

Merk: **Garmin**

Model: 010-02862-12



Omschrijving

Metallic Navy aluminium rand met Navy behuizing en siliconen band

De vívoactive 5 is speciaal ontworpen met geavanceerde gezondheids- en sportfuncties. Hij is meer dan alleen een smartwatch — hij is je persoonlijke coach aan je pols om elk doel te ondersteunen.

HELDER 1,2" AMOLED-TOUCHSCREEN

MAXIMAAL 11 DAGEN BATTERIJDUUR IN SMARTWATCHMODUS

GEDETAILEERDE INZICHTEN IN GEZONDHEID EN FITHEID

GEAVANCEERDE FITNESSFUNCTIES

WERKT MET DE GARMIN CONNECT™ APP OP IPHONE® EN ANDROID™ SMARTPHONES

CONNECTED FUNCTIES ZOALS MUZIEK EN GARMIN PAY™ CONTACTLOOS BETALEN

WAT JE LEUK VINDT

ENERGIEBEWAKING MET BODY BATTERY™

Bekijk de energieniveaus van je lichaam gedurende de dag, zodat je weet wanneer je lichaam voldoende energie heeft en klaar is voor activiteiten of juist te moe is en op kracht moet komen met een goede nachtrust. Je krijgt zelfs nog meer details en persoonlijke inzichten over hoe slaap, dutjes, dagelijkse activiteiten en hoge stress specifiek van invloed zijn op je energie¹.

SLAAPCOACH

Je krijgt een slaapscore en persoonlijke coaching over de hoeveelheid slaap die je nodig hebt en hoe je kan verbeteren. Je kunt zelfs de verschillende slaapfasen en dutjes bijhouden en verschillende belangrijke gegevens over je slaapperiode, zoals de HRV-status, bekijken om je gezondheid beter te begrijpen¹.

INGEBOUWDE SPORTAPPS

Leg alle activiteiten vast met meer dan 30 vooraf geladen GPS- en binnensportapps, waaronder wandelen, hardlopen, fietsen, zwemmen, activiteiten voor rolstoelgebruikers en meer.

WORKOUTVOORDEEL EN HERSTELTIJD

Krijg inzicht in wat een workout met je lichaam doet en hoeveel tijd je nodig hebt om te herstellen, zodat je elke fitnessuitdaging aan kunt gaan.

MORNING REPORT

Ontvang wanneer je wakker wordt een overzicht van je slaap, herstel, dagelijkse agenda, HRV-status en meer. Je kunt je rapport zelfs aanpassen zodat je alleen ziet wat jij wilt zien.

SMARTPHONE MELDINGEN EN SMS

Ontvang e-mails, sms-berichten en waarschuwingen op je watch wanneer deze is gekoppeld met je iPhone of Android smartphone. Met een Android smartphone kun je sms-berichten beantwoorden met het schermtoetsenbord en foto's bekijken die direct naar je zijn verzonden vanaf het scherm van je watch.

ONTWORPEN OM JE DOELEN TE BEHALEN

GEZONDHEID

DETECTIE VAN DUTJES

Hou je dutjes automatisch bij of registreer ze om te zien wat ze met je lichaam doen, wanneer je ze het beste kunt doen en hoe lang ze moeten duren.

HRV-STATUS

Krijg meer inzicht in je algehele gezondheid door middel van hartslagvariabiliteit terwijl je slaapt.

HARTSLAGMETING OP DE POLS

De vívoactive 5 smartwatch meet voortdurend je hartslag zodat je dag en nacht op de hoogte blijft¹.

STRESSTRACKING

Ontdek of je een rustige, gebalanceerde of stressvolle dag hebt.

TRACKING VAN MENSTRUATIECYCLUS

Meet de menstruatiecyclus of zwangerschap om informatie over lichaamsbeweging en voeding te ontvangen.

HEALTH SNAPSHOT

Houd een sessie van 2 minuten bij om belangrijke gezondheidsstatistieken vast te leggen. Genereer vervolgens een rapport dat je kunt delen met je zorgverlener.

PULSE OX SENSOR

Meet de zuurstofsaturatie in je bloed terwijl je wakker bent of slaapt².

MEDITATIE

Help stress, angst en meer te verminderen met begeleide meditatie.

MINDFUL ADEMEN

Start een activiteit voor je ademhaling, om je stress en ademhaling bij te houden

HYDRATATIE

Registreer je dagelijkse inname van vocht als herinnering om gehydrateerd te blijven.

ADEMHALING

Zie hoe je ademt doorheen de dag en de nacht.

FITNESS

ROLSTOELMODUS

Houd je dagelijkse pushes bij1 en ontvang rolstoel bewegingsmeldingen, sport-apps en workouts voor rolstoelgebruikers en meer

GARMIN COACH

Ontvang gratis aanpasbare trainingsplannen voor 5 km, 10 km en een halve marathon van deskundige coaches.

FITNESSLEEFTIJD

Schat in hoe fit je bent vergeleken met je werkelijke leeftijd.

WORKOUTS MAKEN

Maak stapsgewijze workouts op basis van meer dan 1.600 oefeningen in de Garmin Connect app, en stuur deze rechtstreeks naar je watch.

GESPROKEN AANWIJZINGEN VOOR ACTIVITEITEN

Je krijgt rechtstreeks van je watch gesproken aanwijzingen voor hardloop- en wandelactiviteiten.

INTERVALLEN MAKEN

Stel je eigen intervalworkout samen voor hardloop- en fietsactiviteiten.

WAARGENOMEN INSPANNING

Leg na elke workout je percentage waargenomen inspanning vast.

MINUTEN INTENSIEVE TRAINING

Houd je gemiddelde en intensieve actieve minuten bij.

ACTIVITEITENTRACKING

Houd je dagelijkse stappen, verbrande calorieën en meer bij via je pols1.

VO2 MAX

Bekijk je huidige conditie en hou veranderingen in de loop van de tijd bij om doelen te stellen, je voortgang te evalueren en meer (niet beschikbaar in rolstoelmodus).

CONNECT

GARMIN CONNECT APP

Bekijk je gezondheids- en fitnessinformatie, leg contact met vrienden en meer.

GARMIN PAY CONTACTLOOS BETALEN

Eenvoudig, snel en veilig contactloos betalen bij de kassa of openbaar vervoer met deelnemende providers.

MUZIEK

Download muziek en afspeellijsten vanuit je Spotify-, Deezer- of Amazon Music- accounts om zonder telefoon te kunnen luisteren.

VEILIGHEID EN TRACKING

Als jij je onveilig voelt of als je watch registreert dat er een ongeval is gebeurd, verzendt je watch een bericht met je huidige locatie3.

FOTO'S BEKIJKEN

Met een Android telefoon kun je foto's bekijken die je rechtstreeks vanaf het scherm van je watch hebt ontvangen.

CONNECT IQ™ STORE

Voeg wijzerplaten, gegevensvelden en apps toe aan je gekoppelde watch.

TWEE LETTERGROOTTEN

Kies tussen een kleine of een grotere lettergrootte, zodat je je gegevens gemakkelijk kunt bekijken.

Specificaties

BEDIENING

Geschikt voor Android Ja

CONNECTIVITEIT

ANT+ compatibel Ja

Bluetooth Ja

FUNCTIES

Berichten van smartphone Ja

Muziekbediening Ja

Wekfunctie Ja

Zelfstandige muzikspeler Ja

FYSIEKE KENMERKEN

Kleur Blauw

Kleur horlogeband Zwart

Waterbestendig tot 50 meter (5ATM)

GEBRUIKSGEMAK

Waterbestendig Ja

SCHERM

Schermresolutie 390 x 390 pixels

SENSOREN

Afstandsmeter Ja

Cadanssensor Ja

Calorimeter Ja

Elektronisch kompas Ja

GPS Ja

Hartslagmeter Ja

Saturatiemeter Ja

Slaapmonitor Ja

Snelheidsmeter Ja

Stappenteller Ja

Thermometer Ja

Valdetectie Ja

SPORTFUNCTIES

Geschikt voor volgende activiteiten	Fietsen, Golf, Hardlopen, Zwemmen, Fitness, Skiën, Skiën, snowboarden, langlaufen	Intervaltraining	Ja
Stopwatch	Ja	VO2 max meting	Ja