

beurer AS 95 Pulse



(DE)	Aktivitätssensor	
	<i>Gebrauchsanweisung.....</i>	<i>2</i>
(GB)	Activity sensor	
	<i>Instructions for use.....</i>	<i>16</i>
(FR)	Capteur d'activité	
	<i>Mode d'emploi</i>	<i>29</i>
(ES)	Sensor de actividad	
	<i>Instrucciones de uso.....</i>	<i>43</i>
(IT)	Sensore di attività	
	<i>Istruzioni per l'uso</i>	<i>57</i>
(TR)	Etkinlik sensörü	
	<i>Kullanım Kılavuzu</i>	<i>71</i>
(RUS)	Датчик активности	
	<i>Инструкция</i>	
	<i>по применению.....</i>	<i>84</i>
(PL)	Czujnik aktywności	
	<i>Instrukcja obsługi</i>	<i>98</i>

DEUTSCH



Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Inhaltsverzeichnis

1. Zum Kennenlernen	3	7.7 Tagesziel	15
2. Zeichenerklärung.....	5	7.8 Herzfrequenz	16
3. Hinweise	6	7.9 Schlafmodus	18
4. Inbetriebnahme.....	9	7.10 Bluetooth ® ein-/ausschalten	19
5. Akku aufladen	10	7.11 Benachrichtigungen	19
6. Aktivitätssensor anlegen	11	8. Datenübertragung auf	
7. Funktionen.....	12	Smartphone	21
7.1 Funktionsübersicht.....	12	9. Reinigung	21
7.2 Uhrzeit / Datum / Akku-Anzeige	14	10. Häufig gestellte Fragen	22
7.3 Aktivität	14	11. Entsorgung	27
7.4 Kalorienverbrauch	14	12. Technische Daten	27
7.5 Distanz	15	13. Zubehör- und Verschleißteile ..	28
7.6 Aktive Zeit	15	14. Garantie	29

Lieferumfang

Überprüfen Sie den Lieferumfang auf äußere Unversehrtheit der Kartonverpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.

1 x Aktivitätssensor-Armband

1 x USB-Ladekabel

1. Zum Kennenlernen

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt unseres Sortimentes entschieden haben. Unser Name steht für hochwertige und eingehend geprüfte Qualitätsprodukte aus den Bereichen Wärme, Gewicht, Blutdruck, Blutzucker, Körpertemperatur, Puls, Sanfte Therapie, Massage und Luft. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Mit freundlicher Empfehlung

Ihr Beurer-Team

Warum einen Aktivitätssensor tragen?

Bewegung ist Voraussetzung für ein gesundes Leben. Körperliche Aktivität hält Sie fit und senkt das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen. Wenn Sie sich bewegen, hilft Ihnen das bei einer Gewichtsreduzierung. Körperliche Aktivität bezieht sich auf alle energieverbrauchenden Bewegungen. Dabei kommt den täglichen Aktivitäten wie Gehen, Radfahren, Treppensteigen und Hausarbeit ein wesentlicher Anteil zu. Er kann Sie auf diese Weise auch zu verstärkter Bewegung im Alltag motivieren. Zusätzlich verfügt der Aktivitätssensor über einen Sensor zur Messung der Herzfrequenz. Auf diese Weise können Sie Ihre Herzfrequenz in Echtzeit am Handgelenk messen. Mit Hilfe der kostenlosen „HealthManager“-App werden Ihre Bewegungsaktivitäten bequem vom Aktivitätssensor auf Ihr Smartphone übertragen. So können Sie ihre Aufzeichnungen einfach und übersichtlich jederzeit auf Ihrem Smartphone betrachten. Sie können die Herzfrequenz-Aufzeichnungen auch als Live Tracking (nur per App möglich) über beispielsweise die Runtastic App oder ähnliche Sports-Apps betrachten.

Darüber hinaus können Sie sich über eingegangene Nachrichten (SMS, WhatsApp, Facebook Messenger), oder Anrufe benachrichtigen lassen, und dies alles bequem am Handgelenk. So haben Sie alles schnell im Blick und sind immer auf dem Laufenden.

Die „HealthManager“-App bietet folgende Funktionen:

- Anzeige der zurückgelegten Schritte
- Anzeige täglich zurückgelegte Distanz
- Anzeige Kalorienverbrauch
- Anzeige aktive Zeit
- Anzeige Fortschritt des Tagesziels (in Prozent %)
- Darstellung der einzelnen Schlafphasen
- Benachrichtigung für am Smartphone eingegangene Nachrichten (SMS, WhatsApp, Facebook Messenger).
- Benachrichtigung für am Smartphone eingehende Anrufe

Systemvoraussetzungen:

Bluetooth® 4.0, iOS ab Version 8.0, Android™-Geräte ab Version 4.4 mit *Bluetooth*® low energy technology

Liste der unterstützten Geräte:



2. Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden in dieser Gebrauchsanweisung und auf dem Gerät verwendet:

	WARNUNG Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.		Hersteller
	Dieses CE-Symbol bescheinigt, dass das Produkt den, dem Hersteller auferlegten Anforderungen der Europäischen Gemeinschaft entspricht.	IPX4	Schutz gegen Spritzwasser
	Entsorgung gemäß Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)		

3. Hinweise



WARNUNG

- Vermeiden Sie Kontakt mit Sonnencremes oder ähnlichem, da diese die Kunststoffteile beschädigen könnten.
- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!

- Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einem neuen Trainingsprogramm beginnen.
- Dieses Gerät ist kein Medizinprodukt. Die Herzfrequenzmessung des Aktivitätssensors ist nicht dafür geeignet, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder diesen vorzubeugen.
- Der Aktivitätssensor enthält Magnete. Befragen Sie daher vor der Benutzung des Aktivitätssensors Ihren Arzt, wenn Sie einen Herzschrittmacher, Defibrillator oder ein anderes elektronisches Implantat tragen.
- Der Aktivitätssensor ist nur spritzwassergeschützt. Verwenden Sie den Aktivitätssensor daher NICHT während des Duschens oder Schwimmens!
- Schützen Sie den Aktivitätssensor vor Feuchtigkeit.
- Halten Sie den Aktivitätssensor von Wasser fern!
- Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Befolgen Sie die örtlichen Vorschriften bei der Entsorgung der Materialien. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde. 



Hinweise zum Umgang mit Akkus

- Wenn Flüssigkeit aus einer Akkuzelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- Wenn ein Akku ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Gerät entsorgen. Schützen Sie Akkus vor übermäßiger Wärme.
- Schützen Sie Akkus vor übermäßiger Wärme.
- Explosionsgefahr! Keine Akkus ins Feuer werfen.
- Keine Akkus zerlegen, öffnen oder zerkleinern.
- Nur in der Gebrauchsanweisung aufgeführte Ladegeräte verwenden.
- Akkus müssen vor dem Gebrauch korrekt geladen werden. Die Hinweise des Herstellers bzw. die Angaben in dieser Gebrauchsanweisung für das korrekte Laden sind stets einzuhalten.
- Laden Sie den Akku vor der ersten Inbetriebnahme vollständig auf (siehe Kapitel 5.)
- Um eine möglichst lange Akku-Lebensdauer zu erreichen, laden Sie den Akku mindestens 2 Mal im Jahr vollständig auf.

4. Inbetriebnahme

Um den Aktivitätssensor in Betrieb zu nehmen, halten Sie die Taste für ca. 10 Sekunden gedrückt. Falls sich der Aktivitätssensor nicht einschalten lässt, ist der Akku des Aktivitätssensors leer. Laden Sie den Akku wie in Kapitel „5. Akku aufladen“ beschrieben auf.



1. Vergewissern Sie sich, dass ihr Smartphone mit dem Internet verbunden ist.
2. Aktivieren Sie *Bluetooth®* auf ihrem Smartphone.
3. Laden Sie die kostenlose App „HealthManager“ im Apple App Store (iOS) oder Google Play Store (Android) herunter.



Je nach Einstellungen des Smartphones können für die Internetverbindung oder Datenübertragung zusätzliche Kosten anfallen.



4. Starten Sie die „HealthManager“-App und folgen Sie den Anweisungen. Im Einstellungs Menü der App das AS95 auswählen und Aktivitätsziel, Schlafziel, Schrittlänge und Gewicht einstellen. Auf Wunsch einen Alarm aktivieren/einstellen.

Tips für ein erfolgreiches Pairen des Aktivitätssensors mit dem Smartphone

- Positionieren Sie das Smartphone so nah wie möglich an Ihren Aktivitätssensor.
- Halten Sie 30m Abstand zu anderen *Bluetooth*® Sensoren/Geräten.
- Tragen Sie das Smartphone vor sich in einer Tasche, am Gürtel oder Fahrradlenker. Tragen Sie das Smartphone nicht in Ihrer Gesäßtasche oder am Rücken.

5. Akku aufladen



WARNUNG

Laden Sie den Aktivitätssensor **NICHT**, wenn die zwei Ladekontakte auf der Rückseite des Geräts nass sind. Tupfen Sie gegebenenfalls die zwei Ladekontakte vorsichtig mit einem Tuch trocken.

1. Stecken Sie den USB-Stecker Ihres USB-Ladekabels in den USB-Anschluss ihres eingeschalteten Computers.
2. Verbinden Sie das andere Ende des USB Ladekabels wie abgebildet mit Ihrem Aktivitätssensor. Achten Sie darauf, dass die zwei Ladekontakte des USB-Ladekabels auf den zwei Ladekontakten des Aktivitätssensors aufliegen. Während des Ladevorgangs erscheint ein Batteriesymbol im Display.



3. Um den aktuellen Ladezustand einzusehen, drücken Sie die Taste am Aktivitätssensor. Im Normalfall dauert eine vollständige Aufladung des Akkus ca. 3 Stunden. Sobald der Akku vollständig geladen ist, erscheint ein ausgefülltes Batteriesymbol im Display. Bei vollem Akku beträgt die Akkulaufzeit ca. 7 Tage (bei einstündiger Messung der Herzfrequenz täglich). Die Akkulaufzeit verändert sich dementsprechend je häufiger bzw. je weniger Sie die Pulsmessung nutzen. Laden Sie den Akku regelmäßig auf um eine konstante Datenaufnahme zu ermöglichen.

6. Aktivitätssensor anlegen

Tragen Sie den Aktivitätssensor am linken Handgelenk wenn Sie Rechtshänder sind oder am rechten Handgelenk wenn Sie Linkshänder sind.

1. Tragen Sie den Aktivitätssensor ca. 3-8 cm oberhalb des Handgelenks.
2. Achten Sie darauf, dass der Lichtsensor auf der Rückseite über ausreichend Hautkontakt verfügt.



Wenn Sie häufig kalte oder schlecht durchblutete Hände haben, empfehlen wir Ihnen vor der Herzfrequenzmessung Aufwärmübungen zu absolvieren, um ein genaueres Messergebnis zu erzielen.

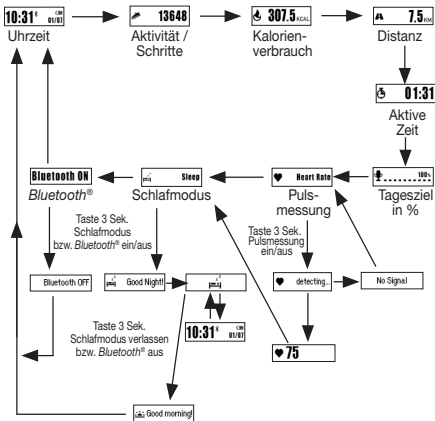
7. Funktionen

7.1 Funktionsübersicht

Die Aktivitätsuhr besitzt folgende Funktionen: Uhrzeit, Schrittzähler, zurückgelegte Distanz, Kalorienverbrauch, Fettverbrennung, Aktive Zeit, Tagesziel, Schlafmodus und Anzeige des Akkustandes.

Die Funktionen werden täglich um 0 Uhr auf Null gesetzt. Die Zählung startet daraufhin wieder von vorne.

Um zwischen den einzelnen Funktionen zu wechseln, drücken Sie am Aktivitätssensor die Taste.



7.2 Uhrzeit / Datum / Akku-Anzeige

10:31 ^{CH}
01/07

Der Aktivitätssensor zeigt die aktuelle Uhrzeit und das aktuelle Datum an. Sobald der Aktivitätssensor mit dem Smartphone synchronisiert wurde, werden die Uhrzeit und das Datum des Smartphones auf den Aktivitätssensor übertragen. Zusätzlich wird rechts oben der aktuelle Akkustand angezeigt. Wenn Sie am Aktivitätssensor *Bluetooth*[®] aktiviert haben, wird im Display das *Bluetooth*[®] Logo angezeigt. Das *Bluetooth*[®] Logo blinkt im Display, wenn eine Verbindung zu einem Smartphone gesucht wird. Das *Bluetooth*[®] Logo erscheint dauerhaft, wenn eine Verbindung zu einem Smartphone besteht.



Um eine kontinuierliche Aufnahme der Daten zu ermöglichen, laden Sie Ihren Akku regelmäßig auf.

7.3 Aktivität



13648

Der Aktivitätssensor zeigt die Bewegungen in Schritte an. Die Schritte werden mittels eines 3D-Sensors im Gehäuseinneren des Aktivitätssensors erfasst.

7.4 Kalorienverbrauch



307.5 _{KCAL}

Der Aktivitätssensor errechnet Ihren Kalorienverbrauch anhand Ihrer in der App angegebenen Angaben (Körpergröße, Alter, Geschlecht) und Ihrer getätigten Schritte. Wenn Sie morgens aufwachen, zeigt der Aktivitätssensor bereits eine Anzahl an

verbrauchten Kalorien an, da der Körper auch im Ruhezustand Kalorien (BMR) verbraucht. Der Aktivitätssensor zeigt die Summe aus im Ruhezustand verbrauchten Kalorien (BMR) und aktiv verbrauchten Kalorien (AMR) an.

7.5 Distanz 7.5_{KM}

Mittels Ihrer in der App angegebenen Körpergröße ermittelt der Aktivitätssensor Ihre Schrittlänge. Anhand der Schrittlänge und der Anzahl der Schritte berechnet der Aktivitätssensor nun Ihre zurückgelegte Distanz.

7.6 Aktive Zeit 00:31

Die aktive Zeit zeigt Ihnen an, wie lange Sie bereits aktiv in Bewegung sind. Die aktive Zeit zählt ausschließlich die Zeit in der Sie sich in Bewegung befinden.

7.7 Tagesziel 65%

In den Einstellungen der „HealthManager“-App können Sie ein Tagesziel festlegen (z.B. 10000 Schritte oder 2000 kcal). Den aktuellen Fortschritt des eingestellten Tagesziels (in %) können Sie auf dem Display des Aktivitätssensors ablesen.

7.8 Herzfrequenz Heart Rate

Der Aktivitätssensor besitzt einen optischen Sensor, mit dessen Hilfe die Herzfrequenz in Echtzeit gemessen werden kann.



Die Messung der Herzfrequenz ist nur möglich, wenn sich der Aktivitätssensor NICHT im Schlafmodus befindet. Wenn der Aktivitätssensor nicht über ausreichend Akku verfügt, erscheint   im Display und Sie können keine Messung der Herzfrequenz durchführen. Um eine Messung der Herzfrequenz durchführen zu können, müssen Sie zuerst den Akku aufladen.

1. Um die Herzfrequenzmessung zu starten, drücken Sie die Taste so oft, bis im display  **Heart Rate** erscheint.
2. Halten Sie die Taste für 3 Sekunden gedrückt, im Display erscheint  **detecting...** und der Aktivitätssensor beginnt mit der Erfassung der Herzfrequenz. Sobald der Aktivitätssensor eine Herzfrequenz erfasst hat, erscheint diese im Display  **75**. Sollte der Aktivitätssensor nach 30 Sekunden keine Herzfrequenz erfassen, erscheint im Display **No Signal**. Prüfen Sie in diesem Fall, ob der Lichtsensor auf der Rückseite über ausreichend Hautkontakt verfügt und frei von Hautpartikeln oder Staub ist. Drücken Sie anschließend erneut die Taste für die Aktivierung der Herzfrequenzmessung.

3. Um die Herzfrequenzmessung zu stoppen, halten Sie die Taste für 5 Sekunden gedrückt. Im Display erscheint  **Heart Rate**.

Trainingsbereiche der Herzfrequenz

Während Ihnen die aktuelle Herzfrequenz im Display des Aktivitätssensors angezeigt wird, zeigt der Aktivitätssensor zusätzlich im Wechsel Ihren aktuellen Trainingsbereich an. Die maximale Herzfrequenz wird automatisch aus der folgenden Formel gebildet: $220 - \text{Lebensalter} = \text{Maximale Herzfrequenz}$. Anhand der maximalen Herzfrequenz errechnen sich die einzelnen Trainingsbereiche. Die Herzfrequenz ist in folgende Trainingsbereiche voreingestellt, kann jedoch in der App geändert werden:

 Rest	"Rest" erscheint auf dem Display, wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz weniger als 50 % Ihrer Maximalen Herzfrequenz beträgt.
 Fat Burning	"Fat Burning" erscheint auf dem Display, wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz zwischen 50 % und 60 % Ihrer Maximalen Herzfrequenz liegt.
 Aerobic	"Aerobic" erscheint auf dem Display, wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz zwischen 60 % und 70 % Ihrer Maximalen Herzfrequenz liegt.

 Steady	"Steady" erscheint auf dem Display, wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz zwischen 70 % und 80 % Ihrer Maximalen Herzfrequenz liegt.
 Anaerobic	"Anaerobic" erscheint auf dem Display, wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz zwischen 80 % und 90 % Ihrer Maximalen Herzfrequenz liegt.
 Maximal	"Maximal" erscheint auf dem Display, wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz 90 % Ihrer Maximalen Herzfrequenz übersteigt.

7.9 Schlafmodus



Sleep

Um Ihre Bewegungen im Schlaf zu messen, schalten Sie das Gerät vor dem Schlafen gehen in den Schlafmodus. Drücken Sie dazu die Taste so oft, bis im Display  Sleep angezeigt wird. Halten Sie nun die Taste für 3 Sekunden gedrückt. Auf dem Display erscheint  Good Night! und das Gerät schaltet in den Schlafmodus.

Wenn Sie im Schlafmodus kurz die Taste drücken, können Sie zwischen den Ansichten  Sleep und  10:31* 01/07 wechseln. Wenn sich das Gerät im Schlafmodus befindet, können Sie keine Herzfrequenzmessung vornehmen.

Wenn Sie morgens aufwachen, drücken Sie die Taste für ca. 3 Sekunden, um den Aktivitätssensor wieder aus dem Schlafmodus zu wecken.

7.10 Bluetooth® einschalten/ausschalten

Bluetooth® ist standardmäßig am Gerät eingeschaltet. Dies erkennen Sie an dem Bluetooth® Logo im Display und an der entsprechenden Anzeige im Display

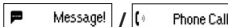


Um Bluetooth® am Gerät auszuschalten, drücken Sie die Taste so oft, bis im Display **Bluetooth ON** angezeigt wird. Halten Sie nun die Taste für 3 Sekunden gedrückt. Auf dem Display erscheint **Bluetooth OFF**. Bluetooth® ist nun am Gerät ausgeschaltet. Um Bluetooth® wieder einzuschalten, halten Sie die Taste erneut für 3 Sekunden gedrückt. Es erscheint **Bluetooth ON**



Wenn Sie Bluetooth® am Gerät ausschalten, können Sie keine aufgezeichneten Daten von ihrem Aktivitätssensor auf ihr Smartphone übertragen.

7.11 Benachrichtigungen



Mit dem Aktivitätssensor können Sie sich bequem am Handgelenk über am Smartphone eingegangene Anrufe/Nachrichten informieren lassen. Die Aktivitätsuhr ver-

fügt über folgende Funktionen (vorausgesetzt die Aktivitätsuhr ist mit einem Smartphone verbunden und die App „beurer Health Manager“ ist installiert):

- Benachrichtigung für am Smartphone eingegangene Anrufe: Der Name des Anrufers erscheint im Display, bis die Taste des Aktivitätssensors gedrückt wird. Sofern kein Name zu der anrufenden Telefonnummer hinterlegt ist, so erscheint nur die anrufende Telefonnummer auf dem Display.
- Benachrichtigung für am Smartphone eingegangene WhatsApp-Nachrichten: Auf dem Display erscheint , bis die Taste des Aktivitätssensors gedrückt wird.
- Benachrichtigung für am Smartphone eingegangene Facebook-Messenger-Nachrichten: Auf dem Display erscheint , bis die Taste des Aktivitätssensors gedrückt wird.



Die Benachrichtigungen erscheinen nur dann auf dem Display des Aktivitätssensors, wenn Sie die "Push-Funktion" auf Ihrem Smartphone aktiviert haben.

Sind die Absender mit der Telefonnummer auf Ihrem Smartphone mit dem Namen und Nummer gespeichert, so wird der Name angezeigt.

8. Datenübertragung auf Smartphone

Um die aufgezeichneten Daten von Ihrem Aktivitätssensor auf die „HealthManager“-App zu übertragen, befolgen Sie die folgenden Handlungsschritte:

1. Aktivieren Sie *Bluetooth*® auf Ihrem Smartphone.
2. Öffnen Sie die „HealthManager“-App. Die aufgezeichneten Daten werden nun automatisch auf das Smartphone übertragen, sofern sich Ihr Smartphone und Ihr Aktivitätssensor in Reichweite zueinander befinden.

9. Reinigung

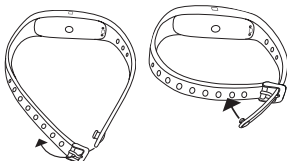
Reinigen Sie Ihren Aktivitätssensor regelmäßig mit einem feuchten Tuch. Entfernen Sie Hautrückstände und Verschmutzungen vom Band und speziell von den Kontaktflächen auf der Innenseite des Bandes damit die Materialien nicht angegriffen werden.

10. Häufig gestellte Fragen

Wie trage ich den Aktivitätssensor korrekt?

Tragen Sie den Aktivitätssensor am linken Handgelenk wenn Sie Rechtshänder sind oder am rechten Handgelenk wenn Sie Linkshänder sind.

Ziehen Sie hierbei das eine Ende des Armbands wie abgebildet durch die Öffnung. Drücken Sie nun den Verschluss-Clip in die Öffnungen des Armbands, bis er spürbar einrastet.



Was für einen Nutzen hat der Aktivitätssensor für mich?

Bewegung ist Voraussetzung für ein gesundes Leben. Körperliche Aktivität hält Sie fit und senkt das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen. Wenn Sie sich bewegen, hilft Ihnen das bei einer Gewichtsreduzierung und Sie werden feststellen, dass sich Ihr Wohlbefinden verbessert. Körperliche Aktivität bezieht sich auf alle energieverbrauchenden Bewegungen. Dabei kommt den täglichen Aktivitäten wie Gehen, Radfahren, Treppensteigen und Hausarbeit ein wesentlicher Anteil zu. Um Ihre tägliche Bewegungsaktivität objektiv einschätzen zu können und zu erfassen, nutzt Ihnen der Aktivitätssensor. Er kann Sie auf diese Weise auch zu verstärkter Be-

wegung im Alltag motivieren. Ein tägliches Pensum von mindestens 7.000 - 10.000 Schritten oder 30 Minuten Aktivität sind optimal.

(Quelle: nach WHO, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.)

Wie erfasst der Aktivitätssensor meine Schritte?

Der Aktivitätssensor zeichnet mittels des eingebauten 3D-Sensors Ihre körperliche Aktivität ununterbrochen auf. Dabei werden all Ihre physischen Bewegungen in Schritte interpretiert. Die Angabe der zurückgelegten Strecke kann daher von der tatsächlichen Strecke abweichen.

Wie kann ich meine Aktivitäts/Schlaf-Daten auswerten?

Über die *Bluetooth*® Schnittstelle Ihres Aktivitätssensors können Sie Ihre gespeicherten Daten an ein Smartphone (Android und iOS) übertragen und dort auswerten. Sie benötigen hierzu lediglich die kostenlose „HealthManager“-App auf Ihrem Smartphone.

Der Aktivitätssensor verwendet *Bluetooth*® Smart (Low Energy), Frequenzband 2,4 GHz.

Wie synchronisiere ich meine Daten mit der App?

Um die aufgezeichneten Daten von ihrem Aktivitätssensor auf die „HealthManager“-App zu übertragen, folgen Sie den Anweisungen in Kapitel „8. Datenübertragung auf Smartphone“.

Die Datenübertragung auf das Smartphone funktioniert nicht.

Dies kann mehrere Gründe haben:

- Überprüfen Sie, ob Ihr Smartphone/Tablet mit der „HealthManager“-App kompatibel ist. Für eine Auflistung aller kompatiblen mobilen Endgeräte, scannen Sie den folgenden QR-Code.



- Der Aktivitätssensor befindet sich im „Sleep-Modus“  Sleep. Um den „Sleep-Modus“ zu verlassen, halten Sie die Taste für 2 Sekunden gedrückt. Auf dem Display des Aktivitätssensors erscheint  Good morning!.
- *Bluetooth®* ist auf Ihrem Smartphone nicht aktiviert. Aktivieren Sie *Bluetooth®* in den Einstellungen Ihres Smartphones.
- Der Akku des Aktivitätssensors ist leer. Wenn sich der Aktivitätssensor nicht einschalten lässt, laden Sie ihn mit dem mitgelieferten USB-Ladekabel auf.
- Überprüfen Sie, ob Sie die korrekte App verwenden. Eine Datenübertragung ist ausschließlich mit der „HealthManager“-App möglich.
- Die Kontakte auf der Rückseite Ihres Sensors sind verschmutzt. Reinigen Sie den Sensor wie in Kapitel 9 beschrieben.

Wann muss ich den Akku des Aktivitätssensors aufladen?

Laden Sie den Akku des Aktivitätssensors, wenn bei Tastendruck auf dem Display  angezeigt wird. Sobald  auf dem Display angezeigt wird, beträgt die Akkuleistung noch maximal 15 Stunden. Lassen Sie den Akku nie ganz leer werden, nur dann ist eine kontinuierliche Datenerfassung möglich.

Wie lade ich den Akku des Aktivitätssensors korrekt auf?

Um den Aktivitätssensor korrekt aufzuladen, folgen Sie den Anweisungen wie in Kapitel „5. Akku aufladen“ beschrieben.

Kann ich den Aktivitätssensor auch während des Fahrradfahrens tragen?

Sie können den Aktivitätssensor auch während des Fahrradfahrens tragen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie den Sensor an geeigneter Stelle tragen. Eine Platzierung des Sensors am Bein oder in einer engen bzw. seitlichen Hosentasche ist gut geeignet, nicht geeignet ist das Tragen am Gürtel. Allerdings weicht die Angabe der zurückgelegten Strecke von der tatsächlichen Strecke ab, weil der Aktivitätssensor all Ihre physischen Bewegungen in Schritte interpretiert.

Wie viele Tage/Nächte kann der Aktivitätssensor aufzeichnen?

Der Aktivitätssensor kann 30 Tage und 7 Nächte aufzeichnen. Sind alle Speicherplätze voll, werden die ältesten Aufzeichnungen automatisch überschrieben. Daher empfehlen wir, die Datenübertragung mindestens einmal wöchentlich durchzuführen.

Wie aktiviere ich den Schlafmodus?

Drücken Sie die Taste so oft, bis im Display  Sleep angezeigt wird. Halten Sie nun die Taste für 3 Sekunden gedrückt. Auf dem Display erscheint  Good Night! und das Gerät schaltet in den Schlafmodus. Um den Schlafmodus zu verlassen, halten Sie die Taste für 3 Sekunden gedrückt. Auf dem Display erscheint  Good morning!.

Wie kann ich die Wecker-Funktion aktivieren?

Die gewünschte Weckzeit geben Sie in der „HealthManager“-App ein. Synchronisieren Sie nach Eingabe/Änderung der Weckzeit den Aktivitätssensor mit der App.

Kann ich den Aktivitätssensor auch während dem Duschen oder Schwimmen tragen?

Nein, der Aktivitätssensor ist nur spritzwassergeschützt. Verwenden Sie den Aktivitätssensor NICHT zum Duschen oder Schwimmen!

Wie entsorge ich den Aktivitätssensor korrekt?

Beachten Sie hierzu die Hinweise in Kapitel „11. Entsorgung“.

Wie kann ich den Aktivitätssensor reinigen?

Reinigen Sie den Aktivitätssensor von Zeit zu Zeit sorgfältig mit einem feuchten Tuch. Legen Sie den Aktivitätssensor NICHT ins Wasser!

Wo kann ich ein USB-Ladekabel / Verschlussclip nachbestellen?

Siehe Kapitel „13. Zubehör- und Verschleißteile“

Was ist alles im Lieferumfang enthalten?

Im Lieferumfang ist ein Aktivitätssensor und ein USB-Ladekabel enthalten.

11. Entsorgung

Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden.

Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



12. Technische Daten

- Gewicht: 28 g
- Geeignet für Handgelenkumfang von ca. 14,5 bis ca. 21,0 cm
- Akkulaufzeit ca. 7 Tage (je nach Verwendung)
- Akku: 150mAh Lithium Polymer
- Speicher: 30 Tage/30 Nächte
- Minimal messbare Herzfrequenz: 30 bpm

- Maximal messbare Herzfrequenz: 200 bpm
- Zulässige Betriebsbedingungen: +5°C bis +45°C (+41°F bis +113°F)
- Schutzklasse IPX4 (spritzwassergeschützt)
- *Bluetooth®* low energy technology

Wir garantieren hiermit, dass dieses Produkt der europäischen R&TTE Richtlinie 1999/5/EC entspricht. Kontaktieren Sie bitte die genannte Serviceadresse, um detailliertere Angaben – wie zum Beispiel die CE-Konformitätserklärung – zu erhalten.

Die Wortmarke Bluetooth® und zugehöriges Logo sind eingetragene Handelsmarken der Bluetooth® SIG, Inc. Jedwede Nutzung dieser Marken durch die Beurer GmbH erfolgt unter Lizenz. Weitere Handelsmarken und Handelsnamen sind Eigentum der jeweiligen Inhaber.

13. Zubehör- und Verschleißteile

Sie können folgende Ersatzteile direkt beim Kundenservice beziehen:

Bezeichnung	Artikel- bzw. Bestellnummer
Verschluss-Clip	163.850
USB-Ladekabel	163.851

14. Garantie

Wir leisten 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes. Die Garantie gilt nicht:

- Im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen.
- Für Verschleißteile.
- Bei Eigenverschulden des Kunden.
- Sobald das Gerät durch eine nicht autorisierte Werkstatt geöffnet wurde.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 3 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm (Germany) geltend zu machen.

Bitte wenden Sie sich im Falle von Reklamationen an unseren Service unter folgendem Kontakt:

Service Hotline:

Tel.: +49 (0) 731 / 39 89-144

E-Mail: kd@beurer.de

Fordern wir Sie zur Übersendung des defekten Produktes auf, ist das Produkt an folgende Adresse zu senden:

Beurer GmbH
Servicecenter
Lessingstraße 10b
89231 Neu-Ulm
Germany

ENGLISH



Read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

Table of contents

1. Getting to know your device.....	32	7.7 Daily target	43
2. Signs and symbols	34	7.8 Heart rate	43
3. Notes	35	7.9 Sleep mode	46
4. Initial use	37	7.10 Switching <i>Bluetooth</i>® on/off.....	46
5. Charging the battery	38	7.11 Notifications	47
6. Put on the activity sensor	39	8. Transferring data to your smartphone	48
7. Functions.....	40	9. Cleaning.....	48
7.1 Overview of functions	40	10. Frequently asked questions.....	49
7.2 Time/date/battery indicator ...	42	11. Disposal	53
7.3 Activity	42	12. Technical data.....	53
7.4 Calorie consumption	42	13. Accessories and wearing parts	54
7.5 Distance	43		
7.6 Active time	43		

Included in delivery

Check that the delivery has not been tampered with and make sure that all components are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer or the specified Customer Service address.

1 x activity sensor wrist band

1 x USB charging cable

1. Getting to know your device

Dear customer,

Thank you for choosing one of our products. Our name stands for high-quality, thoroughly tested products for applications in the areas of heat, weight, blood pressure, blood glucose, body temperature, pulse, gentle therapy, massage and air. Please read these instructions for use carefully and keep them for later use. Be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

With kind regards,
Your Beurer team

Why wear an activity sensor?

Exercise is a prerequisite for leading a healthy life. Physical activity keeps you fit and lowers the risk of heart disease and circulation problems. Exercise helps you to lose weight. Physical activity covers all exercises that use up energy. As a result, daily activities such as walking, cycling, climbing the stairs and household chores play an important part. In this way, it can also motivate you to increase your daily exercise. The activity sensor also has a sensor for measuring your heart rate. This allows you to measure your heart rate in real time on your wrist. With the free “HealthManager” app, you can easily transfer your motion activity from the activity sensor to your smartphone. This means that you can easily get a clear view of your recordings on your smartphone at any time. You can view the heart rate records via live tracking (only possible using the app), for example using the Runtastic app or similar sports apps.

You can also be notified of messages (text message, WhatsApp, Facebook Messenger) or calls received, all with the convenience of a device worn on the wrist. As a result, you see key information at a glance and keep up to date with all your notifications.

The “HealthManager” app offers the following functions:

- Display of steps taken
- Display of distance covered each day
- Display of calorie consumption

- Display of active time
- Display of progress towards daily target (in percent %)
- Overview of individual sleep phases
- Notification of messages received on your smartphone (text message, WhatsApp, Facebook Messenger)
- Notification of calls received on your smartphone

System requirements:

Bluetooth® 4.0, iOS from version 8.0, Android™ devices from version 4.4 with Bluetooth® low energy technology

List of supported devices:



2. Signs and symbols

The following symbols appear in these instructions for use and on the device:

	WARNING Warning notice indicating a risk of injury or damage to health.		Manufacturer
---	--	---	---------------------

	The CE symbol certifies that the product complies with the requirements imposed upon the manufacturer by the European Community.	IPX4	Protection against splashes
	Disposal in accordance with the Waste Electrical and Electronic Equipment EC Directive – WEEE		

3. Notes



WARNING

- Avoid contact with sun cream or similar substances as these could damage the plastic parts.
- Keep packaging material away from children. Choking hazard!
- Consult a doctor before you start a new training programme.
- This device is not a medical product. The activity sensor's heart rate measurement is not suitable for diagnosing, treating, curing or preventing illnesses.

- The activity sensor contains magnets. Therefore, consult your doctor before using the activity sensor if you have a pacemaker, defibrillator or any other electronic implant.
- The activity sensor is only splash-proof. Therefore, do NOT use the activity sensor in the shower or whilst swimming.
- Protect the activity sensor from moisture.
- Keep the activity sensor away from water!
- For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its useful life. Dispose of the device at a suitable local collection or recycling point. Observe the local regulations for material disposal. Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.



Notes on handling batteries

- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, rinse the affected areas with water and seek medical assistance.
- If a battery leaks, put on protective gloves and dispose of the device. Protect batteries from excessive heat.
- Protect batteries from excessive heat.
- Risk of explosion! Never throw batteries into a fire.

- Do not disassemble, split or crush the rechargeable batteries.
- Only use chargers specified in the instructions for use.
- Batteries must be charged correctly prior to use. The instructions from the manufacturer and the specifications in these instructions for use regarding correct charging must be observed at all times.
- Fully charge the battery prior to initial use (see Chapter 5).
- In order to achieve as long a battery service life as possible, fully charge the battery at least twice per year.

4. Initial use

To use the activity sensor for the first time, press and hold the button for approx. 10 seconds. If the activity sensor cannot be switched on, the battery in the activity sensor is flat. Charge the battery as described in Chapter “5. Charging the battery”.



1. Ensure that your smartphone is connected to the Internet.
2. Activate *Bluetooth*® on your smartphone.
3. Download the free “HealthManager” app from the Apple App Store (iOS) or Google Play Store (Android).





Depending on the settings for your smartphone, additional charges may be incurred for connecting to the Internet or transferring data.

4. Start the “HealthManager” app and follow the instructions. In the app settings menu, select the AS 95 and set the activity target, sleep target, stride length and weight. Activate/set an alarm if needed.

Tips for successfully pairing the activity sensor with your smartphone

- Position the smartphone as close as possible to your activity sensor.
- Keep a distance of 30 m to other *Bluetooth®* sensors/devices.
- Carry the smartphone in front of you in a bag, on your belt or on bicycle handlebars. Do not carry the smartphone in your rear pocket or on your back.

5. Charging the battery



WARNING

Do NOT charge the activity sensor if the two charger contacts on the rear of the device are wet. If necessary, carefully dab the two charger contacts dry with a cloth.

1. Turn on your computer and insert the USB plug of your USB charging cable into the USB socket.

2. Connect the other end of the USB charging cable to your activity sensor as shown. Ensure that the two charger contacts of the USB charging cable are positioned on the two charger contacts of the activity sensor. A battery symbol appears in the display during the charging process.



3. To see the current charge status, press the button on the activity sensor. It usually takes approx. 3 hours to fully charge the battery. Once the battery is fully charged, a filled-up battery symbol appears in the display. When the battery is fully charged, the battery life is approx. 7 days (if measuring the heart rate for one hour per day). Accordingly, the battery life changes the more or less often you use the pulse measurement. Regularly charge the battery in order to enable consistent data collection.

6. Put on the activity sensor

Wear the activity sensor on your left wrist if you are right-handed, or on your right wrist if you are left-handed.

1. Wear the activity sensor approx. 3-8 cm above the wrist.
2. Ensure that the light sensor on the rear has sufficient skin contact.



If you often have cold or poorly circulated hands, we recommend you complete warm-up exercises before the heart rate measurement in order to obtain a more precise measurement.

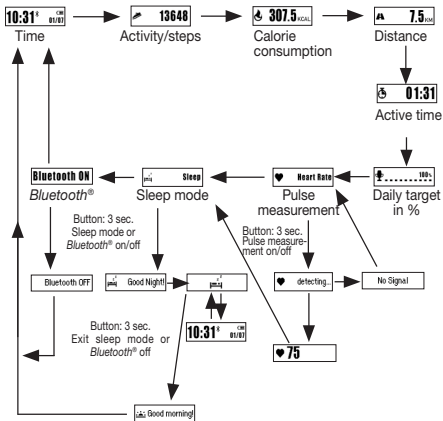
7. Functions

7.1 Overview of functions

The activity sensor has the following functions: time, pedometer, distance covered, calorie consumption, fat burn, active time, daily target, sleep mode and battery state display.

The functions are reset to zero every day at midnight. The counting then starts again from the beginning.

To switch between the individual functions, press the button on the activity sensor.



7.2 Time/date/battery indicator

The activity sensor displays the current time and the current date. Once the activity sensor has been synchronised with the smartphone, the time and date on the smartphone are transferred to the activity sensor. The current battery state is also displayed at the top right. If you have activated *Bluetooth*® on the activity sensor, the *Bluetooth*® logo is shown in the display. The *Bluetooth*® logo flashes in the display if it is searching for a connection to a smartphone. The *Bluetooth*® logo appears constantly if it is connected to a smartphone.



Charge your battery regularly to allow the data to be continuously recorded.

7.3 Activity 13648

The activity sensor shows movements in steps. The steps are recorded with a 3D sensor inside the activity sensor.

7.4 Calorie consumption 307.5 KCAL

The activity sensor calculates your calorie consumption using the details you have entered in the app (height, age, gender) and the steps you have taken. When you wake up in the morning, the activity sensor will already show a figure for the number of calories burned, as your body also burns calories whilst resting (BMR). The

activity sensor displays the total number of calories burned whilst resting (BMR) and actively burned calories (AMR).

7.5 Distance 7.5_{KM}

The activity sensor calculates your stride length using the height you have entered in the app. The activity sensor then uses the stride length and the number of steps to calculate the distance you have covered.

7.6 Active time 00:31

The active time shows you how long you have been active. The active time only counts the time during which you have been moving.

7.7 Daily target 65%

You can set a daily target in the settings of the “HealthManager” app (e.g. 10000 steps or 2000 kcal).

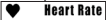
You can see the current progress towards the set daily target (in %) on the display of the activity sensor.

7.8 Heart rate Heart Rate

The activity sensor has an optical sensor that helps you to measure your heart rate in real time.



It is only possible to measure heart rate if the activity sensor is NOT in sleep mode. If the activity sensor does not have enough battery charge,  appears in the display and you cannot take a heart rate measurement. You must first charge the battery to be able to take a heart rate measurement.

1. To start the heart rate measurement, press the button repeatedly until  appears in the display.
2. If you press and hold the button for 3 seconds,  appears in the display and the activity sensor starts to record the heart rate. Once the activity sensor has recorded a heart rate, it appears in the display . If the activity sensor does not record a heart rate after 30 seconds,  appears in the display. In this case, check whether the light sensor on the rear has sufficient contact with the skin and is free of skin particles and dust. Then press the button again to activate the heart rate measurement.
3. To stop the heart rate measurement, press and hold the button for 5 seconds.  appears in the display.

Heart rate training ranges

Whilst your current heart rate is shown in the display of the activity sensor, the activity sensor also alternately shows your current training range. The maximum heart rate is automatically derived from the following formula: $220 - \text{age} = \text{maxi-}$

mum heart rate. The individual training ranges are calculated using the maximum heart rate. The heart rate is preset into the following training ranges. However, this can be changed in the app:

 Rest	"Rest" appears on the display if your current heart rate is less than 50% of your maximum heart rate.
 Fat Burning	"Fat Burning" appears on the display if your current heart rate is between 50% and 60% of your maximum heart rate.
 Aerobic	"Aerobic" appears on the display if your current heart rate is between 60% and 70% of your maximum heart rate.
 Steady	"Steady" appears on the display if your current heart rate is between 70% and 80% of your maximum heart rate.
 Anaerobic	"Anaerobic" appears on the display if your current heart rate is between 80% and 90% of your maximum heart rate.
 Maximal	"Maximal" appears on the display if your current heart rate exceeds 90% of your maximum heart rate.

7.9 Sleep mode Sleep

To measure your movements when you are asleep, switch the device to sleep mode before you go to sleep. To do so, press the button repeatedly until  Sleep is shown in the display. Press and hold the button for 3 seconds.  Good Night! appears on the display and the device switches to sleep mode.

If you briefly press the button in sleep mode, you can switch between the  Sleep and  10:31^{CH} 01/07 views. If the device is in sleep mode, no heart rate measurements can be carried out.

When you wake up in the morning, press the button for approx. 3 seconds to switch off sleep mode on the activity sensor.

7.10 Switching *Bluetooth*® on/off

Bluetooth® is switched on as standard on the device. This can be seen from the *Bluetooth*® logo in the display and corresponding graphic displayed



To switch off *Bluetooth*® on the device, press the button repeatedly until  is shown in the display. Press and hold the button for 3 seconds.

Bluetooth OFF appears on the display. *Bluetooth®* is now switched off on the device. To switch *Bluetooth®* on again, press and hold the button again for 3 seconds.

Bluetooth ON appears.



If you switch *Bluetooth®* off on the device, you cannot transfer any recorded data from your activity sensor to your smartphone.

7.11 Notifications



Message!



Phone Call

With the activity sensor, you can receive information about calls/messages received on your smartphone conveniently on your wrist. The activity sensor has the following functions (provided the activity sensor is connected to a smartphone and the “beurer HealthManager” app is installed):

- Notification of calls received on your smartphone: The caller’s name appears in the display until the activity sensor button is pressed. If no name is stored for the telephone number that is calling, only the telephone number that is calling will appear on the display.
- Notification of WhatsApp messages received on your smartphone:  appears on the display until the activity sensor button is pressed.
- Notification of Facebook Messenger messages received on your smartphone:  appears on the display until the activity sensor button is pressed.



The notifications only appear on the display of the activity sensor if you have activated the „push function“ on your smartphone. If the senders are stored on your smartphone with their name and number, the name will be displayed.

8. Transferring data to your smartphone

To transfer the recorded data from your activity sensor to the “HealthManager” app, proceed as follows:

1. Activate *Bluetooth*® on your smartphone.
2. Open the “HealthManager” app. The recorded data is now automatically transferred to the smartphone if your smartphone and your activity sensor are in range of each other.

9. Cleaning

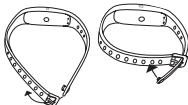
Regularly clean your activity sensor with a damp cloth. Remove skin residue and dirt from the strap and especially from the contact surfaces on the inside of the strap so that the material is not damaged.

10. Frequently asked questions

What is the correct way to wear the activity sensor?

Wear the activity sensor on your left wrist if you are right-handed, or on your right wrist if you are left-handed.

Pull the end of the wrist band through the opening as shown. Now press the fastening clip into the openings of the wrist band until you hear it click into place.



What benefits does the activity sensor offer me?

Exercise is a prerequisite for leading a healthy life. Physical activity keeps you fit and lowers the risk of heart disease and circulation problems. Exercising helps you to lose weight and you will notice that your well-being improves. Physical activity covers all exercises that use up energy. As a result, daily activities such as walking, cycling, climbing the stairs and household chores play an important part. The activity sensor is useful for you to be able to objectively assess and record your daily motion activity. In this way, it can also motivate you to increase your daily exercise. A daily quota of at least 7,000 – 10,000 steps or 30 minutes of activity are ideal. (Source: according to WHO, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.)

How does the activity sensor record my steps?

The activity sensor continually records your physical activity using the in-built 3D sensor. All your physical movements are then converted into steps. The information on the distance covered can therefore differ from the actual distance.

How can I analyse my activity and sleep data?

You can use the *Bluetooth*® interface of your activity sensor to transfer your saved data to a smartphone (Android and iOS), where you can then analyse it. All you need for this is the free “HealthManager” app on your smartphone.

The activity sensor uses *Bluetooth*® Smart (low energy), 2.4 GHz frequency band.

How do I synchronise my data with the app?

To transfer the recorded data from your activity sensor to the “HealthManager” app, follow the instructions in Chapter “8. Transferring data to your smartphone”.

The data transfer on the smartphone does not work.

There could be several reasons for this:

- Check that your smartphone/tablet is compatible with the “HealthManager” app. For a list of all compatible mobile devices, scan the following QR code.
- The activity sensor is in “sleep mode”  Sleep. To exit “sleep mode”, press and hold the button for 2 seconds.  Good morning! appears on the display of the activity sensor.



- *Bluetooth®* is not activated on your smartphone. Activate *Bluetooth®* in your smartphone settings.
- The battery in the activity sensor is flat. If the activity sensor does not switch on, charge it with the USB charging cable supplied.
- Check that you are using the correct app. Data transfer is only possible with the “HealthManager” app.
- The contacts on the rear of your sensor are dirty. Clean the sensor as described in chapter 9.

When should I charge the battery in the activity sensor?

Charge the battery in the activity sensor if  Battery Low! is shown on the display when pressing the button. As soon as  Battery Low! is shown on the display, a maximum battery power of 15 hours remains. In order to continuously record data, never allow the battery to deplete completely.

How do I correctly charge the battery in the activity sensor?

To charge the activity sensor correctly, follow the instructions in Chapter “5. Charging the battery”.

Can I wear the activity sensor whilst cycling?

You can also wear the activity sensor whilst cycling. It is crucial that you wear the sensor correctly. You can wear the sensor on your leg or in a narrow or side trouser pocket. You should not wear it on your belt. Otherwise, data on the distance

covered will deviate from the actual distance as the activity sensor will interpret all your physical movements as steps.

How many days/nights can the activity sensor record?

The activity sensor can record 30 days and 7 nights. If all memory spaces are full, the oldest recordings will be automatically overwritten. We therefore recommend that you carry out the data transfer at least once a week.

How do I activate sleep mode?

Press the button repeatedly until  Sleep is shown on the display.

Press and hold the button for 3 seconds.  Good Night! appears on the display and the device switches to sleep mode.

To exit sleep mode, press and hold the button for 3 seconds.  Good morning! appears on the display.

How can I activate the alarm function?

Enter the desired alarm time in the “HealthManager” app. Synchronise the activity sensor with the app after entering/changing the alarm time.

Can I also wear the activity sensor in the shower or whilst swimming?

No, the activity sensor is only splash-proof. Do NOT use the activity sensor in the shower or whilst swimming!

How do I correctly dispose of the activity sensor?

You can find information about this in Chapter “11. Disposal”.

How can I clean the activity sensor?

Carefully clean the activity sensor from time to time using a damp cloth. Do NOT immerse the activity sensor in water!

Where can I reorder the USB charging cable/fastening clip?

See Chapter “13. Accessories and wearing parts”

What is included in the delivery?

An activity sensor and a USB charging cable are included in the delivery.

11. Disposal

For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its useful life.

Dispose of the device at a suitable local collection or recycling point. Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.



12. Technical data

- Weight: 28 g

- Suitable for wrist circumferences from approx. 14.5 to approx. 21.0 cm
- Battery life: approx. 7 days (depending on use)
- Battery: 150 mAh lithium polymer
- Memory: 30 days/30 nights
- Minimum measurable heart rate: 30 bpm
- Maximum measurable heart rate: 200 bpm
- Permissible operating conditions: +5°C to +45°C (+41°F to +113°F)
- Protection class IPX4 (splash-proof)
- *Bluetooth*® low energy technology

The *Bluetooth*® word mark and logos are registered trademarks owned by *Bluetooth*® SIG, Inc. and any use of such marks by Beurer GmbH is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

13. Accessories and wearing parts

You can obtain the following replacement parts directly from Customer Services:

Designation	Item number and/or order number
Fastening clip	163.850
USB charging cable	163.851

FRANÇAIS



Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

Table des matières

1. Familiarisation avec l'appareil...	56	7.7 Objectif quotidien	68
2. Symboles utilisés.....	58	7.8 Fréquence cardiaque	69
3. Remarques.....	59	7.9 Mode sommeil	71
4. Mise en service.....	62	7.10 Activer/désactiver la fonction	
5. Charger la batterie	63	<i>Bluetooth</i> ®	72
6. Positionner le capteur d'activité	64	7.11 Notifications	72
7. Fonctions.....	65	8. Transfert des données sur	
7.1 Aperçu des fonctions.....	65	smartphone	73
7.2 Affichage de l'heure/la date/la		9. Nettoyage	74
batterie	67	10. Questions fréquentes.....	74
7.3 Activité	67	11. Élimination	79
7.4 Consommation de calories ..	67	12. Données techniques.....	80
7.5 Distance	68	13. Accessoires et consommables	81
7.6 Temps d'activité	68		

Contenu

Vérifiez si l'emballage carton extérieur du kit est intact et si tous les éléments sont inclus. Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible et que la totalité de l'emballage a bien été retirée. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.

1 x Capteur d'activité-Bracelet

1 x Câble de recharge USB

1. Familiarisation avec l'appareil

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi l'un de nos produits. Notre société est réputée pour l'excellence de ses produits et les contrôles de qualité auxquels ils sont soumis. Nos produits couvrent les domaines de la chaleur, du poids, de la pression sanguine, de la glycémie sanguine, de la température corporelle, du pouls, de la thérapie douce, des massages et de l'amélioration de l'air. Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

Sincères salutations, Votre équipe Beurer

Pourquoi porter un capteur d'activité ?

Avoir une activité physique est essentiel pour mener une vie saine. L'activité physique vous maintient en forme et diminue le risque de maladies cardiovasculaires. Lorsque vous bougez, cela vous permet de réduire votre poids. L'activité physique est principalement constituée de mouvements qui consomment de l'énergie. Les activités quotidiennes comme la marche, le vélo, monter les escaliers et les tâches ménagères en constituent une grande partie. Il peut ainsi également vous motiver à davantage de mouvement au quotidien. De plus, le capteur d'activité est équipé d'un capteur destiné à mesurer la fréquence cardiaque. Vous pouvez ainsi mesurer votre rythme cardiaque en temps réel au niveau du poignet. Grâce à l'application gratuite « HealthManager », vos activités physiques peuvent être transférées en toute simplicité du capteur d'activité à votre smartphone. Vous pourrez ainsi visualiser à tout moment, clairement et simplement, vos enregistrements sur votre smartphone. Vous pouvez consulter l'enregistrement de la fréquence cardiaque en temps réel (possible uniquement via l'application) sur l'application Runtastic ou des applications de sport similaires.

Vous pouvez également être averti des messages entrants (SMS, WhatsApp, Facebook Messenger) ou des appels, tout cela confortablement sur votre poignet. Vous gardez tout à l'œil et vous restez à jour.

L'application « HealthManager » propose les fonctions suivantes :

- Affichage du nombre de pas effectués
- Affichage de la distance quotidienne parcourue
- Affichage de la consommation de calories
- Affichage du temps d'activité
- Affichage du pourcentage de l'objectif quotidien effectué (en %)
- Présentation des différentes phases de sommeil
- Notification en cas de réception d'un message (SMS, WhatsApp, Facebook Messenger) sur le smartphone
- Notification en cas de réception d'un appel sur le smartphone

Configuration requise :

Bluetooth® 4.0, iOS à partir de la version 8.0, appareils Android™ à partir de la version 4.4 avec la technologie *Bluetooth*® Low Energy

Liste des appareils pris en charge :



2. Symboles utilisés

Les symboles suivants sont employés dans ce mode d'emploi et sur l'appareil :

	AVERTISSEMENT Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé.		Fabricant
	Le symbole CE atteste que ce produit répond aux exigences de la Communauté européenne imposées au fabricant.	IPX4	Protection contre les éclaboussures
	Élimination conformément à la directive européenne WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques		

3. Remarques



AVERTISSEMENT

- Évitez le contact avec de la crème solaire (ou autres), car cela pourrait endommager les pièces en plastique.
- Maintenez les emballages hors de la portée des enfants. Ils pourraient s'étouffer !

- Consultez un médecin avant de commencer un nouveau programme d'entraînement.
- Cet appareil n'est pas un dispositif médical. La mesure de la fréquence cardiaque du capteur d'activité n'est pas prévue pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir des maladies.
- Le capteur d'activité contient des aimants. Avant d'utiliser le capteur d'activité, demandez conseil à votre médecin si vous portez un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou d'autres implants électroniques.
- Le capteur d'activité n'est protégé que contre les éclaboussures. N'utilisez donc PAS le capteur d'activité sous la douche ou pour nager !
- Veuillez protéger l'appareil contre l'humidité.
- Tenez le capteur d'activité éloigné de l'eau.
- Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays. Respectez les réglementations locales en matière d'élimination des matériaux. Veuillez éliminer l'appareil conformément à la directive européenne – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.





Remarques relatives aux batteries

- Si du liquide de la cellule de batterie entre en contact avec la peau ou les yeux, rincez la zone touchée avec de l'eau et consultez un médecin.
- Si une batterie a fuit, enfiler des gants de protection et nettoyez l'appareil. Protégez les batteries d'une chaleur excessive.
- Protégez les batteries d'une chaleur excessive.
- Risque d'explosion ! Ne jetez pas les batteries dans le feu.
- Ne démontez, n'ouvrez ou ne cassez pas les batteries.
- N'utilisez que la station de charge indiquée dans le mode d'emploi.
- Les batteries doivent être chargées correctement avant utilisation. Pour charger l'appareil, respectez toujours les instructions du fabricant ou les informations contenues dans ce mode d'emploi.
- Avant la première utilisation, chargez complètement la batterie (voir chapitre 5.)
- Rechargez la batterie complètement au moins 2 fois par an pour atteindre une durée de vie maximale de la batterie.

4. Mise en service

Pour allumer le capteur d'activité, maintenez la touche enfoncée pendant 10 secondes. Si le capteur d'activité ne se met pas en marche, c'est que sa batterie est vide. Chargez la batterie comme indiqué au chapitre « 5. Charger la batterie ».



1. Assurez-vous que votre smartphone est connecté à Internet. Activez la fonction *Bluetooth*® sur votre smartphone.
2. Téléchargez l'application gratuite « HealthManager » sur l'App Store (iOS) ou sur le Google Play Store (Android).



Selon les paramètres du smartphone, la connexion à Internet ou le transfert des données peuvent entraîner des coûts supplémentaires.



3. Lancez l'application « HealthManager » et suivez les instructions. Dans les paramètres de l'application, sélectionnez l'AS 95 et réglez l'activité cible, l'objectif de sommeil, la longueur de pas et le poids. Si vous le souhaitez, vous pouvez activer/désactiver une alarme.

Conseils pour le couplage entre le capteur d'activité et le smartphone

- Placez le smartphone aussi proche que possible du capteur d'activité.
- Conservez une distance de 30 m avec d'autres appareils/capteurs *Bluetooth®*.
- Portez le smartphone dans votre poche, à la ceinture ou sur le guidon. Ne portez pas le smartphone dans votre poche arrière ou dans votre dos.

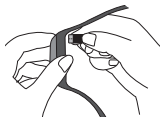
5. Charger la batterie



AVERTISSEMENT

Ne chargez PAS le capteur d'activité lorsque les deux contacts de charge à l'arrière de l'appareil sont humides. Dans ce cas, essuyez-les soigneusement à l'aide d'un chiffon.

1. Raccordez la fiche USB de votre câble de charge dans la prise USB de votre ordinateur allumé.
2. Raccordez l'autre extrémité du câble de recharge USB au capteur d'activité comme indiqué sur l'illustration. Assurez-vous que les deux contacts de charge du câble de charge USB soient placés sur les deux contacts de charge du capteur d'activité. Lors de la charge, le symbole de la batterie s'affiche à l'écran.



3. Pour afficher l'état de charge en cours, appuyez sur la touche du capteur d'activité. Normalement, un chargement complet de la batterie dure environ 3 heures. Dès que la batterie est complètement chargée, un symbole de batterie pleine s'affiche à l'écran. Une batterie complètement chargée a une autonomie d'environ 7 jours (avec une mesure quotidienne de la fréquence cardiaque d'une heure). L'autonomie de la batterie varie selon votre utilisation, fréquente ou non, de la mesure du pouls. Chargez régulièrement la batterie pour permettre un enregistrement des données constant.

6. Positionner le capteur d'activité

Portez le capteur d'activité au poignet gauche si vous êtes droitier, et sur le poignet droit si vous êtes gaucher.

1. Portez le capteur d'activité environ 3 à 8 cm au-dessus du poignet.
2. Assurez-vous que le capteur de lumière à l'arrière soit suffisamment en contact avec la peau.



Si vous avez souvent des mains froides ou une mauvaise circulation, nous vous recommandons d'effectuer des exercices d'échauffement avant la mesure de la fréquence cardiaque afin d'obtenir un résultat plus précis.

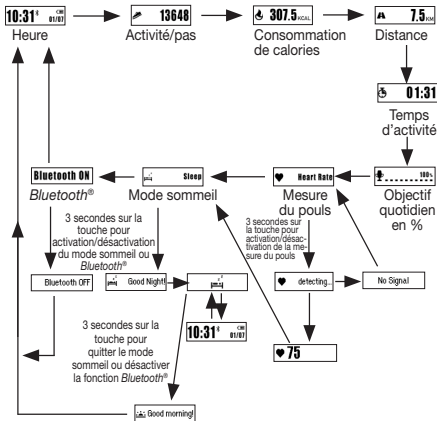
7. Fonctions

7.1 Aperçu des fonctions

L'appareil propose les fonctions suivantes : Heure, podomètre, distance parcourue, consommation de calories, combustion de graisses, temps d'activité, objectif quotidien, mode sommeil et affichage de l'état de charge de la batterie.

Toutes les fonctions sont remises à zéro chaque jour à minuit. Les calculs et mesures reprennent alors à nouveau depuis le début.

Pour naviguer entre les fonctions, appuyez sur la touche du capteur d'activité.



7.2 Affichage de l'heure/la date/la batterie

10:31³ 01/07

Le capteur d'activité indique l'heure et la date actuelles. Une fois que le capteur d'activité a été synchronisé avec le smartphone, l'heure et la date actuelles de ce dernier sont transférées vers le capteur d'activité. L'état actuel de la batterie s'affiche également en haut à droite. Si vous avez activé la fonction *Bluetooth*[®] sur le capteur d'activité, le logo *Bluetooth*[®] s'affiche à l'écran. Le logo *Bluetooth*[®] clignote à l'écran en cas de tentative de connexion avec un smartphone. Le logo *Bluetooth*[®] s'allume durablement à l'écran lorsque l'appareil a réussi à se connecter avec un smartphone.



Pour permettre l'enregistrement continu des données, pensez à charger régulièrement votre batterie.

7.3 Activité



13648

Le capteur d'activité indique les mouvements en termes de nombre de pas. Les mesures sont enregistrées au moyen d'un capteur 3D situé à l'intérieur du boîtier du capteur d'activité.

7.4 Consommation de calories



307.5^{KCAL}

Le capteur d'activité calcule votre consommation de calories en fonction des données paramétrées dans l'application (taille, âge, sexe) et du nombre de pas comptabilisé. Quand vous vous réveillez le matin, l'appareil affiche déjà un nombre de

calories consommées, car le corps consomme également des calories au repos (BMR). Le capteur d'activité indique la somme des calories consommées au repos (BMR) et les calories consommées en mouvement (AMR).

7.5 Distance 7.5 KM

La taille indiquée dans les paramètres de l'application permet de déterminer la longueur de votre foulée. Basé sur la longueur de foulée calculée et sur le nombre de pas comptabilisé, le capteur d'activité calcule alors votre distance parcourue.

7.6 Temps d'activité 00:31

Le temps d'activité vous indique combien de temps vous avez été actif au cours de la journée. Le temps d'activité inclut uniquement le temps pendant lequel vous êtes en mouvement.

7.7 Objectif quotidien 65%

Dans les paramètres de l'application « HealthManager », vous pouvez définir un objectif quotidien (par exemple 10 000 pas ou 2 000 kcal).

La progression actuelle en vue de l'objectif quotidien fixé (en %) peut être visualisée à l'écran du capteur d'activité.

7.8 Fréquence cardiaque Heart Rate

Le capteur d'activité est équipé d'un capteur optique, qui permet de mesurer la fréquence cardiaque en temps réel.



La mesure de la fréquence cardiaque n'est possible que si le capteur d'activité n'est PAS en mode sommeil. Si l'autonomie de la batterie du capteur d'activité est insuffisante,   s'affiche à l'écran et vous ne pouvez pas effectuer de mesure de la fréquence cardiaque. Pour effectuer une mesure de la fréquence cardiaque, vous devez d'abord charger la batterie.

1. Pour démarrer la mesure de la fréquence cardiaque, appuyez plusieurs fois sur la touche jusqu'à ce que  **Heart Rate** s'affiche à l'écran.
2. Maintenez la touche pendant 3 secondes.  **detecting...** s'affiche à l'écran et le capteur d'activité commence à détecter la fréquence cardiaque. Dès que le capteur d'activité a détecté une fréquence cardiaque, celle-ci s'affiche à l'écran  **75**. Si, après 30 secondes, le capteur d'activité n'a toujours pas détecté de fréquence cardiaque, **No Signal** s'affiche à l'écran. Dans ce cas, vérifiez si le contact avec la peau du capteur de lumière à l'arrière est suffisant et qu'il est exempt de peaux mortes ou de poussière. Appuyez ensuite à nouveau sur la touche pour activer la mesure de la fréquence cardiaque.

3. Pour arrêter la mesure de la fréquence cardiaque, maintenez la touche enfoncée pendant 5 secondes.  **Heart Rate** clignote à l'écran.

Zones d'entraînement de la fréquence cardiaque

Pendant que la fréquence cardiaque actuelle s'affiche sur l'écran du capteur d'activité, celui-ci affiche également en alternance votre zone d'entraînement actuelle. La fréquence cardiaque maximale est automatiquement calculée à partir de la formule ci-dessous : $220 - \text{âge} = \text{fréquence cardiaque maximale}$. Les zones d'entraînement individuelles sont calculées sur la base de la fréquence cardiaque maximale. La fréquence cardiaque est pré-réglée dans les zones d'entraînement suivantes, mais peut être modifiée dans l'application :

 Rest	« Rest » s'affiche à l'écran lorsque votre fréquence cardiaque actuelle est inférieure à 50 % de votre fréquence cardiaque maximale.
 Fat Burning	« Fat Burning » s'affiche à l'écran lorsque votre fréquence cardiaque actuelle se situe entre 50 et 60 % de votre fréquence cardiaque maximale.
 Aerobic	« Aerobic » s'affiche à l'écran lorsque votre fréquence cardiaque actuelle se situe entre 60 et 70 % de votre fréquence cardiaque maximale.

 Steady	« Steady » s'affiche à l'écran lorsque votre fréquence cardiaque actuelle se situe entre 70 et 80 % de votre fréquence cardiaque maximale.
 Anaerobic	« Anaerobic » s'affiche à l'écran lorsque votre fréquence cardiaque actuelle se situe entre 80 et 90 % de votre fréquence cardiaque maximale.
 Maximal	« Maximal » s'affiche à l'écran lorsque votre fréquence cardiaque actuelle est supérieure à 90 % de votre fréquence cardiaque maximale.

7.9 Mode sommeil Sleep

Pour mesurer vos mouvements pendant le sommeil, réglez le capteur d'activité en mode sommeil avant d'aller dormir. À cet effet, appuyez plusieurs fois sur la touche jusqu'à ce que l'icône  Sleep s'affiche à l'écran. Maintenez la touche enfoncée pendant 3 secondes.  Good Night! s'affiche à l'écran et l'appareil passe en mode sommeil.

En mode sommeil, lorsque vous appuyez brièvement sur la touche, vous pouvez passer de l'affichage  Sleep à  10:31  01/07. Lorsque l'appareil est en mode sommeil, vous ne pouvez pas prendre la mesure de la fréquence cardiaque.

Au réveil, appuyez sur le bouton pendant environ 3 secondes pour sortir le capteur du mode sommeil.

7.10 Activer/désactiver la fonction *Bluetooth*®

La fonction *Bluetooth*® est activée par défaut sur l'appareil. Elle est indiquée par le logo *Bluetooth*® à l'écran et par l'affichage correspondant à l'écran

/ Bluetooth OFF



Pour désactiver la fonction *Bluetooth*® sur l'appareil, appuyez plusieurs fois sur la touche, jusqu'à ce que Bluetooth ON s'affiche à l'écran. Maintenez la touche enfoncée pendant 3 secondes. Bluetooth OFF s'affiche à l'écran. La fonction *Bluetooth*® est alors désactivée sur l'appareil. Pour activer à nouveau la fonction *Bluetooth*®, maintenez la touche enfoncée pendant 3 secondes. Bluetooth ON s'affiche



Lorsque vous désactivez la fonction *Bluetooth*® sur l'appareil, vous ne pouvez plus transférer les données enregistrées du capteur d'activité sur le smartphone.

7.11 Notifications



Avec le capteur d'activité, vous pouvez être informé en toute simplicité des appels/messages entrants sur votre poignet grâce au smartphone. Le capteur d'activité

dispose des fonctions suivantes (à condition que le capteur d'activité soit connecté à un smartphone et que l'application « Beurer HealthManager » soit installée) :

- Notification en cas de réception d'un appel sur le smartphone : Le nom du correspondant s'affiche à l'écran jusqu'à ce que vous appuyiez sur la touche du capteur d'activité. Si le numéro du correspondant n'est pas enregistré dans le téléphone, seul son numéro de téléphone s'affiche à l'écran.
- Notification en cas de réception d'un message WhatsApp sur le smartphone :  s'affiche à l'écran jusqu'à ce que vous appuyiez sur la touche du capteur d'activité.
- Notification en cas de réception d'un message Facebook Messenger sur le smartphone :  s'affiche à l'écran jusqu'à ce que vous appuyiez sur la touche du capteur d'activité.



Les notifications s'affichent sur l'écran du capteur d'activité uniquement si vous avez activé la fonction « Push » sur votre smartphone. Si le nom et le numéro des expéditeurs sont enregistrés sur votre smartphone, leur nom s'affiche alors.

8. Transfert des données sur smartphone

Pour transférer les données enregistrées sur votre capteur d'activité vers l'application « HealthManager », suivez les étapes suivantes :

1. Activez la fonction *Bluetooth®* sur votre smartphone.
2. Ouvrez l'application « HealthManager ». Les données enregistrées sont alors transférées sur le smartphone, dans le cas où le smartphone et le capteur d'activité se trouvent à portée l'un de l'autre.

9. Nettoyage

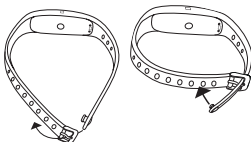
Nettoyez régulièrement le capteur d'activité à l'aide d'un chiffon humide. Nettoyez le bracelet en enlevant les peaux mortes et l'encrassement, en particulier au niveau des surfaces de contact à l'intérieur, de sorte que les matériaux ne se corrodent pas.

10. Questions fréquentes

Comment porter correctement le capteur d'activité ?

Portez le capteur d'activité au poignet gauche si vous êtes droitier, et sur le poignet droit si vous êtes gaucher.

Faites passer une extrémité du bracelet à travers l'ouverture comme sur l'illustration. Enfoncez la boucle de fermeture dans les ouvertures du bracelet jusqu'à ce qu'elle s'enclenche.



Quelle est l'utilité du capteur d'activité pour moi ?

Avoir une activité physique est essentiel pour mener une vie saine. L'activité physique vous maintient en forme et diminue le risque de maladies cardiovasculaires. Celle-ci vous permet de réduire votre poids et contribue en particulier à améliorer votre bien-être. L'activité physique est principalement constituée de mouvements qui consomment de l'énergie. Les activités quotidiennes comme la marche, le vélo, monter les escaliers et les tâches ménagères en constituent une grande partie. Afin de pouvoir évaluer votre activité physique quotidienne de manière objective, utilisez le capteur d'activité. Il peut ainsi également vous motiver à davantage de mouvement au quotidien. Un total quotidien d'au moins 7 000 à 10 000 pas ou de 30 minutes d'activité est optimal.

(Source : OMS, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.)

Comment le capteur d'activité comptabilise-t-il mes pas ?

Le capteur d'activité enregistre en continu votre activité physique à l'aide du capteur 3D intégré. Tous vos mouvements physiques sont interprétés par étapes. L'indication de la distance parcourue peut ainsi diverger de la distance réelle.

Comment puis-je évaluer mes données d'activité/de sommeil ?

L'interface *Bluetooth*® de votre capteur d'activité vous permet de transférer et d'analyser vos données enregistrées sur un smartphone (Android et iOS). Pour cela, vous avez uniquement besoin d'installer l'application gratuite « HealthManager » sur votre smartphone.

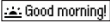
Le capteur d'activité utilise la norme *Bluetooth®* Smart (Low Energy) sur la bande de fréquence de 2,4 GHz.

Comment puis-je synchroniser mes données avec l'application ?

Pour transférer les données enregistrées sur votre capteur d'activité vers l'application « HealthManager », suivez les étapes indiquées au chapitre « 8. Transfert des données sur smartphone ».

Le transfert de données sur le smartphone ne fonctionne pas.

Plusieurs causes sont possibles :

- Vérifiez que votre smartphone/tablette est compatible avec l'application « HealthManager ». Pour obtenir la liste des appareils mobiles compatibles, veuillez scanner le code QR suivant :
- Le capteur d'activité se trouve en « mode sommeil »
 Sleep. Pour quitter le « mode sommeil », maintenez la touche pendant 2 secondes.  s'affiche sur l'écran du capteur d'activité.
- Le *Bluetooth®* n'est pas activé sur votre smartphone. Activez le *Bluetooth®* dans les paramètres de votre smartphone.
- La batterie du capteur d'activité est déchargée. Si le capteur d'activité ne peut pas être allumé, rechargez-le avec le câble de charge USB fourni.
- Vérifiez que vous utilisez la bonne application. Le transfert de données n'est possible qu'avec l'application « HealthManager ».



- Les contacts à l'arrière du capteur sont encrassés. Nettoyez le capteur comme indiqué au chapitre 9.

Quand dois-je recharger la batterie du capteur d'activité ?

Chargez la batterie du capteur d'activité si  Battery Low! s'affiche à l'écran lors de la pression d'un bouton. Dès que  Battery Low! s'affiche à l'écran, la batterie dure encore 15 heures au maximum. Ne laissez jamais la batterie se vider complètement afin de permettre un enregistrement des données en continu.

Comment puis-je recharger correctement la batterie du capteur d'activité ?

Pour recharger correctement le capteur d'activité, suivez les instructions indiquées au chapitre « 5. Charger la batterie ».

Puis-je aussi porter le capteur d'activité en faisant du vélo ?

Vous pouvez également porter le capteur d'activité en faisant du vélo. Il suffit pour cela de porter le capteur de façon appropriée. Le port du capteur sur la jambe ou dans une poche de pantalon étroite ou latérale est parfaitement adapté, contrairement au port à la ceinture. Cependant, l'indication de la distance parcourue diverge de la distance réelle, car le capteur d'activité interprète tous vos mouvements physiques en pas.

Combien de jours/nuits le capteur d'activité peut-il enregistrer ?

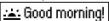
Le capteur d'activité peut enregistrer 30 jours et 7 nuits. Quand tous les emplacements de mémoire sont pleins, les enregistrements les plus anciens sont automa-

tiquement écrasés. C'est pourquoi nous recommandons d'effectuer le transfert de données au moins une fois par semaine.

Comment puis-je activer le mode sommeil ?

Appuyez plusieurs fois sur la touche jusqu'à ce que l'icône  Sleep s'affiche à l'écran.

Maintenez la touche enfoncée pendant 3 secondes.  s'affiche à l'écran et l'appareil passe en mode sommeil.

Pour quitter le mode sommeil, maintenez la touche enfoncée pendant 3 secondes.  s'affiche à l'écran.

Comment puis-je activer la fonction réveil ?

Saisissez l'heure de réveil souhaitée dans l'application « HealthManager ». Après saisie/modification de l'heure de réveil, synchronisez le capteur d'activité avec l'application.

Puis-je aussi porter le capteur d'activité sous la douche ou en nageant ?

Non, le capteur d'activité ne résiste qu'aux éclaboussures d'eau. N'utilisez PAS le capteur d'activité sous la douche ou pour nager !

Comment éliminer correctement le capteur d'activité ?

Pour cela, suivez les instructions du chapitre « 11. Élimination ».

Comment puis-je nettoyer le capteur d'activité ?

De temps en temps, nettoyez soigneusement le capteur d'activité avec un chiffon humide. N'immergez PAS le capteur d'activité dans l'eau !

Où puis-je commander un câble de charge USB/une boucle de fermeture de rechange ?

Voir le chapitre « 13. Accessoires et consommables »

Que contient la livraison ?

Le paquet contient un capteur d'activité et un câble de recharge USB.

11. Élimination

Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service.

L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays. Veuillez éliminer l'appareil conformément à la directive européenne – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés.

Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.



12. Données techniques

- Poids : 28 g
- Convient pour une circonférence de poignet d'environ 14,5 à 21,0 cm
- Batterie d'une autonomie d'environ 7 jours (selon l'utilisation)
- Batterie : lithium-polymère 150 mAh
- Mémoire : 30 jours/30 nuits
- Fréquence cardiaque minimale mesurable : 30 b/min
- Fréquence cardiaque maximale mesurable : 200 b/min
- Conditions de fonctionnement admissibles : +5 °C à +45 °C (+41 °F à +113 °F)
- Classe de protection IPX4 (anti-éclaboussures)
- Transfert de données via *Bluetooth*® low energy technology

Nous garantissons par la présente que ce produit est conforme à la directive européenne R&TTE 1999/5/CE. Veuillez contacter le SAV à l'adresse indiquée afin d'obtenir de plus amples détails, par exemple la déclaration de conformité CE.

La marque verbale *Bluetooth*® et son logo sont des marques déposées de *Bluetooth*® SIG, Inc. Toute utilisation de ces marques par Beurer GmbH se fait sous licence. Les autres marques et appellations commerciales sont la propriété de leurs propriétaires respectifs

13. Accessoires et consommables

Vous pouvez commander les pièces de rechange suivantes directement auprès du service client :

Désignation	Numéro d'article ou référence
Boucle de fermeture	163.850
Câble de charge USB	163.851

ESPAÑOL



Lea atentamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y respete las indicaciones.

Índice

1. Información general	83	7.7 Objetivo diario	95
2. Símbolos.....	85	7.8 Frecuencia cardiaca	95
3. Indicaciones.....	86	7.9 Modo Sleep	98
4. Puesta en funcionamiento	88	7.10 Activar/desactivar Bluetooth®	98
5. Carga de la batería	90	7.11 Notificaciones	99
6. Colocar el sensor de actividad..	91	8. Transferencia de datos al smartphone	100
7. Funciones	92	9. Limpieza	100
7.1 Resumen de las funciones.....	92	10. Preguntas frecuentes.....	101
7.2 Indicación de hora/fecha/estado de la batería	94	11. Eliminación	106
7.3 Actividad	94	12. Datos técnicos.....	106
7.4 Consumo de calorías	94	13. Accesorios y piezas de desgaste	107
7.5 Distancia	95		
7.6 Tiempo activo	95		

Artículos suministrados

Compruebe que el envoltorio de los artículos suministrados esté intacto y que su contenido esté completo. Antes de utilizar el aparato deberá asegurarse de que ni este ni los accesorios presentan daños visibles y de que se retira el material de embalaje correspondiente. En caso de duda no lo use y póngase en contacto con su distribuidor o con la dirección de atención al cliente indicada.

- 1 pulsera con sensor de actividad
- 1 cable de carga USB

1. Información general

Estimada clienta, estimado cliente:

Nos alegramos de que haya elegido un producto de nuestra colección. Nuestro nombre es sinónimo de productos de alta y comprobada calidad en los ámbitos del calor, peso, presión arterial, glucemia, temperatura corporal, pulso, tratamiento suave, masaje y aire. Lea detenidamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, asegúrese de que estén accesibles para otros usuarios y respete las indicaciones.

Atentamente,
El equipo de Beurer

¿Por qué llevar un sensor de actividad?

El movimiento es un requisito imprescindible para una vida sana. La actividad física mantiene en forma y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares. El ejercicio le ayuda a bajar de peso. La actividad física incluye todos los movimientos que consumen energía. Una parte esencial son las actividades cotidianas como caminar, montar en bicicleta, subir escaleras y los quehaceres domésticos. De este modo le puede motivar también a moverse más en su vida cotidiana. Además, el sensor de actividad dispone de un sensor para medir la frecuencia cardiaca. Así podrá medir su frecuencia cardiaca en tiempo real en la muñeca. Con ayuda de la aplicación gratuita “HealthManager” sus actividades físicas son transferidas cómodamente por el sensor de actividad al smartphone. Así podrá examinar sus registros con sencillez y claridad en su smartphone cuando lo desee. Puede examinar los registros de la frecuencia cardiaca también como Live Tracking (solo posible mediante aplicación) a través, por ejemplo, de la aplicación Runtastic o de otras aplicaciones deportivas similares.

Además, puede recibir notificaciones de mensajes entrantes (SMS, WhatsApp, Facebook Messenger) o llamadas, y todo cómodamente en la muñeca. Así tendrá todo rápidamente a la vista y estará siempre al día.

La aplicación “HealthManager” ofrece las siguientes funciones:

- indicación de los pasos recorridos
- indicación de la distancia diaria recorrida

- indicación del consumo de calorías
- indicación del tiempo activo
- indicación del progreso del objetivo diario (en tanto por ciento %)
- representación de las distintas fases del sueño
- notificación de mensajes entrantes en el smartphone (SMS, WhatsApp, Facebook Messenger)
- notificación de llamadas entrantes en el smartphone

Requisitos del sistema:

Bluetooth® 4.0, iOS a partir de la versión 8.0, dispositivos Android™ a partir de la versión 4.4 con Bluetooth® low energy technology

Lista de los aparatos compatibles:



2. Símbolos

En estas instrucciones de uso y en el aparato se utilizan los siguientes símbolos:

	ADVERTENCIA Aviso sobre riesgos de lesiones u otros peligros para la salud.		Fabricante
---	---	---	-------------------

	El sello CE garantiza que el producto cumple las especificaciones impuestas al fabricante por la Comunidad Europea.	IPX4	Protección contra salpicaduras de agua
	Eliminación según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE)		

3. Indicaciones



ADVERTENCIA

- Evite el contacto con cremas solares o similares, ya que podrían dañar las piezas de plástico.
- No deje que los niños se acerquen al material de embalaje. Existe peligro de asfixia.
- Consulte a un médico antes de comenzar un nuevo programa de entrenamiento.
- Este aparato no es un producto médico. La medición de la frecuencia cardiaca del sensor de actividad no es apropiada para diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedades.

- El sensor de actividad contiene imanes. Por tanto, antes de utilizar el sensor de actividad consulte a su médico si lleva un marcapasos, un desfibrilador u otro implante electrónico.
- El sensor de actividad solo está protegido contra salpicaduras de agua. ¡Por eso, NO utilice el sensor de actividad al ducharse o nadar!
- Proteja el sensor de actividad de la humedad.
- Manténgalo alejado del agua.
- Para proteger el medio ambiente, no se debe desechar el aparato al final de su vida útil junto con la basura doméstica. Se puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona. Respete las normas locales referentes a la eliminación de residuos. Deseche el aparato según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.



Indicaciones para la manipulación de baterías

- En caso de que el líquido de una batería entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.
- Si se derrama el líquido de una batería, póngase guantes protectores y elimine el aparato. Proteja las baterías de un calor excesivo.

- Proteja las baterías de un calor excesivo.
- ¡Peligro de explosión! No arroje las baterías al fuego.
- No despiece, abra ni triture las baterías.
- Utilice solo los cargadores indicados en las instrucciones de uso.
- Las baterías deben estar correctamente cargadas antes de su uso. Para una carga correcta, deben cumplirse en todo momento las indicaciones del fabricante o las de estas instrucciones de uso.
- Cargue completamente la batería antes de la primera puesta en funcionamiento (véase el capítulo 5).
- Cargue completamente la batería al menos dos veces al año para prolongar su vida útil el mayor tiempo posible.

4. Puesta en funcionamiento

Para poner en funcionamiento el sensor de actividad, mantenga pulsada la tecla durante unos 10 segundos. Si el sensor de actividad no se enciende, significa que la batería está descargada. Cargue la batería como se describe en el capítulo “5. Carga de la batería”.



1.

2. Asegúrese de que su smartphone está conectado a Internet.
3. Active *Bluetooth*® en su smartphone.
4. Descárguese la aplicación gratuita “HealthManager” en App Store de Apple (iOS) o en Play Store de Google (Android).



Dependiendo del tipo de contrato que tenga su smartphone, conectarse a Internet o enviar datos puede implicar costes adicionales.



5. Inicie la aplicación “HealthManager” y siga las instrucciones. En el menú de ajuste de la aplicación, seleccione el AS 95 y ajuste el objetivo de actividad, el de sueño, la longitud del paso y el peso. Active/ajuste una alarma si lo desea.

Consejos para el correcto emparejamiento del sensor de actividad y el smartphone

- Coloque el smartphone lo más cerca posible del sensor de actividad.
- Mantenga una distancia de 30m con otros sensores/dispositivos *Bluetooth*®.
- Lleve el smartphone delante en una bolsa, el cinturón o el manillar de la bicicleta. No lleve el smartphone en el bolsillo trasero del pantalón ni en la espalda.

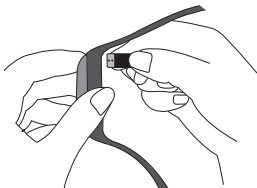
5. Carga de la batería



ADVERTENCIA

NO cargue el sensor de actividad si los dos contactos de carga de la parte posterior del aparato están mojados. Si es necesario, seque cuidadosamente los dos contactos de carga con un paño.

1. Introduzca el conector USB del cable de carga USB en la toma USB del ordenador encendido.
2. Una el otro extremo del cable de carga USB con el sensor de actividad tal como se muestra en la imagen. Asegúrese de que los dos contactos de carga del cable de carga USB queden sobre los dos contactos de carga del sensor de actividad. Durante el proceso de carga aparece un símbolo de pila en la pantalla.



3. Para ver el estado de carga actual, pulse la tecla del sensor de actividad. Normalmente una carga completa de la batería dura unas 3 horas. En cuanto la batería está completamente cargada, aparece un símbolo de pila llena en la pantalla. Con la batería llena, la autonomía es de aprox. 7 días (con una medición de la frecuencia cardíaca de una hora diaria). La autonomía cambia en función de lo poco o mucho que se utilice la medición del pulso. Cargue la batería periódicamente para hacer posible un registro de datos constante.

6. Colocar el sensor de actividad

Póngase el sensor de actividad en la muñeca izquierda si es diestro o en la derecha si es zurdo.

1. Lleve el sensor de actividad aprox. 3-8 cm por encima de la muñeca.
2. Asegúrese de que el sensor de luz de la parte posterior tenga suficiente contacto con la piel.



Si tiene con frecuencia las manos frías o con mala circulación, le recomendamos que realice ejercicios de calentamiento antes de medir la frecuencia cardíaca para obtener resultados más precisos.

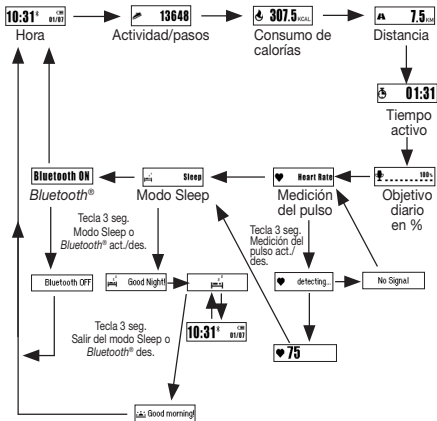
7. Funciones

7.1 Resumen de las funciones

El sensor de actividad dispone de las siguientes funciones: hora, cuentapasos, distancia recorrida, consumo de calorías, quema de grasa, tiempo activo, objetivo diario, modo Sleep e indicación del estado de la batería.

Las funciones se ajustan diariamente a cero a las 00.00 horas. A partir de ese momento se empieza a contar otra vez desde el principio.

Para cambiar entre las distintas funciones, pulse la tecla del sensor de actividad.



7.2 Indicación de hora/fecha/estado de la batería 10:31³ CAR 01/07

El sensor de actividad muestra la hora y fecha actuales. En cuanto el sensor de actividad se ha sincronizado con el smartphone, la hora y la fecha del smartphone se transfieren al sensor de actividad. Además, arriba a la derecha se visualiza el estado de carga actual. Si ha activado *Bluetooth*[®] en el sensor de actividad, en la pantalla se visualiza el logotipo de *Bluetooth*[®]. El logotipo de *Bluetooth*[®] parpadea en la pantalla mientras se busca una conexión con un smartphone. El logotipo de *Bluetooth*[®] aparece constantemente cuando se ha establecido una conexión con un smartphone.



Para posibilitar un registro continuo de los datos, cargue la batería periódicamente.

7.3 Actividad 13648

El sensor de actividad indica los movimientos en pasos. Los pasos se registran mediante un sensor 3D en el interior de la carcasa del sensor de actividad.

7.4 Consumo de calorías 307.5_{KCAL}

El sensor de actividad calcula el consumo de calorías con los datos especificados en el aplicación (estatura, edad, sexo) y los pasos recorridos. Cuando se despierta por la mañana, el sensor de actividad indicará ya una cantidad de calorías consu-

midas, ya que el cuerpo también consume calorías en el estado de reposo (BMR). El sensor de actividad indica la suma de calorías consumidas en el estado de reposo (BMR) y las consumidas activamente (AMR).

7.5 Distancia 7.5_{KM}

El sensor de actividad determina la longitud del paso mediante la estatura registrada en la aplicación. Con la longitud del paso y la cantidad de pasos el sensor de actividad calcula la distancia recorrida.

7.6 Tiempo activo 00:31

El tiempo activo le indica cuánto tiempo lleva en movimiento. El tiempo activo cuenta únicamente el tiempo en el que se está moviendo.

7.7 Objetivo diario 65%

En los ajustes de la aplicación “HealthManager” puede definir un objetivo diario (p. ej. 10000 pasos o 2000 kcal).

En la pantalla del sensor de actividad podrá ver el progreso actual del objetivo diario especificado (en %).

7.8 Frecuencia cardiaca Heart Rate

El sensor de actividad dispone de un sensor óptico con cuya ayuda puede medirse la frecuencia cardiaca en tiempo real.



La medición de la frecuencia cardiaca solo es posible si el sensor de actividad NO se encuentra en el modo Sleep. Si el sensor de actividad no dispone de suficiente batería, en la pantalla aparece   y no se puede realizar ninguna medición de la frecuencia cardiaca. Para poder medir la frecuencia cardiaca deberá cargar primero la batería.

1. Para iniciar la medición de la frecuencia cardiaca, pulse la tecla repetidamente hasta que aparezca  **Heart Rate** en la pantalla.
2. Mantenga pulsada la tecla durante 3 segundos. En la pantalla aparece  detecting... y el sensor de actividad comienza a registrar la frecuencia cardiaca. En cuanto el sensor ha registrado una frecuencia cardiaca, esta aparece en la pantalla  **75**. Si no registra ninguna frecuencia cardiaca en 30 segundos, en la pantalla aparece **No Signal**. En este caso, compruebe si el sensor de luz de la parte posterior tiene suficiente contacto con la piel y está libre de partículas de piel o polvo. A continuación, vuelva a pulsar la tecla para activar la medición de la frecuencia cardiaca.
3. Para detener la medición de la frecuencia cardiaca, mantenga pulsada la tecla durante 5 segundos. En la pantalla aparece  **Heart Rate**.

Intervalos de entrenamiento de la frecuencia cardiaca

Mientras se le muestra la frecuencia cardiaca actual en la pantalla del sensor de actividad, el sensor de actividad muestra además alternativamente su intervalo de

entrenamiento actual. La frecuencia cardiaca máxima se obtiene automáticamente con la siguiente fórmula: $220 - \text{edad} = \text{frecuencia cardiaca máxima}$. Los distintos intervalos de entrenamiento se calculan con la frecuencia cardiaca máxima. La frecuencia cardiaca está preajustada en los siguientes intervalos de entrenamiento, pero puede modificarse en la aplicación:

 Rest	En la pantalla aparece “Rest” cuando su frecuencia cardiaca actual es el 50 % de su frecuencia cardiaca máxima.
 Fat Burning	En la pantalla aparece “Fat Burning” cuando su frecuencia cardiaca actual está entre el 50 % y el 60 % de su frecuencia cardiaca máxima.
 Aerobic	En la pantalla aparece “Aerobic” cuando su frecuencia cardiaca actual está entre el 60 % y el 70 % de su frecuencia cardiaca máxima.
 Steady	En la pantalla aparece “Steady” cuando su frecuencia cardiaca actual está entre el 70 % y el 80 % de su frecuencia cardiaca máxima.
 Anaerobic	En la pantalla aparece “Anaerobic” cuando su frecuencia cardiaca actual está entre el 80 % y el 90 % de su frecuencia cardiaca máxima.
 Maximal	En la pantalla aparece “Maximal” cuando su frecuencia cardiaca actual es el 90 % de su frecuencia cardiaca máxima.

7.9 Modo Sleep



Para medir los movimientos que realiza mientras duerme, ponga el aparato en el modo Sleep antes de irse a dormir. Para ello, pulse la tecla repetidamente hasta que se visualice  en la pantalla. Mantenga pulsada la tecla durante 3 segundos. En la pantalla aparece  Good Night! y el aparato pasa al modo Sleep. Si pulsa brevemente la tecla en el modo Sleep, podrá alternar entre las vistas  Sleep y . Si el aparato se encuentra en el modo Sleep, no podrá realizar mediciones de la frecuencia cardiaca.

Cuando se despierte por la mañana, pulse la tecla durante aprox. 3 segundos para que el sensor de actividad vuelva a abandonar el modo Sleep.

7.10 Activar/desactivar *Bluetooth*[®]

Bluetooth[®] está activado por defecto en el aparato. Esto se reconoce por el logotipo de *Bluetooth*[®] en la pantalla y la correspondiente indicación también en la pantalla



Para desactivar *Bluetooth*[®] en el aparato, pulse la tecla repetidamente hasta que se visualice  en la pantalla. Mantenga pulsada la tecla durante 3 se-

gundos. En la pantalla aparece . *Bluetooth®* está ahora desactivado en el aparato. Para volver a activar *Bluetooth®*, mantenga pulsada de nuevo la tecla durante 3 segundos. Aparece .



Si desactiva *Bluetooth®* en el aparato, no podrá transferir a su smartphone los datos registrados por el sensor de actividad.

7.11 Notificaciones



Message!



Phone Call

El sensor de actividad le informa cómodamente en la muñeca a través del smartphone de llamadas y mensajes recibidos. El sensor de actividad dispone de las siguientes funciones (siempre y cuando esté conectado con un smartphone y esté instalada la aplicación “beurer HealthManager”):

- Notificación de llamadas entrantes en el smartphone: el nombre de la persona que llama se visualiza en la pantalla hasta que se pulsa la tecla del sensor de actividad. Si no se ha guardado ningún nombre para el número de teléfono que ha realizado la llamada, solo aparecerá el número de teléfono en la pantalla.
- Notificación de mensajes de WhatsApp entrantes en el smartphone: en la pantalla se visualiza  hasta que se pulsa la tecla del sensor de actividad.
- Notificación de mensajes de Facebook-Messenger entrantes en el smartphone: en la pantalla se visualiza  hasta que se pulsa la tecla del sensor de actividad.



Las notificaciones solo aparecerán en la pantalla del sensor de actividad si se ha activado la función de inserción en el smartphone. Si el remitente se ha guardado en el smartphone con el nombre y el número de teléfono, se visualizará el nombre.

8. Transferencia de datos al smartphone

Para transferir los datos registrados por el sensor de actividad a la aplicación “HealthManager”, siga los siguientes pasos:

1. Active *Bluetooth*® en su smartphone.
2. Abra la aplicación “HealthManager”. Los datos registrados se transferirán automáticamente al smartphone siempre y cuando este y el sensor de actividad tengan el mismo rango de cobertura.

9. Limpieza

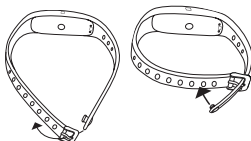
Limpie el sensor de actividad periódicamente con un paño húmedo. Elimine los restos de piel y la suciedad de la cinta y especialmente de la superficie de los contactos en la parte interna de la cinta para que los materiales no resulten dañados.

10. Preguntas frecuentes

¿Cuál es la forma correcta de llevar el sensor de actividad?

Póngase el sensor de actividad en la muñeca izquierda si es diestro o en la derecha si es zurdo.

Para ello, pase un extremo de la pulsera por la abertura tirando de él tal como se muestra en la imagen. Presione el clip de cierre en las aberturas de la pulsera hasta que oiga cómo encaja.



¿Qué beneficios tiene para mí el sensor de actividad?

El movimiento es un requisito imprescindible para una vida sana. La actividad física mantiene en forma y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares. El movimiento le ayuda también a reducir su peso y notará cómo mejora su bienestar. La actividad física incluye todos los movimientos que consumen energía. Una parte esencial son las actividades cotidianas como caminar, montar en bicicleta, subir escaleras y los quehaceres domésticos. El sensor de actividad le permitirá evaluar y registrar su movimiento diario de forma objetiva. De este modo le puede motivar

también a moverse más en su vida cotidiana. Un entrenamiento diario de 7.000 a 10.000 pasos como mínimo o bien 30 minutos de actividad resultan óptimos. (Fuente: según la OMS, Dra. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.)

¿Cómo registra mis pasos el sensor de actividad?

El sensor de actividad registra su actividad corporal ininterrumpidamente mediante el sensor 3D integrado e interpreta todos sus movimientos físicos en forma de pasos. Por ello, la indicación de la distancia recorrida puede variar con respecto a la distancia real.

¿Cómo puedo evaluar mis datos de actividad/sueño?

La interfaz *Bluetooth*® de su sensor de actividad le permite transferir sus datos guardados a un smartphone (Android y iOS) y evaluarlos allí. Para ello necesitará solamente tener instalada la aplicación gratuita “HealthManager” en su smartphone. El sensor de actividad utiliza *Bluetooth*® Smart (Low Energy), banda de frecuencias de 2,4 GHz.

¿Cómo puedo sincronizar mis datos con la aplicación?

Para transferir los datos registrados por el sensor de actividad a la aplicación “HealthManager”, siga las instrucciones del capítulo “8. Transferencia de datos al smartphone”.

La transferencia de datos al smartphone no funciona.

Esto puede deberse a varias razones:

- Compruebe si su smartphone/tablet es compatible con la aplicación “HealthManager”. Para obtener una lista de todos los terminales móviles compatibles, escanee el siguiente código QR.
- El sensor de actividad se encuentra en el “modo Sleep”  Sleep. Para salir del “modo Sleep”, mantenga pulsada la tecla durante 2 segundos. En la pantalla del sensor de actividad aparece  Good morning!.
- *Bluetooth®* no está activado en su smartphone. Active *Bluetooth®* en los ajustes de su smartphone.
- La batería del sensor de actividad está descargada. Si el sensor de actividad no se puede encender, cargue la batería con el cable de carga USB suministrado.
- Compruebe si está utilizando la aplicación correcta. La transferencia de datos solo es posible con la aplicación “HealthManager”.
- Los contactos de la parte posterior del sensor están sucios. Limpie el sensor como se describe en el capítulo 9.



¿Cuándo tengo que cargar la batería del sensor de actividad?

Cargue la batería del sensor de actividad cuando al pulsar una tecla se visualice en la pantalla  Battery Low!. En cuanto se visualiza  Battery Low! en la pantalla, la batería puede durar como máximo 15 horas más. No deje nunca que la batería se descargue del todo; solo así será posible un registro de datos continuo.

¿Cómo puedo cargar correctamente la batería del sensor de actividad?

Para cargar correctamente el sensor de actividad, siga las instrucciones descritas en el capítulo 5. “Carga de la batería”.

¿Puedo llevar el sensor de actividad también cuando voy en bicicleta?

También puede llevar el sensor de actividad cuando va en bicicleta. La condición para ello es llevar el sensor colocado en el lugar adecuado. Ejemplos de posiciones correctas son la pierna o el bolsillo lateral del pantalón, siempre que sea estrecho; no es adecuado llevar el sensor colocado en el cinturón. Sin embargo, la indicación de la distancia recorrida puede variar con respecto a la distancia real porque el sensor de actividad interpreta todos sus movimientos físicos como pasos.

¿Cuántos días/noches puede registrar el sensor de actividad?

El sensor de actividad puede registrar 30 días y 7 noches. Cuando todas las posiciones de memoria están llenas, los registros más antiguos se sobrescriben automáticamente. Por eso recomendamos transferir los datos como mínimo una vez a la semana.

¿Cómo puedo activar el modo Sleep?

Pulse la tecla repetidamente hasta que se visualice  Sleep en la pantalla. Mantenga pulsada la tecla durante 3 segundos. En la pantalla aparece  Good Night! y el aparato pasa al modo Sleep.

Para salir del modo Sleep, mantenga pulsada la tecla durante 3 segundos. En la pantalla aparece  Good morning!.

¿Cómo puedo activar la función de despertador?

Introduzca la hora deseada para el despertador en la aplicación “HealthManager”. Tras introducir/modificar la hora del despertador, sincronice el sensor de actividad con la aplicación.

¿Puedo llevar el sensor de actividad también mientras me ducho?

No, el sensor de actividad solo está protegido contra salpicaduras. ¡NO utilice el sensor de actividad al ducharse o nadar!

¿Cómo puedo desechar correctamente el sensor de actividad?

Siga las instrucciones del capítulo “11. Eliminación”.

¿Cómo puedo limpiar el sensor de actividad?

Limpie el sensor de actividad de vez en cuando con un paño húmedo. ¡NO sumerja el sensor de actividad en agua!

¿Dónde puedo pedir un cable de carga USB/clip de cierre?

Véase el capítulo “13. Accesorios y piezas de desgaste”

¿Qué se incluye en el suministro?

En el suministro se incluyen un sensor de actividad y un cable de carga USB.

11. Eliminación

A fin de preservar el medio ambiente, cuando el aparato cumpla su vida útil no lo deseche con la basura doméstica.

Se puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona. Deseche el aparato según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE).

Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.



12. Datos técnicos

- Peso: 28 g
- Apropriado para contornos de muñeca de aprox. 14,5 a aprox. 21,0 cm
- Autonomía de la batería aprox. 7 días (dependiendo de lo que se use)
- Batería: 150 mAh polímero de litio
- Memoria: 30 días/30 noches
- Frecuencia cardiaca mínima medible: 30 lpm
- Frecuencia cardiaca máxima medible: 200 lpm
- Condiciones de funcionamiento admisibles: de +5°C a +45°C (de +41°F a +113°F)
- Clase de protección IPX4 (protegido contra salpicaduras de agua)
- Transmisión *Bluetooth*® low energy technology

Garantizamos que este producto cumple con la Directiva europea 1999/5/CE sobre equipos radioeléctricos y equipos terminales de telecomunicación (R&TTE). Póngase en contacto con el servicio técnico pertinente para obtener más información al respecto como, por ejemplo, la declaración de conformidad CE.

La marca denominativa *Bluetooth*® y el correspondiente logo-tipo son marcas comerciales de *Bluetooth*® SIG, Inc. Cualquier uso de estas marcas por parte de Beurer GmbH se realiza con licencia. Las demás marcas y nombres comerciales son pro-piedad de sus respectivos titulares.

13. Accesorios y piezas de desgaste

Puede solicitar la siguientes piezas de repuesto directamente al servicio de atención al cliente:

Denominación	Número de artículo o de pedido
Clip de cierre	163.850
Cable de carga USB	163.851

ITALIANO



Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, conservarle per impieghi futuri, renderle accessibili ad altri utenti e attenersi alle indicazioni.

Sommario

1. Introduzione	109
2. Spiegazione dei simboli	112
3. Note	113
4. Messa in funzione.....	115
5. Caricamento della batteria	116
6. Collegamento del sensore di attività.....	117
7. Funzioni	118
7.1 Panoramica delle funzioni	118
7.2 Visualizzazione di ora / data / batteria ricaricabile.....	120
7.3 Attività	120
7.4 Consumo calorico	120
7.5 Distanza	121
7.6 Tempo attivo	121
7.7 Obiettivo quotidiano	121
7.8 Frequenza cardiaca	122
7.9 Modalità sonno	124
7.10 Attivazione/disattivazione del <i>Bluetooth</i> ®	124
7.11 Notifiche	125
8. Trasmissione dei dati allo smartphone	126
9. Pulizia	127
10. Domande frequenti.....	127
11. Smaltimento	132
12. Dati tecnici	132
13. Accessori e parti soggette a usura	133

Fornitura

Controllare l'integrità esterna della confezione e del contenuto. Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese e che il materiale di imballaggio sia stato rimosso. In caso di dubbio non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore o contattare il Servizio clienti indicato.

1 sensore di attività a forma di bracciale
1 cavo di carica USB

1. Introduzione

Gentile cliente,

siamo lieti che Lei abbia scelto un prodotto del nostro assortimento. Il nostro marchio è garanzia di prodotti di elevata qualità, controllati nei dettagli, relativi ai settori calore, peso, pressione, glicemia, temperatura corporea, pulsazioni, terapia dolce, massaggio e aria. Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, conservarle per impieghi futuri, renderle accessibili ad altri utenti e attenersi alle indicazioni.

Cordiali saluti
Il team Beurer

Perché utilizzare un sensore di attività?

Il movimento è la condizione fondamentale per una vita sana. L'attività fisica aiuta a mantenersi in forma e riduce il rischio di sviluppare patologie del sistema cardio-circolatorio. Durante il movimento, aiuta a ridurre il peso. Per attività fisica si intende qualsiasi movimento che comporti un consumo di energie. Le attività quotidiane, quali camminare, andare in bicicletta, salire le scale e fare i lavori di casa, contribuiscono notevolmente a fare movimento. È possibile che ci si senta anche motivati ad aumentare l'attività fisica nella vita di tutti i giorni. Inoltre, il sensore di attività è dotato di un sensore per la misurazione della frequenza cardiaca, che consente di misurarla in tempo reale al polso. Grazie all'app gratuita "HealthManager", i dati relativi all'attività fisica possono essere facilmente trasmessi dal sensore di attività allo smartphone. In questo modo è possibile visualizzare le registrazioni sullo smartphone in qualsiasi momento, in modo semplice e intuitivo. Le registrazioni della frequenza cardiaca possono essere considerate anche Live Tracking (possibile solo mediante app) utilizzando ad esempio l'app Runtastic o applicazioni simili per lo sport.

Inoltre, è possibile ricevere notifiche relative a messaggi (SMS, WhatsApp, Facebook Messenger) o chiamate in arrivo, e tutto ciò comodamente al polso. In questo modo, si ha tutto rapidamente sotto controllo e si è sempre aggiornati.

L'app "HealthManager" offre le seguenti funzioni:

- Visualizzazione dei passi effettuati
- Visualizzazione della distanza quotidiana percorsa
- Visualizzazione del consumo di calorie
- Visualizzazione del tempo attivo
- Visualizzazione dell'avanzamento dell'obiettivo quotidiano (in percentuale %)
- Rappresentazione delle singole fasi del sonno
- Notifica dei messaggi ricevuti sullo smartphone (SMS, WhatsApp, Facebook Messenger)
- Notifica delle chiamate in arrivo sullo smartphone

Requisiti del sistema:

Bluetooth® 4.0, iOS dalla versione 8.0, dispositivi Android™ dalla versione 4.4 con *Bluetooth*® low energy technology

Elenco dei dispositivi supportati:



2. Spiegazione dei simboli

I seguenti simboli sono utilizzati nelle Istruzioni per l'uso e sull'apparecchio:

	AVVERTENZA Segnalazione di rischio di lesioni o pericoli per la salute.		Produttore
	Il marchio CE certifica che il prodotto è conforme ai requisiti imposti al produttore da parte della Comunità Europea.	IPX4	Protezione contro gli spruzzi d'acqua
	Smaltimento secondo le norme previste dalla Direttiva CE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE).		

3. Note



AVVERTENZA

- Evitare il contatto con creme solari o simili in quanto potrebbero danneggiare le parti in plastica.
- Tenere lontani i bambini dal materiale d'imballaggio. Pericolo di soffocamento!
- Consultare un medico prima di iniziare un nuovo programma di allenamento.
- Questo apparecchio è un dispositivo medico. La misurazione della frequenza cardiaca del sensore di attività non è adatta per diagnosticare, trattare, curare o prevenire malattie.
- Il sensore di attività contiene magneti. Prima di utilizzare il sensore di attività, consultare il proprio medico se si è portatori di pace-maker, defibrillatore o di un altro impianto elettronico
- Il sensore di attività è dotato solo di una protezione antispruzzo. Per questo motivo, **NON** utilizzare il sensore di attività sotto la doccia o mentre si nuota!
- Proteggere il sensore di attività dall'umidità.
- Tenere il sensore di attività lontano dall'acqua.
- A tutela dell'ambiente, al termine del suo utilizzo l'apparecchio non deve essere smaltito nei rifiuti domestici. Lo smaltimento va effettuato negli appositi centri di raccolta. Attenersi alle norme locali vigenti per lo smaltimento dei materiali. Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva



europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). Per eventuali chiarimenti, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.



Avvertenze sull'uso delle batterie ricaricabili

- Se il liquido della batteria ricaricabile viene a contatto con la pelle e con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.
- Quando una batteria ricaricabile è esaurita, indossare dei guanti di protezione e smaltire l'apparecchio. Proteggere le batterie ricaricabili dal caldo eccessivo.
- Proteggere le batterie ricaricabili dal caldo eccessivo.
- Rischio di esplosione! Non gettare le batterie ricaricabili nel fuoco.
- Non scomporre, aprire o frantumare le batterie ricaricabili.
- Utilizzare unicamente i caricabatterie specificati nelle istruzioni per l'uso.
- Le batterie ricaricabili devono essere caricate correttamente prima dell'uso. Rispettare le avvertenze del produttore e le indicazioni fornite nelle presenti istruzioni per l'uso per caricare correttamente le batterie.
- Prima della prima messa in funzione, caricare completamente la batteria ricaricabile (vedere capitolo 5.)
- Per ottenere un ciclo di vita più lungo possibile, caricare completamente la batteria ricaricabile almeno due volte all'anno.

4. Messa in funzione

Per mettere in funzione il sensore di attività, tenere premuto il pulsante per circa 10 secondi. Se il sensore di attività non si accende, la batteria ricaricabile del sensore di attività è scarica. Caricare la batteria ricaricabile come descritto al capitolo "5. Caricamento della batteria".



1. Accertarsi che lo smartphone sia connesso a Internet.
2. Attivare il *Bluetooth*® sullo smartphone.
3. Scaricare l'app "HealthManager" dall'Apple App Store (iOS) oppure da Google Play Store (Android).



A seconda delle impostazioni dello smartphone, potrebbero esserci costi aggiuntivi per la connessione Internet o la trasmissione dati.



4. Avviare l'app "HealthManager" e seguire le istruzioni. Nel menu delle impostazioni dell'app, selezionare AS 95 e impostare l'obiettivo dell'attività, l'obiettivo del sonno, la lunghezza passo e il peso. Se lo si desidera, attivare/impostare una sveglia.

Suggerimenti per collegare correttamente il sensore di attività allo smartphone.

- Posizionare lo smartphone il più vicino possibile al sensore di attività.
- Mantenere una distanza di 30 m da altri sensori/dispositivi *Bluetooth®*.
- Portare con sé lo smartphone in borsa, alla cintura o fissato al manubrio della bicicletta. Non tenere lo smartphone nella tasca dei pantaloni o sulla schiena.

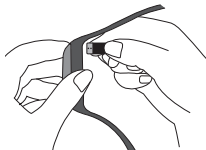
5. Caricamento della batteria



AVVERTENZA

NON caricare il sensore di attività se i due contatti di carica sul retro del dispositivo sono bagnati. Eventualmente tamponare delicatamente i due contatti di carica con un panno asciutto.

1. Inserire il connettore USB del cavo di carica USB nella porta USB del computer acceso.
2. Collegare l'altra estremità del cavo di carica USB con il sensore di attività come illustrato. Accertarsi che i due contatti di carica del cavo di carica USB combacino con i due contatti di carica del



sensores di attività. Durante il processo di carica sul display compare il simbolo della batteria.

3. Per controllare lo stato di carica attuale della batteria, premere il pulsante sul sensore di attività. Generalmente una carica completa della batteria richiede circa 3 ore. Quando la batteria ricaricabile è completamente carica, il display visualizza il simbolo della batteria pieno. Quando è completamente carica, la batteria ricaricabile dura circa 7 giorni (con una misurazione della frequenza cardiaca di un'ora al giorno). La durata della batteria ricaricabile varia a seconda della minore o maggiore frequenza di misurazione del battito cardiaco. Caricare regolarmente la batteria ricaricabile per consentire una registrazione costante dei dati.

6. Collegamento del sensore di attività

Applicare il sensore di attività al polso sinistro se si è destrorsi o al polso destro se si è mancini.

1. Applicare il sensore di attività circa 3-8 cm sopra il polso.
2. Accertarsi che il retro del sensore luminoso sia correttamente a contatto con la pelle.



Se si hanno spesso mani fredde o non correttamente irrorate, si consiglia di eseguire esercizi di riscaldamento prima di procedere alla misurazione della frequenza cardiaca per ottenere un risultato preciso.

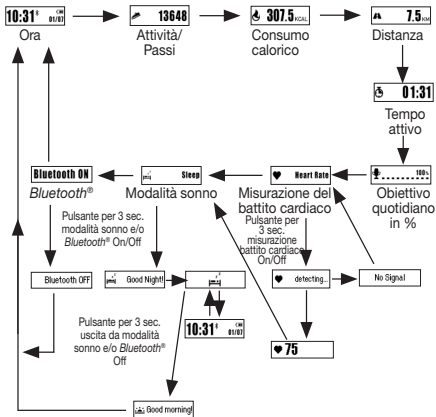
7. Funzioni

7.1 Panoramica delle funzioni

Il sensore di attività è dotato delle seguenti funzioni: ora, contapassi, distanza percorsa, consumo calorico, grassi bruciati, tempo attivo, obiettivo quotidiano, modalità sonno e visualizzazione dello stato della batteria ricaricabile.

Ogni giorno a mezzanotte le funzioni vengono azzerate. Il conteggio riparte quindi da capo.

Per cambiare funzione, premere il pulsante del sensore di attività.



7.2 Visualizzazione di ora / data / batteria ricaricabile

10:31³ CH
01/07

Il sensore di attività visualizza l'ora e la data correnti. Quando il sensore di attività viene sincronizzato con lo smartphone, l'ora e la data attuali dello smartphone vengono trasmesse al sensore di attività. Inoltre in alto a destra viene visualizzato lo stato di carica della batteria ricaricabile. Se sul sensore di attività è stato attivato il *Bluetooth*[®], sul display compare il logo *Bluetooth*[®]. Il logo *Bluetooth*[®] lampeggia sul display quando si tenta di collegarsi con uno smartphone. Il logo *Bluetooth*[®] è fisso sul display quando sussiste un collegamento con uno smartphone.



Per consentire una registrazione continua dei dati, caricare regolarmente la batteria ricaricabile.

7.3 Attività 13648

Il sensore di attività indica i movimenti in passi. I passi vengono registrati tramite un sensore 3D posto all'interno del corpo del sensore di attività.

7.4 Consumo calorico 307.5 KCAL

Il sensore di attività calcola il consumo calorico in base ai dati specificati nell'app (altezza, età, sesso) e ai passi compiuti. Quando ci si sveglia, il sensore di attività

visualizza già il numero di calorie consumate in quanto il corpo consuma calorie anche in condizione di riposo (BMR). Il sensore di attività visualizza la somma fra le calorie consumate in condizione di riposo (BMR) e le calorie consumate durante l'attività (AMR).

7.5 Distanza 7.5 KM

Attraverso l'altezza impostata nell'app, il sensore di attività determina la lunghezza del passo. In base alla lunghezza del passo e al numero di passi, il sensore di attività calcola la distanza percorsa.

7.6 Tempo attivo 00:31

Il tempo attivo indica da quanto tempo si è in movimento. Il tempo attivo considera esclusivamente il tempo durante il quale ci si muove.

7.7 Obiettivo quotidiano 65%

Nelle impostazioni dell'app "HealthManager" è possibile impostare un obiettivo quotidiano (ad es. 10000 passi o 2000 kcal).

L'avanzamento dell'obiettivo quotidiano impostato (in %) è visualizzabile sul display del sensore di attività.

7.8 Frequenza cardiaca



Heart Rate

Il sensore di attività è dotato di sensore ottico che consente di misurare la frequenza cardiaca in tempo reale.



La misurazione della frequenza cardiaca è possibile solo se il sensore di attività NON si trova in modalità sonno. Se la batteria ricaricabile del sensore di attività non è sufficientemente carica, sul display compare   e la misurazione della frequenza cardiaca non può essere eseguita. Per poter eseguire la misurazione della frequenza cardiaca, è necessario innanzitutto caricare la batteria ricaricabile.

1. Per avviare la misurazione della frequenza cardiaca, premere ripetutamente il pulsante finché sul display non compare  **Heart Rate**.
2. Tenere premuto il pulsante per 3 secondi, sul display compare  **detecting...** e il sensore di attività inizia a rilevare la frequenza cardiaca. Non appena il sensore di attività ha rilevato una frequenza cardiaca, sul display compare  **75**. Se dopo 30 secondi il sensore di attività non dovesse avere rilevato la frequenza cardiaca, sul display compare **No Signal**. In questo caso controllare se il sensore luminoso sul retro è correttamente a contatto con la pelle e non presenta particelle di pelle o polvere. Quindi premere nuovamente il pulsante per l'attivazione della misurazione della frequenza cardiaca.

3. Per interrompere la misurazione della frequenza cardiaca, tenere premuto il pulsante per 5 secondi. Sul display compare  **Heart Rate**.

Aree di allenamento della frequenza cardiaca

Sul display del sensore di attività si alternano la visualizzazione della frequenza cardiaca e dell'area di allenamento attuale. La frequenza cardiaca massima viene calcolata automaticamente in base alla seguente formula: $220 - \text{età} = \text{frequenza cardiaca massima}$. Le diverse aree di allenamento vengono determinate in base alla frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca è preimpostata nelle seguenti aree di allenamento, ma può essere modificata mediante l'app:

 Rest	"Rest" compare sul display se la frequenza cardiaca attuale è inferiore al 50% della frequenza cardiaca massima.
 Fat Burning	"Fat Burning" compare sul display se la frequenza cardiaca attuale è compresa fra il 50% e il 60% della frequenza cardiaca massima.
 Aerobic	"Aerobic" compare sul display se la frequenza cardiaca attuale è compresa fra il 60% e il 70% della frequenza cardiaca massima.
 Steady	"Steady" compare sul display se la frequenza cardiaca attuale è compresa fra il 70% e l'80% della frequenza cardiaca massima.

 Anaerobic	"Anaerobic" compare sul display se la frequenza cardiaca attuale è compresa fra l'80% e il 90% della frequenza cardiaca massima.
 Maximal	"Maximal" compare sul display se la frequenza cardiaca attuale è superiore al 90% della frequenza cardiaca massima.

7.9 Modalità sonno Sleep

Per misurare i movimenti durante il sonno, prima di andare a dormire attivare la modalità sonno dell'apparecchio. A tale scopo premere il pulsante finché sul display non viene visualizzato  Sleep. Tenere premuto il pulsante per 3 secondi. Sul display compare  Good Night! e l'apparecchio passa in modalità sonno.

Se in modalità sonno si preme brevemente il pulsante, è possibile commutare fra le visualizzazioni  Sleep e  10:31  01/01. Se l'apparecchio è in modalità sonno, non è possibile misurare la frequenza cardiaca.

Quando ci si sveglia al mattino tenere premuto il pulsante per ca. 3 secondi per riattivare il sensore di attività dalla modalità sonno.

7.10 Attivazione/disattivazione del *Bluetooth*®

Il *Bluetooth*® è attivato di default nell'apparecchio. Ciò è riconoscibile dal logo *Bluetooth*® sul display e dall'indicazione corrispondente sul display .

 Bluetooth OFF.



Per disattivare il *Bluetooth*® sull'apparecchio, premere ripetutamente il pulsante finché sul display non compare **Bluetooth ON**. Tenere premuto il pulsante per 3 secondi. Sul display compare **Bluetooth OFF**. Il *Bluetooth*® è ora disattivato. Per riattivare il *Bluetooth*®, tenere premuto il pulsante per 3 secondi. Compare **Bluetooth ON**.



Se si disattiva il *Bluetooth*® sull'apparecchio, non è possibile trasferire i dati registrati dal sensore di attività allo smartphone.

7.11 Notifiche



Message!



Phone Call

Il sensore di attività fornisce comodamente informazioni al polso sulle chiamate/sui messaggi che arrivano allo smartphone. Il sensore di attività dispone delle seguenti funzioni (a condizione che esso sia collegato con lo smartphone e l'app "beurer HealthManager" sia stata installata):

- Notifica delle chiamate in arrivo sullo smartphone: il nome del chiamante compare sul display finché non viene premuto il pulsante del sensore di attività. Se il numero telefonico non è stato salvato nella rubrica, sul display compare solo il numero di telefono del chiamante.

- Notifica dei messaggi WhatsApp in arrivo sullo smartphone: sul display compare  finché non viene premuto il pulsante del sensore di attività.
- Notifica dei messaggi Facebook Messenger in arrivo sullo smartphone: sul display compare  finché non viene premuto il pulsante del sensore di attività.



Le notifiche compaiono sul display del sensore di attività solo se sullo smartphone sono state attivate le notifiche push.

Se i mittenti sono salvati sullo smartphone con nome e numero di telefono, viene visualizzato il nome.

8. Trasmissione dei dati allo smartphone

Per trasmettere i dati registrati dal sensore di attività all'app "HealthManager" procedere come segue:

1. Attivare il *Bluetooth*[®] sullo smartphone.
2. Aprire l'app "HealthManager". I dati registrati vengono ora trasmessi allo smartphone se quest'ultimo e il sensore di attività si trovano ad una distanza adeguata.

9. Pulizia

Pulire regolarmente il sensore di attività con un panno umido. Rimuovere residui di pelle e impurità dal cinturino e in particolare dalle superfici in plastica sulla parte interna del cinturino per evitare danni ai materiali.

10. Domande frequenti

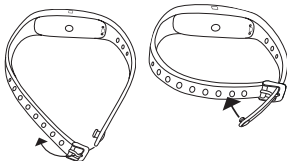
Come si applica correttamente il sensore di attività?

Applicare il sensore di attività al polso sinistro se si è destrorsi o al polso destro se si è mancini.

Infilare un'estremità del cinturino attraverso l'apertura come illustrato. Premere la clip di chiusura nell'apertura del cinturino finché non scatta in posizione.

Quali sono i vantaggi del sensore di attività?

Il movimento è la condizione fondamentale per una vita sana. L'attività fisica aiuta a mantenersi in forma e riduce il rischio di sviluppare patologie del sistema cardio-circolatorio. Fare movimento aiuta anche a dimagrire e aumenta il benessere. Per



attività fisica si intende qualsiasi movimento che comporti un consumo di energie. Le attività quotidiane, quali camminare, andare in bicicletta, salire le scale e fare i lavori di casa, contribuiscono notevolmente a fare movimento. Il sensore di attività permette di valutare e registrare con obiettività l'attività fisica quotidiana. È possibile che ci si senta anche motivati ad aumentare l'attività fisica nella vita di tutti i giorni. Il programma giornaliero ideale deve prevedere 7.000 - 10.000 passi o 30 minuti di attività.

(Fonte: dati dell'OMS, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.)

Come avviene la registrazione dei passi da parte del sensore di attività?

Il sensore di attività registra ininterrottamente l'attività fisica grazie a un sensore 3D incorporato. Tutti i movimenti corporei vengono interpretati in passi. L'indicazione del tragitto percorso può pertanto differire dal tragitto effettivo.

Come è possibile valutare i dati relativi all'attività/al sonno?

L'interfaccia *Bluetooth*® del sensore di attività consente di trasmettere i dati memorizzati a uno smartphone (Android e iOS) dove possono essere valutati. Basta scaricare l'app gratuita "HealthManager" sullo smartphone.

Il sensore di attività utilizza *Bluetooth*® Smart (Low Energy), banda di frequenza 2,4 GHz.

Come si sincronizzano i dati con l'app?

Per trasmettere i dati registrati dal sensore di attività all'app "HealthManager", seguire le istruzioni del capitolo "8. Trasmissione dei dati allo smartphone".

La trasmissione dei dati allo smartphone non funziona.

Ciò può avere diverse cause:

- Verificare se lo smartphone/il tablet è compatibile con l'app "HealthManager". Per un elenco di tutti i dispositivi mobili compatibili, effettuare la scansione del seguente QR Code.
- Il sensore di attività si trova in "modalità Sleep"  Sleep. Per uscire dalla "modalità Sleep", tenere premuto il pulsante per 2 secondi. Sul display del sensore di attività compare  Good morning!.
- Sullo smartphone non è stato attivato il *Bluetooth*®. Attivare il *Bluetooth*® nelle impostazioni del proprio smartphone.
- La batteria ricaricabile del sensore di attività è scarica. Se il sensore di attività non si accende, caricarlo con il cavo di carica USB in dotazione.
- Assicurarsi di utilizzare l'app corretta. La trasmissione dei dati è possibile solo con l'app "HealthManager".
- I contatti sul retro del sensore sono sporchi. Pulire il sensore come descritto al capitolo 9.



Quando si deve caricare la batteria del sensore di attività?

Caricare la batteria del sensore di attività quando, premendo il pulsante, sul display compare  Battery Low!. Non appena sul display compare  Battery Low!, la carica della batteria è limitata a un massimo di 15 ore. Non far mai scaricare completamente la batteria. Solo così è possibile garantire una registrazione continua dei dati.

Come si carica correttamente la batteria del sensore di attività?

Per caricare correttamente il sensore di attività, seguire le istruzioni del capitolo "5. Caricamento della batteria".

È possibile portare il sensore di attività anche mentre si va in bicicletta?

È possibile portare il sensore di attività anche mentre si va in bicicletta, a condizione che venga indossato adeguatamente. Ad esempio, si consiglia di assicurare il sensore alla gamba oppure in una tasca stretta o laterale dei pantaloni, non portarlo alla cintura. Tuttavia l'indicazione del tragitto percorso si discosta dal tragitto effettivo in quanto il sensore di attività interpreta tutti i movimenti corporei in passi.

Quanti giorni/quante notti può registrare il sensore di attività?

Il sensore di attività può registrare 30 giorni e 7 notti. Quando tutte le posizioni di memoria sono occupate, le registrazioni più vecchie vengono sovrascritte automaticamente. Si consiglia quindi di procedere alla trasmissione dei dati almeno una volta alla settimana.

Come si attiva la modalità sonno?

Premere il pulsante finché sul display non viene visualizzato  Sleep.

Tenere premuto il pulsante per 3 secondi. Sul display compare  Good Night! e l'apparecchio passa in modalità sonno.

Per uscire dalla modalità sonno, tenere premuto il pulsante per 3 secondi. Sul display compare  Good morning!.

Come si attiva la funzione sveglia?

Impostare l'orario di sveglia desiderato nell'app "HealthManager". Sincronizzare il sensore di attività con l'app dopo l'inserimento/la modifica dell'orario sveglia.

È possibile portare il sensore di attività anche sotto la doccia o mentre si nuota?

No, il sensore di attività è protetto solo contro gli spruzzi d'acqua. NON utilizzare il sensore di attività sotto la doccia o mentre si nuota!

Come si smaltisce il sensore di attività?

A tale scopo, attenersi alle indicazioni del capitolo "11. Smaltimento".

Come si pulisce il sensore di attività?

Di tanto in tanto pulire accuratamente il sensore di attività con un panno umido. NON immergere il sensore di attività nell'acqua.

Dove posso ordinare il cavo di carica USB/la clip di chiusura?

Vedere il capitolo "13. Accessori e parti soggette a usura"

Cosa comprende la fornitura?

La fornitura comprende un sensore di attività e un cavo di carica USB.

11. Smaltimento

Per motivi ecologici, l'apparecchio non deve essere smaltito tra i normali rifiuti quando viene buttato via.

Lo smaltimento va effettuato negli appositi centri di raccolta. Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE).

Per eventuali chiarimenti, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.



12. Dati tecnici

- Peso: 28 g
- Adatto per circonferenza polso di ca. 14,5–21,0 cm
- Durata batteria ricaricabile ca. 7 giorni (a seconda dell'utilizzo)
- Batteria ricaricabile: 150 mAh litio-polimero
- Memoria: 30 giorni/30 notti
- Frequenza cardiaca minima misurabile: 30 bpm
- Frequenza cardiaca massima misurabile: 200 bpm
- Condizioni di esercizio consentite: da +5 °C a +45 °C (da +41 °F a +113 °F)
- Classe di protezione IPX4 (protetto contro gli spruzzi)
- Trasmissione *Bluetooth*® low energy technology

Con la presente garantiamo che il prodotto è conforme alla direttiva europea R&TTE 1999/5/CE. Per ulteriori informazioni, ad esempio per richiedere la dichiarazione di conformità CE, rivolgersi al servizio di assistenza indicato.

Il marchio *Bluetooth®* e il relativo logo sono marchi registrati di *Bluetooth®* SIG, Inc. L'utilizzo di tali marchi da parte di Beurer GmbH è stato concesso in licenza. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

13. Accessori e parti soggette a usura

I seguenti pezzi di ricambio possono essere acquistati direttamente presso il Servizio clienti:

Denominazione	Cod. articolo o cod. ordine
Clip di chiusura	163.850
Cavo di carica USB	163.851

TÜRKÇE



Lütfen bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuyun, ileride kullanmak üzere saklayın, diğer kullanıcıların erişebilmesini sağlayın ve içindeki yönergelere uyun.

İçindekiler

1. Ürün özellikleri	135	7.7 Günlük hedef	146
2. İşaretlerin açıklaması	137	7.8 Kalp frekansı	146
3. Notlar	138	7.9 Uyku modu	149
4. Çalıştırma	140	7.10 Bluetooth® özelliğinin	
5. Şarj edilebilir pili şarj etme	141	açılması/kapatılması	149
6. Etkinlik sensörünün takılması	142	7.11 Bildirimler	150
7. İşlevler	143	8. Akıllı telefona veri aktarma	151
7.1 İşlevlere genel bakış	143	9. Temizleme	151
7.2 Saat / tarih / şarj göstergesi	145	10. Sık sorulan sorular	152
7.3 Aktivite	145	11. Bertaraf etme	156
7.4 Kalori tüketimi	145	12. Teknik veriler	157
7.5 Mesafe	146	13. Aksesuar ve yıpranan parçalar	158
7.6 Aktif süre	146		

Teslimat kapsamı

Teslimat kapsamını kontrol ederek karton ambalajın dıştan hasar görmemiş ve içeriğin eksiksiz olduğundan emin olun. Cihazı kullanmadan önce, cihazda ve aksesuarlarında gözle görülür hasarlar olmadığından ve tüm ambalaj malzemelerinin çıkarıldığından emin olunmalıdır. Şüpheli durumlarda kullanmayın ve satıcınıza veya belirtilen müşteri hizmetleri adresine başvurun.

1 x Etkinlik sensörlü bileklik

1 x USB şarj kablosu

1. Ürün özellikleri

Sayın müşterimiz,

Ürünlerimizden birini seçtiğiniz için teşekkür ederiz. Isı, ağırlık, kan basıncı, vücut sıcaklığı, nabız, yumuşak terapi, masaj ve hava konularında değerli ve titizlikle test edilmiş kaliteli ürünlerimiz, dünyanın her tarafında tercih edilmektedir. Lütfen bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuyun, ileride kullanmak üzere saklayın, diğer kullanıcıların erişebilmesini sağlayın ve içindeki yönergelere uyun.

Yeni cihazınızı iyi günlerde kullanmanızı dileriz

Beurer Ekibiniz

Neden bir etkinlik sensörü taşımalıyım?

Sağlık bir yaşam için hareket gereklidir. Bedensel aktivite, kondisyonunuzu korumanızı sağlar ve de kalp ve kan dolaşımı hastalıkları riskini azaltır. Hareket etmeniz kilo vermede size yardımcı olur. Bedensel aktiviteler, enerji harcatan hareketler anlamına gelmektedir. Yürümek, bisiklete binmek, merdiven çıkmak ve ev işlerinin önemli bir yeri vardır. Bu sayede sizi günlük hayatınızda daha fazla hareket etmeye de teşvik edebilir. Etkinlik sensörü ek olarak kalp frekansını ölçmek için bir sensöre sahiptir. Bu yoldan kalp frekansınızı gerçek zamanlı olarak bileğinizden ölçebilirsiniz. Ücretsiz “HealthManager” uygulaması sayesinde hareket etkinlikleriniz rahatça etkinlik sensöründen akıllı telefonunuza aktarılır. Böylece kayıtlarınızı istediğiniz zaman kolayca ve derli toplu şekilde akıllı telefonunuzda inceleyebilirsiniz. Kalp frekansı kayıtlarınızı Live Tracking (yalnızca uygulama üzerinden mümkündür) olarak örneğin Runtastic uygulaması veya benzeri spor uygulamaları üzerinden de inceleyebilirsiniz.

Ayrıca gelen mesajlar (SMS, WhatsApp, Facebook Messenger) veya aramalar hakkında da bilgi edinebilirsiniz, üstelik bunların hepsini rahatça bileğinizde görebilirsiniz. Böylece her şey gözünüzün önünde olacak ve istediğiniz zaman istediğiniz bilgiye erişebileceksiniz.

“HealthManager” uygulaması aşağıdaki fonksiyonları sunar:

- Atılan adım sayısı göstergesi
- Günlük olarak kat edilen mesafe göstergesi
- Yakılan kalori göstergesi

- Aktif zaman göstergesi
- Günlük hedef ilerlemesi göstergesi (yüzde % cinsinden)
- Her bir uyku evresinin gösterilmesi
- Akıllı telefona gelen mesajlar için bildirimler (SMS, WhatsApp, Facebook Messenger)
- Akıllı telefona gelen çağrı bildirimleri

Sistem gereksinimleri:

Bluetooth® 4.0, iOS sürüm 8.0 ve üzeri, *Bluetooth®* low energy technology özellikli ve sürüm 4.4 ve üzeri Android™ cihazlar

Desteklenen cihazların listesi:



2. İşaretlerin açıklaması

Aşağıdaki semboller kullanım kılavuzunda ve cihaz üzerinde kullanılmıştır:

	UYARI Yaralanma tehlikelerine veya sağlığınızla ilgili tehlikelere yönelik uyarılar.		Üretici
---	--	---	----------------

	Bu CE işareti bu ürünün, üreticisinden istenen Avrupa Birliği şartlarına uygun olduğunu belgelendirir.	IPX4	Sıçrayan suya karşı koruma
	AB Elektrikli ve Elektronik Ekipman Atık Direktifi (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uyarınca bertaraf edilir.		

3. Notlar



UYARI

- Plastik parçalara zarar verebileceği için, cihazın güneş kremi veya benzer maddelere temas etmesini önleyin.
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Boğulma tehlikesi vardır!
- Yeni bir antrenman programına başlamadan önce bir hekime danışın.
- Bu cihaz tıbbi bir ürün değildir. Etkinlik sensörünün kalp frekansı ölçümü hastalıkları teşhis ve tedavi etmek, iyileştirmek veya önlemek için uygun değildir.
- Etkinlik sensörü mıknatıslar içerir. Bu nedenle eğer bir kalp pili, defibrilatör veya başka bir elektronik implant taşıyorsanız, etkinlik sensörünü kullanmadan önce bir hekime danışın.

- Etkinlik sensörü yalnızca sıçrayan suya karşı korumalıdır. Bu nedenle etkinlik sensörünü duş alırken veya yüzerken KULLANMAYIN!
- Etkinlik sensörünü nemden koruyun.
- Etkinlik sensörünü sudan uzak tutun!
- Çevreyi korumak için, kullanım ömrü dolan cihazı evsel atıklarla beraber bertaraf etmeyin. Cihaz, ülkenizdeki uygun atık toplama merkezleri aracılığıyla bertaraf edilmelidir. Malzemelerin bertaraf edilmesi sırasında yerel yönetmeliklere uyun. Cihazı, elektrikli ve elektronik hurda cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edin. Bertaraf etme ile ilgili sorularınızı, ilgili yerel makamlara iletebilirsiniz.



Şarj edilebilir pillerin kullanımıyla ilgili açıklamalar

- Batarya hücresindeki sıvı, cilt veya gözlerle temas ettiğinde, ilgili yeri suyla yıkayın ve bir doktora başvurun.
- Bir şarj edilebilir pil aktığında koruyucu eldiven giyin ve cihazı bertaraf edin. Şarj edilebilir pilleri aşırı ısıya karşı koruyun.
- Şarj edilebilir pilleri aşırı ısıya karşı koruyun.
- Patlama tehlikesi! Şarj edilebilir pilleri ateşle atmayın.
- Şarj edilebilir pilleri parçalarına ayırmayın, içini açmayın veya parçalamayın.
- Sadece kullanım kılavuzunda belirtilen şarj cihazlarını kullanın.

- Şarj edilebilir piller kullanılmadan önce doğru şekilde şarj edilmelidir. Doğru şarj için, üreticinin açıklamalarına veya bu kullanma kılavuzundaki bilgilere daima uyulmalıdır.
- Şarj edilebilir pili ilk kullanımdan önce tamamen şarj edin (bkz. Bölüm 5).
- Şarj edilebilir pilin ömrünü mümkün olduğunca uzatmak için, şarj edilebilir pili yılda en az 2 kez tamamen şarj edin.

4. Çalıştırma

Etkinlik sensörünü çalıştırmak için tuşu yakl. 10 saniye basılı tutun. Eğer etkinlik sensörü açılmıyorsa, etkinlik sensörünün şarj edilebilir pili boşalmıştır. Şarj edilebilir pili “5. Şarj edilebilir pili şarj etme” bölümünde açıklanan şekilde şarj edin.



1. Akıllı telefonunuzun internete bağlı olduğundan emin olun.
2. Akıllı telefonunuzda *Bluetooth*® özelliğini etkinleştirin.
3. Apple App Store (iOS) veya Google Play Store'dan (Android) ücretsiz “HealthManager” uygulamasını indirin.





Akıllı telefonun ayarlarına bağlı olarak, internet bağlantısı veya veri aktarımı için ek ücret söz konusu olabilir.

4. “HealthManager” Uygulamayı başlatın ve talimatları uygulayın. Uygulamanın ayar menüsünde AS 95'i seçin ve aktivite hedefi, uyku hedefi, adım uzunluğu ve ağırlık ayarlarını yapın. İsterseniz, bir alarm etkinleştirin/ayarlayın.

Etkinlik sensörünün akıllı telefonla başarılı şekilde eşleştirilmesi için öneriler

- Akıllı telefonu etkinlik sensörünün olabildiğince yakınında tutun.
- Başka *Bluetooth®* sensörlerle/cihazlarla arasında 30 m mesafe olmasını sağlayın.
- Akıllı telefonu önünüzdeki bir çanta içinde, kemerinizde veya bisikletinizin gidonunda taşıyın. Akıllı telefonu arka cebinizde veya sırtınızda taşımayın.

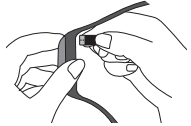
5. Şarj edilebilir pili şarj etme



UYARI

Cihazın arkasındaki iki şarj kontağı ıslakken etkinlik sensörünü şarj ETMEYİN. Gerekiyorsa bu iki şarj kontağını bir bezle dikkatli bir şekilde kurutun.

1. USB şarj kablonuzun USB fişini açık durumdaki bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın.
2. USB şarj kablosunun diğer ucunu şekilde görüldüğü gibi etkinlik sensörünüze bağlayın. USB şarj kablosunun iki şark kontağının etkinlik sensöründeki iki şarj kontağının üzerine oturmasına dikkat edin. Şarj işlemi sırasında ekranda pil sembolü gösterilir.
3. Güncel şarj durumunu görmek için, etkinlik sensöründeki düğmeye basın. Normal durumda şarj edilebilir pilin tamamen şarj olması yakl. 3 saat sürer. Şarj edilebilir pil tamamen dolduğunda ekranda dolu bir pil simgesi gösterilir. Şarj edilebilir pil tamamen doluyken şarj yakl. 7 gün dayanır (kalp frekansı her gün bir saat ölçüldüğünde). Nabız ölçümünü ne kadar sık veya ne kadar az kullandığınıza bağlı olarak pille çalışma süresi değişir. Kesintisiz veri kaydının yapılabilmesi için şarjlı pili düzenli olarak şarj edin.



6. Etkinlik sensörünün takılması

Etkinlik sensörünü sağlaksanız sol el bileğinize, solaksanız sağ el bileğinize takın.

1. Etkinlik sensörünü bileğinizin yakl. 3-8 cm üzerine takın.

2. Arka tarafındaki ışık sensörünün ciltle yeterince temas etmesine dikkat edin.

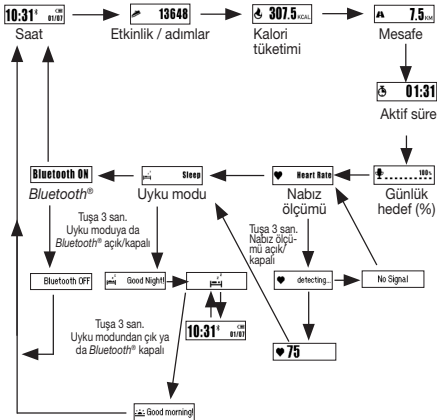


Elleriniz çoğu kez soğuksa veya ellerinizdeki kan dolaşımı iyi değilse, daha doğru bir ölçüm sonucu elde etmek için kalp frekansı ölçümünden önce ısınma hareketleri yapmanızı tavsiye ederiz.

7. İşlevler

7.1 İşlevlere genel bakış

Etkinlik saatinin aşağıdaki işlevleri vardır: Saat, adım sayacı, kat edilen mesafe, kalori tüketimi, yakılan yağ, aktif süre, günlük hedef, uyku modu ve şarj seviyesi göstergesi. Bu işlevler her gün saat 00'da sıfırlanır. Bunun üzerine sayaçlar yeni baştan başlarlar. İşlevler arasında geçiş yapmak için etkinlik sensöründeki tuşa basın.



7.2 Saat / tarih / şarj göstergesi

10:31⁺ CH
01/07

Etkinlik sensörü güncel saati ve güncel tarihi gösterir. Etkinlik sensörü akıllı telefonla senkronize edildiğinde, akıllı telefonun saati ve tarihi etkinlik sensörüne aktarılır. Ek olarak sağ üst tarafta şarj durumu gösterilir. Etkinlik sensöründe *Bluetooth*® özelliğini etkinleştirdiğinizde, ekranda ® logosu gösterilir. Akıllı telefonla bağlantı kurulmaya çalışılırken ekrandaki *Bluetooth*® logosu yanıp söner. Akıllı telefonla bağlantı kurulduğunda ekrandaki *Bluetooth*® logosu sabit yanar.



Verilerin kesintisiz olarak kaydedilmesini sağlamak için şarj edilebilir pili düzenli olarak şarj edin.

7.3 Aktivite



13648

Etkinlik sensörü hareketleri adım olarak gösterir. Adımlar etkinlik sensörünün içindeki bir 3D sensör aracılığıyla saptanır.

7.4 Kalori tüketimi



307.5 KCAL

Etkinlik sensörü uygulamada girilen veriler (boy, yaş, cinsiyet) ve attığınız adımlar yardımıyla kalori tüketiminizi hesaplar. Bedeniniz dinlenirken de kalori tükettiğinden (BMR), sabah kalktığınızda etkinlik sensörü tüketilen kalori miktarını gösterir. Etkinlik sensörü dinlenirken tüketilen kalori miktarı (BMR) ile aktif olarak tüketilen kalori miktarını (AMR) gösterir.

7.5 Mesafe 7.5 KM

Etkinlik sensörü, uygulamada girilen boy aracılığıyla adım uzunluğunuzu belirler. Etkinlik sensörü, adım uzunluğu ve adım sayısı yardımıyla da kat ettiğiniz mesafeyi hesaplar.

7.6 Aktif süre 00:31

Aktif süre, ne zamandan beri aktif olarak hareket halinde olduğunuzu gösterir. Aktif süre yalnızca hareket halinde olduğunuz süreyi sayar.

7.7 Günlük hedef 65%

“HealthManager” uygulamasındaki ayarlardan bir günlük hedef belirleyebilirsiniz (örn. 10000 adım veya 2000 kcal).

Ayarlanan günlük hedefteki güncel ilerlemeyi (% cinsinden) etkinlik sensörünün ekranında görebilirsiniz.

7.8 Kalp frekansı Heart Rate

Etkinlik sensörünün kalp frekansını gerçek zamanlı olarak ölçmeye yardımcı olan bir optik sensörü vardır.



Kalp frekansı ölçümü yalnızca etkinlik sensörü uyku modunda OLMADIĞINDA mümkündür. Etkinlik sensörünün şarjı azaldığında ekranda   gösterilir. Ve kalp frekansı ölçümü yapamazsınız. Kalp frekansı ölçümü yapabilmek için önce şarj edilebilir pili şarj etmelisiniz.

1. Kalp frekansı ölçümünü başlatmak için, ekranda  **Heart Rate** görüntüleninceye kadar tuşa art arda basın.
2. Tuşu 3 saniye boyunca basılı tutun, ekranda  **detecting...** belirir ve etkinlik sensörü kalp frekansını tespit etmeye başlar. Etkinlik sensörü kalp frekansını tespit ettiğinde, bu ekranda  **75** olarak gösterilir. Etkinlik sensörü 30 saniye boyunca kalp frekansını tespit edemezse ekranda **No Signal** gösterilir. Bu durumda arka taraftaki ışık sensörünün ciltle yeterince temas edip etmediğini ve üzerinde cilt partikülleri veya toz olmadığını kontrol edin. Ardından kalp frekansı ölçümünü etkinleştirmek için yeniden tuşa basın.
3. Kalp frekansını durdurmak için tuşu 5 saniye basılı tutun. Ekranda  **Heart Rate** görülür.

Kalp frekansının antrenman düzeyleri

Etkinlik sensörünün ekranında güncel kalp frekansının gösterilirken, etkinlik sensörü ayrıca güncel antrenman düzeyinizi dönüşümlü olarak gösterir. Maksimum kalp frekansı otomatik olarak aşağıdaki formülle hesaplanır: $220 - \text{yaşınız} = \text{Maksimum kalp frekansı}$. Maksimum kalp frekansı yardımıyla antrenman düzeyleri ayrı ayrı

hesaplanabilir. Kalp frekansı aşağıdaki antrenman düzeylerine ayarlanmıştır, ancak uygulama üzerinden değiştirilebilir:

 Rest	Güncel kalp frekansınız maksimum kalp frekansınızın %50'sinin altındaysa ekranda "Rest" gösterilir.
 Fat Burning	Güncel kalp frekansınız maksimum kalp frekansınızın %50 ile %60'ının arasındaysa ekranda "Fat Burning" gösterilir.
 Aerobic	Güncel kalp frekansınız maksimum kalp frekansınızın %60 ile %70'inin arasındaysa ekranda "Aerobic" gösterilir.
 Steady	Güncel kalp frekansınız maksimum kalp frekansınızın %70 ile %80'inin arasındaysa ekranda "Steady" gösterilir.
 Anaerobic	Güncel kalp frekansınız maksimum kalp frekansınızın %80 ile %90'ının arasındaysa ekranda "Anaerobic" gösterilir.
 Maximal	Güncel kalp frekansınız maksimum kalp frekansınızın %90'ının üzerindeyse ekranda "Maximal" gösterilir.

7.9 Uyku modu Sleep

Uyku sırasındaki hareketlerinizi ölçmek için uyumadan önce cihazı uyku moduna getirin. Bunun için ekranda  Sleep görüntülenene dek tuşa art arda basın. Şimdi tuşu 3 saniye basılı tutun. Ekranda  Good Night! görüntülenir ve cihaz uyku moduna geçer.

Uyku modunda tuşa kısaca basarsanız  Sleep ile  10:31  01/07 görünümle-ri arasında geçiş yapabilirsiniz. Cihaz uyku modundayken kalp frekansı ölçümü yapamazsınız.

Sabah kalktığınızda etkinlik sensörünün uyku modundan çıkması için tuşa yakl. 3 saniye basın.

7.10 Bluetooth® özelliğinin açılması/kapatılması

Cihazda Bluetooth® standart olarak açıktır. Bunu ekrandaki Bluetooth® logosundan ve ekrandaki buna uygun  Bluetooth ON/  Bluetooth OFF göstergesinden anlarsınız.



Cihazda Bluetooth®'u kapatmak için ekranda  Bluetooth ON görüntülenene dek tuşa art arda basın. Şimdi tuşu 3 saniye basılı tutun. Ekranda  Bluetooth OFF görüntülenir.

Cihazdaki *Bluetooth®* şimdi kapatılmıştır. *Bluetooth®*'u yeniden açmak için tuşu yeniden 3 saniye basılı tutun.  gösterilir.



Cihazda *Bluetooth®*'u kapatırsanız kayıtlı verileri etkinlik sensörünüzden akıllı telefonunuza aktaramazsınız.

7.11 Bildirimler



Message!



Phone Call

Etkinlik sensörü ile akıllı telefonunuza gelen çağrılar/mesajlar hakkında rahatça bilginizden bilgi edinebileceksiniz. Etkinlik saatinin aşağıdaki fonksiyonları vardır (etkinlik saati bir akıllı telefona bağlanmış ve “beurer HealthManager” uygulaması kurulmuş olmalıdır):

- Akıllı telefona gelen çağrı bildirimleri: Etkinlik sensörünün tuşuna basılıncaya dek arayanın adı ekranda gösterilir. Arayanın telefon numarası kayıtlı değilse ekranda yalnızca arayan telefon numarası gösterilir.
- Akıllı telefona gelen WhatsApp mesajlarının bildirimleri: Etkinlik sensörünün tuşuna basılıncaya dek ekranda  gösterilir.
- Akıllı telefona gelen Facebook Messenger mesajlarının bildirimleri: Etkinlik sensörünün tuşuna basılıncaya dek ekranda  gösterilir.



Bildirimler ancak akıllı telefonunuzda “Push” fonksiyonunu etkinleştirmişseniz etkinlik sensörünün ekranında gösterilir.

Gönderenin telefon numarası akıllı telefonunuzda ad ve numara olarak kayıtlıysa, arayanın adı gösterilir.

8. Akıllı telefona veri aktarma

Kayıtlı verileri etkinlik sensörünüzden “HealthManager” uygulamasına aktarmak için aşağıdakileri yapın:

1. Akıllı telefonunuzda *Bluetooth®*’u etkinleştirin.
2. “HealthManager” uygulamasını açın. Akıllı telefonunuz ve etkinlik sensörünüz birbirlerinin kapsama alanı içindeyse, kayıtlı veriler otomatik olarak akıllı telefona aktarılır.

9. Temizleme

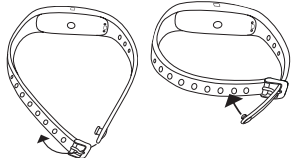
Etkinlik sensörünü düzenli olarak nemli bir bezle temizleyin. Malzemenin zarar görmemesi için kordon ve özellikle de kordonun içindeki temas yüzeyleri üzerinde bulunan cilt kalıntıları ve kirleri temizleyin.

10. Sık sorulan sorular

Etkinlik sensörünü doğru şekilde nasıl takacağım?

Etkinlik sensörünü sağlaksanız sol el bileğinize, solaksanız sağ el bileğinize takın.

Bilekliğin ucunu resimde gösterildiği şekilde delikten geçirin. Şimdi kapatma klipsini, hissedilir şekilde yerine oturana dek bilekliğin deliklerine bastırın.



Etkinlik sensörünün benim için yararı nedir?

Sağlık bir yaşam için hareket gereklidir. Bedensel aktivite, kondisyonunuzu korumanızı sağlar ve de kalp ve kan dolaşımı hastalıkları riskini azaltır. Hareket etmek, vücut ağırlığınızın azalmasına yardımcı olur ve kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olur. Bedensel aktiviteler, enerji harcatan hareketler anlamına gelmektedir. Yürümek, bisiklete binmek, merdiven çıkmak ve ev işlerinin önemli bir yeri vardır. Günlük hareket aktivitelerini objektif olarak tahmin etmek ve kaydetmek için etkinlik sensörü size yardımcı olur. Bu sayede sizi günlük hayatınızda daha fazla hareket etmeye de teşvik edebilir. Günde en az 7.000 – 10.000 adım veya 30 dakikalık aktivite en uygundur. (Kaynak: WHO, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.)

Etkinlik sensörü adımlarımı nasıl tespit ediyor?

Etkinlik sensörü, entegre 3D sensörler aracılığıyla bedensel aktivitenizi kesintisiz olarak kaydeder. Bu sırada tüm fiziksel hareketleriniz adım olarak yorumlanır. Dolayısıyla kat edilen yol gerçek mesafeden farklı olabilir.

Aktivite/uyku verilerimi nasıl değerlendirebilirim?

Etkinlik sensörünüzün *Bluetooth®* arabirimi üzerinden kayıtlı verileri bir akıllı telefona (Android ve iOS) aktarabilir ve burada değerlendirebilirsiniz. Bunun için ücretsiz “HealthManager” uygulamasını akıllı telefonunuza yüklemeniz yeterlidir.

Etkinlik sensörü *Bluetooth®* Smart (Low Energy), 2,4 GHz frekans bandını kullanır.

Verilerimi uygulama ile nasıl senkronize edebilirim?

Kayıtlı verileri etkinlik sensörünüzden “HealthManager” uygulamasına aktarmak için “8. Akıllı telefona veri aktarma” bölümündeki talimatları uygulayın.

Akıllı telefona veri aktarımı çalışmıyor.

Bunun birkaç nedeni olabilir:

- Akıllı telefonunuzun/tabletinizin “HealthManager” uygulaması ile uyumlu olup olmadığını kontrol edin. Tüm uyumlu kullanıcı cihazlarının listesini görmek için lütfen aşağıdaki QR kodunu taratın.
- Etkinlik sensörü “Uyku modu”ndadır  Sleep. “Uyku modu”ndan çıkmak için tuşu 2 saniye basılı tutun. Etkinlik sensörünün ekranında  Good morning! görüntülenir.



- Akıllı telefonunuzda *Bluetooth®* etkin değil. Akıllı telefonunuzun ayarları altında *Bluetooth®* özelliğini etkinleştirin.
- Etkinlik sensörünün şarj edilebilir pili boşalmış. Etkinlik sensörü açılmıyorsa, cihazla birlikte verilen USB şarj kablosuyla şarj edin.
- Doğru uygulamayı kullandığınızı kontrol edin. Veri aktarımı sadece “HealthManager” uygulamasıyla mümkündür.
- Sensörün arka tarafındaki kontaklar kirlenmiştir. Sensörü 9. bölümünde açıklandığı gibi temizleyin.

Etkinlik sensörünün şarj edilebilir pilini ne zaman şarj etmeliyim?

Tuşa bastığınızda ekranda  Battery Low! görüntüleniyorsa etkinlik sensörünün şarj edilebilir pilini şarj edin. Ekranda  gösterildiğinde, şarj edilebilir pilin en fazla 15 saatlik şarjı kalmış demektir. Şarj edilebilir pilin asla tamamen boşalmasına izin vermeyin, veriler sadece bu şekilde sürekli olarak toplanabilir.

Etkinlik sensörünün şarj edilebilir pilini doğru şekilde nasıl şarj edeceğim?

Etkinlik sensörünü doğru şekilde şarj etmek için “5. Şarj edilebilir pilin şarj edilmesi” bölümündeki talimatları uygulayın.

Etkinlik sensörünü bisiklete binerken de takabilir miyim?

Etkinlik sensörünü bisiklete binerken de takabilirsiniz. Bunun için ön koşul, sensörün doğru konumda bulunmasıdır. Sensörün bacağa veya bir yan ve dar pantolon cebine yerleştirilmesi uygun olur; ancak kemerde taşınması uygun olmaz. Ancak etkinlik

sensörü, tüm fiziksel hareketlerinizi adım olarak yorumladığından, kat edilen mesafe bilgileri, gerçek mesafe ile aynı değildir.

Etkinlik sensörü kaç gün/gece boyunca kayıt yapabilir?

Etkinlik sensörü 30 gün ve 7 gece boyunca kayıt yapabilir. Tüm kayıt yerleri dolduğunda, otomatik olarak en eski kayıtların üzerine yazılır. Bu nedenle en az haftada bir kere veri aktarımı yapmanızı öneririz.

Uyku modunu nasıl etkinleştireceğim?

Ekranda  Sleep görüntülenene dek tuşa art arda basın.

Şimdi tuşu 3 saniye basılı tutun. Ekranda  Good Night! görüntülenir ve cihaz uyku moduna geçer.

Uyku modundan çıkmak için düğmeyi 3 saniye basılı tutun. Ekranda  Good morning! görüntülenir.

Çalar saat fonksiyonunu nasıl etkinleştirebilirim?

İstediğiniz alarm saatini “HealthManager” uygulamasına girin. Alarm saatini girdikten/değiştirdikten sonra etkinlik sensörünü uygulamayla senkronize edin.

Etkinlik sensörünü duş yaparken veya yüzerken de takabilir miyim?

Hayır. Etkinlik sensörü, sıçrayan sulara karşı korumaya sahip değildir. Etkinlik sensörünü duş alırken veya yüzerken kullanmayın!

Etkinlik sensörünü doğru şekilde nasıl elden çıkaracağım?

Bunun için “11. Bertaraf etme” bölümündeki talimatları dikkate alın.

Etkinlik sensörünü nasıl temizleyeceğim?

Etkinlik sensörünü ara sıra dikkatli bir şekilde nemli bir bezle temizleyin. Etkinlik sensörünü suya SOKMAYIN!

USB şarj kablosunu / kapatma klipsini tekrar nereden sipariş edebilirim?

Bkz. “Bölüm 13, Aksesuarlar ve yıpranan parçalar”

Teslimat kapsamında neler bulunmaktadır?

Teslimat kapsamında bir etkinlik sensörü ve bir USB şarj kablosu bulunmaktadır.

11. Bertaraf etme

Çevreyi korumak için, kullanım ömrü dolan cihazı evsel atıklarla beraber bertaraf etmeyin.

Cihaz, ülkenizdeki uygun atık toplama merkezleri aracılığıyla bertaraf edilmelidir. Cihazı, elektrikli ve elektronik hurda cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edin.

Bertaraf etme ile ilgili sorularınızı, ilgili yerel makamlara iletebilirsiniz.



12. Teknik veriler

- Ağırlık: 28 g
- Yakl. 14,5 ila 21,0 cm arasında el bileği çevresi için uygundur
- Pille çalışma süresi yakl. 7 gün (kullanıma göre)
- Şarj edilebilir pil: 150 mAh lityum polimer
- Hafıza: 30 gün / 30 gece
- Minimum ölçülebilir kalp frekansı: 30 bpm
- Maksimum ölçülebilir kalp frekansı: 200 bpm
- İzin verilen çalışma koşulları: +5°C - +45°C (+41°F - +113°F)
- Koruma sınıfı IPX4 (sıçrayan suya karşı korumalı)
- *Bluetooth®* low energy technology veri aktarımı

Bu ürünün Avrupa R&TTE Yönetmeliği 1999/5/EC'ye uygun olduğunu garanti ederiz. Detaylı bilgilere (örneğin CE Uygunluk Beyanına) ulaşmak için lütfen belirtilen servis adresine başvurun.

Bluetooth® markası ve ona ait logo, *Bluetooth®* SIG, Inc. şirketinin tescilli markalarıdır. Bu markaların Beurer GmbH tarafından her türlü kullanımı lisans altında gerçekleştirilmektedir. Diğer ticari markalar ve ticari adlar ilgili sahiplerinin mülkiyetindedir.

13. Aksesuar ve yıpranan parçalar

Aşağıdaki yedek parçaları doğrudan müşteri hizmetlerinden tedarik edebilirsiniz:

Tanım	Ürün veya sipariş numarası
Kapatma klipsi	163.850
USB şarj kablosu	163.851

РУССКИЙ



Внимательно прочтите данную инструкцию по применению, сохраните ее для последующего использования, храните ее в месте, доступном для других пользователей, и следуйте ее указаниям.

Содержание

1. Для ознакомления	160
2. Пояснения к символам	163
3. Указания	164
4. Ввод в эксплуатацию	166
5. Зарядка аккумулятора	167
6. Установка датчика активности	169
7. Функции	169
7.1 Обзор функций	169
7.2 Время/дата/уровень заряда	171
7.3 Активность	171
7.4 Расход калорий	171
7.5 Дистанция	172
7.6 Время активности	172
7.7 Цель дня	172
7.8 Частота сердечных сокращений	173
7.9 Режим сна	175
7.10 Включение/выключение <i>Bluetooth</i> ®	176
7.11 Оповещения	177
8. Передача данных на смартфон	178
9. Очистка	178
10. Часто задаваемые вопросы	179
11. Утилизация	184
12. Технические характеристики	184
13. Принадлежности и детали, подверженные быстрому износу	186
14. Гарантия	186

Комплект поставки

Проверьте комплектность поставки и убедитесь в том, что на картонной упаковке нет внешних повреждений. Перед использованием убедитесь в том, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений, и удалите все упаковочные материалы. При наличии сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или в сервисную службу по указанному адресу.

Браслет с датчиком активности (1 шт.)

Зарядный кабель USB (1 шт.)

1. Для ознакомления

Уважаемый покупатель!

Благодарим Вас за выбор продукции нашей фирмы. Мы производим современные, тщательно протестированные, высококачественные изделия для обогрева, измерения массы, артериального давления, сахара в крови, температуры тела, пульса, для легкой терапии, массажа и очистки воздуха. Внимательно прочтите данную инструкцию по применению, сохраняйте ее для последующего использования, храните ее в доступном для других пользователей месте и следуйте ее указаниям.

С наилучшими пожеланиями,
компания Beurer

Зачем носить датчик активности?

Движение — главное условие здоровой жизни. Физическая активность поддерживает Ваше здоровье и уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Движение помогает снизить вес. Физическая активность — это любые движения, требующие расхода энергии. При этом большая часть физической активности приходится на повседневную деятельность, например ходьбу, езду на велосипеде, подъем по лестнице и работу по дому. Благодаря датчику активности у Вас появится стимул больше двигаться в повседневной жизни. Кроме того, он оснащен сенсором для измерения частоты сердечных сокращений. Таким образом, частота сердечных сокращений измеряется на запястье в реальном времени. С помощью бесплатного приложения HealthManager Ваша двигательная активность будет передаваться с датчика активности на смартфон. Вы в любое время сможете просмотреть записи на смартфоне. Вы сможете также просматривать записи частоты сердечных сокращений в режиме реального времени (только через приложение), например с помощью приложения Runtastic и т. п.

Кроме того, Вы сможете получать уведомления о полученных сообщениях (СМС, WhatsApp, Facebook Messenger) или звонках. Таким образом Вы мгновенно получаете всю важную информацию и постоянно находитесь в курсе событий.

Приложение beurer HealthManager оснащено следующими функциями.

- Индикация пройденных шагов
- Индикация пройденной за день дистанции
- Индикация расхода калорий
- Индикация времени активности
- Индикация процесса продвижения цели дня (в %)
- Наглядное представление отдельных фаз сна
- Оповещение о полученных сообщениях (CMC, WhatsApp, Facebook Messenger)
- Оповещение о входящих вызовах на смартфон

Системные требования

Bluetooth® 4.0, iOS с версии 8.0; устройства на Android™ с версии 4.4
с *Bluetooth®* low energy technology

Список поддерживаемых моделей смартфонов:



2. Пояснения к символам

В данной инструкции по применению и на приборе используются следующие символы.

	ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ Предупреждает об опасности травмирования или ущерба для здоровья.		Изготовитель.
	Символ CE подтверждает, что продукция соответствует требованиям, предъявляемым к производителям Европейским сообществом.	IPX4	Защита от брызг.
	Утилизация прибора в соответствии с директивой ЕС по отходам электрического и электронного оборудования ЕС — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).		

3. Указания



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

- Избегайте контакта с кремами для защиты от солнца и т. п., поскольку это может привести к повреждению пластиковых деталей.
- Не давайте упаковочный материал детям. Они могут задохнуться!
- Проконсультируйтесь со своим врачом перед началом тренировки.
- Данное устройство не является медицинским изделием. Измерение частоты сердечных сокращений датчика активности не предназначено для диагностирования, лечения или профилактики заболеваний.
- Датчик активности содержит магниты. Перед использованием датчика активности проконсультируйтесь со своим врачом, если Вы носите кардиостимулятор, дефибриллятор или подобный электронный имплантат.
- Датчик активности защищен только от брызг. Поэтому НЕ используйте датчик активности, когда Вы принимаете душ или плаваете!
- Защитите датчик активности от влаги.
- Не допускайте попадания воды на датчик активности!
- В целях защиты окружающей среды по окончании срока службы следует утилизировать прибор отдельно от бытового мусора. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора в вашей стране. Соблюдайте местные



законодательные нормы по утилизации отходов. Прибор следует утилизировать согласно директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). При появлении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



Обращение с аккумуляторами

- При попадании жидкости из аккумулятора на кожу или в глаза необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.
- Если аккумулятор потек, наденьте защитные перчатки и утилизируйте устройство. Защищайте аккумуляторы от чрезмерного воздействия тепла.
- Защищайте аккумуляторы от чрезмерного воздействия тепла.
- Опасность взрыва! Не бросайте аккумуляторы в огонь.
- Не разбирайте, не открывайте и не разбивайте аккумуляторы.
- Используйте только те зарядные устройства, которые описаны в инструкции по применению.
- Перед использованием аккумуляторы необходимо правильно зарядить. Для правильной зарядки необходимо всегда соблюдать указания производителя и/или информацию, приведенную в данной инструкции по применению.

- Перед первым использованием полностью зарядите аккумулятор (см. разд. 5).
- Чтобы максимально продлить срок службы аккумулятора, заряжайте его полностью не реже 2 раз в год.

4. Ввод в эксплуатацию

Для ввода датчика активности в эксплуатацию удерживайте кнопку нажатой примерно в течение 10 секунд. Если датчик активности не включается, аккумулятор датчика разряжен. Зарядите аккумулятор, как описано в разделе «5. Зарядка аккумулятора».



1. Убедитесь, что смартфон подключен к Интернету.
2. Включите *Bluetooth®* на своем смартфоне.
3. Загрузите бесплатное мобильное приложение beurer HealthManager в Apple App Store (iOS) или Google Play Store (Android).





В зависимости от настройки смартфона соединение с Интернетом или передача данных могут оказаться платными.

4. Запустите приложение HealthManager и следуйте инструкциям. В меню настроек приложения выберите AS 95 и настройте целевые значения активности, сна, длины шага и веса. При желании Вы можете активировать/настроить звуковой сигнал.

Советы для подключения датчика активности к смартфону

- Располагайте смартфон как можно ближе к датчику активности.
- Соблюдайте расстояние 30 м до других устройств/датчиков с *Bluetooth®*.
- Носите смартфон с собой в сумке, на ремне или закрепите его на руле велосипеда. Не носите смартфон в заднем кармане брюк или на спине.

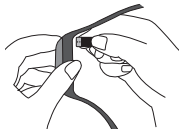
5. Зарядка аккумулятора



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

НЕ заряжайте датчик активности, если оба зарядных контакта на обратной стороне устройства мокрые. При необходимости просушите зарядные контакты с помощью салфетки.

1. Вставьте USB-штекер кабеля для зарядки в USB-разъем включенного компьютера.
2. Соедините другой конец зарядного кабеля USB с датчиком активности, как показано на рисунке. Следите за тем, чтобы оба зарядных контакта кабеля USB прилегали к зарядным контактам датчика активности. Во время зарядки на дисплее появится символ батарейки.
3. Чтобы посмотреть текущий уровень заряда, нажмите кнопку на датчике активности. Обычно полная зарядка аккумулятора занимает около 3 часов. Когда аккумулятор будет полностью заряжен, на дисплее отобразится символ заполненной батарейки. При полном заряде время работы аккумулятора составляет примерно 7 дней (при измерении частоты сердечных сокращений в течение одного часа каждый день). Время работы аккумулятора изменяется в зависимости от частоты измерений пульса. Регулярно заряжайте аккумулятор, чтобы обеспечить постоянную запись данных.



6. Установка датчика активности

Носите датчик активности на левом запястье, если Вы правша, и на правом запястье, если Вы левша.

1. Носите датчик активности примерно на 3–8 см выше запястья.
2. Обеспечьте достаточный контакт с кожей для светового датчика на обратной стороне.



Если у Вас холодные руки с плохим кровоснабжением, мы рекомендуем Вам перед измерением частоты сердечных сокращений выполнить разогревающие упражнения, это позволит достичь более точных результатов измерения.

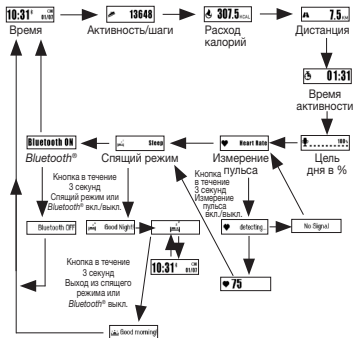
7. Функции

7.1 Обзор функций

Часы с датчиком активности оснащены следующими функциями: время, шагомер, пройденная дистанция, расход калорий, сжигание жира, время активности, цель дня, режим сна и индикация заряда аккумулятора.

Ежедневно в 0 часов функции сбрасываются до нуля. Затем счет начинается снова.

Чтобы выбрать одну из отдельных функций, нажмите кнопку на датчике активности.



7.2 Время/дата/уровень заряда

10:31⁺ 01/07

Датчик активности показывает текущее время и текущую дату. Если датчик активности синхронизирован со смартфоном, время и дата смартфона передаются на датчик активности. Дополнительно справа сверху отображается уровень заряда аккумулятора. Если Вы активировали *Bluetooth*[®] на датчике активности, на дисплее отобразится логотип *Bluetooth*[®]. Логотип *Bluetooth*[®] на дисплее мигает, если осуществляется соединение со смартфоном. Логотип *Bluetooth*[®] перестает мигать, если соединение со смартфоном установлено.



Для обеспечения продолжительной записи данных регулярно заряжайте аккумулятор.

7.3 Активность



13648

Датчик активности показывает активность в шагах. Шаги определяются с помощью 3D-датчика внутри корпуса.

7.4 Расход калорий



307.5_{KCAL}

Датчик активности рассчитывает расход калорий на основе данных, указанных в приложении (вес, возраст, пол), и пройденных шагов. Когда Вы проснетесь, датчик покажет количество израсходованных калорий, так как даже в состоянии покоя организм тратит энергию (в результате основного обмена веществ).

Датчик активности показывает сумму калорий, израсходованных в состоянии покоя (в результате основного обмена веществ), и активно израсходованных калорий (активный обмен веществ).

7.5 Дистанция 7.5 км

Благодаря данным о росте, указанным в приложении, датчик активности определяет длину Вашего шага. На основе длины шага и количества шагов датчик активности рассчитывает пройденную дистанцию.

7.6 Время активности 00:31

Время активности показывает, как долго Вы находитесь в движении. Время активности показывает исключительно время, в течение которого Вы двигаетесь.

7.7 Цель дня 65%

В настройках приложения HealthManager Вы можете определить цель дня (например, 10 000 шагов или 2000 ккал).

Текущий прогресс в достижении цели дня (в %) можно посмотреть на дисплее датчика активности.

7.8 Частота сердечных сокращений



Heart Rate

Датчик активности оснащен оптическим сенсором, с помощью которого можно в реальном времени измерять частоту сердечных сокращений.



Измерение частоты сердечных сокращений возможно, если датчик активности НЕ находится в режиме сна. Если аккумулятор датчика активности имеет низкий заряд, на дисплее появится символ  ; измерение частоты сердечных сокращений при этом будет невозможно. Для выполнения измерения частоты сердечных сокращений необходимо зарядить аккумулятор.

1. Для запуска измерения частоты сердечных сокращений нажимайте кнопку, пока на дисплее не отобразится  **Heart Rate**.
2. Удерживайте кнопку нажатой в течение 3 секунд, на дисплее появится символ  **detecting...**, датчик активности начнет измерение частоты сердечных сокращений. После того как датчик активности определит частоту сердечных сокращений, она отобразится на дисплее  **75**. Если датчик активности через 30 секунд не определил частоту сердечных сокращений, на дисплее появится символ  **No Signal**. В таком случае проверьте площадь контакта обратной стороны светового датчика с кожей, на датчике не должно быть частиц кожи и пыли. Снова нажмите кнопку для активации измерения частоты сердечных сокращений.

3. Чтобы остановить измерение частоты сердечных сокращений, удерживайте кнопку нажатой примерно в течение 5 секунд. На дисплее появится  **Heart Rate**.

Области тренировок частоты сердечных сокращений

В то время как на дисплее датчика активности отображается текущая частота сердечных сокращений, датчик также попеременно отображает текущую область тренировок. Максимальная частота сердечных сокращений автоматически рассчитывается по следующей формуле: $220 - \text{возраст} = \text{максимальная частота сердечных сокращений}$. На основе максимальной частоты сердечных сокращений рассчитываются отдельные области тренировок. Частота сердечных сокращений предварительно установлена для следующих областей тренировок, однако ее можно изменить в приложении.

 Rest	Rest появляется на дисплее, если текущая частота сердечных сокращений составляет меньше 50 % от Вашей максимальной частоты сердечных сокращений.
 Fat Burning	Fat Burning появляется на дисплее, если текущая частота сердечных сокращений составляет от 50 до 60 % от Вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

 Aerobic	Aerobic появляется на дисплее, если текущая частота сердечных сокращений составляет от 60 до 70 % от Вашей максимальной частоты сердечных сокращений.
 Steady	Steady появляется на дисплее, если текущая частота сердечных сокращений составляет от 70 до 80 % от Вашей максимальной частоты сердечных сокращений.
 Anaerobic	Anaerobic появляется на дисплее, если текущая частота сердечных сокращений составляет от 80 до 90 % от Вашей максимальной частоты сердечных сокращений.
 Maximal	Maximal появляется на дисплее, если текущая частота сердечных сокращений составляет больше 90 % от Вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

7.9 Режим сна Sleep

Для измерения активности во время сна переключите устройство в режим сна. Для этого нажимайте кнопку необходимое количество раз, пока на дисплее не отобразится  Sleep. Теперь удерживайте кнопку нажатой в течение 3 секунд. На дисплее появится  Good Night!, устройство перейдет в спящий режим. Если в спящем режиме нажать кнопку, то можно выбрать один из видов:  Sleep или  10:31⁰ 01/01. Если устройство находится в спящем режиме, измерение частоты сердечных сокращений невозможно.

Когда Вы проснетесь, нажмите кнопку в течение 3 секунд, чтобы вывести датчик активности из спящего режима.

7.10 Включение/выключение *Bluetooth*®

По умолчанию *Bluetooth*® включен на устройстве. На дисплее отображается логотип *Bluetooth*®, а также соответствующая индикация Bluetooth ON / Bluetooth OFF.



Для отключения *Bluetooth*® на устройстве нажимайте кнопку до тех пор, пока на дисплее не отобразится Bluetooth ON. Теперь удерживайте кнопку нажатой в течение 3 секунд. На дисплее появится Bluetooth OFF. *Bluetooth*® выключен на устройстве. Чтобы снова включить *Bluetooth*®, удерживайте нажатой кнопку в течение 3 секунд. Появится Bluetooth ON.



Если Вы отключите *Bluetooth*® на устройстве, Вы не сможете передавать записанные данные с датчика активности в смартфон.

7.11 Оповещения



Message!



Phone Call

На датчик активности Вы можете получать информацию о звонках/сообщениях, поступающих на Ваш смартфон. Датчик активности оснащен следующими функциями (при условии, что датчик активности подключен к смартфону и установлено приложение beurer Health Manager).

- Оповещение о входящих вызовах на смартфон: на дисплее будет отображаться имя звонившего, пока не будет нажата кнопка датчика активности. Если для номера телефона отсутствует запись в телефонной книге, на дисплее отобразится только номер телефона.
- Оповещение о поступивших сообщениях WhatsApp: на дисплее будет отображаться , пока не будет нажата кнопка датчика активности.
- Оповещение о поступивших сообщениях Facebook Messenger: на дисплее будет отображаться , пока не будет нажата кнопка датчика активности.



Оповещения появляются на дисплее датчика активности, если Вы активировали функцию Push на своем смартфоне.

Если отправитель был сохранен на Вашем смартфоне с номером телефона и именем, отобразится имя.

8. Передача данных на смартфон

Для передачи данных с датчика активности в приложение HealthManager действуйте следующим образом.

1. Активируйте *Bluetooth*® на своем смартфоне.
2. Откройте приложение HealthManager. Записанные данные будут автоматически отправлены на смартфон, если Ваш смартфон и датчик активности находятся в радиусе действия друг друга.

9. Очистка

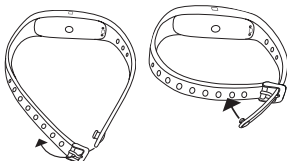
Регулярно очищайте датчик активности влажной салфеткой. Удаляйте остатки кожи и загрязнения с браслета, особенно в месте контакта на внутренней стороне браслета.

10. Часто задаваемые вопросы

Как правильно носить датчик активности?

Носите датчик активности на левом запястье, если Вы правша, и на правом запястье, если Вы левша.

Проденьте конец наручного ремешка через отверстие, как показано на рисунке. Вставьте крепление в отверстия наручного ремешка, чтобы он зафиксировался.



Почему мне стоит носить датчик активности?

Движение — главное условие здоровой жизни. Физическая активность поддерживает Ваше здоровье и уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Двигаясь, Вы сможете легче избавиться от лишнего веса. Вы заметите, как улучшится Ваше самочувствие. Физическая активность — это любые движения, требующие расхода энергии. При этом большая часть физической активности приходится на повседневную деятельность, например ходьбу, езду на велосипеде, подъем по лестнице и работу по дому. Объективно оценить ежедневную двигательную активность Вам поможет датчик активности. Благодаря

датчику активности у Вас появится стимул больше двигаться в повседневной жизни. Оптимальная ежедневная нагрузка составляет 7000–10 000 шагов или 30 минут двигательной активности.

(Источник: ВОЗ, д-р Катрин-Тюдор Лок, д-р Давид Р. Бассет-младший.)

Как датчик активности измеряет количество моих шагов?

С помощью встроенного 3D-сенсора датчик активности непрерывно регистрирует Вашу физическую активность. При этом все Ваши физические движения будут интерпретироваться как шаги. Поэтому пройденное расстояние по показаниям датчика может отличаться от фактической длины пути.

Как оценивать данные о своей активности/сне?

Через *Bluetooth*®-интерфейс Вашего датчика активности Вы можете передавать сохраненную информацию на смартфон (Android и iOS), где она будет анализироваться. Для этого Вам понадобится бесплатное приложение для смартфона HealthManager.

Датчик активности использует *Bluetooth*® Smart (Low Energy) с частотным диапазоном 2,4 ГГц.

Как синхронизировать данные с приложением?

Для передачи данных с датчика активности в приложение HealthManager выполните действия, описанные в разделе «8. Передача данных на смартфон».

Передача данных на смартфон не работает.

Это может произойти по нескольким причинам.

- Проверьте, совместим ли Ваш смартфон/планшетный компьютер с приложением HealthManager. Для просмотра всех совместимых мобильных устройств сканируйте следующий QR-код.
- Датчик активности находится в спящем режиме  Sleep. Чтобы вывести устройство из спящего режима, удерживайте кнопку нажатой примерно в течение 2 секунд. На дисплее датчика активности появится надпись  Good morning!.
- Bluetooth® на Вашем смартфоне не включен. Активируйте Bluetooth® в настройках своего смартфона.
- Аккумулятор датчика активности разряжен. Если датчик активности не включается, зарядите его, используя USB-кабель, входящий в комплект поставки.
- Убедитесь, что Вы используете правильное приложение. Передача данных возможна только с приложением HealthManager.
- Контакты на обратной стороне датчика загрязнены. Очистите датчик, как описано в разделе 9.



Когда следует заряжать датчик активности?

Зарядите аккумулятор датчика активности, если при нажатии кнопки на дисплее отображается  Battery Low. Если на дисплее отображается  Battery Low, то заряда аккумулятора хватит не более чем на 15 часов. Не допускайте полной

разрядки аккумулятора, ведь только так можно обеспечить непрерывную регистрацию данных.

Как правильно заряжать аккумулятор датчика активности?

Для правильной зарядки датчика активности следуйте указаниям в разделе «5. Зарядка аккумулятора».

Можно ли носить датчик активности во время езды на велосипеде?

Вы можете носить датчик активности и во время езды на велосипеде. Для этого необходимо разместить датчик на подходящем месте. Целесообразно размещать датчик на ноге, в узком или в боковом кармане брюк; не рекомендуется размещение на поясе. Однако данные о пройденном расстоянии могут отличаться от фактической длины пути, так как датчик активности пересчитывает все Ваши физические движения в шаги.

В течение скольких дней/ночей продолжается регистрация данных датчиком активности?

Датчик активности может регистрировать данные в течение 30 дней и 7 ночей. Если все ячейки памяти заполнены, то самые старые значения будут автоматически перезаписываться. Поэтому мы рекомендуем выполнять передачу данных не реже одного раза в неделю.

Как активировать спящий режим?

Нажимайте кнопку необходимое количество раз, пока на дисплее не отобразится  Sleep.

Теперь удерживайте кнопку нажатой в течение 3 секунд. На дисплее появится  Good Night!, устройство перейдет в спящий режим.

Чтобы вывести устройство из спящего режима, удерживайте кнопку нажатой примерно в течение 3 секунд. На дисплее появится  Good morning!.

Как активировать функцию будильника?

Укажите необходимое время срабатывания будильника в приложении HealthManager. Синхронизируйте время срабатывания будильника датчика активности со временем приложения.

Могу ли я носить датчик активности, когда я принимаю душ или плаваю?

Нет, датчик активности защищен только от брызг. НЕ используйте датчик активности, когда Вы принимаете душ или плаваете!

Как следует утилизировать датчик активности?

Внимательно следуйте указаниям в разделе «11. Утилизация».

Как очищать датчик активности?

Время от времени протирайте датчик активности влажной салфеткой. НЕ кладите датчик активности в воду!

Где можно заказать сменный USB-кабель для зарядки/сменную застежку?

См. разд. «13. Принадлежности и детали, подверженные быстрому износу»

Что входит в комплект поставки?

В комплект поставки входят датчик активности и USB-кабель для зарядки.

11. Утилизация

В интересах охраны окружающей среды категорически запрещается выбрасывать прибор по завершении срока его службы вместе с бытовыми отходами.

Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора в вашей стране. Прибор следует утилизировать согласно директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). При появлении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



12. Технические характеристики

- Вес: 28 г
- Подходит для обхвата запястья от 14,5 до 21,0 см

- Время работы от аккумулятора при бл. 7 дней (в зависимости от применения)
- Аккумулятор: литий-полимерный, 150 мА·ч
- Память: 30 дней/30 ночей
- Минимальная измеряемая ЧСС: 30 ударов/мин
- Максимальная измеряемая ЧСС: 200 ударов/мин
- Допустимые условия эксплуатации: от +5 до +45 °C (от +41 до +113 °F)
- Степень защиты IPX4 (защита от брызг)
- Передача данных *Bluetooth®* low energy technology

Настоящим мы гарантируем, что данное изделие соответствует европейской директиве R&TTE (директива ЕС по средствам радиосвязи и телекоммуникационному оконечному оборудованию) 1999/5/EC. Обратитесь в сервисный центр по указанному адресу для получения подробных сведений — например, о соответствии директивам ЕС.

Словесный товарный знак *Bluetooth®* и соответствующий логотип являются зарегистрированными товарными знаками *Bluetooth®* SIG, Inc. Любое использование данных знаков компанией Beurer GmbH осуществляется по лицензии. Прочие торговые знаки и наименования являются собственностью соответствующих обладателей.

13. Принадлежности и детали, подверженные быстрому износу

В сервисной службе Вы можете заказать следующие запасные детали.

Обозначение	Артикульный номер или номер для заказа
Застежка	163.850
Кабель для зарядки	163.851

14. Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 12 месяцев со даты продажи через розничную сеть.

Гарантия не распространяется:

- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием
- на быстроизнашивающиеся части (батарейки и ремешки)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя.

- при отсутствии кассового чека

Товар не подлежит обязательной сертификации

Срок эксплуатации изделия: мин. 5 лет

Фирма-изготовитель: Бойер Гмбх, Софлингер штрассе 218, 89077-УЛМ,
Германия

Фирма-импортер: ООО БОЙРЕР, 109451 г. Москва, ул. Перерва 62, корп.
2, офис 3

Сервисный центр: 109451 г. Москва, ул. Перерва 62, корп. 2
Тел (факс) 495—658 54 90
bts-service@ctdz.ru

Дата продажи _____ Подпись продавца _____

Штамп магазина _____ Подпись покупателя _____

POLSKI



Należy dokładnie przeczytać i zachować niniejszą instrukcję obsługi, przechowywać ją w miejscu dostępnym dla innych użytkowników i przestrzegać podanych w niej wskazówek.

Spis treści

1. Informacje ogólne	189
2. Objaśnienie symboli	191
3. Wskazówki	192
4. Uruchomienie	195
5. Naładuj akumulator	196
6. Zakładanie czujnika aktywności	197
7. Funkcje	198
7.1 Przegląd funkcji	198
7.2 Wyświetlanie godziny/daty/ stanu akumulatora	200
7.3 Aktywność	200
7.4 Zużycie kalorii	200
7.5 Odległość	201
7.6 Aktywny czas	201
7.7 Cel dzienny	201
7.8 Tętno	202
7.9 Tryb snu	204
7.10 Włączanie/wyłączanie funkcji <i>Bluetooth</i> ®	204
7.11 Powiadomienia	205
8. Transfer danych na smartfona	206
9. Czyszczenie	206
10. Często zadawane pytania	207
11. Utylizacja	212
12. Dane techniczne	212
13. Akcesoria i części ulegające zużyciu	213

Zawartość opakowania

Zestaw należy sprawdzić pod kątem zewnętrznych uszkodzeń opakowania kartonowego oraz kompletności zawartości. Przed użyciem należy upewnić się, że urządzenie i akcesoria nie wykazują żadnych widocznych uszkodzeń i że wszystkie elementy opakowania zostały usunięte. W razie wątpliwości należy zaprzestać korzystania z urządzenia oraz zwrócić się do przedstawiciela handlowego lub działu obsługi klienta na podany adres.

- 1 x naręczny czujnik aktywności
- 1 x kabel ładowania USB

1. Informacje ogólne

Drodzy Klienci,

cieszymy się, że zdecydowali się Państwo na zakup naszego produktu. Firma Beurer oferuje dokładnie przetestowane produkty wysokiej jakości przeznaczone do pomiaru masy ciała, ciśnienia, stężenia glukozy we krwi, temperatury i tętna, a także przyrządy do łagodnej terapii, masażu, inhalacji i ogrzewania. Należy dokładnie przeczytać i zachować niniejszą instrukcję obsługi, przechowywać ją w miejscu dostępnym dla innych użytkowników i przestrzegać podanych w niej wskazówek.

Z pozdrowieniami Zespół Beurer

Po co nosić czujnik aktywności?

Ruch jest warunkiem zdrowego życia. Aktywność fizyczna pozwala zachować sprawność i obniża ryzyko chorób serca i układu krążenia. Ruch pomaga zmniejszyć masę ciała. Aktywność fizyczna odnosi się do wszelkiego typu ruchu związanego ze zużyciem energii. Istotną jego część stanowi codzienna aktywność, np. chodzenie, jazda na rowerze, wchodzenie po schodach, czy też wykonywanie prac domowych. W ten sposób może on również motywować do zwiększonego ruchu w życiu codziennym. Dodatkowo czujnik aktywności dokonuje pomiaru tętna. W ten sposób możliwe jest mierzenie tętna w czasie rzeczywistym na nadgarstku. Za pomocą bezpłatnej aplikacji „HealthManager” istnieje możliwość wygodnego przenoszenia informacji o aktywności ruchowej z czujnika aktywności na smartfona. Zarejestrowane dane można w łatwy i przejrzysty sposób w każdej chwili analizować na smartfonie. Zarejestrowane wyniki pomiarów tętna można również analizować na bieżąco, wyłącznie za pomocą aplikacji, np. takich jak Runtastic lub podobnych aplikacji sportowych.

Ponadto informacje można otrzymywać poprzez przychodzące wiadomości (SMS, WhatsApp, Facebook Messenger) lub połączenia telefoniczne – a wszystko to wygodnie na swoim nadgarstku. W ten sposób szybko uzyskasz wszelkie bieżące informacje.

Aplikacja „HealthManager” posiada następujące funkcje:

- Wyświetlanie wykonanych kroków
- Wyświetlanie pokonanego dystansu wg dni
- Wyświetlanie zużycia kalorii
- Wyświetlanie aktywnego czasu
- Wyświetlanie postępu w zakresie realizacji celu dziennego (w %)
- Prezentacja poszczególnych faz snu
- Powiadomienie o przychodzących wiadomościach na smartfonie (SMS, WhatsApp, Facebook Messenger).
- Powiadamianie o pojawieniu się połączeń telefonicznych na smartfonie

Wymagania systemowe:

Bluetooth® 4.0, iOS od wersji 8.0, urządzenia z systemem Android™ od wersji 4.4 z technologią *Bluetooth*® low energy technology

Lista obsługiwanych urządzeń:



2. Objaśnienie symboli

W niniejszej instrukcji i na urządzeniu zastosowano następujące symbole:

	OSTRZEŻENIE Ostrzeżenie przed zagrożeniem obrażeniami ciała lub utratą zdrowia. ^{o7}		Producent
	Symbol CE potwierdza zgodność produktu z wymaganiami Wspólnoty Europejskiej nałożonymi na producenta.	IPX4	Ochrona przed rozpryskującą się wodą
	Utylizacja zgodnie z dyrektywą WE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)		

3. Wskazówki



OSTRZEŻENIE

- Unikać kontaktu z kremami do opalania itp., ponieważ mogłyby one uszkodzić elementy urządzenia wykonane z tworzywa sztucznego.
- Opakowanie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Istnieje ryzyko uduszenia!

- Należy skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem nowego programu treningowego.
- To urządzenie nie jest wyrobem medycznym. Pomiar tętna wykonywany przez czujnik aktywności nie służy do diagnozowania chorób, leczenia, terapii ani jako środek prewencyjny.
- Czujnik aktywności ma wbudowane magnesy. Dlatego zanim zaczniesz korzystać z czujnika aktywności skonsultuj się z lekarzem, jeżeli masz założony rozrusznik serca, defibrylator lub inny implant elektroniczny.
- Czujnik aktywności jest odporny tylko na zachlapanie wodą. Czujnika aktywności NIE wolno używać pod prysznicem ani podczas pływania!
- Czujnik aktywności należy chronić przed wilgocią.
- Czujnik aktywności należy trzymać z dala od wody!
- W związku z wymogami ochrony środowiska urządzenia po zakończeniu eksploatacji nie wolno usuwać z odpadami domowymi. Utylizację należy zlecić w odpowiednim punkcie zbiórki w danym kraju. Podczas utylizacji należy przestrzegać lokalnych przepisów dotyczących utylizacji materiałów. Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). W razie pytań należy zwrócić się do odpowiedniej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.





Wskazówki dotyczące postępowania z akumulatorami

- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu ze skórą lub oczami, należy przemyć je wodą i skontaktować się z lekarzem.
- W przypadku wycieku z akumulatora należy założyć rękawice ochronne i go zutylizować. Należy chronić akumulatory przed nadmiernym działaniem wysokiej temperatury.
- Należy chronić akumulatory przed nadmiernym działaniem wysokiej temperatury.
- Zagrożenie wybuchem! Nie wrzucać akumulatorów do ognia.
- Akumulatorów nie wolno rozmontowywać, otwierać ani rozdrabniać.
- Należy używać wyłącznie ładowarek wymienionych w instrukcji obsługi.
- Przed użyciem akumulatory należy odpowiednio naładować. Należy przestrzegać zaleceń producenta i danych zawartych w niniejszej instrukcji obsługi dotyczących prawidłowego ładowania.
- Przed pierwszym użyciem należy całkowicie naładować akumulator (patrz rozdział 5).
- Aby zapewnić możliwie długi czas eksploatacji akumulatora, należy go całkowicie naładować co najmniej 2 razy w roku.

4. Uruchomienie

Aby uruchomić czujnik aktywności, naciśnij i przytrzymaj przycisk przez ok. 10 sekund. Jeśli urządzenie nie włącza się, oznacza to, że akumulator jest rozładowany. Ponownie naładuj akumulator zgodnie z opisem w rozdziale „5. Ładowanie akumulatora”.



1. Upewnij się, że smartfon jest podłączony do Internetu.
2. Aktywuj funkcję *Bluetooth*® na swoim smartfonie.
3. Pobierz bezpłatną aplikację „HealthManager” ze sklepu Apple App Store (iOS) lub Google Play Store (Android).



W zależności od ustawień smartfona połączenie z Internetem lub transmisja danych mogą się wiązać z dodatkowymi kosztami.



4. Uruchom aplikację „HealthManager” i postępuj zgodnie ze wskazówkami. W menu ustawień aplikacji wybierz AS 95 i ustaw wartość docelową aktywności, wartość docelową snu, długość kroków i wagę. W razie potrzeby należy aktywować / ustawić alarm.

Wskazówki dotyczące parowania czujnika aktywności ze smartfonem

- Ustaw smartfon możliwie blisko swojego czujnika aktywności.
- Zachowaj 30 m odległości od innych czujników / urządzeń *Bluetooth®*.
- Noś smartfon z przodu, w torebce, na pasku lub załóż na kierownicę roweru. Nie noś smartfona w tylnej kieszeni ani na plecach.

5. Naładuj akumulator



OSTRZEŻENIE

NIE ładuj czujnika aktywności, jeżeli dwa styki ładowania na odwrocie są wilgotne. Ewentualnie należy delikatnie wytrzeć styki ściereczką.

1. Podłącz wtyczkę USB kabla ładowania do złącza USB włączonego komputera.
2. Połącz końcówkę kabla ładowania USB z czujnikiem aktywności w sposób pokazany na rysunku. Upewnij się, że dwa styki kabla ładowania USB są ułożone na dwóch stykach ładowania czujnika aktywności. Podczas ładowania na wyświetlaczu widoczny jest symbol baterii.



3. Aby sprawdzić aktualny poziom naładowania, naciśnij przycisk na czujniku aktywności. W normalnych warunkach całkowite naładowanie akumulatora trwa ok. 3 godzin. Po naładowaniu akumulatora na wyświetlaczu widoczny jest symbol pełnej baterii. Pełny akumulator działa ok. 7 dni (przy jednogodzinnym pomiarze tętna dziennie). Czas działania akumulatora zmienia się odpowiednio do częstotliwości wykonywanych pomiarów pulsu. Akumulator należy regularnie ładować, aby umożliwić rejestrowanie danych.

6. Zakładanie czujnika aktywności

Czujnik aktywności noś na lewym nadgarstku, jeśli jesteś osobą leworęczną, lub na prawym, jeśli jesteś osobą praworęczną.

1. Noś czujnik aktywności ok. 3–8 cm nad nadgarstkiem.
2. Należy pamiętać, aby czujnik światła miał z tylnej strony wystarczający kontakt ze skórą.



Jeżeli Twoje dłonie są często zimne lub słabo ukrwione, zalecamy przed pomiarem tętna wykonać ćwiczenia rozgrzewające, aby uzyskać dokładniejszy wynik pomiaru.

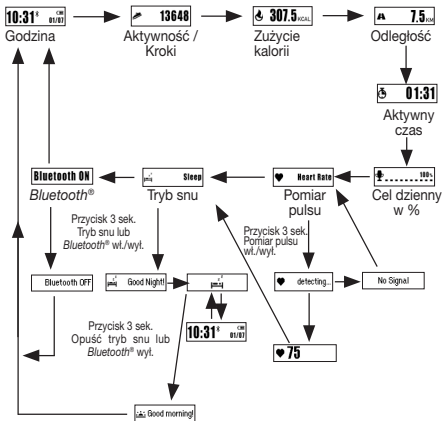
7. Funkcje

7.1 Przegląd funkcji

Czujnik aktywności posiada następujące funkcje: wyświetlanie czasu zegarowego, licznik kroków, wskazywanie pokonanego dystansu, zużycia kalorii, spalania tkanki tłuszczowej, aktywnego czasu i celu dziennego, tryb snu oraz wskaźnik stanu naładowania akumulatora.

Powyższe funkcje są codzienne o godz. 24.00 zerowane. Wówczas liczenie zaczyna się od początku.

Aby przechodzić pomiędzy poszczególnymi funkcjami, należy naciskać przycisk na czujniku.



7.2 Wyświetlanie godziny/daty/stanu akumulatora

10:31 01/07

Czujnik aktywności wskazuje aktualną godzinę i datę. Po zsynchronizowaniu czujnika aktywności ze smartfonem następuje przeniesienie wyświetlanej na smartfonie bieżącej godziny i daty na czujnik aktywności. Dodatkowo z prawej strony na górze wyświetlany jest aktualny stan akumulatora. Gdy w czujniku aktywności włączony zostanie *Bluetooth*[®], na wyświetlaczu pojawi się logo *Bluetooth*[®]. Logo *Bluetooth*[®] miga na wyświetlaczu podczas wyszukiwania połączenia ze smartfonem. Po nawiązaniu połączenia ze smartfonem logo *Bluetooth*[®] świeci się ciągle.



Aby rejestrowanie danych odbywało się w sposób ciągły, należy regularnie ładować akumulator.

7.3 Aktywność **13648**

Czujnik aktywności wskazuje ruchy mierzone w krokach. Kroki są rejestrowane za pomocą czujnika 3D znajdującego się w środku czujnika aktywności.

7.4 Zużycie kalorii **307.5** KCAL

Czujnik aktywności wylicza zużycie kalorii na podstawie danych wprowadzonych w aplikacji (wzrost, wiek, płeć) i liczby wykonanych kroków. Rano po przebudzeniu

możesz sprawdzić liczbę spalonych kalorii (BMR), ponieważ organizm zużywa kalorie również w czasie spoczynku. Czujnik aktywności wskazuje sumą kalorii zużytych podczas wypoczynku (BMR) i w trakcie aktywności fizycznej (AMR).

7.5 Odległość 7.5_{KM}

Na podstawie określonego w aplikacji wzrostu czujnik aktywności ustala długość kroku, która wraz z liczbą kroków stanowi podstawę dla obliczania przebytego dystansu.

7.6 Aktywny czas 00:31

Aktywny czas informuje o tym, jak długo użytkownik znajduje się w ruchu. Obejmuje on wyłącznie czas, w którym ma miejsce ruch.

7.7 Cel dzienny 65%

W ustawieniach aplikacji „HealthManager” można zdefiniować cel dzienny (np. 10 000 kroków lub 2000 kcal).

Informację o bieżącym postępie w zakresie realizacji ustawionego celu dziennego (w %) można odczytać z wyświetlacz czujnika aktywności.

7.8 Tętno



Heart Rate

Urządzenie jest wyposażone w optyczny czujnik, za którego pomocą można wykonywać pomiar tętna w czasie rzeczywistym.



Pomiar tętna jest możliwy, jeżeli czujnik aktywności NIE znajduje się w trybie snu. Jeśli poziom naładowania akumulatora w czujniku aktywności nie jest wystarczający, na wyświetlaczu pojawia się symbol   i nie można zmierzyć tętna. Aby wykonać pomiar tętna, należy najpierw naładować akumulator.

1. Aby rozpocząć pomiar tętna, należy kilkakrotnie naciskać przycisk, aż na wyświetlaczu pojawi się symbol  **Heart Rate**.
2. Przytrzymaj przez 3 sekundy naciśnięty przycisk. Wyświetli się symbol  **detecting...** i czujnik aktywności zacznie rejestrować tętno. Po zarejestrowaniu tętna wynik jest widoczny na wyświetlaczu  **75**. Jeżeli czujnik aktywności nie zarejestrował tętna po upływie 30 sekund, na wyświetlaczu pojawia się symbol  **No Signal**. W takim przypadku należy sprawdzić, czy czujnik światła ma wystarczający kontakt ze skórą i nie jest zanieczyszczony drobinami naskórka ani kurzem. Na koniec należy ponownie nacisnąć przycisk, żeby aktywować pomiar tętna.
3. Aby zatrzymać pomiar tętna, przytrzymaj naciśnięty przycisk przez 5 sekund. Na wyświetlaczu pojawi się symbol  **Heart Rate**.

Fazy treningowe

Podczas gdy na wyświetlaczu pokazane jest aktualne tętno, czujnik aktywności pokazuje również na zmianę aktualną fazę treningową. Maksymalne tętno jest automatycznie obliczane na podstawie następującego wzoru: $220 - \text{wiek} = \text{maksymalne tętno}$. Na podstawie maksymalnego tętna oblicza się pojedyncze fazy treningowe. Tętno jest skojarzone z następującymi fazami treningowymi, ale można je zmienić w aplikacji:

 Rest	„Rest” pojawia się na wyświetlaczu, gdy wartość aktualnego tętna wynosi mniej niż 50% Twojego maksymalnego tętna.
 Fat Burning	„Fat Burning” pojawia się na wyświetlaczu, gdy aktualne tętno jest w przedziale 50–60% Twojego maksymalnego tętna.
 Aerobic	„Aerobic” pojawia się na wyświetlaczu, gdy aktualne tętno jest w przedziale 60–70% Twojego maksymalnego tętna.
 Steady	„Steady” pojawia się na wyświetlaczu, gdy aktualne tętno jest w przedziale 70–80% Twojego maksymalnego tętna.
 Anaerobic	„Anaerobic” pojawia się na wyświetlaczu, gdy aktualne tętno jest w przedziale 80–90% Twojego maksymalnego tętna.



„Maximal” pojawia się na wyświetlaczu, gdy aktualne tętno przekracza 90% Twojego maksymalnego tętna.

7.9 Tryb snu



Aby urządzenie mierzyło ruchy podczas snu, przed położeniem się spać należy je przełączyć na tryb snu. Naciskaj kilkakrotnie przycisk, aż na wyświetlaczu pojawi się symbol . Teraz przytrzymaj przycisk przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się  i urządzenie przełączy się na tryb snu.

Poprzez krótkie naciśnięcie przycisku w trybie snu przełącza się widoki  i . Jeżeli urządzenie jest w trybie snu, nie można wykonać pomiaru tętna.

Aby rano po przebudzeniu urządzenie powróciło do normalnego trybu, należy ponownie nacisnąć i przytrzymać przycisk przez ok. 3 sekundy.

7.10 Włączanie/wyłączanie funkcji *Bluetooth®*

Standardowo *Bluetooth®* jest włączony w urządzeniu. Wskazują na to logo *Bluetooth®* i odpowiednie symbole na wyświetlaczu / .



Aby wyłączyć *Bluetooth®* w urządzeniu, naciskaj kilkakrotnie przycisk do momentu pojawienia się na wyświetlaczu symbolu . Teraz przytrzymaj przycisk

przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się Bluetooth OFF. *Bluetooth®* jest teraz wyłączony. Aby ponownie włączyć *Bluetooth®*, przytrzymaj naciśnięty przycisk przez 3 sekundy. Wyświetli się symbol Bluetooth ON



Jeżeli wyłączysz *Bluetooth®* w urządzeniu, przeniesienie zapisanych danych z czujnika aktywności do smartfona nie będzie możliwe.

7.11 Powiadomienia



Message!



Phone Call

Za pomocą założonego na nadgarstek czujnika aktywności można uzyskać informacje o przychodzących połączeniach lub wiadomościach. Czujnik aktywności ma następujące funkcje (pod warunkiem, że jest połączony ze smartfonem i jest zainstalowana aplikacja „beurer Health Manager”):

- Powiadamianie o przychodzących połączeniach telefonicznych na smartfonie: Imię osoby dzwoniącej jest widoczne na wyświetlaczu do momentu naciśnięcia przycisku czujnika aktywności. Jeżeli dany kontakt nie jest zapisany, na wyświetlaczu widoczny jest tylko numer telefonu.
- Powiadamianie o przychodzących wiadomościach WhatsApp na smartfonie: Na wyświetlaczu widoczny jest symbol , aż do momentu naciśnięcia przycisku czujnika aktywności.

- Powiadamianie o przychodzących wiadomościach Facebook Messenger na smartfonie: Na wyświetlaczu widoczny jest symbol , aż do momentu naciśnięcia przycisku czujnika aktywności.



Powiadomienia pojawiają się na wyświetlaczu czujnika aktywności, jeżeli na smartfonie aktywna jest funkcja „Push”.

Jeśli nadawca jest zapisany na smartfonie z imieniem i numerem, wyświetli się jego imię.

8. Transfer danych na smartfona

Aby przesłać zapisane dane z czujnika aktywności do aplikacji „HealthManager”, należy wykonać następujące kroki:

1. Aktywuj *Bluetooth*® na smartfonie.
2. Otwórz aplikację „HealthManager”. Zapisane dane zostaną teraz automatycznie przeniesione na smartfon, o ile znajduje się on w zasięgu czujnika aktywności.

9. Czyszczenie

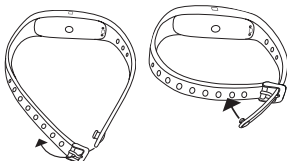
Czujnik aktywności należy regularnie czyścić zwilżoną ściereczką. Usuń drobinki naskórka i zanieczyszczenia z paska oraz z powierzchni styčných po wewnętrznej stronie paska.

10. Często zadawane pytania

Jak prawidłowo nosić czujnik aktywności?

Czujnik aktywności noś na lewym nadgarstku, jeśli jesteś osobą leworęczną, lub na prawym, jeśli jesteś osobą leworęczną.

Jeden koniec opaski przeciągnij przez otwór w sposób pokazany na ilustracji. Zapięcie wciśnij w otwory w opasce w taki sposób, aby się zapięło.



Po co mi czujnik aktywności?

Ruch jest warunkiem zdrowego życia. Aktywność fizyczna pozwala zachować sprawność i obniża ryzyko chorób serca i układu krążenia. Ruch pomaga również zmniejszyć masę ciała i poprawić samopoczucie. Aktywność fizyczna odnosi się do wszelkiego typu ruchu związanego ze zużyciem energii. Istotną jego część stanowi codzienna aktywność, np. chodzenie, jazda na rowerze, wchodzenie po schodach, czy też wykonywanie prac domowych. W obiektywnej ocenie i rejestracji codziennej aktywności ruchowej pomagają czujniki aktywności. W ten sposób może on również motywować do zwiększonego ruchu w życiu codziennym. Optymal-

na dzienna porcja aktywności wynosi co najmniej od 7000 do 10 000 kroków lub 30 minut wysiłku fizycznego.

(źródło: wg WHO, dr Catrine Tudor-Locke, dr David R. Bassett jr.)

W jaki sposób czujnik aktywności mierzy moje kroki?

Czujnik aktywności rejestruje w sposób ciągły aktywność fizyczną za pomocą wewnętrznego czujnika 3D. Wszystkie ruchy ciała są przy tym przeliczane na kroki. W związku z tym dane dotyczące pokonanej trasy mogą odbiegać od faktycznie przebytej odległości.

W jaki sposób mogę wykorzystać moje dane dot. aktywności / snu?

Poprzez złącze *Bluetooth*® czujnika aktywności zapisane dane można przesłać na smartfon (z systemem Android i iOS) i tam analizować. W tym celu wystarczy pobrać darmową aplikację „HealthManager” na smartfon.

Czujnik aktywności wykorzystuje *Bluetooth*® Smart (Low Energy), pasmo częstotliwości 2,4 GHz.

Jak zsynchronizować swoje dane z aplikacją?

Aby przesłać zapisane dane z czujnika aktywności do aplikacji „HealthManager”, należy zastosować się do wskazówek z rozdziału „8. Transfer danych na smartfona”.

Przesyłanie danych na telefon nie działa.

Może to mieć kilka przyczyn:

- Sprawdź, czy Twój smartfon / tablet jest kompatybilny z aplikacją „HealthManager”. W celu otrzymania zestawienia wszystkich kompatybilnych mobilnych urządzeń końcowych należy zeskanować następujący kod QR.
- Czujnik aktywności znajduje się w „trybie snu”  Sleep. Aby wyjść z trybu snu, naciśnij przez 2 sekundy przycisk na czujniku. Na wyświetlaczu czujnika aktywności pojawi się powitanie  Good morning!.
- *Bluetooth®* nie jest aktywowany na smartfonie. Aktywuj *Bluetooth®* w ustawieniach smartfona.
- Akumulator czujnika aktywności jest rozładowany. Jeśli nie można włączyć czujnika aktywności, naładuj go za pomocą dołączonego do niego kabla ładowania USB.
- Sprawdź, czy używasz właściwej aplikacji. Dane można przysyłać wyłącznie za pomocą aplikacji „HealthManager”.
- Styki na tylnej stronie czujnika są zanieczyszczone. Wyczyść czujnik zgodnie z opisem w rozdziale 9.



Kiedy ładować akumulator czujnika aktywności?

Akumulator czujnika aktywności ładuj wtedy, gdy po naciśnięciu przycisku na wyświetlaczu pojawi się ikona  Battery Low!. Gdy na wyświetlaczu pojawi się  Battery Low!, akumulator wystarczy jeszcze na maks. 15 godzin. Aby zapewnić nieprzerwane rejestrowanie danych, nie dopuszczaj do całkowitego rozładowania akumulatora.

Jak prawidłowo ładować akumulator czujnika aktywności?

Aby prawidłowo naładować czujnik aktywności, postępuj zgodnie ze wskazówkami rozdziału „5. Ładowanie akumulatora”.

Czy czujnik aktywności mogę nosić również podczas jazdy rowerem?

Czujnik aktywności można nosić również podczas jazdy rowerem. Warunkiem jest noszenie czujnika w odpowiednim miejscu. Można go umieścić na nodze lub w wąskiej bądź bocznej kieszeni spodni, natomiast nie należy go zakładać na pasku. Trzeba jednak pamiętać, że podany odcinek będzie różnić się od faktycznie pokonanej odległości, ponieważ czujnik interpretuje ruchy ciała jako kroki.

Ile dni/nocy może czujnik aktywności może rejestrować dane?

Czujnik aktywności może zarejestrować 30 dni i 7 nocy. Gdy nie będzie już wolnej pamięci, najstarsze dane zostaną automatycznie skasowane. Dlatego zalecamy, aby przynajmniej raz w tygodniu przenosić dane.

Jak aktywować tryb snu?

Naciskaj przycisk, aż na wyświetlaczu pojawi się  Sleep.

Teraz przytrzymaj przycisk przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się  Good Night!
i urządzenie przełączy się na tryb snu.

Aby wyjść z trybu snu, naciśnij przez 3 sekundy przycisk na czujniku. Na wyświetlaczu pojawi się  Good morning!.

Jak aktywować funkcję budzenia?

Wpisz godzinę budzenia w aplikacji „HealthManager”. Po wprowadzeniu / zmianie godziny budzenia zsynchronizuj czujnik aktywności z aplikacją.

Czy czujnik aktywności mogę nosić również pod prysznicem lub podczas pływania?

Nie, czujnik aktywności jest odporny wyłącznie na zachłapanie wodą. Czujnika aktywności NIE wolno używać pod prysznicem ani podczas pływania!

Jak utylizować czujnik aktywności?

Należy przestrzegać wskazówek znajdujących się w rozdziale „11. Utylizacja”.

Jak czyścić czujnik aktywności?

Czujnik aktywności przetrzyj od czasu do czasu wilgotną szmatką. Czujnika aktywności NIE wolno zanurzać w wodzie!

Gdzie mogę zamówić kabel ładowania USB / zapięcie?

Patrz rozdział „13. Akcesoria i części ulegające zużyciu”

Co znajduje się w komplecie?

W komplecie znajduje się czujnik aktywności i kabel ładowania USB.

11. Utylizacja

Ze względu na ochronę środowiska naturalnego po zakończeniu okresu eksploatacji urządzenia nie należy wyrzucać wraz ze zwykłymi odpadami domowymi.

Utylizację należy zlecić w odpowiednim punkcie zbiórki w danym kraju. Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

W razie pytań należy zwrócić się do odpowiedniej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.



12. Dane techniczne

- Waga: 28 g
- Na nadgarstek o obwodzie od ok. 14,5 do ok. 21,0 cm
- Czas działania akumulatora wynosi ok. 7 dni (w zależności od intensywności użytkowania)
- Akumulator: Litowo-polimerowy 150 mAh
- Pamięć: 30 dni/30 nocy
- Minimalne mierzalne tętno: 30 bpm
- Maksymalne mierzalne tętno: 200 bpm

- Dozwolone warunki użytkowania: Od +5°C do +45°C (od +41°F do +113°F)
- Klasa bezpieczeństwa IPX4 (odporność na zachłapanie wodą)
- *Bluetooth®* low energy technology

Gwarantujemy, że ten produkt jest zgodny z dyrektywą europejską R&TTE 1999/5/WE. Aby uzyskać szczegółowe dane, np. dot. certyfikatu zgodności CE, należy skontaktować się z punktem serwisowym pod podanym adresem.

Nazwa i logo *Bluetooth®* są zarejestrowanymi znakami marki *Bluetooth®* SIG, Inc i jakiegokolwiek korzystanie z nich przez firmę Beurer GmbH jest objęte licencją. Inne marki handlowe i nazwy marek należą do danych właścicieli.

13. Akcesoria i części ulegające zużyciu

Istnieje możliwość nabycia następujących części zamiennych bezpośrednio w serwisie:

Nazwa	Nr artykułu lub nr katalogowy
Zapięcie	163.850
Przewód USB do ładowania	163.851

