

Használati útmutató

Aktivitásérzékelő pulzusmérővel SAS 89 Fekete

A termék használata előtt kérem alaposan olvassa át a használati útmutatót! A terméket csak a leírásnak megfelelően és a megadott használati célokra használja! A nem rendeltetés szerű használatból eredő károkért felelőséget nem vállalunk. Amennyiben a terméket átadja másnak az útmutatót mindenképp mellékelje.

Rendeltetés szerű használata:

Ezt a terméket a fizikai állapot nyomon figyelésére találták ki. Nem helyettesíti az orvosi vizsgálatokat, de használatával körülbelüli meghatározást kaphat teste fizikai állapotáról. A testmozgás az egészséges életmód előfeltétele. A fizikai aktivitással megtarthatja fitt formáját, és csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. A fizikai aktivitás minden energikus mozgás folyamatot magába foglal. Pl.: A napi olyan tevékenységek, mint a gyaloglás, kerékpározás, lépcsőzés és házimunka. Használat közben a Silvercrest fitness karszalag „SAS 89” rögzíti a napi edzési tevékenységeit. Ezzel motiválhatja magát és versenyre kelhet önmagával. A fitness csuklópánt optikai érzékelővel is rendelkezik, hogy megmérje a pulzusát. Használhatja a pulzus mérésére a csuklóján. Fontos, hogy a mérés tájékoztató jellegű! Az ingyenes „HealthForYou” alkalmazás segítségével edzési tevékenységeit könnyedén átviheti a fitness csuklópántról az okostelefonra. Az élő követés révén pulzusfelvételeit harmadik felek által biztosított alkalmazásokba is átviheti. Ennek egyetlen előfeltétele az, hogy a harmadik féltől származó szolgáltató alkalmazások megfelelnek a Bluetooth®-kompatibilitásnak.

Kicsomagolás:

A termék kicsomagolásánál ellenőrizze az alkatrészek állapotát. Távolítsa el minden csomagoló anyagot és védőfóliát. A csomagoló anyagokat gyermekektől tartsa távol, a fulladás elkerülése érdekében. Ne hagyja gyermekeit felügyelet nélkül a termék kicsomagolása közben! Ellenőrizze a termék alkatrészeit. Vegye szemügyre a termék állapotát! Használat előtt ismerkedjen meg a termék tartozékaival, működési elvével!

Doboz tartalma:

Aktivitás mérő csuklópánt

Töltő kábel

Általános figyelmeztetések:

Jelen utasításban leírtak figyelmen kívül hagyásából eredő károkért felelőséget nem vállalunk! A jótállás érvényét veszti! A szakszerűtlen használatból eredő károkért felelőséget nem vállalunk! Gyermekek elől elzárva tartandó! Gyermekek és fogyatékkal élő személyek nem használhatják a terméket! 8 évesnél idősebb gyermekek és csökkent fizikai, érzékszervi, vagy szellemi képességgel rendelkező személyek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják! Mindig kapcsolja ki a készüléket, ha nem használja, amikor szállítja vagy felügyelet nélkül hagyja! Csak eredeti pótalkatrészeket és tartozékokat használjon. A külső gyártású alkatrészek használata a garanciális igény azonnali elvesztésével jár. Csak szakemberrel javíttassa! Tartsa be a készülék tisztítási és karbantartási utasításait. Tárolja a készüléket száraz helyen, gyermekektől, háziállatoktól elkülönítve!

A „HealthForYou” alkalmazással együtt a fitnes csuklópánt a következő funkciókat kínálja:

– Pulzusmérés

- Idő és dátum kijelzés
- Napi lépések, megtett távolság, elégetett kalória, aktív idő és haladás napi cél (%-ban).
- Az egyes alvási fázisok leírása
- Rezgésriasztó
- Mozgási emlékeztető
- Értesítések hívásokról és üzenetekről (pl. SMS vagy WhatsApp).

Rendszerkövetelmények:

„HealthForYou” webes verzió – MS Internet Explorer

- MS Edge
- Mozilla Firefox
- Google Chrome
- Apple Safari

Rendszerkövetelmények:

a „HealthForYou” alkalmazás iOS 12.0-s verziótól, Android™ a 12.0-s verziótól

8.0-s verzió; Bluetooth® 4.0

A „HealthForYou” adatvédelmi szabályzat az alábbi linken tekinthető meg:

www.healthforyou.lidl/privacy.html

Adatátvitel Bluetooth®-on keresztül alacsony energiafogyasztású technológia: A fitness csuklópánt Bluetooth®-t használ alacsony energiafelhasználású technológia, frekvenciasáv 2,402–2,480 GHz, maximális átvitel a frekvenciasávban kisugárzott teljesítmény < 20 dBm.

A kompatibilis okostelefonok listájához információk a „HealthForYou” programról alkalmazás és szoftver, valamint további az eszközökkel kapcsolatos részletekért látogassa meg:

www.healthforyou.lidl

A műszaki adatok a frissítések miatt előzetes értesítés nélkül változhatnak.

Részek leírása:

1. Érintő gomb.
2. Mágneses USB port.

Technikai adatok:

Súly: kb. 25g (USB töltőkábel nélkül)

Csukló kerület: kb. 14,5cm-től kb. 21 cm-ig.

Akkumulátor: 105 mAh Li-ion polimer

Akkumulátor élettartama: max. 5 nap készenléti üzem

Megengedett működési körülmények: 10-40°C

Memória kapacitása: 30 nap

Minimum mérhető pulzusszám: 40 bpm

Maximálisan mérhető pulzusszám: 210 bpm

Tápellátás: 5V, 0,25A

Védettség: IP67

Bluetooth® alacsony energiafogyasztású technológia, 2,4 GHz-es frekvenciasáv.

FIGYELMEZTETÉSEK:

A fitness karszalag védett a ráfröccsenő víz, eső, zuhany ellen és legfeljebb 1 méterig legfeljebb 30 percig való ideiglenes vízbe merülést bír ki. Ne használja a fitness csuklópántot úszás közben!

A fitness csuklópánt mágneseket tartalmaz. Ha pacemakert visel, defibrillátorral vagy más elektronikus implantátummal dolgozik, vagy rendelkezik, forduljon orvoshoz a fitness karszalag használatával kapcsolatban.

Ez az eszköz nem gyógyászati termék. A fitness csuklópánt által mért értékek kizárólag tájékoztató jellegűek és a pulzuszámok nem alkalmasak diagnosztizálásra, betegségek kezelése, gyógyítására, vagy elkerülésére. Kimondottan nem alkalmas vérnyomás problémákkal küzdő személyek vérnyomásának ellenőrzésére. Komolyabb betegségek esetén használjon orvosi vérnyomás mérőt!

Akkumulátorra vonatkozó szabályok:

Óvja a bőrt az akkumulátor folyadékkal való érintkezéstől! Amennyiben bőrre kerül azonnal öblítse le! Forduljon orvoshoz!

Az akkumulátort védje a közvetlen hőtől! Soha ne dobja tűzbe! Ne tegye ki közvetlen napsütésnek!

Az első használat előtt teljesen töltsen fel az akkumulátort! Soha ne szerelje szét, ne nyissa fel vagy aprítsa fel az akkumulátorokat.

Csak a használati utasításban leírt töltőkészülékeket használja. Az akkumulátorokat használat előtt megfelelően fel kell tölteni. A gyártói utasításokat és a jelen használati útmutatóban található információkat be kell tartani az akkumulátorok megfelelő töltéséhez.

Töltsen fel teljesen az akkumulátort legalább 3 havonta egyszer.

Az akkumulátor nem cserélhető.

Első használat:

A Fitness Wristband elindításához tartsa lenyomva a gombot. Győződjön meg róla, hogy teljesen fel legyen töltve, csatlakoztassa a Fitness csuklópántot a töltőkábelhez. Ha a sáv nem jelenik meg a gomb megnyomása után, nyomja meg egyszer röviden a gombot. Ha a fitness csuklópánt nem kapcsol be, akkor a fitness csuklópánt eleme lemerült. Töltsen fel az akkumulátort.

Győződjön meg arról, hogy okostelefonja csatlakozik az internethez.

Aktiválja a Bluetooth® funkciót okostelefonján.

Töltse le az ingyenes „HealthForYou” alkalmazást az Apple App Store áruházból (iOS) vagy a Google Playről (Android™).

Az okostelefon beállításaitól függően az internetkapcsolat és adatátvitel vonhat maga után többletköltséget. Használjon wifit a letöltésnél!

Indítsa el a „HealthForYou” alkalmazást, és kövesse az utasításokat. A beállításokban az alkalmazás menüjében válassza ki és csatlakozzon a „SAS 89”-hez. Egy véletlenszerűen generált hatjegyű PIN kód megjelenik a fitness karszalagon.

Ezzel egyidejűleg megjelenik egy beviteli mező az okostelefonon, ahol be kell írnia ezt a kódot. Miután sikeresen csatlakozott, Ön beállíthatja személyes adatait. Ha szeretné, aktiválhatja/beállíthatja a riasztások, hívás-/sms-értesítések vagy költözési emlékeztetőket is.

Akkumulátor töltése:

Amint az akkumulátor merül állapota megjelenik a fitness karszalagon és lemerült akkumulátort mutat. Fel kell töltenie az akkumulátort:

Csatlakoztassa az USB-csatlakozót az USB-töltőhöz és helyezze a másik végét a számítógépe USB csatlakozójához.

Az aktuális töltöttségi szintet az akkumulátor állapot kijelzőjén láthatja. Általában az akkumulátor körülbelül 2 órát vesz igénybe a teljes feltöltéshez. Amint a készülék akkumulátora teljesen feltöltődött, a következő figyelmeztetés jelenik meg a kijelzőn. /Teli csíkos akku ikon/

Ne töltsa a csuklopántot, ha az nedves! Törölje szárazra!

Az akkumulátor és a töltő kábel nem merülhet víz alá és nem érheti víz! Ne használja nedves környezetben a töltőt! Csak a számítógépen, vagy laptopján keresztül töltsa más forrás pl. Telefon töltő USB csatlakozóját használva tönkre teheti a készüléket!

A funkciók áttekintése:

A fitness csuklopánt a következő funkciókkal rendelkezik:

idő dátummal és akkumulátor állapota, pulzusmérés, lépésszámláló, elégetett kalória, távolság

lefedett, aktív idő, napi cél, riasztás, mozgás emlékeztető, alvó üzemmód és üzenet/hívás értesítések.

Az értékek 24 óránként éjfélkor nullára állnak vissza.

Az egyes funkciók közötti váltáshoz nyomja meg a „Touch” gombot 1x a fitness karszalagon.

A SAS 89 viselésekor ellenőrizze, hogy az optikai érzékelő elegendő mértékben érintkezik a bőrrel, és bőrrészecskéktől vagy portól mentes.

Ha nagyon szőrös a karja és/vagy tetoválása van, rossz mérési eredményeket kaphat.

Pulzus mérés közben érdemes letenni a karját és mozdulatlanul tartani a pontosabb mérés eredménye érdekében. Ajánlott a pulzus mérést 3x elvégezni és átlagot venni a méréseknek.

Amennyiben a 3. mérés is aggasztó adatokat mutat, túl magas, vagy alacsony érdemes a vérnyomást hivatalos orvosi vérnyomás mérővel ellenőrizni!

Ne felejtse el, hogy az aktivitás mérő nem hivatalos orvosi eszköz. Adatai tájékoztató jellegűek és megközelítőleg vehetők figyelembe!

1. Dátum, idő, akkumulátor állapota:

A Fitness csuklópánt mutatja az aktuális időt, dátumot és az akkumulátort állapotát, a megtett lépéseket és a napi cél teljesítését. Mint amint szinkronizálja a Fitness Wristband-t okostelefonjával, az aktuális idő és dátum átkerül az okostelefonról a Fitness karszalagra. Ha a pulzuszámolás aktiválva van, a szív szimbólum jelenik meg a kijelzőn. Ha aktiválta a Fitness A csuklópánt Bluetooth®-ján megjelenik a Bluetooth® logó kijelzőn. A Bluetooth® logó villog a kijelzőn, ha az eszköz kapcsolatot keres az okostelefonnal. A Bluetooth® logó folyamatosan a kijelzőn marad, ha az eszköz csatlakoztatva van egy okostelefonra.

2. Lépés számláló:

A Fitness Wristband a mozgásokat (lépésekben) és a megtett távolságot (km-ben) mutatja. A lépéseket a belsejében lévő 3D érzékelő rögzíti a Fitness Wristband tokban.

Az alkalmazásban megadott magasságadat alapján a Fitness Wristband megbecsüli a lépés hosszát. Egyénileg is lehet változtatni a lépésed hosszát. A Fitness Wristband kiszámítja a megtett távolságot a lépésed hosszával és a megtett lépéseinek számával. A megjelenített távolság a durva útmutató, és nem feltétlenül felel meg a tényleges távolságnak.

3. Kalória számláló:

A Fitness Wristband kiszámítja az elégetett kalóriákat az alkalmazásban megadott adatok segítségével (magasság, életkor, nem, súly) és a megtett lépések számából. Amikor felébredsz reggel a Fitness Wristband már számolni fogja az elégetett kalóriákat, mivel a szervezet pihenés közben is éget kalóriát.

A készülék automatikusan beleszámol a pihenés közben elégetett kalóriákba is. Az aktív idő megmutatja, hogy mennyi az az idő amit aktív mozgással töltött.

4. Napi cél:

Megadhat egy napi célt (pl. 10 000 lépés) a „HealthForYou” alkalmazás beállításában.

5. Pulzus mérés:

A Fitness Wristband optikai érzékelőt tartalmaz, amely képes pulzusának valós idejű mérésére. A mérés megkezdéséhez váltson át az impulzusmérés nézetre.

Észlelés:

Az aktiváláshoz tartsa lenyomva a „Touch” gombot 1-3 másodpercig, majd engedje el a gombot, amint megjelenik az „észlelés...” felirat a kijelzőn. A Fitness Wristband ezután elkezd a rögzítést. Amint a Fitness Wristband rögzítette az impulzust, a mért érték megjelenik a kijelzőn. Ha a Fitness Wristband nem tud pulzust rögzíteni, először is a kijelzőn „Viseljen szorosan” felirat olvasható. Ha továbbra sem rögzít pulzust, a „No Signal” felirat jelenik meg a kijelzőn.

Ha ez megtörténik, ellenőrizze, hogy a hátoldalon lévő optikai érzékelő elegendő mennyiségű bőrrel érintkezik-e és bőrrészecskéktől vagy portól mentes. A túl szőrös, vagy tetovált bőr gátolhatja a

mérést. Győződjön meg róla, hogy a karszalag elég szorosan van e feltéve, mert amennyiben laza és fény éri az érzékelőt, akkor sem tud megfelelően mérni.

6. Edzési zónák pulzusszám szerint

Míg az aktuális pulzusszáma megjelenik a fitness csuklópánt kijelzőjén, a fitness csuklópánt felváltva mutatja az aktuális edzési zónát is.

A maximális pulzusszámot a rendszer automatikusan generálja az alábbiak szerint:

képlet: $220 - \text{életkor} = \text{maximális pulzusszám}$. Az egyes edzési zónák

a maximális pulzusszám alapján számítják ki. A pulzusszám előre konfigurálva a következő edzési zónákban; azonban megváltoztatható az alkalmazáson keresztül:

„Zsírégetés” jelenik meg a kijelzőn, amikor az aktuális szív pulzusszáma a maximális pulzusszám 50%-a és 60%-a között van.

145 Aerobic Az „Aerobic” felirat jelenik meg a kijelzőn, amikor az Ön aktuális pulzusszáma a maximális pulzusszám 60%-a és 70%-a között van.

158 Állandó A kijelzőn a „Steady” látható, amikor az Ön aktuális pulzusszáma a maximális pulzusszám 70%-a és 80%-a között van.

Az „Anaerobic” felirat látható a kijelzőn, ha az Ön aktuális pulzusszáma a maximális pulzusszám 80%-a és 90%-a között van.

158 Maximális „Maximum” jelenik meg a kijelzőn, ha az Ön aktuális pulzusszáma meghaladja a maximális pulzusszám 90%-át.

7. Riasztások:

A „HealthForYou” alkalmazáson keresztül különböző ébresztési időpontokat állíthat be. Mikor az ébresztési idő elérésekor a fitness csuklópánt rezegni kezd.

8. Üzenetek:

Amikor push értesítéseket kap okostelefonján (pl. SMS vagy WhatsApp), értesítést kaphat a fitness csuklópánt kijelzőjén keresztül. Ennek előfeltétele, hogy a fitness csuklópánt csatlakozzon az okostelefonon Bluetooth®-on keresztül, és hogy a „HealthForYou” alkalmazás már működik. Értesítés az okostelefonjára kapott üzenetekről, pl. WhatsApp üzenetek:

WhatsApp A „WhatsApp” szó jelenik meg a kijelzőn.

Az értesítések csak akkor jelennek meg az aktivitásérzékelő kijelzőjén, ha Ön aktiválta a „push funkciót” az okostelefonokon.

9. Hívások:

A „HealthForYou” alkalmazás beállításában beállíthatja, hogy szeretne-e értesítést kapni a hívásokról a fitness csuklópánton keresztül. Ennek előfeltétele, hogy a Fitness Wristband csatlakozzon az okostelefonhoz Bluetooth®-on keresztül, és a „HealthForYou” alkalmazás legyen beállítva. Értesítés az okostelefonjára érkező hívásokról: a hívó fél neve megjelenik a kijelzőn. Ha a hívó számhoz nincs mentve név, csak a szám megjelenik a kijelzőn.

10. Alvás mód:

Az alvás közbeni mozgásának méréséhez állítsa a készüléket alvó üzemmódba mielőtt lefekszik. Ehhez tartsa lenyomva a „Touch” gombot 1x min.3 másodpercig az alvó üzemmód kijelzőjén.

A „SLEEP?” lekérdező képernyő megjelenik engedje el a „Touch” gombot és erősítse meg rövid megnyomással, vagyis ismét nyomja meg a „Touch” gombot.

A „Good Night” üzenet jelenik meg a kijelzőn.

Egy másodperc elteltével a Fitness Wristband automatikusan átkapcsol alvó módba. Amikor reggel felébred, nyomja meg a gombot ismét kb. 3 másodpercig a Fitness felébresztéséhez.

A „WAKE UP?” lekérdező képernyő. Megjelenik.

Engedje el a „Touch” gombot és erősítse meg rövid újbóli megnyomásával.

A „Jó reggelt” üzenet jelenik meg a kijelzőn.

11. Bluetooth ki/bekapcsolása:

A készülék Bluetooth®-ja alapkitételben be van kapcsolva. Fel lehet ismerni ezt a kijelzőn látható Bluetooth® logóval.

A Bluetooth® kikapcsolásához a készüléken nyomja meg többször a „Touch” gombot, amíg a „Bluetooth On” meg nem jelenik. Most tartsa lenyomva a „Touch” gombot 3 másodpercig. A „Bluetooth Off” felirat jelenik meg a kijelzőn. A készülék Bluetooth®-ja most ki van kapcsolva. A Bluetooth® újbóli bekapcsolásához tartsa lenyomva a „Touch” gombot ismét 3 másodpercig. Megjelenik a „Bluetooth On” felirat.

Ha kikapcsolja a készülék Bluetooth® funkcióját, nem tudja átvinni a rögzített felvételeket adatokat a fitness csuklópántjáról az okostelefonjára.

12. Emlékeztető:

A „HealthForYou” alkalmazás beállításában mozgási emlékeztetőt állíthat be.

Meghatározhatja a kezdési és befejezési időpontot, amelyen belül a mozgási emlékeztető

aktív, például 9 és 18 óra között. Ezenkívül meghatározhatja az inaktivitás időtartamát. Ha az előírt időtartam alatt nem mozog időn belül a fitness csuklópánt vibrálni kezd.

Mozog

A „Move” szó jelenik meg a kijelzőn.

Az aktivitás mérőt bal csuklón érdemes viselni! Csatolja szorosan a kezére, de ne vágjon be a bőrébe.

A karkötő akár 30 nap és 30 éjszakai adatot képes tárolni. A régi adatok automatikusan törlődnek, amint a memória megtelt. Emiatt ajánlott min. Hetente 1x továbbítani az adatokat okostelefonjára.

Úszás közben nem ajánlott viselni a csuklópántot, de zuhanyozás alatt nem kell levenni. Bizonyos mértékig vízálló! Mosogatni, tusolni lehet benne.