Manuel d'utilisation de l'appareil vívofit™

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 importantes sur le produit.

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

Mise en route

Lors de la première utilisation du produit, vous devrez effectuer les opérations suivantes pour configurer l'appareil et vous familiariser avec les fonctions de base.

REMARQUE : vous pouvez configurer l'appareil au moyen de votre ordinateur ou d'un périphérique portable compatible.

1. Sélectionnez une option :
   - Si vous utilisez un ordinateur pour configurer l'appareil, branchez la clé sans fil USB ANT Stick™ sur un port USB disponible et installez le logiciel de configuration.
   - Si vous utilisez un téléphone portable pour configurer votre appareil, téléchargez et installez l'application Garmin Connect™ Mobile.
2. Rendez-vous sur le site www.GarminConnect.com/vivofit.
3. Allumez l'appareil.

   Quand vous allumez l'appareil pour la première fois, il est en mode couplage. Si votre appareil n'est pas en mode couplage quand vous l'allumez, vous devez maintenir la touche de l'appareil enfoncée jusqu'à ce que **PAIR** apparaisse.
4. Suivez les instructions à l'écran pour coupler votre appareil et finaliser la procédure de configuration.

Téléchargement du logiciel

1. Sur votre ordinateur, rendez-vous sur www.garminconnect.com/vivofit.
2. Sélectionnez **Télécharger** et suivez les instructions à l'écran.

Téléchargement de l'application mobile

Contrairement aux autres appareils Bluetooth®, votre appareil doit être directement couplé via l'application Garmin Connect Mobile.

REMARQUE : votre périphérique portable doit prendre en charge le Bluetooth 4.0 pour être couplé avec votre appareil et synchroniser des données.

1. A partir de votre périphérique portable, rendez-vous sur www.garminconnect.com/vivofit.
2. Sélectionnez **Télécharger l'application** et suivez les instructions à l'écran.

Mise sous tension de l'appareil

Sélectionnez la touche de l'appareil ①.

Envoi de données vers votre ordinateur

Avant d'envoyer des données vers votre ordinateur, vous devez brancher la clé USB ANT Stick sur un port USB de l'ordinateur.

1. Approchez l'appareil à moins de 3 m (10 pieds) de l'ordinateur.
2. Maintenez la touche de l'appareil enfoncée jusqu'à afficher **SYNC**.
3. Consultez vos données sur Garmin Connect.

Envoi de données vers votre périphérique portable

Avant d'envoyer des données vers votre périphérique portable, vous devez le coupler avec votre appareil vívofit (Téléchargement de l'application mobile).

1. Rapprochez l'appareil vívofit à moins de 3 m (10 pieds) du périphérique portable.
2. Maintenez la touche de l'appareil enfoncée jusqu'à afficher **SYNC**.
3. Consultez vos données dans l'application Garmin Connect Mobile.

Port de l'appareil

1. Choisissez le bracelet qui convient le mieux à votre poignet.
2. Assurez-vous que les taquets de l'attache sont complètement insérés dans le bracelet.

   Quand les deux taquets sont complètement insérés, l'appareil est fermement attaché à votre poignet.
3. Portez l'appareil toute la journée (Utilisation du suivi du sommeil).

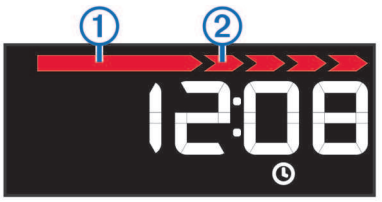
Icônes

Des icônes apparaissent au bas de l'écran. Chacune d'entre elles représente une fonction différente. Vous pouvez sélectionner la touche de l'appareil pour faire défiler les différentes fonctionnalités.

	Nombre total de pas effectués dans la journée.
GOAL	Nombre de pas restants pour atteindre votre objectif de pas quotidiens. L'appareil vívofit interprète votre condition et suggère un nouvel objectif tous les matins.
KM ou **MI**	Distance parcourue en kilomètres ou en miles pour le jour en cours.
	Quantité totale de calories brûlées pour le jour en cours.
	Heure et date actuelles basées sur votre position actuelle. L'appareil met à jour l'heure chaque fois que vous synchronisez votre appareil avec un ordinateur ou un périphérique portable. Si vous changez de fuseau horaire, vous devez synchroniser votre appareil afin de recevoir une heure exacte.
	Fréquence cardiaque et plage cardiaque actuelles. Votre appareil doit être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.

Barre d'activité

Une position assise pendant des périodes de temps prolongées peut affecter nettement 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 supplémentaires ② apparaissent après chaque quart d'heure d'inactivité supplémentaire.



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

A propos de l'objectif automatique

Votre appareil crée automatiquement un objectif de pas quotidiens suivant vos précédents niveaux d'activité. Quand vous commencez à marcher ou à courir, l'appareil compte le nombre de pas restants jusqu'à l'accomplissement de votre objectif quotidien. Quand vous atteignez cet objectif, l'appareil affiche **GOAL+** et commence à compter le nombre de pas effectués après l'accomplissement de l'objectif quotidien.

Lorsque vous configurez votre appareil pour la première fois, vous devez désigner un niveau d'activité physique. C'est ce niveau qui détermine votre premier objectif en nombre de pas.

Vous pouvez modifier votre niveau d'activité ou définir un objectif de pas personnalisé sur Garmin Connect.

Paramètres de l'appareil

Vous pouvez personnaliser les paramètres de votre appareil sur Garmin Connect.

Format d'heure : vous pouvez régler l'heure affichée sur l'appareil au format 12 heures ou 24 heures.

Unités de mesure : vous pouvez régler la distance affichée sur l'appareil au format kilomètres ou miles.

Ecrans visibles : vous pouvez configurer les écrans qui apparaissent sur l'appareil.

Objectif automatique : vous pouvez faire en sorte que votre appareil détermine automatiquement votre objectif en nombre de pas.

REMARQUE : lorsque vous désactivez cette fonction, vous devez saisir votre objectif de pas manuellement.

Historique

Votre appareil enregistre le nombre de pas que vous effectuez quotidiennement, les calories brûlées, des statistiques sur le sommeil et des informations de capteur ANT+™ (en option). Cet historique peut être envoyé vers votre ordinateur ou périphérique portable.

Votre appareil conserve vos données d'activité physique pendant une durée maximale de 30 jours. Lorsque l'espace de stockage de données est saturé, l'appareil supprime les fichiers les plus anciens pour faire de la place pour les nouvelles données.

A propos du suivi du sommeil

En mode sommeil, l'appareil vívofit surveille votre sommeil. Les statistiques sur le sommeil comportent le nombre total d'heures de sommeil, les périodes de sommeil agité et les périodes de sommeil paisible.

REMARQUE : vous pouvez saisir manuellement vos statistiques de sommeil sur Garmin Connect.

Utilisation du suivi du sommeil

Vous devez porter l'appareil sur vous pour suivre avec précision les périodes de sommeil agité et de sommeil paisible.

1. Maintenez la touche de l'appareil enfoncée jusqu'à afficher **SLEEP**.
2. Maintenez la touche de l'appareil enfoncée pour quitter le mode sommeil.

Moniteur de fréquence cardiaque ANT+

Votre appareil peut être utilisé avec des capteurs ANT+ sans fil. Pour plus d'informations sur la compatibilité et l'achat de capteurs en option, visitez le site http://buy.garmin.com.

Installation du moniteur de fréquence cardiaque

AVIS

N'utilisez pas de gel ou de crème offrant une protection solaire.

N'appliquez pas de gel ou de crème antifrottement sur les électrodes.

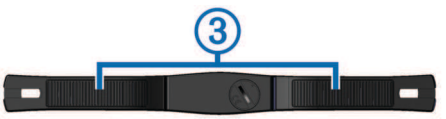
REMARQUE : si vous ne disposez pas d'un moniteur de fréquence cardiaque, vous pouvez ignorer cette tâche.

REMARQUE : l'appareil peut provoquer des irritations en cas d'utilisation prolongée. Pour réduire les risques, appliquez du gel ou une crème antifrottement au centre de la courroie rigide, à l'endroit où elle entre en contact avec la peau.

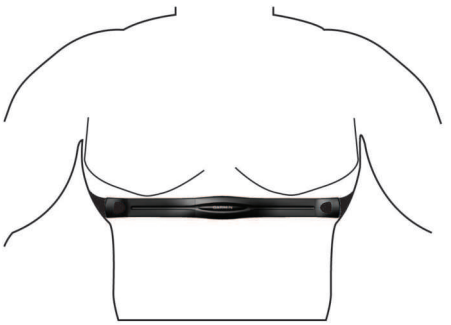
Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous de la poitrine. Il doit être suffisamment serré pour rester en place pendant votre activité.

1. Poussez une languette ① de la sangle dans la fente ② du module du moniteur de fréquence cardiaque.

2. Abaissez la languette.
3. Humidifiez les électrodes ③ au dos du module pour améliorer la connexion entre votre poitrine et le transmetteur.



4. Faites passer la sangle autour de votre poitrine et attachez-la à l'autre côté du module de moniteur de fréquence cardiaque.



Le logo Garmin® doit être situé en haut et à droite.

5. Approchez l'appareil à moins de 3 m (10 pieds) du moniteur de fréquence cardiaque.

Après son installation, le moniteur de fréquence cardiaque est actif et prêt à envoyer des données.

Couplage de votre moniteur de fréquence cardiaque ANT+

Pour pouvoir effectuer le couplage, vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque.

REMARQUE : si votre appareil n'était pas vendu avec un moniteur de fréquence cardiaque, vous devez activer la page Fréquence cardiaque sur Garmin Connect.

1. Approchez l'appareil à portée du capteur (3 m).

REMARQUE : tenez-vous à au moins 10 m d'autres capteurs ANT+ pendant le couplage.

2. Sélectionnez la touche de l'appareil jusqu'à ce que **HEART** s'affiche.

   Quand le capteur est couplé avec votre appareil, votre fréquence cardiaque et votre plage cardiaque apparaissent.

   REMARQUE : votre appareil continue de surveiller votre fréquence cardiaque après que vous avez quitté la page Fréquence cardiaque de votre appareil. Le symbole ♥ clignotant signifie que des données sont en cours d'envoi vers votre appareil.

Arrêt de l'activité de fréquence cardiaque

1. Accédez à la page Fréquence cardiaque de l'appareil.
2. Patientez pendant le chargement des données de fréquence cardiaque.
3. Maintenez la touche de l'appareil enfoncée pour arrêter l'activité de fréquence cardiaque.

   L'appareil affiche **HEART OFF**.

Informations sur l'appareil

Caractéristiques techniques de l'appareil vívofit

Type de batterie	Deux piles CR1632 remplaçables par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	Jusqu'à un an
Résistance à l'eau	5 ATM*
Plage de températures de fonctionnement	De -10 à 60 °C (de 14 à 140 °F)

*L'appareil résiste à une pression équivalant à 50 mètres de profondeur.

Caractéristiques du moniteur de fréquence cardiaque

Type de batterie	Pile CR2032 de 3 volts remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	Environ 3 ans (à raison d'1 heure par jour)
Résistance à l'eau	1 ATM* **REMARQUE :** ce produit ne transmet pas les données de fréquence cardiaque lorsque vous nagez.
Plage de températures de fonctionnement	De -10 à 50 °C (de 14 à 122 °F) **REMARQUE :** par temps froid, portez des vêtements qui vous permettent de conserver le moniteur de fréquence cardiaque à votre température corporelle.
Fréquences radio/ protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz

*L'appareil résiste à une pression équivalant à 10 mètres de profondeur.

Piles remplaçables par l'utilisateur

⚠ AVERTISSEMENT

N'utilisez pas d'objet pointu pour retirer les piles.

Gardez la batterie hors de portée des enfants.

Ne mettez jamais les piles dans votre bouche. En cas d'ingestion, contactez votre médecin ou le centre antipoison le plus proche.

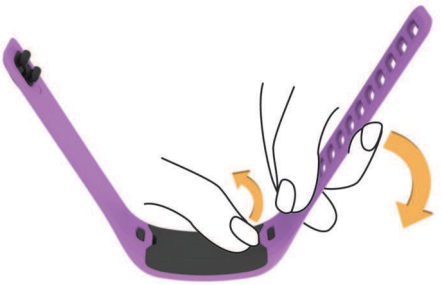
Les piles boutons remplaçables peuvent contenir du perchlorate. Une manipulation spéciale peut être nécessaire. Consultez la page www.dtsc.ca.gov.hazardouswaste/perchlorate.

⚠ ATTENTION

Contactez votre déchetterie locale pour le recyclage des batteries.

Remplacement des piles vívofit

1. Retirez le module du bracelet.



2. Utilisez un petit tournevis cruciforme pour retirer les quatre vis à l'avant du module.
3. Retirez le cache et les piles.

4. Introduisez les nouvelles piles.

   REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint.

5. Remettez en place le cache et les quatre vis.

Une fois que vous avez remplacé les piles de l'appareil, couplez-le une nouvelle fois avec votre ordinateur ou périphérique portable.

Pile du moniteur de fréquence cardiaque

⚠ AVERTISSEMENT

N'utilisez pas d'objet pointu pour retirer les batteries remplaçables par l'utilisateur.

Contactez votre déchetterie locale pour le recyclage des batteries. Présence de perchlorate ; une manipulation spéciale peut être nécessaire. Rendez-vous sur www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque

1. Repérez le cache circulaire du compartiment à pile à l'arrière du moniteur de fréquence cardiaque.

2. Utilisez une pièce de monnaie pour tourner le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit suffisamment desserré pour pouvoir être retiré (la flèche doit pointer sur la position **OPEN**).

3. Retirez le cache et la pile.
4. Patientez pendant 30 secondes.
5. Insérez la nouvelle pile en positionnant le pôle positif vers le haut.

   REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.
6. Utilisez une pièce de monnaie pour remettre le cache en place en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre (la flèche doit pointer sur la position **CLOSE**).

Après avoir remplacé la batterie du moniteur de fréquence cardiaque, vous devez le coupler une nouvelle fois à l'appareil.

Entretien de l'appareil

AVIS
Evitez les chocs et les manipulations brusques qui risquent d'endommager l'appareil.
Evitez d'appuyer sur les boutons lorsque l'appareil est sous l'eau.
N'utilisez pas d'objet pointu pour nettoyer l'appareil.
Evitez d'utiliser des nettoyants chimiques, des solvants ou des répulsifs contre les insectes pouvant endommager les parties en plastique et les finitions.
Rincez soigneusement l'appareil à l'eau claire après chaque utilisation dans l'eau chlorée ou salée, et après chaque contact avec de la crème solaire, des produits de beauté, de l'alcool ou d'autres produits chimiques. Un contact prolongé avec ces substances peut endommager le boîtier.
Ne conservez pas l'appareil à un endroit où il pourrait être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes, ce qui pourrait provoquer des dommages permanents.

Annexe

Enregistrement de l'appareil

Aidez-nous à mieux vous servir en remplissant dès aujourd'hui notre formulaire d'enregistrement en ligne.

- Rendez-vous sur le site http://my.garmin.com.
- Conservez en lieu sûr l'original de la facture ou une photocopie.

Contrat de licence du logiciel

EN UTILISANT CE PRODUIT, VOUS RECONNAISSEZ ETRE LIE PAR LES TERMES DU PRESENT CONTRAT DE LICENCE DE LOGICIEL. LISEZ ATTENTIVEMENT CE CONTRAT DE LICENCE.

Garmin Ltd. et ses filiales (« Garmin ») concèdent une licence limitée pour l'utilisation du logiciel intégré à cet appareil (le « Logiciel ») sous la forme d'un programme binaire exécutable, dans le cadre du fonctionnement normal du produit. Tout titre, droit de propriété ou droit de propriété intellectuelle dans le Logiciel ou concernant le Logiciel est la propriété de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers.

Vous reconnaissez que le Logiciel est la propriété de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers et qu'il est protégé par les lois en vigueur aux Etats-Unis d'Amérique et par les traités internationaux relatifs au copyright. Vous reconnaissez également que la structure, l'organisation et le code du Logiciel, dont le code source n'est pas fourni, constituent d'importants secrets de fabrication de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers, et que le code source du Logiciel demeure un important secret de fabrication de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers. Vous acceptez de ne pas décompiler, désassembler, modifier, assembler à rebours, effectuer l'ingénierie à rebours ou transcrire en langage humain intelligible le Logiciel ou toute partie du Logiciel, ou créer toute œuvre dérivée du Logiciel. Vous acceptez de ne pas exporter ni de réexporter le Logiciel vers un pays contrevenant aux lois de contrôle à l'exportation des Etats-Unis d'Amérique ou à celles de tout autre pays concerné.

Mise à jour du logiciel

Si une mise à jour logicielle est disponible, votre appareil la télécharge et l'installe automatiquement lors de sa prochaine synchronisation sur Garmin Connect.

Calcul des zones de fréquence cardiaque

Zone	% de la fréquence cardiaque maximum	Effort perçu	Avantages
1	50 à 60 %	Allure tranquille et détendue, respiration rythmée	Entraînement cardiovasculaire de niveau débutant, réduit le stress
2	60 à 70 %	Allure confortable, respiration légèrement plus profonde, conversation possible	Entraînement cardiovasculaire de base, récupération rapide
3	70 à 80 %	Allure modérée, conversation moins aisée	Capacité cardiovasculaire améliorée, entraînement cardiovasculaire optimal
4	80 à 90 %	Allure rapide et légèrement inconfortable, respiration profonde	Capacité et seuil anaérobiques améliorés, vitesse augmentée
5	90 à 100 %	Sprint, effort ne pouvant être soutenu pendant longtemps, respiration difficile	Endurance anaérobique et musculaire, puissance augmentée

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, Etats-Unis

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Royaume-Uni

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taïwan (République de Chine)

Garmin® et le logo Garmin sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis d'Amérique et dans d'autres pays. vívofit™, ANT+™, Garmin Connect™ et USB ANT Stick™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Elles ne peuvent être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin. La marque et les logos Bluetooth® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc. et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

Ce produit est certifié ANT+™. Pour obtenir la liste des produits et applications compatibles, visitez le site www.thisisant.com/directory.

© 2014 Garmin Ltd. ou ses filiales