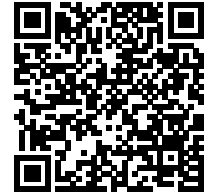



 Merk: **Garmin**

Model: 010-01995-03



## Omschrijving

Donkerblauwe met zwarte band L

### Volg uw wellness- en fitnessactiviteiten in stijl

- Slanke, smart activiteitentracker<sup>1</sup> combineert trendy design met stijlvolle metalen accenten en een helder, eenvoudig af te lezen scherm
- Omvat geavanceerde slaapcontrolefunctie die de REM-slaap bijhoudt en het zuurstofsaturatieniveau in het bloed gedurende de nacht kan meten met de Pulse Ox<sup>2</sup>-sensor om de pols
- Fitness- en gezondheidsbewakingstools zijn gebaseerd op hartslagmeting aan de pols<sup>3</sup>, het volgen van uw stressniveau gedurende de hele dag, relaxtimer voor ontspannende ademhalingsoefeningen, VO<sub>2</sub> max, Body Battery™ energiebewaking en meer
- Met speciale activity timers voor wandelingen, hardloopsessies, krachttraining, yoga, zwemsessies in het zwembad en andere lichamelijke activiteiten
- U kunt bij alle meldingen via trillingen worden gewaarschuwd, met inbegrip van gesprekken, sms'jes en meer (sms-antwoorden beschikbaar voor gebruikers van Android™-toestellen)
- De batterij kan uw tempo bijhouden: de gebruiksduur van de batterij is maximaal 7 dagen (met uitzondering van Pulse Ox slaapcontrole). De vivosmart 4 kan ook veilig worden gebruikt tijdens het zwemmen en zelfs onder de douche

Accentueer uw stijl terwijl u uw conditie verbetert met onze vivosmart 4 activiteitentracker. Deze slanke, **zwemvriendelijke** smart activity tracker zit boordevol fitness- en wellness-functies zodat u zich optimaal kunt richten op een gezondere, actievere levensstijl. Met de Pulse Ox-sensor om de pols, kunt u de zuurstofsaturatie in uw bloed schatten terwijl u slaapt - of u kunt uw zuurstofniveau op elk moment tijdens de dag controleren. Het toestel bewaakt ook de hartfrequentie bij de pols en bevat handige tools, zoals meting van uw stressniveau gedurende de hele dag, een relaxtimer voor diepe-ademhalingsoefeningen en VO<sub>2</sub> max-metingen. Bovendien herinnert de Body Battery energiebewakingsfunctie u eraan wanneer u het beste actief kunt zijn of wanneer u rust nodig hebt. De vivosmart 4 kan veilig worden gebruikt in het

zwembad of onder de douche en de batterij gaat tot wel 7 dagen mee. Dankzij de smartphone meldingen met trillingswaarschuwingen blijft u ook onderweg verbonden (mits u aangesloten bent op een compatibele smartphone).

### **Stijlvol, strak ontwerp**

Deze activiteitentracker is verkrijgbaar in meerdere kleuren, perfect passend bij uw eigen stijl. Het opvallende, slanke polsbandontwerp met metalen afwerking heeft een helder, eenvoudig af te lezen scherm. Het scherm staat alleen aan wanneer u het nodig hebt. En wanneer het scherm aan staat, wordt de helderheid van het scherm automatisch aan het omgevingslicht aangepast, zodat het zelfs in fel zonlicht goed zichtbaar is. Of u nu naar kantoor gaat, naar de fitnessruimte, het zwembad of onderweg bent tussen verschillende locaties, de vivosmart 4 sluit perfect aan op uw levensstijl.

### **Pulse Ox om uw pols**

De Pulse Ox-sensor op de vivosmart 4 schat het zuurstofsaturatiegehalte in uw bloed in. Uw Pulse Ox-metingen zijn afhankelijk van een aantal factoren, zoals uw algemene gezondheid en conditie. Door het controleren van uw Pulse Ox kunt u inschatten hoe uw lichaam zuurstof absorbeert. Schakel de functie in om 's nachts uw SpO2 te meten, of gebruik deze functie om op elk gewenst moment een steekproefmeting af te nemen en zo meer te weten te komen over uw lichaam.

### **Geavanceerde slaapcontrole**

Slaap is belangrijk voor uw algemene gezondheid, welzijn en fysieke prestaties. Om u een idee te geven van uw slaappatroon, houdt de vivosmart 4 gedurende de nacht uw lichte slaapfase, diepe slaapfase en REM-fase bij, evenals uw lichaamsbewegingen. Schakel voor nog meer inzicht de Pulse Ox-functie in om het zuurstofniveau in uw bloed tijdens de slaap te bekijken. Wanneer u wakker wordt, kunt u eenvoudig uw slaapstatistieken bekijken en vergelijken met de Garmin Connect Mobile app.

### **Optimaliseer de energie van uw lichaam**

Body Battery energiebewaking op vivosmart 4 gebruikt een combinatie van stress-, HRV- (hartslagvariabiliteit), slaap- en activiteitsgegevens om de energiereserves van uw lichaam op ieder moment te meten, zodat u periodes van activiteit en rust op optimale momenten in uw dag kunt inbouwen. Een hoger getal geeft aan dat u klaar bent om actief te zijn, terwijl een lager getal aangeeft dat u wat moet ontspannen en rusten voordat u een workout aanpakt. Body Battery kan u ook helpen om de patronen gedurende meerdere weken te herkennen, zodat u inziet hoe de afgelopen paar dagen hebben beïnvloed hoe u zich vandaag voelt.

### **Doorlopende stress-tracking**

U ervaart zeer waarschijnlijk stress gedurende uw dag, maar wanneer gebeurt dat precies? Uw vivosmart 4 laat u weten of u een rustige, gemiddelde of stressvolle dag hebt gehad, met alle stadia daartussenin. Door uw HRV (het tijdsinterval tussen elke hartslag) te volgen, berekent en toont de vivosmart 4 uw stressniveau. De Garmin Connect app bevat ook een optionele functie die u eraan herinnert dat u beter even kunt ontspannen. Als in de loop van de dag uw spanningsniveau hoger wordt, geeft de "Relax Reminder" een trillingsseintje op uw pols en toont een bericht ("Neemt u even een momentje de tijd om te ademen?"). Gebruik de timer voor ontspannende ademhalingsoefeningen, dan wordt u begeleid door de Fourfold (viervoudige) ademhalingstechniek. Deze heeft een bewezen kalmeringseffect op uw geest en

lichaam.

### **Volg uw actieve leven**

Uw vivosmart 4 begroet u elke dag met een op u persoonlijk aangepast stappendoel. Daarna worden uw stappen en uw voortgang gevolgd en weergegeven. Niet alleen stappen worden geteld, maar de functies voor activiteiten-tracking meten ook het aantal verdiepingen dat u per trap omhoog of omlaag loopt, de verbrande calorieën, minuten intensieve training en meer. U ziet ook een voortgangsbalk en krijgt trillingswaarschuwingen als seintje dat het tijd is om in actie te komen en te gaan bewegen.

### **Uw workouts bijhouden**

U kunt de vooraf geladen activiteitentimers gebruiken om uw trainingstijden en nog veel meer te volgen. Zodra u een krachttraining start, registreert de vivosmart 4 uw oefeningen, herhalingen en sets in combinatie met uw werk- en rusttijden. U hoeft zelf dus niets meer bij te houden. En als u vergeet om een timer te starten, zal de Move IQ™ functie op uw vivosmart 4 automatisch de oefeningen zoals wandelen, zwemmen, fietsen en elliptische training herkennen – en zelfs de timer starten voor bepaalde activiteiten. Wanneer u klaar bent, worden uw activiteiten doorgestuurd naar Garmin Connect, onze online community, waar u de activiteiten kunt bekijken, bewerken en delen met uw verbindingen en vrienden.

### **Dagelijkse bewaking van uw conditie en welzijn**

Met behulp van Elevate™, die hartslaggegevens via uw pols meet en verzamelt, kan vivosmart 4 - met een weergave van uw geschatte VO2 max - u een beeld geven van uw huidige conditie. In het algemeen geldt dat als uw aërobe conditie stijgt, uw VO2 max eveneens stijgt. De vivosmart 4 kan uw fitnessleeftijd schatten aan de hand van uw VO2 max. U kunt deze leeftijd zelf helpen verlagen door u flink in te spannen en regelmatig te sporten. Voor extra inzicht zal de vivosmart 4 u op de hoogte brengen als uw hartslag onverwacht stijgt boven een door u ingestelde drempelwaarde. Als u langer dan 10 minuten inactief bent en uw hartslag boven de ingestelde drempel blijft, ontvangt u een waarschuwing.

### **Blijf verbonden**

Met een vivosmart 4 activitytracker om uw pols, hoeft u niet meer te kiezen tussen verbonden blijven of actief blijven. Controleer het weer, bedien uw muziek, ontvang smartphone meldingen, zoek uw telefoon, beantwoord zelfs sms'jes met vooraf ingestelde sms-antwoorden (alleen Android) en open berichten van sociale media op het scherm van uw tracker - en dat alles terwijl uw smartphone opgeborgen blijft.

### **Delen en wedstrijdes houden**

U kunt uw activiteiten en prestaties eenvoudig bijhouden met de vivosmart 4. Uw activiteiten tracker synchroniseert automatisch naar onze Garmin Connect online community, waar u uw voortgang kunt bekijken, kunt meedoen aan uitdagingen, kleurrijke badges kunt verdienen en zelfs kunt delen via sociale media. Garmin Connect is gratis en beschikbaar via internet of op uw smartphone met de Garmin Connect app.

## Specificaties

### BEDIENING

Geschikt voor Android	Ja	Geschikt voor iOS	Ja
-----------------------	----	-------------------	----

### CONNECTIVITEIT

Bluetooth	Ja
-----------	----

### FUNCTIES

Berichten van smartphone	Ja	Muziekbediening	Ja
Wekfunctie	Ja		

### GEBRUIKSGEMAK

Met scherm	Ja	Waterbestendig	Ja
------------	----	----------------	----

### SENSOREN

Afstandsmeter	Ja	Calorimeter	Ja
Hartslagmeter	Ja	Hoogtemeter	Ja
Slaapmonitor	Ja	Snelheidsmeter	Ja
Stappenteller	Ja		

### STROOM

Aantal batterijen meegeleverd	1	Batterij meegeleverd	Ja
Batterijtechnologie	Lithium-Polymeer	Batterijtype	Pack
Maximale batterijduur	168 uur		