

P-6210 aktiivisuusrannekkeen käyttöohje

Toiminnot

Aktiivisuusranneke on yhteensopiva sellaisten älypuhelimien ja tablettien kanssa, joilla on Bluetooth 4.0 yhteys, ja käytössä joko Android 4.3 tai myöhäisempi versio, tai iOS 6.0 tai myöhäisempi versio.

Ranneke mittaa vireystasoasi ja untasi, kuten unen kokonaisaikaa ja unen syvyyttä.

Se seuraa aktiivisuuttasi, kuten askelmäärääsi, etäisyyttä ja kulutettuja kaloreita.

Se näyttää kellonajan ja päivämäärän.

Ja synkronoi tiedot automaattisesti puhelimesi/tabletin kanssa Bluetooth 4.0 kautta.

Sovelluksen lataaminen puhelimeen tai tablettiin

Skannaa alla oleva QR-koodi



Android



iOS

Käynnistä puhelimen / tabletin Bluetooth toiminto ja suorita "SmartBracelet" sovellus.

Valitse alavalikosta "Sync" ja laita päälle "BT connect" (Bluetooth yhteys).

Paina rannekkeessa olevaa painiketta ja sovellus yhdistyy rannekkeeseen automaattisesti.

Paina "Time Sync" niin ranneke synkronoi kellonajan.

Valitse alavalikosta "Setting" ja tallenna tiedot siihen

Name = nimi

Age = ikä

Sex = sukupuoli

Height = pituus

Weight = paino

Steplength = askelpituus

Steps Target = askel tavoite

Aina kun olet tallentanut yhden kohdan paina "Done".

Päivitä sovellus tasaisen väliajoin.

Käyttö

Paina rannekkeen nappia niin monta kertaa että pääset oheiseen valikkoon. Voit tarkistaa montako askelta olet liikkunut.



Painamalla vielä kerran rannekkeen painiketta näet montako kaloreita olet kuluttanut.



Painamalla vielä kerran rannekkeen painiketta voit tarkistaa miten kauan olet urheillut.



Painamalla vielä kerran rannekkeen painiketta voit tarkistaa miten kauas olet kävellyt.



Painamalla vielä kerran rannekkeen painiketta näet aktiivisuuspalkin. Palkki täyttyy liikkuessasi.



Paina ja pidä alhaalla rannekkeen painiketta kolme sekuntia niin pääset unitilaan yöksi. Pidä ranneke ranteessa yöllä jotta näet minkä laatuinen ja miten pitkä unesi on ollut. Valitse sovelluksesta "Data Sync" niin voit tarkistaa minkälainen uni on ollut numeroasteikolla.



Sovellus

Painamalla sovelluksessa olevaa "Today" alavalikkoa pääset katsomaan päivän tilastot.

Painamalla sovelluksessa olevaa "History" alavalikkoa pääset katsomaan vanhempia tietoja. Paina haluamasi päivä jotta saat auki kyseisen päivän tiedot. Takaisin pääset painamalla "History" alavalikkoa.

Painamalla sovelluksessa olevaa "Sync" alavalikkoa voit synkronoida datan painamalla "Data Sync".

Painamalla sovelluksessa olevaa "Healthy+" -valikkoa pääset katsomaan seuraavat arvot:

-BMI indeksi (Your BMI is)

Laskelman perusteena on Body Mass – indeksi, jonka perusteella tutkitaan ylipainon terveyttä vaarantavaa vaikutusta. Luku lasketaan kehonpainosta kiloina jaettuna pituuden neliöllä.

BMI (kg/m ²)	Luokitus
<18,5	alipaino
18,5 – 24,9	normaalipaino
25,0 – 29,9	ylipaino
30,0-34,9	liikalihavuus aste I
35.0-39,9	liikalihavuus aste II
>40,0	liikalihavuus aste III

(Lähde: WHO, 2000)

-Mikä olisi optimaalinen painosi sovelluksen mukaan. (Your best weight is)

-Miten paljon kaloreita pitäisi saada päivässä. (Budget calorie)

-Mitä ikätasoa kuntosi edustaa. (Body age)

-Rasvaprosenttisi (Body fat rate)

Ikä	Naiset			
	Kehon rasva			
	vähän	normaali	paljon	hyvin paljon
12-20	< 18	18-28%	28-33%	≥33%
21-42	< 20	20-30%	30-35%	≥35%
43-65	< 21	21-31%	31-36%	≥36%
66-100	< 22	22-32%	32-37%	≥37%

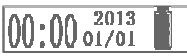
Ikä	Miehet			
	Kehon rasva			
	vähän	normaali	paljon	hyvin paljon
12-20	< 15	15-21%	21-26%	≥26%
21-42	< 17	17-23%	23-28%	≥28%
43-65	< 18	18-24%	24-29%	≥29%
66-100	< 19	19-25%	25-30%	≥30%

-Sovelluksen ehdotus mikä on pienin syke sinulle rasvan polttamiseen. (Your fat burning heart rate is)

Huom! Kaikki arvot ovat viitteellisiä!

Rannekkeen lataus

Rannekkeessa on li-ion akku jota pitää tasaisin väliajoin ladata.

Oheinen näyttö tarkoittaa että akku on täynnä. 

Tämä näyttö tarkoittaa että ranneke pitää ladata mukana tulevalla kaapelilla. 

Laitteen puhdistus ja varoitukset

Rannekettä voi pyyhkiä kostealla liinalla.
 Älä käytä hankaavia puhdistusaineita tai alkoholia.
 Ranneketta ei voi upottaa veteen tai muuhun nesteeseen.
 Ranneketta ei voi käyttää kosteissa tiloissa.
 Älä pudota ranneketta koska se voi vahingoittua.
 Älä yritä purkaa ranneketta. Li-ion akkua ei voi vaihtaa.

Ympäristöohje

Tämä tuote on valmistettu korkealaatuisista materiaaleista ja osista jotka soveltuvat kierrätykseen, ja ne voi käyttää uudelleen.
 Älä hävitä tuotetta tavallisen talousjätteen mukana sen tultua elinkaarensa loppuun, vaan se tulee toimittaa sähköisten ja elektronisten laitteiden kierrätyspisteeseen. Ota selvää kunnallisista kierrätyspaikoista paikkakuntasi hallinnosta.



Takuu: 1 vuosi ostopäivästä.

Maahantuoja: InBound Finland Oy, Mäkelänkatu 58 A, 00510 Helsinki
 puhelin: 09-711 711, sähköposti: myynti@inbound.fi, www.inbound.fi

P-6210 aktivitetsarmbandets bruksanvisning

Funktioner

Aktivitetsarmbandet är kompatibel med många smarta mobiltelefoner och tabletter som har Bluetooth 4.0 förbindelse och använder Android 4.3 eller senare version eller iOS 6.0 eller senare version.

Aktivitetsarmbandet mäter din aktivitetsnivå samt din totala sömn och hur djup den är. Följer din aktivitet såsom hur många steg du tar, avklarad distans, hur många kalorier du har förbrukat. Visar tiden och datum. Synkroniserar automatiskt med din smarttelefon/tablett via Bluetooth 4.0.

Nerladdning av applikationen till telefonen eller tablett

Skanna följande QR-kod



Android



iOS

Sätt på din telefons / tablettens Bluetooth funktion och kör "SmartBracelet" applikationen. Välj från menyerna nere på telefonen "Sync" och sätt på "BT connect" (Bluetooth förbindelse). Tryck på knappen i armbandet och applikationen förenas med armbandet automatiskt. Tryck på "Time Sync" och armbandet synkroniserar klocktiden. Välj från menyerna nere "Setting" och lagra dina uppgifter.

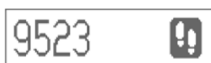
Name = namn
Age = ålder
Sex = kön
Height = längd
Weight = vikt
Steplength = steg längd
Steps Target = steg målsättning

Alltid när du har lagrat en rad tryck på "Done".

Uppdatera applikationen med jämna mellanrum.

Användning

Tryck så många gånger på armbandets knapp tills du kommer till bifogad meny. Där kan du kolla hur många steg du tagit.



Genom att trycka ännu ännu en gång på armbandets knapp ser du hur många kalorier du har förbrukat.



Genom att trycka ännu ännu en gång på armbandets knapp ser du hur länge du har sportat.



Genom att trycka ännu ännu en gång på armbandets knapp ser du hur långt du gått.



Genom att trycka ännu ännu en gång på armbandets knapp ser du aktivitetsbalken. Den fylls genom att du rör på dig.



Tryck och håll nere armbandets knapp i tre sekunder och du kommer till sömntillståndet för natten. Håll armbandet på hela natten och du kan kolla hur länge och hurudan sömn du haft. Välj i applikationen "Data Sync" så kan du kolla hurudan sömn du haft i nummer.



Applikationen

Genom att trycka på "Today" nere i menyn ser du dagens resultat.

Genom att trycka på "History" kan du välja andra dagar. Tryck på önskad dag så öppnar sig den dagens information. Genom att trycka på nytt på "History" kommer du tillbaka och kan välja en annan dag.

Genom att trycka på "Sync" kan du synkronisera datan genom att trycka på "Data Sync".

Genom att trycka på "Healthy+" kan du kolla följande uppgifter:

-BMI index (Your BMI is)

Grunden för beräkningen är Body Mass – indexet, med vilken man betraktar viktens inverkan på människans hälsorisk. Talet beräknas genom att vikten divideras med kvadraten av längden.

BMI (kg/m ²)	Klassificering
<18,5	undervikt
18,5 – 24,9	normal vikt
25,0 – 29,9	övervikt
30,0-34,9	grov övervikt nivå I
35.0-39,9	grov övervikt nivå II
>40,0	grov övervikt nivå III

(Källa: WHO, 2000)

-Vad är din optimala vikt enligt applikationen. (Your best weight is)

-Hur många kalorier du borde inta. (Budget calorie)

-Vilken ålder du är (Body age)

-Fettprocenten (Body fat rate)

Ålder	Kvinnor			
	Kroppens fett			
	lite	normalt	lite för mycket	mycket
12-20	< 18	18-28%	28-33%	≥33%
21-42	< 20	20-30%	30-35%	≥35%
43-65	< 21	21-31%	31-36%	≥36%
66-100	< 22	22-32%	32-37%	≥37%

Ikä	Män			
	Kroppens fett			
	lite	normalt	lite för mycket	mycket
12-20	< 15	15-21%	21-26%	≥26%
21-42	< 17	17-23%	23-28%	≥28%
43-65	< 18	18-24%	24-29%	≥29%
66-100	< 19	19-25%	25-30%	≥30%

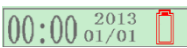
-Applikationens rekommendation vad din puls borde minst vara för att förbränna fett. (Your fat burning heart rate is)

Märk! Alla värdena är riktgivande !

Laddning av armbandet

Armbandet har ett li-ion laddbart batteri som bör laddas med jämna mellanrum.

Följande bild visar att batteriet är fullt. 

Denna bild visar att armbandet måste laddas med följande ledning. 

Rengöring och varningar

Armbandet kan torkas med en lättfuktad trasa.
 Använd inte skrapande tvättmedel eller alkohol.
 Armbandet får inte sänkas ner i vatten eller annan vätska.
 Använd inte armbandet i fuktiga utrymmen.
 Fäll inte armbandet för då kan det gå sönder.
 Försök inte ta isär armbandet för li-ion batteriet kan inte bytas.

Miljöanvisning

Denna produkt är gjord av högklassiga material och delar som anpassar sig för återvinning och kan användas på nytt. Kasta inte bort apparaten med vanligt hushållsavfall utan lämna den till en återvinningsstation för el och elektronik apparater. Kontrollera från din lokala myndighet var närmaste återvinningsstation finns.



Garanti: 1 år från inköpsdagen.

Importör: InBound Finland Oy, Backasgatan 58 A, 00510 Helsingfors
 telefon: 09-711 711, e-mail: myynti@inbound.fi, www.inbound.fi