

GARMIN®

vívomove™



Gebruikershandleiding

© 2016 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

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

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

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

M/N: A02784, AA2784

Inhoudsopgave

Inleiding	1
Aan de slag	1
Overzicht van het toestel	1
De tijd instellen	1
Instellen op smartphone	1
Uw smartphone koppelen	1
Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect Mobile app	1
Instellen op computer	2
Uw computer koppelen	2
Uw gegevens met uw computer synchroniseren	2
Geschiedenis	2
Garmin Connect	2
Uw toestel aanpassen	2
Garmin Connect instellingen	2
Toestelinformatie	3
Specificaties	3
Batterij vervangen	3
Toestelonderhoud	3
De banden vervangen	3
Problemen oplossen	3
Het toestel herstellen	3
Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn	3
Ik kan mijn telefoon niet koppelen met het toestel	3
Meerdere mobiele toestellen of computers koppelen met uw toestel	4
Software-update	4
Ondersteuning en updates	4
Appendix	4
Meer informatie	4
Software License Agreement	4
Index	5

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.

- 1 Selecteer een optie:
 - Koppel het toestel met uw smartphone (*Instellen op smartphone, pagina 1*).
 - Koppel het toestel met uw computer (*Instellen op computer, pagina 2*).
- 2 Stel de tijd op uw toestel in (*De tijd instellen, pagina 1*).
- 3 Draag het toestel dag en nacht.
- 4 Synchroniseer uw stapgegevens en slaapstatistieken via uw Garmin Connect account (*Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect Mobile app, pagina 1*, *Uw gegevens met uw computer synchroniseren, pagina 2*).

Overzicht van het toestel



① Stappenbalk	Telt uw stappen en geeft uw voortgang weer als percentage van uw dagelijkse doel.
② Bewegingsbalk	Geeft weer hoelang u inactief bent.
③ Kroon	Houd ingedrukt om koppelmodus in te schakelen. Druk om gegevens te synchroniseren. Trek en draai om de tijd in te stellen.

Het toestel inschakelen

Uw toestel wordt verzonden in lage-energiemodus.

- 1 Druk de kroon naar binnen.
- 2 Druk op de kroon tot de stappenbalk beweegt.

Automatisch doel

Uw toestel maakt automatisch een dagelijks stapdoel dat is gebaseerd op uw voorgaande activiteitsniveaus. Wanneer u tijdens de dag beweegt, laat het toestel zien hoe u dichterbij uw dagelijkse doel komt. Elk segment van de stappenbalk staat voor vijf procent van uw dagelijkse doel. U kunt uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect Mobile app voor uw actuele aantal stappen.

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 inactiviteit verschijnt de bewegingsbalk.

Vervolgens verschijnen extra segmenten in de balk na elke volgende 15 minuten inactiviteit. Na twee uur inactiviteit is de bewegingsbalk vol.

U kunt de bewegingsbalk herstellen door een stukje te lopen.

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 slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

De tijd instellen

U moet de tijd handmatig instellen op uw toestel. De tijd op uw toestel werkt onafhankelijk van de tijd op uw smartphone. Uw automatische doel en de stappenbalk worden om middernacht automatisch hersteld, op basis van de tijd van uw gekoppelde smartphone.

- 1 Trek aan de kroon en draai deze om de tijd op uw toestel in te stellen.
- 2 Druk de kroon naar binnen.

Instellen op smartphone

Uw smartphone koppelen

Koppelen is het draadloos verbinden van uw Bluetooth® smartphone met uw toestel. Als u alle functies van uw vívomove toestel wilt gebruiken, moet u het toestel koppelen met een smartphone.

- 1 Ga naar www.garminconnect.com/vivomove en download de Garmin Connect Mobile app op uw smartphone.
- 2 Houd uw smartphone binnen 3 m (10 ft.) van uw toestel.
- 3 Open de Garmin Connect Mobile app.
- 4 Selecteer een optie om uw toestel toe te voegen aan uw Garmin Connect account:
 - Als dit het eerste toestel is dat u koppelt met de Garmin Connect Mobile app, volgt u de instructies op het scherm.
 - Als u reeds een toestel hebt gekoppeld met de Garmin Connect Mobile app, selecteert u **Garmin toestellen** > **+** in het instellingenmenu en volgt u de instructies op het scherm.
- 5 Houd op het vívomove toestel de kroon 3 seconden ingedrukt om de koppelmodus in te schakelen.
De stappenbalk knippert terwijl het toestel uw smartphone zoekt.

Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect Mobile app

Via de Garmin Connect Mobile app worden uw activiteitsgegevens regelmatig automatisch gesynchroniseerd tussen uw toestel en uw mobiele toestel. U kunt uw gegevens op elk gewenst moment ook handmatig synchroniseren.

- 1 Houd uw smartphone binnen 3 m (10 ft.) van uw toestel.
- 2 Houd de kroon 1 seconden ingedrukt.
De stappenbalk beweegt terwijl uw gegevens worden gesynchroniseerd.
- 3 Wacht terwijl uw gegevens worden gesynchroniseerd.
- 4 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 of neem contact op met uw Garmin® dealer voor informatie over optionele accessoires.

- 1 Ga naar www.garminconnect.com/vivomove en volg de instructies op het scherm om de Garmin Express™ app te downloaden en te installeren.
- 2 Sluit de draadloze USB ANT Stick aan op een USB-poort.
- 3 Breng het toestel op minder dan 3 m (10 ft.) afstand van uw computer.
- 4 Houd op het vivomove toestel de kroon 3 seconden ingedrukt om de koppelmodus in te schakelen.
De stappenbalk knippert terwijl het toestel uw computer zoekt.
- 5 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 op minder dan 3 m (10 ft.) afstand van uw computer.
- 2 Houd de kroon 1 seconden ingedrukt.
De stappenbalk beweegt terwijl uw gegevens worden gesynchroniseerd.
- 3 Wacht terwijl uw gegevens worden gesynchroniseerd.
- 4 Bekijk uw huidige gegevens in de Garmin Connect toepassing.

Geschiedenis

Uw toestel houdt uw dagelijkse aantal stappen, slaapstatistieken en activiteiten bij. Deze geschiedenis kan naar uw Garmin Connect account worden verzonden.

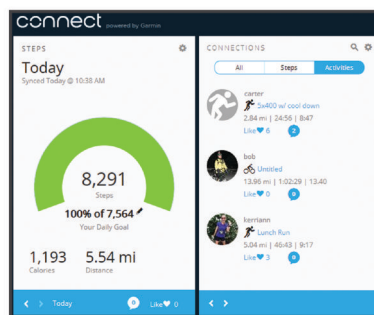
Uw toestel bewaart de gegevens van uw activiteiten maximaal 3 weken. Wanneer de gegevensopslag vol is, verwijdt het toestel de oudste bestanden om plaats te maken voor nieuwe gegevens.

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, hikes en meer. Meld u aan voor een gratis account op www.garminconnect.com/start.

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

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



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

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

Uw activiteiten bekijken via uw Garmin Connect account

Uw toestel detecteert activiteiten automatisch als de functie Autodetectie van activiteiten is ingeschakeld (*Toestelinstellingen, pagina 2*). De gegevens over uw activiteiten kunnen naar uw Garmin Connect account worden verzonden.

- 1 Ga ten minste 15 minuten hardlopen.
- 2 Synchroniseer uw toestel met uw Garmin Connect account (*Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect Mobile app, pagina 1, Uw gegevens met uw computer synchroniseren, pagina 2*).

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 toestellenwidget 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.

Autodetectie van activiteiten: Als deze functie is ingeschakeld, worden activiteiten die ten minste 15 minuten duren automatisch vastgelegd en opgeslagen. U kunt uw toestel synchroniseren zodat u de activiteitgegevens op uw Garmin Connect account kunt bekijken.

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

Gebruikersinstellingen

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

Persoonlijke informatie: Hier kunt u uw profielgegevens invoeren, zoals geslacht, geboortedatum, lengte, gewicht 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.

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 de Garmin Connect app uw staplengte berekenen.

Toestelinformatie

Specificaties

Batterijtype	Door gebruiker te vervangen CR2025 batterij
Levensduur van batterij	Maximaal 1 jaar.
Bedrijfstemperatuurbereik	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113 °F)
Radiofrequentie-/protocol	2,4 GHz ANT+® protocol voor draadloze communicatie Bluetooth Smart draadloze technologie
Waterbestendigheid	5 ATM ¹

LET OP
Trek de kroon niet uit terwijl het toestel nat is. Als u dit wel doet in een natte omgeving, kan het toestel beschadigd raken.

Batterij vervangen

Uw Garmin Connect account geeft aan wanneer de batterij van uw toestel bijna leeg is. Garmin raadt u aan om de batterij van uw toestel door een gekwalificeerde horlogemaker te laten vervangen. Het toestel gebruikt één CR2025 batterij.

OPMERKING: Functies voor het volgen van activiteiten gebruiken meer batterijvermogen dan de horlogewijzers. Als de functies voor het volgen van activiteiten niet meer functioneren, geeft het toestel mogelijk nog wel de tijd aan.

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.

Zorg dat de leren band droog blijft. Ga niet zwemmen of onder de douche met de leren band. Blootstelling aan water kan de leren band 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.

De leren bandjes reinigen

- 1 Veeg de leren bandjes af met een droge doek.
- 2 Gebruik leerreiniger om de leren bandjes te reinigen.

De banden vervangen

Het toestel is geschikt voor banden met een breedte van 20 mm. Ga naar buy.garmin.com of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires.

- 1 Druk het veertje ① van de pushpin in om de band te verwijderen.



- 2 Plaats één uiteinde van de pushpin in het gaatje om de nieuwe band aan te brengen.
- 3 Druk het veertje op de pushpin in en duw het andere uiteinde van de pushpin in het tegenoverliggende gaatje.
- 4 Herhaal de stappen 1 t/m 3 om de andere band te verwijderen.

Problemen oplossen

Het toestel herstellen

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

Houd de kroon 15 seconden ingedrukt.

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.

Ik kan mijn telefoon niet koppelen met het toestel

- Schakel Bluetooth draadloze technologie op uw smartphone in.
- Open de Garmin Connect Mobile app op uw smartphone en schakel de koppelmodus in.

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

- Houd op uw toestel de kroon 3 seconden ingedrukt om de koppelmodus in te schakelen.

Meerdere mobiele toestellen of computers koppelen met uw toestel

U kunt uw vivomove 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 (*Uw smartphone koppelen*, pagina 1, *Uw computer koppelen*, pagina 2).

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.

Ondersteuning en updates

Garmin Express (www.garmin.com/express) biedt u eenvoudig toegang tot deze services voor Garmin toestellen.

- Productregistratie
- Producthandleidingen
- Software-updates
- Gegevens worden geüpload naar Garmin Connect

Appendix

Meer informatie

- Ga naar www.garmin.com/intosports.
- Ga naar 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.

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

Index

A

accessoires 4
activiteiten 2
activiteiten volgen 1
app, smartphone 1

B

banden 3
batterij, vervangen 3

C

computer 4

D

doelstellingen 2

G

Garmin Connect 1, 2
Garmin Express 2
 software bijwerken 4
 toestel registreren 4
gegevens
 opslaan 2
 overbrengen 2
gegevens opslaan 2
geschiedenis 1, 2
 naar de computer verzenden 2

H

het toestel opnieuw instellen 3

I

instellingen 2
 toestel 2

K

koppelen, smartphone 1, 3, 4

P

problemen oplossen 3, 4
productregistratie 4

S

slaapmodus 1
smartphone, koppelen 1, 3, 4
software, bijwerken 4
software license agreement 4
specificaties 3
stappen 2

T

tijdstip van de dag 1
toestel registreren 4
toestel schoonmaken 3

U

updates, software 4
USB ANT Stick 2

V

vervangingsonderdelen 3

