

**GARMIN**<sup>®</sup>

**vívofit<sup>®</sup> 3**



## Gebruikershandleiding

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](http://www.garmin.com) voor de nieuwste updates en aanvullende informatie over het gebruik van dit product.

Garmin®, het Garmin logo, ANT+® en vívofit® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Garmin Connect™, Garmin Express™, 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.

Dit product is ANT+® gecertificeerd. Ga naar [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) voor een lijst met compatibele producten en apps.

M/N: A03009

# Inhoudsopgave

<b>Inleiding</b> .....	<b>1</b>
Aan de slag .....	1
Dagelijks gebruik .....	1
<b>Instellen op smartphone</b> .....	<b>1</b>
Koppelen met uw smartphone .....	1
Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect Mobile app .....	1
<b>Instellen op computer</b> .....	<b>1</b>
Uw computer koppelen .....	1
Uw gegevens met uw computer synchroniseren .....	2
<b>Overzicht van het toestel</b> .....	<b>2</b>
Bewegingsbalk .....	2
Pictogrammen .....	2
Menuopties .....	2
Slaap bijhouden .....	2
De schermverlichting gebruiken .....	2
De gesp vergrendelen .....	2
<b>Geschiedenis</b> .....	<b>3</b>
Garmin Connect .....	3
<b>Uw toestel aanpassen</b> .....	<b>3</b>
Garmin Connect instellingen .....	3
<b>ANT+ hartslagmeter</b> .....	<b>4</b>
Uw ANT+ hartslagmeter koppelen .....	4
<b>Toestelinformatie</b> .....	<b>4</b>
vívofit 3 specificaties .....	4
Toestelgegevens weergeven .....	4
Software-update .....	4
Toestelonderhoud .....	4
Door de gebruiker vervangbare batterijen .....	4
De band vervangen .....	5
Het toestel aan de riemclip bevestigen .....	5
<b>Problemen oplossen</b> .....	<b>6</b>
Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn .....	6
De stappentellingen op mijn toestel en mijn Garmin Connect account komen niet overeen .....	6
Mijn toestel geeft de juiste tijd niet weer .....	6
Hoe koppel ik een nieuw toestel met een bestaand Garmin Connect account? .....	6
Is mijn smartphone compatibel met mijn toestel? .....	6
Ik heb geen smartphone of computer .....	6
Ik kan mijn toestel niet inschakelen .....	6
Het toestel herstellen .....	6
Meerdere mobiele toestellen of computers koppelen met uw toestel .....	7
<b>Appendix</b> .....	<b>7</b>
Meer informatie .....	7
Berekeningen van hartslagzones .....	7
Softwarelicentieovereenkomst .....	7
<b>Index</b> .....	<b>8</b>



## 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.

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

Selecteer een optie:

- Koppel het toestel met uw smartphone (*Instellen op smartphone, pagina 1*).
- Koppel het toestel met uw computer (*Instellen op computer, pagina 1*).

### Dagelijks gebruik

Maak uw vívofit 3 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.

## Instellen op smartphone

### Koppelen met uw smartphone

Uw vívofit 3 toestel moet direct via de Garmin Connect Mobile app worden gekoppeld, in plaats van via de Bluetooth® instellingen op uw smartphone.

- 1 U kunt de Garmin Connect Mobile app via de app store op uw telefoon installeren en openen.

Ga naar [www.garminconnect.com/vivofit3](http://www.garminconnect.com/vivofit3) voor meer informatie over koppelen en instellen.

- 2 Volg de instructies op het scherm om een account te maken met uw e-mailadres, een toestel aan uw account te koppelen en uw gebruikersprofiel in te voeren.

Uw gebruikersprofiel wordt gebruikt om uw eerste stappendoel in te stellen, uw verbrande calorieën te bepalen en de nauwkeurigheid van de activiteiten-tracker te verbeteren.

- 3 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.

- 4 Houd indien nodig de toestelknop ingedrukt totdat wordt weergegeven.
- 5 Volg de aanwijzingen in de app om het instellen te voltooien. Het instellen is voltooid wanneer de huidige tijd van de dag wordt weergegeven op het toestel.

Nadat u het instellen hebt voltooid, dient u uw toestel handmatig te synchroniseren.

### Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect Mobile app

U moet uw gegevens handmatig synchroniseren om uw vorderingen in de Garmin Connect Mobile app te volgen. Uw toestel synchroniseert uw gegevens ook regelmatig automatisch met de Garmin Connect Mobile app.

- 1 Breng het toestel dicht bij uw smartphone.
- 2 Open de Garmin Connect Mobile app.  
**TIP:** De app kan geopend zijn op of de achtergrond worden uitgevoerd.
- 3 Houd de toestelknop ingedrukt totdat wordt weergegeven.



- 4 Wacht terwijl uw gegevens worden gesynchroniseerd.
- 5 Bekijk uw huidige gegevens in de Garmin Connect Mobile app.

## Instellen op computer

### Uw computer koppelen

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

- 1 Ga naar [www.garminconnect.com/vivofit3](http://www.garminconnect.com/vivofit3).
- 2 Selecteer **Instellen op computer** en volg de instructies 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.

## Overzicht van het toestel

### 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.

### Pictogrammen

Onderaan het scherm worden pictogrammen weergegeven. Elk pictogram vertegenwoordigt een andere functie. U kunt de toestelknop indrukken om door de verschillende functies te scrollen.

	De huidige datum. Het toestel werkt de tijd en datum bij wanneer u uw gegevens synchroniseert met een smartphone of computer.
	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, leert het toestel van uw vorderingen en stelt het aan het begin van elke dag een nieuw doel voor.
	De afgelegde afstand in kilometers of mijlen 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.
	Uw huidige hartslag en hartslagzone. Uw toestel moet zijn aangesloten op een compatibele hartslagmeter (optioneel).

### 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.

### 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.


### Menuopties

U kunt de toestelknop ingedrukt houden om door de menuopties te scrollen.

	START	Start een activiteit met tijdmeting.
	STOP	Stopt een activiteit met tijdmeting.
	SYNC	Synchroniseert gegevens met uw Garmin Connect account.
	PAIR	Koppelt uw toestel met Bluetooth draadloze technologie.
	ABOUT	Geeft informatie weer over het toestel en over regelgeving.


### Een fitnessactiviteit registreren

U kunt een fitnessactiviteit met tijdmeting vastleggen, zoals een wandeling of hardloopsessie, die kan worden verzonden naar uw Garmin Connect account.

- 1 Houd de toestelknop ingedrukt totdat  wordt weergegeven. De timer wordt gestart.

- 2 Start de activiteit.

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

- 3 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.

- 4 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.

### Slaap bijhouden

Het toestel registreert de bewegingen die u maakt in uw slaap. Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapniveaus en perioden van beweging tijdens de slaap. U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account. U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

### De schermverlichting gebruiken

U kunt de toestelknop ingedrukt houden als u de schermverlichting wilt inschakelen.

De schermverlichting wordt automatisch uitgeschakeld.

### De gesp vergrendelen

Vergrendel de gesp om het toestel veilig te houden terwijl u het draagt.

Draai de gesp in de vergrendelde positie.

De rode lijn verschijnt als de gesp niet is vergrendeld.



## Geschiedenis

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

Uw toestel bewaart de gegevens van uw activiteiten maximaal 4 weken.

**OPMERKING:** Wanneer u een hartslagmeter gebruikt, is uw opslagruimte sneller vol.

Wanneer de gegevensopslag vol is, verwijdert het toestel de oudste bestanden om plaats te maken voor nieuwe gegevens.

### 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, fietstochten, zwemsessies, hikes, triatlons en meer. Meld u aan voor een gratis account op [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

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

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

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

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



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

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

## Uw toestel aanpassen

### Garmin Connect instellingen

U kunt uw toestel- en gebruikersinstellingen aanpassen via uw Garmin Connect account.

- Selecteer **Garmin toestellen** in het instellingenmenu van de Garmin Connect Mobile app en selecteer vervolgens uw toestel.
- Selecteer **Toestelinstellingen** in de toestellenwidjet van de Garmin Connect toepassing.

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

[pagina 1](#), [Uw gegevens met uw computer synchroniseren](#), [pagina 2](#)).

### Toestelinstellingen

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

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

**Move IQ:** Hiermee herkent uw toestel automatisch activiteitspatronen, zoals fietsen of zwemmen, en toont de details in uw Garmin Connect account.

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

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

**Zichtbare schermen:** Hiermee kunt u de gegevensschermen aanpassen die bij normaal gebruik en tijdens een activiteit met tijdmeting worden weergegeven.

**Startscherm:** Hiermee stelt u het standaardscherm in dat wordt weergegeven na een periode van inactiviteit. U kunt ook het standaardscherm instellen dat wordt weergegeven tijdens een activiteit met tijdmeting.

**Schermmodus:** Hiermee selecteert u de modus Gesplitst scherm of Volledig scherm. U kunt de optie Gesplitst scherm gebruiken om twee gegevensschermen tegelijk te bekijken, waaronder het startscherm en uw geselecteerde zichtbare schermen.

**Watch face:** Hiermee kunt u uw watch face aanpassen.

**OPMERKING:** Watch faces zijn alleen beschikbaar in de modus Volledig scherm.

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

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

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

**OPMERKING:** Regelmatige synchronisatie vermindert de levensduur van de batterij.

### Gebruikersinstellingen

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

**Persoonlijke informatie:** Hiermee kunt u uw profielinformatie invoeren, waaronder geslacht, geboortedatum, lengte, gewicht, normale slaaptijden en activiteitsklasse. Het toestel gebruikt deze informatie om de nauwkeurigheid van de activiteiten-tracker te verbeteren.

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

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

**Aangepaste 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.

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

## ANT+ hartslagmeter

Uw toestel kan worden gebruikt in combinatie met draadloze ANT+ sensors. Ga voor meer informatie over compatibiliteit en de aanschaf van optionele sensors naar <http://buy.garmin.com>.

### Uw ANT+ hartslagmeter koppelen

Voordat u uw hartslagmeter kunt koppelen, moet u het hartslaggegevensscherm op uw vïvofit 3 toestel inschakelen. Raadpleeg voor meer informatie over het aanpassen van de zichtbare schermen [Toestelinstellingen, pagina 3](#).

Koppelen is het verbinden van draadloze ANT+ sensors, zoals uw hartslagmeter, met een Garmin compatibel product. Na de eerste keer koppelen herkent uw Garmin product de hartslagmeter automatisch wanneer deze wordt geactiveerd.

**OPMERKING:** Gebruik van een hartslagmeter vermindert de levensduur van de batterij.

- 1 Doe de hartslagmeter om.
- 2 Breng het toestel binnen 3 m (10 ft.) van de sensor.  
**OPMERKING:** Zorg ervoor dat u minstens 10 m (33 ft.) bij andere ANT+ sensors vandaan bent tijdens het koppelen.
- 3 Druk op de toestelknop om te bladeren naar het hartslaggegevensscherm.  
Het pictogram  knippert boven in het scherm.
- 4 Wacht totdat het toestel verbinding heeft gemaakt met uw hartslagmeter.  
Wanneer de sensor is gekoppeld met uw toestel, worden uw hartslag en hartslagzone weergegeven.

### Hartslagzones

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

### Fitnessdoelstellingen

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

- Uw hartslag is een goede maatstaf voor de intensiteit van uw training.
- Training in bepaalde hartslagzones kan u helpen uw cardiovasculaire capaciteit en kracht te verbeteren.
- Als u uw hartslagzones kent, kunt u het risico op blessures verlagen en voorkomen dat u te zwaar traint.

Als u uw maximale hartslag kent, kunt u de tabel ([Berekeningen van hartslagzones, pagina 7](#)) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoeleinden.

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

## Toestelinformatie

### vïvofit 3 specificaties

Batterijtype	Door gebruiker te vervangen CR1632 batterij
Levensduur van batterij	1 jaar
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -10° tot 60°C (van 14° tot 140°F)

Radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz ANT+ protocol voor draadloze communicatie Bluetooth Smart draadloze technologie
Waterbestendigheid	5 ATM*

\*Het toestel is bestand tegen druk tot een diepte van maximaal 50 meter. Ga voor meer informatie naar [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Toestelgegevens weergeven

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

- 1 Houd de toestelknop ingedrukt totdat **ABOUT** wordt weergegeven.
- 2 Druk op de toestelknop om te bladeren door de informatieschermen.

### 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 wordt een voortgangsbalk weergegeven. Als de update is voltooid, wordt het toestel opnieuw opgestart.

### Toestelonderhoud

#### LET OP

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

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

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

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

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

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

### Het toestel schoonmaken

- 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](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Door de gebruiker vervangbare batterijen

#### WAARSCHUWING

Gebruik nooit een scherp voorwerp om de batterijen te verwijderen.

Bewaar een batterij buiten het bereik van kinderen.

Stop batterijen nooit in uw mond. Als u een batterij inslikt, dient u onmiddellijk contact op te nemen met uw dokter of plaatselijke toxicologiecentrum.

Vervangbare knoopcelbatterijen kunnen perchloraten bevatten. Voorzichtigheid is geboden. Zie [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).



## ⚠ VOORZICHTIG

Neem contact op met uw gemeente voor informatie over het hergebruik van de batterijen.

### De batterij vervangen

Het toestel gebruikt één CR1632 batterij.

- 1 Verwijder het toestel van de band.



- 2 Gebruik een kleine kruiskopschroevendraaier om de vier schroeven aan de achterkant van het toestel te verwijderen.
- 3 Verwijder de behuizing aan de achterkant en de batterij.



- 4 Plaats de nieuwe batterij met de pluskant richting de binnenkant van de voorklep.
- 5 Controleer of de pakking niet is beschadigd en of deze goed in de behuizing aan de achterkant zit.
- 6 Plaats de behuizing aan de achterkant en de vier schroeven terug.
- 7 Draai de vier schroeven gelijkmatig en stevig vast.
- 8 Plaats het toestel in de flexibele siliconenband door het flexibele bandmateriaal uit te rekken en over het toestel heen te trekken.  
De pijl op het toestel moet zich op één lijn bevinden met de pijl aan de binnenkant van de band.



### De band vervangen

Ga naar [buy.garmin.com](http://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 flexibele siliconenband door het flexibele bandmateriaal uit te rekken en over het toestel heen te trekken.

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



### Het toestel aan de riemclip bevestigen

#### LET OP

Bevestig de riemclip niet aan voorwerpen die dikker zijn dan 6 mm.

U kunt de riemclip gebruiken om het toestel aan uw ceintuur, riem of het zakje van uw shirt te bevestigen. Ga naar [buy.garmin.com](http://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 flexibele siliconenclip door het flexibele clipmateriaal uit te rekken en over het toestel heen te trekken.

De pijl op het toestel moet zich op één lijn bevinden met de pijl op de clip.



Verwijder het toestel van de riemclip door beide kanten van de riemclip vast te pakken en ze in tegengestelde richting te draaien. Verwijder het toestel door het clipmateriaal om het toestel op te rekken.



## 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 Selecteer een optie:
  - Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect toepassing ([Uw gegevens met uw computer synchroniseren, pagina 2](#)).
  - Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect Mobile app ([Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect Mobile app, pagina 1](#)).

- 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 uw Garmin Connect Mobile app of de Garmin Connect toepassing te vernieuwen.

### Mijn toestel geeft de juiste tijd niet weer

Het toestel werkt de tijd en datum bij telkens wanneer u uw toestel synchroniseert met een computer of mobiel toestel. U dient uw toestel te synchroniseren om de juiste tijd te ontvangen wanneer u naar een andere tijdzone gaat, en om het toestel bij te werken voor zomertijd of wintertijd.

- 1 Controleer of uw computer of mobiele toestel de juiste lokale tijd weergeven.
- 2 Selecteer een optie:
  - Uw toestel synchroniseren met een computer ([Uw gegevens met uw computer synchroniseren, pagina 2](#)).
  - Uw toestel synchroniseren met een mobiel toestel ([Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect Mobile app, pagina 1](#)).

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 Mobile app, kunt u in het instellingenmenu van de app een nieuw toestel toevoegen.

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

### Is mijn smartphone compatibel met mijn toestel?

Het vivoFit 3 toestel is compatibel met smartphones met Bluetooth Smart draadloze technologie.

Ga naar [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) voor informatie over compatibiliteit.

### Ik heb geen smartphone of computer

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 1](#)) of computer ([Instellen op computer, pagina 1](#)).

**OPMERKING:** Het installatieproces is een eenmalig proces dat u toegang biedt tot alle beschikbare toestelfuncties.

### Ik kan mijn toestel niet inschakelen

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

Ga naar [De batterij vervangen, pagina 5](#).

### 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 ook de bewegingsbalk hersteld.

- 1 Houd de toestelknop 10 seconden ingedrukt tot het scherm wordt uitgeschakeld.

- 2 Laat de toestelknop los.

Het toestel wordt hersteld en het scherm wordt ingeschakeld.

## Meerdere mobiele toestellen of computers koppelen met uw toestel

U kunt uw vivofit 3 toestel koppelen met meerdere mobiele toestellen en meerdere computers. U kunt uw toestel bijvoorbeeld koppelen met een smartphone en een tablet, en uw thuis- en werkcomputer. U kunt het koppelingsproces herhalen voor elk mobiel toestel en computer (*Koppelen met uw smartphone, pagina 1, Uw computer koppelen, pagina 1*).

zult maken op basis van de Software. U verklaart dat u de software niet zult exporteren of herexporteren naar landen die de exportwetten van de Verenigde Staten van Amerika of enig ander toepasselijk land schenden.

## Appendix

### Meer informatie

- Ga naar [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Ga naar [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Ga naar <http://buy.garmin.com> of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.

### Berekeningen van hartslagzones

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

### Softwarelicentieovereenkomst

DOOR HET TOESTEL TE GEBRUIKEN VERKLAART U DAT U DE VOORWAARDEN EN BEPALINGEN VAN DE VOLGENDE SOFTWARELICENTIEOVEREENKOMST ZULT NALEVEN. LEES DEZE OVEREENKOMST ZORGVULDIG.

Garmin Ltd. en/of haar dochterondernemingen ("Garmin") kent u een beperkte licentie toe om de software die is ingebouwd in dit toestel (de "software") in binaire, uitvoerbare vorm te gebruiken bij het normale gebruik van dit product. De titel, eigendomsrechten en intellectuele eigendomsrechten in en op de Software blijven in bezit van Garmin en/of haar dochtermaatschappijen.

U erkent dat de Software het eigendom is van Garmin en/of haar externe leveranciers en wordt beschermd door de wetgeving met betrekking tot auteursrechten van de Verenigde Staten van Amerika en internationale verdragen inzake auteursrechten. U erkent bovendien dat de structuur, organisatie en code van de Software, waarvan de broncode niet wordt verschaft, waardevolle handelsgeheimen van Garmin en/of haar externe leveranciers zijn en dat de Software in de broncodevorm een waardevol handelsgeheim van Garmin en/of haar externe leveranciers blijft. U verklaart dat u de Software of elk deel daarvan niet zult decompileren, demonteren, wijzigen, onderwerpen aan reverse assembling of reverse engineering, herleiden tot door mensen leesbare vorm of afgeleide werken

# Index

## A

accessoires 4, 7  
activiteiten 2  
activiteiten opslaan 2  
activiteiten volgen 2  
ANT+ sensors 4  
    koppelen 4  
ANT+ sensors koppelen 4  
applicaties 1

## B

banden 5  
batterij  
    maximaliseren 3  
    vervangen 4, 5  
Bluetooth technologie 6

## C

computer 7

## D

de batterij vervangen 5  
doelstellingen 3

## G

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

## H

hartslag, zones 4, 7  
het toestel opnieuw instellen 6

## I

instellingen 3  
    toestel 3

## K

knoppen 2  
koppelen, smartphone 7

## M

minuten intensieve training 2  
Move IQ 3

## P

pictogrammen 2  
problemen oplossen 6, 7

## R

riemclip 5

## S

schermverlichting 2  
slaapmodus 2  
smartphone 1, 6  
    koppelen 7  
software  
    bijwerken 4  
    versie 4  
softwarelicentieovereenkomst 7  
specificaties 4

## T

tijdstip van de dag 6  
timer 2  
toestel schoonmaken 4  
toestel-id 4

## U

updates, software 4  
USB ANT Stick 1

## V

vervangingsonderdelen 5



# [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)



1800 235 822



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272  
+385 1 5508 271



+420 221 985466  
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 427 652



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



+35 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)  
+27 (0)11 251 9800



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000  
+44 870 850 1242



+49 (0) 89 858364880  
zum Ortstarif - Mobilfunk  
kann abweichen



913-397-8200  
1-800-800-1020

