

LifeTrak™



Barre d'état de l'objectif

Heure/Date

Type d'activité

Valeur de l'activité

*Les illustrations
de la montre
et de l'écran
peuvent être
différentes
du modèle réel*

Guide de démarrage rapide

Modèles : Move C300, Fit C400, Zone C410

Bienvenue chez LifeTrak. Jetons un coup d'œil rapide aux fonctionnalités de base.

Pour mettre en marche votre bracelet de suivi des activités, maintenez n'importe quel bouton enfoncé.

En savoir plus

Pour obtenir des instructions complètes, des conseils utiles et des informations sur le produit, reportez-vous au *Guide de l'utilisateur* LifeTrak à **www.lifetrakusa.com/user-guides**.

DISPOSITION DES BOUTONS



AFFICHAGE

Appuyez pour voir : distance ► calories ► pas ► sommeil*

Maintenez enfoncé pour lire votre fréquence cardiaque ♥

MODE

Appuyez sur le bouton pour changer de mode :

*Time (Heure) ► Hourly (Horaire) ►
Weekly (Hebdomadaire) ► Workout (Exercice)*

ÉCLAIRAGE

Appuyez sur les deux boutons pour allumer l'éclairage

Vous pouvez utiliser **MODE + AFFICHAGE** ou double-cliquer sur **AFFICHAGE**

S'il fait sombre, vous pouvez également appuyer sur **AFFICHAGE** pour allumer l'éclairage*

MARCHE/ARRÊT

Appuyez sur le bouton pour démarrer et arrêter le mode *Workout* (Exercice)

REMARQUE :

Les boutons ne doivent pas être utilisés sous l'eau

**Disponible uniquement sur le modèle C410*

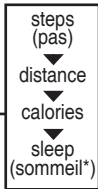
CONFIGURATION DE L'OBJECTIF



① Dans l'écran de l'heure, maintenez le bouton **MODE** enfoncé pendant 3 sec



② Sélectionnez **GOAL** (Objectif)



EN MODE DE REGLAGE



Augmenter la valeur

Diminuer la valeur

Appuyer : passer au réglage suivant

Maintenir enfoncé : sortir du mode de réglage

**Disponible uniquement sur le modèle C410*

RÉGLAGE DE L'HEURE



① Dans l'écran de l'heure, maintenez le bouton **MODE** enfoncé pendant 3 sec.



② Sélectionnez **TIME** (Heure)

seconds
(secondes)
▼
minutes
▼
hour (heure)
▼
year (année)
▼
month (mois)
▼
day (jour)
▼
month-day
format (format
mois/jour)
▼
12/24 hr
format (format
12/24 heures)

EN MODE DE RÉGLAGE



● — | Modifier/Augmenter la valeur

● — | Modifier/Diminuer la valeur

| Appuyer : passer au réglage suivant
| Maintenir enfoncé : sortir du mode de réglage ③

CONFIGURATION AVANCÉE



① Dans l'écran de l'heure, maintenez le bouton **MODE** enfoncé pendant 3 sec



② Sélectionnez **ADV** (Avancé)

gender (sexe)
▼
Birthday (year)
(Anniversaire [année])
▼
Birthday (month)
(Anniversaire [mois])
▼
Birthday (day)
(Anniversaire [jour])
▼
unit format
(format des unités)
▼
weight (poids)
▼
height (taille)

EN MODE DE RÉGLAGE



● — | Modifier/Augmenter la valeur

● — | Modifier/Diminuer la valeur

● — | Appuyer : passer au réglage suivant
Maintenir enfoncé : sortir du mode de réglage

CONNEXION BLUETOOTH®

Transférez les données entre votre bracelet de suivi des activités et des appareils compatibles avec la technologie Bluetooth Smart.

Avant de pouvoir transférer des données, vous devez installer une application de conditionnement physique sur l'appareil compatible avec la technologie Bluetooth Smart.

Visitez **www.lifetrakusa.com/app** pour consulter la liste des applications.



Bouton Menu



Configuration de l'appareil compatible avec la technologie Bluetooth Smart

Une fois que l'application est installée, ouvrez-la et appuyez sur le bouton Menu.

Sélectionnez **APPAREILS ET APPLICATIONS**.

Localisez votre bracelet de suivi des activités LifeTrak et appuyez sur Connect (Connecter). Il va maintenant tenter de se synchroniser.

Étape suivante : configurez votre bracelet de suivi des activités.



Configuration du bracelet de suivi des activités LifeTrak

Maintenant que votre appareil tente de se synchroniser, le bracelet de suivi des activités doit faire la même chose.

Alors que l'écran de l'heure est affiché, maintenez le bouton **MARCHÉ/ARRÊT** enfoncé jusqu'à ce qu'il active l'animation de signal sur l'écran. Les deux appareils vont maintenant tenter de synchroniser les données.

Indicateur Bluetooth

MARCHÉ/ARRÊT

Maintenez le bouton enfoncé pour lancer la synchronisation (vous devez vous trouver dans l'écran de l'heure)

***REMARQUE :** Pour obtenir les meilleurs résultats, les appareils doivent se trouver à une distance maximale de 2 mètres l'un de l'autre lors de la synchronisation.*

Suit la durée et la qualité du sommeil en fonction des mouvements et de la position du bras.

Le suivi du sommeil possède deux paramètres de fonctionnement : automatique et manuel.

Auto (par défaut) : le suivi du sommeil est toujours activé.

Manual (Manuel) : le suivi du sommeil est activé en double-cliquant sur le bouton **MARCHE/ARRÊT** alors que l'écran de l'heure est affiché.

*REMARQUE : Si vous avez l'intention de retirer votre bracelet de suivi des activités lorsque vous vous réveillez, nous vous recommandons d'arrêter manuellement le suivi du sommeil en double-cliquant sur le bouton **MARCHE/ARRÊT** alors que l'écran de l'heure est affiché.*

SUIVI DU SOMMEIL*

Lorsque le suivi du sommeil est activé, l'appareil détecte automatiquement le début et la fin de votre session de sommeil.

Double-cliquez sur le bouton **MARCHE/ARRÊT** alors que *l'écran de l'heure* est affiché pour marquer le moment où vous vous couchez. Cela active également le suivi du sommeil s'il est en mode manuel.



Indicateur de suivi du sommeil

MARCHE/ARRÊT

Double-cliquez sur ce bouton pour marquer le début de l'intention de dormir OU pour démarrer le suivi du sommeil lorsqu'il est en mode manuel (*l'écran de l'heure* doit être affiché)

SUIVI DU SOMMEIL*

Réglage du suivi du sommeil en mode automatique ou manuel.



① Dans l'écran de l'heure, maintenez le bouton **MODE** enfoncé pendant 3 sec



② Sélectionnez **SLEEP** (Sommeil)

EN MODE DE RÉGLAGE



Modifier le réglage

Appuyer : sélectionner le réglage

*Disponible uniquement sur le modèle C410 9

Collecte des données de sommeil

Notre fonctionnalité avancée de suivi du sommeil est suffisamment intelligente pour déterminer si l'appareil est attaché ou non à votre poignet. Le suivi du sommeil est désactivé lorsque l'appareil n'est pas à votre poignet.

La durée totale de sommeil est cumulée pendant toutes les sessions de sommeil qui se *terminent* un jour donné. Par exemple, si vous vous êtes endormi la nuit dernière et vous êtes réveillé ce matin, la durée de sommeil est ajoutée à la durée totale de sommeil d'aujourd'hui.

Cependant, si vous vous êtes endormi la nuit dernière à 22h00 et vous êtes réveillé à 23h00, cette heure de sommeil est ajoutée à la durée totale de sommeil de la *journée d'hier*.

REMARQUE : La durée totale de sommeil est mise à jour peu après que vous vous soyez réveillé.

REMARQUE : La durée minimum de sommeil enregistrée est de 45 minutes.

**Disponible uniquement sur le modèle C410*

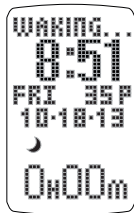


Durée totale
de sommeil

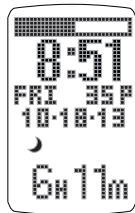
Séquence de suivi du sommeil



Le suivi du sommeil est activé.



L'écran *Waking* (Réveil) s'affiche lorsqu'un mouvement est détecté et que le suivi du sommeil détermine que vous êtes réveillé.



Le suivi du sommeil est désactivé. Vous êtes maintenant réveillé et la durée totale de sommeil est mise à jour.

REMARQUE : Alors que l'écran *Waking* (Réveil) est affiché, si vous vous rendormez, le suivi du sommeil continue et le message « Sleep ..zZ » s'affiche en haut de l'écran. La durée totale de sommeil n'est pas mise à jour.

*Disponible uniquement sur le modèle C410 **11**

FRÉQUENCE CARDIAQUE

La mesure de votre fréquence cardiaque vous aide à rester dans votre zone d'exercice et contribue à calculer vos **calories** plus précisément.

1. Serrez le bracelet étroitement sur votre poignet.
2. Appuyez légèrement sur le bouton **AFFICHAGE** et maintenez cette pression pendant 3 à 8 secondes jusqu'à ce que la fréquence cardiaque s'affiche.



Fréquence cardiaque (battements par minute)

% de la fréquence cardiaque maximale

Indicateur de pouls

AFFICHAGE

Maintenez enfoncé pour lire votre fréquence cardiaque

AFFICHAGE HORAIRE

Montre votre progression pendant la journée sur un diagramme de 24 heures. Les barres sont mises à l'échelle afin que toutes les données des dernières 24 heures puissent s'afficher.



Depuis l'écran de l'heure,
appuyez sur le bouton **MODE** jusqu'à
ce que vous atteigniez *Hourly Display*
(Affichage horaire)

AFFICHAGE

Appuyez pour voir :

distance, calories, steps (pas),
sleep (sommeil)*

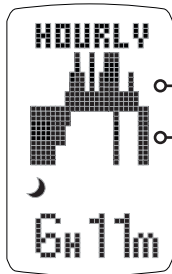
*Disponible uniquement sur le modèle C410 13

AFFICHAGE HORAIRE

L'affichage du diagramme horaire des activités* fournit un résumé de vos niveaux de sommeil et d'activité.

Actif : affiche vos niveaux d'activité lorsque vous êtes éveillé. Les barres représentent trois catégories : Normal, Actif et Très actif

Sommeil : affiche vos niveaux de sommeil. Les barres représentent trois catégories : sommeil Léger, Moyen et Profond



○ ——— Diagramme d'activité

○ ——— Diagramme de sommeil

AFFICHAGE HEBDOMADAIRE

Montre les résultats des 7 derniers jours. Les barres sont mises à l'échelle afin que toutes les données de la semaine passée s'affichent.



Depuis l'écran de l'heure, appuyez sur le bouton **MODE** jusqu'à ce que vous atteigniez *Weekly Display* (Affichage hebdomadaire) (le mot « Today » [Aujourd'hui] est affiché)

MARCHE/ARRÊT

Appuyez pour passer en revue les 7 derniers jours

AFFICHAGE

Appuyez pour voir :

distance, calories, steps (pas), sleep (sommeil)*

*Disponible uniquement sur le modèle C410 15

MODE WORKOUT (EXERCICE)

Enregistre les données d'une session d'exercice individuelle.



Depuis l'écran de l'heure, appuyez sur le bouton **MODE** jusqu'à ce que vous atteigniez *Workout* (Exercice)

MARCHE/ARRÊT

Appuyez sur le bouton pour démarrer/arrêter l'enregistrement de l'exercice
Maintenez le bouton enfoncé pour remettre les données à zéro (le mode *Workout* [Exercice] doit être arrêté)

AFFICHAGE

Appuyez pour voir :

distance, calories, steps (pas)

Courriel : support@LifeTrakUSA.com

Site Web : www.LifeTrakUSA.com

Téléphone : 1-855-903-9030

Adresse postale :

LifeTrak

39962 Cedar Blvd, Ste 285

Newark, CA 94560 États-Unis

La marque de mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par LifeTrak l'est sous licence. Les autres marques de commerce et dénominations commerciales appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

Copyright © 2014 Salutron, Inc. Tous droits réservés. La duplication ou la copie de l'ensemble ou d'une partie de ce manuel sans le consentement explicite écrit de Salutron, Inc. est interdite.