

VÍVOFIT® 4

Manual del usuario

© 2017 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Todos los derechos reservados. De acuerdo con las leyes de copyright, este manual no podrá copiarse, total o parcialmente, sin el consentimiento por escrito de Garmin. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en el contenido de este manual sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita www.garmin.com para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

Garmin®, el logotipo de Garmin y vivofit® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en los Estados Unidos y en otros países. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Toe-to-Toe™ y USB ANT Stick™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

American Heart Association® es una marca comercial registrada de American Heart Association, Inc. La marca y los logotipos de Bluetooth® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

M/N: A03304

El número de registro COFETEL/IFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.

Contenido

Introducción	1
Primeros pasos	1
Usar el dispositivo	1
Uso diario	1
Descripción general del dispositivo	1
Widgets	1
Opciones del menú	1
Barra de movimiento	2
Minutos de intensidad	2
Objetivo automático	2
Monitor del sueño	2
Configuración en el smartphone	2
Vincular tu smartphone	2
Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect	3
Historial	3
Garmin Connect	3
Garmin Move IQ™	3
Personalización del dispositivo	3
Usar la retroiluminación	3
Configurar Garmin Connect	3
Configurar el dispositivo	3
Configuración de usuario	4
Información del dispositivo	4
Especificaciones	4
Visualizar la información del dispositivo	4
Cuidado del dispositivo	4
Limpieza del dispositivo	4
Actualizar el software	4
Sustitución de la correa	4
Pilas sustituibles por el usuario	5
Sustituir las pilas	5
Solución de problemas	5
Mi recuento de pasos no parece preciso	5
El recuento de pasos de mi dispositivo no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect	5
Mi distancia recorrida no parece precisa	6
Mi dispositivo no muestra la hora correcta	6
¿Cómo se vincula un nuevo dispositivo con una cuenta existente de Garmin Connect?	6
¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?	6
Consejos para la vinculación y la sincronización	6
No dispongo de un smartphone	6
Vincular tu ordenador	6
Sincronizar los datos con un ordenador	6
El dispositivo no se enciende	6
Animaciones de objetivo y sucesión de objetivos conseguidos	6
Vincular varios dispositivos móviles con tu dispositivo	7
Restablecer el dispositivo	7
Eliminar los datos de usuario	7
Apéndice	7
Más información	7
Índice	8

Introducción

⚠ ADVERTENCIA

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.


Primeros pasos

Para obtener el máximo rendimiento de tu monitor de actividad, debes vincularlo con tu smartphone y realizar la configuración a través de tu cuenta gratuita de Garmin Connect™ (*Configuración en el smartphone, página 2*).

NOTA: hasta que no vincules tu dispositivo y completes el proceso de configuración, el dispositivo tendrá funcionalidad limitada.

Usar el dispositivo



- Pulsa el botón ① para desplazarte por las funciones del dispositivo (*Widgets, página 1*).
- Mantén pulsado el botón durante 1 segundo y suéltalo para ver el menú  (*Opciones del menú, página 1*).
- Pulsa el botón para desplazarte por las opciones de menú.



- Mantén pulsado el botón durante 1 segundo y suéltalo para seleccionar las opciones de menú.
- Mantén pulsado el botón durante menos de un segundo para activar la retroiluminación.

La retroiluminación se desactiva automáticamente.

Uso diario








Haz que tu dispositivo vívofit 4 pase a formar parte de tu estilo de vida activo: llévalo todo el día y sincroniza tus datos a menudo con tu cuenta de Garmin Connect. La sincronización te permite analizar los datos sobre pasos y sueño, ver los recuentos totales y obtener consejos de Insights en cuanto a tu actividad. Puedes utilizar tu cuenta de Garmin Connect para participar en desafíos y competir con tus amigos. También puedes personalizar la configuración del dispositivo, como por ejemplo, las pantallas para el reloj, las pantallas visibles, la frecuencia de sincronización automática y mucho más.

Descripción general del dispositivo

Widgets









Al vincular el dispositivo con un smartphone, puedes personalizar los widgets que aparecen y ajustar su orden. Puedes pulsar el botón del dispositivo para desplazarte por los widgets.

NOTA: algunas pantallas del reloj no muestran el texto del widget personalizado.

	La fecha actual. El dispositivo actualiza la hora y la fecha al sincronizarlo con un smartphone.
	El número total de pasos que has dado durante el día.
	El número de pasos que debes dar para alcanzar tu objetivo de pasos para ese día. Al utilizar la función de objetivo automático, el dispositivo establece un nuevo objetivo al empezar el día.
	Distancia recorrida durante el día.
	Cantidad total de calorías quemadas durante el día, incluidas las calorías quemadas durante la actividad física y las quemadas en reposo.
	El total de minutos de intensidad semanales.
	La temperatura más alta y más baja prevista para el día.
beat yesterday	Tu texto personalizado. Puedes modificar el texto en la aplicación Garmin Connect.

Opciones del menú


Puedes mantener pulsado el botón del dispositivo para ver el menú y pulsarlo para desplazarte por las opciones. Puedes mantener pulsado el botón del dispositivo de nuevo para seleccionar una opción.

	Permite sincronizar datos con tu cuenta de Garmin Connect.
	Inicia una actividad cronometrada.
	Muestra las opciones del temporizador de tareas.
	Inicia el cronómetro.
	Localizar un smartphone perdido.
	Inicia un desafío Toe-to-Toe™ con otro jugador con un dispositivo compatible.
	Muestra información sobre el dispositivo y las normativas vigentes.
	Permite salir del menú y regresar al widget anterior.


Registrar una actividad cronometrada

Puedes registrar una actividad cronometrada que puede enviarse a tu cuenta de Garmin Connect.

SUGERENCIA: también puedes registrar automáticamente actividades de caminata o carrera mediante la función Move IQ (*Configurar el dispositivo, página 3*).

- 1 Mantén pulsado el botón del dispositivo para ver el menú.
- 2 Mantén pulsado  para iniciar el tiempo de actividad.
- 3 Inicia tu actividad.

SUGERENCIA: puedes pulsar el botón del dispositivo para desplazarte por los datos de tu actividad mientras el tiempo corre.

- 4 Una vez que completes la actividad, mantén pulsado el botón del dispositivo hasta que aparezca .


Se muestra un resumen. El dispositivo muestra el tiempo total y la distancia recorrida durante la actividad.

- 5 Pulsa el botón del dispositivo para salir del resumen y volver a la pantalla de inicio.

Puedes sincronizar tu dispositivo para ver los detalles de actividad en tu cuenta de Garmin Connect.

Usar el temporizador de cuenta atrás





Puedes usar tu dispositivo para iniciar el temporizador de cuenta atrás de 1, 3, 5 o 10 minutos.

- 1 Mantén pulsado el botón del dispositivo para ver el menú.
- 2 Mantén pulsado .
- 3 Pulsa el botón del dispositivo para desplazarte por las opciones del temporizador de tareas.
- 4 Mantén pulsado el botón del dispositivo para seleccionar e iniciar el temporizador.

El dispositivo emite un pitido y el temporizador comienza la cuenta atrás. Cuando quedan 3 segundos, el dispositivo emite un pitido hasta que el tiempo se agota.


SUGERENCIA: puedes mantener pulsado el botón del dispositivo para detener el temporizador.

Usar el cronómetro

- 1 Mantén pulsado el botón para ver el menú.
- 2 Mantén pulsado .
- 3 Pulsa  para iniciar el cronómetro.
- 4 Pulsa  para detener el cronómetro.
- 5 Si es necesario, pulsa  para restablecer el cronómetro.
- 6 Mantén pulsado el botón para salir del cronómetro.



Localizar un smartphone perdido

Puedes utilizar esta función para localizar un smartphone perdido que se haya vinculado mediante la tecnología inalámbrica Bluetooth® y que se encuentre en ese momento dentro del alcance.

- 1 Mantén pulsado el botón del dispositivo para ver el menú.
- 2 Mantén pulsado .
El dispositivo vívofit 4 comienza la búsqueda del smartphone y este emitirá una alerta sonora.

Iniciar un desafío Toe-to-Toe

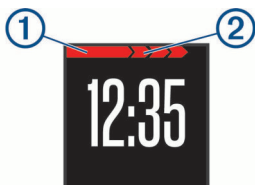
Puedes iniciar un desafío Toe-to-Toe de 2 minutos con un amigo que cuente con un dispositivo compatible.

- 1 Mantén pulsado el botón del dispositivo para ver el menú.
- 2 Mantén pulsado  para desafiar a otro jugador que se encuentre dentro del área de alcance (3 m).
NOTA: ambos jugadores deben iniciar el desafío en sus respectivos dispositivos.
- 3 Cuando aparezca el nombre del jugador, mantén pulsado .
El dispositivo realiza una cuenta atrás de 3 segundos antes de iniciar el temporizador.
- 4 Consulta los pasos para los 2 minutos.
Cuando quedan 3 segundos, el dispositivo emite un pitido hasta que el tiempo se agota.
- 5 Coloca los dispositivos en el área de alcance (3 m).
Los dispositivos muestran los pasos que ha realizado cada jugador y quién ha quedado en primer y segundo lugar.

Los jugadores pueden iniciar otro desafío o salir del menú.

Barra de movimiento

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La barra de movimiento te recuerda que necesitas moverte. Tras una hora de inactividad, aparecerá la barra de movimiento ①. Se añadirán nuevos segmentos ② por cada 15 minutos de inactividad adicionales.



Puedes poner a cero la barra de movimiento dando un breve paseo.


Minutos de intensidad

Para mejorar la salud, organizaciones como los Centers for Disease Control and Prevention de Estados Unidos, la American Heart Association® y la Organización Mundial de la Salud recomiendan al menos 150 minutos a la semana de

actividad de intensidad moderada, como caminar enérgicamente.

El dispositivo monitoriza la intensidad de tus actividades y realiza un seguimiento de los minutos de intensidad. Puedes entrenar para alcanzar tu objetivo de minutos de intensidad semanal caminando enérgicamente al menos 10 minutos consecutivos.

Objetivo automático

El dispositivo crea automáticamente un objetivo de pasos diario basado en tus niveles previos de actividad. A medida que te mueves durante el día, el dispositivo comienza una cuenta atrás de los pasos que te quedan para alcanzar tu objetivo diario. Una vez que alcanzas el objetivo de pasos, el dispositivo muestra  y empieza a contar el número de pasos que das por encima de tu objetivo diario.

Si decides no utilizar la función de objetivo automático, puedes definir un objetivo de pasos personalizado en tu cuenta de Garmin Connect.

Monitor del sueño


El dispositivo detecta automáticamente cuándo estás durmiendo y monitoriza el movimiento durante tus horas de sueño habituales. Puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect. Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, los niveles de sueño y el movimiento durante el sueño. Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.

NOTA: las siestas no se añaden a tus estadísticas de sueño.

Configuración en el smartphone


Vincular tu smartphone

El dispositivo vívofit 4 debe vincularse directamente a través de la aplicación Garmin Connect y no desde la configuración de Bluetooth de tu smartphone.

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Garmin Connect .
- 2 Pulsa el botón del dispositivo ① para encenderlo.



La primera vez que se enciende el dispositivo, está en modo vinculación.

SUGERENCIA: puedes mantener pulsado el botón del dispositivo para ver el menú y mantener pulsado  para acceder manualmente al modo vinculación.


- 3 Selecciona una de las opciones para añadir el dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect:
 - Si es el primer dispositivo que vinculas con la aplicación Garmin Connect, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
 - Si ya has vinculado anteriormente otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect, en el menú de configuración, selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** y, a continuación, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

NOTA: es posible que el proceso de configuración incluya una actualización de software que puede tardar varios minutos ([Actualizar el software, página 4](#)). Mantén el dispositivo cerca de tu smartphone hasta que la configuración finalice.

Una vez que finalice la configuración, el dispositivo realizará un seguimiento continuo de tu actividad diaria. Debes sincronizar el dispositivo regularmente para consultar tu progreso en la aplicación.

Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect

Debes sincronizar manualmente tus datos para llevar un registro de tu progreso en la aplicación Garmin Connect. El dispositivo también sincroniza de forma automática los datos con la aplicación Garmin Connect periódicamente.

- 1 Coloca el dispositivo cerca de tu smartphone.
- 2 Abre la aplicación Garmin Connect.
SUGERENCIA: la aplicación puede estar abierta o en ejecución en segundo plano.
- 3 Mantén pulsado el botón del dispositivo para ver el menú.
- 4 Mantén pulsado .
- 5 Espera mientras se sincronizan tus datos.
- 6 Visualiza tus datos actuales en la aplicación Garmin Connect.

Historial

El dispositivo realiza un seguimiento de los pasos diarios y las estadísticas de sueño, así como de tus actividades físicas cronometradas. Puedes enviar este historial a tu cuenta de Garmin Connect.

El dispositivo guarda los datos de hasta 4 semanas de actividad. Cuando el almacenamiento de datos se llena, el dispositivo borra los archivos más antiguos para dejar espacio a los nuevos datos.

SUGERENCIA: realiza sincronizaciones periódicas de tus datos para reducir su duración.

Garmin Connect

Puedes mantenerte en contacto con tus amigos en tu cuenta de Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animaros entre compañeros. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, excursiones, etc.

Puedes crear tu cuenta de Garmin Connect gratuita vinculando el dispositivo con tu teléfono mediante la aplicación Garmin Connect o visitando connect.garmin.com.

Controla tu progreso: podrás hacer el seguimiento de tus pasos diarios, participar en una competición amistosa con tus contactos y alcanzar tus objetivos.

Analiza tus datos: puedes ver información más detallada acerca de tu actividad, incluido el tiempo, la distancia, las calorías quemadas y los informes personalizables.



Comparte tus actividades: puedes estar en contacto con tus amigos y seguir las actividades de cada uno de ellos o publicar enlaces a tus actividades en tus redes sociales favoritas.

Gestiona tu configuración: puedes personalizar la configuración de tu dispositivo y los ajustes de usuario en tu cuenta de Garmin Connect.

Garmin Move IQ™

Cuando tu movimiento coincida con patrones de ejercicio familiares, Move IQ identificará el evento automáticamente y lo mostrará en tu cronología. Los eventos de Move IQ muestran el tipo y la duración de la actividad, pero no aparecen en tu lista de actividades o noticias.

La función Move IQ inicia automáticamente una actividad cronometrada de caminata y carrera utilizando los umbrales de tiempo establecidos en la aplicación Garmin Connect. Estas actividades se añaden a tu lista de actividades.

Personalización del dispositivo

Usar la retroiluminación

En cualquier momento, mantén pulsado el botón del dispositivo durante menos de un segundo para activar la retroiluminación.

La retroiluminación se desactiva automáticamente.

Configurar Garmin Connect

Puedes cambiar la configuración del dispositivo desde tu cuenta Garmin Connect, ya sea mediante la aplicación Garmin Connect o el sitio web de Garmin Connect.

- En la aplicación Garmin Connect, selecciona la imagen de tu dispositivo y, a continuación, **Configuración del dispositivo**.
- En el sitio web de Garmin Connect, selecciona **Configuración del dispositivo**.

Tras personalizar la configuración, debes salir de la página de configuración y sincronizar los datos para aplicar los cambios al dispositivo ([Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect, página 3](#)).

Configurar el dispositivo

En tu cuenta de Garmin Connect, selecciona **Configuración del dispositivo**.

NOTA: algunos ajustes se muestran en una subcategoría del menú de configuración.

Alarmas: establece la hora y la frecuencia del reloj despertador del dispositivo.

Tonos de alerta: te permite activar y desactivar los tonos de alerta. El dispositivo emite un pitido cuando los tonos de alerta están activados.

Inicio automático de actividad: permite que tu dispositivo cree y guarde actividades cronometradas de forma automática mediante la función Move IQ. Puedes configurar el periodo de tiempo mínimo para la actividad de carrera y caminata.

Sincronización automática: te permite personalizar la frecuencia con la que el dispositivo sincroniza automáticamente los datos con tu cuenta de Garmin Connect.

Tema de color: permite personalizar el tema de color del dispositivo.

Widget personalizado: permite introducir un mensaje personalizado para mostrarlo en el bucle de widgets.

Formato de fecha: permite establecer el formato del mes y el día.

Último widget mostrado: permite al dispositivo mantenerse en el widget actual en lugar de volver al predeterminado.

Alerta de inactividad: te permite activar y desactivar la línea de inactividad.

Move IQ: te permite activar y desactivar los eventos de Move IQ. La función Move IQ detecta de forma automática patrones de actividad, como caminatas, carreras, ciclismo, natación y ejercicio en elíptica.

Formato horario: configura el dispositivo para que utilice el formato de 12 o de 24 horas.

Distancia: configura el dispositivo para que muestre la distancia recorrida en kilómetros o millas.

Widgets visibles: permite personalizar los widgets que aparecen en el dispositivo durante el uso normal y durante una actividad cronometrada. Puedes cambiar el orden de los widgets en el bucle.

Pantalla para el reloj: te permite personalizar la pantalla del reloj.

Configuración de usuario

En tu cuenta de Garmin Connect, selecciona **Configuración de usuario**.

Longitud de zancada personalizada: permite al dispositivo calcular de manera más precisa la distancia recorrida haciendo uso de tu longitud de paso personalizada. Puedes introducir una distancia conocida y el número de pasos necesarios para recorrer dicha distancia y, de ese modo, Garmin Connect puede calcular tu longitud de paso.

Pasos diarios: te permite introducir tu objetivo de pasos diario. Puedes utilizar la opción Objetivo automático para permitir que el dispositivo determine automáticamente tu objetivo de pasos.

Datos personales: te permite introducir tu información personal, como la fecha de nacimiento, el sexo, la altura y el peso. El dispositivo utiliza esta información para mejorar la precisión del monitor de actividad.

Sueño: te permite introducir tus horas de sueño habituales.

Minutos de intensidad semanales: te permite introducir tu objetivo semanal de minutos de intensidad.

Información del dispositivo

Especificaciones

Tipo de pila/batería	Dos pilas SR43 sustituibles por el usuario NOTA: las pilas 301 y 386 son equivalentes a las pilas SR43.
Autonomía de la pila/batería	1 año
Rango de temperatura de funcionamiento	De -10 °C a 60 °C (de 14 °F a 140 °F)

Protocolo/frecuencia inalámbrica	Tecnología Bluetooth, 2,4 GHz a -3 dBm nominales
Clasificación de resistencia al agua	Natación, 5 ATM ¹

Visualizar la información del dispositivo

Puedes ver el ID de la unidad, la versión del software e información sobre las normativas vigentes.

- 1 Mantén pulsado el botón del dispositivo para ver el menú.
- 2 Mantén pulsado **i**.
- 3 Pulsa el botón del dispositivo para desplazarte por las pantallas de información.

Cuidado del dispositivo

AVISO

Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que esto podría reducir la vida útil del producto.

Evita pulsar los botones bajo el agua.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices disolventes, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.

Aclara con cuidado el dispositivo con agua dulce tras exponerlo a cloro, agua salada, protector solar, cosméticos, alcohol u otros productos químicos agresivos. La exposición prolongada a estas sustancias puede dañar la caja.

No lo coloques en entornos con altas temperaturas, como secadoras de ropa.

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

Limpieza del dispositivo

- 1 Limpia el dispositivo con un paño humedecido en una solución suave de detergente.
- 2 Seca el dispositivo.

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

SUGERENCIA: para obtener más información, visita www.garmin.com/fitandcare.

Actualizar el software

Si hay una actualización de software disponible, el dispositivo la descargará automáticamente cuando lo sincronices con tu cuenta de Garmin Connect.

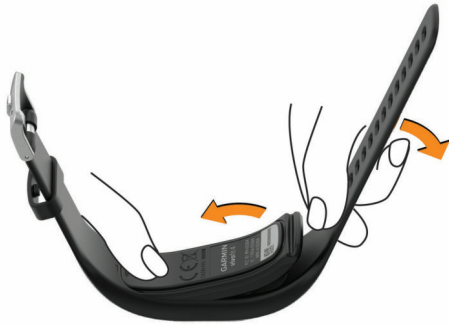
Durante el proceso de actualización aparece una barra de progreso y el icono . La actualización puede tardar varios minutos. Mantén el dispositivo cerca del smartphone durante la actualización. Una vez finalizada la actualización, se reiniciará el dispositivo.

Sustitución de la correa

Visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin® para obtener información acerca de accesorios opcionales.

- 1 Extrae el dispositivo de la correa.

¹ El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.



- 2 Inserta el dispositivo en la correa ajustando el material de la correa alrededor del dispositivo.

La marca del dispositivo debe estar alineada con la del interior de la correa.



Pilas sustituibles por el usuario

⚠ ADVERTENCIA

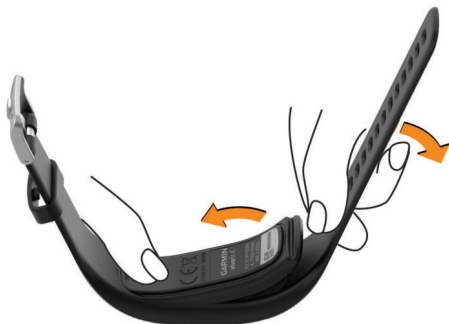
Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Sustituir las pilas

El dispositivo utiliza dos pilas SR43. Cuando las pilas se estén agotando, aparecerá una alerta en la cuenta de Garmin Connect tras la sincronización. Al sustituir las pilas no se borra ningún dato ni configuración.

NOTA: las pilas 301 y 386 son equivalentes a las pilas SR43.

- 1 Extrae el dispositivo de la correa.



- 2 Utiliza un destornillador Phillips pequeño para quitar los cuatro tornillos de la parte frontal del dispositivo.
- 3 Retira la tapa frontal y las pilas.



- 4 Inserta las nuevas pilas con el polo negativo orientado hacia el interior de la tapa frontal.
- 5 Comprueba que la tapa no está dañada y que está colocada perfectamente en la carcasa posterior.

AVISO

Las pestañas de la tapa deben estar alineadas con las muescas correspondientes del compartimento de las pilas. Si se producen daños en la tapa, es posible que no quede correctamente sellada.

- 6 Vuelve a colocar la tapa delantera y los cuatro tornillos.
- 7 Aprieta los cuatro tornillos firmemente por igual.
- 8 Inserta el dispositivo en la correa ajustando el material de la correa alrededor del dispositivo.

La marca del dispositivo debe estar alineada con la del interior de la correa.



Solución de problemas

Mi recuento de pasos no parece preciso

Si tu recuento de pasos no parece preciso, puedes probar estos consejos.

- Ponte el dispositivo en la muñeca no dominante.
- Lleva el dispositivo en el bolsillo cuando empujes un cochecito o un cortacésped.
- Lleva el dispositivo en el bolsillo cuando utilices solo las manos o los brazos activamente.

NOTA: el dispositivo puede interpretar algunos movimientos repetitivos, como lavar los platos, doblar la ropa o dar palmadas, como pasos.

El recuento de pasos de mi dispositivo no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect

El recuento de pasos de tu cuenta de Garmin Connect se actualiza al sincronizar el dispositivo.

- 1 Sincroniza el recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect (*Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect*, página 3).
- 2 Espera mientras el dispositivo sincroniza tus datos.

La sincronización puede tardar varios minutos.

NOTA: actualizar la aplicación Garmin Connect no sincroniza los datos ni actualiza el recuento de pasos.

Mi distancia recorrida no parece precisa

Si tu distancia recorrida no parece precisa, puedes calcular tu longitud de zancada específica en tu cuenta de Garmin Connect (*Configuración de usuario*, página 4).

Mi dispositivo no muestra la hora correcta

El dispositivo actualiza la hora y la fecha cada vez que sincronizas el dispositivo con un dispositivo móvil. Debes sincronizar el dispositivo para mostrar la hora correcta al cambiar de zona horaria y al pasar al horario de verano/invierno.

- 1 Comprueba que tu dispositivo móvil muestra la hora local correcta.
- 2 Sincronizar el dispositivo con el dispositivo móvil (*Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect*, página 3).

La hora y la fecha se actualizan automáticamente.

¿Cómo se vincula un nuevo dispositivo con una cuenta existente de Garmin Connect?

Si ya has vinculado anteriormente otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect, puedes añadir un nuevo dispositivo desde el menú de configuración de la aplicación.

- 1 Abre la aplicación Garmin Connect.
- 2 En el menú de configuración, selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?

El dispositivo vívofit 4 es compatible con smartphones con tecnología inalámbrica Bluetooth.

Visita www.garmin.com/ble para obtener información sobre los dispositivos compatibles.

Consejos para la vinculación y la sincronización

- Coloca el dispositivo dentro del área de alcance de tu smartphone.
- Tras vincular el dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect, este no permanece constantemente conectado, sino que se sincroniza periódicamente. Puedes sincronizar manualmente el dispositivo en cualquier momento si abres tu cuenta de Garmin Connect.
- Si el dispositivo y el smartphone ya están conectados pero no se sincronizan, desactiva la tecnología Bluetooth en la configuración del smartphone y vuelve a activarla.
- Si el dispositivo y el smartphone ya están conectados pero no se sincronizan, quita el dispositivo de tu cuenta de Garmin Connect y vincúlalo de nuevo (*Vincular tu smartphone*, página 2).

No dispongo de un smartphone

Puedes encender el dispositivo y usarlo con funcionalidad limitada hasta que completes el proceso de configuración en un smartphone u ordenador. Antes de realizar la configuración, solo podrás usar las funciones de recuento de pasos, objetivo automático y línea de inactividad. El dispositivo restablece el recuento de pasos una vez al día. El dispositivo procura restablecer el recuento de pasos mientras duermes, en función de tu nivel de inactividad desde el primer día de uso. Tu

dispositivo no almacena datos de historial hasta que no se complete la configuración.

Configura el dispositivo en un smartphone (*Configuración en el smartphone*, página 2) u ordenador (*Vincular tu ordenador*, página 6) para utilizar otras funciones del dispositivo.

NOTA: algunas funciones del dispositivo requieren un smartphone vinculado.


Vincular tu ordenador

Puedes utilizar un USB ANT Stick™ opcional para vincular tu dispositivo con tu ordenador. Visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

- 1 Visita garmin.com/express.
- 2 Sigue las instrucciones en pantalla para descargar e instalar la aplicación Garmin Express™.
- 3 Conecta el USB ANT Stick inalámbrico en un puerto USB.
- 4 Pulsa el botón del dispositivo ① para encender el dispositivo.




Cuando enciendas el dispositivo por primera vez, estará en modo vinculación.

- 5 Si es necesario, pulsa el botón del dispositivo hasta que aparezca .
- 6 Sigue las instrucciones de tu ordenador para añadir tu dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect y completar el proceso de configuración.

Sincronizar los datos con un ordenador

Debes sincronizar tus datos regularmente para llevar un registro del progreso en la aplicación Garmin Connect.

- 1 Coloca el dispositivo cerca de tu ordenador.
- 2 Mantén pulsado el botón del dispositivo hasta que aparezca .
- 3 Espera mientras se sincronizan tus datos.
- 4 Visualiza tus datos actuales en la aplicación Garmin Connect.

El dispositivo no se enciende

Si el dispositivo no se enciende, es posible que tengas que sustituir las pilas.

Consulta la sección *Sustituir las pilas*, página 5.

Animaciones de objetivo y sucesión de objetivos conseguidos

El dispositivo ofrece información visual sobre tu progreso con respecto al objetivo de pasos. Cuando alcanzas tu objetivo de pasos, el dispositivo muestra una animación de objetivo y continúa con el registro. Al pulsar el botón, aparece una animación de la sucesión de objetivos conseguidos que te indica cuántos días consecutivos has logrado alcanzar tu objetivo de pasos ①.



Vincular varios dispositivos móviles con tu dispositivo

Puedes vincular tu dispositivo vívofit 4 con varios dispositivos móviles. Por ejemplo, puedes vincular tu dispositivo con un smartphone y una tableta. Puedes repetir el proceso de vinculación para cada dispositivo móvil adicional ([Vincular tu smartphone](#), página 2).

Restablecer el dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás restablecerlo. Con esta acción no se borra ningún dato.

NOTA: al restablecer el dispositivo, se restablece la línea de inactividad.

- 1 Mantén pulsado el botón del dispositivo durante 15 segundos.
- 2 Suelta el botón del dispositivo.
El dispositivo muestra brevemente un triángulo y, a continuación, la pantalla del reloj.

Eliminar los datos de usuario

Puedes restablecer toda la configuración de tu dispositivo a los valores predeterminados de fábrica. Se borrarán todos los datos del dispositivo.

- 1 Mantén pulsado el botón del dispositivo para ver el menú.
- 2 Mantén pulsado **i**.
- 3 Mantén pulsado el botón del dispositivo hasta que aparezca **NV RST**.
El dispositivo se restablece y la pantalla se enciende.
- 4 Vincula el dispositivo con tu smartphone ([Vincular tu smartphone](#), página 2).

Apéndice

Más información

- Visita support.garmin.com para obtener manuales, artículos y actualizaciones de software adicionales.
- Visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

Índice

A

accesorios 7
actividades 1
actualizaciones, software 4
almacenar datos 3
aplicaciones 2

B

batería
 optimizar 3
 sustituir 5
borrar, todos los datos de usuario 7
botones 1

C

configurar 3, 4
 dispositivo 3
cronómetro 2

D

datos 1
 almacenar 3
 transferir 3
datos de usuario, borrar 7
desafíos 2

E

especificaciones 4

G

Garmin Connect 2–4, 6
Garmin Express 6
guardar actividades 1

H

historial 3
 enviar al ordenador 3, 6
hora del día 6

I

iconos 1
ID de unidad 4

L

limpiar el dispositivo 4

M

menú 1
minutos de intensidad 2
modo sueño 2
monitor de actividad 2, 6
Move IQ 3

O

objetivos 4, 6

P

pasos 6
piezas de repuesto 4
pulseras 4

R

restablecer el dispositivo 7
retroiluminación 3

S

seguimiento en vivo de la actividad 2
smartphone 2, 3, 6
 vincular 6, 7
software
 actualizar 4
 versión 4
solución de problemas 5–7
sustituir la pila 5

T

tecnología Bluetooth 2, 6
tiempo 1

U

USB ANT Stick 6

V

vincular, smartphone 6, 7

support.garmin.com



Diciembre de 2019
I90-02240-00_OC