

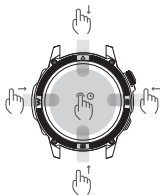
Montre Intelligente

Guide rapide



Veuillez lire attentivement ce manuel avant utilisation
et le conserver pour référence future.

Tactile et boutons



Diapositive : notification par SMS
Faites glisser vers le haut : Centre de contrôle
Swipe vers la droite : fonction d'écran partagé
Balayez vers la gauche : carte rapide



Encodeur

Appui court : revenez à l'interface du cadran de la montre et entrez dans la liste des menus
Double-clic : changer de mode de menu
Appui long : entrez dans l'interface d'arrêt et de redémarrage
Rotation : changer d'interface

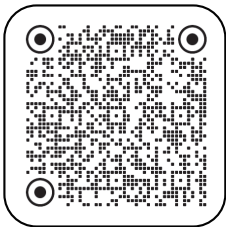
Touches de mouvement

Appui court : entrez dans la liste d'exercices
Appui long : entrez SOS

※ Si la mise sous tension échoue après avoir appuyé longuement sur le bouton d'alimentation pendant 3 secondes, veuillez charger et réessayer.

Téléchargement de l'application

Scannez le code QR ci-dessous pour télécharger et installer le client de la montre.



(Fitbeing APP)

Connecter le téléphone mobile

Ouvrez le client mobile et définissez les informations personnelles



Accédez à la page [Mon] et cliquez sur [Lier le périphérique]



Cliquez sur votre appareil dans la liste des appareils analysés



Reliure terminée

Avis:

1. Ne procédez pas à l'appairage directement dans la liste Bluetooth du système de téléphonie mobile pour éviter que l'application ne puisse se connecter à la montre.
2. Veuillez autoriser l'application à obtenir les autorisations « Bluetooth, localisation, appareil photo » et autres autorisations de votre téléphone pour garantir un couplage réussi.

Caractéristiques



Des sports

La montre prend en charge 60 modes sportifs, dont la marche en extérieur, la marche en salle, la course en extérieur, la course en salle, le cyclisme en extérieur, le cyclisme en salle, la machine elliptique, le yoga... etc.

Une analyse plus détaillée et un enregistrement des données peuvent être consultés dans le client.

Positionnement GPS :

Lorsque vous pratiquez des sports de plein air, la montre GPS doit rester connectée au satellite. Attention :

1. Lors du démarrage du positionnement, vous devez attendre que le GPS se connecte au satellite, ce qui peut réduire considérablement le temps de positionnement dans les zones ouvertes.
2. Lorsque l'icône clignote, cela signifie que le positionnement est en cours. Lorsqu'elle arrête de clignoter, cela signifie que le positionnement est réussi.
3. Lorsque vous traversez des tunnels, des forêts denses, des bâtiments élevés ou sous des ponts, la connexion avec le satellite peut être affectée, entraînant une perte temporaire du signal. Veuillez autant que possible vous exercer à l'extérieur dans des zones ouvertes.



Activité

La montre peut enregistrer et afficher chaque jour le nombre de pas effectués, les calories brûlées et les informations sur le kilométrage.

Une analyse plus détaillée et un enregistrement des données peuvent être consultés dans le client.

Caractéristiques



Rythme cardiaque

La montre peut enregistrer et afficher les valeurs de fréquence cardiaque 24 heures sur 24. Cliquez sur l'interface de fréquence cardiaque pour mesurer la valeur actuelle de la fréquence cardiaque.

Une analyse plus détaillée et un enregistrement des données peuvent être consultés dans le client.



Oxygène dans le sang

Placez la montre près de votre poignet, et la meilleure position de port est au-dessus de l'os du poignet et du bras, et vous pouvez mesurer la valeur d'oxygène dans le sang en temps réel. La plage normale de la valeur est généralement de 95 % à 100 %.



Pression

Portez la montre normalement et gardez votre bras à plat ; cliquez sur « Démarrer la mesure » et restez immobile pendant 20 secondes pour mesurer votre valeur de pression actuelle.

Caractéristiques



Notification

La montre peut recevoir des notifications push du téléphone à écran et le commutateur d'élément push peut être défini dans le client.



Dormir

Portez la montre pour dormir et la montre identifiera automatiquement quand vous vous endormez, quand vous vous réveillez et quand vous êtes en sommeil profond, en sommeil léger, en mouvements oculaires rapides et en état d'éveil.



Cycle menstruel

Lorsque vous avez vos règles, vous pouvez enregistrer rapidement votre période menstruelle et votre état menstruel dans l'application de suivi menstruel ; la montre calculera automatiquement en fonction du cycle que vous avez défini pour prédire votre future période menstruelle, votre fenêtre fertile, votre période de sécurité et d'autres informations clés. date.

Caractéristiques



Entraînement respiratoire

Vous pouvez définir la « Fréquence respiratoire » ou la « Durée d'entraînement », puis cliquer pour démarrer l'entraînement respiratoire.



Réveil

Cliquez sur le signe « + » pour ajouter une alarme. Si vous ne sélectionnez pas de date répétitive, il s'agit d'une alarme unique. Vous pouvez sélectionner une alarme répétitive, telle que : tous les jours, les jours de la semaine, le week-end ou sélectionner une semaine répétitive spécifique ; cliquez sur l'icône « Terminé » pour terminer les paramètres.



Appel

Vous pouvez passer des appels téléphoniques via l'historique des appels récents, les contacts fréquemment utilisés et les touches de numérotation ; lorsque votre téléphone reçoit un appel entrant, vous pouvez cliquer sur le « bouton Répondre » pour répondre à l'appel sur votre montre.

Caractéristiques



Boussole

Vous pouvez utiliser le pointage et l'échelle de la flèche pour déterminer la direction réelle à laquelle vous faites face ; la direction et les lectures affichées sur l'écran peuvent vous aider à trouver la bonne direction et l'« altitude » affichée à l'écran peut vous aider à trouver la bonne direction ; direction "Hauteur", vous pouvez connaître la hauteur de votre position actuelle par rapport au niveau de la mer standard.



Chronomètre

Cliquez sur « Démarrer » pour démarrer le chronométrage, cliquez sur « Segmenté » pour compter les temps, cliquez sur « Arrêter » pour mettre le chronométrage en pause et cliquez sur « Réinitialiser » pour effacer le chronomètre ; faites glisser votre doigt vers la droite ou appuyez sur la couronne rotative pour quitter l'application du chronomètre sans mettre fin au chronomètre. fonction chronomètre.



Horloge mondiale

La carte de pointage est affichée en fonction de la ville, y compris : le nom de la ville, l'heure actuelle et le décalage horaire avec la ville positionnée. Vous pouvez également ajouter et supprimer des villes affichées par l'horloge mondiale dans l'APP, ou les trier selon vos besoins, avec jusqu'à 10 villes affichées.

Caractéristiques



Minuteur

Vous pouvez choisir une minuterie par défaut, notamment : 1 minute, 2 minutes, 5 minutes, 10 minutes, 30 minutes, 60 minutes. Cliquez sur n'importe quelle heure pour démarrer la minuterie, ou vous pouvez choisir une minuterie personnalisée.



Météo

La page météo affichera l'emplacement actuel, la météo, la température et d'autres informations. Les informations météorologiques doivent être connectées au client pour obtenir des données. Si la connexion est déconnectée pendant une longue période, les informations météorologiques ne seront pas mises à jour.



Photographie télécommandée

Il est nécessaire d'activer au préalable la fonction appareil photo du téléphone mobile et de s'assurer que la connexion Bluetooth entre la montre et le téléphone mobile réussit. Pendant l'utilisation, vous devez vous assurer que la distance entre les deux n'est pas trop grande, essayez de la maintenir à moins de 10 mètres et qu'aucun objet ne bloque le milieu.

Caractéristiques



Contrôle de la musique

Après s'être connectée à un téléphone mobile, la montre peut contrôler le lecteur de musique mobile.

Conseils : Il est recommandé d'utiliser le lecteur de musique propre au système ou celui du grand public, sinon il pourrait être impossible de contrôler le téléphone pour lire de la musique en raison de problèmes de compatibilité.



Trouver un téléphone portable

Assurez-vous que la montre et le téléphone mobile sont connectés et que l'application doit être ouverte. Appuyez sur la couronne rotative pour accéder au centre d'applications, puis cliquez sur « Rechercher un téléphone » pour accéder à la page de contrôle de la musique. Cliquez sur l'icône et le téléphone émettra une sonnerie et vibrera.



installation

Il comprend des fonctions système telles que les notifications, la mise au point, l'affichage des applications, l'affichage et le réglage de la luminosité.

Problème commun

Pourquoi les valeurs de tension artérielle s'écartent-elles de celles d'un tensiomètre ?

L'écart entre les valeurs de mesure de la montre et du tensiomètre est déterminé par divers facteurs. Le site de mesure du tensiomètre est l'artère brachiale, tandis que le site de mesure de la montre est constitué des deux branches principales des artérioles. Dans des circonstances normales, la valeur de mesure de la pression artérielle aortique et des artérioles est la valeur de mesure de la pression artérielle varie de trois à quarante ; si vous utilisez une montre et un tensiomètre pour mesurer en même temps, car le sang circule dans le sens centrifuge dans les artères, la sangle exercera une pression sur la zone située en dessous du milieu de votre coude lorsque le tensiomètre mesure. Temporairement, le sang ne peut pas circuler facilement vers les branches artérielles inférieures ; la tension accrue dans les vaisseaux sanguins provoquera une plus grande déviation dans les branches supérieures et inférieures. abaisser les mesures de la pression artérielle.

Pourquoi ne puis-je pas porter de montre et prendre un bain chaud ?

La température de l'eau du bain est relativement élevée, ce qui produira beaucoup de vapeur d'eau, et la vapeur d'eau est en phase gazeuse, et son rayon moléculaire est petit, elle peut donc facilement pénétrer à travers les interstices du boîtier de la montre. la température baisse, elle se condensera en gouttelettes d'eau en phase liquide. , il est facile de provoquer un court-circuit dans le circuit interne de la montre, d'endommager le circuit imprimé de la montre, puis d'endommager la montre.

Précautions

- 1 Veuillez ne pas démonter, réparer ou modifier le produit sans autorisation.
- 2 Veuillez ne pas heurter violemment le produit pour éviter de l'endommager.
- 3 Veuillez éviter de l'utiliser dans des champs magnétiques puissants, à la lumière directe ou dans des environnements à haute température.
- 4 Ce produit n'est pas destiné au diagnostic, au traitement ou à la prévention de maladies.
- 5 Veuillez éviter de porter le bracelet de la montre trop serré et garder la zone de contact entre la montre et votre peau propre.
- 6 Les enfants doivent utiliser ce produit sous la direction de leurs parents pour éviter tout danger.

***Cette application n'est pas un dispositif médical. Les données obtenues lors de l'utilisation de cette application sont uniquement à des fins d'information et ne doivent pas être utilisées à des fins de diagnostic clinique, de recherche médicale, de diagnostic ou de traitement.**

Informations à l'utilisateur

Remarque : Cet équipement a été testé et déclaré conforme aux limites d'un appareil numérique de classe B, conformément à la partie 15 des règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, rien ne garantit que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière. Si cet équipement provoque des interférences nuisibles à la réception radio ou télévision, ce qui peut être déterminé en éteignant et en allumant l'équipement, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger les interférences en prenant une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception.
- Augmentez la séparation entre l'équipement et le récepteur.
- Connectez l'équipement à une prise sur un circuit différent de celui auquel le récepteur est connecté.
- Consultez le revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

Important : tout changement ou modification non expressément approuvé par le fabricant responsable de la conformité pourrait annuler le droit de l'utilisateur à utiliser l'équipement.

Cet appareil est conforme à la partie 15 des règles FCC. L'exploitation est soumise aux deux conditions suivantes :

- (1) Cet appareil ne doit pas provoquer d'interférences nuisibles, et
- (2) cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences susceptibles de provoquer un fonctionnement indésirable.