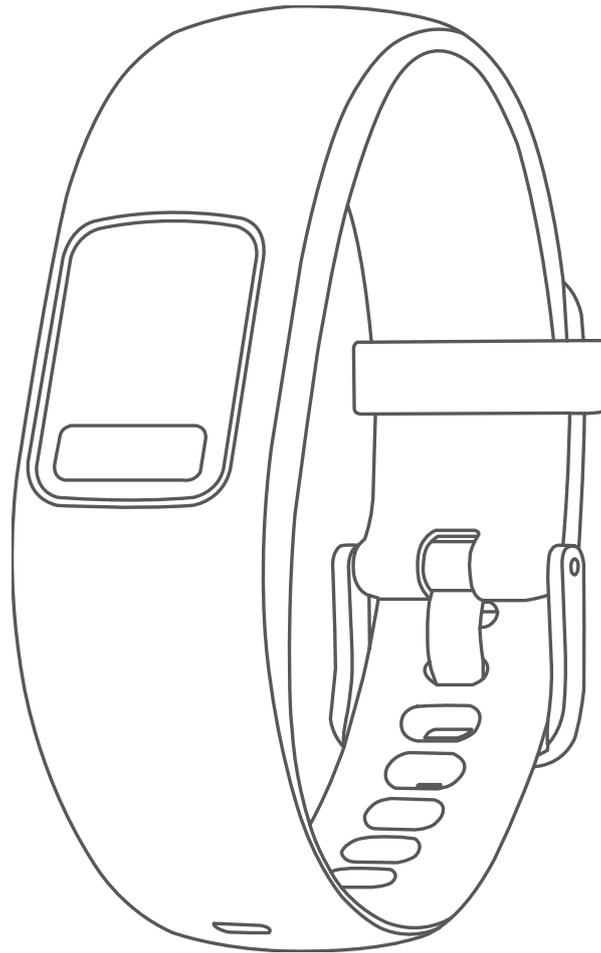


GARMIN®



VÍVOFIT® 4

Benutzerhandbuch

© 2017 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

Alle Rechte vorbehalten. Gemäß Urheberrechten darf dieses Handbuch ohne die schriftliche Genehmigung von Garmin weder ganz noch teilweise kopiert werden. Garmin behält sich das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen an seinen Produkten vorzunehmen und den Inhalt dieses Handbuchs zu ändern, ohne Personen oder Organisationen über solche Änderungen oder Verbesserungen informieren zu müssen. Unter www.garmin.com finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zur Verwendung dieses Produkts.

Garmin®, das Garmin Logo und vivofit® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Toe-to-Toe™ und USB ANT Stick™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

American Heart Association® ist eine eingetragene Marke der American Heart Association, Inc. Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

M/N: A03304

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
Erste Schritte	1
Verwenden des Geräts	1
Tägliche Verwendung	1
Übersicht über das Gerät	1
Widgets	1
Menüoptionen	1
Inaktivitätsstatus	2
Intensitätsminuten	2
Automatisches Ziel	2
Schlafüberwachung	2
Einrichtung über das Smartphone	2
Koppeln mit dem Smartphone	2
Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect App	3
Verlauf	3
Garmin Connect	3
Garmin Move IQ™	3
Anpassen des Geräts	3
Verwenden der Displaybeleuchtung	3
Garmin Connect Einstellungen	3
Geräteeinstellungen	3
Benutzereinstellungen	4
Geräteinformationen	4
Technische Daten	4
Anzeigen von Geräteinformationen	4
Pflege des Geräts	4
Reinigen des Geräts	4
Software-Update	4
Auswechseln des Armbands	5
Auswechselbare Batterien	5
Auswechseln der Batterien	5
Fehlerbehebung	5
Meine Schrittzahl ist ungenau	5
Die Schrittzahlen auf meinem Gerät und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein	6
Die zurückgelegte Strecke stimmt offenbar nicht	6
Mein Gerät zeigt nicht die aktuelle Zeit an	6
Wie koppele ich ein neues Gerät mit einem vorhandenen Garmin Connect Konto?	6
Ist mein Smartphone mit meinem Gerät kompatibel?	6
Tipps zum Koppeln und Synchronisieren	6
Ich besitze kein Smartphone	6
Koppeln des Computers	6
Synchronisieren von Daten mit dem Computer	6
Mein Gerät schaltet sich nicht ein	6
Zielanimationen und Siegesstrahlen	7
Koppeln mehrerer mobiler Geräte mit dem Gerät	7
Zurücksetzen des Geräts	7
Löschen von Benutzerdaten	7
Anhang	7
Weitere Informationsquellen	7
Index	8

Einführung

⚠️ WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "*Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*", die dem Produkt beiliegt.

Lassen Sie sich stets von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.

Erste Schritte

Zur optimalen Nutzung des Fitness Trackers sollten Sie ihn mit dem Smartphone koppeln und die Einrichtung über Ihr kostenloses Garmin Connect™ Konto abschließen (*Einrichtung über das Smartphone, Seite 2*).

HINWEIS: Bis Sie das Gerät koppeln und die Einrichtung abschließen, ist die Funktionalität des Geräts eingeschränkt.

Verwenden des Geräts



- Drücken Sie die Taste ①, um Gerätefunktionen zu durchblättern (*Widgets, Seite 1*).
- Halten Sie die Taste 1 Sekunde lang gedrückt, um das Menü  anzuzeigen (*Menüoptionen, Seite 1*).
- Drücken Sie die Taste, um Menüoptionen zu durchblättern.



- Halten Sie die Taste 1 Sekunde lang gedrückt, um Menüoptionen auszuwählen.
- Halten Sie die Taste weniger als 1 Sekunde gedrückt, um die Beleuchtung zu aktivieren.
Die Beleuchtung schaltet sich automatisch aus.

Tägliche Verwendung

Tragen Sie das vivofit 4 Gerät den ganzen Tag lang, und synchronisieren Sie die Daten oft mit Ihrem Garmin Connect Konto. So wird das Gerät Teil Ihres aktiven Lifestyles. Wenn Sie die Daten synchronisieren, können Sie Schritt- und Schlafdaten analysieren, Gesamtwerte anzeigen und Einblicke in Ihre Aktivitäten gewinnen. Verwenden Sie das Garmin Connect Konto, um an Challenges teilzunehmen und gegen Freunde anzutreten. Außerdem können Sie die Geräteeinstellungen anpassen, u. a. Displaydesigns, sichtbare Seiten, die Häufigkeit der automatischen Synchronisierung u. v. m.

Übersicht über das Gerät

Widgets

Wenn Sie das Gerät mit einem Smartphone koppeln, können Sie die auf dem Gerät angezeigten Widgets anpassen und ihre Reihenfolge ändern. Drücken Sie die Gerätetaste, um die Widgets zu durchblättern.

HINWEIS: Auf einigen Displaydesigns wird der eigene Widget-Text nicht angezeigt.

	Das aktuelle Datum. Das Gerät aktualisiert die Uhrzeit und das Datum, wenn es mit einem Smartphone synchronisiert wird.
	Die Gesamtanzahl an Schritten für den Tag.
	Die Anzahl der verbleibenden Schritte bis zum Erreichen des Tagesziels. Bei Verwendung der Funktion für automatische Ziele legt das Gerät jeden Morgen ein neues Ziel für Sie fest.
	Die Distanz, die während des aktuellen Tages zurückgelegt wurde.
	Der Kalorienverbrauch des aktuellen Tages, einschließlich Aktiv-Kalorien und Kalorien in Ruhe.
	Die Gesamtanzahl der Intensitätsminuten pro Woche.
	Die Vorhersagen für die Höchst- und Tiefsttemperatur des Tages.
beat yesterday	Benutzerdefinierter Text. Passen Sie den Text in der Garmin Connect App an.

Menüoptionen

Halten Sie die Gerätetaste gedrückt, um das Menü anzuzeigen. Drücken Sie die Gerätetaste, um die Optionen zu durchblättern. Halten Sie die Gerätetaste erneut gedrückt, um eine Option auszuwählen.

	Synchronisiert Daten mit Ihrem Garmin Connect Konto.
	Beginnt eine Aktivität mit Zeitangabe.
	Zeigt Optionen für den Aufgabentimer an.
	Startet die Stoppuhr.
	Sucht nach Ihrem verloren gegangenen Smartphone.
	Startet eine Toe-to-Toe™ Challenge mit einem anderen Spieler, der über ein kompatibles Gerät verfügt.
	Zeigt Geräte- und aufsichtsrechtliche Informationen an.
	Verlässt das Menü und kehrt zum vorherigen Widget zurück.

Aufzeichnen von Aktivitäten mit Zeitangabe

Sie können eine Aktivität mit Zeitangabe aufzeichnen, die Sie an das Garmin Connect Konto senden können.

TIPP: Außerdem können Sie mit der Move IQ Funktion Geh- oder Laufaktivitäten automatisch aufzeichnen (*Geräteeinstellungen, Seite 3*).

- 1 Halten Sie die Gerätetaste gedrückt, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Halten Sie  gedrückt, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 3 Starten Sie die Aktivität.

TIPP: Drücken Sie die Gerätetaste, um bei laufendem Timer die Aktivitätsdaten zu durchblättern.

- 4 Halten Sie nach der Aktivität die Gerätetaste gedrückt, bis  angezeigt wird.

Es wird eine Zusammenfassung angezeigt. Das Gerät zeigt die Gesamtzeit und die zurückgelegte Strecke für die Aktivität an.

- 5 Drücken Sie die Gerätetaste, um die Übersicht zu schließen und zum Hauptmenü zurückzukehren.

Sie können das Gerät synchronisieren, um Aktivitätsdetails in Ihrem Garmin Connect Konto anzuzeigen.

Verwenden des Countdown-Timers

Sie können mit dem Gerät einen Countdown-Timer von 1, 3, 5 oder 10 Minuten starten.

- 1 Halten Sie die Gerätetaste gedrückt, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Halten Sie  gedrückt.
- 3 Drücken Sie die Gerätetaste, um die Optionen für den Aufgabentimer zu durchblättern.
- 4 Halten Sie die Gerätetaste gedrückt, um einen Timer auszuwählen und zu starten.

Das Gerät gibt einen Signalton aus, und der Timer beginnt mit dem Countdown. Wenn noch 3 Sekunden verbleiben, ertönt bis zum Ablauf der Zeit ein Signalton.

TIPP: Halten Sie die Gerätetaste gedrückt, um den Timer zu stoppen.

Verwenden des Timers

- 1 Halten Sie die Taste gedrückt, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Halten Sie  gedrückt.
- 3 Drücken Sie  , um den Timer zu starten.
- 4 Drücken Sie  , um den Timer zu stoppen.
- 5 Drücken Sie bei Bedarf  , um den Timer zurückzusetzen.
- 6 Halten Sie die Taste gedrückt, um den Timer zu beenden.

Auffinden eines verloren gegangenen Smartphones

Diese Funktion kann Sie dabei unterstützen, ein verloren gegangenes Smartphone zu finden, das über die drahtlose Bluetooth® Technologie gekoppelt ist und sich in Reichweite befindet.

- 1 Halten Sie die Gerätetaste gedrückt, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Halten Sie  gedrückt.
Das vivoFit 4 Gerät beginnt die Suche nach dem gekoppelten Smartphone. Außerdem gibt das Smartphone einen akustischen Alarm aus.

Starten einer Toe-to-Toe Challenge

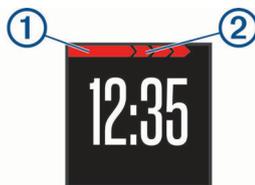
Sie können eine 2 Minuten lange Toe-to-Toe Challenge mit einem Freund starten, der ein kompatibles Gerät besitzt.

- 1 Halten Sie die Gerätetaste gedrückt, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Halten Sie  gedrückt, um einen anderen Spieler in Reichweite (3 m) herauszufordern.
HINWEIS: Beide Spieler müssen eine Challenge auf ihrem Gerät starten.
- 3 Wenn der Name des Spielers angezeigt wird, halten Sie  gedrückt.
Das Gerät zählt einen 3-sekündigen Countdown herunter. Dann wird der Timer gestartet.
- 4 Sammeln Sie 2 Minuten lang Schritte.
Wenn noch 3 Sekunden verbleiben, ertönt bis zum Ablauf der Zeit ein Signalton.
- 5 Achten Sie darauf, dass sich die Geräte in Reichweite (3 m) befinden.
Die Geräte zeigen die Schritte für jeden Spieler sowie den Rang (erster oder zweiter Platz) an.

Spieler können eine weitere Challenge starten oder das Menü verlassen.

Inaktivitätsstatus

Bei langem Sitzen kann sich die Stoffwechsellage negativ ändern. Der Inaktivitätsstatus erinnert Sie daran, wenn es Zeit für Bewegung ist. Nach einer Stunde der Inaktivität wird der Inaktivitätsstatus  angezeigt. Nach jeder Inaktivität von 15 Minuten werden weitere Segmente  hinzugefügt.



Setzen Sie den Aktivitätsstatus zurück, indem Sie eine kurze Strecke gehen.

Intensitätsminuten

Organisationen wie die US-amerikanischen Centers for Disease Control and Prevention, die American Heart Association® und die Weltgesundheitsorganisation empfehlen, sich pro Woche mindestens 150 Minuten lang mit mäßiger Intensität sportlich zu betätigen, z. B. durch zügiges Gehen.

Das Gerät zeichnet die Aktivitätsintensität und die Intensitätsminuten auf. Wenn Sie mindestens 10 Minuten lang ohne Unterbrechung zügig gehen, werden diese Minuten zum Erreichen Ihres Wochenziels für Intensitätsminuten angerechnet.

Automatisches Ziel

Das Gerät erstellt automatisch ein Tagesziel für Ihre Schritte, basierend auf Ihrem aktuellen Aktivitätsgrad. Während Sie im Laufe des Tages aktiv sind, zählt das Gerät rückwärts die Anzahl der bis zum Erreichen des Tagesziels verbleibenden Schritte. Wenn Sie Ihr Tagesziel erreicht haben, wird auf dem Gerät  angezeigt. Jetzt werden die Schritte gezählt, die Sie zusätzlich zum Tagesziel zurücklegen.

Wenn Sie die Funktion für automatische Ziele nicht aktivieren, können Sie ein individuelles Tagesziel in Ihrem Garmin Connect Konto einrichten.

Schlafüberwachung

Während Sie schlafen, erkennt das Gerät automatisch Ihre Schlafphasen und speichert die Bewegung während Ihrer normalen Schlafphasen. Sie können Ihre normalen Schlafphasen in den Benutzereinstellungen im Garmin Connect Konto einrichten. Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, Schlafstadien und die Bewegung im Schlaf. Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

HINWEIS: Nickerchen werden den Schlafstatistiken nicht hinzugefügt.

Einrichtung über das Smartphone

Koppeln mit dem Smartphone

Das vivoFit 4 Gerät muss direkt über die Garmin Connect App gekoppelt werden und nicht über die Bluetooth Einstellungen des Smartphones.

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Garmin Connect App, und öffnen Sie sie .
- 2 Drücken Sie die Gerätetaste , um das Gerät einzuschalten.



Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal einschalten, befindet es sich im Kopplungsmodus.

TIPP: Halten Sie die Gerätetaste gedrückt, um das Menü anzuzeigen, und halten Sie  gedrückt, um den Kopplungsmodus manuell zu aktivieren.

- 3 Wählen Sie eine Option, um das Gerät Ihrem Garmin Connect Konto hinzuzufügen:
 - Wenn dies das erste Gerät ist, das Sie mit der Garmin Connect App gekoppelt haben, folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

- Wenn Sie bereits ein anderes Gerät mit der Garmin Connect App gekoppelt haben, wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **Garmin-Geräte > Gerät hinzufügen** und folgen den Anweisungen auf dem Display.

HINWEIS: Die Einrichtung kann ein Software-Update umfassen, das mehrere Minuten dauern kann ([Software-Update, Seite 4](#)). Achten Sie darauf, dass sich das Gerät und das Smartphone bis zum Abschluss der Einrichtung in der Nähe voneinander befinden.

Nach Abschluss der Einrichtung speichert das Gerät kontinuierlich Ihre täglichen Aktivitäten. Sie sollten das Gerät oft synchronisieren, um sich Ihren Fortschritt in der App anzusehen.

Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect App

Sie sollten die Daten manuell synchronisieren, um Ihren Fortschritt in der Garmin Connect App zu verfolgen. Das Gerät führt auch regelmäßig und automatisch eine Synchronisierung mit der Garmin Connect App durch.

- 1 Achten Sie darauf, dass sich das Gerät in der Nähe des Smartphones befindet.
- 2 Öffnen Sie die Garmin Connect App.
TIPP: Die App kann geöffnet sein oder im Hintergrund ausgeführt werden.
- 3 Halten Sie die Gerätetaste gedrückt, um das Menü anzuzeigen.
- 4 Halten Sie  gedrückt.
- 5 Warten Sie, während die Daten synchronisiert werden.
- 6 Zeigen Sie die aktuellen Daten in der Garmin Connect App an.

Verlauf

Das Gerät speichert die Schritte pro Tag, Schlafstatistiken sowie Fitnessaktivitäten mit Zeitangabe. Dieses Protokoll kann an Ihr Garmin Connect Konto gesendet werden.

Das Gerät speichert die Aktivitätsdaten für bis zu 4 Wochen. Wenn der Datenspeicher voll ist, löscht das Gerät die ältesten Dateien, damit neue Daten gespeichert werden können.

TIPP: Sie sollten die Daten regelmäßig synchronisieren, um die für eine vollständige Synchronisierung erforderliche Zeit zu reduzieren.

Garmin Connect

Sie können in Ihrem Garmin Connect Konto eine Verbindung mit Freunden herstellen. Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren, mit anderen zu teilen und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge, Wanderungen und mehr.

Sie können ein kostenloses Garmin Connect Konto erstellen, wenn Sie das Gerät über die Garmin Connect App mit dem Telefon koppeln, oder Sie können es unter connect.garmin.com erstellen.

Verfolgen Ihres Fortschritts: Sie können Ihre Schritte pro Tag speichern, an kleinen Wettkämpfen mit Ihren Verbindungen teilnehmen und Ihre Trainingsziele erreichen.

Analysieren von Daten: Sie können detaillierte Informationen zu Ihrer Aktivität anzeigen, z. B. Zeit, Distanz, Kalorienverbrauch und anpassbare Berichte.



Teilen von Aktivitäten: Sie können eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen, oder Links zu den Aktivitäten auf Ihren Lieblingswebsites sozialer Netzwerke veröffentlichen.

Verwalten von Einstellungen: Sie können die Geräte- und Benutzereinstellungen in Ihrem Garmin Connect Konto anpassen.

Garmin Move IQ™

Wenn Ihre Bewegungen bekannten Trainingsmustern entsprechen, erkennt die Move IQ Funktion das Ereignis automatisch und zeigt es in der Zeitleiste an. Die Move IQ Ereignisse enthalten den Aktivitätstyp und die Dauer, sind allerdings nicht in der Aktivitätsliste oder im Newsfeed zu sehen.

Die Move IQ Funktion kann automatisch eine Aktivität für das Gehen und Laufen starten, wobei von Ihnen in der Garmin Connect App festgelegte Zeitangaben verwendet werden. Diese Aktivitäten werden der Aktivitätsliste hinzugefügt.

Anpassen des Geräts

Verwenden der Displaybeleuchtung

Halten Sie die Gerätetaste weniger als 1 Sekunde gedrückt, um die Beleuchtung einzuschalten.

Die Beleuchtung schaltet sich automatisch aus.

Garmin Connect Einstellungen

Sie können die Geräteeinstellungen über Ihr Garmin Connect Konto ändern. Verwenden Sie dazu entweder die Garmin Connect App oder die Garmin Connect Website.

- Wählen Sie in der Garmin Connect App das Bild Ihres Geräts und anschließend die Option **Geräteeinstellungen**.
- Wählen Sie auf der Garmin Connect Website im Geräte-Widget die Option **Geräteeinstellungen**.

Nachdem Sie die Einstellung angepasst haben, verlassen Sie die Einstellungsseite, und synchronisieren Sie die Daten, um die Änderungen auf das Gerät anzuwenden ([Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect App, Seite 3](#)).

Geräteeinstellungen

Wählen Sie im Garmin Connect Konto die Option **Geräteeinstellungen**.

HINWEIS: Einige Einstellungen werden im Einstellungsmenü in einer Unterkategorie angezeigt.

Alarmer: Richtet eine Weckzeit und -frequenz für das Gerät ein.

Warntöne: Ermöglicht es Ihnen, die Alarmtöne zu aktivieren und zu deaktivieren. Das Gerät gibt Signaltöne aus, wenn Alarmtöne aktiviert sind.

Aktivität automatisch starten: Das Gerät kann Aktivitäten mit Zeitangabe automatisch mit der Move IQ Funktion erstellen und speichern. Sie können die Mindestzeit für das Laufen und Gehen festlegen.

Geräteinformationen

Automatische Synchronisierung: Ermöglicht es Ihnen anzupassen, wie häufig das Gerät Daten automatisch mit dem Garmin Connect Konto synchronisiert.

Farbschema: Ermöglicht es Ihnen, das Farbschema für das Gerät anzupassen.

Benutzerdefiniertes Widget: Ermöglicht es Ihnen, eine benutzerdefinierte Nachricht einzugeben, die in der Widget-Schleife angezeigt wird.

Datumsformat: Richtet das Format für den Monat und den Tag ein.

Zuletzt angezeigtes Widget: Legt fest, dass das Gerät das aktuelle Widget anzeigt und nicht zum Standard-Widget zurückkehrt.

Inaktivitätsalarm: Ermöglicht es Ihnen, den Aktivitätsstatus zu aktivieren und zu deaktivieren.

Move IQ: Ermöglicht es Ihnen, Move IQ Ereignisse zu aktivieren und zu deaktivieren. Die Move IQ Funktion erkennt automatisch Aktivitätsmuster wie Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen und das Crosstrainer-Training.

Zeitformat: Legt fest, ob die Zeit vom Gerät im 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format angezeigt wird.

Distanz: Legt fest, ob das Gerät die zurückgelegte Strecke in Kilometern oder Meilen anzeigt.

Sichtbare Widgets: Ermöglicht es Ihnen, die Widgets anzupassen, die beim normalen Gebrauch und bei Aktivitäten mit Zeitangabe angezeigt werden. Sie können die Widgets in der Schleife neu anordnen.

Displaydesign: Ermöglicht es Ihnen, das Displaydesign anzupassen.

Benutzereinstellungen

Wählen Sie im Garmin Connect Konto die Option

Benutzereinstellungen.

Eigene Schrittlänge: Ermöglicht es Ihrem Gerät, die zurückgelegte Strecke anhand Ihrer eigenen Schrittlänge genauer zu berechnen. Sie können eine bekannte Distanz eingeben sowie die Anzahl der Schritte, die zum Zurücklegen dieser Distanz erforderlich sind. Garmin Connect kann daraus Ihre Schrittlänge ermitteln.

Schritte pro Tag: Ermöglicht es Ihnen, Ihr Tagesziel für Schritte einzugeben. Verwenden Sie die Option Automatisches Ziel, damit das Gerät automatisch das Tagesziel für Schritte festlegt.

Persönliche Daten: Ermöglicht es Ihnen, persönliche Daten einzugeben, beispielsweise Geburtstag, Geschlecht, Größe und Gewicht. Anhand dieser Informationen optimiert das Gerät die Fitness-Tracker-Genauigkeit.

Schlaf: Ermöglicht es Ihnen, Ihre normalen Schlafenszeiten einzugeben.

Intensitätsminuten pro Woche: Ermöglicht es Ihnen, das Wochenziel für Intensitätsminuten einzugeben.

Technische Daten

Batterietyp	Zwei austauschbare SR43-Batterien HINWEIS: 301- und 386-Batterien entsprechen SR43-Batterien.
Batterie-Laufzeit	1 Jahr
Betriebstemperaturbereich	-10 °C bis 60 °C (14 °F bis 140 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	Bluetooth Technologie, 2,4 GHz bei -3 dBm (nominal)
Wasserdichtigkeit	Swim, 5 ATM ¹

Anzeigen von Geräteinformationen

Sie können die Geräte-ID, die Softwareversion und aufsichtsrechtliche Informationen anzeigen.

- 1 Halten Sie die Gerätetaste gedrückt, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Halten Sie  gedrückt.
- 3 Drücken Sie die Gerätetaste, um die Informationsseiten zu durchblättern.

Pflege des Geräts

HINWEIS

Setzen Sie das Gerät keinen starken Erschütterungen aus, und verwenden Sie es sorgsam. Andernfalls kann die Lebensdauer des Produkts eingeschränkt sein.

Drücken Sie die Tasten nach Möglichkeit nicht unter Wasser.

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel, Lösungsmittel oder Insektenschutzmittel, die die Kunststoffteile oder die Oberfläche beschädigen könnten.

Spülen Sie das Gerät mit klarem Wasser ab, nachdem es mit Chlor- oder Salzwasser, Sonnenschutzmitteln, Kosmetika, Alkohol oder anderen scharfen Chemikalien in Berührung gekommen ist. Wenn das Gerät diesen Substanzen über längere Zeit ausgesetzt ist, kann dies zu Schäden am Gehäuse führen.

Lassen Sie das Gerät nicht in Umgebungen mit hohen Temperaturen, z. B. in einem Wäschetrockner.

Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen es evtl. über längere Zeit sehr hohen oder sehr niedrigen Temperaturen ausgesetzt ist, da dies zu Schäden am Gerät führen kann.

Reinigen des Geräts

- 1 Wischen Sie das Gerät mit einem Tuch ab, das mit einer milden Reinigungslösung befeuchtet ist.
- 2 Wischen Sie das Gerät trocken.

Lassen Sie das Gerät nach der Reinigung vollständig trocknen.

TIPP: Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/fitandcare.

Software-Update

Wenn ein Software-Update verfügbar ist, lädt das Gerät das Update automatisch herunter, wenn Sie das Gerät mit dem Garmin Connect Konto synchronisieren.

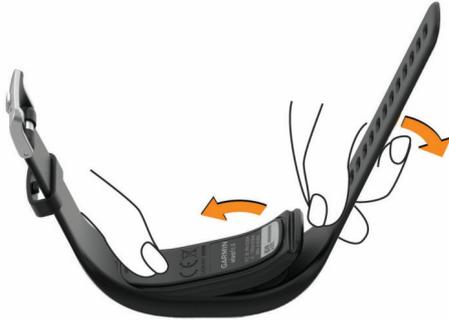
Während des Updates werden eine Fortschrittsanzeige und  angezeigt. Das Update kann einige Minuten dauern. Achten Sie darauf, dass das Gerät während des Updates in der Nähe des Smartphones bleibt. Nach Abschluss des Updates wird das Gerät neu gestartet.

¹ Das Gerät widersteht einem Druck wie in 50 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Auswechseln des Armbands

Rufen Sie die Website buy.garmin.com auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin® Händler, um Informationen zu optionalem Zubehör zu erhalten.

- 1 Nehmen Sie das Gerät aus dem Armband.



- 2 Setzen Sie das Gerät in das Armband ein. Dabei müssen Sie das Band ein wenig ziehen und formen, bis es um das Gerät passt.

Die Markierung auf dem Gerät muss auf die Markierung im Armband ausgerichtet sein.



Auswechselbare Batterien

⚠ WARNUNG

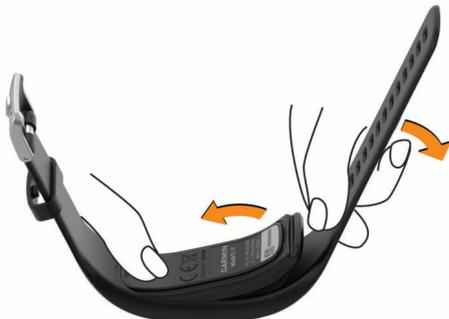
Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

Auswechseln der Batterien

Das Gerät wird mit zwei SR43-Batterien betrieben. Wenn die Batterie schwach ist, wird in Ihrem Garmin Connect Konto nach der Synchronisierung eine Batteriewarnung angezeigt. Durch das Auswechseln der Batterien werden keine Daten oder Einstellungen gelöscht.

HINWEIS: 301- und 386-Batterien entsprechen SR43-Batterien.

- 1 Nehmen Sie das Gerät aus dem Armband.



- 2 Entfernen Sie mit einem kleinen Kreuzschlitzschraubendreher die vier Schrauben auf der Vorderseite des Geräts.
- 3 Entfernen Sie die Frontabdeckung und die Batterien.



- 4 Setzen Sie die neuen Batterien ein, wobei die Seite mit dem Minus zur Innenseite der Frontabdeckung zeigen muss.
- 5 Vergewissern Sie sich, dass die Dichtung nicht beschädigt ist und dass sie vollständig in der hinteren Abdeckung sitzt.

HINWEIS

Die Nasen der Dichtung müssen auf die entsprechenden Einkerbungen in der Akkuabdeckung ausgerichtet sein. Schäden an der Dichtung können eine vollständige Versiegelung verhindern.

- 6 Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, und drehen Sie die vier Schrauben ein.
- 7 Ziehen Sie die vier Schrauben gleichermaßen fest an.
- 8 Setzen Sie das Gerät in das Armband ein. Dabei müssen Sie das Band ein wenig ziehen und formen, bis es um das Gerät passt.

Die Markierung auf dem Gerät muss auf die Markierung im Armband ausgerichtet sein.



Fehlerbehebung

Meine Schrittzahl ist ungenau

Falls Ihre Schrittzahl ungenau ist, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Tragen Sie das Gerät an Ihrer nicht dominanten Hand.
- Tragen Sie das Gerät in der Tasche, wenn Sie einen Kinderwagen oder Rasenmäher schieben.
- Tragen Sie das Gerät in der Tasche, wenn Sie nur Ihre Hände oder Arme aktiv verwenden.

HINWEIS: Das Gerät interpretiert u. U. einige sich wiederholende Bewegungen, z. B. das Abwaschen, Wäschelegen oder Klatschen mit den Händen, als Schritte.

Die Schrittzahlen auf meinem Gerät und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein

Die Schrittzahl in Ihrem Garmin Connect Konto wird beim Synchronisieren des Geräts aktualisiert.

- 1 Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Garmin Connect App (*Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect App, Seite 3*).
- 2 Warten Sie, während das Gerät die Daten synchronisiert.
Die Synchronisierung kann einige Minuten dauern.
HINWEIS: Die Aktualisierung der Garmin Connect App führt nicht zur Synchronisierung der Daten bzw. zur Aktualisierung der Schrittzahl.

Die zurückgelegte Strecke stimmt offenbar nicht

Falls die zurückgelegte Strecke nicht stimmt, können Sie in Ihrem Garmin Connect Konto Ihre eigene Schrittlänge berechnen (*Benutzereinstellungen, Seite 4*).

Mein Gerät zeigt nicht die aktuelle Zeit an

Das Gerät aktualisiert die Uhrzeit und das Datum, wenn es mit einem mobilen Gerät synchronisiert wird. Synchronisieren Sie das Gerät, damit beim Wechseln in eine andere Zeitzone sowie beim Beginn oder Ende der Sommerzeit die richtige Uhrzeit angezeigt wird.

- 1 Vergewissern Sie sich, dass auf dem mobilen Gerät die richtige Ortszeit angezeigt wird.
- 2 Synchronisieren Sie das Gerät mit dem mobilen Gerät (*Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect App, Seite 3*).

Uhrzeit und Datum werden automatisch aktualisiert.

Wie koppelte ich ein neues Gerät mit einem vorhandenen Garmin Connect Konto?

Wenn Sie bereits ein anderes Gerät mit der Garmin Connect App gekoppelt haben, können Sie ein neues Gerät über das Einstellungsmenü der App hinzufügen.

- 1 Öffnen Sie die Garmin Connect App.
- 2 Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **Garmin-Geräte > Gerät hinzufügen**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Ist mein Smartphone mit meinem Gerät kompatibel?

Das vívoFit 4 Gerät ist mit Smartphones mit drahtloser Bluetooth Technologie kompatibel.

Informationen zur Kompatibilität finden Sie unter www.garmin.com/ble.

Tipps zum Koppeln und Synchronisieren

- Achten Sie darauf, dass sich das Gerät in Reichweite des Smartphones befindet.
- Wenn Sie das Gerät mit dem Garmin Connect Konto gekoppelt haben, bleibt es nicht ständig verbunden. Stattdessen wird es regelmäßig synchronisiert. Sie können das Gerät jederzeit manuell synchronisieren, indem Sie das Garmin Connect Konto öffnen.
- Wenn das Gerät und das Smartphone bereits verbunden, jedoch nicht synchronisiert sind, deaktivieren Sie in den Einstellungen des Smartphones die Bluetooth-Technologie, und aktivieren Sie sie anschließend wieder.
- Wenn das Gerät und das Smartphone bereits verbunden, jedoch nicht synchronisiert sind, entfernen Sie das Gerät aus

dem Garmin Connect Konto, und koppeln Sie es erneut (*Koppeln mit dem Smartphone, Seite 2*).

Ich besitze kein Smartphone

Sie können das Gerät einschalten und es mit eingeschränkter Funktionalität verwenden, bis Sie die Einrichtung auf einem Smartphone oder Computer abgeschlossen haben. Vor der Einrichtung können Sie nur die Schrittzahl, das automatische Ziel und den Inaktivitätsstatus verwenden. Das Gerät setzt die Schrittzahl einmal am Tag zurück. Das Gerät versucht, die Schrittzahl zurückzusetzen, während Sie schlafen. Dabei wird Ihr Inaktivitätsgrad vom ersten Verwendungstag zugrunde gelegt. Protokolldaten werden erst nach Abschluss der Einrichtung gespeichert.

Richten Sie das Gerät über ein Smartphone (*Einrichtung über das Smartphone, Seite 2*) oder einen Computer ein (*Koppeln des Computers, Seite 6*), um zusätzliche Gerätefunktionen zu verwenden.

HINWEIS: Zur Verwendung einiger Gerätefunktionen muss ein Smartphone gekoppelt sein.

Koppeln des Computers

Sie können einen optionalen USB ANT Stick™ verwenden, um das Gerät mit dem Computer zu koppeln. Rufen Sie die Website buy.garmin.com auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie weitere Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.

- 1 Rufen Sie die Website garmin.com/express auf.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Anwendung Garmin Express™ herunterzuladen und zu installieren.
- 3 Verbinden Sie den drahtlosen USB ANT Stick mit einem USB-Anschluss.
- 4 Drücken Sie die Gerätetaste ①, um das Gerät einzuschalten.



Beim ersten Einschalten des Geräts ist der Kopplungsmodus aktiviert.

- 5 Drücken Sie bei Bedarf die Gerätetaste, bis  angezeigt wird.
- 6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Computer, um das Gerät Ihrem Garmin Connect Konto hinzuzufügen und die Einrichtung abzuschließen.

Synchronisieren von Daten mit dem Computer

Sie sollten die Daten regelmäßig synchronisieren, um Ihren Fortschritt in der Anwendung Garmin Connect zu verfolgen.

- 1 Achten Sie darauf, dass sich das Gerät in der Nähe des Computers befindet.
- 2 Halten Sie die Gerätetaste gedrückt, bis  angezeigt wird.
- 3 Warten Sie, während die Daten synchronisiert werden.
- 4 Zeigen Sie die aktuellen Daten in der Anwendung Garmin Connect an.

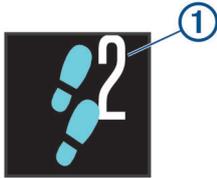
Mein Gerät schaltet sich nicht ein

Falls sich das Gerät nicht mehr einschaltet, müssen Sie evtl. die Batterien auswechseln.

Weitere Informationen finden Sie unter [Auswechseln der Batterien](#), Seite 5.

Zielanimationen und Siegessträhnen

Das Gerät stellt visuelles Feedback zu Ihrem Fortschritt beim Erreichen des Tagesziels Schritte bereit. Wenn Sie das Ziel erreichen, zeigt das Gerät eine Zielanimation an und setzt die Aufzeichnung fort. Wenn Sie die Taste drücken, wird eine Siegessträhnenanimation angezeigt, damit Sie sehen können, wie viele Tage nacheinander Sie das Tagesziel Schritte erreicht haben ①.



Koppeln mehrerer mobiler Geräte mit dem Gerät

Sie können das vivofit 4 Gerät mit mehreren mobilen Geräten koppeln. Beispielsweise können Sie das Gerät mit einem Smartphone und einem Tablet koppeln. Sie können die Kopplung für jedes weitere mobile Gerät wiederholen ([Koppeln mit dem Smartphone](#), Seite 2).

Zurücksetzen des Geräts

Wenn das Gerät nicht mehr reagiert, müssen Sie es möglicherweise zurücksetzen. Durch diesen Vorgang werden keine Daten gelöscht.

HINWEIS: Beim Zurücksetzen des Geräts wird der Inaktivitätsstatus zurückgesetzt.

- 1 Halten Sie die Gerätetaste 15 Sekunden lang gedrückt.
- 2 Lassen Sie die Gerätetaste los.
Das Gerät zeigt kurz ein Dreieck und dann das Displaydesign an.

Löschen von Benutzerdaten

Sie können alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen. Hiermit werden alle Daten vom Gerät gelöscht.

- 1 Halten Sie die Gerätetaste gedrückt, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Halten Sie **Ⓛ** gedrückt.
- 3 Halten Sie die Gerätetaste gedrückt, bis **NV RST** angezeigt wird.
Das Gerät wird zurückgesetzt, und das Display schaltet sich ein.
- 4 Koppeln Sie das Gerät mit dem Smartphone ([Koppeln mit dem Smartphone](#), Seite 2).

Anhang

Weitere Informationsquellen

- Unter support.garmin.com finden Sie zusätzliche Handbücher, Artikel und Software-Updates.
- Rufen Sie die Website buy.garmin.com auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie weitere Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.

A

Akku, auswechseln 5
Aktivitäten 1, 2
Anwendungen 2
Auswechseln der Batterie 5

B

Bänder 5
Batterie
 auswechseln 5
 Laufzeit optimieren 3
Benutzerdaten, löschen 7
Bluetooth Technologie 2, 6

C

Challenges 2

D

Daten 1
 speichern 3
 übertragen 3
Displaybeleuchtung 3

E

Einstellungen 3, 4
 Gerät 3
Ersatzteile 5

F

Fehlerbehebung 5–7
Fitness Tracker 2, 7

G

Garmin Connect 2–4, 6
Garmin Express 6
Geräte-ID 4

I

Icons 1
Intensitätsminuten 2

K

Koppeln, Smartphone 6, 7

L

löschen, alle Benutzerdaten 7

M

Menü 1
Move IQ 3

P

Protokoll 3
 an Computer senden 3, 6

R

Reinigen des Geräts 4
Ruhezustand 2

S

Schritte 7
Smartphone 2, 3, 6
 koppeln 6, 7
Software
 aktualisieren 4
 Version 4
Speichern von Aktivitäten 1
Speichern von Daten 3

T

Tasten 1
Technische Daten 4
Timer 1, 2

U

Uhrzeit 6
Updates, Software 4
USB ANT Stick 6

Z

Ziele 4, 7

support.garmin.com



Dezember 2019
190-02240-00_OC