

Merk: **Garmin**

Model: 010-01225-08



## Omschrijving

Garmin vívofit. Beeldscherm type: LCD. Soort apparaat: Polsband activiteitentracker, Kleur van het product: Rood, Maat pols: 120 - 175 mm. Levensduur van de batterij: 365 dag(en), Type accu/batterij: CR1632. Gewicht: 25,5 g, Breedte: 21 mm, Diepte: 10,5 mm. Ondersteunde mobiele besturingssystemen: Android, iOS

### De activiteitsmeter die zich aanpast aan UW tempo

- Verzamelt informatie over uw activiteitsniveau en wijst een persoonlijk dagdoel toe
- Geeft afstand en aantal stappen en calorieën weer. Houdt uw slaap bij
- Kan worden gekoppeld aan hartslagmeter<sup>1</sup> voor fitnessactiviteiten
- Levensduur batterij: 1 jaar of langer; waterbestendig<sup>2</sup>
- Opslaan, plannen en uw vooruitgang delen op Garmin Connect™
- Hoe fit u ook bent, u weet al welke actieve stappen u nu kunt ondernemen om uw algemene welzijn voor vandaag, morgen en tot ver in de toekomst te verbeteren. Het klinkt zo eenvoudig om vaker van de bank te komen en meer te bewegen, maar het is nog best moeilijk om dat ook te blijven doen. De vívofit kan u helpen uw goede voornemens om te zetten in levenslange gewoonten. Het is de enige activiteitsmeter die u elke dag begroet met een persoonlijk doel, die uw vooruitgang bijhoudt en die u eraan herinnert dat het tijd is om te bewegen.

### Persoonlijke dagdoelen

De vívofit verzamelt informatie over uw huidige activiteitsniveau en wijst vervolgens een haalbaar dagdoel toe. Als u een mijlpaal behaalt, past de vívofit uw doel voor de volgende dag aan en duwt u zo geleidelijk in de richting van een gezondere manier van leven. Op Garmin

Connect™, onze gratis online fitnesscommunity, kunt u virtuele badges verdienen en uw vooruitgang bekijken.

### **Vertelt u hoe laat het is en dat het tijd is om te bewegen**

Uit onderzoek is gebleken dat lange perioden van inactiviteit, zoals werken aan een bureau, ertoe leiden dat uw lichaam minder vetverbrandende enzymen produceert. U kunt dit effect tegengaan door de hele dag door regelmatig een klein stukje te lopen. U verliest dan misschien wel eens de tijd uit het oog en vergeet om te bewegen, maar dat overkomt de víofit niet. Als u een uur niet hebt bewogen, wordt een rode bewegingsbalk weergegeven op het scherm die steeds groter wordt als u te lang stil zit. Loop een paar minuten rond om de balk te resetten.

### **Blijf bewegen**

Als u de volgende stap richting een betere gezondheid wilt zetten, kunt u de aanvullende motivatiefuncties van de víofit gebruiken. Gebruik een hartslagmeter<sup>1</sup> met de víofit om uw hartslaggegevens bij te houden en voor nauwkeurigere informatie over het aantal verbrande calorieën na elke fitnessactiviteit, zoals een sessie in de sportschool of een stuk hardlopen. Als u het aantal calorieën gedetailleerd wilt bijhouden, maakt u een account op MyFitnessPal en koppelt u dat aan uw Garmin Connect-account. Zo kunt u het aantal geconsumeerde calorieën vergelijken met het aantal verbrande calorieën, hetgeen de hele dag door de víofit wordt bijgehouden. U kunt op Garmin Connect ook de online-uitdagingen van andere víofit gebruikers aangaan of zelf een competitie beginnen met uw vrienden om te zien wie de virtuele badges wint en flink kan opscheppen.

### **Altijd aan**

De víofit houdt uw vooruitgang 24 uur per dag en 7 dagen per week bij en kan langer dan een jaar aanblijven zonder een nieuwe batterij te moeten plaatsen. Schakel de slaapmodus in als u naar bed gaat, de víofit houdt dan uw rust bij. Op Garmin Connect kunt u zien hoe lang u in totaal hebt geslapen, inclusief de perioden waarin u hebt bewogen en de perioden waarin u rustig hebt geslapen. De víofit band is waterbestendig, zodat u zorgeloos in de regen kunt sporten of kunt douchen.

### **Voel u verbonden**

Met een druk op een knop kunt u de víofit draadloos synchroniseren met Garmin Connect om een volledig beeld te krijgen van uw vooruitgang, om online-uitdagingen aan te gaan en om virtuele badges te verdienen voor extra motivatie. Bezoek onze gratis online community vanaf uw computer of vanaf een compatibel mobiel toestel<sup>3</sup> met de app Garmin Connect™ Mobile.

# Specificaties

## CONNECTIVITEIT

Bluetooth	Nee
-----------	-----

## FYSIEKE KENMERKEN

Breedte	21 mm	Gewicht	25 g
Kleur	Rood	Polsomtrek	12 - 21 cm
Waterbestendig tot	50 meter (5ATM)		

## GEBRUIKSGEMAK

Waterbestendig	Ja
----------------	----

## SCHERM

Schermgrootte	1,00 x 0,39 inch
---------------	------------------

## SENSOREN

GPS	Nee	Hartslagmeter	Ja
Snelheidsmeter	Ja	Stappenteller	Ja

## STROOM

Maximale batterijduur	365
-----------------------	-----