

VÍVOFIT® GEBRUIKERSHANDLEIDING

Gebruikershandleiding

© 2014 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, 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.

App Store™ is een servicemerk van Apple Inc. Het merk en de logo's van Bluetooth® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc., en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. Google Play™ is een handelsmerk van Google Inc. Mac® is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de VS en andere landen. Windows® is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en andere landen. 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.

Inhoudsopgave

vívofit gebruikershandleiding	1
Inleiding	1
Aan de slag	1
De software downloaden	1
De Mobile app downloaden	1
Gegevens naar uw computer verzenden	1
Uw toestel koppelen met meerdere computers	1
Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect Mobile app	1
Meerdere mobiele toestellen koppelen	1
Het toestel dragen	1
Pictogrammen	2
Automatisch doel	2
Bewegingsbalk	2
Geschiedenis	2
Slaap bijhouden	2
Uw slaap bijhouden	2
Garmin Connect	2
Toestelinstellingen	3
ANT+ hartslagmeter	3
De hartslagmeter aanbrengen	3
Uw ANT+ hartslagmeter koppelen	3
Hartslagzones	3
Fitnessdoelstellingen	3
Toestelinformatie	4
vívofit specificaties	4
Specificaties van de hartslagmeter	4
Door de gebruiker vervangbare batterijen	4
De batterijen van het vívofit toestel vervangen	4
De batterij van de hartslagmeter vervangen	4
Toestelonderhoud	5
Het toestel schoonmaken	5
Onderhoud van de hartslagmeter	5
Problemen oplossen	5
Ik kan mijn toestel niet inschakelen	5
Ik heb geen computer of mobiel toestel	5
Mijn toestel geeft de juiste tijd niet weer	5
Het toestel inschakelen	5
De band vervangen	5
Software-update	5
Appendix	6
Berekeningen van hartslagzones	6
Softwarelicentieovereenkomst	6
Beperkte garantie	6
Index	8

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

Om het beste uit uw vívofit toestel te halen, raadt Garmin® u aan deze in te stellen met uw computer of uw compatibele mobiele toestel.

- 1 Ga naar www.GarminConnect.com/vivofit.
- 2 Selecteer een optie:
 - Als u uw toestel installeert vanaf een computer, sluit u de draadloze USB ANT Stick™ aan op een lege USB-poort en downloadt en installeert u de Garmin Express™ installatiesoftware (*De software downloaden, pagina 1*).
 - Als u uw toestel installeert vanaf een mobiel toestel, installeert u de Garmin Connect™ Mobile app en opent u deze (*De Mobile app downloaden, pagina 1*).
- 3 Selecteer de toestelknop ① om het toestel in te schakelen.



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.

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

- 4 Volg de instructies op uw computer of mobiele toestel om uw vívofit toestel te koppelen en het installatieproces te voltooien.
- 5 Synchroniseer uw stappentelling met uw Garmin Connect account (*Gegevens naar uw computer verzenden, pagina 1*) (*Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect Mobile app, pagina 1*).

De software downloaden

- 1 Ga op uw computer naar www.GarminConnect.com/vivofit.
- 2 Selecteer een optie:
 - Als u een Windows® besturingssysteem gebruikt, selecteert u **Download voor Windows** en volgt u de instructies op het scherm.
 - Als u een Mac® besturingssysteem gebruikt, selecteert u **Download voor Mac** en volgt u de instructies op het scherm.

De Mobile app downloaden

U kunt de Garmin Connect Mobile app gebruiken om uw vívofit toestel te koppelen en het installatieproces te voltooien. U kunt dan gegevens delen en analyseren en software-updates op uw mobiele toestel downloaden. In tegenstelling tot andere Bluetooth® toestellen die worden gekoppeld via de Bluetooth instellingen op uw mobiele toestel, moet uw vívofit toestel direct worden gekoppeld via de Garmin Connect Mobile app.

OPMERKING: Uw mobiele toestel moet Bluetooth Smart ondersteunen om met uw vívofit toestel te kunnen worden

gekoppeld en gegevens te kunnen synchroniseren. Ga naar www.garmin.com/ble voor informatie over compatibiliteit.

- 1 Ga op uw mobiele toestel naar www.GarminConnect.com/vivofit.
- 2 Selecteer de knop App StoreSM of de knop Google Play™ en volg de instructies op het scherm.

Gegevens naar uw computer verzenden

Voordat u gegevens kunt verzenden naar uw computer, moet u de USB ANT Stick aansluiten op een USB-poort op de computer en de Garmin Express installatiesoftware downloaden (*De software downloaden, pagina 1*).

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

Uw toestel koppelen met meerdere computers

U kunt uw vívofit toestel koppelen met meerdere computers. U kunt uw vívofit toestel bijvoorbeeld koppelen met uw computers thuis en op het werk. Ga naar buy.garmin.com of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.

- 1 Sluit de USB ANT Stick aan op een USB-poort op de computer.
- 2 Download de Garmin Express installatiesoftware voor Windows of Mac (*De software downloaden, pagina 1*).
- 3 Houd de toestelknop ingedrukt totdat **PAIR** wordt weergegeven.
- 4 Volg de instructies op uw computer om uw vívofit toestel te koppelen en het installatieproces te voltooien.
- 5 Herhaal de stappen 1 tot 4 zo nodig voor elke te koppelen computer.

Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect Mobile app

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

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

Meerdere mobiele toestellen koppelen

U kunt uw vívofit toestel koppelen met meerdere mobiele toestellen. U kunt uw vívofit toestel bijvoorbeeld koppelen met een smartphone en een tablet.

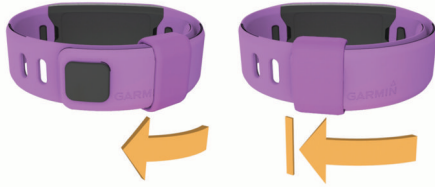
- 1 Installeer de Garmin Connect Mobile app op uw mobiele toestel en open de app (*De Mobile app downloaden, pagina 1*).
- 2 Houd de toestelknop ingedrukt totdat **PAIR** wordt weergegeven.
- 3 Volg de instructies op uw mobiele toestel om uw vívofit toestel te koppelen en het installatieproces te voltooien.
- 4 Herhaal zo nodig de stappen 1-3 voor elk mobiel toestel dat u koppelt.

Het toestel dragen

TIP: Bij uw toestel is optioneel een houder verkrijgbaar die op de band kan worden bevestigd aan de kant van de gesp.

- 1 Selecteer een band die het beste om uw pols past (*De band vervangen, pagina 5*).

- 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.
- Schuif de houder over de gesp (optioneel).
De houder is een kleine lus die over beide uiteinden van de band en over de gesp past. Met de houder blijft de band beter vastzitten.



- Draag het toestel de hele dag (*Uw slaap bijhouden*, pagina 2).

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 toestel leert en 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 totale aantal verbrande calorieën, zowel tijdens activiteiten als in rust, voor de huidige dag.
🕒	De huidige tijd van de dag en datum op basis van uw huidige locatie. Het toestel werkt de tijd en de datum bij telkens wanneer u uw toestel synchroniseert met een computer of mobiel toestel.
❤️	Uw huidige hartslag en hartslagzone vanaf een gekoppelde hartslagmeter.

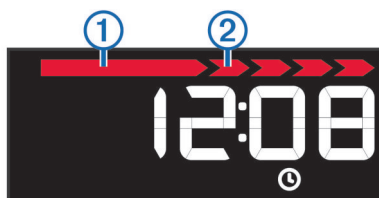
Automatisch doel

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 GOAL+ 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.

Bewegingsbalk

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



U kunt de bewegingsbalk herstellen door een stukje te lopen.

Geschiedenis

Uw toestel houdt een overzicht bij van uw dagelijkse aantal stappen, verbrande calorieën, slaapstatistieken en optionele

ANT+® sensorinformatie. Deze geschiedenis kan naar uw Garmin Connect account worden verzonden.

Uw toestel bewaart de gegevens van uw fitnessactiviteiten maximaal 3 weken.

OPMERKING: De gegevens van een hartslagmeter worden niet langer dan ongeveer 12 dagen bewaard.

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

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.

Uw slaap bijhouden

U moet het toestel omdoen om uw slaap te kunnen bijhouden.

- Houd de toestelknop ingedrukt totdat **SLEEP** wordt weergegeven.
- Als u wakker wordt, houdt u de toestelknop ingedrukt om de slaapmodus te verlaten.

OPMERKING: Als u bent vergeten om het toestel in slaapmodus te zetten, kunt u de tijdstippen van slapen en ontwaken handmatig invoeren via uw Garmin Connect account om uw slaapstatistieken te herstellen.

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 hardloepsessies, wandelingen, fietstochten, zwemsessies, hikes en meer.

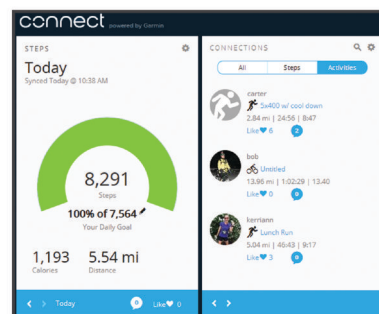
U kunt uw gratis Garmin Connect account maken wanneer u uw toestel met uw telefoon koppelt met behulp van de Garmin Connect Mobile app, of u kunt naar www.GarminConnect.com/vivofit gaan.

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

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

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

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.

Toestelinstellingen

U kunt uw toestel- en gebruikersinstellingen aanpassen via uw Garmin Connect account. Selecteer in de widget op uw toestel Toestelinstellingen.

Tijdweergave: 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.

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

Automatisch doel: Hiermee stelt u in dat het toestel uw stapdoel automatisch bepaalt.

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

Aangepaste staplengte: Hiermee stelt u in dat uw toestel de afgelegde afstand nauwkeuriger berekent op basis van uw aangepaste staplengte.

Hartslag: 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>.

De hartslagmeter aanbrengen

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 wat zalf of gel aan te brengen midden op de module die in contact staat met de huid.

LET OP

Breng geen zalf of gel aan op de elektroden.

Gebruik geen gel of zalf waarin zonnebrand is verwerkt.

U dient de hartslagmeter direct op uw huid te dragen, net onder uw borstbeen. De hartslagmeter dient strak genoeg te zitten om tijdens de activiteit op zijn plek te blijven.

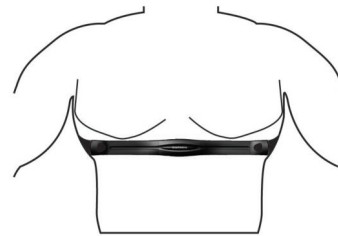
- 1 Steek een lipje ① van de band door de sleuf ② in de hartslagmetermodule.



- 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 hartslagmetermodule 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 ft) van de hartslagmeter bevindt.

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

Uw ANT+ hartslagmeter koppelen

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

OPMERKING: Als bij uw toestel een hartslagmeter is geleverd, is het hartslaggegevensscherm al ingeschakeld en is de hartslagmeter gekoppeld.

- 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 Selecteer de toestelknop totdat **HEART** wordt weergegeven.
Wanneer de sensor is gekoppeld met uw toestel, worden uw hartslag en hartslagzone weergegeven.

Een hartslagactiviteit stoppen

Als hartslaggegevens worden ontvangen, maakt uw toestel een fitnessactiviteit en slaat deze op. U kunt de activiteit vervolgens naar uw Garmin Connect account verzenden.

Houd de toestelknop ingedrukt om het registreren van hartslaggegevens te stoppen.

Het toestel geeft HEART OFF weer.

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 maximale hartslag kent, kunt u de tabel ([Berekeningen van hartslagzones, pagina 6](#)) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoelstellingen.

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

vívofit specificaties

Batterijtype	Twee door de gebruiker vervangbare CR1632 batterijen
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 draadloze technologie
Waterbestendigheid	5 ATM ¹

Specificaties van de hartslagmeter

Batterijtype	CR2032 van 3 V, door gebruiker te vervangen
Levensduur van batterij	Ongeveer 3 jaar (1 uur per dag)
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -10° tot 50°C (van 14° tot 122°F)
Radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz ANT+ protocol voor draadloze communicatie
Waterbestendigheid	1 ATM ² OPMERKING: Dit product verzendt geen hartslaggegevens tijdens het zwemmen.

Door de gebruiker vervangbare batterijen

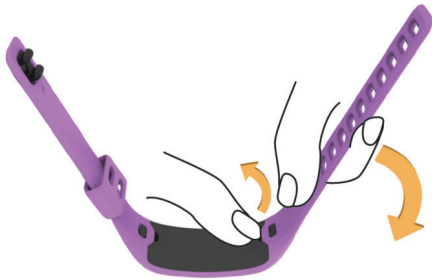
⚠ WAARSCHUWING

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

De batterijen van het vívofit toestel vervangen

Als u de batterijen van het toestel wilt vervangen, hebt u twee CR1632 batterijen nodig.

- 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 Breng aan beide zijden van de nieuwe batterijen met behulp van een wattenstaafje een beetje vaseline aan.
- 5 Plaats de nieuwe batterijen.
OPMERKING: Zorg dat u de afdichtring niet beschadigt of verliest.
- 6 Plaats het deksel en de vier schroeven terug.
- 7 Draai de vier schroeven gelijkmatig en stevig vast.
- 8 Plaats de module in de band.

De toestelknop op de module moet zich op één lijn bevinden met de knop op de band.



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 rechtsom 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.

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

² Het toestel is bestand tegen druk tot een diepte van maximaal 10 meter. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

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.

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.

Onderhoud van de hartslagmeter

LET OP

Opbouw van zweet en zout op de band kan het vermogen van de hartslagmeter om nauwkeurige gegevens te rapporteren negatief beïnvloeden.

- Spoel de band na elk gebruik schoon.
- Was de band zo nu en dan met de hand, met een klein beetje zacht wasmiddel, zoals vaatwasmiddel.

OPMERKING: Door te veel wasmiddel te gebruiken kan de band beschadigd raken.

- Droog de band niet in een wasdroger.
- U moet de band hangend of plat laten drogen.

Problemen oplossen

Ik kan mijn toestel niet inschakelen

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

Ga naar [De batterijen van het vívofit toestel vervangen](#), pagina 4.

Ik heb geen computer of mobiel toestel

U kunt een toestel inschakelen en met beperkte functionaliteit gebruiken totdat u het installatieproces op een computer of mobiel toestel hebt voltooid. Als het installatieproces nog niet is voltooid, kunt u alleen de functies Stappen tellen, Automatisch doel, Bewegingsbalk en Hartslagmeter gebruiken (indien bij uw toestel geleverd). 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.

Om meer functies te kunnen gebruiken moet u het installatieproces uitvoeren op een computer of compatibel mobiel toestel ([Aan de slag](#), pagina 1).

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

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 ([Gegevens naar uw computer verzenden](#), pagina 1).
 - Uw toestel synchroniseren met een mobiel toestel ([Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect Mobile app](#), pagina 1).

Tijd en datum worden automatisch bijgewerkt.

Het toestel inschakelen

Selecteer de toestelknop ①.



De band vervangen

1 Verwijder de module van de band.



2 Plaats de module in de nieuwe band.

De toestelknop op de module moet zich op één lijn bevinden met de knop op de band.



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 afteltimer weergegeven. Als de update is voltooid, wordt het toestel opnieuw opgestart.

Appendix

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 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.

Beperkte garantie

DEZE BEPERKTE GARANTIE VERLEENT U SPECIFIEKE WETTELIJKE RECHTEN EN U HEBT MOGELIJK ANDERE WETTELIJKE RECHTEN DIE PER STAAT (OF PER LAND OF PROVINCIE) KUNNEN VERSCHILLEN. ANDERE WETTELIJKE RECHTEN DIE U HEBT VOLGENS DE WETGEVING VAN UW STAAT (OF LAND OF PROVINCIE) WORDEN DOOR GARMIN NIET UITGESLOTEN, BEPERKT OF OPGESCHORT. VOOR EEN VOLLEDIG INZICHT IN UW RECHTEN DIENT U DE WETGEVING VAN UW STAAT, LAND OF PROVINCIE TE RAADPLEGEN.

Producten die niet voor de luchtvaart zijn bestemd, zijn gegarandeerd vrij van defecten in materiaal en techniek gedurende één jaar na de aankoopdatum. Binnen deze periode

zal Garmin alle onderdelen waarvan een normaal gebruik niet mogelijk is, naar eigen keuze repareren of vervangen. Voor dergelijke reparaties of vervangingen zullen aan de klant geen kosten worden gefactureerd voor onderdelen of arbeid, op voorwaarde dat de klant verantwoordelijk blijft voor eventuele transportkosten. Deze Beperkte garantie is niet van toepassing op: (i) cosmetische schade, zoals krassen, sneden en deuken; (ii) verbruiksgoederen, zoals batterijen, tenzij productschade het gevolg is van defect materiaal of ondeugdelijk vakmanschap; (iii) schade als gevolg van ongelukken, misbruik, verkeerd gebruik, water, overstroming, brand of andere natuurrampen of externe oorzaken; (iv) schade als gevolg van onderhoud uitgevoerd door personen die niet door Garmin bevoegd zijn verklaard tot het uitvoeren van onderhoud; (v) schade aan een product dat is veranderd zonder de schriftelijke toestemming van Garmin of (vi) schade aan een product dat is aangesloten op voedings- en/of gegevenskabels die niet door Garmin zijn meegeleverd. Bovendien behoudt Garmin zich het recht voor garantieclaims af te wijzen voor producten of diensten die zijn verkregen en/of gebruikt in strijd met de wetten van een land. Garmin navigatieproducten zijn uitsluitend bestemd voor gebruik als hulp bij het reizen en mogen niet worden gebruikt voor doeleinden waarbij precieze metingen van richting, afstand, locatie of topografie vereist zijn. Garmin geeft geen enkele garantie op de nauwkeurigheid of volledigheid van de kaartgegevens.

Deze Beperkte garantie is eveneens niet van toepassing op, en Garmin is niet aansprakelijk wegens, verslechtering van de prestaties van een Garmin navigatieproduct als gevolg van het gebruik ervan in de buurt van een handset of ander toestel dat gebruikmaakt van een Terrestrial Broadband Network dat werkt op frequenties die dicht bij de frequenties liggen die door een Global Navigation Satellite System (GNSS), zoals de Global Positioning Service (GPS), worden gebruikt. Het gebruik van dergelijke toestellen kan de ontvangst van GNSS-signalen verstoren.

VOOR ZOVER TOEGESTAAN VOLGENS TOEPASSELIJK RECHT, ZIJN DE HIERIN VERVATTE GARANTIES EN VERHAALSMOGELIJKHEDEN EXCLUSIEF EN TREDEN DEZE IN DE PLAATS VAN ALLE OVERIGE GARANTIES EN VERHAALSMOGELIJKHEDEN, EXPLICIET, IMPLICIET, WETTELIJK OF ANDERSZINS, EN WIJST GARMIN DERGELIJKE OVERIGE GARANTIES EN VERHAALSMOGELIJKHEDEN UITDRUKKELIJK AF, MET INBEGRIIP VAN, DOCH NIET BEPERKT TOT, IMPLICIETE GARANTIES VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL, WETTELIJK VERHAALSRECHT OF ANDERSZINS. DEZE BEPERKTE GARANTIE VERLEENT U SPECIFIEKE WETTELIJKE RECHTEN EN U HEBT MOGELIJK ANDERE WETTELIJKE RECHTEN DIE PER STAAT (OF PER LAND) KUNNEN VERSCHILLEN. ALS IMPLICIETE GARANTIES NIET KUNNEN WORDEN AFGEWEEZEN VOLGENS DE WETGEVING VAN UW STAAT OF LAND, ZIJN DERGELIJKE GARANTIES WAT BETREFT DUUR BEPERKT TOT DE DUUR VAN DEZE BEPERKTE GARANTIE. IN SOMMIGE STATEN (EN LANDEN EN PROVINCIES) IS BEPERKING VAN DE DUUR VAN EEN IMPLICIETE GARANTIE NIET TOEGESTAAN, ZODAT DE BOVENGENOEMDE BEPERKING OP U MOGELIJK NIET VAN TOEPASSING IS.

IN GEEN ENKEL GEVAL ZAL GARMIN IN EEN VORDERING WEGENS INBREUK OP DE GARANTIE AANSPRAKELIJK ZIJN VOOR ENIGE INCIDENTELE, SPECIALE, INDIRECTE OF GEVOLGSCHADE, OF DEZE NU HET RESULTAAT IS VAN HET GEBRUIK, MISBRUIK OF ONVERMOGEN OM DIT PRODUCT TE GEBRUIKEN, OF VAN EEN DEFECT VAN HET PRODUCT. IN BEPAALDE STATEN (EN LANDEN EN PROVINCIES) IS DE UITSLUITING VAN INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE NIET TOEGESTAAN. DE BOVENSTAANDE BEPERKINGEN ZIJN MOGELIJK NIET OP U VAN TOEPASSING.

Als u tijdens de garantieperiode een claim voor garanteservice indient in overeenstemming met deze Beperkte garantie, kiest Garmin naar eigen inzicht voor: (i) reparatie van het toestel met nieuwe of gebruikte onderdelen die aan de kwaliteitsnormen van Garmin voldoen, (ii) vervanging van het toestel door een nieuw of gereviseerd toestel dat aan de kwaliteitsnormen van Garmin voldoet of (iii) inruil van het toestel tegen vergoeding van uw volledige aankoopbedrag. EEN DERGELIJKE VERHAALMOGELIJKHEID ZAL UW ENIGE EN EXCLUSIEVE VERHAALMOGELIJKHEID ZIJN INDIEN DE GARANTIE NIET WORDT GERESPECTEERD. U hebt 90 dagen garantie op gerepareerde of vervangen toestellen. Als het toestel ter reparatie wordt opgestuurd tijdens de originele garantieperiode, duurt de nieuwe garantieperiode 90 dagen of tot het einde van de originele garantieperiode van 1 jaar, naargelang welke periode het langst duurt.

Raadpleeg de online hulpbronnen op support.garmin.com voordat u garanteservice aanvraagt. Als u deze informatie hebt geraadpleegd en het toestel daarna nog steeds niet naar behoren functioneert, kunt u contact opnemen met een bevoegde servicefaciliteit van Garmin in het land van aankoop of volgt u de instructies op support.garmin.com voor de garanteservice. Als u zich in de Verenigde Staten bevindt, kunt u ook bellen naar 1-800-800-1020.

Als u gebruik wilt maken van de garanteservice buiten het land van aankoop, kan Garmin niet garanderen dat de onderdelen of producten voor reparatie of vervanging beschikbaar zijn, wegens verschillen in productaanbod en toepasselijke standaarden en wet- en regelgeving. In dat geval repareert of vervangt Garmin naar eigen oordeel en krachtens de geldende wetgeving uw product mogelijk met vergelijkbare Garmin producten en onderdelen, of dient u uw product naar een bevoegde Garmin servicefaciliteit te verzenden in het land van aankoop of naar een bevoegde Garmin servicefaciliteit in een ander land die uw product in behandeling kan nemen. In dat geval draagt u zelf de verantwoordelijkheid voor conformiteit met alle toepasselijke import- en exportwet- en regelgeving en dient u zelf alle douanekosten, btw, verzendkosten en andere extra belastingen en kosten te betalen. In sommige gevallen kunnen Garmin en haar distributeurs uw toestel niet in behandeling nemen in een ander land dan het land van aankoop of een gerepareerd of vervangen product aan u retourneren in dat land, wegens toepasselijke standaarden en wet- en regelgeving in dat land.

Aankopen via onlineveilingen: Producten die zijn aangekocht via onlineveilingen komen volgens de garantie niet in aanmerking voor kortingen en andere aanbiedingen van Garmin. Aankoopbevestigingen van onlineveilingen worden niet geaccepteerd als garantiebewijs. Om gebruik te kunnen maken van de garanteservice, is de oorspronkelijke of een kopie van de aankoopnota vereist van de winkel waar u het systeem hebt gekocht. Garmin vervangt geen onderdelen van pakketten die zijn aangeschaft via een onlineveiling.

Internationale aankopen: Distributeurs buiten de Verenigde Staten verstrekken mogelijk een aparte garantie voor toestellen die buiten de Verenigde Staten zijn aangeschaft. Dit kan per land verschillen. Indien van toepassing wordt deze garantie verstrekt door de lokale binnenlandse distributeur die ook lokaal service voor het toestel verleent. Garanties door distributeurs zijn alleen geldig in het gebied waarvoor de distributie is bedoeld.

Index

A

accessoires **3**
activiteiten volgen **2**
ANT Agent **1**
ANT+ sensors **3**
 koppelen **3**
applicaties **1**

B

banden **5**
batterij, vervangen **4**

C

computer **1**

D

de batterij vervangen **4**

G

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

H

hartslag
 meter **3–5**
 zones **3, 6**
het toestel schoonmaken **5**

I

instellingen, toestel **3**

K

knoppen **5**
koppelen **1**
 smartphone **1**
koppelen van ANT+ sensors **3**

P

pictogrammen **2**
problemen oplossen **5**

S

slaapmodus **2**
smartphone, koppelen **1**
software, bijwerken **5**
softwarelicentieovereenkomst **6**
specificaties **4**

T

tijdstip van de dag **5**
toestel schoonmaken **5**

U

updates, software **5**
USB ANT Stick **1**

V

vervangingsonderdelen **5**

