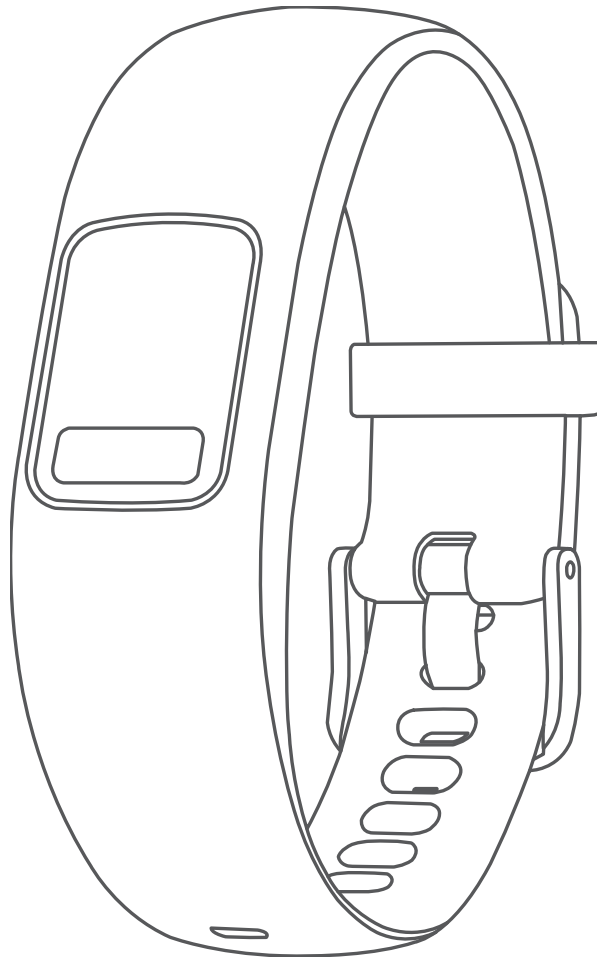




VÍVOFIT® 4

Gebruikershandleiding

© 2017 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

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

Garmin®, het Garmin logo en vivofit® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Toe-to-Toe™ en USB ANT Stick™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder de uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

American Heart Association® is een geregistreerd handelsmerk van American Heart Association, Inc. Het woordmerk en de logo's van Bluetooth® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

M/N: A03304

Inhoudsopgave

Inleiding	1
Aan de slag	1
Het toestel gebruiken	1
Dagelijks gebruik	1
Overzicht van het toestel	1
Widgets	1
Menuopties	1
Bewegingsbalk	2
Minuten intensieve training	2
Automatisch doel	2
Slaap bijhouden	2
Instellen op smartphone	2
Koppelen met uw smartphone	2
Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app	2
Geschiedenis	3
Garmin Connect	3
Garmin Move IQ™	3
Uw toestel aanpassen	3
De schermverlichting gebruiken	3
Garmin Connect instellingen	3
Toestelinstellingen	3
Gebruikersinstellingen	4
Toestelinformatie	4
Specificaties	4
Toestelgegevens weergeven	4
Toestelonderhoud	4
Het toestel schoonmaken	4
Software-update	4
De band vervangen	4
Door de gebruiker vervangbare batterijen	4
De batterijen vervangen	4
Problemen oplossen	5
Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn	5
De stappentellingen op mijn toestel en mijn Garmin Connect account komen niet overeen	5
Mijn afgelegde afstand lijkt niet nauwkeurig te zijn	5
Mijn toestel geeft de juiste tijd niet weer	5
Hoe koppel ik een nieuw toestel met een bestaand Garmin Connect account?	5
Is mijn smartphone compatibel met mijn toestel?	5
Tips voor het koppelen en synchroniseren	6
Ik heb geen smartphone	6
Uw computer koppelen	6
Uw gegevens met uw computer synchroniseren	6
Ik kan mijn toestel niet inschakelen	6
Doelanimaties en series	6
Meerdere mobiele toestellen koppelen met uw toestel	6
Het toestel herstellen	6
Gebruikersgegevens wissen	6
Appendix	6
Meer informatie	6
Index	7

Inleiding

⚠ WAARSCHUWING

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

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

Aan de slag

Haal alles uit uw activiteiten-tracker door deze te koppelen met uw smartphone of computer en verder in te stellen met uw gratis Garmin Connect™ account (*Instellen op smartphone, pagina 2*).

OPMERKING: Het toestel heeft beperkte functionaliteit als het nog niet is gekoppeld en het installatieproces nog niet is voltooid.

Het toestel gebruiken



- Druk op de knop ① om door de toestelfuncties te bladeren (*Widgets, pagina 1*).
- Houd de knop 1 seconde ingedrukt en laat deze los om het menu weer te geven (*Menuopties, pagina 1*).
- Druk op de knop om door de menuopties te bladeren.



- Houd de knop 1 seconde ingedrukt en laat deze dan los om menuopties te selecteren.
- Houd de knop minder dan 1 seconde ingedrukt om de schermverlichting in te schakelen.

De schermverlichting wordt automatisch uitgeschakeld.

Dagelijks gebruik

Maak uw vívofit 4 toestel een onderdeel van uw actieve levensstijl door het de hele dag te dragen, en uw gegevens regelmatig te synchroniseren met uw Garmin Connect account. Door te synchroniseren, kunt u gegevens over het aantal stappen en slaap analyseren, totalen bekijken en Insights krijgen over uw activiteit. U kunt uw Garmin Connect account gebruiken om uitdagingen aan te gaan en wedstrijden met uw vrienden te houden. U kunt ook uw toestelinstellingen aanpassen, waaronder watch faces, zichtbare schermen, frequentie van automatisch synchroniseren, en meer.

Overzicht van het toestel

Widgets

Als u uw toestel koppelt met een smartphone, kunt u de widgets die op uw toestel worden weergegeven aanpassen en de volgorde van de widgets wijzigen. U kunt de toestelknop indrukken om door de widgets te bladeren.

OPMERKING: Sommige watch faces geven de aangepaste widgettekst niet weer.

	De huidige datum. Het toestel werkt de tijd en datum bij wanneer u synchroniseert met een smartphone.
	Het totale aantal stappen dat u die dag hebt gezet.
	Het aantal resterende stappen dat nodig is om uw stapdoel voor die dag te halen. Wanneer u de functie Automatisch doel gebruikt, stelt het toestel aan het begin van elke dag een nieuw doel voor u in.
	De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige dag.
	Het totale aantal verbrande calorieën, zowel tijdens activiteiten als in rust, voor de huidige dag.
	Het aantal minuten dat u wekelijks in totaal wilt besteden aan intensieve activiteiten.
	De hoge- en lage-temperatuurverwachtingen voor de dag.
beat yesterday	Uw aangepaste tekst. U kunt de tekst in de Garmin Connect app wijzigen.

Menuopties

U kunt de toestelknop ingedrukt houden om het menu weer te geven. Druk op de toestelknop om door de opties te bladeren. U kunt de toestelknop opnieuw ingedrukt houden om een optie te selecteren.

	Synchroniseert gegevens met uw Garmin Connect account.
	Start een activiteit met tijdmeting.
	Hiermee worden de opties voor de takentimer weergegeven.
	Hiermee wordt de stopwatch gestart.
	Vindt uw kwijtgeraakte smartphone terug.
	Hiermee wordt een Toe-to-Toe™ uitdaging met een andere speler met een compatibel toestel gestart.
	Geeft informatie weer over het toestel en over regelgeving.
	Hiermee sluit u het menu en keert u terug naar de vorige widget.

Een activiteit met tijdmeting registreren

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

TIP: U kunt ook automatisch wandel- en hardlooptactiviteiten opnemen met de Move IQ functie (*Toestelinstellingen, pagina 3*).

- Houd de toestelknop ingedrukt om het menu weer te geven.
- Houd ingedrukt om de activiteiten-timer te starten.
- Start de activiteit.

TIP: U kunt op de toestelknop drukken en door uw activiteitgegevens bladeren terwijl de timer loopt.

- Nadat u uw activiteit hebt voltooid, houdt u de toestelknop ingedrukt totdat wordt weergegeven.

Er verschijnt een overzicht. Het toestel geeft de totale tijd en de tijdens de activiteit afgelegde afstand weer.

- Druk op de toestelknop om het overzicht te sluiten en terug te gaan naar het startscherm.

U kunt uw toestel synchroniseren zodat u de activiteitgegevens op uw Garmin Connect account kunt bekijken.

De afteltimer gebruiken

U kunt uw toestel gebruiken om een afteltimer van 1, 3, 5 of 10 minuten te starten.

- Houd de toestelknop ingedrukt om het menu weer te geven.
- Houd ingedrukt.
- Druk op de toestelknop om door de opties van de takentimer te bladeren.
- Houd de toestelknop ingedrukt om een timer te kiezen en te starten.

Het toestel piept en de timer begint met aftellen. Wanneer er nog 3 seconden over zijn, piept het toestel tot de tijd is afgelopen.

TIP: U kunt de toestelknop ingedrukt houden om de timer te stoppen.

De stopwatch gebruiken

- 1 Houd de knop ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Houd  ingedrukt.
- 3 Druk op  om de timer te starten.
- 4 Druk op  om de timer te stoppen.
- 5 Druk zo nodig op  om de timer te herstellen.
- 6 Houd de knop ingedrukt om de timer te verlaten.

Een kwijtgeraakte smartphone terugvinden

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

- 1 Houd de toestelknop ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Houd  ingedrukt.
Het vívofit 4 toestel begint nu met zoeken naar uw gekoppelde smartphone en uw smartphone geeft een waarschuwingssignaal.

Een Toe-to-Toe uitdaging starten

U kunt een Toe-to-Toe uitdaging van 2 minuten starten met een vriend die een compatibel toestel heeft.

- 1 Houd de toestelknop ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Houd  ingedrukt om een andere speler in uw buurt uit te dagen (binnen 3 m).
OPMERKING: Beide spelers moeten een uitdaging starten op hun toestel.
- 3 Houd  ingedrukt als de naam van de speler verschijnt.
Voordat de timer wordt gestart, telt het toestel 3 seconden af.
- 4 Ga 2 minuten lopen.
Wanneer er nog 3 seconden over zijn, piept het toestel tot de tijd voorbij is.
- 5 Plaats de toestellen binnen bereik (3 m).
Op de toestellen wordt het aantal stappen voor elke speler weergegeven en welke speler gewonnen heeft.

De spelers kunnen een nieuwe uitdaging starten of het menu verlaten.

Bewegingsbalk

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



U kunt de bewegingsbalk herstellen door een stukje te lopen.

Minuten intensieve training

Om uw gezondheid te verbeteren, adviseren organisaties als de U.S. Centers for Disease Control and Prevention, de American Heart Association® en de World Health Organization, ten minste 150 minuten activiteit per week met gemiddelde inspanning, zoals wandelen met verende tred.

Het toestel registreert de intensiteit van uw activiteit en volgt de minuten intensieve training. U kunt aan uw wekelijkse doel voor minuten intensieve training werken door ten minste tien minuten lang te wandelen met verende tred.

Automatisch doel

Uw toestel maakt automatisch een dagelijks stapdoel dat is gebaseerd op uw voorgaande activiteitsniveaus. Als u beweegt gedurende de dag, telt het toestel de resterende stappen van uw dagelijkse doel af. Wanneer u uw stapdoel bereikt, geeft het toestel  weer en begint het de stappen boven het dagelijkse doel te tellen.

Als u de functie Automatisch doel niet wilt gebruiken, kunt u een persoonlijk stapdoel instellen via uw Garmin Connect account.

Slaap bijhouden

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

OPMERKING: Dutjes worden niet aan uw slaapstatistieken toegevoegd.

Instellen op smartphone

Koppelen met uw smartphone

Uw vívofit 4 toestel moet direct via de Garmin Connect app worden gekoppeld, in plaats van via de Bluetooth instellingen op uw smartphone.

- 1 U kunt de Garmin Connect app  via de app store op uw smartphone installeren en openen.
- 2 Druk op de toestelknop om het toestel  in te schakelen.



De eerste keer dat u het toestel inschakelt, is de koppelmodus ingeschakeld.

TIP: U kunt de toestelknop ingedrukt houden om het menu te bekijken en  ingedrukt houden om handmatig naar de koppelmodus te gaan.

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

OPMERKING: Tijdens het instellen wordt de software mogelijk bijgewerkt, wat enkele minuten kan duren ([Software-update, pagina 4](#)). Houd uw toestel bij uw smartphone tot het instellen is voltooid.

Nadat het instellen is voltooid, houdt het toestel continu uw dagelijkse activiteit bij. U moet uw toestel regelmatig synchroniseren om uw vorderingen te bekijken in de app.

Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app

U moet uw gegevens handmatig synchroniseren om uw vorderingen in de Garmin Connect app te volgen. Uw toestel

synchroniseert uw gegevens ook regelmatig automatisch met de Garmin Connect app.

- 1 Breng het toestel dicht bij uw smartphone.
- 2 Open de Garmin Connect app.
TIP: De app kan geopend zijn of op de achtergrond worden uitgevoerd.
- 3 Houd de toestelknop ingedrukt om het menu weer te geven.
- 4 Houd  ingedrukt.
- 5 Wacht terwijl uw gegevens worden gesynchroniseerd.
- 6 Bekijk uw huidige gegevens in de Garmin Connect app.

Geschiedenis

Uw toestel houdt u dagelijkse aantal stappen en slaapstatistieken bij, evenals uw fitnessactiviteiten met tijdmeting. Deze geschiedenis kan naar uw Garmin Connect account worden verzonden.

Uw toestel bewaart de gegevens van uw activiteiten maximaal 4 weken. Wanneer de gegevensopslag vol is, verwijdert het toestel de oudste bestanden om plaats te maken voor nieuwe gegevens.

TIP: Synchroniseer uw gegevens regelmatig om de synchronisatietijd te beperken.

Garmin Connect

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

U kunt uw gratis Garmin Connect account maken wanneer u uw toestel met uw telefoon koppelt met behulp van de Garmin Connect app, of u kunt naar connect.garmin.com gaan.

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

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



Uw activiteiten delen: U kunt contact houden met vrienden en elkaars activiteiten volgen of koppelingen naar uw activiteiten plaatsen op uw favoriete sociale netwerksites.

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

Garmin Move IQ™

Als u in een regelmatig patroon beweegt, detecteert de functie Move IQ de activiteit automatisch en wordt deze in uw tijdlijn weergegeven. De Move IQ activiteiten geven het type activiteit

en de duur weer, maar deze worden niet weergegeven in uw activiteitenlijst of nieuwsfeed.

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

Uw toestel aanpassen

De schermverlichting gebruiken

Houd de toestelknop minder dan 1 seconde ingedrukt om de schermverlichting in te schakelen.

De schermverlichting wordt automatisch uitgeschakeld.

Garmin Connect instellingen

U kunt uw toestelinstellingen wijzigen vanuit uw Garmin Connect account, via de Garmin Connect app of de Garmin Connect website.

- Selecteer in de Garmin Connect app de afbeelding van uw toestel en selecteer **Toestelinstellingen**.
- Selecteer in de toestellenwidget op de Garmin Connect website de optie **Toestelinstellingen**.

Nadat u de instellingen hebt aangepast, sluit u de instellingenpagina en synchroniseert u uw gegevens om de wijzigingen op uw toestel toe te passen ([Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app](#), pagina 2).

Toestelinstellingen

Selecteer **Toestelinstellingen** in uw Garmin Connect account.

OPMERKING: Sommige instellingen worden in een subcategorie van het instellingenmenu weergegeven.

Alarmen: Hiermee kunt u de tijd en frequentie van de wekker op uw toestel instellen.

Waarschuwingstonen: Hiermee kunt u waarschuwingstonen in- en uitschakelen. Het toestel piept wanneer waarschuwingstonen worden ingeschakeld.

Activiteit automatisch starten: Hiermee kan uw toestel automatisch activiteiten met tijdmeting maken en opslaan met de Move IQ functie. U kunt de minimale periode voor hardlopen en wandelen instellen.

Automatische synchronisatie: Hiermee kunt u aanpassen hoe vaak uw toestel uw gegevens automatisch synchroniseert met uw Garmin Connect account.

Kleurthema: Hiermee kunt u het kleurthema voor het toestel aanpassen.

Aangepaste widget: Hiermee kunt u een aangepast bericht invoeren dat wordt weergegeven in de widgetlijst.

Datumnotatie: Hiermee stelt u de notatie voor de maand en dag in.

Laatst weergegeven widget: Stelt het toestel in op de huidige widget in plaats van terug te keren naar de standaardwidget.

Bewegingsmelding: Hiermee kunt u de bewegingsbalk in- en uitschakelen.

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

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

Afstand: Hiermee stelt u in dat afgelegde afstanden worden weergegeven in kilometers of mijlen.

Zichtbare widgets: Hiermee kunt u de widgets aanpassen die bij normaal gebruik en tijdens een activiteit met tijdmeting

worden weergegeven. U kunt de volgorde van de widgets in de lijst wijzigen.

Watch face: Hiermee kunt u uw watch face aanpassen.

Gebruikersinstellingen

Selecteer **Gebruikersinstellingen** in uw Garmin Connect account.

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

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

Persoonlijke gegevens: Hier kunt u uw persoonlijke gegevens invoeren, zoals geboortedatum, geslacht, lengte en gewicht. Het toestel gebruikt deze informatie om de nauwkeurigheid van de activiteiten-tracker te verbeteren.

Slaap: Hier kunt u uw normale slaaptijden invoeren.

Aantal minuten intensieve training per week: Hiermee kunt u uw wekelijkse doel voor aantal minuten intensieve training instellen.

Toestelinformatie

Specificaties

Batterijtype	Twee door de gebruiker vervangbare SR43 batterijen OPMERKING: 301- en 386-batterijen zijn equivalent aan SR43-batterijen.
Levensduur van batterij	1 jaar.
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -10° tot 60 °C (van 14° tot 140 °F)
Draadloze frequentie/ draadloos protocol	Bluetooth technologie, 2,4 GHz bij -3 dBm nominaal
Waterbestendigheid	Zwemmen, 5 ATM ¹

Toestelgegevens weergeven

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

- 1 Houd de toestelknop ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Houd **i** ingedrukt.
- 3 Druk op de toestelknop om te bladeren door de informatieschermen.

Toestelonderhoud

LET OP

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

Druk niet op de knoppen onder water.

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

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

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

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

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

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

Het toestel schoonmaken

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

- 2 Veeg de behuizing vervolgens droog.

Laat het toestel na reiniging helemaal drogen.

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

Software-update

Als er een software-update beschikbaar is, downloadt het toestel de update automatisch wanneer u het toestel synchroniseert met uw Garmin Connect account.

Tijdens het updateproces worden een voortgangsbalk en  weergegeven. De update kan enkele minuten duren. Houd het toestel tijdens de update dicht bij uw smartphone. Als de update is voltooid, wordt het toestel opnieuw opgestart.

De band vervangen

Ga naar buy.garmin.com of neem contact op met uw Garmin® dealer voor informatie over optionele accessoires.

- 1 Verwijder het toestel van de band.



- 2 Plaats het toestel in de band en trek het bandmateriaal over het toestel heen.

De markering op het toestel moet zich op één lijn bevinden met de markering aan de binnenkant van de band.



Door de gebruiker vervangbare batterijen

⚠ WAARSCHUWING

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

De batterijen vervangen

Het toestel vereist twee SR43 batterijen. Als de batterij bijna leeg is, verschijnt een waarschuwing op uw Garmin Connect

account nadat u het toestel hebt gesynchroniseerd. Als u de batterijen vervangt, gaan uw gegevens of instellingen niet verloren.

OPMERKING: 301- en 386-batterijen zijn equivalent aan SR43-batterijen.

- 1 Verwijder het toestel van de band.



- 2 Gebruik een kleine kruiskopschroevendraaier om de vier schroeven aan de voorkant van het toestel te verwijderen.
- 3 Verwijder de deksel aan de voorkant en de batterijen.



- 4 Plaats de nieuwe batterijen met de minkant richting de binnenkant van de deksel aan de voorkant.
- 5 Controleer of de pakking niet is beschadigd en of deze goed in de behuizing aan de achterkant zit.

LET OP

De pakkingslipjes moeten worden uitgelijnd met de juiste uitsparingen in de batterijbehuizing. Schade aan de pakking kan voorkomen dat de pakking goed wordt verzegeld.

- 6 Plaats het deksel en de vier schroeven terug.
- 7 Draai de vier schroeven gelijkmatig en stevig vast.
- 8 Plaats het toestel in de band en trek het bandmateriaal over het toestel heen.

De markering op het toestel moet zich op één lijn bevinden met de markering aan de binnenkant van de band.



Problemen oplossen

Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn

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

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

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

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

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

- 1 Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app (*Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 2*).
- 2 Wacht tot het toestel uw gegevens heeft gesynchroniseerd. Synchronisatie kan enkele minuten duren.

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

Mijn afgelegde afstand lijkt niet nauwkeurig te zijn

Als uw afgelegde afstand niet nauwkeurig lijkt te zijn, kunt u uw aangepaste staplengte berekenen op uw Garmin Connect account (*Gebruikersinstellingen, pagina 4*).

Mijn toestel geeft de juiste tijd niet weer

Het toestel werkt de tijd en datum bij telkens wanneer u uw toestel synchroniseert met een mobiel toestel. U dient uw toestel te synchroniseren om de juiste tijd te zien wanneer u naar een andere tijdzone gaat en wanneer de zomer- of wintertijd ingaat.

- 1 Controleer of uw mobiele toestel de juiste lokale tijd weergeeft.
- 2 Synchroniseer uw toestel met het mobiele toestel (*Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 2*).

Tijd en datum worden automatisch bijgewerkt.

Hoe koppel ik een nieuw toestel met een bestaand Garmin Connect account?

Als u reeds een toestel hebt gekoppeld met de Garmin Connect app, kunt u in het instellingenmenu van de app een nieuw toestel toevoegen.

- 1 Open de Garmin Connect app.
- 2 Selecteer in het instellingenmenu **Garmin toestellen > Voeg toestel toe**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Is mijn smartphone compatibel met mijn toestel?

Het vivofit 4 is compatibel met smartphones met Bluetooth draadloze technologie.

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

Tips voor het koppelen en synchroniseren

- Breng het toestel binnen bereik van uw smartphone.
- Nadat u uw toestel met uw Garmin Connect account hebt gekoppeld, blijft het apparaat niet constant verbonden. In plaats daarvan, wordt het periodiek gesynchroniseerd. U kunt uw toestel op elk gewenst moment handmatig synchroniseren door uw Garmin Connect account te openen.
- Als uw toestel en smartphone al zijn verbonden, maar niet worden gesynchroniseerd, schakelt u Bluetooth in uw smartphone-instellingen uit en weer aan.
- Als uw toestel en smartphone al zijn verbonden, maar niet worden gesynchroniseerd, verwijdt u het toestel van uw Garmin Connect account en koppelt u het opnieuw (*Koppelen met uw smartphone, pagina 2*).

Ik heb geen smartphone

U kunt een toestel inschakelen en met beperkte functionaliteit gebruiken totdat u het installatieproces op een smartphone of computer hebt voltooid. Als het installatieproces nog niet is voltooid, kunt u alleen de functies Stappen tellen, Automatisch doel en Bewegingsbalk gebruiken. Uw toestel zet uw stappentelling dagelijks terug op nul. Het toestel probeert uw stappentelling terug te zetten op nul terwijl u slaapt, gebaseerd op uw niveau van inactiviteit na de eerste dag van gebruik. Uw toestel slaat geen geschiedenisgegevens op als het installatieproces nog niet is voltooid.

Als u meer functies wilt gebruiken, moet u het installatieproces uitvoeren op een smartphone (*Instellen op smartphone, pagina 2*) of computer (*Uw computer koppelen, pagina 6*).

OPMERKING: Voor sommige toestelfuncties is koppeling met een smartphone vereist.

Uw computer koppelen

U kunt een optionele USB ANT Stick™ gebruiken om uw toestel met uw computer te koppelen. Ga naar buy.garmin.com of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.

- 1 Ga naar garmin.com/express.
- 2 Volg de aanwijzingen op het scherm om de Garmin Express™ app te downloaden en te installeren.
- 3 Sluit de draadloze USB ANT Stick aan op een USB-poort.
- 4 Druk op de toestelknop ① om het toestel in te schakelen.



Wanneer u het toestel voor de eerste keer inschakelt, bevindt het zich in de koppelmodus.

- 5 Houd indien nodig de toestelknop ingedrukt totdat  wordt weergegeven.
- 6 Volg de instructies op uw computer om uw toestel toe te voegen aan uw Garmin Connect account en het installatieproces te voltooien.

Uw gegevens met uw computer synchroniseren

U moet uw gegevens regelmatig synchroniseren om in de Garmin Connect toepassing uw vorderingen te volgen.

- 1 Breng het toestel dicht bij uw computer.
- 2 Houd de toestelknop ingedrukt totdat  wordt weergegeven.

- 3 Wacht terwijl uw gegevens worden gesynchroniseerd.
- 4 Bekijk uw huidige gegevens in de Garmin Connect toepassing.

Ik kan mijn toestel niet inschakelen

Als uw toestel niet meer inschakelt, moet u wellicht de batterijen vervangen.

Ga naar *De batterijen vervangen, pagina 4*.

Doelanimaties en series

Het toestel biedt visuele feedback over uw voortgang naar uw stappendoel. Wanneer u uw stappendoel hebt bereikt, geeft het toestel een doelanimatie weer en gaat het door met tracking. Wanneer u op de knop drukt, wordt er een doelanimatie weergegeven die aangeeft hoeveel dagen op rij u uw stappendoel hebt bereikt ①.



Meerdere mobiele toestellen koppelen met uw toestel

U kunt uw vivoFit 4 toestel koppelen met meerdere mobiele toestellen. U kunt uw toestel bijvoorbeeld koppelen met een smartphone en een tablet. U kunt het koppelingsproces herhalen voor elk mobiel toestel (*Koppelen met uw smartphone, pagina 2*).

Het toestel herstellen

Als het toestel niet meer reageert, moet u het mogelijk herstellen. Uw gegevens worden dan niet gewist.

OPMERKING: Als u uw toestel herstelt, wordt de bewegingsbalk hersteld.

- 1 Houd de toestelknop 15 seconden ingedrukt.
- 2 Laat de toestelknop los.
Het toestel geeft kort een driehoek weer en geeft vervolgens de watch face weer.

Gebruikersgegevens wissen

U kunt alle fabrieksinstellingen van het toestel herstellen. Hierdoor worden alle gegevens van uw toestel verwijderd.

- 1 Houd de toestelknop ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Houd  ingedrukt.
- 3 Houd de toestelknop ingedrukt totdat **NV RST** wordt weergegeven.
Het toestel wordt hersteld en het scherm wordt ingeschakeld.
- 4 Koppel uw toestel met uw smartphone (*Koppelen met uw smartphone, pagina 2*).

Appendix

Meer informatie

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

Index

A

accessoires 6
activiteiten 1
activiteiten opslaan 1
activiteiten volgen 2, 6
applicaties 2

B

banden 4
batterij
 maximaliseren 3
 vervangen 4
Bluetooth technologie 2, 5

D

de batterij vervangen 4
doelstellingen 4, 6

G

Garmin Connect 2–4, 6
Garmin Express 6
gebruikersgegevens, verwijderen 6
gegevens 1
 opslaan 3
 overbrengen 3
gegevens opslaan 3
geschiedenis 2, 3
 naar de computer verzenden 3, 6

H

het toestel resetten 6

I

instellingen 3, 4
toestel 3

K

knoppen 1
koppelen, smartphone 6

M

menu 1
minuten intensieve training 2
Move IQ 3

P

pictogrammen 1
problemen oplossen 5, 6

S

schermverlichting 3
slaapmodus 2
smartphone 2, 5
 koppelen 6
software
 bijwerken 4
 versie 4
specificaties 4
stappen 6
stopwatch 2

T

tijdstip van de dag 5
timer 1
toestel schoonmaken 4
toestel-id 4

U

uitdagingen 2
updates, software 4
USB ANT Stick 6

V

vervangingsonderdelen 4
verwijderen, alle gebruikersgegevens 6

support.garmin.com



December 2019
I90-02240-00_OC