

# AKTIIVISUUSRANNEKE

## MU2 PIKAOPAS

Tällä aktiivisuusrannekkeella voit tarkkailla aktiivisuustasoasi sekä unen laatua ja määrää. Kiinnitä laite ranteeseesi ja lataa älypuheliminesi sovellus, jonka avulla saat enemmän irti laitteestasi.

**Laitteen käynnistäminen ja sammuttaminen:** Paina näytön vasemmalta puolella sijaitsevista näppäimistä keskimmäistä näppäintä (M) 8 sekunnin ajan.

**Akun lataaminen:** Kiinnitä mukana tuleva latausjohdon klipsi näytön takana sijaitseviin latauspaikkoihin ja yhdistä USB-johto

latauslaitteeseen/ puhelinosoitteeseen. Näyttöön ilmestyy latauksesta kertova ikoni, joka ilmoittaa myös kun akku on täyteen ladattu.

**Laitteen käyttäminen:** Laitteen perusnäytössä näkyy kellonaika ja päivämäärä sekä käytössä olevat toiminnot. Kun painat keskimmäistä näppäintä (M) perusnäytössä pääset valitsemaan toimintoja. Painamalla yläpuolista näppäintä (K1) ja alapuolista näppäintä (K2), pääset selaamaan toimintoja. Painamalla keskimmäistä näppäintä pääset sisälle valitsemaasi toimintoon. Laite palautuu takaisin perusnäyttöön 10 sek kuluessa jos valintoja ei tehdä.



## Toiminnot:

### 1) Aktiivisuuden mittaaminen

Kun painat kaksi kertaa nopeasti peräkkäin yläpuolista näppäintä (K1) perusnäytöllä, aktiivisuuden mittaaminen kytkeytyy päälle ja näytölle ilmestyy tästä kertova ikoni. Aktiivisuuden mittauksen saa pysäytettyä painamalla jälleen kaksi kertaa K1-näppäintä, jolloin näytön ikoni häviää. Aktiivisuusmittauksen tuloksia pääset tarkistamaan, kun menet sisään menun Activity-valikkoon M-näppäimellä.

### 2) Unen seuranta

Unen seuranta toimii klo 20.00–9.00 välisenä aikana. Käynnistääksesi unen seurannan paina perusnäytöllä klo 20.00 – 23.59. välisenä aikana kaksi kertaa peräkkäin alapuolista näppäintä (K2), toiminnon käynnistyessä näyttöön ilmaantuu uni-ikoni. Pysäyttääksesi unen seurannan, paina jälleen kaksi kertaa peräkkäin K2-näppäintä klo 5.00 – 9.00 välisenä aikana. Kello pysäyttää unen seurannan automaattisesti klo 9.00 jos sitä ei ole aiemmin pysäytetty. Unen seurannan tuloksia pääset tarkistamaan menun Sleep-valikosta. Tulokset näkyvät kahdella eri sivulla joita pääset selaamaan K1- tai K2-näppäimellä. Sieltä voit tarkistaa seuraavat:

DP=deep sleep hours, syvän unen määrä tunteina  
LP=light sleep hours, kevyen unen määrä tunteina  
RL=restless minutes, levottomat ajanjaksot minuutteina  
SW=short wake minutes, lyhyet heräämisajanjaksot minuutteina

### 3) Herätys/hälytystoiminto

Rannekkeessa on kaksi erilaista herätystoimintoa: älykäs herätys ja normaali herätys.

### 4) Asetukset

Setting-valikossa voit asettaa kellonajan ja päiväyksen.

### 5) Aktiivisuustilastot

Act stats-valikosta voit tarkastella kuluvan päivän aktiivisuustilastoja, esim. aktiivisuusaika tunteina, askelmäärä, kulutetut kalorit.

### 6) Bluetooth-toiminto

Kun haluat siirtää tietoja rannekkeesta älypuhelimieesi, käynnistä bluetooth-toiminto. Käynnistä ja sammuta bluetooth-yhteys painamalla M-näppäintä menun BLE Switch-valikossa. Jos laite ei havaitse toimintaa, se katkaisee bluetooth-yhteyden 20 sek kuluttua.

### 7) Henkilökohtaiset tiedot

Voit syöttää laitteen puhelinsovelluksessa henkilökohtaiset tietosi (pituus, ikä, paino, sukupuoli, tavoitteet) ja siirtää ne rannekkeeseen.

## Älypuhelinsovellus

Voit ladata laitteeseen ilmaisen puhelinsovelluksen (yhteensopiva iPhonen iOS ja Androidin 4.3 järjestelmien kanssa). Lataa sovellus Apple Storesta tai Google Playsta tai valmistajan internetsivuilta. Löydät sovelluksen Apple Storesta hakusanalla "fitness watch". Kun sovellus on onnistuneesti latautunut puhelimeesi, näytölle ilmaantuu TuYou fitness - ikoni.

### Sovelluksen käyttö

Käynnistä rannekkeen ja sovelluksen bluetooth-yhteydet ja valitse "yhdistä". Sovellus lähtee etsimään vastaavia laitteita jotka ilmaantuvat ruudulle. Jokaisella rannekkeella on oma MU2-alkuinen 6-numeroinen tunnistenumero. Valitse ja hyväksy oikea laite.

### Sisäänkirjautuminen

Laitteiden yhteen sovittamisen jälkeen, sinuun tulee rekisteröityä uutena käyttäjänä ja luoda käyttäjätunnus.

### Päävalikot

Sovelluksessa on kolme päävalikkoa "account", "activity" ja "sleep" joissa voit tarkastella mittaustuloksia ja asettaa henkilökohtaisia tietoja ja tavoitteita.