

vívofit FAQs:

Erste Inbetriebnahme

Wenn ich das vívofit einschalte, wechselt der Bildschirm zwischen „PAIR“ und einer 4- stelligen Nummer. Wie komme ich aus diesem Modus heraus?

Dein vívofit muss via Computer oder kompatibelem Smartphone mit einem Garmin Connect Account gekoppelt werden. Bitte folge den Anweisungen auf garminconnect.com/vivofit von deinem Computer oder Smartphone aus.

Warum muss ich persönliche Informationen eingeben?

Größe, Gewicht, Alter und Geschlecht werden für die Kalorien- und Distanzberechnung genutzt.

vívofit Band

Aus welchem Material besteht das Band? Bestehen Bedenken bezüglich einer Nickel Allergie?

Das Band besteht aus hochwertigem Elastomer. Kein Teil des vívofit der mit der Haut in Kontakt kommt enthält irgendwelche Metallteile, folglich gibt es keine Probleme mit Nickel Allergien.

Wie kann ich das vívofit Band reinigen?

Das vívofit Band kann mit Wasser und einem milden Reinigungsmittel gereinigt werden. Berücksichtige bitte, das hellere Farben auf Dauer flecken bekommen können, wenn sie in Kontakt mit dunkleren Kleidungsstücken wie Blue Jeans, Ärmelaufschlägen etc. kommen. Wenn dies oft der Fall ist, ist ein dunkleres Band besser geeignet.

Geräte Bedienung

Was bedeuten die roten Linien oben auf dem Display?

Das ist der Inaktivitätsbalken, der aus 5 Teilen besteht. Der erste Teil erscheint nach 1 Stunde Inaktivität, alle 15 Minuten kommt ein neuer Teil dazu. Gehe für ein Paar Minuten umher um den Balken zurück zu setzen (Etwa eine Minute gehen lässt einen Balken verschwinden, bis zu 2 Minuten um alle 5 verschwinden zu lassen)

Muss ich mich wirklich jede Stunde bewegen?

Mehrere Studien haben ergeben, dass sitzen für einen längeren Zeitraum ernste Stoffwechselveränderungen bewirken kann. Dies gilt auch für aktive Sportler. Nur trainieren ist nicht ausreichend, wenn danach nur noch gesessen wird. Der rote Balken ist eine Erinnerung, um regelmäßig auf zu stehen und sich zu bewegen, damit zu langes sitzen vermieden wird.

Wie funktioniert das Auto Goal?

Das erste Ziel basiert auf dem Aktivitätslevel, welches beim ersten Start eingestellt wurde. (low, medium, high). Danach "lernt" das vívofit den persönlichen Aktivitätslevel und passt das Ziel täglich an. Wenn du das aktuelle Ziel schaffst, erhöht sich das morgige Ziel aber um nachvollziehbare und moderate Werte. Wird das Ziel einige Tage hintereinander nicht erreicht, verringert sich das Ziel, sodass du nicht von unerreichbaren Zielen entmutigt wirst und dich dann verbessern kannst.

Wie werden die verbrannten Kalorien berechnet?

Der Kalorien Algorithmus nutzt die Nutzerdaten wie (Gewicht, Größe, Alter, etc.), den Aktivitätstyp (Laufen, Gehen, etc.), und falls ein Herzfrequenzmonitor genutzt wird, wird die Herzfrequenz auch mit in die Berechnung einbezogen. Dazu berechnet das vívofit aktive und inaktive (Grundumsatz) Kalorien um den täglichen Kalorienverbrauch des Nutzers anzuzeigen.

Wie stelle ich die Uhrzeit auf dem vívofit ein?

Die Zeit des vívofit wird bei jeder Synchronisierung mit dem Smartphone oder Computer übernommen. Wenn du die Zeitzone wechselst oder von Sommer- auf Winterzeit musst du wieder synchronisieren um die Zeit neu einzustellen. Wenn du mit einem Smartphone synchronisierst, stelle sicher, dass es auf automatische Zeitzone eingestellt ist oder ändere vorher manuell die Zeitzone. Wenn du mit einem Computer synchronisierst, stelle sicher, dass die korrekte Zeitzone eingestellt ist.

Wie kann ich das Gerät zurücksetzen?

Falls das Gerät zurückgesetzt werden muss, drücke und halte den Knopf für 12 Sekunden. Das Gerät sollte ohne Datenverlust zur Schritte Seite zurückkehren.

Wie kann ich das Gerät auf Werkseinstellungen zurücksetzen?

Wenn das Gerät wirklich auf Werkseinstellungen zurück gesetzt und alle Daten gelöscht werden sollen, drücke und halte den Knopf bis "SLEEP" erscheint (etwa 4 Sekunden),dann drücke den Knopf wiederholt 2x bis die Software Version angezeigt wird (z.B. "R 2.10"), dann drücke und halte wieder den Knopf bis auf dem Display "PAIR" erscheint. Erneutes drücken schaltet den Bildschirm ab und es erscheint der "PAIR" Modus, welcher das Zurücksetzen bestätigt. Um das Gerät wieder zu nutzen, musst du die ersten Einstellungen wiederholen – eine Anleitung gibt es auf garminconnect.com/vivofit.

Wenn das Gerät von jemand anderem genutzt wird, solltest du dich in deinen Garmin Connect Account einloggen und das Gerät von deinem Account entfernen (von der Geräte Seite). Die früheren Daten werden dabei nicht von Garmin Connect gelöscht, es wird nur die Verbindung zwischen Gerät und Account entfernt.

Sleep Tracking

Wie zeichne ich den Schlaf mit dem vívofit auf?

Drücke und halte den vívofit Knopf bis das Display "SLEEP" (etwa 4 Sekunden, "Sync" wird als erstes angezeigt) anzeigt. Das vívofit zeichnet nun deine Schlafbewegungen auf. Wenn du aufwachst, halte den Knopf, bis das Display wieder in den normalen Modus zurückkehrt.

Synchronisiere dann deine Daten mit Garmin Connect um deine Schlafzeit und die Bewegungen zu sehen.

Ich habe vergessen das víovofit letzte Nacht in den Schlaf Modus umzuschalten. Kann ich die Schlafinformationen wiederherstellen?

Falls du vergessen hast dein víovofit in den Schlaf Modus zu stellen, kannst du die Informationen manuell wieder herstellen, indem du in Garmin Connect Einschlaf- und Aufwachzeiten eingibst. Synchronisiere deine Daten zuerst, damit die Bewegungsdaten verfügbar sind.

Herzfrequenz

Welche Herzfrequenz Sensoren werden unterstützt?

Jeder ANT+ kompatible Herzfrequenz Sensor kann mit dem víovofit genutzt werden. Also auch alle Garmin Herzfrequenz Sensoren.

Wie nutze ich einen Herzfrequenz Sensor mit dem víovofit?

Lege den HRM an indem du genau nach der Bedienungsanleitung des HRM vorgehst, (anfeuchten der Elektroden). Schalte dann auf deinem víovofit weiter, bis du zur Seite "HEART" kommst. Nach einigen Sekunden erscheinen Striche, die dir anzeigen, dass ein HRM gesucht wird. Das víovofit wird als erstes nach dem letzten gepaarten HRM suchen, wird dieser nicht gefunden, wird die Suche nach jedem verfügbaren ANT+ HRM gestartet. Für ein gutes Ergebnis sollten keine anderen ANT+ HRM in der Nähe sein wenn das erstmalige Pairing durchgeführt wird. Wenn das Pairing abgeschlossen ist, wird die Herzfrequenz Zone und die Herzfrequenz angezeigt. (z.B. "3-115").

Du kannst dir auch andere Seiten auf dem víovofit anzeigen lassen, während die Herzfrequenz aufgezeichnet wird. Ein Herz Icon erscheint in der unteren rechten Ecke des Displays und zeigt an, dass der HRM noch aktiv ist. Wenn du fertig bist, entferne den HRM. Du kannst die Aufzeichnung auch stoppen, wenn du den Knopf gedrückt hältst. (das Display zeigt in diesem Fall "HEART" gefolgt von "OFF").

Nach der Synchronisierung mit Garmin Connect ist für den Zeitraum mit Nutzung des HRM eine Aktivität erstellt. Du kannst die Zeit, Strecke, Kalorien und den HR Graph einsehen.

Warum wird die Herzfrequenz nicht auf meinem Display angezeigt?

Wenn du deinen víovofit und den HRM separat gekauft hast, ist die Herzfrequenz Seite möglicherweise ausgeschaltet. Gehe in die Einstellungen bei Garmin Connect (Web oder Mobile App), und du kannst die Seiten einstellen, die auf deinem Gerät angezeigt werden. Wähle dort die Herzfrequenz Seite aus. Dann synchronisiere dein Gerät um die neuen Einstellungen zu übernehmen und die neue Seite sollte verfügbar sein.

Was bedeutet die erste Zahl vor der Herzfrequenz?

Die Zahlen 1-5 vor der Herzfrequenz zeigen deinen Herzfrequenzbereich an. Standardmäßig sind die Bereiche für dich basierend auf deiner maximalen Herzfrequenz und deinem Alter eingestellt. Du kannst die Bereiche bei Garmin Connect einstellen, indem du deinen Ruhepuls, max. Herzfrequenz und jede der 5 Zonen änderst. Bei der nächsten Synchronisierung wird dein Gerät diese neuen Zonen übernehmen.

Zeichnet das víovfit die Herzfrequenz auch im Schlafmodus auf?

Während der Herzfrequenzaufzeichnung sind bestimmte Funktionen wie Synchronisierung und Schlaf Modus ausgeschaltet. Du kannst aber manuell deine Schlaf Zeiten eingeben um die Informationen wieder her zu stellen wenn du die Herzfrequenz im Schlaf aufzeichnen willst.

Beeinträchtigt die Herzfrequenzaufzeichnung die Batterielaufzeit?

Der durchschnittliche Nutzer erreicht mehr als ein Jahr Batterielaufzeit bei 2 Stunden HRM Nutzung (700+ Stunden im Jahr). Die Batterielaufzeit wird sich mit erhöhter Nutzung natürlich verringern. Bei durchgehender Nutzung des HRM hält die Batterie des víovfit 3 Monate.

Web/Mobile Konnektivität

Wie kann ich Daten von dem víovfit mit dem Smartphone synchronisieren?

Überprüfe, ob du die Garmin Connect Mobile App auf deinem Smartphone installiert hast und du dein víovfit mit der App ge-paired hast. Wenn du die erste Einstellung mit diesem Smartphone durchgeführt hast, sollte dies bereits geschehen sein.

Überprüfe die Entfernung zu deinem Smartphone (in einem Radius von 3 Meter). Drücke und halte dann den Knopf des víovfit für etwa 2 Sekunden bis das Display "Sync" anzeigt. Das víovfit synchronisiert dann die Daten mit dem Smartphone. Den Synchronisierungsstatus kannst du in der Connect Mobile App sehen, und danach sind alle Daten in der App verfügbar.

Wie synchronisiere ich Daten vom víovfit mit dem Computer?

Überprüfe, ob Garmin Express auf deinem Computer installiert ist und du dein víovfit mit Garmin Express ge-paired hast. Wenn du die erste Einstellung mit diesem Smartphone durchgeführt hast, sollte dies bereits geschehen sein.

Überprüfe die Entfernung zu deinem Computer (in einem Radius von 3 Meter). Drücke und halte dann den Knopf des víovfit für etwa 2 Sekunden bis das Display "Sync" anzeigt. Das víovfit synchronisiert dann die Daten mit dem Computer via Garmin Express (Garmin Express läuft im Hintergrund und braucht nicht geöffnet zu werden). Ist der Vorgang abgeschlossen erscheint ein Benachrichtigungssymbol und die Daten sind auf garminconnect.com verfügbar.

Wie oft muss ich das víovfit synchronisieren?

Wenn du an Challenges oder anderen Social Funktionen teilnimmst, empfehlen wir jeden Tag zu synchronisieren.

Der Speicher des víovfit kann Aktivitätsdaten bis zu 3 Wochen speichern, weniger bei Nutzung eines HRM (2 Wochen bei 1 Stunde/Tag HRM Nutzung). Eine Synchronisierung jede Woche oder alle 2 Wochen ist empfohlen um keine Daten zu verlieren. Wenn du zu lange wartest werden die ältesten Daten gelöscht und bei der nächsten Synchronisierung werden die wichtigsten Daten übertragen, aber es kann sein, dass einige ältere Daten fehlen.

Synchronisiere ebenso dein vivovfit immer, wenn sich die Zeitzone ändert um die aktuelle Zeit auf dem Gerät angezeigt zu bekommen.

Welche Smartphones sind kompatibel?

Informationen dazu sind zu finden unter: <http://garmin.com/ble>

Welche Computer Voraussetzungen gibt es?

Informationen dazu sind zu finden unter: <http://software.garmin.com/de-DE/express.html>, klicke auf Systemvoraussetzungen.

Kann ich die Daten mit mehreren Computern synchronisieren?

Ja, du kannst die Daten mit verschiedenen Smartphones oder Computern zum selben Connect Account synchronisieren. Du musst das Gerät mit jedem Smartphone/Computer mit dem du es nutzen willst pairen. Danach kannst du jedes Gerät dazu nutzen deine Daten zu Garmin Connect zu laden.

Wie kann ich das Gerät mit einem anderen Computer oder Smartphone koppeln?

Bitte suche unter garminconnect.com/vivofit nach deinem kompatiblen Smartphone oder Computer und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Du musst sicherstellen, dass das vívofit im Pair Modus ist. Drücke und halte den vivofit Knopf für etwa 6 Sekunden, bis das Display "PAIR" anzeigt. (Es werden zuerst "SYNC" und "SLEEP" Modus angezeigt, halte den Knopf weiter gedrückt).

Garmin Connect

Kann ich den gleichen Garmin Connect Account für meinen Forerunner/Edge/etc. nutzen wie für meinen vívofit?

Ja

Kann ich zwei vívofit mit dem gleichen Garmin Connect Account koppeln?

Netter Versuch aber du kannst nicht die doppelten Punkte für 2 Geräte bekommen. Garmin Connect erlaubt nur einen Activity Tracker pro Account. Wenn du versuchst einen zweiten zu koppeln, kannst du dich entscheiden, ob du das bestehende Gerät ersetzen willst (das erste Gerät kann weiter genutzt werden aber der Upload wird deaktiviert). Du kannst ebenso auf der Einstellungsseite von Garmin Connect ein Gerät ersetzen, löschen, oder reaktivieren. Wenn du 2 Tracker nutzen willst, kannst du je einen Account pro Gerät einrichten.

Kann ich die Daten von Garmin Connect exportieren und mit einer anderen Software nutzen?

Die Auswertungsfunktion von Garmin Connect hat nur begrenzte Möglichkeiten für den Datenexport. Momentan sind keine Möglichkeiten für den Datenexport von Garmin Connect geplant.