



Werde fit mit jedem Schritt - DEIN MOTIVATOR FÜRS HANDGELENK

So zumindest wirbt Garmin für das Fitnessarmband dass auf den Namen Vivofit hört.

Zwischenzeitlich sind diese Teile zu einem Trend geworden, viele Hersteller springen nun ebenfalls auf den Zug auf.

Rund ums Rad hat sich mal das Vivofit genauer angeschaut und das Teil einem Praxistest unterzogen.

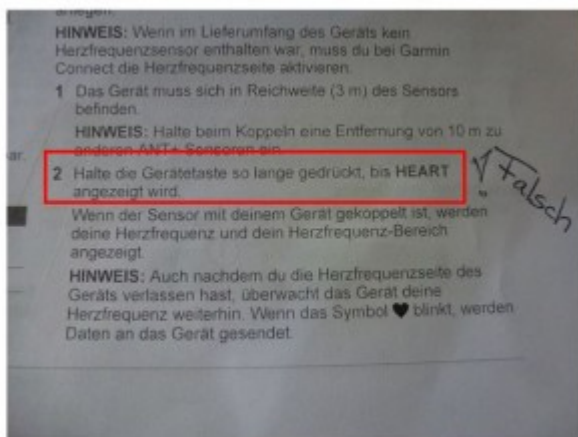
Produkt/ Lieferumfang

Im Lieferumfang eines Vivofit Fitnessbandes ist der Korpus mit Display, zwei Armbänder in gewünschter Farbe(Damen- und Herrenlänge), 1 USB ANT Stick sowie Dokumentation enthalten.



Eine Bedienungsanleitung ist leider nicht enthalten. Auch die, die im Internet herunter geladen werden kann, ist sehr kurz gefasst, teils nicht richtig und nach hiesiger Umsetzung auch nicht vollständig.

So wird z.B. bei der Koppelung eines Brustgurtes unter Punkt 2 beschrieben, dass man die Gerätetaste so lange gedrückt halten soll, bis im Display „Heart“ erscheint.



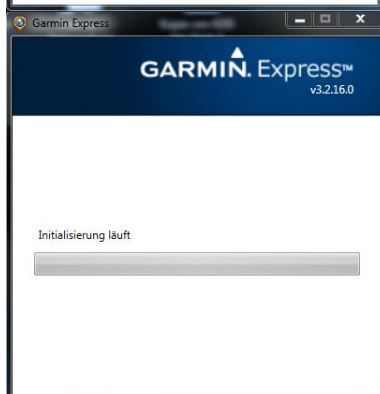
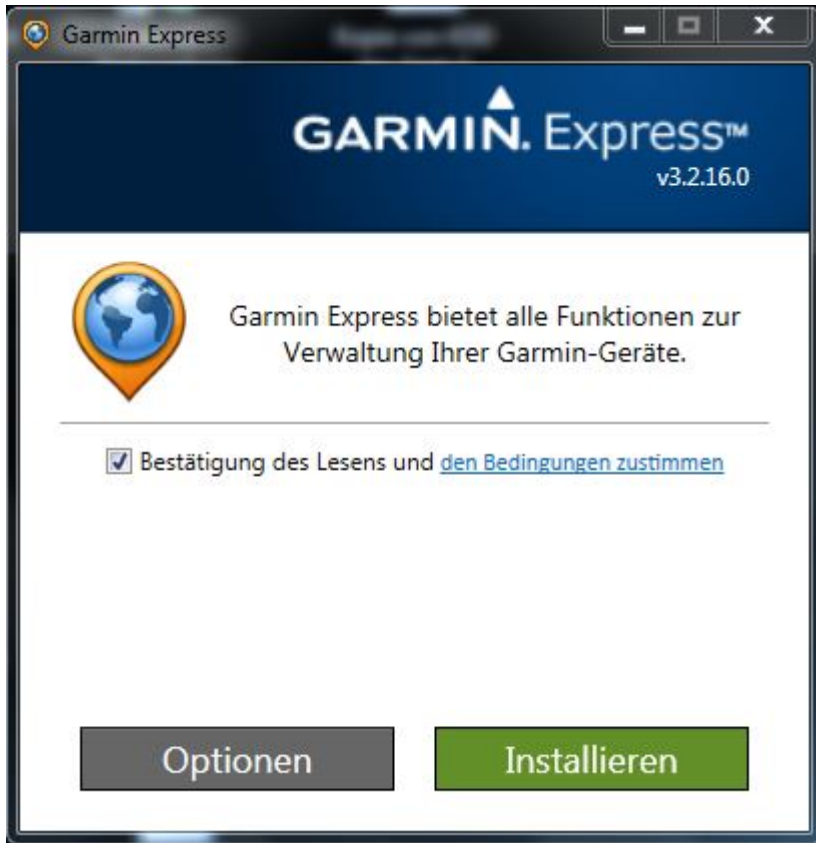
Dies ist so aber falsch. Bleibt man auf der Taste drauf, so erscheint dort nur „Sync“ um die Synchronisation zu starten.

Man muss die Taste mehrmals drücken um zum Punkt „Heart“ zu gelangen.

Zugegeben, ein kleiner Schreibfehler, der aber im Rahmen der Einstellung Nerven kosten kann.

Software


Beim Herunterladen der Software gibt es keine Probleme. Was jedoch fehlt ist der Hinweis, dass bei Garmin Connect die Schrittlänge etc. für das Vivofitarmband nicht eingetragen werden muss, da diese Daten in Verbindung mit dem Vivofit nicht abgerufen oder umgesetzt werden können. Die Menüführung bei Garmin Connect ist nicht sehr übersichtlich und man muss oft lange suchen, bis man bestimmte Einstellungen findet.







Gerät hinzufügen

Zunächst muss ein Gerät mit dem Computer verbunden werden, damit wir dessen Informationen speichern können. Zum Verbinden des Geräts kann dieser Methoden verwendet werden:


 Falls im Lieferumfang des Geräts ein ANT Stick enthalten war, schließen Sie diesen an den USB-Anschluss des Computers an. Schalten Sie dann das Gerät ein, bringen Sie es in Reichweite (3 m) des ANT Sticks, und warten Sie, bis die Verbindung hergestellt wurde.

Oder...

 Falls im Lieferumfang des Geräts kein ANT Stick enthalten war, verbinden Sie das Gerät einfach über ein USB-Kabel mit dem Computer.

 Verbindung des Geräts wird erwartet...

Gerät gefunden



vívofit
Seriennummer: 3F7052461

Nicht das richtige Gerät? [Erneut suchen](#)

Wird das ANT+-Gerät nicht angezeigt? [ANT+-Hilfe](#)

Mit Garmin Connect synchronisieren

Damit das Gerät gespeichert werden kann, müssen Sie es mit einem Garmin Connect-Konto verknüpfen. Alle Aktivitäten des Geräts werden mit diesem Konto synchronisiert. Sie können Ihre Aktivitäten und Daten dann bei Garmin Connect anzeigen.

Falls Sie noch nicht über ein Konto verfügen, können Sie jetzt eines erstellen. Falls Sie bereits über ein Konto verfügen, melden Sie sich einfach an, um anzugeben, welches Konto Sie verwenden möchten.



Informationen zu Ihrer Person
Fast fertig! Wir benötigen lediglich ein paar Informationen, damit die geschätzten Daten für Kalorienverbrauch und Distanz genauer sind.

Einstellungen für Maßeinheiten
Englisch (Pfund, Fuß, Meilen)

Geschlecht
(Geschlecht wählen)

Gewicht
 Pfund (GB)

Größe
 Fuß Zoll

Aktivitätsgrad
Niedrig: Der Tag wird größtenteils im Sitzen verbracht; wenig oder

Normale Schlafenszeit
10:00 p.m.

Normale Aufstehzeit
6:00 am

Geburtsdatum
Monat Tag Jahr

Wie soll die Uhrzeit auf dem Gerät angegeben werden?
12-Stunden-Format (z. B. 1:00 PM)

Fortfahren

Einstellungen abgeschlossen

Du kannst jetzt loslegen! So werden Aktivitäten mit Garmin Connect synchronisiert:

- Halte die Taste am Gerät gedrückt, bis "Sync" angezeigt wird.
- Das Gerät muss sich in Reichweite (3 m) des Computers befinden, und der ANT Stick muss verbunden sein.

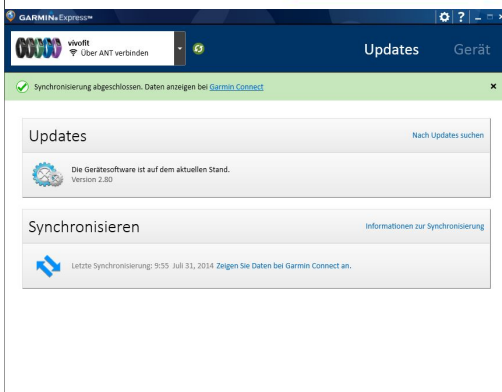


Gedrückt halten

Die Synchronisierung ist abgeschlossen, wenn auf dem Desktop eine Meldung angezeigt wird und auf dem Display des Geräts nicht mehr "Sync" zu sehen ist.

Garmin Connect aufrufen

Schließen

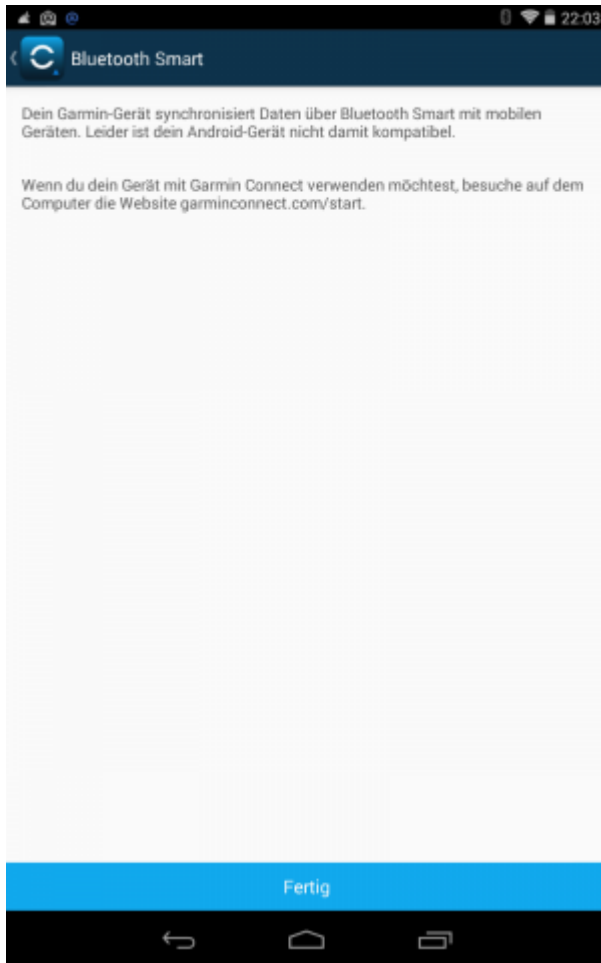


App

Die App benötigt als Mindestvoraussetzung Bluetooth 4.0 und Garmin gibt an, dass man im Falle von Android mindestens die Version 4.3 benötigt.

Im Test wurde daher ein Nexus 7 Tablet mit Android 4.4 verwendet und der Garmin Connect App.

Eine Verbindung über die Bluetooth-Schnittstelle konnte jedoch nicht aufgebaut werden. Dadurch konnte die motivierende Wirkung der aktuellen Abrufbarkeit der Daten über die App nicht getestet werden.



Display

Das Display ist gut lesbar und die einzelnen Modi über nur einen Knopf auswählbar. Im Sleepmodus kann die Uhrzeit nicht abgelesen werden. Das ist bedauerlich, aber auch konsequent, weil das Display keine Beleuchtung hat.

Im Display können die nachfolgenden Daten abgerufen werden:

- Uhrzeit/Datum
- Heart / Verwendung eines Pulsmessers/ Brustgurt
- Bereits an diesem Tag zurückgelegte Schritte
- Noch zu gehende Schritte bis zum Tagesziel oder „Übersoll-Schritte“
- Zurückgelegte Strecke in Kilometern
- Verbrauchte Kalorien (anhand der zurückgelegten Schritte hochgerechnet)
- Inaktivitätsstatus (nach 1 Stunde Inaktivität ein breiter roter Balken, nach weiteren 15 Minuten jeweils noch ein kleiner Balken dazu)



Uhrzeit







Verwendungszweck

Das Vivofit Fitness Band zeichnet die täglich zurückgelegten Schritte auf und passt das jeweilige Tagesziel den erreichten Schrittzahlen des Vortages an, so dass die Leistung individuell gesteigert werden kann. Zudem erinnert sie einen durch den Inaktivitätsstatus immer wieder daran, dass man zu lange nicht in Bewegung war.

Tragetest

Der Verschluss ist ohne ein wenig Übung nicht so einfach zu schließen. Dies ist zum Beispiel beim Damenarmband möglich, da der Verschluss fast am Ende des Armband geschlossen wird.

Leider öffnete sich der Verschluss zwei mal beim Tragen während des Umkleidens bzw. beim Hängenbleiben an Kleidungsstücken in der Bewegung, weshalb das Vivofit-Band nicht in natürlichen Gewässern zum Schwimmen getragen wurde.

Die Verlustgefahr wäre einfach mit einem Kunststoffring (Bitbelt) von Garmin zu beheben und das vermutlich im Cent-Bereich.

Wie so ein Bitbelt aussehen kann, könnt ihr auf [Pocketnavigation](#) nachlesen

Der Kunststoff des Armbandes ist angenehm zu tragen, leider ist das weiche Material deswegen auch anfällig für Kratzer und Beschädigungen. Es bildet sich trotz des reinen Kunststoffes kaum ein Schweißfilm auf der Haut.



Funktionsweise

Zunächst machten wir uns in der Redaktion einmal Gedanken darüber, wie denn das Vivofit überhaupt funktioniert.

Nach einer kurzen Anfrage bei Garmin ist die Erklärung aber recht simpel.

Das Vivofit erkennt Bewegungen mit Hilfe eines hochempfindlichen G-Sensor (Beschleunigungssensor). Im Grunde ist das der selbe Sensor der heutzutage auch in jedem Smartphone verbaut wird. Er erkennt selbst die geringste Erschütterung und somit jede Bewegung.

Wird das Vivofit am Handgelenk getragen, zählt es während dem Gehen/Laufen die Schritte. Ein gewisser Logarithmus erkennt dabei ob die Bewegung wirklich der des Gehens/Laufens entspricht, oder ob nur der Arm bewegt wird. Das funktioniert in der Regel ganz gut und das Vivofit rechnet nicht jede Bewegung als Schritte.

Gerade bei sehr schnellen Bewegungen wie dem Zähneputzen oder Haarewaschen kann es durchaus passieren, dass das Vivofit im nachhinein ein paar Schritte mehr anzeigt.

Im Schlafmodus wird der Sensor übrigens noch sensibler eingestellt, so erkennt er selbst die kleinste Bewegung im Schlaf.

Lernfähigkeit

Anhand von Parametern bestimmt man die persönliche Leistung in den Stufen 1-10.

Vivofit ist aber lernfähig. Hat man beispielsweise sein Tagespensum an Schritten auf 7000 eingestellt und man läuft aber mehr (8000) so korrigiert Vivofit die Anzahl der Schritte für den nächsten Tag nach oben.

Andersherum werden aber auch die Schritte wieder nach unten korrigiert, wenn man sein Tagesziel mal nicht erreicht.

Problematik Radfahren

Vivofit ist ein Schrittzähler und daher tut sich das Teil beim Biken logischerweise schwer.

Interessant ist aber, dass man im Tool Garmin Connect die Option „Radfahren“ für das Vivofit auswählen kann.



- Aktivitäten:
- Laufen
 - Radfahren
 - Schwimmen
 - Triathlon
 - Duathlon
 - Gehen
 - Wandern
 - Crosstraining
 - Gewichtstraining
 - Wintersportarten
 - Wassersportarten
 - Golf
 - Andere

Auch hier wurde wieder bei Garmin nachgefragt und folgende Antwort haben wir erhalten

Die Auswahlmöglichkeit "Radfahren" gibt es im Geräteeinstellungsmenü des vivofit nicht. Erschien das Auswahlmenü bei der Erstanmeldung auf Garmin Connect? Es wird nämlich nach den verschiedenen Aktivitäten gefragt, um ermitteln zu können welche Sportler Garmin Connect nutzen und welche Sportarten sie mit Garmin Connect analysieren. Das hilft uns um die Plattform besser anpassen zu können.

Da das vivofit aber "nur" mit einem Beschleunigungssensor arbeitet, wird auf dem Fahrrad keine Bewegung erkannt. Das Handgelenk befindet sich ja meist recht statisch am Lenker. Ist man mit dem Mountainbike auf Waldwegen unterwegs, kann es durch die Erschütterungen zwar zu einigen gezählten Schritten kommen, als Aktivität wird dies aber dennoch nicht erkannt.

Datenschutz

Da die Fitnessarmbänder geradezu aus dem Boden schießen, bieten diese Teile natürlich auch Angreifern eine geeignete Zielquelle.

Im Cebit-Blog konnte vor kurzem ein interessanter Artikel dazu gefunden werden, wo es um das ausspionieren dieser Daten geht.

Den Artikel findet ihr unter diesem [LINK](#)

Natürlich wollten wir von Garmin wissen, wie es in Bezug auf das Vivofit Armband aussieht und wir haben folgende Erklärung von Garmin erhalten:

Bezüglich des Datenschutz haben wir aus den USA folgendes Statement bekommen:



Garmin nimmt das Thema Datenschutz sehr ernst. Daher treffen wir Maßnahmen, die unseren Nutzern die volle Kontrolle über persönliche Daten geben. Garmin sammelt keinerlei Nutzerdaten von GPS Outdoor-/ Sportgeräten ohne die vorherige Zustimmung des Nutzers. Garmin hat keinen Zugriff auf die von den GPS Outdoor-/ Sportgeräten aufgezeichneten Daten, solange der Nutzer diese nicht freiwillig auf die Online-Community Garmin Connect lädt. Sobald ein Nutzer ein Konto erstellt, wird er auf die Datenschutzrichtlinien hingewiesen, die besagen, dass Anwender „auf einigen Garmin-Websites [...] auf freiwilliger Basis Aktivitäten (beispielsweise Lauftrainings, Spaziergänge, Schwimmtrainings, Wanderungen, Geocaches, Adventures usw.) vom Garmin-Gerät hochladen [können]. Auf diesen Websites können [sie] über die Verwaltung der Datenschutzeinstellungen der Websites festlegen, wer auf diese Aktivitäten zugreifen kann.“

Standardmäßig zeigt Garmin Connect keinerlei Nutzerdaten öffentlich an, bis der Nutzer sich dazu entschließt, indem er das eigene Profil oder Aktivitäten öffentlich zugänglich macht. Garmin nutzt aggregierte und anonymisierte Daten, die auf der Plattform Garmin Connect geteilt wurden (wie etwa GPS-Informationen), nur für interne Zwecke, um Nutzungstrends unserer Anwender oder beliebte Orte, an denen Nutzer aktiv sind, zu lokalisieren. Beispielsweise bieten wir die Funktion „Heat Maps“ an, die die populärsten Lauf- und Radstrecken in Garmin Connect anzeigt. Nutzer von Garmin Connect werden in unseren Datenschutzrichtlinien darauf hingewiesen, dass wir gegebenenfalls Positionsdaten nutzen, die „anonym und auf eine Art und Weise erfasst [werden], die keine Rückschlüsse auf [die] Person zulässt“. Garmin stellt Dritten solange keinerlei Daten zur Verfügung, bis sich der Nutzer freiwillig dazu entscheidet, das Garmin Connect-Konto mit dem Konto eines Dritten durch ein Anmeldeverfahren zu verknüpfen. Wir teilen keinerlei persönliche Informationen unserer Fitnessgeräte mit Werbetreibenden.

Bleibt also festzuhalten, dass zwar Garmin selber die Daten nicht preisgibt, es aber am Nutzer von Garmin Connect liegt, ob er diese öffentlich macht oder nicht.

Datenübertragung

Der Austausch läuft zwischen Handy und Vivofit läuft per Bluetooth LT, am Computer läuft das ganze über den ANT+ Dongle

Und daher über eine ANT+ Verbindung. In welcher Form die Daten übermittelt werden und ob sie verschlüsselt sind, wurde uns bislang nicht mitgeteilt.

Rein theoretisch wäre also ein fremdes Abgreifen der Daten bei der Bluetoothübertragung auf das Smartphone möglich.

Auswertung via Garmin Connect

Um die Daten überhaupt einsehen zu können, wird ein Benutzerkonto bei Garmin Connect benötigt. Auf diese Daten greift im übrigen auch die App zu.

Für Garmin Connect gilt eigentlich: Learning by doing!

Man muss hier einfach mal ein wenig herumspielen um sich mit dem Tool anzufreunden.

Persönlich muss ich sagen, dass es nicht ganz mein Ding ist, aber das ist ja Geschmackssache.

Hat man dann die Daten synchronisiert, kann man diese über Garmin Connect nach Bedarf auswerten.



GARMIN Express™

vivofit
Über ANT verbinden

Updates 1

Gerät

Synchronisierung... Noch 2 Stunden...

GERÄT IN REICHWEITE (3 M) DES ANT STICK BELASSEN

Updates



Software-Update

Firmware-Update kann installiert werden
Installationszeit: Unbekannt

Details einblenden

Synchronisieren

[Informationen zur Synchronisierung](#)



21 zu synchronisierende Elemente.

Details einblenden

Synchronisation

GARMIN Express™

vivofit
Über ANT verbinden

Updates 1

Gerät

Synchronisierung... Noch 2 Stunden...

GERÄT IN REICHWEITE (3 M) DES ANT STICK BELASSEN

Updates



Software-Update

Firmware-Update kann installiert werden
Installationszeit: Unbekannt

Details einblenden

Synchronisieren

[Informationen zur Synchronisierung](#)



21 zu synchronisierende Elemente.


Details einblenden



Synchronisierung abgeschlossen. Daten anzeigen bei [Garmin Connect](#)



vivofit
Geräteverknüpfung
Wohin die Daten gehen
Hilfswörter – Häufig gestellte Fragen
Sicherheitsinfos
17 Aktivitäten seit 1. Aug. 2014
Synchronisiert Heute @ 17:32



Heute
Synchronisiert Heute @ 17:32


11.424

Schritte

98 % von 11.554
Dein Tagesziel

1.471 9,5 km 13.384
Kalorien Distanz Schritte

Schritte
7 Sep - 13 Sep 2014



98.591 Schritte 14.084 Schritte
Wochenziel

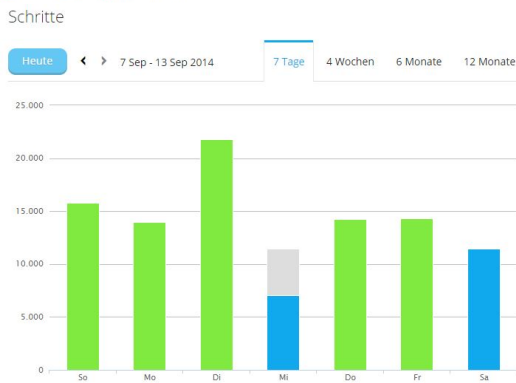
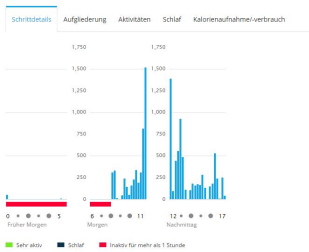
Schlaf
Heute
Synchronisiert Heute @ 17:32

Schlafzeit bestätigen

Schlafzeit: 23:00 Aufwachen: 6:00

Auszeichnungen

Herzlichen



TROPHÄEN
Persönliche Bestzeiten

Arten von Bestzeiten ein-/ausblenden No-Gesamtwerte

Bestzeit	Wert	Ein-/Ausblenden
5K	--	--
10K	--	--
Halbmarathon	--	--
Marathon	--	--
Längste Strecke	--	--

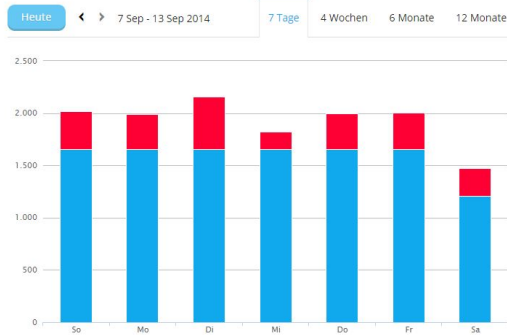
Auszeichnungen

Erfolge

400.000 Gesamtschritte	300.000 Gesamtschritte	200.000 Gesamtschritte	150.000 Gesamtschritte	100.000 Gesamtschritte
75.000 Gesamtschritte	50.000 Gesamtschritte	Doppeltes Ziel	25.000 Gesamtschritte	10.000 Gesamtschritte



Gesamtkalorien



Preis

Das Garmin Vivofit Fitness Band wird zu unterschiedlichen Preisen zwischen 99-120 Euro je nach Onlineportal, angeboten.

Fazit

Das Vivofit Fitness Band ist mit den angebotenen Daten sicherlich vergleichbar mit anderen.

In Verbindung mit dem Pulsbrustgurt auch als Pulsmesser einzusetzen. Es ist angenehm zu tragen und schick, durch die austauschbaren Armbänder individuell zu tragen.

Durch die schlanke Form kann es auch gut nachts getragen werden und somit auch die Sleep-Funktion genutzt werden.

Alles in allem ein überzeugendes Gerät, wenn es besser gegen Verlust gesichert wäre.

