

**Braccialetto per
attività fisica
B57003**

Manuale dell'utente

Il braccialetto per attività fisica ad alte prestazioni che creerà la tua personale esperienza di fitness.

Manutenzione

Ricordare i seguenti suggerimenti di manutenzione per il braccialetto per attività fisica:

- Pulisci regolarmente il braccialetto, in particolare la parte interna, e mantienilo asciutto.
- Regolare le dimensioni del braccialetto per garantire la circolazione dell'aria.
- L'uso eccessivo di prodotti per la cura della pelle non è auspicabile sul polso in cui è posizionato il braccialetto.
- Smettere di usare il braccialetto in caso di allergia cutanea o altri disturbi.
- Il braccialetto può essere utilizzato sotto la doccia e durante lo svolgimento di attività fisica perchè è resistente al sudore e all'acqua (fino a 1m di profondità). Non è consigliato usarlo in acqua con temperatura maggiore di 42°C.

Carica

1. Posizionare il contatto di metallo sul retro del braccialetto nel morsetto del caricatore e inserire l'altra estremità nel punto di ricarica USB.2. Sullo schermo si vede che sta caricando.



Scarica e college l'applicazione

1. Schema del corpo principale del bracciale:
- 2.



2. Attivare il braccialetto:
Tenere premuto il pulsante touch per 5 secondi.

3. Scaricare e installare l'app:

- a) Eseguire la scansione del codice QR con lo smartphone e scaricare l'app.
- b) Oppure cerca e scarica l'app JYouPro dallo store del tuo smartphone.

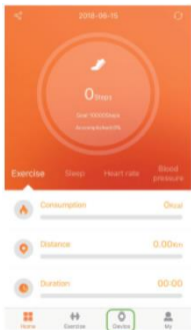


JYouPro

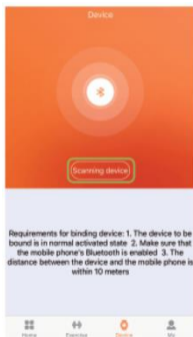
Nota: lo smartphone deve essere compatibile con Android 5.1 o IOS8.0 o versioni successive e con Bluetooth 4.0 o successivi.

4. Collegare il braccialetto

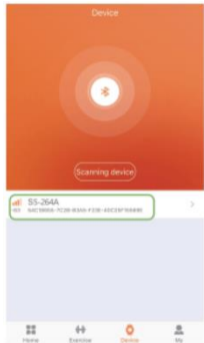
1. Selezionare “Dispositivo”.



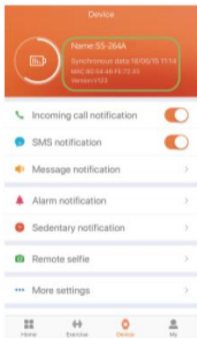
2. Selezionare “Scansione”.



3. Selezionare il numero MAC del braccialetto.



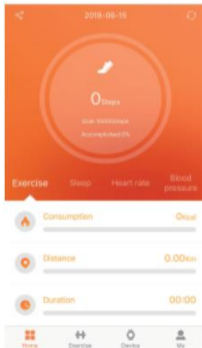
4. Connessione completata.



Caratteristiche della applicazione

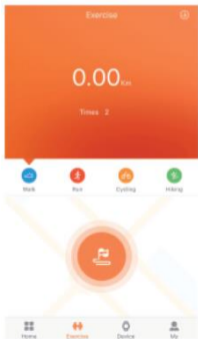
Pagina iniziale

Salva i dati attuali e storici su sport, sonno, frequenza cardiaca e pressione sanguigna.



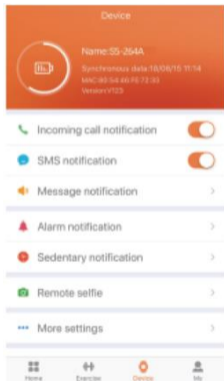
Modalità sport

Salva i dati attuali e storici di vari tipi di sport (camminata, corsa, ciclismo e arrampicata).



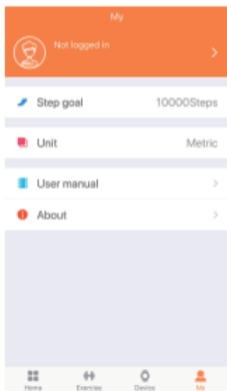
Dispositivo

È necessario attivare il Bluetooth sullo smartphone per collegarlo al braccialetto.



Profilo

Possibilità di inserire informazioni personali.



Blocco applicazione

È necessario bloccare l'applicazione per continuare a lavorare in background se il telefono interrompe automaticamente l'applicazione quando non viene utilizzata. Per il sistema Android, l'applicazione deve essere configurata e bloccata a mano, poiché il braccialetto viene automaticamente disconnesso dal cellulare con la pulizia automatica delle attività del telefono (non necessario per il sistema IOs). La configurazione viene eseguita come segue (può variare a causa delle differenze nella configurazione del software tra le varie marche di smartphone):

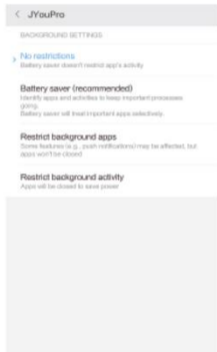
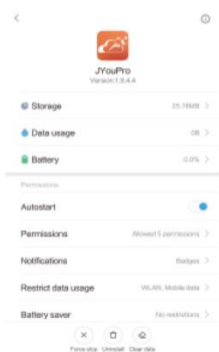
1. Apri l'applicazione e fai clic sul tasto del telefono per tornare alla schermata principale del telefono.
2. Fare clic sul tasto Attività (in generale, uno dei tasti principali del telefono) per aprire la gestione delle attività recenti (ovvero aprire le app).
3. Cerca l'app JYouPro e contrassegnala in modo che sia bloccata. Un segnale di blocco apparirà nell'angolo in alto a destra dell'icona indicando che il blocco è andato a buon fine.
4. Ora l'applicazione non si chiuderà utilizzando la funzione di eliminazione di tutte le applicazioni aperte



Configurazione dell'app in background

Per il sistema IOs no è necessario forzare l'esecuzione in background. Il sistema Android può fermare app che sono attive in background, causando la disconnessione tra smartphone e braccialetto. Per questo è necessario configurare manualmente

l'esecuzione delle app in background. Bisogna pertanto selezionare l'app JYouPro dal menu di configurazione dello smartphone e attivare l'avvio automatico dell'app e la sua esecuzione in background (la procedura varia a seconda dei software utilizzati dalle diverse marche di smartphone).



Impostazioni del braccialetto

1. Display principale

Utilizzare il pulsante touch per scorrere tra una funzione e l'altra del braccialetto come da sequenza che segue:



2. Introduzione alle principali funzioni

Quando il braccialetto e lo smartphone si collegano la prima volta, si sincronizzano l'ora, la data, il contapassi e le calorie consumate.



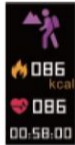
3. Conteggio dei passi, della distanza e delle calorie

Il bracciale indossato al polso conta i passi, la distanza percorsa e le calorie bruciate in automatico grazie al movimento del braccio mentre l'utilizzatore sta camminando.



4. Modalità sport

Per entrare nella funzioni sport, tenere premuto il pulsante touch dalla modalità sport per 3 secondi. Ci sono sette tipi di sport: corsa, ciclismo, arrampicata, camminata e nuoto. Premuto il pulsante touch per scorrere i vari sport, tenere premuto il pulsante 3 secondi per selezionare lo sport che interessa e iniziare a registrar i dati.



Nota: quando si avviano le misurazioni in modalità sport, il pulsante touch si illumina di verde, indicando che la frequenza cardiaca è normale per tale esercizio. La luce diventa blu nel caso in cui la frequenza cardiaca aumenti come segnale di sforzo medio e cambia in rosso quando la frequenza cardiaca aumenta per uno sforzo eccessivo (quando la frequenza cardiaca è a livelli troppo alti e il ritmo deve essere rallentato).

5. Frequenza cardiaca

Premendo il pulsante touch per alcuni secondi dalla funzione della frequenza cardiaca inizia la misurazione. Il consumo della batteria aumenta quando vengono effettuate le misurazioni della frequenza cardiaca.

5.1 Il sensore della frequenza cardiaca deve essere in contatto con la pelle per permettere la misurazione. Se il braccialetto è troppo allentato, il sensore verrà esposto alla luce, e ciò potrebbe causare misurazioni imprecise. Non fissare la luce verde del sensore, perchè può causare irritabilità agli occhi.

5.2 L'utente deve rimanere seduto; in caso contrario i dati non possono essere considerati attendibili. L'utente non deve muoversi fino a quando il braccialetto effettua la misurazione.

5.3 È necessario misurare la frequenza cardiaca a intervalli di tempo se si registrano valori molto discordanti tra loro. Il valore medio ottenuto attraverso cinque misurazioni consecutive è il più preciso.

5.4 Il dispositivo viene utilizzato per misurare la frequenza cardiaca in modo dinamico e in tempo reale, la frequenza cardiaca varia in diverse condizioni es. Mentre di parla, si mangia o si beve.

5.5 Assicurarsi che non vi sia sporcizia sul fondo del sensore durante la misurazione. Il colore della pelle, la densità dei peli, i tatuaggi e le cicatrici possono influenzare l'accuratezza dei risultati misurati, nel qual caso è necessario rimisurare la frequenza cardiaca.



5.6 L'esecuzione delle misure per un 14eriod di tempo prolungato può causare il surriscaldamento del braccialetto. Se ciò accade, rimuovere il braccialetto fino a quando non si raffredda di nuovo.

5.7 Le basse temperature possono influire sulle misurazioni effettuate. Assicurarsi di effettuare misurazioni con il caldo.

6. Messaggi

Tenere premuto per 3 secondi il pulsante touch dalla funzione messaggi per visualizzare i messaggi ricevuti e le notifiche di chiamata. Vengono salvati fino a sette messaggi, e nel caso in cui ci siano già sette messaggi, il messaggio mostrato in alto verrà sostituito con quello nuovo.



7. Pressione sanguigna

Si consiglia di misurare la pressione sanguigna in un luogo tranquillo con la giusta temperatura e riposare per almeno 5 minuti prima della misurazione per evitare tensioni, ansia e eccitazione. Misurare la pressione sanguigna tre volte, con due minuti tra una misurazione e l'altra, e registrare la media di tre letture.



8. Ossigeno nel sangue

La saturazione di ossigeno nel sangue (SpO₂) è la concentrazione di ossigeno nel sangue.

Nota: I dati relativi alla pressione sanguigna e all'ossigeno sono solo di riferimento e non possono essere utilizzati come base per gli aspetti medici correlati.



9. Luce dell'area di tocco

Tenere premuto per 3 secondi il pulsante touch sulla funzione luce per visualizzare i diversi colori da scegliere per la luce del pulsante touch. Premere il pulsante touch per passare da un colore all'altro e tenerlo premuto per 3 secondi per confermare il colore scelto.



Sono disponibili le seguenti opzioni:

- Tutti: mostra i tre colori alternativamente
- Rosso: mostra solo la luce rossa con lampeggiante
- Blu: mostra solo la luce blu con lo lampeggiante
- Verde: mostra solo la luce verde con lampeggiante
- Spento: nessuna luce mostrata



10. Configurazione

Tenere premuto il pulsante touch dalla funzione Impostazioni per entrare nella configurazione.



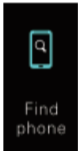
10.1 Cronometro

Tenere premuto il pulsante touch per attivare il cronometro e premerlo nuovamente per mettere in pausa. Tenerlo premuto a lungo per uscire dalla funzione



10.2 Trovare lo smartphone

Agitare il braccialeto in modo che il telefono squilli al ritmo del movimento del braccialeto.



10.3 Identificazione MAC

L'indirizzo MAC, utilizzato per indicare l'identificazione dell'hardware del braccialeto, è l'identificatore univoco del braccialeto e non può essere modificato.



10.4 Arresto

Per spegnere, tenere premuto il pulsante touch per 3 secondi.



10.5 Ripristino delle configurazioni iniziali

Tieni premuta il pulsante touch per più di 3 secondi per cancellare tutti i dati salvati sul braccialetto e ripristinare le impostazioni di fabbrica.



FAQ

1. Cosa posso fare se l'app non rileva il dispositivo?

- 1) Verificare che il braccialetto sia carico e acceso.
- 2) Posizionare il braccialetto vicino al telefono.
- 3) Se ancora non riesci a trovare il braccialetto con le opzioni di cui sopra, prova a spegnere e accendere di nuovo il Bluetooth del telefono o riavvia il telefono.

2. Cosa devo fare se il Bluetooth non si avvia?

Il tempo di connessione varia a seconda che il segnale Bluetooth abbia un'interferenza. Se sei offline da molto tempo, assicurati di essere in un posto senza interferenze, campi magnetici e altri dispositivi Bluetooth.

3. Perché il braccialetto non vibra per notificarmi le chiamate in arrivo?

Verificare innanzitutto che il Bluetooth sia acceso sul telefono e che il braccialetto sia collegato. Verifica quindi che l'app funzioni ancora in background.

Nota: il software del telefono potrebbe intercettare o interrompere le attività dell'applicazione per risparmiare memoria. Assicurati che nell'app sia abilitata l'esecuzione in background.

4. Perché il braccialetto non riceve messaggi dai social network che ho ricevuto sul mio telefono?

Per ricevere messaggi sul braccialetto, devono essere soddisfatti i seguenti requisiti:

- 1) L'applicazione è attiva e ha i permessi per continuare a lavorare in background.
- 2) Il braccialetto è collegato all'app e il Bluetooth è abilitato.
- 3) Nell'app, avere le notifiche attivate.

5. Perché la misurazione della frequenza cardiaca non riesce?

È necessario che l'utente sia fermo durante la misurazione e il sensore del braccialetto deve essere a contatto con la pelle. Non muovere le braccia durante la misurazione.

6.Cosa fare se i dati non sono sincronizzati?

- 1) Aprire l'app e collegare il braccialetto.
- 2) Fare clic su Sincronizza dati nell'app.
- 3) Se ancora non funziona, scollegare e ricollegare il braccialetto e disattivare e riattivare il Bluetooth.



Attenzione:

Consultare il medico prima di iniziare una nuova attività sportiva.
Il braccialetto non deve essere utilizzato per scopi medici.