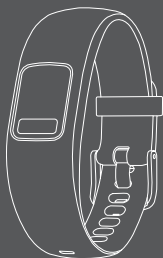


GARMIN®



VÍVOFIT® 4

Quick Start Manual	2
Manuel de démarrage rapide	8
Guía de inicio rápido	15

VÍVOFIT® 4

Quick Start Manual

Introduction

WARNING

See the *Important Safety and Product Information* guide in the product box for product warnings and other important information.

Always consult your physician before you begin or modify any exercise program.

Pairing with Your Smartphone

Your vívofit® 4 device must be paired directly through the Garmin Connect™ Mobile app, instead of from the Bluetooth® settings on your smartphone.

- 1 From the app store on your smartphone, install and open the Garmin Connect Mobile app .
- 2 Press the device key  to turn on the device.



The first time you turn on the device, it is in pairing mode.

3 Select an option to add your device to your Garmin Connect account:

- If this is the first device you have paired with the Garmin Connect Mobile app, follow the on-screen instructions.
- If you have already paired another device with the Garmin Connect Mobile app, from the settings menu, select **Garmin Devices > Add Device**, and follow the on-screen instructions.

NOTE: The setup may include a software update which can take several minutes. Keep your device near your smartphone until setup is complete.

After setup is complete, the device continuously tracks your daily activity. You should sync your device often to review your progress in the app.

Syncing Your Data with the Garmin Connect Mobile App

You should manually sync your data to track your progress in the Garmin Connect Mobile app. Your device also periodically syncs data with the Garmin Connect Mobile app automatically.

- 1 Bring the device near your smartphone.
- 2 Open the Garmin Connect Mobile app.
TIP: The app can be open or running in the background.
- 3 Hold the device key to view the menu.
- 4 Hold .
- 5 Wait while your data syncs.

- 6 View your current data in the Garmin Connect Mobile app.

Garmin Connect

Your Garmin Connect account gives you the tools to analyze activity tracking and sleep data, participate in challenges, and download software updates. You can also customize your device settings, including watch faces, visible widgets, auto-sync frequency, and much more.

Device Overview

Widgets

Your device comes preloaded with widgets that provide at-a-glance information. You can press the device key to scroll through the widgets. Some widgets require a paired smartphone.

	The current date. The device updates the time and date when you sync with a smartphone.
	The total number of steps taken for the day.
	The number of remaining steps needed to reach your step goal for the day. When you use the auto goal feature, the device sets a new goal for you at the beginning of each day.
	The distance traveled for the current day.
	The amount of total calories burned for the current day, including both active and resting calories.

	Your weekly intensity minutes total.
	The weather forecast for the day.
beat yesterday	Your custom message. You can modify your messages in the Garmin Connect Mobile app.

Menu Options

You can hold the device key to view the menu, and press the device key to scroll through the options. You can hold the device key again to select an option.

	Syncs data with your Garmin Connect account.
	Starts a timed activity.
	Displays task timer options.
	Starts the stopwatch.
	Locates your lost smartphone.
	Starts a challenge with another player.
	Displays device and regulatory information.
	Returns to the previous widget.

Recording a Timed Activity

You can record a timed activity, which can be sent to your Garmin Connect account.

- 1 Hold the device key to view the menu.
- 2 Hold  to start the activity timer.
- 3 Start your activity.
- 4 After you complete your activity, hold the device key until  appears.
A summary appears.
- 5 Press the device key to end the summary and return to the home screen.
You can sync your device to view activity details on your Garmin Connect account.

Starting a Toe-to-Toe™ Challenge

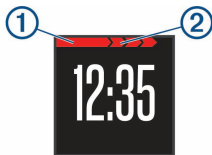
You can start a 2-minute, Toe-to-Toe challenge with a compatible device.

- 1 Hold the device key to view the menu.
- 2 Hold  to challenge another player in range (3 m).
NOTE: Both players must start a challenge on their device.
- 3 When the player name appears, hold .
The device counts down for 3 seconds before the timer starts.
- 4 Get steps for 2 minutes.
When 3 seconds remain, the device beeps until the time expires.
- 5 Bring the devices in range (3 m).
The devices display the steps for each player and first or second place.

Players can start another challenge or exit the menu.

Move Bar

Sitting for prolonged periods of time can trigger undesirable metabolic state changes. The move bar reminds you to keep moving. After one hour of inactivity, the move bar ① appears. Additional segments ② appear after every 15 minutes of inactivity.



You can reset the move bar by walking a short distance.

Garmin Move IQ™

When your movements match familiar exercise patterns, the Move IQ feature automatically detects the event and displays it in your timeline. The Move IQ events show activity type and duration, but they do not appear in your activities list or newsfeed.

The Move IQ feature can automatically start a timed activity for walking and running using time thresholds you set in the Garmin Connect Mobile app. These activities are added to your activities list.

Device Information

Specifications

Operating temperature range: From -10° to 60°C (from 14° to 140°F)

Wireless frequency/protocol: Bluetooth
Smart wireless technology, 2.4 GHz @
-3 dBm nominal

Getting the Owner's Manual

The owner's manual includes instructions for using device features and accessing regulatory information.

Go to www.garmin.com/manuals/vivofit4.

VÍVOFIT® 4

Manuel de démarrage rapide

Introduction

AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique.

Couplage avec votre smartphone

Votre appareil vivofit 4 doit être couplé directement via l'application Garmin Connect Mobile et non pas via les paramètres Bluetooth de votre smartphone.

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, installez et ouvrez l'application Garmin Connect Mobile .
- 2 Appuyez sur la touche de l'appareil ① pour allumer l'appareil.



Lorsque vous allumez l'appareil pour la première fois, celui-ci est réglé sur le mode couplage.

- 3** Pour ajouter votre appareil à votre compte Garmin Connect, sélectionnez une option :
- Si c'est le premier appareil que vous coupez avec l'application Garmin Connect Mobile, suivez les instructions à l'écran.
 - Si vous avez déjà couplé un autre appareil avec l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez **Appareils Garmin > Ajouter un appareil** dans le menu des paramètres et suivez les instructions à l'écran.

REMARQUE : le réglage peut inclure une mise à jour logicielle qui peut prendre quelques minutes. Laissez votre appareil à proximité de votre smartphone jusqu'à ce que le réglage soit terminé.

Une fois le réglage terminé, l'appareil suit en continu votre activité quotidienne. Vous devez synchroniser votre appareil régulièrement pour évaluer votre progression dans l'application.

Synchronisation des données avec l'application Garmin Connect Mobile

Vous devez synchroniser vos données manuellement pour suivre vos progrès dans l'application Garmin Connect Mobile. Votre appareil synchronise également de temps en temps vos données automatiquement avec l'application Garmin Connect Mobile.

- 1 Approchez votre appareil de votre smartphone.
- 2 Ouvrez l'application Garmin Connect Mobile.

ASTUCE : vous pouvez laisser l'application ouverte ou la faire passer en arrière-plan.

- 3 Maintenez le bouton de l'appareil enfoncé pour afficher le menu.
- 4 Maintenez enfoncé le bouton .
- 5 Patientez pendant la synchronisation de vos données.
- 6 Consultez vos données actuelles dans l'application Garmin Connect Mobile.

Garmin Connect

Votre compte Garmin Connect vous offre les outils nécessaires pour analyser les données de suivi d'activité, de sommeil, pour participer aux challenges et pour télécharger les mises à jour logicielles. Vous pouvez aussi personnaliser les paramètres de votre appareil, notamment le cadran, les widgets visibles, la fréquence de synchronisation automatique, etc.

Présentation de l'appareil

Widgets

Votre appareil est fourni avec des widgets qui offrent des données accessibles en un clin d'œil. Vous pouvez appuyer sur la touche de l'appareil pour faire défiler les widgets. Certains widgets nécessitent un smartphone couplé.

	La date actuelle. L'appareil met à jour l'heure et la date chaque fois que vous le synchronisez avec un smartphone.
	Nombre total de pas effectués dans la journée.
	Nombre de pas restants pour atteindre votre objectif de pas quotidiens. Si vous activez la fonction d'objectif automatique, l'appareil vous propose un nouvel objectif tous les matins.
	La distance parcourue pour la journée en cours.
	Nombre de calories totales brûlées pour la journée en cours, y compris les calories actives et les calories au repos.
	Le total de vos minutes d'intensité hebdomadaires.
	Les prévisions météo du jour.

beat yesterday	Votre message personnalisé. Vous pouvez modifier vos messages dans l'application Garmin Connect Mobile.
-------------------	--

Options du menu

Maintenez la touche de l'appareil enfoncée pour afficher le menu, puis appuyez sur la touche pour faire défiler les options. Maintenez à nouveau la touche de l'appareil enfoncée pour sélectionner une option.

	Synchronise les données avec votre compte Garmin Connect.
	Démarre une activité chronométrée.
	Affiche les options des chronos des tâches.
	Démarre le chronomètre.
	Localise un smartphone égaré.
	Démarre un défi avec un autre participant.
	Affiche des informations sur l'appareil et sur les règlements en vigueur.
	Permet de revenir à l'écran précédent.

Enregistrement d'une activité chronométrée

Vous pouvez enregistrer une activité chronométrée qui peut être envoyée sur votre compte Garmin Connect.

- 1 Maintenez le bouton de l'appareil enfoncé pour afficher le menu.

- 2 Maintenez le doigt appuyé sur  pour démarrer le chronomètre d'activité.
- 3 Démarrez votre activité.
- 4 A la fin de votre activité, maintenez la touche de l'appareil enfoncée jusqu'à faire apparaître l'icône .

Un résumé s'affiche.

- 5 Appuyez sur la touche de l'appareil pour terminer le résumé et revenir à l'écran d'accueil.

Vous pouvez synchroniser votre appareil pour afficher les détails de l'activité sur votre compte Garmin Connect.

Démarrage d'un défi Toe-to-Toe

Vous pouvez démarrer un défi Toe-to-Toe de 2 minutes avec un appareil compatible.

- 1 Maintenez le bouton de l'appareil enfoncé pour afficher le menu.
- 2 Maintenez votre doigt appuyé sur  pour vous mesurer à un autre joueur à portée (3 m).

REMARQUE : les deux joueurs doivent démarrer le défi sur leur appareil.

- 3 Une fois que le nom du joueur s'affiche, maintenez  enfoncé.

Un décompte de 3 secondes se lance avant le démarrage du chronomètre.

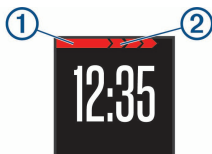
- 4 Marchez pendant 2 minutes.
Lorsqu'il reste 3 secondes, l'appareil sonne jusqu'à écoulement total du temps.
- 5 Rapprochez les appareils jusqu'à ce qu'ils soient à portée (3 m).

Les appareils affichent les pas de chaque joueur, ainsi que leur classement.

Les joueurs peuvent alors démarrer un nouveau défi ou quitter le menu.

Barre d'activité

Une position assise pendant des périodes de temps prolongées peut avoir des conséquences néfastes sur le métabolisme. La barre d'activité est là pour vous aider à rester actif. Après une heure d'inactivité, la barre d'activité ① apparaît. Des segments ② apparaissent après chaque quart d'heure d'inactivité supplémentaire.



Vous pouvez réinitialiser la barre d'activité en marchant quelques instants.

Garmin Move IQ

Lorsque vos mouvements correspondent à une activité familière, la fonction Move IQ détecte automatiquement l'événement et l'affiche sur votre ligne du temps. Les événements Move IQ affichent le type et la durée de l'activité, mais n'apparaissent pas dans la liste ou le flux de vos activités.

La fonction Move IQ peut démarrer automatiquement une activité chronométrée de marche ou de course à pied à l'aide de seuils de temps que vous avez fixés dans l'application

Garmin Connect Mobile. Ces activités sont ajoutées à votre liste d'activités.

Informations sur l'appareil

Caractéristiques techniques

Plage de températures de fonctionnement :

de -10 à 60 °C (de 14 à 140 °F)

Fréquence/Protocole sans fil : technologie sans fil Bluetooth Smart, 2,4 GHz à -3 dBm nominal

Téléchargement du manuel d'utilisation

Le manuel d'utilisation comprend des instructions sur la manière d'utiliser des fonctionnalités de l'appareil et d'obtenir des informations de réglementation.

Rendez-vous sur www.garmin.com/manuals/vivofit4.

VÍVOFIT® 4

Guía de inicio rápido

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.

Vincular tu smartphone

El dispositivo vívofit 4 debe vincularse directamente a través de la aplicación Garmin

Connect Mobile, 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 Mobile .
- 2 Pulsa el botón del dispositivo ① para encender el dispositivo.



La primera vez que se enciende el dispositivo, está en 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 Mobile, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
 - Si ya has vinculado anteriormente otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile, en el menú de configuración, selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

NOTA: la configuración puede incluir una actualización de software que puede tardar

varios minutos. 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 Mobile

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

- 1** Coloca el dispositivo cerca de tu smartphone.
- 2** Abre la aplicación Garmin Connect Mobile.
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 Mobile.

Garmin Connect

La cuenta de Garmin Connect proporciona las herramientas necesarias para analizar el monitor de actividad y los datos de sueño, participar en retos y descargar actualizaciones de software. También puedes personalizar la

configuración del dispositivo, como por ejemplo, las pantallas para el reloj, los widgets visibles, la frecuencia de sincronización automática y mucho más.

Descripción general del dispositivo

Widgets

El dispositivo incluye widgets para que puedas visualizar la información más importante de forma rápida. Puedes pulsar el botón del dispositivo para desplazarte por los widgets. Algunos widgets requieren la vinculación de un smartphone.

	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.
	Previsión del tiempo del día.
beat yesterday	Tu mensaje personalizado. Puedes modificar los mensajes en la aplicación Garmin Connect Mobile.

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 con otro jugador.
	Muestra información sobre el dispositivo y las normativas vigentes.
	Permite volver al widget anterior.

Registrar una actividad cronometrada

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

- 1** Mantén pulsado el botón del dispositivo para ver el menú.
- 2** Mantén pulsado  para iniciar el tiempo de actividad.
- 3** Inicia tu actividad.
- 4** Una vez que completes la actividad, mantén pulsado el botón del dispositivo hasta que aparezca .
Se muestra un resumen.
- 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.

Iniciar un desafío Toe-to-Toe

Puedes iniciar un desafío Toe-to-Toe de 2 minutos 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.

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 Mobile. Estas actividades se añaden a tu lista de actividades.

Información del dispositivo

Especificaciones

Rango de temperatura de funcionamiento:

de -10 °C a 60 °C (de 14 °F a 140 °F)

Protocolo/frecuencia inalámbrica: tecnología

inalámbrica Bluetooth Smart, 2,4 GHz @

-3 dBm nominales

Cómo obtener el manual del usuario

El manual del usuario incluye instrucciones para utilizar las funciones del dispositivo y acceder a la información sobre las normativas vigentes.

Visita www.garmin.com/manuals/vivofit4.



support.garmin.com

© 2017 Garmin Ltd. or its subsidiaries
Garmin®, the Garmin logo, and vívofit® are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Garmin Connect™, Garmin Move IQ™, and Toe-to-Toe™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

The Bluetooth® word mark and logos are owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

M/N: A03304

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



Printed in Taiwan
October 2017
I90-02240-90_0A

