

vívofit™ gebruikershandleiding

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

Als u het toestel voor de eerste keer gebruikt, voert u de volgende taken uit om het toestel in te stellen en vertrouwd te raken met de basisfuncties.

OPMERKING: U kunt het toestel instellen met behulp van uw computer thuis of met een compatibel mobiel toestel.

- 1 Selecteer een optie:
 - Als u een computer gebruikt om uw toestel in te stellen, steekt u de draadloze USB ANT Stick™ in een lege USB-poort en installeert u de setup-software.
 - Als u een mobiele telefoon gebruikt om uw toestel in te stellen, downloadt en installeert u de Garmin Connect™ Mobile toepassing.

2 Ga naar www.GarminConnect.com/vivofit.

3 Schakel het toestel in.

Wanneer u het toestel voor de eerste keer inschakelt, bevindt het zich in de koppelmodus. Als uw toestel zich niet in de koppelmodus bevindt nadat u het inschakelt, moet u de toestelknop ingedrukt houden totdat **PAIR** wordt weergegeven.

4 Volg de instructies op het scherm om uw toestel te koppelen en het instelproces te voltooien.

De software downloaden

1 Ga op uw computer naar www.garminconnect.com/vivofit.

2 Selecteer **Download** en volg de instructies op het scherm.

De Mobile toepassing downloaden

In tegenstelling tot andere Bluetooth® apparaten, moet dit toestel rechtstreeks worden gekoppeld via de Garmin Connect Mobile toepassing.

OPMERKING: Uw mobiele toestel moet Bluetooth 4.0 ondersteunen om te kunnen koppelen met uw toestel en gegevens te kunnen synchroniseren.

1 Ga op uw mobiele toestel naar www.garminconnect.com/vivofit.

2 Selecteer **Download app** en volg de instructies op het scherm.

Het toestel inschakelen

Selecteer de toestelknop ①.



Gegevens naar uw computer verzenden

Voordat u gegevens naar uw computer kunt verzenden, moet u de USB ANT Stick in een USB-poort van de computer plaatsen.

- 1 Houd het toestel op minder dan 3 m (10 voet) afstand van uw computer.
- 2 Houd de toestelknop ingedrukt totdat **SYNC** wordt weergegeven.
- 3 Bekijk uw gegevens op Garmin Connect.

Gegevens verzenden naar uw mobiele toestel

Voordat u gegevens naar uw mobiele toestel kunt verzenden, moet u het toestel koppelen met uw mobiele toestel ([De Mobile toepassing downloaden](#)).

- 1 Houd het toestel op minder dan 3 m (10 voet) afstand van uw mobiele toestel.
- 2 Houd de toestelknop ingedrukt totdat **SYNC** wordt weergegeven.
- 3 Bekijk uw gegevens in de Garmin Connect Mobile toepassing.

Het toestel dragen

- 1 Selecteer een band die het beste om uw pols past.
- 2 Zorg ervoor dat de pinnen op de gesp volledig in de band zijn geduwd.

Wanneer beide pinnen volledig naar binnen zijn geduwd, zit het toestel stevig tegen uw pols.
- 3 Draag het toestel de hele dag ([Uw slaap bijhouden](#)).

Pictogrammen

Onder aan het scherm verschijnen pictogrammen. Elk pictogram vertegenwoordigt een andere functie. U kunt met de toestelknop door de verschillende toestelfuncties bladeren.

!!	Het totale aantal stappen dat u die dag hebt gezet.
GOAL	Het aantal resterende stappen dat nodig is om uw stapdoel voor die dag te halen. Het vívofit toestel stelt aan het begin van elke dag een nieuw doel voor.
KM of MI	De afgelegde afstand in kilometers of mijlen voor de huidige dag.
🔥	Het aantal verbrande calorieën voor de huidige dag.
🕒	De huidige tijd van de dag en datum op basis van uw huidige locatie. Het toestel werkt de tijd bij telkens wanneer u uw toestel synchroniseert met een computer of mobiel toestel. Als u naar een andere tijdzone gaat, moet u uw toestel synchroniseren om de juiste tijd te ontvangen.
♥	Uw huidige hartslag en hartslagzone. Uw toestel moet zijn aangesloten op een compatibele hartslagmeter.

Bewegingsbalk

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



U kunt de bewegingsbalk herstellen door een stukje te lopen.

Over Automatisch doel

Uw toestel maakt automatisch een dagelijks stapdoel dat is gebaseerd op uw voorgaande activiteitsniveaus. Als u gaat wandelen of hardlopen, telt het toestel de resterende stappen

van uw dagelijkse doel af. Wanneer u uw stapdoel bereikt, geeft het toestel **GOAL+** weer en begint het met tellen van het aantal stappen boven het dagelijkse doel.

Als u uw toestel voor de eerste keer instelt, moet u een activiteitsklasse instellen. Deze klasse bepaalt uw eerste stapdoel.

U kunt uw activiteitsklasse wijzigen of een persoonlijk stapdoel instellen op Garmin Connect.

Toestelinstellingen

U kunt uw toestelinstellingen aanpassen op Garmin Connect.

Tijdnotatie: Hier kunt u kiezen om een 12- of 24-uurs tijdweergave in te stellen op uw toestel.

Maateenheden: U kunt uw toestel instellen om afgelegde afstanden weer te geven in kilometers of mijlen.

Zichtbare schermen: U kunt de schermen die op uw toestel worden weergegeven, aanpassen.

Automatisch doel: U kunt het toestel uw stapdoel automatisch laten bepalen.

OPMERKING: Wanneer u deze functie uitschakelt, moet u uw stapdoel handmatig instellen.

Geschiedenis

Uw toestel houdt een overzicht bij van uw dagelijkse aantal stappen, verbrande calorieën, slaapstatistieken en optionele ANT+™ sensorinformatie. Deze geschiedenis kan naar uw computer of naar een mobiel toestel worden verzonden.

Uw toestel kan de gegevens van uw fitnessactiviteiten maximaal 30 dagen opslaan. Wanneer de gegevensopslag vol is, verwijdert het toestel de oudste bestanden om plaats te maken voor nieuwe gegevens.

Over slaap bijhouden

In de slaapmodus houdt het vivoFit toestel uw rust bij. De slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, perioden van beweging en periode van rustige slaap.

OPMERKING: U kunt uw slaapstatistieken handmatig invoeren op Garmin Connect.

Uw slaap bijhouden

U moet het toestel dragen om nauwkeurig te kunnen bijhouden wanneer u beweegt en wanneer u rustig slaapt.

- 1 Houd de toestelknop ingedrukt totdat **SLEEP** wordt weergegeven.
- 2 Houd de toestelknop vast om de slaapmodus te verlaten.

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>.

De hartslagmeter plaatsen

KENNISGEVING

Gebruik geen gel of zalf waarin zonnebrand is verwerkt.

Breng geen zalf of gel aan op de elektroden.

OPMERKING: Als u geen hartslagmeter hebt, kunt u deze paragraaf overslaan.

OPMERKING: Het toestel kan gaan schuren als het gedurende lange tijd wordt gebruikt. U kunt dit verminderen door midden op de band die in contact staat met de huid wat zalf of gel aan te brengen.

Zorg ervoor dat de hartslagmeter rechtstreeks in contact met uw huid staat, vlak onder uw borstkas. De meter dient zo stevig te zitten dat deze tijdens de activiteit niet kan verschuiven.

- 1 Steek een lipje ① op de band door de sleuf ② in de hartslagmetermodule.



- 2 Druk het lipje omlaag.
- 3 Bevochtig de elektroden ③ aan de achterzijde van de module om een sterke verbinding tussen uw borst en de zender tot stand te brengen.



- 4 Doe de band om uw borstkas en bevestig deze aan de andere kant van de hartslagmetermodule.



Het Garmin® logo dient niet ondersteboven te worden weergegeven.

- 5 Zorg dat het toestel zich binnen 3 m (10 voet) van de hartslagmeter bevindt.

Nadat u de hartslagmeter omdoet, is deze actief en worden er gegevens verzonden.

Uw ANT+ hartslagmeter koppelen

Voordat u de koppeling uitvoert, moet u de hartslagmeter omdoen.

OPMERKING: Als er geen hartslagmeter met uw toestel is meegeleverd, moet u het hartslagscherm inschakelen op Garmin Connect.

- 1 Breng het toestel binnen bereik (3 m) van de sensor.
OPMERKING: Zorg ervoor dat u minstens 10 meter bij andere ANT+ sensors vandaan bent tijdens het koppelen.
- 2 Selecteer de toestelknop totdat **HEART** wordt weergegeven.

Wanneer de sensor is gekoppeld met uw toestel, worden uw hartslag en hartslagzone weergegeven.

OPMERKING: Het toestel blijft u hartslagactiviteit bijhouden nadat u het hartslagscherm van uw toestel verlaat. Een knipperend ♥ geeft aan dat er gegevens naar uw toestel worden verzonden.

Hartslagactiviteit uitschakelen

- 1 Ga naar het hartslagscherm op het toestel.
- 2 Wacht tot de hartslaggegevens worden geladen.
- 3 Houd de toestelknop ingedrukt om de hartslagactiviteit uit te schakelen.

Het toestel geeft **HEART OFF** weer.

Toestelinformatie

vívofit specificaties

Batterijtype	Twee door de gebruiker vervangbare CR1632 batterijen
Batterijduur	Maximaal 1 jaar
Waterbestendigheid	5 ATM*
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -10° tot 60°C (van 14° tot 140°F)

*Het toestel weerstaat druk tot het equivalent van een diepte van 50 meter.

Specificaties van de hartslagmeter

Batterijtype	CR2032 van 3 V, door gebruiker te vervangen
Batterijduur	Ongeveer 3 jaar (1 uur per dag)
Waterbestendigheid	1 ATM* OPMERKING: Dit product verzendt geen hartslaggegevens tijdens het zwemmen.
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -10° tot 50°C (van 14° tot 122°F) OPMERKING: Draag geschikte kleding in koude weersomstandigheden, zodat de hartslagmeter niet te veel afwijkt van uw lichaamstemperatuur.
Radiofrequentie/protocol	2,4 GHz ANT+ protocol voor draadloze communicatie

*Het toestel weerstaat druk tot het equivalent van een diepte van 10 meter.

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.

⚠ LET OP

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

De vívofit batterijen vervangen

1 Verwijder de module van de band.



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



4 Plaats de nieuwe batterijen.

OPMERKING: Zorg dat u de afdichtring niet beschadigt of verliest.

5 Plaats het deksel en de vier schroeven terug.

Nadat u de batterijen hebt vervangen, moet u het toestel opnieuw koppelen met uw computer of mobiele toestel.

Batterij van de hartslagmeter

⚠ WAARSCHUWING

Gebruik nooit een scherp voorwerp om batterijen te verwijderen die door de gebruiker kunnen worden vervangen.

Neem contact op met uw gemeente voor informatie over het hergebruik van de batterijen. Perchloraten, voorzichtigheid is geboden. Ga naar www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

De batterij van de hartslagmeter vervangen

1 Zoek de ronde batterijdeksel aan de achterkant van de hartslagmeter.



2 Gebruik een muntje om de deksel tegen de klok in los te draaien (de pijl wijst naar **OPEN**).

3 Verwijder de deksel en de batterij.

4 Wacht 30 seconden.

5 Plaats de nieuwe batterij met de pluskant naar boven.

OPMERKING: Zorg dat u de afdichtring niet beschadigt of verliest.

6 Gebruik een muntje om de deksel rechtersom weer vast te draaien (de pijl wijst naar **CLOSE**).

Nadat u de batterij van de hartslagmeter hebt vervangen, moet u de hartslagmeter mogelijk opnieuw koppelen met het toestel.

Toestelonderhoud

KENNISGEVING

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.

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

Appendix

Het toestel registreren

Vul de onlineregistratie nog vandaag in, zodat wij u beter kunnen helpen.

- Ga naar <http://my.garmin.com>.
- Bewaar uw originele aankoopbewijs of een fotokopie op een veilige plek.

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 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.

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, VS

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Verenigd
Koninkrijk

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (Republiek China)

Garmin® en het Garmin logo zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. vivoFit™, ANT+™, Garmin Connect™ en USB ANT Stick™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder de uitdrukkelijke toestemming van Garmin. 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 voor een lijst met compatibele producten en apps.

Software-update

Als er een software-update beschikbaar is, downloadt en installeert uw toestel die download automatisch wanneer u uw toestel de volgende keer synchroniseert met Garmin Connect.

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

