

P7 HR&BP sports bracelet manual



Handleiding Nederlands (originele handleiding is met visuele beelden)

1. Hoofdmenu:

Display met tijd/datum/week

2. Hartritme menu:

Ga naar dit menu door op de knop te drukken wanneer je een kleine trilling voelt gaat het groene licht aan, de data verschijnt na 15 seconden. De beste manier om je hartritme te meten is door de armband 1-2cm achter de knobbel van je pols te dragen. Zorg er wel voor dat de sensor zo dichtbij als mogelijk bij het vel zit. Als je de hele dag deze functie gebruikt worden de gegevens over je hartritme bijgehouden op de applicatie in de vorm van een grafiek.

Onthoud: eenmalige test van de hartritme wordt niet bijgehouden door de applicatie of mobiele telefoon.

3. Bloeddruk menu:

Druk de knop in totdat je een trilling voelt met groen licht, de gegevens komen ongeveer na 25 seconden tevoorschijn (wacht geduldig totdat de gegevens tevoorschijn komen). Als deze functie de hele dag wordt gebruikt in combinatie met de applicatie dan houdt de applicatie de gegevens bij door middel van een histogram.

Onthoud: Eenmalige test van de bloeddruk zal niet worden bijgehouden in de applicatie of mobiele telefoon.

4. **Pedometer:** Ook wel stappenteller en houdt bij hoeveel stappen er worden gezet.

5. **Afstand:** Houdt bij hoeveel km er gelopen is.

6. **Calorieën:** Houdt bij hoeveel calorieën er zijn verbrand.

7. Sportmode:

Druk de knop enige tijd in om op sportmode te komen, als je in de sportmode zit druk dan zacht de knop in om van sport te veranderen. Ga bijvoorbeeld naar hardlopen, zwemmen, basketbal of badminton. Wanneer je in een bepaalde mode zit druk dan de knop enige tijd heen om de test te starten. Hij start na de kleine trilling. Onder deze modus worden diverse dingen bijgehouden, zoals hartritme, tijd, stappen en calorieën verbranding. Dit hangt wel af van de sport die je aan het doen bent. Druk op het pijltje terug om eruit te komen.

8. Pols omdraaien voor menu:

Het scherm geeft licht wanneer de pols wordt omgedraaid, als je deze functie wil kan dit ingeschakeld worden in de applicatie.

9. Slaap test:

De armband test de slaap automatisch, de applicatie slaat het slaapritme op in dit kan te zien zijn in de gegevens geschiedenis op de app.

10. Afsluit menu

Ga naar het menu wat te zien is in de originele handleiding, nu moet je de knop lang genoeg ingedrukt inhouden totdat hij afsluit.

Bluetooth verbindingen

1. Download de applicatie
2. Je kan de applicatie downloaden op je mobiel (HPLUS)
3. Ook kan de QR-code worden gescand op de handleiding of achterop het doosje om het te downloaden
4. Open de Applicatie kies de juiste bluetooth naam HPLUS en verbind met de applicatie. Na een succesvolle verbinding de smartband synchroniseert tijd, datum en week van de mobiele telefoon automatisch

Applicatie specificaties en functies

1. Pedometer (stappenteller) (zie visuele beelden in de originele handleiding):

Om je doelen te behalen kan je het aantal kilometers zien die je gelopen hebt, het aantal calorieën die je verbrand hebt, totaal aantal stappen die je hebt gezet en de applicatie kan hier ook een conclusie uittrekken wat er verbeterd moet worden.

2. Slaap (zie visuele beelden in de originele handleiding):

De Smartband test de slaap automatisch, de slaap gegevens zijn terug te lezen in de applicatie. Zo analyseert de applicatie hoe diep de slaap is dit kan variëren in diepe of lichte slaap. Daarna geeft de applicatie gelijk een conclusie en een advies.

3. Hartritme (zie visuele beelden in de originele handleiding):

Druk de knop in totdat je een trilling voelt en groen licht ziet, het laat gegevens zien na 15 seconden. Je kan het hartritme instellen dat de applicatie het een hele dag bijhoudt dit is weer terug te zien in een grafiek in de applicatie.

4. Bloeddruk (zie visuele beelden in de originele handleiding):

Druk de knop in totdat je een trilling voelt en het bloeddruk icoontje in beeld ziet, na 25 seconden worden er gegevens weergegeven. Ook hier kan je in de applicatie instellen dat je het een hele dag wil bijhouden de gegevens hiervan zijn weer terug te zien in een histogram in de applicatie.

Instellen:

Mijn apparaat: klik op verbindt apparaat om de volgende functies in te stellen.

- (a) Alarm: stel een herinnering in voor je wekker.
- (b) Herinnering: zet de tijd wanneer je telkens een herinnering wil ontvangen.
- (c) Screen saver tijd: Stel in wanneer je wil dat het scherm oplicht.
- (d) Bericht herinnering: zet een herinner functie aan op inkomende berichten.
- (e) Synchroniseer data: klik deze functie om data te synchroniseren van de smartband.
- (f) Smartband unbundle: disconnect applicatie en smartband.
- (g) Verwijder gegevens van de smartband: Verwijder alle test data van de applicatie.
- (h) Verwijder data van de applicatie: verwijder de ingestelde data van de applicatie.
- (i) Upgrade: klik om een nieuwe versie te downloaden.

Stel doelen:

- (a) Pedometer doel: stel doelen voor elke dag.
- (b) Slaap doelen: stel slaap doelen aan de hand van de persoonlijke situatie.
- (c) Constitutionele index: verkrijg de index door lengte en gewicht.
- (d) Vet verbranding hartritme: geeft de effecten van sport weer door middel van het analyseren van het hartritme.
- (e) Softwareversie: laat de versie van de applicatie zien

Manual español (el manual original es con imágenes visuales)

11. Menú principal:

Pantalla con la hora/fecha/semana

12. Menú de frecuencia cardíaca:

Ve a este menú presionando el botón, cuando sientas una pequeña vibración, la luz verde se enciende y los datos aparecen después de 15 segundos. La mejor manera de medir tu ritmo cardíaco es llevar la pulsera de 1 a 2 cm detrás del nódulo de la muñeca. Asegúrate de que el sensor esté lo más cerca posible de la piel. Si utilizas esta función durante todo el día, los datos sobre tu ritmo cardíaco se registrarán en la aplicación en forma de gráfico.

Recuerda: la prueba del ritmo cardíaco que se realiza una sola vez no se registrará en la aplicación ni en el teléfono móvil.

13. Menú de presión arterial:

Presiona el botón hasta que sientas una vibración con luz verde, los datos aparecerán aproximadamente después de 25 segundos (espera pacientemente a que aparezcan los datos). Si esta función se utiliza junto con la aplicación durante todo el día, la aplicación realiza un seguimiento de los datos mediante un histograma.

Recuerda: la prueba de presión arterial que se realiza una sola vez no se registrará en la aplicación ni en el teléfono móvil.

14. Podómetro: Cuenta los pasos que una persona realiza.

15. Distancia: Registra cuántos kilómetros se han recorrido.

16. Calorías: Registra cuántas calorías se han quemado.

17. Modo deportivo:

Presiona el botón algunos segundos para ir al modo deportivo, cuando estés en el modo deportivo, presiona suavemente el botón para cambiar de deporte. Ve por ejemplo a correr, nadar, jugar al baloncesto o al bádminton. Cuando te encuentras en un determinado modo, presiona el botón algunos segundos para iniciar la prueba. Comienza después de la pequeña vibración. En este modo, se realiza un seguimiento de varias cosas, como la frecuencia cardíaca, el tiempo, los pasos y el consumo de calorías. Esto depende del deporte que practiques. Presiona la flecha hacia atrás para salir.

18. Gira la muñeca para el menú:

La pantalla se ilumina cuando se gira la muñeca, si deseas esta función, puedes activarla en la aplicación.

19. Prueba del sueño:

La pulsera estudia automáticamente el sueño, la aplicación almacena el ritmo de sueño. Esto se puede ver en el historial de datos en la aplicación.

20. Menú de salida

Ve al menú mostrado en el manual original, ahora tienes que presionar y mantener presionado el botón el tiempo suficiente hasta que se apague.

Conexiones Bluetooth

5. Descarga la aplicación
6. Puedes descargar la aplicación en tu móvil (HPLUS)
7. También es posible escanear el código QR en el manual o en la parte posterior de la caja para su descarga.
8. Abre la aplicación, selecciona el nombre correcto de Bluetooth HPLUS y conéctalo a la aplicación. Después de una conexión exitosa, el smartband sincroniza automáticamente la hora, la fecha y la semana del teléfono móvil.

Especificaciones de aplicación y funciones

5. Podómetro (ver imágenes visuales en el manual original):

Para lograr tus objetivos puedes ver la cantidad de kilómetros que has caminado, la cantidad de calorías que has quemado, la cantidad de pasos que has dado y la aplicación también puede sacar una conclusión sobre qué necesita ser mejorado.

6. Sueño (ver imágenes visuales en el manual original):

El Smartband estudia el sueño automáticamente, los datos del sueño pueden ser vistos en la aplicación. Por ejemplo, la aplicación analiza qué tan profundo es el sueño, esto puede variar en sueño profundo o ligero. Después de eso, la aplicación da inmediatamente una conclusión y un consejo.

7. Frecuencia cardíaca (ver imágenes visuales en el manual original):

Presiona el botón hasta que sientas una vibración y veas la luz verde, que muestra los datos después de 15 segundos. Puedes ajustar la frecuencia cardíaca para que la aplicación la registra durante todo un día, lo que se refleja en un gráfico de la aplicación.

8. Presión arterial (ver imágenes visuales en el manual original):

Presiona el botón hasta que sientas una vibración y veas el icono de presión arterial en la pantalla, después de 25 segundos se mostrarán los datos. También aquí se puede configurar en la aplicación que se quiere seguir durante todo un día, los datos de esto se pueden ver en un histograma en la aplicación.

Ajustes:

Mi dispositivo: haga clic en conectar el dispositivo para configurar las siguientes funciones.

- (j) Alarma: configura un recordatorio para su despertador.
- (k) Recordatorio: establece la hora a la que deseas recibir un recordatorio cada vez.
- (l) Tiempo del protector de pantalla: configura cuándo deseas que se ilumine la pantalla.
- (m) Recordatorio de mensajes: activa una función de recordatorio para los mensajes entrantes.
- (n) Sincronizar datos: haz clic en esta función para sincronizar los datos de la smartband.
- (o) Unbundle del smartband: desconecta la aplicación y la smartband.
- (p) Borrar datos de la smartband: borra todos los datos de prueba de la aplicación.
- (q) Borrar datos de la aplicación: borra todos los datos de la aplicación.
- (r) Actualización: haga clic para descargar una nueva versión.

Establece metas:

- (f) Metas del podómetro: establece metas para cada día.
- (g) Metas de sueño: establece metas de sueño de acuerdo a la situación personal.
- (h) Índice constitucional: obtén el índice por longitud y peso.
- (i) Ritmo cardíaco para quema de grasas: muestra los efectos del deporte analizando el ritmo cardíaco.
- (j) Versión del software: muestra la versión de la aplicación.

Handbuch auf Deutsch (Originalhandbuch mit visuellen Bildern)

21. Hauptmenü:

Bildschirm mit Zeit/ Datum/ Woche

22. Herzfrequenz-Menü:

Gehen Sie durch Drücken der Taste in dieses Menü, wenn Sie eine kleine Vibration spüren, schaltet sich das grüne Licht ein und die Daten erscheinen nach 15 Sekunden. Die beste Art die Herzfrequenz zu messen ist, das Armband 1 bis 2 cm hinter dem Handgelenknötchen zu tragen. Achten Sie darauf, dass sich der Sensor so nah wie möglich an der Haut befindet. Wenn Sie diese Funktion den ganzen Tag über nutzen, werden die Daten über Ihre Herzfrequenz in der Anwendung als Grafik aufgezeichnet.

Denken Sie daran: Der einmalige Herzfrequenztest wird nicht in der App oder im Mobiltelefon aufgezeichnet.

23. Blutdruck-Menü:

Drücken Sie die Taste bis Sie eine Vibration mit grünem Licht spüren, die Daten erscheinen nach ca. 25 Sekunden (warten Sie geduldig, bis die Daten erscheinen). Wenn diese Funktion den ganzen Tag über zusammen mit der App verwendet wird, verfolgt die App die Daten anhand eines Histogramms.

Denken Sie daran: Der einmalige Blutdrucktest wird nicht in der App oder auf dem Handy aufgezeichnet.

4. Schrittzähler: Zählt die Schritte, die eine Person macht.

5. Distanz: Registriert wie viele Kilometer zurückgelegt wurden.

6. Kalorien: Schreiben Sie auf wie viele Kalorien verbrannt wurden.

24. Sportmodus:

Drücken Sie die Taste ein paar Sekunden, um in den Sportmodus zu wechseln, wenn Sie sich im Sportmodus befinden, drücken Sie die Taste sanft, um den Sport zu wechseln. Zum Beispiel Laufen, Schwimmen, Basketball oder Badminton spielen. Wenn Sie auf einen bestimmten Modus stoßen, drücken Sie die Taste einige Sekunden, um den Test zu starten. Beginnen Sie nach der kleinen Vibration. In diesem Modus werden verschiedene Dinge verfolgt, wie Herzfrequenz, Zeit, Schritte und verbrannte Kalorien. Das hängt von der Sportart ab, die Sie ausüben. Drücken Sie den Pfeil nach hinten, um den Vorgang zu beenden.

25. Drehen Sie das Handgelenk für das Menü:

Der Bildschirm leuchtet auf wenn das Handgelenk gedreht wird, wenn Sie diese Funktion wünschen können Sie sie in der App aktivieren.

26. Schlaftest:

Das Armband studiert automatisch den Schlaf, die App speichert den Schlafrhythmus. Dies ist in der Datenhistorie in der App ersichtlich.

27. Ausgabe-Menü:

Gehen Sie in das im Originalhandbuch gezeigte Menü, jetzt müssen Sie die Taste lange genug drücken und halten, um sie auszuschalten.

Bluetooth Verbindungen

1. App herunterladen
2. Sie können die App auf Ihr Handy laden (HPLUS)
3. Es ist auch möglich, den QR-Code im Handbuch oder auf der Rückseite der Box zum Download einzuscannen.
4. Öffnen Sie die App, wählen Sie den richtigen HPLUS-Bluetooth-Namen und verbinden Sie sie mit der App. Nach einer erfolgreichen Verbindung synchronisiert das Smartband automatisch Uhrzeit, Datum und Woche mit dem Mobiltelefon.

App Spezifikationen und Funktionen

9. Schrittzähler (siehe visuelle Bilder im Originalhandbuch):

Um Ihre Ziele zu erreichen, können Sie sehen wie viele Kilometer Sie gelaufen sind, wie viele Kalorien Sie verbraucht haben, wie viele Schritte Sie unternommen haben und was verbessert werden muss.

10. Schlaf (siehe visuelle Bilder im Originalhandbuch):

Das Smartband studiert den Schlaf automatisch; die Schlafdaten können in der App angezeigt werden. Zum Beispiel analysiert die App, wie tief der Traum ist, dies kann im Tiefschlaf oder im leichten Schlaf variieren. Danach gibt die App sofort ein Fazit und Ratschläge.

11. Herzfrequenz (siehe visuelle Bilder im Originalhandbuch):

Drücken Sie die Taste bis Sie eine Vibration spüren und das grüne Licht sehen, das die Daten nach 15 Sekunden anzeigt. Sie können die Herzfrequenz so einstellen, dass die App sie für einen ganzen Tag aufzeichnet, was sich in einer Grafik in der App widerspiegelt.

12. Blutdruck (siehe visuelle Bilder im Originalhandbuch):

Drücken Sie die Taste bis Sie eine Vibration spüren und das Blutdrucksymbol auf dem Bildschirm sehen, nach 25 Sekunden werden die Daten angezeigt. Auch hier können Sie die App so einstellen, dass sie einen ganzen Tag lang verfolgt wird; die Daten dazu sind in einem Histogramm in der App zu sehen.

Einstellungen:

Mein Gerät: Klicken Sie auf das Gerät anschließen, um die folgenden Funktionen einzustellen....

- (s) Wecker: Stellen Sie eine Erinnerung für Ihren Wecker ein.
- (t) Erinnerung: Stellen Sie die Zeit ein, zu der Sie jedes Mal eine Erinnerung erhalten möchten.
- (u) Bildschirmschonerzeit: Einstellen, wie lange der Bildschirm leuchten soll.
- (v) Nachrichtenerinnerung: Aktivieren Sie eine Erinnerungsfunktion für eingehende Nachrichten.
- (w) Daten synchronisieren: Führen Sie diese Funktion aus, um die Smartband-Daten zu synchronisieren.
- (x) Smartband-Entbündelung: Trennen Sie die Anwendung und das Smartband.
- (y) Daten aus dem Smartband löschen: alle Testdaten der App löschen.

- (z) App-Daten löschen: Alle App-Daten löschen.
- (aa) Update: Klicken Sie hier, um eine neue Version herunterzuladen.

Ziele setzen:

- (k) Schrittzähler-Ziele: Ziele für jeden Tag festlegen.
- (l) Schlafziele: Legen Sie Schlafziele entsprechend Ihrer persönlichen Situation fest.
- (m) Verfassungsindex: Erhalten Sie den Index nach Länge und Gewicht.
- (n) Herzfrequenz für die Fettverbrennung: Zeigt die Auswirkungen des Sports durch Analyse der Herzfrequenz.
- (o) Software-Version: Zeigt die Version der App an.

Manuel en Italiano (le manuel original vient avec des images visuelles)

28. Menu principale:

Indicazione con orario / data / settimana

29. Menu Frequenza cardiaca:

Accedere a questo menu premendo il pulsante quando si avverte una piccola vibrazione, la luce verde si attiva e i dati appaiono dopo 15 secondi. Il modo migliore per misurare la frequenza cardiaca è indossare il bracciale a 1 - 2 cm dietro l'osso del polso. Assicurarsi che il sensore sia il più vicino possibile alla pelle. Se si utilizza questa funzione per tutto il giorno, i dati relativi alla frequenza cardiaca verranno registrati nell'applicazione sotto forma di grafico.

Ricorda: il test della frequenza cardiaca non verrà registrato nell'app o nel telefono cellulare.

30. Menu Pressione arteriosa:

Premere il pulsante finché non si avverte una vibrazione con luce verde, i dati appariranno dopo circa 25 secondi (attendere con pazienza che appaiano). Se questa funzione viene utilizzata insieme all'applicazione per tutto il giorno, l'applicazione traccia i dati utilizzando un istogramma.

Ricorda: il test della pressione arteriosa non verrà registrato nell'applicazione o sul telefono cellulare.

4. Pedometro: Conta i passi che una persona compie.

5. Distanza: Registra quanti chilometri sono stati percorsi.

6. Calorie: Registra quante calorie sono state bruciate.

31. Modalità sport:

Premere il pulsante per alcuni secondi per passare alla modalità sport, quando si è in modalità sport, premere delicatamente il pulsante per passare da uno sport all'altro. Vai per esempio correre, nuotare, giocare a basket o badminton? Quando appare la modalità desiderata, premere il pulsante per alcuni secondi per avviare il test. Iniziare dopo la piccola vibrazione. In questa modalità, vengono monitorate diverse cose, come la frequenza cardiaca, il tempo, i passi e le calorie bruciate. Questo dipende dallo sport che si pratica. Premere la freccia indietro per uscire.

32. Ruotare il polso per accedere al menu:

Lo schermo si illumina quando si ruota il polso, se si desidera questa funzione, è possibile attivarla nell'app.

33. Test del sonno:

Il bracciale studia automaticamente il sonno, l'applicazione memorizza il ritmo del sonno. Questo può essere visto nella cronologia dei dati nell'app.

34. Menu Output

Accedere al menu mostrato nel manuale originale, ora è necessario tenere premuto il pulsante quanto basta per spegnerlo.

Connessione Bluetooth

1. Download l'app
2. È possibile scaricare l'applicazione sul cellulare (HPLUS)
3. È anche possibile eseguire la scansione del codice QR sul manuale o sul retro della confezione per il download.
4. Aprire l'applicazione, selezionare il nome Bluetooth HPLUS corretto e collegarla all'applicazione. Una volta stabilita la connessione, lo Smartband sincronizza automaticamente l'ora, la data e la settimana con il cellulare..

Specifiche e funzioni dell'applicazione

13. Pedometro (vedi immagini nel manuale originale):

Per raggiungere i tuoi obiettivi puoi vedere il numero di chilometri percorsi, il numero di calorie bruciate, il numero di passi fatti e l'app può anche trarre una conclusione su ciò che deve essere migliorato.

14. Sonno (vedi immagini nel manuale originale):

Lo Smartband studia automaticamente il sonno; i dati del sonno possono essere visualizzati nell'app. Ad esempio, l'applicazione analizza quanto sia profondo il sonno: questo può variare in sonno profondo o leggero. Dopo di che, l'app dà immediatamente una conclusione e un consiglio.

15. Frequenza cardiaca (vedi immagini nel manuale originale):

Premere il pulsante finché non si sente una vibrazione e si accende la luce verde, i dati verranno mostrati dopo 15 secondi. È possibile regolare la frequenza cardiaca in modo che l'applicazione la registri per un giorno intero, in modo che si rifletta in un grafico nell'applicazione.

16. Pressione sanguigna (vedi immagini nel manuale originale):

Premere il pulsante finché non si avverte una vibrazione e non viene visualizzata l'icona della pressione arteriosa sullo schermo; dopo 25 secondi i dati verranno visualizzati. Anche qui è possibile impostare l'applicazione per il monitoraggio per un'intera giornata, i cui dati possono essere visualizzati in un istogramma nell'applicazione.

Impostazioni:

Il mio Dispositivo: Cliccare su Connetti il dispositivo per impostare le seguenti funzioni.

- (a) Sveglia: impostare un promemoria per la sveglia.
- (b) Promemoria: Impostare l'ora in cui si desidera ricevere un promemoria ogni volta.
- (c) Risparmio energetico schermo: Impostazione della durata di illuminazione dello schermo.
- (d) Promemoria messaggi: attivare una funzione di promemoria per i messaggi in arrivo.
- (e) Sincronizzare i dati: eseguire questa funzione per sincronizzare i dati dello smartband.
- (f) Disconnettere smartband: scollegare l'applicazione e lo smartband.
- (g) Cancella dati dallo smartband: elimina tutti i dati di prova dell'applicazione.
- (h) Cancella dati app: elimina tutti i dati dell'app.
- (i) Aggiornamento: fare clic per scaricare una nuova versione.

Imposta Obiettivi:

- (a) Obiettivi contapassi: fissare obiettivi per ogni giorno.
- (b) Obiettivi del sonno: stabilire obiettivi del sonno in base alla propria situazione personale.
- (c) Indice costituzionale: Ricevere il valore dell'indice in base alla lunghezza e al peso.
- (d) Frequenza cardiaca per bruciare i grassi: mostra gli effetti degli sport analizzando la frequenza cardiaca.
- (e) Versione software: mostra la versione dell'applicazione

Mode d'emploi en Français (le manuel original est illustré d'images visuelles)

1. Menu principal :

Affichage avec heure / date / semaine

2. Menu de la fréquence cardiaque :

Accédez à ce menu en appuyant sur le bouton, lorsque vous ressentirez une petite vibration, le voyant vert s'allumera et les données apparaîtront au bout de 15 secondes. La meilleure façon de mesurer votre fréquence cardiaque est de porter le bracelet entre 1 et 2 cm derrière le nodule du poignet. Veillez à ce que le capteur soit le plus près possible de la peau. Si vous utilisez cette fonction tout au long de la journée, les données concernant votre fréquence cardiaque seront enregistrées dans l'application sous forme de graphique.

N'oubliez pas : le test de fréquence cardiaque unique ne sera pas enregistré dans l'application ou le téléphone portable.

3. Menu de la tension artérielle :

Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que vous ressentiez une vibration avec une lumière verte, les données apparaîtront après 25 secondes environ (attendez patiemment que les données apparaissent). Si cette fonction est utilisée avec l'application tout au long de la journée, l'application enregistrera les données à l'aide d'un histogramme.

N'oubliez pas : une seule prise de tension artérielle ne sera pas enregistrée dans l'application ou sur le téléphone portable.

4. **Podomètre** : Compte les pas qu'une personne fait.
5. **Distance** : Enregistre le nombre de kilomètres parcourus.
6. **Calories** : Note le nombre de calories brûlées.

7. Mode sport :

Appuyez sur le bouton pendant quelques secondes pour passer en mode sport, lorsque vous êtes en mode sport, appuyez doucement sur le bouton pour changer de discipline sportive. Par exemple, courir, nager, jouer au basketball ou au badminton. Lorsque vous rencontrez un certain mode, appuyez quelques secondes sur le bouton pour commencer le test. Commencez après la petite vibration. Dans ce mode, plusieurs choses sont suivies, comme la fréquence cardiaque, le temps, les étapes et les calories brûlées. Cela dépend du sport que vous pratiquez. Appuyez sur la flèche inverse pour sortir.

8. Tournez le poignet pour le menu :

L'écran s'allume lorsque le poignet est tourné, si vous voulez cette fonction, vous pouvez l'activer dans l'application.

9. Test de sommeil :

Le bracelet détecte automatiquement le sommeil, l'application stocke le rythme du sommeil. Ceci peut être vu dans l'historique des données de l'application.

10. Sortir du Menu

Allez sur le menu indiqué dans le manuel d'origine, maintenant vous devez appuyer sur le bouton et le maintenir enfoncé assez longtemps pour l'éteindre.

Connexions Bluetooth

1. Télécharger l'application
2. Vous pouvez télécharger l'application sur votre mobile (HPLUS)
3. Il est également possible de scanner le code QR dans le manuel ou au dos de la boîte pour le téléchargement.
4. Ouvrez l'application, sélectionnez le nom Bluetooth HPLUS correct et connectez-le à l'application. Après une connexion réussie, le smartband synchronise automatiquement l'heure, la date et la semaine avec le téléphone mobile.

Spécifications et fonctions de l'application

1. Podomètre (voir les images visuelles dans le manuel original) :

Pour atteindre vos objectifs, vous pouvez voir le nombre de kilomètres que vous avez parcourus, le nombre de calories que vous avez brûlées, le nombre de pas que vous avez faits et l'application peut également tirer une conclusion sur ce qui doit être amélioré.

2. sommeil (voir les images visuelles dans le manuel original) :

Le Smartband détecte automatiquement le sommeil ; les données de sommeil peuvent être affichées dans l'application. Par exemple, l'application analyse la profondeur du rêve, cela peut varier en sommeil profond ou léger. Après cela, l'application donne immédiatement une conclusion et des conseils.

3. Fréquence cardiaque (voir les images visuelles dans le manuel original) :

Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que vous ressentiez une vibration et voyiez le voyant vert, qui affiche les données après 15 secondes. Vous pouvez ajuster votre fréquence cardiaque pour que l'application l'enregistre pendant une journée entière, ce qui se reflétera sur un graphique de l'application.

4. Tension artérielle (voir les images visuelles dans le manuel original) :

Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que vous sentiez une vibration et voyez l'icône de tension artérielle sur l'écran, après 25 secondes les données apparaîtront à l'écran. Ici aussi, vous pouvez configurer l'application pour suivre une journée entière ; les données de ceci peuvent être vues dans un histogramme dans l'application.

Réglages :

Mon appareil : cliquez sur Connecter l'appareil pour régler les fonctions suivantes...

- (a) Alarme : réglez un rappel pour votre réveil.
- (b) Rappel : Définissez l'heure à laquelle vous souhaitez recevoir un rappel à chaque fois.
- (c) Economiseur d'écran : Réglage de la durée d'éclairage de l'écran.
- (d) Rappel des messages : activer une fonction de rappel pour les messages entrants.
- (e) Synchroniser les données : cette fonction permet de synchroniser les données smartband.
- (f) Découplage Smartband : déconnecter l'application et la smartband.
- (g) Effacer les données de la smartband : supprimer toutes les données de test de l'application.
- (h) Effacer les données de l'application : supprimer toutes les données de l'application.

(i) Mise à jour : cliquez pour télécharger une nouvelle version.

Fixez-vous des objectifs :

- (a) Objectifs du podomètre : fixez des objectifs pour chaque jour.
- (b) Objectifs de sommeil : établissez des objectifs de sommeil en fonction de votre situation personnelle.
- (c) Index constitutionnel : Obtenir l'indice en fonction de la longueur et du poids.
- (d) Fréquence cardiaque pour la combustion des graisses : montre les effets du sport en analysant la fréquence cardiaque.
- (e) Version du logiciel : affiche la version de l'application.

Manual English (original manual is with visual images)

1. Main menu:

Display with time / date / week

2. Heart rhythm menu:

Go to this menu by pressing the button when you feel a small vibration the green light goes on, the data appears after 15 seconds. The best way to measure your heart rhythm is to wear the bracelet 1-2cm behind the lump of your wrist. Make sure that the sensor is as close to the sheet as possible. If you use this function throughout the day, the data about your heart rhythm is kept on the application in the form of a graph.

Remember: a one-off heart rate test is not kept by the application or mobile phone.

3. Blood pressure menu:

Press the button until you feel a vibration with green light, the data will appear approximately 25 seconds later (wait patiently for the data to appear). If this function is used all day in combination with the application, the application keeps track of the data by means of a histogram.

Remember: One-time blood pressure test will not be kept in the application or mobile phone.

4. Pedometer: Also called pedometer and keeps track of how many steps are taken.

5. Distance: Keep track of how many km has been walked.

6. Calories: Keep track of how many calories have been burned.

7. Sportmode:

Press the button for some time to get to sports mode, if you are in sports mode press the button softly to change sport. For example, go running, swimming, basketball or badminton. When you are in a certain mode, press the button for some time to start the test. He starts after the small vibration. Under this mode various things are kept, such as heart rhythm, time, steps and calories burn. This depends on the sport you are doing. Press the arrow back to get out.

8. Turn the wrist for menu:

The screen gives light when the wrist is turned, if you want this function this can be enabled in the application.

9. Sleep test:

The bracelet automatically tests sleep, the application stores the sleep rhythm in this can be seen in the data history on the app.

10. Close menu

Go to the menu which is shown in the original manual, now you have to hold the button long enough until it closes.

Bluetooth connections

1. Download the application
2. You can download the application on your mobile (HPLUS)
3. The QR code can also be scanned on the manual or on the back of the box to download it
4. Open the Application choose the correct bluetooth name HPLUS and connect to the application. After a successful connection the smartband automatically synchronizes time, date and week of the mobile phone

Application specifications and functions

1. Pedometer (pedometer) (see visual images in the original manual):

To achieve your goals you can see the number of kilometers you have walked, the number of calories you have burned, the total number of steps you have taken and the application can also draw a conclusion about what needs to be improved.

2. Sleep (see visual images in the original manual):

The Smartband automatically tests the sleep, the sleep data can be read in the application. For example, the application analyzes how deep sleep is, this can vary in deep or light sleep. Then the application immediately gives a conclusion and advice.

3. Heart rhythm (see visual images in the original manual):

Press the button until you feel a vibration and see green light, it shows data after 15 seconds. You can set the heart rhythm that the application keeps a whole day, this is reflected in a graph in the application.

4. Blood pressure (see visual images in the original manual):

Press the button until you feel a vibration and see the blood pressure icon on the screen, data is displayed after 25 seconds. Here too you can configure the application to keep it for a whole day. The data of this can be seen again in a histogram in the application.

Set up:

My device: click on connect device to set the following functions.

- (a) Alarm: set a reminder for your alarm clock.
- (b) Reminder: set the time when you want to receive a reminder each time.
- (c) Screen saver time: Set when you want the screen to light up.
- (d) Message reminder: set a reminder function to incoming messages.
- (e) Synchronize data: click this function to synchronize data from the smartband.
- (f) Smartband unbundle: disconnect application and smartband.
- (g) Delete data from the smartband: delete all test data from the application.
- (h) Delete data from the application: delete the set data from the application.
- (i) Upgrade: click to download a new version.

Set goals:

- (a) Pedometer goal: set goals for each day.
- (b) Sleep goals: set sleep targets according to the personal situation.
- (c) Constitutional index: obtain the index by height and weight.
- (b) Fat burning heart rhythm: shows the effects of sport by analyzing heart rhythm.
- (c) Software version: shows the version of the application.