des Grüns
⑤	Par für das Loch
⑥	Garmin AutoShot™ Distanz

Wenn Sie zum nächsten Loch gehen, wechselt die Uhr automatisch, um die Informationen des neuen Lochs anzuzeigen.

Golfmenü

Während einer Runde können Sie  drücken, um zusätzliche Funktionen im Golfmenü anzuzeigen.

Hindernisse: Zeigt die Bunker und Wasserhindernisse für das aktuelle Loch an.

Layups: Zeigt die Layup- und Distanzoptionen für das aktuelle Loch an (nur für Löcher mit Par 4 und Par 5).

Scorecard: Öffnet die Scorecard für die Runde ([Scoreeingabe, Seite 11](#)).

Rundenübersicht: Zeigen Sie während einer Runde den Score, Statistiken und Schrittinformationen an.

Letzter Schlag: Zeigen Sie Informationen zum letzten Schlag an.

HINWEIS: Sie können Distanzen für alle Schläge anzeigen, die während der aktuellen Runde erkannt wurden.

Bei Bedarf können Sie einen Schlag manuell eingeben ([Manuelles Hinzufügen von Schlägen, Seite 11](#)).

Runde beenden: Beendet die aktuelle Runde.

Anzeigen von Layup- und Dogleg-Distanzen

Sie können eine Liste von Layup- und Dogleg-Distanzen für Löcher mit Par 4 und 5 anzeigen.

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Layups**.

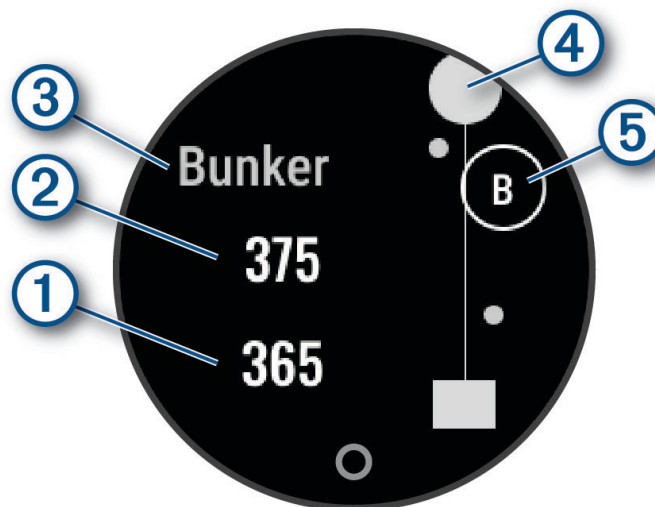
HINWEIS: Distanzen und Positionen werden aus der Liste entfernt, wenn Sie sie überschreiten.

Anzeigen von Hindernissen

Sie können die Distanzen zu Hindernissen auf dem Fairway für Löcher mit Par 4 und 5 anzeigen. Hindernisse, die den gewählten Golfschlag beeinflussen, werden einzeln oder in Gruppen angezeigt, damit Sie die Distanz für Layup oder Carry ermitteln können.

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Hindernisse**.



- Auf dem Display werden die Distanzen zum vorderen ① und hinteren ② Bereich des nächsten Hindernisses angezeigt.
- Die Art des Hindernisses ③ wird oben auf der Seite angezeigt.
- Das Grün wird als Halbkreis ④ oben auf der Seite angezeigt. Die Linie unter dem Grün kennzeichnet die Mitte des Fairways.
- Hindernisse ⑤ werden durch einen Buchstaben gekennzeichnet, der die Reihenfolge der Hindernisse auf dem Loch angibt. Außerdem werden sie unter dem Grün in den ungefähren Positionen in Relation zum Fairway angezeigt.

Messen der Schlagweite mit Garmin AutoShot

Bei jedem Schlag auf dem Fairway zeichnet das Gerät die Schlagweite auf, damit Sie sie später anzeigen können (*Anzeigen des Golfschlagverlaufs*, Seite 11). Putts werden nicht erkannt.

- 1 Tragen Sie die Uhr während des Golfspiels an der führenden Hand, um eine bessere Golfschlägerkennung zu erzielen.

Wenn die Uhr einen Golfschlag erkennt, wird die Distanz zur Golfschlagposition. ① unter dem Par angezeigt.



- 2 Führen Sie den nächsten Golfschlag aus.
Die Uhr zeichnet die Distanz des letzten Golfschlags auf.

Manuelles Hinzufügen von Schlägen

Sie können manuell einen Schlag hinzufügen, wenn er vom Gerät nicht erkannt wird. Sie müssen den Schlag an der Position des nicht aufgezeichneten Schlags hinzufügen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Letzter Schlag** > ●●● > **Schlag hinzufügen**.
- 3 Wählen Sie , um einen neuen Schlag von der aktuellen Position zu starten.

Scoreeingabe

- 1 Drücken Sie während des Golfspiels die Taste .
- 2 Wählen Sie **Scorecard**.
- 3 Wählen Sie ein Loch.
- 4 Wählen Sie  oder , um den Score einzugeben.
- 5 Wählen Sie .

Anzeigen des Golfschlagverlaufs

- 1 Nachdem Sie ein Loch gespielt haben, drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Letzter Schlag**, um Informationen zum letzten Schlag anzuzeigen.

Anzeigen der Rundenübersicht

Während einer Runde können Sie den Score, Statistiken und Schrittinformationen anzeigen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Rundenübersicht**.
- 3 Streichen Sie nach links oder rechts, um weitere Informationen anzuzeigen.

Beenden einer Runde

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Runde beenden**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie , um die Runde zu speichern und zum Uhrmodus zurückzukehren.
 - Wählen Sie , um die Runde zu verwerfen und zum Uhrmodus zurückzukehren.
 - Wählen Sie , um die Runde fortzusetzen.

Health Snapshot™

Die Health Snapshot Funktion zeichnet mehrere wichtige Gesundheitsdaten auf, während Sie zwei Minuten lang still bleiben. Sie liefert einen Einblick in Ihren allgemeinen kardiovaskulären Status. Die Uhr zeichnet u. a. Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, Ihren Stresslevel und Ihre Atemfrequenz auf. Sie können die Health Snapshot Funktion in die Liste Ihrer Lieblingsapps aufnehmen ([Anpassen von Aktivitätsoptionen, Seite 12](#)).

Anpassen von Aktivitätsoptionen

Sie können Aktivitäten wählen, die auf der Uhr angezeigt werden.

- 1 Wählen Sie im Garmin Connect Gerätemenü die Option **Aktivitätsoptionen > Bearbeiten**.
- 2 Wählen Sie die Aktivitäten, die auf der Uhr angezeigt werden sollen.
- 3 Wählen Sie bei Bedarf eine Aktivität, um deren Einstellungen anzupassen, z. B. Alarmer und Datenfelder.

Markieren von Runden

Sie können die Uhr zur Verwendung der Auto Lap® Funktion einrichten. Dabei wird automatisch bei jedem Kilometer oder jeder Meile eine Runde markiert. Mithilfe dieser Funktion können Sie Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Aktivität vergleichen.

HINWEIS: Die Auto Lap Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

- 1 Wählen Sie im Garmin Connect Gerätemenü die Option **Aktivitätsoptionen**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Wählen Sie **Auto Lap**.

Anpassen der Aktivitätsliste

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Bearbeiten**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Hinzufügen**, um eine Aktivität oder App hinzuzufügen.
 - Wählen Sie eine Aktivität oder App und anschließend die Option **Entfernen**, um die Aktivität oder App zu entfernen.
 -

HINWEIS: Wählen Sie eine Aktivität oder App, anschließend die Option Neu anordnen und folgen Sie den Anweisungen in der Garmin Connect App, um die Liste neu anzuordnen ([Garmin Connect Einstellungen, Seite 47](#)).

Darstellung

Sie können die Darstellung des Displaydesigns und der Schnellzugriffsfunktionen in der Übersichtsschleife und im Steuerungsmenü anpassen.

Ändern des Displaydesigns

Ihnen stehen mehrere vorinstallierte Displaydesigns zur Verfügung.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Displaydesign**.
- 3 Streichen Sie nach rechts oder nach links, um die verfügbaren Displaydesigns zu durchblättern.
- 4 Wählen Sie das Zahnradsymbol, um die auf dem Displaydesign angezeigten Daten zu ändern (optional).
- 5 Wählen Sie .
- 6 Tippen Sie auf den Touchscreen, um das Displaydesign auszuwählen.

Steuerungsmenü

Das Steuerungsmenü bietet schnellen Zugriff auf Funktionen und Optionen der Uhr. Sie können im Steuerungsmenü Optionen hinzufügen, entfernen und neu anordnen ([Anpassen des Steuerungsmenüs](#), Seite 16).

Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste  gedrückt.

Symbol	Name	Beschreibung
	Alarmer	Dient zum Hinzufügen oder Bearbeiten eines Alarms (<i>Einstellen eines Alarms, Seite 41</i>).
	Hilfe	Sendet eine Notfallhilfeanfrage (<i>Anfordern von Notfallhilfe, Seite 40</i>).
	Helligkeit	Wählen Sie die Option, um die Displayhelligkeit anzupassen (<i>Anpassen der Anzeigeeinstellungen, Seite 46</i>).
	Herzfrequenz senden	Wählen Sie die Option, um die Herzfrequenzübertragung an ein gekoppeltes Gerät zu aktivieren (<i>Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin Geräte, Seite 31</i>).
	DND	Aktiviert oder deaktiviert den DND-Modus, um das Display abzublenken und Alarmer und Benachrichtigungen zu deaktivieren. Beispielsweise können Sie diesen Modus verwenden, wenn Sie sich einen Film ansehen (<i>Verwenden des DND-Modus, Seite 39</i>).
	Garmin Pay	Wählen Sie die Option, um die Garmin Pay Brieftasche zu öffnen und mit der Smartwatch für Einkäufe zu bezahlen (<i>Garmin Pay, Seite 14</i>).
	Gerät sperren	Wählen Sie die Option, um die Tasten und den Touchscreen zu sperren und auf diese Weise eine versehentliche Tastenbetätigung und Displaynutzung zu verhindern.
	Musik	Steuert die Musikwiedergabe auf dem Smartphone.
	Benachrichtigungen	Zeigt Benachrichtigungen vom Smartphone an.
	Telefon	Aktiviert oder deaktiviert die Bluetooth® Technologie und die Verbindung mit dem gekoppelten Smartphone.
	Ausschalten	Wählen Sie die Option, um die Smartwatch auszuschalten.
	Schlafmodus	Wählen Sie die Option, um den Schlafmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren.
	Stoppuhr	Startet die Stoppuhr (<i>Verwenden der Stoppuhr, Seite 41</i>).
	Synchronisierung	Synchronisiert die Uhr mit dem gekoppelten Smartphone.
	Uhrzeitsynchronisierung	Wählen Sie die Option, um die Uhr mit der Uhrzeit des Smartphones oder unter Verwendung von Satelliten zu synchronisieren.
	Timer	Richtet einen Countdown-Timer ein (<i>Starten des Countdown-Timers, Seite 42</i>).

Garmin Pay

Verwenden Sie die Garmin Pay Funktion, um die Uhr an teilnehmenden Standorten unter Verwendung von Kredit- oder Debitkarten teilnehmender Finanzinstitute zum Bezahlen von Einkäufen zu verwenden.

Einrichten der Garmin Pay Brieftasche

Sie können der Garmin Pay Brieftasche eine oder mehrere Kredit- oder Debitkarten hinzufügen, die unterstützt werden. Informationen zu teilnehmenden Finanzinstituten finden Sie unter garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Garmin Pay** > **Erste Schritte**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Hinzufügen einer Karte zur Garmin Pay Brieftasche

Sie können der Garmin Pay Brieftasche bis zu 10 Kredit- oder Debitkarten hinzufügen.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Garmin Pay** >  > **Karte hinzufügen**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Nachdem die Karte hinzugefügt wurde, können Sie sie auf der Uhr auswählen, wenn Sie eine Zahlung leisten.

Zahlen für Einkäufe mit der Uhr

Zum Verwenden der Uhr zum Bezahlen für Einkäufe müssen Sie zunächst mindestens eine Zahlungskarte einrichten.

Sie können mit der Uhr an teilnehmenden Standorten für Einkäufe bezahlen.

HINWEIS: Sie können das Steuerungsmenü anpassen ([Anpassen des Steuerungsmenüs](#), Seite 16).

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Geben Sie den vierstelligen Kenncode ein.

HINWEIS: Falls Sie den Kenncode drei Mal falsch eingeben, wird die Brieftasche gesperrt und Sie müssen den Kenncode in der Garmin Connect App zurücksetzen.

Die zuletzt verwendete Zahlungskarte wird angezeigt.

- 4 Falls Sie der Garmin Pay Brieftasche mehrere Karten hinzugefügt haben, streichen Sie über das Display, um zu einer anderen Karte zu wechseln (optional).
- 5 Halten Sie die Uhr innerhalb von 60 Sekunden in die Nähe des Lesegeräts. Dabei muss die Uhr zum Lesegerät zeigen.

Die Uhr vibriert und zeigt ein Häkchen an, wenn die Kommunikation mit dem Lesegerät abgeschlossen ist.

- 6 Folgen Sie bei Bedarf den Anweisungen auf dem Kartenlesegerät, um die Transaktion abzuschließen.

TIPP: Nach der erfolgreichen Eingabe des Kenncodes können Sie 24 Stunden lang Zahlungen tätigen, ohne den Kenncode erneut einzugeben, sofern Sie die Uhr weiterhin tragen. Wenn Sie die Uhr vom Handgelenk abnehmen oder die Herzfrequenzmessung deaktivieren, müssen Sie den Kenncode erneut eingeben, um eine Zahlung zu leisten.

Verwalten von Garmin Pay Karten

Sie können eine Karte vorübergehend sperren oder sie löschen.

HINWEIS: In einigen Ländern werden die Garmin Pay Funktionen evtl. durch teilnehmende Finanzinstitute eingeschränkt.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Garmin Pay**.
- 3 Wählen Sie eine Karte.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Karte sperren**, um die Karte vorübergehend zu sperren oder sie zu entsperren.
Die Karte muss aktiv sein, damit Sie über die Lily 2 Active Uhr Einkäufe tätigen können.
 - Wählen Sie , um die Karte zu löschen.

Ändern des Garmin Pay Kenncodes

Sie müssen Ihren aktuellen Kenncode kennen, um ihn zu ändern. Falls Sie den Kenncode vergessen, müssen Sie die Garmin Pay Funktion für die Lily 2 Active Uhr zurücksetzen, einen neuen Kenncode erstellen und die Karteninformationen erneut eingeben.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Garmin Pay > Kenncode ändern**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Wenn Sie das nächste Mal mit der Lily 2 Active Uhr eine Zahlung leisten, müssen Sie den neuen Kenncode eingeben.

Anpassen des Steuerungsmenüs

Sie können im Steuerungsmenü Menüoptionen hinzufügen, sie entfernen und ihre Reihenfolge ändern.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
Das Steuerungsmenü wird angezeigt.
- 2 Halten Sie  gedrückt.
Das Steuerungsmenü wechselt in den Bearbeitungsmodus.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Ziehen Sie eine Menüoption an eine neue Position, um die Position der Option im Steuerungsmenü zu ändern.
 - Ziehen Sie eine Menüoption auf das Symbol , um sie aus dem Steuerungsmenü zu entfernen.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf das Symbol , um dem Steuerungsmenü eine Menüoption hinzuzufügen.
HINWEIS: Diese Option ist nur verfügbar, nachdem Sie mindestens eine Menüoption aus dem Steuerungsmenü entfernt haben.

Widgets

Auf der Smartwatch sind Widgets vorinstalliert, die auf einen Blick Informationen liefern. Streichen Sie über den Touchscreen, um die Widgets zu durchblättern. Für einige Widgets ist eine Bluetooth Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich.

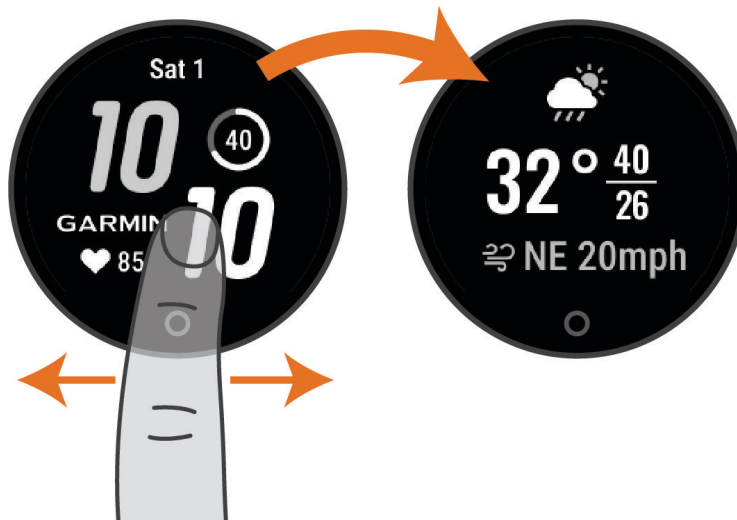
HINWEIS: Sie können die Widget-Schleife anpassen ([Anpassen der Widget-Schleife, Seite 19](#)).

Displaydesign	Das Displaydesign zeigt die aktuelle Uhrzeit und das Datum an. Die Uhrzeit und das Datum werden automatisch eingestellt, wenn die Uhr mit dem Garmin Connect Konto synchronisiert wird.
Body Battery	Ihr aktueller Body Battery™ Energiehaushalt. Die Smartwatch berechnet den aktuellen Energiehaushalt basierend auf Schlaf-, Stress- und Aktivitätsdaten. Eine höhere Zahl weist auf einen höheren Energiehaushalt hin.
Kalender	Bevorstehende Termine aus dem Kalender des Smartphones.
Kalorien	Der Kalorienverbrauch für den Tag, einschließlich Aktiv-Kalorien und Kalorien in Ruhe.
Distanz	Die Distanz in Kilometern oder Meilen, die Sie am Tag zurückgelegt haben.
Garmin-Coach	Zeigt geplante Trainings an, wenn Sie in Ihrem Garmin Connect Konto einen adaptiven Garmin® Coach-Trainingsplan wählen. Der Plan wird an Ihre aktuelle Fitness, Ihre Coaching- und Zeitplanpräferenzen und an den Wettkampftag angepasst.
Health Snapshot	Startet auf der Uhr eine Health Snapshot Sitzung, bei der mehrere wichtige Gesundheitsdaten aufgezeichnet werden, während Sie zwei Minuten lang still bleiben. Sie liefert einen Einblick in Ihren allgemeinen kardiovaskulären Status. Die Uhr zeichnet u. a. Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, Ihren Stresslevel und Ihre Atemfrequenz auf. Zeigt Übersichten Ihrer gespeicherten Health Snapshot Sitzungen an (Health Snapshot™ , Seite 12).
Gesundheitsstat.	Eine dynamische Übersicht Ihrer aktuellen Gesundheitsstatistiken. Als Messwerte werden u. a. Herzfrequenz, Stress und Body Battery Level angezeigt.
Herzfrequenz	Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) und der Durchschnitt der Herzfrequenz in Ruhe für sieben Tage.
HFV-Status	Zeigt einen 7-Tage-Durchschnitt Ihrer Herzfrequenzvariabilität über Nacht an (Herzfrequenzvariabilitäts-Status , Seite 21).
Flüssigkeitsaufnahme	Die Gesamtmenge an Wasser, die Sie zu sich genommen haben, und das Tagesziel.
Intensitätsminuten	Die Gesamtanzahl der Intensitätsminuten und das Wochenziel.
Letzte Aktivität	Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität an.
Letzte Golfaktivität Letzte Radtour Letztes Lauftraining Letztes Krafttraining Letztes Schwimmtraining	Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität und ein Protokoll der angegebenen Sportart an.
Musikfunktionen	Funktionen für den Music Player Ihres Smartphones.
Mein Tag	Eine dynamische Übersicht der Aktivitäten des aktuellen Tags. Als Messwerte werden u. a. Schritte, Intensitätsminuten und Kalorienverbrauch angezeigt.
Nickerchen	Zeigt die Gesamtzeit für Nickerchen an und inwieweit die Body Battery Reserven gestiegen sind. Sie können den Nickerchen-Timer starten und einen Alarm als Wecker einrichten.
Benachrichtigungen	Benachrichtigungen vom Smartphone (entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen des Smartphones), darunter Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr.

Pulsoximeter	Ermöglicht es Ihnen, eine manuelle Pulsoximetermessung durchzuführen.
Schlaf	Die Schlafdaten der vorherigen Nacht, einschließlich der Gesamtschlafzeit.
Abschnitte	Die Gesamtanzahl an Schritten für den Tag und das Tagesziel Schritte. Die Smartwatch ist lernfähig und schlägt Ihnen für jeden Tag ein neues Tagesziel Schritte vor.
Stress	Ihr aktueller Stresslevel. Die Smartwatch misst die Herzfrequenzvariabilität, während Sie inaktiv sind, um den Stresslevel zu ermitteln. Eine niedrige Zahl kennzeichnet einen geringeren Stresslevel.
Wetter	Die aktuelle Temperatur und Wettervorhersage von einem gekoppelten Smartphone.
Frauengesundheit	Der Status Ihres derzeitigen monatlichen Menstruationszyklus. Sie können Ihre täglichen Symptome anzeigen und aufzeichnen. Sie können die Schwangerschaft auch mit wöchentlichen Updates und Gesundheitsinformationen verfolgen.

Anzeigen von Widgets und Menüs

- Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt, um das Hauptmenü anzuzeigen.
- Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links oder rechts, um die Widgets anzuzeigen.



- Tippen Sie auf die einzelnen Widgets und streichen Sie nach links oder rechts, um zusätzliche Daten anzuzeigen.

Anpassen der Widget-Schleife

- 1 Streichen Sie über das Display, um ein Widget anzuzeigen.
- 2 Halten Sie  gedrückt.
- 3 Wählen Sie **Widget verwalten**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Hinzufügen**, um der Widget-Schleife ein Widget hinzuzufügen.
 - Wählen Sie **Entfernen**, um ein Widget aus der Widget-Schleife zu entfernen.

Widget für Gesundheitsstatistiken

Das Widget für Gesundheitsstatistiken bietet eine Übersicht über Ihre Gesundheitsdaten. Dies ist eine dynamische Übersicht, die im Laufe des Tages aktualisiert wird. Als Messwerte werden Herzfrequenz, Stresslevel und Body Battery Reserven angezeigt.

HINWEIS: Wählen Sie die einzelnen Messwerte, um zusätzliche Informationen anzuzeigen.

Body Battery

Die Uhr analysiert die Daten zu Herzfrequenzvariabilität, Stresslevel, Schlafqualität und Aktivität, um Ihre gesamten Body Battery Reserven zu ermitteln. Ähnlich wie eine Tankanzeige im Auto werden damit Ihre verfügbaren Energiereserven dargestellt. Die Body Battery Reserven werden auf einer Skala von 5 bis 100 angegeben. Dabei stehen 5 bis 25 für sehr niedrige Energiereserven, 26 bis 50 für niedrige Energiereserven, 51 bis 75 für mittlere Energiereserven und 76 bis 100 für hohe Energiereserven.

Sie können die Uhr mit Ihrem Garmin Connect Konto synchronisieren, um die aktuellen Body Battery Reserven, langfristige Trends und zusätzliche Details anzuzeigen ([Tipps für optimierte Body Battery Daten, Seite 20](#)).

Anzeigen des Body Battery-Widgets

Das Body Battery Widget zeigt Ihre aktuellen Body Battery Reserven an.

- 1 Streichen Sie über das Display, um das Body Battery Widget anzuzeigen.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie der Widget-Schleife das Widget hinzufügen ([Anpassen der Widget-Schleife, Seite 19](#)).

- 2 Tippen Sie auf den Touchscreen, um die Body Battery Grafik anzuzeigen.

Die Grafik zeigt Ihre aktuelle Body Battery Aktivität sowie die oberen und unteren Werte der Energiereserven der letzten drei Stunden an.

- 3 Tippen Sie auf den Touchscreen, um die oberen und unteren Werte seit Mitternacht anzuzeigen.
- 4 Streichen Sie nach links oder rechts, um die Body Battery Reserven mit Stressdaten und die Body Battery Faktoren anzuzeigen.

Tipps für optimierte Body Battery Daten

- Sie erhalten genauere Ergebnisse, wenn Sie die Uhr beim Schlafen tragen.
- Durch einen guten Schlaf werden die Body Battery Energiereserven wieder aufgebaut.
- Anstrengende Aktivitäten und hoher Stress können zu einem schnelleren Abbau der Body Battery Reserven führen.
- Die Nahrungsaufnahme und anregende Genussmittel wie Koffein wirken sich nicht auf die Body Battery Reserven aus.

Anzeigen des Stresslevel-Widgets

Das Stresslevel-Widget zeigt Ihren aktuellen Stresslevel an.

- 1 Streichen Sie über das Display, um das Stresslevel-Widget anzuzeigen.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie der Widget-Schleife das Widget hinzufügen ([Anpassen der Widget-Schleife, Seite 19](#)).

- 2 Tippen Sie auf den Touchscreen, um die Stresslevelgrafik anzuzeigen.

Die Stresslevelgrafik zeigt Ihre Stressleveldaten und die oberen und unteren Werte für die letzten drei Stunden an.

- 3 Tippen Sie auf den Touchscreen, um die oberen und unteren Werte seit Mitternacht anzuzeigen.
- 4 Streichen Sie über das Display, um den Gesamt-Stresslevel für die letzten sieben Tage und die Zeit anzuzeigen, die Sie in Ruhe oder in jedem Stresslevel verbracht haben.

Herzfrequenzvariabilitäts-Status

Die Uhr analysiert Ihre am Handgelenk gemessenen Herzfrequenzdaten während Sie schlafen, um die Herzfrequenzvariabilität (HFV) zu ermitteln. Training, körperliche Aktivität, Schlaf, Ernährung und gesunde Gewohnheiten wirken sich auf Ihre Herzfrequenzvariabilität aus. HFV-Werte können je nach Geschlecht, Alter und Fitnesslevel sehr unterschiedlich sein. Ein ausgewogener HFV-Status kann auf positive gesundheitliche Zeichen hindeuten, z. B. ein gutes Verhältnis von Training und Erholung, eine bessere kardiovaskuläre Fitness und eine gute Belastbarkeit in Bezug auf Stress. Ein unausgewogener oder schlechter Status kann auf Müdigkeit, ein größeres Bedürfnis nach Erholung oder erhöhten Stress hindeuten. Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie die Uhr beim Schlafen tragen. Zum Anzeigen des Herzfrequenzvariabilitäts-Status benötigt die Uhr durchgängig über drei Wochen gesammelte Schlafdaten.



Status	Beschreibung
Ausbalanciert	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt im Bereich Ihres Grundwerts.
Unausgewogen	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt über oder unter dem Bereich Ihres Grundwerts.
Niedrig	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt weit unter dem Bereich Ihres Grundwerts.
Schlecht Kein Zustand	Die HFV-Werte liegen durchschnittlich weit unter dem für Ihr Alter normalen Bereich. Die Angabe „Kein Status“ bedeutet, dass die Daten zum Berechnen eines 7-Tage-Durchschnitts unzureichend sind.

Sie können die Uhr mit Ihrem Garmin Connect Konto synchronisieren, um den aktuellen Herzfrequenzvariabilitäts-Status, Trends und informatives Feedback anzuzeigen.

Verwenden des Trink-Tracker-Widgets

Im Trink-Tracker-Widget werden die Flüssigkeitsaufnahme und das tägliche Ziel für die Flüssigkeitsaufnahme angezeigt.

1 Streichen Sie über das Display, um das Trink-Tracker-Widget anzuzeigen.

2 Wählen Sie **+** für jede Trinkeinheit, die Sie zu sich nehmen (250 ml, 1 Cup oder 8 Unzen).

TIPP: Sie können die Flüssigkeitseinstellungen, z. B. verwendete Einheiten und das tägliche Ziel, in Ihrem Garmin Connect Konto anpassen.

TIPP: Sie können einen Trinkalarm einrichten ([Einstellungen und Alarme für Gesundheit und Wellness](#), Seite 29).

Frauengesundheit

Menstruationszyklus-Tracker

Ihr Menstruationszyklus ist ein wichtiger Teil Ihrer Gesundheit. Zeichnen Sie mit der Uhr körperliche Symptome, Sexualtrieb, sexuelle Aktivität, Ovulationstage und mehr auf ([Aufzeichnen von Informationen zum Menstruationszyklus, Seite 22](#)). Sie können in der Garmin Connect App in den Einstellungen für Gesundheitsstat. weitere Informationen zu dieser Funktion erhalten und sie einrichten.

- Menstruationszyklus-Tracker und Details
- Körperliche und emotionale Symptome
- Prognosen zu Perioden und Fruchtbarkeit
- Informationen zu Gesundheit und Ernährung

HINWEIS: Verwenden Sie die Garmin Connect App, um Widgets hinzuzufügen und zu entfernen.

Aufzeichnen von Informationen zum Menstruationszyklus

Damit Sie Informationen zum Menstruationszyklus von der Lily 2 Active Uhr aufzeichnen können, müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App den Menstruationszyklus-Tracker einrichten.

- 1 Streichen Sie über das Display, um das Frauengesundheitstracking-Widget anzuzeigen.
- 2 Tippen Sie auf den Touchscreen.
- 3 Wählen Sie **+**.
- 4 Falls heute ein Periodentag ist, wählen Sie **Periodentag** > **✓**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Fluss**, um den Fluss von leicht bis stark einzustufen.
 - Wählen Sie **Symptome**, um körperliche Symptome wie Akne, Rückenschmerzen und Müdigkeit aufzuzeichnen.
 - Wählen Sie **Stimmung**, um die Stimmung aufzuzeichnen.
 - Wählen Sie **Ausfluss**, um den Ausfluss aufzuzeichnen.
 - Wählen Sie **Ovulationstag**, um den aktuellen Tag als Ovulationstag festzulegen.
 - Wählen Sie **Sexuelle Aktivität**, um die sexuelle Aktivität aufzuzeichnen.
 - Wählen Sie **Sexualtrieb**, um den Sexualtrieb von niedrig bis hoch einzustufen.
 - Wählen Sie **Periodentag**, um den aktuellen Tag als Periodentag festzulegen.

Schwangerschafts-Tracker

Der Schwangerschafts-Tracker zeigt wöchentliche Updates zur Schwangerschaft an und liefert Informationen zu Gesundheit und Ernährung. Verwenden Sie die Uhr, um körperliche und emotionale Symptome, den Blutzuckerspiegel und Kindsbewegungen aufzuzeichnen ([Aufzeichnen von Schwangerschaftsinformationen, Seite 23](#)). Sie können in der Garmin Connect App in den Einstellungen für Gesundheitsstat. weitere Informationen zu dieser Funktion erhalten und sie einrichten.

Aufzeichnen von Schwangerschaftsinformationen

Zum Aufzeichnen von Informationen müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App den Schwangerschaftstracker einrichten.

- 1 Streichen Sie über das Display, um das Frauengesundheitstracking-Widget anzuzeigen.



- 2 Tippen Sie auf den Touchscreen.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Symptome**, um physische Symptome, Stimmung usw. aufzuzeichnen.
 - Wählen Sie **Blutzucker**, um die Blutzuckerwerte vor und nach Mahlzeiten sowie vor dem Schlafengehen aufzuzeichnen.
 - Wählen Sie **Bewegung**, um mithilfe einer Stoppuhr oder eines Timers die Kindsbewegungen aufzuzeichnen.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Steuern der Musikwiedergabe

Das Musikfunktionen-Widget ermöglicht es Ihnen, über die Lily 2 Active Uhr Musikfunktionen des Smartphones zu bedienen. Das Widget kann zum Bedienen der derzeit aktiven oder zuletzt aktiven Media-Player-App des Smartphones verwendet werden. Falls kein Media Player aktiv ist, zeigt das Widget keine Titelinformationen an, und Sie müssen die Wiedergabe auf dem Telefon starten.

- 1 Starten Sie auf dem Smartphone die Wiedergabe eines Titels oder einer Playlist.
- 2 Streichen Sie auf der Lily 2 Active Uhr über das Display, um das Musikfunktionen-Widget anzuzeigen.

Morgenbericht

Die Uhr zeigt basierend auf Ihrer normalen Aufstehzeit einen Morgenbericht an. Tippen Sie auf den Touchscreen, um den Bericht anzuzeigen. Der Bericht kann Informationen zu Wetter, Body Battery, Schritten, Frauengesundheit, Terminen aus dem Kalender und Schlaf umfassen.

HINWEIS: Sie können die Informationen im Morgenbericht anpassen ([Anpassen des Morgenberichts, Seite 24](#)).

Sie können den Anzeigenamen in Ihrem Garmin Connect Konto anpassen ([Garmin Connect Benutzerprofileinstellungen, Seite 47](#)).

Anpassen des Morgenberichts

HINWEIS: Sie können diese Einstellungen auf der Uhr oder in Ihrem Garmin Connect Konto anpassen.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarme > Morgenbericht**.
- 3 Wählen Sie **Status**, um den Morgenbericht zu aktivieren oder zu deaktivieren.
- 4 Wählen Sie **Optionen**.
- 5 Wählen Sie eine Option, um sie in den Morgenbericht aufzunehmen oder daraus zu entfernen.

Einrichten des Kurzbefehls für die Touch-Taste

Sie können einen Kurzbefehl für eine Lieblingsapp, -übersicht oder -funktion einrichten, beispielsweise die Garmin Pay Brieftasche oder die Musikfunktionen.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Kurzbefehl > Touch-Taste gedrückt halten**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie einen Kurzbefehl.
 - Wählen Sie **Deaktivieren**, um den Kurzbefehl für die Touch-Taste zu deaktivieren.

Training

Einheitlicher Trainingszustand

Wenn Sie mehr als ein Garmin Gerät mit Ihrem Garmin Connect Konto verwenden, können Sie festlegen, welches Gerät als primäre Datenquelle für den Alltag und für das Training dienen soll.

Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **••• > Einstellungen**.

Primäres Trainingsgerät: Legt die vorrangige Datenquelle für Trainingswerte wie Trainingszustand und Belastungsfokus fest.

HINWEIS: Garmin Geräte ohne Trainingszustandsfunktion können nicht als Primäres Trainingsgerät eingerichtet werden. Sie können jedoch weiterhin zum Aufzeichnen von Trainingsdaten verwendet werden.

Primäre Smartwatch: Legt die vorrangige Datenquelle für tägliche Gesundheitsdaten wie Schritte und Schlaf fest. Dies sollte die Smartwatch sein, die Sie am meisten tragen.

TIPP: Damit Sie die genauesten Ergebnisse erzielen, empfiehlt Garmin, oft eine Synchronisierung mit dem Garmin Connect Konto durchzuführen.

Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten

Sie können Aktivitäten und Leistungsmesswerte von anderen Garmin Geräten über Ihr Garmin Connect Konto mit der Uhr der Lily 2 Active synchronisieren. So kann die Uhr Ihr Training und Ihre Fitness genauer wiedergeben. Beispielsweise können Sie eine Tour mit einem Edge® Fahrradcomputer aufzeichnen und sich die Aktivitäten-Details und die Erholungszeit auf der Uhr der Lily 2 Active ansehen.

Synchronisieren Sie die Uhr der Lily 2 Active und die anderen Garmin Geräte mit Ihrem Garmin Connect Konto.

TIPP: Sie können in der Garmin Connect App ein primäres Trainingsgerät und ein primäres Wearable einrichten ([Einheitlicher Trainingszustand, Seite 24](#)).

Kürzliche Aktivitäten und Leistungsmesswerte Ihrer anderen Garmin Geräte werden auf der Uhr der Lily 2 Active angezeigt.

Fitness Tracker

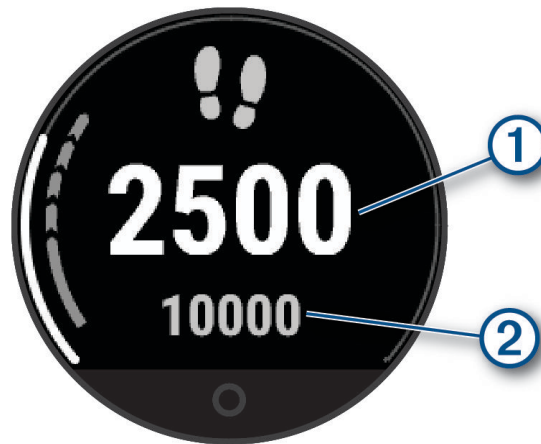
Der Fitness Tracker speichert für jeden aufgezeichneten Tag die Schrittzahl, die zurückgelegte Distanz, die Intensitätsminuten, die hochgestiegenen Stockwerke, den Kalorienverbrauch sowie Schlafstatistiken. Der Kalorienverbrauch umfasst den BMR-Verbrauch und den Kalorienverbrauch bei Aktivitäten.

Die Anzahl an Schritten, die Sie während eines Tages zurückgelegt haben, wird in der Schrittübersicht angezeigt. Die Schrittzahl wird regelmäßig aktualisiert.

Weitere Informationen zur Genauigkeit der Fitness-Tracker-Daten und Fitnesswerte sind unter garmin.com/ataccuracy verfügbar.

Automatisches Ziel

Die Uhr erstellt automatisch basierend auf dem vorherigen Aktivitätsgrad ein Tagesziel für Schritte. Während Sie im Laufe des Tages aktiv sind, zeigt die Uhr Ihren Fortschritt ① in Bezug auf das Tagesziel an ②.



Wenn Sie die Funktion für automatische Ziele nicht verwenden, können Sie in Ihrem Garmin Connect Konto individuelle Ziele einrichten.

Verwenden des Inaktivitätsalarms

Bei langem Sitzen kann sich der Stoffwechselprozess negativ ändern. Der Inaktivitätsalarm erinnert Sie daran, wenn es Zeit für Bewegung ist. Nach einer Stunde der Inaktivität wird eine Meldung angezeigt. Außerdem vibriert die Uhr, wenn die Vibrationsoption aktiviert ist ([Systemeinstellungen, Seite 45](#)).

Bewegen Sie sich ein wenig (mindestens ein paar Minuten lang) oder absolvieren Sie die vorgeschlagenen Bewegungen auf dem Display, um den Inaktivitätsalarm zurückzusetzen.

Aktivieren des Inaktivitätsalarms

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Benachrichtigungen und Alarmer > Fitness > Inaktivitätsalarm > Ein**.

Schlafüberwachung

Während Sie schlafen, erkennt die Uhr automatisch Ihre Schlafphasen und speichert die Bewegung während Ihrer normalen Schlafenszeiten. Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in der Garmin Connect App einrichten. Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, Schlafstadien, die Bewegung im Schlaf und den Sleep Score. Nickerchen werden den Schlafstatistiken hinzugefügt und können sich auch auf die Erholung auswirken. Sie können sich detaillierte Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

HINWEIS: Verwenden Sie den DND-Modus, um Benachrichtigungen und Hinweise zu deaktivieren. Alarmer bleiben allerdings weiterhin aktiviert ([Verwenden des DND-Modus, Seite 39](#)).

Verwenden der automatischen Schlafüberwachung

- 1 Tragen Sie die Uhr beim Schlafen.
- 2 Laden Sie die Schlafüberwachungsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hoch.
Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.
Sie können Schlafdaten, einschließlich Nickerchen, auf der Lily 2 Active Uhr anzeigen ([Widgets, Seite 17](#)).

Intensitätsminuten

Organisationen wie die Weltgesundheitsorganisation empfehlen, sich pro Woche mindestens 150 Minuten lang mit mäßiger Intensität sportlich zu betätigen, z. B. durch zügiges Gehen, oder 75 Minuten pro Woche eine Aktivität mit hoher Intensität auszuüben, z. B. Laufen.

Die Uhr zeichnet die Aktivitätsintensität auf sowie die Zeit, die Sie mit Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität verbringen (zum Einschätzen der hohen Intensität sind Herzfrequenzdaten erforderlich). Die Uhr addiert die Anzahl der Minuten mit mäßiger und mit hoher Aktivität. Die Gesamtzahl der Minuten mit hoher Intensität wird beim Addieren verdoppelt.

Sammeln von Intensitätsminuten

Die Lily 2 Active Uhr berechnet Intensitätsminuten durch den Vergleich Ihrer Herzfrequenz mit Ihrer durchschnittlichen Herzfrequenz in Ruhe. Wenn die Herzfrequenz deaktiviert ist, berechnet die Uhr Minuten mit mäßiger Intensität durch die Analyse der Schritte pro Minute.

- Starten Sie eine Aktivität mit Zeitangabe, um eine möglichst genaue Berechnung der Intensitätsminuten zu erhalten.
- Tragen Sie die Uhr am Tag und in der Nacht, um möglichst genaue Daten für die Herzfrequenz in Ruhe zu erhalten.

Move IQ

Wenn Ihre Bewegungen bekannten Trainingsmustern entsprechen, erkennt die Move IQ Funktion das Ereignis automatisch und zeigt es in der Zeitleiste an. Die Move IQ Ereignisse enthalten den Aktivitätstyp und die Dauer, sind allerdings nicht in der Aktivitätsliste oder im Newsfeed zu sehen.

Die Move IQ Funktion kann automatisch eine Aktivität mit Zeitangabe für das Gehen und Laufen starten, wobei von Ihnen in der Garmin Connect App oder in den Aktivitätseinstellungen der Uhr festgelegte Zeitangaben verwendet werden. Diese Aktivitäten werden der Aktivitätsliste hinzugefügt.

Aktivieren der Selbsteinschätzung

Wenn Sie eine Aktivität speichern, können Sie die empfundene Anstrengung sowie Ihr Befinden während der Aktivität einschätzen. Informationen zur Selbsteinschätzung können im Garmin Connect Konto angezeigt werden.

- 1 Wählen Sie im Garmin Connect Gerätemenü die Option **Aktivitätsoptionen**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
- 3 Wählen Sie **Selbsteinschätzung**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Nur Trainings**, um die Selbsteinschätzung nur nach Trainings durchzuführen.
 - Wählen Sie **Immer**, um die Selbsteinschätzung nach jeder Aktivität durchzuführen.

Fitness-Tracker-Einstellungen

Sie können einige Fitness-Tracker-Einstellungen auf der Uhr aktualisieren. Die Intensitätsminuten pro Woche und das Tagesziel Schritte müssen in der Garmin Connect App aktualisiert werden.

Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen > Fitness Tracker**.

Status: Deaktiviert die Fitness-Tracker-Funktionen.

Move IQ: Ermöglicht es Ihnen, Move IQ Ereignisse zu aktivieren und zu deaktivieren.

Aktivität automatisch starten: Die Uhr kann Aktivitäten mit Zeitangabe automatisch erstellen und speichern, wenn von der Move IQ Funktion erkannt wird, dass Sie gehen oder laufen. Sie können die Mindestzeit für das Laufen und Gehen festlegen.

Deaktivieren des Fitness Trackers

Wenn Sie den Fitness Tracker deaktivieren, werden Schrittzahl, Intensitätsminuten, Schlafdaten und Move IQ Ereignisse nicht aufgezeichnet.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Fitness Tracker > Status > Aus**.

Trainings

Die Uhr kann Sie beim Durchführen von Trainings mit mehreren Abschnitten unterstützen, die Ziele für jeden Trainingsabschnitt enthalten, beispielsweise Distanz, Zeit, Wiederholungen oder andere Messwerte. Die Uhr umfasst verschiedene vorinstallierte Trainings für mehrere Aktivitäten, darunter Krafttraining, Cardiotraining, Laufen und Radfahren. Sie können mit der Garmin Connect App weitere Trainings und Trainingspläne erstellen und finden und sie auf die Uhr übertragen.

Auf der Uhr: Sie können die Trainingsapp über die Aktivitätsliste öffnen, um alle Trainings anzuzeigen, die derzeit auf der Uhr geladen sind ([Anpassen von Aktivitätsoptionen, Seite 12](#)).

Sie können auch den Trainingsverlauf anzeigen.

In der App: Sie können weitere Trainings erstellen und finden oder einen Trainingsplan mit integrierten Trainings wählen und die Trainings auf die Uhr übertragen ([Durchführen von Trainings von Garmin Connect, Seite 28](#)).

Sie können Trainings planen.

Sie können Ihre aktuellen Trainings aktualisieren und bearbeiten.

Starten eines Trainings

Die Uhr kann Sie beim Durchführen mehrerer Abschnitte eines Trainings unterstützen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Wählen Sie **••• > Trainings**.
- 4 Wählen Sie ein Training.

HINWEIS: In der Liste werden nur Trainings angezeigt, die mit der ausgewählten Aktivität kompatibel sind.

- 5 Streichen Sie nach oben, um die Trainingsabschnitte anzuzeigen (optional).
- 6 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

Wenn Sie mit einem Training begonnen haben, zeigt die Uhr die einzelnen Trainingsabschnitte, Abschnittsnotizen (optional) und das Ziel (optional) an. Sie können nach rechts oder links streichen, um die aktuellen Trainingsdaten anzuzeigen.

Durchführen von Trainings von Garmin Connect

Zum Herunterladen eines Trainings von Garmin Connect müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 36](#)).

- 1 Wählen Sie eine Option:
 - Öffnen Sie die Garmin Connect App und wählen Sie **•••**.
 - Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf.
- 2 Wählen Sie **Training und Planung > Trainings**.
- 3 Suchen Sie nach einem Training, oder erstellen und speichern Sie ein neues Training.
- 4 Wählen Sie  oder **An Gerät senden**.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen

Zum Herunterladen und Verwenden eines Trainingsplans müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 36](#)) und die Lily 2 Active Uhr mit einem kompatiblen Smartphone koppeln.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **•••**.
- 2 Wählen Sie **Training und Planung > Trainingspläne**.
- 3 Wählen Sie einen Trainingsplan aus und legen Sie einen Zeitraum fest.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 5 Sehen Sie sich den Trainingsplan in Ihrem Kalender an.

Adaptive Trainingspläne

Ihr Garmin Connect Konto verfügt über einen adaptiven Trainingsplan und Garmin Coach, damit Sie Ihre Trainingsziele erreichen. Beispielsweise können Sie einige Fragen beantworten, um einen Plan für einen 5-km-Lauf auszuwählen. Der Plan wird an Ihre aktuelle Fitness, Ihre Coaching- und Zeitplanpräferenzen und an den Wettkampftag angepasst. Wenn Sie einen Plan starten, wird der Lily 2 Active Uhr in der Übersichtsliste die Garmin Coach-Übersicht hinzugefügt.

Starten des Trainings für den aktuellen Tag

Nachdem Sie einen Trainingsplan auf die Uhr übertragen haben, wird die Garmin Coach-Übersicht in der Übersichtsschleife angezeigt.

- 1 Streichen Sie auf dem Displaydesign über das Display, um die Garmin Coach-Übersicht anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie die Übersicht aus.

Falls für den aktuellen Tag ein Training für diese Aktivität geplant ist, zeigt die Uhr den Namen des Trainings an und fordert Sie auf, es zu starten.
- 3 Wählen Sie ein Training.
- 4 Wählen Sie **Anzeigen**, um die Trainingsabschnitte anzuzeigen, und streichen Sie nach rechts, wenn Sie mit der Durchsicht der Abschnitte fertig sind (optional).
- 5 Wählen Sie **Training starten**.
- 6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Anzeigen geplanter Trainings

Sie können im Trainingskalender geplante Trainings anzeigen und ein Training starten.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Streichen Sie nach oben.
- 4 Wählen Sie **Trainingskalender**.

Die geplanten Trainings werden nach Datum sortiert angezeigt.
- 5 Wählen Sie ein Training.
- 6 Blättern Sie, um die Trainingsabschnitte anzuzeigen.
- 7 Drücken Sie , um das Training zu starten.

Einstellungen und Alarmer für Gesundheit und Wellness

Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarmer > Fitness**.

Handgelenk-Herzfrequenzsensor: Siehe [Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz](#), Seite 31.

Inaktivitätsalarm: Aktiviert oder deaktiviert den Inaktivitätsalarm ([Verwenden des Inaktivitätsalarms](#), Seite 25).

Stressalarmer: Benachrichtigt Sie, wenn Ihre Body Battery durch stressreiche Zeiten entladen wurde ([Anzeigen des Stresslevel-Widgets](#), Seite 20).

Erholungsalarmer: Benachrichtigt Sie, wenn Sie eine ruhige Zeit hatten, die sich auf die Body Battery ausgewirkt hat ([Body Battery](#), Seite 20).

Tagesübersicht: Aktiviert die Tagesübersicht für die Body Battery, die einige Stunden vor der Schlafenszeit angezeigt wird. Die Tagesübersicht gibt Aufschluss darüber, wie sich der tägliche Stress und die täglichen Aktivitäten auf die Body Battery ausgewirkt haben ([Anzeigen des Body Battery-Widgets](#), Seite 20).

Ziele: Ermöglicht es Ihnen, Zielalarmer zu aktivieren und zu deaktivieren oder sie während der allgemeinen Nutzung zu aktivieren, wenn keine Aktivität läuft. Zielalarmer werden für das Tagesziel Schritte, das Tagesziel für hochgestiegene Stockwerke und für das Wochenziel für Intensitätsminuten angezeigt.

Trinkalarmer: Ermöglicht es Ihnen, Trinkalarmer zu aktivieren und zu deaktivieren.

Herzfrequenzfunktionen

Die Lily 2 Active Uhr ermöglicht es Ihnen, am Handgelenk gemessene Herzfrequenzdaten anzuzeigen.

	Ihr aktueller Body Battery Energiehaushalt. Die Uhr berechnet den aktuellen Energiehaushalt basierend auf Schlaf-, Stress- und Aktivitätsdaten. Eine höhere Zahl weist auf einen höheren Energiehaushalt hin.
	Warnt Sie, wenn Ihre Herzfrequenz nach einer Zeit der Inaktivität eine bestimmte Anzahl von Schlägen pro Minute über- oder unterschreitet.
	Überwacht die Sauerstoffsättigung des Bluts. Wenn Sie Ihre Sauerstoffsättigung kennen, können Sie besser ermitteln, wie sich Ihr Körper an Training und Stress anpasst. HINWEIS: Der Pulsoximetersensor befindet sich auf der Rückseite der Smartwatch.
	Ihr aktueller Stresslevel. Die Uhr misst die Herzfrequenzvariabilität, während Sie inaktiv sind, um den Stresslevel zu ermitteln. Eine niedrige Zahl kennzeichnet einen geringeren Stresslevel.
	Zeigt die aktuelle VO2max an, die ein Gradmesser der Ausdauerleistungsfähigkeit ist und sich mit verbesserter Fitness erhöhen sollte.

Herzfrequenzmessung am Handgelenk

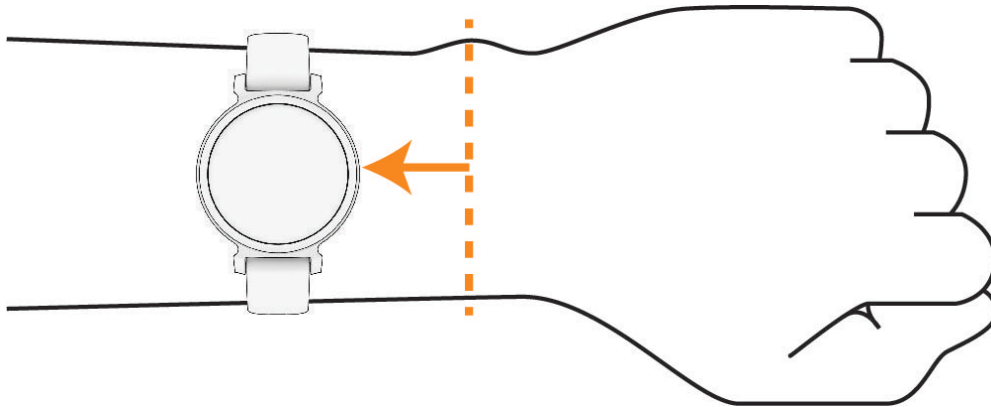
Tragen der Uhr

⚠ ACHTUNG

Bei einigen Benutzern kann es nach einer längeren Verwendung der Uhr zu Hautirritationen kommen. Dies gilt insbesondere für Benutzer mit einer empfindlichen Haut oder Allergien. Falls Sie Hautirritationen bemerken, nehmen Sie die Uhr ab und lassen Sie die Haut abheilen. Stellen Sie zum Vermeiden von Hautirritationen sicher, dass die Uhr sauber und trocken ist, und tragen Sie sie nicht zu fest am Handgelenk. Weitere Informationen finden Sie unter garmin.com/fitandcare.

- Tragen Sie die Uhr oberhalb des Handgelenks.

HINWEIS: Die Uhr sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein. Sie erhalten genauere Herzfrequenzdaten, wenn sich die Uhr während des Laufens oder des Trainings nicht bewegt. Damit Sie Pulsoximeterwerte erhalten, sollten Sie sich nicht bewegen.



HINWEIS: Der optische Sensor befindet sich auf der Rückseite der Uhr.

- Weitere Informationen zur Herzfrequenzmessung am Handgelenk finden Sie unter [Fehlerbehebung, Seite 51](#).
- Weitere Informationen zum Pulsoximetersensor finden Sie unter [Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten, Seite 35](#).
- Weitere Informationen zur Genauigkeit sind unter garmin.com/ataccuracy verfügbar.
- Weitere Informationen zum Tragen und Pflegen der Uhr finden Sie unter www.garmin.com/fitandcare.

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

Falls die Herzfrequenzdaten fehlerhaft sind oder gar nicht angezeigt werden, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Waschen und trocknen Sie Ihren Arm, bevor Sie die Uhr anlegen.
- Tragen Sie unter der Uhr keine Sonnenschutzmittel, Cremes und Insektenschutzmittel auf.
- Zerkratzen Sie nicht den Herzfrequenzsensor auf der Rückseite der Uhr.
- Tragen Sie die Uhr über dem Handgelenk. Die Uhr sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein.
- Warten Sie, bis das Symbol ❤ leuchtet. Starten Sie erst dann die Aktivität.
- Laufen Sie sich 5 bis 10 Minuten ein, um vor Beginn der Aktivität Herzfrequenzmesswerte zu erhalten.

HINWEIS: Laufen Sie sich drinnen ein, wenn es kalt ist.

- Spülen Sie die Uhr nach jedem Training mit klarem Wasser ab.

Anzeigen des Herzfrequenz-Widgets

Im Herzfrequenz-Widget wird Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) angezeigt. Weitere Informationen zur Genauigkeit der Herzfrequenzmessung finden Sie unter garmin.com/ataccuracy.

- 1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links oder rechts, um das Herzfrequenz-Widget anzuzeigen.
HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie der Widget-Schleife das Widget hinzufügen (*Anpassen der Widget-Schleife, Seite 19*).
- 2 Wählen Sie das Widget aus, um Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) und eine Kurve Ihrer Herzfrequenz für die letzten drei Stunden anzuzeigen.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Tippen Sie auf die Kurve und streichen Sie nach links oder rechts, um sie zu verschieben.
 - Streichen Sie nach links oder rechts, um die durchschnittliche Herzfrequenz in Ruhe für die letzten sieben Tage anzuzeigen.

Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz

ACHTUNG

Bei dieser Funktion werden Sie nur informiert, wenn die Herzfrequenz nach einer Zeit der Inaktivität eine bestimmte, vom Benutzer ausgewählte Anzahl von Schlägen pro Minute über- oder unterschreitet. Diese Funktion informiert Sie nicht, wenn Ihre Herzfrequenz während der Schlafenszeiten, die Sie in der Garmin Connect App ausgewählt haben, unter den ausgewählten Schwellenwert sinkt. Diese Funktion informiert Sie nicht über potenzielle Herzerkrankungen und dient nicht zur Behandlung oder Diagnose von Erkrankungen oder Krankheiten. Halten Sie sich bezüglich Herzproblemen stets an die Anweisungen Ihres Arztes.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarme > Fitness > Herzfrequenz**.
- 3 Wählen Sie **Oberer Alarm** oder **Unterer Alarm**, um den Alarm zu aktivieren.
- 4 Wählen Sie einen Schwellenwert für die Herzfrequenz.

Jedes Mal, wenn Sie den benutzerdefinierten Wert über- oder unterschreiten, wird eine Nachricht angezeigt und die Uhr vibriert.

Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin Geräte

Sie können Herzfrequenzdaten von der Lily 2 Active Uhr senden und auf gekoppelten Garmin Geräten anzeigen. Beispielsweise können Sie die Herzfrequenzdaten beim Radfahren an einen Edge Fahrradcomputer oder bei einer Aktivität an eine VIRB® Action-Kamera senden.

HINWEIS: Das Senden von Herzfrequenzdaten verkürzt die Akkulaufzeit.

- 1 Halten Sie  gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
HINWEIS: Sie können das Steuerungsmenü anpassen (*Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 16*).
- 2 Wählen Sie .
- 3 Drücken Sie .

Die Lily 2 Active Uhr sendet jetzt Herzfrequenzdaten.

HINWEIS: Während Herzfrequenzdaten gesendet werden, wird die Zeit auf dem Display angezeigt.

- 4 Koppeln Sie die Lily 2 Active Uhr mit Ihrem Garmin ANT+® kompatiblen Gerät.
HINWEIS: Die Anweisungen zum Koppeln sind für jedes Garmin fähige Gerät unterschiedlich. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.
- 5 Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3, um das Senden von Herzfrequenzdaten zu beenden.

Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk

Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen > Uhr-Sensoren > HF am Handgel.**

Status: Aktiviert oder deaktiviert die Herzfrequenzmessung am Handgelenk. Standardmäßig ist die Option Automatisch ausgewählt, sodass automatisch der Sensor für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk verwendet wird, sofern Sie nicht einen externen Herzfrequenzsensor koppeln.

HINWEIS: Wenn Sie den Sensor für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk deaktivieren, wird auch gleichzeitig der Sensor für die Pulsoximetermessung am Handgelenk deaktiviert. Sie können über die Pulsoximeterübersicht eine manuelle Messung vornehmen.

Beim Schwimmen: Aktiviert oder deaktiviert die Herzfrequenzmessung am Handgelenk bei Schwimmaktivitäten.

Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk

Standardmäßig ist für die Einstellung HF am Handgel. die Option Automatisch ausgewählt. Die Uhr verwendet automatisch die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, sofern nicht ein Herzfrequenz-Brustgurt mit der Uhr gekoppelt ist. Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt sind nur während einer Aktivität verfügbar.

HINWEIS: Wenn Sie den Sensor für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk deaktivieren, werden auch die VO2max-Berechnung, die Schlafüberwachung, die Intensitätsminuten, die Funktion für den Stress-Tageswert und der Sensor für die Pulsoximetermessung am Handgelenk deaktiviert.

HINWEIS: Wenn Sie den Sensor für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk deaktivieren, wird auch gleichzeitig die Funktion deaktiviert, die erkennt, ob das Gerät derzeit am Handgelenk getragen wird. Diese Funktion ist für Garmin Pay Zahlungen erforderlich. In diesem Fall müssen Sie vor jedem Zahlungsvorgang einen Kenncode eingeben ([Garmin Pay, Seite 14](#)).

1 Halten Sie  gedrückt.

2 Wählen Sie **Einstellungen > Uhr-Sensoren > HF am Handgel. > Status > Aus.**

Möglicherweise blinken einige Sensorlichter, nachdem die Herzfrequenzmessung am Handgelenk deaktiviert wurde.

Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

Viele Sportler verwenden Herzfrequenz-Bereiche, um ihr Herz-Kreislauf-System zu überwachen und zu stärken und um ihre Fitness zu steigern. Ein Herzfrequenz-Bereich ist ein bestimmter Wertebereich für die Herzschläge pro Minute. Die fünf normalerweise verwendeten Herzfrequenz-Bereiche sind nach steigender Intensität von 1 bis 5 nummeriert. Im Allgemeinen werden die Herzfrequenz-Bereiche basierend auf Prozentsätzen der maximalen Herzfrequenz berechnet.

Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen

Die Uhr verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen, um Ihre Standard-Herzfrequenz-Bereiche zu ermitteln. Damit Sie während der Aktivität möglichst genaue Kaloriendaten erhalten, müssen Sie die maximale Herzfrequenz einrichten. Sie können die Ruheherzfrequenz auch manuell eingeben. Sie können die Bereiche manuell auf der Uhr anpassen oder Ihr Garmin Connect Konto verwenden.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benutzerprofil > Herzfrequenz-Bereiche**.
- 3 Wählen Sie **Max. HF** und geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Wählen Sie **Ruheherzfrequenz**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Durchschnitt verwenden**, um die durchschnittliche Herzfrequenz in Ruhe von der Uhr zu verwenden.
 - Wählen Sie **Eigene Werte**, um eine benutzerdefinierte Herzfrequenz in Ruhe einzurichten.
- 7 Wählen Sie **Bereiche > Basiert auf**.
- 8 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **% maximale HF**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
- 9 Wählen Sie einen Bereich und geben Sie einen Wert für jeden Bereich ein.

Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen

Bereich	Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz	Belastungsempfinden	Vorteile
1	50–60 %	Entspannte, leichte Pace, rhythmische Atmung	Aerobes Training der Anfangsstufe, geringere Belastung
2	60–70 %	Komfortable Pace, leicht tiefere Atmung, Unterhaltung möglich	Einfaches Herz-Kreislauf-Training, gute Erholungspace
3	70–80 %	Mäßige Pace, eine Unterhaltung ist schwieriger	Verbessert den aeroben Bereich, optimales Herz-Kreislauf-Training
4	80–90 %	Schnelle Pace und ein wenig unkomfortabel, schweres Atmen	Verbessert den anaeroben Bereich und die anaerobe Schwelle, höhere Geschwindigkeit
5	90–100 %	Sprint-Pace, kann nicht über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden, angestregtes Atmen	Anaerober und muskulärer Ausdauerbereich, gesteigerte Leistung

Fitnessziele

Die Kenntnis der eigenen Herzfrequenzbereiche kann Sie dabei unterstützen, Ihre Fitness zu messen und zu verbessern, wenn Sie die folgenden Grundsätze kennen und anwenden:

- Ihre Herzfrequenz ist ein gutes Maß für die Trainingsintensität.
- Das Training in bestimmten Herzfrequenzbereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf [Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen](#), Seite 33 verwenden, um die besten Herzfrequenzbereiche für Ihre Fitnessziele zu ermitteln.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, verwenden Sie einen im Internet verfügbaren Rechner. In einigen Fitness-Studios kann möglicherweise ein Test zum Messen der maximalen Herzfrequenz durchgeführt werden. Die maximale Standard-Herzfrequenz ist 220 minus Ihr Alter.

Pulsoximeter

Die Lily 2 Active Uhr ist mit einem Pulsoximeter am Handgelenk ausgestattet, um die Sauerstoffsättigung des Bluts zu berechnen. Wenn Sie Ihre Sauerstoffsättigung kennen, können Sie ein besseres Verständnis Ihrer allgemeinen Gesundheit erhalten und besser ermitteln, wie sich Ihr Körper an größere Höhen anpasst. Die Uhr berechnet den Blutsauerstoff, indem die Haut mit Licht durchleuchtet und die Lichtabsorption überprüft wird. Dies wird auch als SpO₂ bezeichnet.

Auf der Uhr werden die Pulsoximeterwerte als Prozentsatz der SpO₂ angezeigt. In Ihrem Garmin Connect Konto können Sie zusätzliche Details zu den Pulsoximeterdaten anzeigen, u. a. Trends über mehrere Tage ([Aktivieren der Schlaf-Pulsoximetermessung](#), Seite 34). Weitere Informationen zur Genauigkeit der Pulsoximetermessung finden Sie unter garmin.com/ataccuracy.

Erhalt von Pulsoximeterdaten

Sie können auf der Uhr jederzeit manuell eine Pulsoximetermessung starten. Die Genauigkeit dieser Messung kann von der Durchblutung abhängen sowie davon, wo Sie die Uhr am Handgelenk tragen und wie ruhig Sie sich verhalten ([Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten](#), Seite 35).

- 1 Tragen Sie die Uhr oberhalb des Handgelenks.
Die Uhr sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein.
- 2 Streichen Sie über das Display, um das Pulsoximeter-Widget anzuzeigen.
- 3 Halten Sie den Arm, an dem Sie die Uhr tragen, in Höhe des Herzens, während die Uhr die Sauerstoffsättigung des Bluts berechnet.
- 4 Bewegen Sie sich nicht.

Die Uhr zeigt die Sauerstoffsättigung als Prozentsatz an.

HINWEIS: Sie können Pulsoximeter-Schlafdaten in Ihrem Garmin Connect Konto aktivieren und anzeigen ([Aktivieren der Schlaf-Pulsoximetermessung](#), Seite 34).

Aktivieren der Schlaf-Pulsoximetermessung

Zum Verwenden der Schlaf-Pulsoximetermessung müssen Sie die Lily 2 Active Uhr in Ihrem Garmin Connect Konto als primäres Wearable einrichten ([Einheitlicher Trainingszustand](#), Seite 24).

Sie können die Uhr so einrichten, dass Ihr Blutsauerstoff, also der SpO₂, während der festgelegten Schlafenszeit bis zu 4 Stunden lang gemessen wird ([Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten](#), Seite 35).

HINWEIS: Ungewöhnliche Schlafpositionen können zu ungewöhnlich niedrigen Schlaf-SpO₂-Werten führen.

- 1 Halten Sie  gedrückt, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Uhr-Sensoren** > **Schlaf-Pulsoxymetrie**.
- 3 Wählen Sie den Umschalter, um die Aufzeichnung zu aktivieren.

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten

Falls die Pulsoximeterdaten fehlerhaft sind oder gar nicht angezeigt werden, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Bewegen Sie sich nicht, während die Uhr die Sauerstoffsättigung des Bluts berechnet.
- Tragen Sie die Uhr oberhalb des Handgelenks. Die Uhr sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein.
- Halten Sie den Arm, an dem Sie die Uhr tragen, in Höhe des Herzens, während die Uhr die Sauerstoffsättigung des Bluts berechnet.
- Verwenden Sie ein Silikon- oder Nylonarmband.
- Waschen und trocknen Sie Ihren Arm, bevor Sie die Uhr anlegen.
- Tragen Sie unter der Uhr keine Sonnenschutzmittel, Cremes und Insektenschutzmittel auf.
- Zerkratzen Sie nicht den optischen Sensor auf der Rückseite der Uhr.
- Spülen Sie die Uhr nach jedem Training mit klarem Wasser ab.

Informationen zur VO2max-Berechnung

Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können. Einfach ausgedrückt ist die VO2max ein Indikator der kardiovaskulären Kraft und sollte sich mit verbesserter Fitness erhöhen. Zum Anzeigen der VO2max-Berechnung ist für die Lily 2 Active Uhr die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich.

Auf der Uhr wird die VO2max-Berechnung als Zahl und Beschreibung angezeigt. In Ihrem Garmin Connect Konto können Sie weitere Details zu Ihrer VO2max-Berechnung anzeigen.

VO2max-Daten werden von Firstbeat Analytics™ bereitgestellt. VO2max-Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute® bereitgestellt. Weitere Informationen sind im Anhang ([VO2max-Standard-Bewertungen, Seite 56](#)) und unter www.CooperInstitute.org zu finden.

Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung

Zum Anzeigen der VO2max-Berechnung muss die Herzfrequenz am Handgelenk gemessen werden. Außerdem müssen Sie im Rahmen einer Aktivität mit Zeitangabe 15 Minuten lang zügig gehen oder laufen.

- 1 Halten Sie  gedrückt, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benutzerprofil > VO2max**.
Wenn Sie bereits eine Aktivität aufgezeichnet haben, bei der Sie 15 Minuten lang zügig gegangen oder gelaufen sind, wird evtl. die VO2max-Berechnung angezeigt. Die Uhr aktualisiert die VO2max-Berechnung jedes Mal, wenn Sie eine Geh- oder Laufaktivität mit Zeitangabe abgeschlossen haben.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die VO2max-Berechnung zu erhalten.
Nach Abschluss des Tests wird eine Meldung angezeigt.
- 4 Wenn Sie manuell einen VO2max-Test starten möchten, um eine aktualisierte Berechnung zu erhalten, tippen Sie auf die aktuelle Berechnung und folgen den Anweisungen.
Auf der Uhr wird die neue VO2max-Berechnung angezeigt.

Anzeigen des Fitnessalters

Damit die Uhr ein genaues Fitnessalter berechnen kann, müssen Sie in der Garmin Connect App das Benutzerprofil einrichten.

Das Fitnessalter gibt Aufschluss darüber, wie fit Sie im Vergleich zu Personen desselben Geschlechts sind. Die Uhr nutzt Informationen wie Alter, Body Mass Index (BMI), Daten zur Herzfrequenz in Ruhe sowie das Protokoll von Aktivitäten mit hoher Intensität, um ein Fitnessalter bereitzustellen. Wenn Sie über eine Index™ Waage verfügen, verwendet das Gerät für die Ermittlung des Fitnessalters den Körperfettanteil anstelle des BMI. Sport und Lebensstil können sich auf das Fitnessalter auswirken.

- 1 Halten Sie  gedrückt, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benutzerprofil > Fitnessalter**.

Konnektivität

Konnektivitätsfunktionen sind für die Uhr verfügbar, wenn Sie sie mit Ihrem kompatiblen Smartphone koppeln (*Koppeln eines Smartphones, Seite 37*).

Garmin Connect

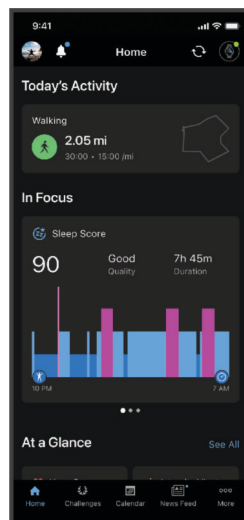
Sie können in Ihrem Garmin Connect Konto eine Verbindung mit Freunden herstellen. Ihr Garmin Connect Konto bietet Tools, um Aktivitäten zu verfolgen, zu analysieren, mit anderen zu teilen und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lebensstils auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge, Radtouren und mehr.

Sie können ein kostenloses Garmin Connect Konto erstellen, wenn Sie die Uhr über die Garmin Connect App koppeln, oder Sie können es unter www.garminconnect.com erstellen.

Verfolgen Ihres Fortschritts: Sie können Ihre Schritte pro Tag speichern, an kleinen Wettkämpfen mit Ihren Verbindungen teilnehmen und Ihre Trainingsziele erreichen.

Speichern von Aktivitäten: Nachdem Sie eine Aktivität mit Zeitangabe mit der Uhr abgeschlossen und gespeichert haben, können Sie diese in Ihr Garmin Connect Konto hochladen und dort beliebig lange speichern.

Analysieren von Daten: Sie können detaillierte Informationen zu Ihrer Aktivität anzeigen, z. B. Zeit, Distanz, Herzfrequenz, Kalorienverbrauch und anpassbare Berichte.



Teilen von Aktivitäten: Sie können eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen oder Links zu Ihren Aktivitäten zu teilen.

Verwalten von Einstellungen: Sie können die Uhr- und Benutzereinstellungen in Ihrem Garmin Connect Konto anpassen.

Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect App

Die Uhr synchronisiert Daten automatisch mit der Garmin Connect App, wenn Sie die App öffnen. Die Uhr führt außerdem regelmäßig und automatisch eine Synchronisierung mit der Garmin Connect App durch. Daten lassen sich auch jederzeit manuell synchronisieren.

- 1 Achten Sie darauf, dass sich die Uhr in der Nähe des Smartphones befindet.
- 2 Öffnen Sie die Garmin Connect App.
TIPP: Die App kann geöffnet sein oder im Hintergrund ausgeführt werden.
- 3 Halten Sie  gedrückt, um das Menü anzuzeigen.
- 4 Wählen Sie **Einstellungen > System > Telefon > Synchronisierung**.
- 5 Warten Sie, während die Daten synchronisiert werden.
- 6 Zeigen Sie die aktuellen Daten in der Garmin Connect App an.

Synchronisieren von Daten mit dem Computer

Zum Synchronisieren der Daten mit Garmin Connect auf dem Computer müssen Sie die Anwendung Garmin Express™ installieren ([Einrichten von Garmin Express, Seite 37](#)).

- 1 Schließen Sie die Uhr mit dem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Öffnen Sie die Anwendung Garmin Express.
Die Uhr wechselt in den Massenspeichermodus.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 4 Zeigen Sie die Daten in Ihrem Garmin Connect Konto an.

Einrichten von Garmin Express

- 1 Verbinden Sie das Gerät per USB-Kabel mit dem Computer.
- 2 Rufen Sie die Website www.garmin.com/express auf.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Koppeln eines Smartphones

Zum Einrichten der Uhr der Lily 2 Active muss sie direkt über die Garmin Connect App gekoppelt werden und nicht über die Bluetooth Einstellungen des Smartphones.

- 1 Wählen Sie während der Vornahme der Grundeinstellungen auf der Uhr das , wenn Sie zur Kopplung mit der Uhr aufgefordert werden.
HINWEIS: Falls Sie die Kopplung zuvor übersprungen haben, halten Sie  gedrückt und wählen Sie **System > Telefon > Smartphone koppeln**, um den Kopplungsmodus manuell zu aktivieren.
- 2 Scannen Sie den QR-Code mit Ihrer Uhr und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um den Kopplungs- und Einrichtungsprozess abzuschließen.

Anzeigen von Benachrichtigungen

Wenn die Uhr mit der Garmin Connect App gekoppelt ist, können Sie auf der Uhr Benachrichtigungen vom Smartphone anzeigen, z. B. SMS-Nachrichten und Emails.

- 1 Streichen Sie über das Display, um das Benachrichtigungs-Widget anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie eine Benachrichtigung.
TIPP: Streichen Sie über das Display, um ältere Benachrichtigungen anzuzeigen.
- 3 Tippen Sie auf den Touchscreen und wählen Sie , um die Benachrichtigung zu verwerfen.

Beantworten von SMS-Nachrichten

HINWEIS: Diese Funktion ist nur für Android™ Telefone verfügbar.

Wenn Sie auf der Lily 2 Active Uhr eine SMS-Benachrichtigung erhalten, können Sie eine Sofortantwort aus einer Liste von Nachrichten senden.

HINWEIS: Bei dieser Funktion werden SMS-Nachrichten unter Verwendung des Telefons versendet. Dabei finden normale SMS-Limits und -Gebühren Anwendung. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Mobilfunkanbieter.

- 1 Streichen Sie über das Display, um das Benachrichtigungs-Widget anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie eine SMS-Benachrichtigung.
- 3 Tippen Sie auf den Touchscreen, um die Benachrichtigungsoptionen anzuzeigen.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Wählen Sie eine Nachricht aus der Liste aus.
Die ausgewählte Nachricht wird vom Telefon als SMS-Nachricht gesendet.

Verwalten von Benachrichtigungen

Sie können Benachrichtigungen, die auf der Lily 2 Active Uhr angezeigt werden, über Ihr kompatibles Smartphone verwalten.

Wählen Sie eine Option:

- Verwenden Sie bei einem iPhone® die iOS® Benachrichtigungseinstellungen, um die Elemente auszuwählen, die auf der Uhr angezeigt werden sollen.
- Wählen Sie bei einem Android Smartphone in der Garmin Connect App die Option **••• > Einstellungen > Benachrichtigungen**.

Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen

Zum Aktivieren von Benachrichtigungen müssen Sie die Uhr der Lily 2 Active mit einem kompatiblen Smartphone koppeln (*Koppeln eines Smartphones, Seite 37*).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarmer > Smart Notifications**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Allgemeine Nutzung**, um Voreinstellungen für Benachrichtigungen festzulegen, die im Uhrmodus angezeigt werden.
 - Wählen Sie **Während der Aktivität**, um Voreinstellungen für Benachrichtigungen einzustellen, die während der Aufzeichnung einer Aktivität angezeigt werden.
 - Wählen Sie **Beim Schlafen**, um **DND** zu aktivieren oder zu deaktivieren.
 - Wählen Sie **Datenschutz**, um eine Datenschutzeinstellung einzurichten.

Deaktivieren der Bluetooth Telefonverbindung

Sie können die Bluetooth Telefonverbindung über das Steuerungsmenü deaktivieren.

HINWEIS: Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen (*Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 16*).

- 1 Halten Sie  gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie , um die Bluetooth Telefonverbindung auf der Lily 2 Active Uhr zu deaktivieren.
Informationen zum Deaktivieren der Bluetooth Technologie auf dem Telefon finden Sie im Benutzerhandbuch des Telefons.

Empfangen eingehender Anrufe

Wenn Sie auf dem verbundenen Smartphone einen Anruf empfangen, zeigt die Lily 2 Active Uhr den Namen oder die Telefonnummer des Anrufers an.

- Wählen Sie , um den Anruf anzunehmen.
HINWEIS: Verwenden Sie das verbundene Telefon, um mit dem Anrufer zu sprechen.
- Wählen Sie , um den Anruf abzulehnen.

Telefonsuche

Diese Funktion kann Sie dabei unterstützen, ein verloren gegangenes Telefon zu finden, das über die Bluetooth Technologie gekoppelt ist und sich in Reichweite befindet.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie .
Auf dem Display des Lily 2 Active Geräts werden Signalstärkebalken angezeigt. Außerdem gibt das Telefon einen akustischen Alarm aus. Die Balken nehmen zu, je näher Sie dem Telefon kommen.
- 3 Drücken Sie , um die Suche zu stoppen.

Verwenden des DND-Modus

Verwenden Sie den DND-Modus (Do not disturb), um Vibrationen sowie das Display für Alarme und Benachrichtigungen zu deaktivieren (*Anpassen der Anzeigeeinstellungen, Seite 46*). Beispielsweise können Sie den Modus verwenden, wenn Sie schlafen oder sich einen Film ansehen.

- Halten Sie  gedrückt und wählen Sie , um den DND-Modus manuell zu aktivieren oder zu deaktivieren.
- Öffnen Sie in der Garmin Connect App die Geräteeinstellungen und wählen Sie **Benachrichtigungen und Alarme** > **Smart Notifications** > **Beim Schlafen**, um den DND-Modus während der Schlafenszeiten automatisch zu aktivieren.

Sicherheits- und Trackingfunktionen

ACHTUNG

Die Sicherheits- und Trackingfunktionen sind Zusatzfunktionen und Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf diese Funktionen verlassen, um Notfallhilfe zu erhalten. Die Garmin Connect App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

HINWEIS

Zum Verwenden der Sicherheits- und Trackingfunktionen muss die Uhr der Lily 2 Active über die Bluetooth Technologie mit der Garmin Connect App verbunden sein. Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Sie können Notfallkontakte in Ihrem Garmin Connect Konto eingeben.

Weitere Informationen zu Sicherheits- und Trackingfunktionen finden Sie unter www.garmin.com/safety.

 **Hilfe:** Ermöglicht es Ihnen, eine Nachricht mit Ihrem Namen, dem LiveTrack Link und der GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte zu senden.

Hinzufügen von Notfallkontakten

Die Telefonnummern von Notfallkontakten werden für die Sicherheits- und Trackingfunktionen verwendet.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Sicherheit und Tracking** > **Sicherheitsfunktionen** > **Notfallkontakte** > **Notfallkontakte hinzufügen**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Ihre Notfallkontakte erhalten eine Benachrichtigung, wenn Sie sie als Notfallkontakt hinzufügen, und können Ihre Anfrage dann annehmen oder ablehnen. Falls ein Kontakt die Anfrage ablehnt, müssen Sie einen anderen Notfallkontakt wählen.

Anfordern von Notfallhilfe

⚠ ACHTUNG

Die Notfallhilfe ist eine Zusatzfunktion und Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf diese Funktion verlassen, um im Notfall Hilfe zu erhalten. Die Garmin Connect App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

HINWEIS

Damit Sie Hilfe anfordern können, müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakte einrichten ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 39](#)). Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallkontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wenn Sie spüren, dass das Gerät dreimal vibriert, lassen Sie die Taste los, um die Notfallhilfe zu aktivieren. Die Countdown-Seite wird angezeigt.
- 3 Wählen Sie bei Bedarf vor Ablauf des Countdowns eine Option aus:
 - Wählen Sie , um eine persönliche Nachricht mit Ihrer Anfrage zu senden.
 - Wählen Sie , um die Nachricht abzubrechen.

Unfall-Benachrichtigung

⚠ ACHTUNG

Die Unfall-Benachrichtigung ist eine Zusatzfunktion, die nur für bestimmte Outdoor-Aktivitäten verfügbar ist. Verlassen Sie sich nicht als Hauptmethode auf die Unfall-Benachrichtigung, um Notfallhilfe zu erhalten.

HINWEIS

Zum Aktivieren der Unfall-Benachrichtigung auf der Uhr müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakte einrichten ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 39](#)). Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallkontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung

- 1 Halten Sie  gedrückt, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Sicherheit und Tracking > Unfall-Benachrichtigung**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.

HINWEIS: Die Unfall-Benachrichtigung ist nur für bestimmte Outdoor-Aktivitäten verfügbar.

Wenn von der Lily 2 Active Uhr ein Unfall erkannt wird und eine Verbindung mit dem Smartphone besteht, kann die Garmin Connect App eine automatische SMS und Email mit Ihrem Namen und der GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte senden. Auf Ihrer Uhr und dem gekoppelten Smartphone wird eine Nachricht angezeigt, dass Ihre Kontakte nach 15 Sekunden informiert werden. Falls Sie keine Hilfe benötigen, können Sie die automatisierte Notfallnachricht abbrechen.

Ein- und Ausschalten von LiveTrack

Zum Starten Ihrer ersten LiveTrack Sitzung müssen Sie zunächst Kontakte in der Garmin Connect App einrichten ([Hinzufügen von Kontakten, Seite 41](#)).

HINWEIS: Sie müssen LiveTrack in der Garmin Connect App aktivieren.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **••• > Sicherheit und Tracking > LiveTrack**.
- 2 Wählen Sie für Ihre Uhr die Option **Automatisch starten > Ein**.
- 3 Halten Sie  gedrückt, um das Menü anzuzeigen.
- 4 Wählen Sie **Einstellungen > Sicherheit und Tracking > LiveTrack**.
- 5 Wählen Sie **Aus**, um LiveTrack zu deaktivieren.

Hinzufügen von Kontakten

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **••• > Kontakte**.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Nachdem Sie Kontakte hinzugefügt haben, müssen Sie die Daten synchronisieren, um die Änderungen auf die Lily 2 Active Uhr anzuwenden ([Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect App, Seite 36](#)).

Uhren

Einstellen eines Alarms

Sie können mehrere Alarme einstellen. Sie können jeden Alarm so einstellen, dass er einmal ertönt oder regelmäßig wiederholt wird.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > Alarm > +**.
- 3 Geben Sie eine Zeit ein.
- 4 Wählen Sie den Alarm.
- 5 Wählen Sie **Wiederholung** und dann eine Option.

Löschen von Alarmen

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > Alarm**.
- 3 Wählen Sie einen Alarm und dann die Option **Löschen**.

Verwenden der Stoppuhr

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > Stoppuhr**.
- 3 Drücken Sie , um den Timer zu starten.
- 4 Drücken Sie , um die Rundenzeitfunktion neu zu starten.
Die Stoppuhr-Gesamtzeit läuft weiter.
- 5 Drücken Sie , um den Timer zu stoppen.
- 6 Wählen Sie eine Option:
 - Drücken Sie , um den Timer fortzusetzen.
 - Wählen Sie , um den Timer zurückzusetzen.
 - Wählen Sie **•••** und anschließend **Aktivität speichern**, um die Stoppuhr-Zeit als Aktivität zu speichern.
 - Wählen Sie **•••** und anschließend **Runden anzeigen**, um die Rundenzeitfunktionen anzuzeigen.
 - Wählen Sie **•••** und anschließend **Fertig**, um die Stoppuhr zu beenden.

Starten des Countdown-Timers

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren** > .
- 3 Geben Sie die Zeit ein und wählen Sie .
- 4 Drücken Sie .

Synchronisieren der Zeit über GPS

Jedes Mal, wenn Sie die Uhr einschalten und Satellitensignale erfassen, ermittelt sie automatisch die Zeitzone und die aktuelle Uhrzeit. Sie können die Zeit auch manuell über GPS synchronisieren, wenn Sie in eine andere Zeitzone wechseln und um die Uhrzeit auf die Sommerzeit einzustellen.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren** > **Zeit** > **Uhrzeitsynchronisierung**.
- 3 Warten Sie, während die Uhr Satelliten erfasst ([Erfassen von Satellitensignalen, Seite 53](#)).

Manuelles Einrichten der Zeit

Die Zeit wird standardmäßig automatisch eingestellt, wenn die Lily 2 Active Uhr mit einem Smartphone gekoppelt wird.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren** > **Zeit** > **Zeitquelle** > **Manuell**.
- 3 Wählen Sie **Zeit** und geben Sie die Uhrzeit ein.

Funksensoren

Die Uhr kann über die ANT+ oder Bluetooth Technologie mit Funksensoren gekoppelt und verwendet werden ([Koppeln von Funksensoren, Seite 43](#)). Nach der Kopplung der Geräte können Sie die optionalen Datenfelder anpassen ([Anpassen von Aktivitätsoptionen, Seite 12](#)). Wenn die Smartwatch mit einem Sensor geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

Wenn Sie Informationen zur Kompatibilität bestimmter Garmin Sensoren erhalten, Sensoren erwerben oder das Benutzerhandbuch anzeigen möchten, besuchen Sie die Website buy.garmin.com für den jeweiligen Sensor.

Sensortyp	Beschreibung
Herzfrequenz	Sie können einen externen Sensor verwenden, beispielsweise einen Herzfrequenz-Brustgurt der HRM-Pro™ Serie oder einen HRM-Fit™, um während Aktivitäten Herzfrequenzdaten anzuzeigen.
Geschwindigkeit/TF	Befestigen Sie Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensoren am Fahrrad, um während der Tour die entsprechenden Daten anzuzeigen. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell eingeben (Kalibrieren des Geschwindigkeitssensors, Seite 44).

Koppeln von Funksensoren

Vor der Kopplung müssen Sie den Herzfrequenzsensor anlegen oder den Sensor installieren.

Wenn ein Funksensor zum ersten Mal über die ANT+ oder Bluetooth Technologie verbunden wird, müssen die Uhr und der Sensor gekoppelt werden. Wenn der Sensor sowohl die ANT+ als auch die Bluetooth Technologie unterstützt, empfiehlt Garmin, die Kopplung über die ANT+ Technologie vorzunehmen. Nach der Kopplung stellt die Uhr automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn eine Aktivität gestartet wird und der Sensor aktiv und in Reichweite ist.

TIPP: Bei einigen ANT+ Sensoren wird automatisch eine Kopplung mit der Uhr vorgenommen, wenn Sie eine Aktivität starten und der Sensor dabei eingeschaltet ist und sich in der Nähe der Uhr befindet.

1 Die Uhr muss sich in einer Entfernung von maximal 3 m (10 Fuß) zum Sensor befinden.

HINWEIS: Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m (33 Fuß) zu anderen Funksensoren ein.

2 Halten Sie  gedrückt.

3 Wählen Sie **Einstellungen > Zubehör > Neu hinzufügen**.

4 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Alle durchsuchen**.
- Wählen Sie einen Sensortyp.

Nachdem der Sensor mit der Uhr gekoppelt wurde, ändert sich der Status des Sensors von Suche läuft in Verbunden. Sensordaten werden in der Datenseitenschleife oder in einem benutzerdefinierten Datenfeld angezeigt. Sie können die optionalen Datenfelder anpassen ([Anpassen von Aktivitätsoptionen, Seite 12](#)).

Daten zu Laufpace und -distanz vom Herzfrequenzzubehör

Das Zubehör der HRM-Fit und HRM-Pro Serien berechnet die Laufpace und -distanz basierend auf Ihren Benutzerprofilinformationen und der vom Sensor bei jedem Schritt gemessenen Bewegung. Der Herzfrequenzsensor liefert Laufpace und -distanz, wenn kein GPS verfügbar ist, z. B. beim Laufen auf dem Laufband. Sie können die Laufpace und -distanz auf Ihrer kompatiblen Lily 2 Active Uhr anzeigen, wenn eine Verbindung über die ANT+ Technologie besteht. Sie können die Daten auch in kompatiblen Trainingsapps von Drittanbietern anzeigen, wenn eine Verbindung über Bluetooth besteht.

Die Genauigkeit der Pace- und Distanzdaten wird durch eine Kalibrierung optimiert.

Auto-Kalibrierung: Standardmäßig ist auf der Uhr die Option **Auto-Kalibrierung** aktiviert. Das Herzfrequenzzubehör wird jedes Mal kalibriert, wenn Sie im Freien laufen und das Zubehör mit Ihrer kompatiblen Lily 2 Active Uhr verbunden ist.

HINWEIS: Die automatische Kalibrierung funktioniert nicht bei Indoor-, Trailrun- oder Ultralauf-Aktivitätsprofilen ([Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz, Seite 44](#)).

Manuelle Kalibrierung: Nach einem Training auf dem Laufband mit einem verbundenen Herzfrequenzzubehör können Sie **Kalibrieren und speichern** wählen ([Kalibrieren der Laufbanddistanz, Seite 6](#)).

Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz

- Aktualisieren Sie die Software der Lily 2 Active Uhr ([Produkt-Updates, Seite 50](#)).
- Absolvieren Sie mehrere Lauftrainings im Freien, wobei das GPS aktiviert und das Zubehör der HRM-Fit oder HRM-Pro Serie verbunden ist. Es ist wichtig, dass die Pacebereiche beim Laufen im Freien den Pacebereichen auf dem Laufband entsprechen.
- Wenn Ihr Weg beim Laufen durch Sand oder tiefen Schnee führt, deaktivieren Sie in den Sensoreinstellungen die Option **Auto-Kalibrierung**.
- Falls Sie zuvor einen kompatiblen Laufsensoren über die ANT+ Technologie verbunden haben, wählen Sie für den Laufsensoren-Status die Option **Aus** oder entfernen Sie ihn aus der Liste verbundener Sensoren.
- Absolvieren Sie eine Laufeinheit auf dem Laufband mit manueller Kalibrierung ([Kalibrieren der Laufbanddistanz, Seite 6](#)).
- Falls die automatische und die manuelle Kalibrierung offenbar nicht genau sind, wählen Sie in den Sensoreinstellungen die Option **HRM-Pace und -Distanz > Kalibrierungsdaten zurücksetzen**.

HINWEIS: Sie können versuchen, die Option **Auto-Kalibrierung** zu deaktivieren und dann erneut eine manuelle Kalibrierung vorzunehmen ([Kalibrieren der Laufbanddistanz, Seite 6](#)).

Verwenden eines optionalen Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors

Sie können einen kompatiblen Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensor verwenden, um Daten an die Uhr zu senden.

- Koppeln Sie den Sensor mit der Uhr ([Koppeln von Funksensoren, Seite 43](#)).
- Richten Sie die Radgröße ein ([Kalibrieren des Geschwindigkeitssensors, Seite 44](#)).
- Beginnen Sie eine Tour ([Eine Fahrradtour machen, Seite 7](#)).

Kalibrieren des Geschwindigkeitssensors

Zum Kalibrieren des Geschwindigkeitssensors müssen Sie die Uhr zunächst mit einem kompatiblen Geschwindigkeitssensor koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 43](#)).

Die manuelle Kalibrierung ist optional und erhöht unter Umständen die Genauigkeit.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Zubehör > Geschwindigkeit/TF > Radgröße**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Automatisch**, um automatisch die Radgröße zu berechnen und den Geschwindigkeitssensor zu kalibrieren.
 - Wählen Sie **Manuell** und geben Sie die Radgröße ein, um den Geschwindigkeitssensor manuell zu kalibrieren ([Radgröße und -umfang, Seite 57](#)).

Anpassen der Uhr

Einstellungen der Uhr

Sie können einige Einstellungen auf der Lily 2 Active Uhr anpassen. Weitere Einstellungen lassen sich in der Garmin Connect App anpassen.

Halten Sie  gedrückt, um das Menü anzuzeigen, und wählen Sie **Einstellungen**.

Kurzbefehl: Ermöglicht es Ihnen, einen Kurzbefehl einzurichten (*Einrichten des Kurzbefehls für die Touch-Taste*, Seite 24).

Benachrichtigungen und Alarmer: Ermöglicht es Ihnen, Alarmerinstellungen anzupassen (*Alarmerinstellungen*, Seite 45).

Uhr-Sensoren: Ermöglicht es Ihnen, die Einstellungen für den Sensor für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk (*Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk*, Seite 32) und die Einstellungen für die Schlaf-Pulsoxymetrie anzupassen (*Aktivieren der Schlaf-Pulsoxymettermessung*, Seite 34) und den Kompass zu kalibrieren (*Kalibrieren des Kompasses*, Seite 47).

Zubehör: Ermöglicht es Ihnen, die Lily 2 Active Uhr mit Funksensoren zu koppeln (*Funksensoren*, Seite 42).

Benutzerprofil: Ermöglicht es Ihnen, die Benutzerprofileinstellungen anzupassen (*Einrichten des Benutzerprofils*, Seite 46).

Sicherheit und Tracking: Ermöglicht es Ihnen, Sicherheits- und Trackingfunktionen anzupassen (*Sicherheits- und Trackingfunktionen*, Seite 39).

Fitness Tracker: Ermöglicht es Ihnen, die Fitness-Tracker-Einstellungen anzupassen (*Fitness Tracker*, Seite 25).

System: Ermöglicht es Ihnen, Systemeinstellungen anzupassen (*Systemeinstellungen*, Seite 45).

Alarmerinstellungen

Halten Sie  gedrückt, um das Menü anzuzeigen, und wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarmer**.

Smart Notifications: Ermöglicht es Ihnen, Einstellungen für die Bluetooth Benachrichtigungen vom Smartphone anzupassen (*Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen*, Seite 38).

Morgenbericht: Ermöglicht es Ihnen, die Einstellungen für den Morgenbericht anzupassen (*Morgenbericht*, Seite 23).

Fitness: Ermöglicht es Ihnen, die Einstellungen und Alarmer für Gesundheit und Wellness anzupassen (*Einstellungen und Alarmer für Gesundheit und Wellness*, Seite 29).

Systemeinstellungen

Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen > System**.

Anzeige: Richtet die Displayabschaltung und die Helligkeit ein (*Anpassen der Anzeigeeinstellungen*, Seite 46).

Alarmvibration: Aktiviert oder deaktiviert die Vibrationsoption und richtet die Vibrationsstärke ein.

Telefon: Ermöglicht es Ihnen, Ihr Smartphone zu koppeln und zu synchronisieren (*Koppeln eines Smartphones*, Seite 37).

Format: Richtet die für die Datenanzeige verwendeten Maßeinheiten ein (*Ändern der Maßeinheiten*, Seite 46).

Sprache: Stellt die Sprache der Uhr ein.

Reset: Ermöglicht es Ihnen, die Standardeinstellungen zurückzusetzen oder personenbezogene Daten zu löschen und die Einstellungen zurückzusetzen (*Wiederherstellen aller Standardeinstellungen*, Seite 53).

HINWEIS: Wenn Sie eine Garmin Pay Brieftasche eingerichtet haben, wird beim Wiederherstellen der Standardeinstellungen auch die Brieftasche vom Gerät gelöscht.

Info: Zeigt die Geräte-ID, die Softwareversion, aufsichtsrechtliche Informationen und die Lizenzvereinbarung an.

Anpassen der Anzeigeeinstellungen

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Anzeige**.
- 3 Wählen Sie **Helligkeit**, um die Helligkeitsstufe des Displays einzurichten.
- 4 Wählen Sie **Allgemeine Nutzung** oder **Während der Aktivität**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Geste**, damit die Beleuchtung eingeschaltet wird, wenn Sie den Arm heben, um auf das Gerät am Handgelenk zu blicken.
 - Wählen Sie **Gestenempfindlichkeit**, um die Gestenempfindlichkeit anzupassen, damit sich das Display häufiger oder seltener einschaltet.
 - Wählen Sie **Zeitlimit**, um den Zeitraum einzurichten, nach dem sich das Display ausschaltet.
- 6 Wählen Sie **Beim Schlafen**.
- 7 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Displaydesign**, damit das Displaydesign während der festgelegten Schlafenszeiten gedimmt wird.
 - Wählen Sie **Helligkeit**, um die Helligkeitsstufe des Displays während der festgelegten Schlafenszeiten einzurichten.
 - Wählen Sie **Zeitlimit**, um den Zeitraum einzurichten, nach dem sich das Display während der festgelegten Schlafenszeiten ausschaltet.

Ändern der Maßeinheiten

Sie können die Maßeinheiten für Distanz, Pace und Geschwindigkeit, Höhe und mehr anpassen.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Format**.
- 3 Wählen Sie eine Option.
 - Wählen Sie **Einheiten**, um die Hauptmaßeinheiten für die Uhr einzurichten.
 - Wählen Sie **Pace/Geschwindigkeit**, um die Pace oder Geschwindigkeit bei Aktivitäten mit Zeitangabe in Kilometern oder Meilen anzuzeigen.

Zeitzone

Jedes Mal, wenn Sie das Gerät einschalten und Satellitensignale erfassen oder das Gerät mit dem Smartphone synchronisieren, ermittelt es automatisch die Zeitzone und die aktuelle Uhrzeit.

Benutzerprofil

Sie können Ihr Benutzerprofil auf der Uhr oder in der Garmin Connect App aktualisieren.

Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Einstellungen für Geschlecht, Geburtsjahr, Größe, Gewicht, Handgelenk und Herzfrequenz-Bereiche aktualisieren ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 33](#)). Die Uhr verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Daten zum Training.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benutzerprofil**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

Einstellungen zum Geschlecht

Wenn Sie die Grundeinstellungen der Smartwatch vornehmen, müssen Sie ein Geschlecht wählen. Die meisten Fitness- und Trainingsalgorithmen sind binär. Damit Sie die genauesten Ergebnisse erhalten, empfiehlt Garmin, die nach der Geburt erfolgte Geschlechtszuordnung zu übernehmen. Nach Abschluss der Grundeinstellungen können Sie die Profileinstellungen in Ihrem Garmin Connect Konto anpassen.

Profil und Datenschutz: Ermöglicht es Ihnen, die Daten Ihres öffentlichen Profils anzupassen.

Benutzereinstellungen: Richtet Ihr Geschlecht ein. Wenn Sie Nicht angegeben wählen, verwenden die Algorithmen, für die eine binäre Eingabe erforderlich ist, das Geschlecht, das Sie beim Vornehmen der Grundeinstellungen der Smartwatch angegeben haben.

Kalibrieren des Kompasses

HINWEIS

Kalibrieren Sie den elektronischen Kompass im Freien. Erhöhen Sie die Richtungsgenauigkeit, indem Sie sich nicht in der Nähe von Gegenständen aufhalten, die Magnetfelder beeinflussen, z. B. Autos, Gebäude oder überirdische Stromleitungen.

Das Gerät wurde werkseitig kalibriert und verwendet standardmäßig die automatische Kalibrierung. Falls das Kompassverhalten uneinheitlich ist, z. B. wenn Sie weite Strecken zurückgelegt haben oder starke Temperaturschwankungen aufgetreten sind, können Sie den Kompass manuell kalibrieren.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Uhr-Sensoren > Kompass > Kalibrierung starten**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Garmin Connect Einstellungen

Sie können die Uhreinstellungen, Aktivitätsoptionen und Benutzereinstellungen in Ihrem Garmin Connect Konto anpassen. Verwenden Sie dazu entweder die Garmin Connect App oder die Garmin Connect Website. Einige Einstellungen können auch auf der Lily 2 Active Uhr angepasst werden.

- Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **••• > Garmin-Geräte** und anschließend Ihre Uhr.
- Wählen Sie in der Garmin Connect Anwendung im Geräte-Widget Ihre Uhr.

Nachdem Sie Einstellungen angepasst haben, müssen Sie die Daten synchronisieren, um die Änderungen auf die Uhr anzuwenden ([Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect App, Seite 36](#)) ([Synchronisieren von Daten mit dem Computer, Seite 37](#)).

Garmin Connect Benutzerprofileinstellungen

Wählen Sie im Garmin Connect Gerätemenü die Option Benutzerprofil.

VO2max: Ermöglicht es Ihnen, die aktuelle VO2max anzuzeigen sowie den Zeitpunkt der letzten Aktualisierung ([Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung, Seite 35](#)).

Fitnessalter: Ermöglicht es Ihnen, Ihr aktuelles Fitnessalter anzuzeigen ([Anzeigen des Fitnessalters, Seite 35](#)).

Angezeigter Name: Richtet den Anzeigenamen ein, der im Morgenbericht und in Alarmen verwendet wird ([Morgenbericht, Seite 23](#)).

Geschlecht: Richtet Ihr Geschlecht ein ([Einstellungen zum Geschlecht, Seite 48](#)).

Geburtsdatum: Richtet Ihr Geburtsdatum ein.

Größe: Richtet Ihre Größe ein.

Gewicht: Richtet Ihr Gewicht ein.

Handgelenk: Ermöglicht es Ihnen auszuwählen, an welchem Arm Sie die Uhr tragen.

Schlafenszeiten: Ermöglicht es Ihnen, die Schlafenszeiten einzurichten ([Schlafüberwachung, Seite 25](#)).

Herzfrequenz-Bereiche: Ermöglicht es Ihnen, Ihre maximale Herzfrequenz einzuschätzen und benutzerdefinierte Herzfrequenz-Bereiche festzulegen ([Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen, Seite 32](#)).

Einstellungen zum Geschlecht

Wenn Sie die Grundeinstellungen der Smartwatch vornehmen, müssen Sie ein Geschlecht wählen. Die meisten Fitness- und Trainingsalgorithmen sind binär. Damit Sie die genauesten Ergebnisse erhalten, empfiehlt Garmin, die nach der Geburt erfolgte Geschlechtszuordnung zu übernehmen. Nach Abschluss der Grundeinstellungen können Sie die Profileinstellungen in Ihrem Garmin Connect Konto anpassen.

Profil und Datenschutz: Ermöglicht es Ihnen, die Daten Ihres öffentlichen Profils anzupassen.

Benutzereinstellungen: Richtet Ihr Geschlecht ein. Wenn Sie Nicht angegeben wählen, verwenden die Algorithmen, für die eine binäre Eingabe erforderlich ist, das Geschlecht, das Sie beim Vornehmen der Grundeinstellungen der Smartwatch angegeben haben.

Geräteinformationen

Aufladen der Smartwatch

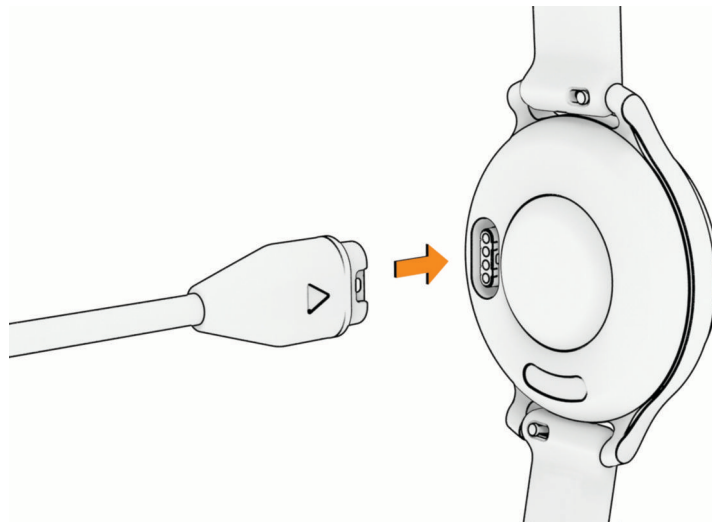
⚠ WARNUNG

Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "*Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*", die dem Produkt beiliegt.

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Kontakte und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig reinigen und trocknen. Weitere Informationen finden Sie in den Anweisungen zum Reinigen (*Reinigen der Uhr, Seite 49*).

- 1 Stecken Sie das Kabel (das Ende mit dem Symbol ▲) in den Ladeanschluss an der Uhr.



- 2 Verbinden Sie das andere Ende des Kabels mit einem USB-C® Anschluss am Computer oder mit einem AC-Netzadapter (5 V minimum output power).
Die Smartwatch zeigt den aktuellen Akkuladestand an.
- 3 Besuchen Sie bei Bedarf buy.garmin.com oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie Informationen zu optionalen Zubehör- und Ersatzteilen benötigen.
- 4 Trennen Sie die Uhr, wenn der Akku einen Ladestand von 100 % erreicht hat.

Pflege des Geräts

HINWEIS

Setzen Sie das Gerät keinen starken Erschütterungen aus, und verwenden Sie es sorgsam. Andernfalls kann die Lebensdauer des Produkts eingeschränkt sein.

Drücken Sie die Tasten nach Möglichkeit nicht unter Wasser.

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

Bedienen Sie den Touchscreen nie mit harten oder scharfen Gegenständen, da dies zu Schäden am Touchscreen führen kann.

Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel, Lösungsmittel oder Insektenschutzmittel, die die Kunststoffteile oder die Oberfläche beschädigen könnten.

Spülen Sie das Gerät mit klarem Wasser ab, nachdem es mit Chlor- oder Salzwasser, Sonnenschutzmitteln, Kosmetika, Alkohol oder anderen scharfen Chemikalien in Berührung gekommen ist. Wenn das Gerät diesen Substanzen über längere Zeit ausgesetzt ist, kann dies zu Schäden am Gehäuse führen.

Lassen Sie das Gerät nicht in Umgebungen mit hohen Temperaturen, z. B. in einem Wäschetrockner.

Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen es über längere Zeit extrem hohen oder niedrigen Temperaturen ausgesetzt sein kann, da dies zu Schäden am Gerät führen kann.

Reinigen der Uhr

⚠ ACHTUNG

Bei einigen Benutzern kann es nach einer längeren Verwendung der Uhr zu Hautirritationen kommen. Dies gilt insbesondere für Benutzer mit einer empfindlichen Haut oder Allergien. Falls Sie Hautirritationen bemerken, nehmen Sie die Uhr ab und lassen Sie die Haut abheilen. Stellen Sie zum Vermeiden von Hautirritationen sicher, dass die Uhr sauber und trocken ist, und tragen Sie sie nicht zu fest am Handgelenk.

HINWEIS

Bereits geringe Mengen an Schweiß oder Feuchtigkeit können beim Anschluss an ein Ladegerät zur Korrosion der elektrischen Kontakte führen. Korrosion kann den Ladevorgang und die Datenübertragung stören.

TIPP: Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Spülen Sie das Gerät mit Wasser ab oder verwenden Sie ein befeuchtetes fusselfreies Tuch.
- 2 Lassen Sie die Smartwatch vollständig trocknen.

Reinigen der Lederbänder

- 1 Wischen Sie die Lederbänder mit einem trockenen Tuch ab.
- 2 Verwenden Sie zum Reinigen der Lederbänder ein Lederpflegemittel.

Auswechseln der Armbänder

Für die Uhr eignen sich 14 mm breite standardmäßige Wechsel-Armbänder.

- 1 Schieben Sie den Entriegelungsstift am Federsteg heraus, um das Band abzunehmen.



- 2 Setzen Sie eine Seite des Federstegs für das neue Band in die Uhr ein.
- 3 Schieben Sie den Entriegelungsstift ein und richten Sie den Federsteg auf die gegenüberliegende Seite der Uhr aus.
- 4 Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3, um das andere Armband auszuwechseln.

Anzeigen von Geräteinformationen

Sie können die Geräte-ID, die Softwareversion, aufsichtsrechtliche Informationen und die Lizenzvereinbarung anzeigen.

- 1 Halten Sie gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Info**.

Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen

Das Etikett für dieses Gerät wird in elektronischer Form bereitgestellt. Das E-Label kann aufsichtsrechtliche Informationen, beispielsweise von der FCC ausgestellte Identifizierungsnummern oder regionale Compliance-Zeichen, und auch anwendbare Produkt- und Lizenzinformationen enthalten.

- 1 Halten Sie gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Info**.

Produkt-Updates

Die Uhr sucht automatisch nach Updates, wenn sie über die Bluetooth Technologie verbunden ist. Installieren Sie auf dem Computer Garmin Express (garmin.com/express). Auf dem Smartphone können Sie die Garmin Connect App installieren.

So erhalten Sie einfachen Zugriff auf folgende Dienste für Garmin Geräte:

- Software-Updates
- Hochladen von Daten auf Garmin Connect
- Produktregistrierung

Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App

Zum Aktualisieren der Software der Uhr mit der Garmin Connect App benötigen Sie ein Garmin Connect Konto und müssen die Uhr mit einem kompatiblen Telefon koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 37](#)).

Synchronisieren Sie die Uhr mit der Garmin Connect App ([Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect App, Seite 36](#)).

Wenn neue Software verfügbar ist, wird das Update von der Garmin Connect App automatisch an die Uhr gesendet. Das Update wird angewendet, wenn Sie die Uhr nicht aktiv verwenden. Nach Abschluss des Updates wird die Uhr neu gestartet.

Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express

Zum Aktualisieren der Software der Uhr müssen Sie die Garmin Express Anwendung herunterladen und installieren und Ihre Uhr hinzufügen ([Synchronisieren von Daten mit dem Computer, Seite 37](#)).

- 1 Schließen Sie die Uhr mit dem USB-Kabel an den Computer an.

Wenn neue Software verfügbar ist, wird sie von der Garmin Express Anwendung an die Uhr gesendet.

- 2 Nachdem das Update von der Garmin Express Anwendung gesendet wurde, trennen Sie die Uhr vom Computer.

Das Update wird von der Uhr installiert.

Technische Daten

Akkutyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Batterielaufzeit	Bis zu 9 Tage ¹
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
Funkfrequenzen	2,4 GHz bei -1,3 dBm (maximal) 13,56 MHz bei -40 dBm (maximal)
Wasserdichtigkeit	5 ATM ²

Fehlerbehebung

Ist mein Telefon mit meiner Uhr kompatibel?

Die Lily 2 Active Uhr ist mit Telefonen mit Bluetooth Technologie kompatibel.

Informationen zur Kompatibilität mit Bluetooth finden Sie unter www.garmin.com/ble.

Das Smartphone stellt keine Verbindung mit der Uhr her

- Achten Sie darauf, dass sich die Uhr in Reichweite des Smartphones befindet.
- Wenn die Uhr und das Smartphone bereits miteinander gekoppelt sind, deaktivieren Sie auf beiden Geräten die Bluetooth Technologie und aktivieren Sie sie wieder.
- Wenn die Uhr und das Smartphone nicht miteinander gekoppelt sind, aktivieren Sie die Bluetooth Technologie auf dem Smartphone.
- Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect App und wählen Sie **••• > Garmin-Geräte > Gerät hinzufügen**, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.
- Halten Sie auf der Uhr die Taste  gedrückt, um das Menü anzuzeigen, und wählen Sie **Einstellungen > System > Telefon > Smartphone koppeln**, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.
- Weitere Schritte für die Fehlerbehebung finden Sie unter www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting.

¹ Die Berechnung der Akkulaufzeit basiert auf bestimmten Nutzungsannahmen. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/lily2activebatteryli-feassumptions.

² Das Gerät widersteht einem Druck wie in 50 m Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Fitness Tracker

Weitere Informationen zur Fitness-Tracker-Genauigkeit sind unter garmin.com/ataccuracy verfügbar.

Meine Schrittzahl ist ungenau

Falls Ihre Schrittzahl ungenau ist, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Tragen Sie die Uhr an Ihrer nicht dominanten Hand.
- Tragen Sie die Uhr in der Tasche, wenn Sie einen Kinderwagen oder Rasenmäher schieben.
- Tragen Sie die Uhr in der Tasche, wenn Sie nur Ihre Hände oder Arme aktiv verwenden.

HINWEIS: Die Uhr interpretiert u. U. einige sich wiederholende Bewegungen, z. B. das Abwaschen, Wäschelegen oder Klatschen mit den Händen, als Schritte.

Die Schrittzahlen auf meiner Uhr und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein

Die Schrittzahl in Ihrem Garmin Connect Konto wird beim Synchronisieren der Uhr aktualisiert.

- 1 Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Garmin Connect App ([Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect App, Seite 36](#)).
- 2 Warten Sie, während die Uhr die Daten synchronisiert.

Die Synchronisierung kann einige Minuten dauern.

HINWEIS: Die Aktualisierung der Garmin Connect App führt nicht zur Synchronisierung der Daten bzw. zur Aktualisierung der Schrittzahl.

Mein Stresslevel wird nicht angezeigt

Damit die Uhr den Stresslevel erkennen kann, muss die Herzfrequenzmessung am Handgelenk aktiviert sein.

Die Uhr speichert im Laufe des Tages die Herzfrequenzvariabilität, während Sie inaktiv sind, um den Stresslevel zu ermitteln. Die Uhr ermittelt den Stresslevel nicht bei Aktivitäten mit Zeitangabe.

Falls anstelle des Stresslevels Striche angezeigt werden, warten Sie ruhig, bis die Uhr Ihre Herzfrequenzvariabilität erkannt hat.

Die Herzfrequenz auf meiner Uhr ist nicht genau

Weitere Informationen zum Herzfrequenzsensor finden Sie unter www.garmin.com/heartrate.

Optimieren der Akku-Laufzeit

- Reduzieren Sie die Displayhelligkeit und das Zeitlimit ([Anpassen der Anzeigeeinstellungen, Seite 46](#)).
- Reduzieren Sie die Vibrationsstufe ([Systemeinstellungen, Seite 45](#)).
- Deaktivieren Sie die Option für Armbewegungen ([Anpassen der Anzeigeeinstellungen, Seite 46](#)).
- Schränken Sie in den Einstellungen der Mitteilungszentrale des Smartphones ein, welche Benachrichtigungen auf der Lily 2 Active Uhr angezeigt werden ([Verwalten von Benachrichtigungen, Seite 38](#)).
- Deaktivieren Sie Smart Notifications ([Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen, Seite 38](#)).
- Deaktivieren Sie die drahtlose Bluetooth Technologie, wenn Sie keine Online-Funktionen nutzen ([Deaktivieren der Bluetooth Telefonverbindung, Seite 38](#)).
- Deaktivieren Sie die Schlaf-Pulsoximetermessung ([Aktivieren der Schlaf-Pulsoximetermessung, Seite 34](#)).
- Deaktivieren Sie die Herzfrequenzmessung am Handgelenk ([Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Seite 32](#)).

HINWEIS: Die Herzfrequenzmessung am Handgelenk dient zur Berechnung der Minuten, die mit Aktivitäten mit hoher Intensität verbracht werden, sowie zur Berechnung der VO2max, der Body Battery-Energiereserven, des Stresslevels und des Kalorienverbrauchs.

Das Display der Uhr ist im Freien schwer zu lesen

Die Uhr erkennt das Umgebungslicht und passt die Helligkeit der Beleuchtung automatisch an, um die Akku-Laufzeit zu optimieren. Bei direkter Sonneneinstrahlung wird das Display heller, ist jedoch evtl. trotzdem schwer zu lesen. Die automatische Aktivitäten-Erkennung kann beim Starten von Outdoor-Aktivitäten nützlich sein (*Fitness-Tracker-Einstellungen, Seite 27*).

Meine Uhr zeigt die falsche Sprache an

Sie können die ausgewählte Sprache der Uhr ändern, falls Sie versehentlich die falsche Sprache ausgewählt haben.

- 1 Halten Sie  gedrückt, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Blättern Sie nach unten zum letzten Element der Liste und wählen Sie es aus.
- 3 Blättern Sie nach unten zum letzten Element der Liste und wählen Sie es aus.
- 4 Blättern Sie nach unten zum fünften Element der Liste, und wählen Sie es aus.
- 5 Wählen Sie die Sprache.

Wiederherstellen aller Standardeinstellungen

Sie können alle Uhreinstellungen auf die Werksstandards zurücksetzen.

- 1 Halten Sie  gedrückt, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Reset**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Werksstandards wiederherstellen**, um alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen und alle vom Benutzer eingegebenen Daten und das Aktivitätenprotokoll zu speichern.
 - Wählen Sie **Daten löschen und Einstellungen zurücksetzen**, um alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen und alle vom Benutzer eingegebenen Daten und das Aktivitätenprotokoll zu löschen.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Erfassen von Satellitensignalen

Die Uhr benötigt möglicherweise eine ungehinderte Sicht zum Himmel, um Satellitensignale zu erfassen.

- 1 Begeben Sie sich im Freien an eine für den Empfang geeignete Stelle.
Die Vorderseite der Uhr sollte gen Himmel gerichtet sein.
- 2 Warten Sie, während die Uhr Satelliten erfasst.
Das Erfassen von Satellitensignalen kann 30 bis 60 Sekunden dauern.

Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

- Synchronisieren Sie das Gerät regelmäßig mit Ihrem Garmin Konto:
 - Stellen Sie über das mitgelieferte USB-Kabel und die Anwendung Garmin Express eine Verbindung zwischen Gerät und Computer her.
 - Verbinden Sie das Gerät über das Bluetooth fähige Smartphone mit der Garmin Connect App.

Während das Gerät mit dem Garmin Konto verbunden ist, lädt es Satellitendaten von mehreren Tagen herunter, damit es schnell Satellitensignale erfassen kann.

- Begeben Sie sich mit dem Gerät im Freien an eine Stelle, an der weder hohe Gebäude noch Bäume den Empfang stören.
- Behalten Sie Ihre Position für einige Minuten bei.

Weitere Informationsquellen

- Unter support.garmin.com finden Sie zusätzliche Handbücher, Artikel und Software-Updates.
- Rufen Sie die Website buy.garmin.com auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie weitere Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.
- Rufen Sie die Website www.garmin.com/ataccuracy auf.

Dies ist kein medizinisches Gerät. Die Pulsoximeterfunktion ist nicht in allen Ländern verfügbar.

Geräteservice

Falls Ihr Gerät repariert oder ersetzt werden muss, finden Sie unter support.garmin.com Informationen zum Einreichen einer Serviceanfrage beim Garmin Produktsupport

Anhang

Aktivitätsliste

Die unten aufgeführten Aktivitäten sind auf der Lily 2 Active Uhr verfügbar.

HINWEIS: Aktualisieren Sie die Software der Uhr, um die neuesten Aktivitäten zu erhalten (*Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App, Seite 51, Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express, Seite 51*).

- *Anpassen von Aktivitätsoptionen, Seite 12*
- *Starten von Aktivitäten, Seite 3*

	Radfahren
	Indoor Rad
	Atemübung
	Cardio
	Tanz-Fitness
	Disc Golf
	Crosstraining
	Golfspielen
	HIIT
	Hallenbahn
	Seilspringen
	Meditation
	Sonstige
	Padel
	Pickleball
	Pilates
	Schwimmbad
	Rudern
	Indoor-Rudern
	Laufen
	Skifahren
	Snowboarden
	Schneeschuh

	Stepper
	Krafttraining
	SUP
	Tennis
	Laufband
	Gehen
	Indoor Gehen
	Klassischer Langlauf
	Yoga

VO2max-Standard-Bewertungen

Die folgende Tabelle enthält standardisierte Klassifikationen von VO2max-Berechnungen nach Alter und Geschlecht.

Männer	Prozent	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Überragend	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Ausgezeichnet	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Gut	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ausreichend	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Schlecht	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Frauen	Prozent	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Überragend	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Ausgezeichnet	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Gut	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ausreichend	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Schlecht	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Daten abgedruckt mit Genehmigung von The Cooper Institute. Weitere Informationen finden Sie unter www.CooperInstitute.org.

Radgröße und -umfang

Wenn der Geschwindigkeitssensor für das Radfahren verwendet wird, erkennt er automatisch die Radgröße. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell in den Geschwindigkeitssensoreinstellungen eingeben.

Die Reifengröße für das Radfahren ist auf beiden Seiten des Reifens angegeben. Sie können den Umfang des Rads messen oder einen der im Internet verfügbaren Rechner verwenden.

