

Fitness náramek s měřením EKG, černý

č. výrobku 6146468

Příručka

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi tohoto výrobku. Přečtěte si prosím tuto příručku dříve, než uvedete přístroj do provozu. Příručku dobře uschovejte pro případné budoucí použití.

1.1. Technická data

- CPU (centrální procesová jednotka): NRF 52832
- EKG-čip: Texas Instruments TI
- PPG fotoelektrický čip: HRS 3300
- monitor: 0,96" (2,44 cm) barevný monitor
- rozlišení: 80 x 160 pixelů
- akku: Li-Ion akku s 90 mAh
- Bluetooth: 4.0 BT
- voděodolnost: IP67

Bezpečnostní pokyny

- Fitness náramek můžete nosit při mytí rukou či obličeje, nebo také na krátký čas při plavání. Fitness náramek však nesmí přijít do kontaktu s horkou vodou a není také vhodný na dlouhou dobu na ponoření do hluboké vody.
- Chraňte náramek před nárazy nebo spadnutím, mohlo by tak dojít k chybné funkci kvůli poškození elektroniky.
- Nikdy se nepokoušejte fitness náramek sami rozebírat, přístroj by mohl být nevratně poškozen.
- Přístroj nevhazujte do ohně, hrozí nebezpečí exploze.
- Používejte prosím fitness náramek při okolní teplotě od -5 do + 45 stupňů Celsia.
- Pokud chcete mít čistou obrazovku, vyčistěte ji bavlněným hadříkem nebo hadříkem na brýle. Pro vyčištění nepoužívejte mýdlo, mycí prostředky nebo jiné čisticí prostředky.
- Fitness náramek není vhodný k diagnóze, ošetřování nebo k prevenci nemocí. Slouží pouze pro Vaši informaci.
- Děti si nesmí s přístrojem hrát. Děti a domácí zvířata udržujte mimo dosah přístroje, aby se předešlo poškození.

Nabíjení akku

Nabíjejte prosím akku tak, jak je zobrazeno níže! **viz. obrázek**

Nabíjecí svorku připojte k nabíjecímu konektoru na fitness náramku.

Poznámka: Doba nabíjení činí ca. 1 hodinu.

1.2. Obsluha a požadavky

A: Pro zapnutí podržte zmáčknutou obrazovku.

B: Pro přepínání mezi jednotlivými menu, se krátce dotkněte obrazovky.

Čas

Ukazatel aktuálního času, datumu, týdne a statusu připojení Bluetooth.

Kalorie

Ukazatel aktuálně spálených kalorií.

Srdeční frekvence offline měření

Čas zachycení činí ca. 30 sekund. Pro měření stiskněte po dobu 30 sekund ukazováčkem elektrodu na náramku.

Poznámka: naměřená data můžete vidět v aplikaci.

Krokoměr

Ukazatel aktuálně ujitých kroků.

Vzdálenost

Ukazatel aktuálně uražené vzdálenosti.

Měření srdeční frekvence PPG

Při vyvolání této funkce se po ca. 1 sekundě rozsvítí LED dioda na spodní straně náramku a bude změřena srdeční frekvence. Po 10 sekundách si můžete na obrazovce přečíst hodnotu vašeho pulsu.

Měření krevního tlaku

Při vyvolání této funkce se po ca. 1 sekundě rozsvítí zelená LED dioda na spodní straně náramku. Po 10 sekundách bude zobrazen tlak.

Vypnutí

Tlačítko (**viz obrázek**), podržte stisknuté po dobu ca. 3 sekund a poté na 3 sekundy stiskněte „Ja“(ano). Na obrazovce se zobrazí „Byebye“ a fitness náramek se vypne. Pro zapnutí podržte stisknutou obrazovku.

Vyhledávací funkce

Pokud je fitness náramek propojený s vaším smartphonem přes Bluetooth, stiskněte na dobu 3 sekund pole (**viz obrázek**), poté zazvoní Váš smartphone.

1.3. Zobrazení času

Chcete-li přepnout na zobrazení času, postupujte následovně:

viz obrázek

Pro přepnutí stiskněte obrazovku po dobu 3 sekund.

Poznámka: Poté, co máte smartphone propojený s náramkem, se synchronizuje zobrazení času se zobrazením času na vašem smartphonu.

1.4. Uložení aplikace/propojení fitness náramku s aplikací

Kompabilita se Smartphonem:

Android 4.4 nebo vyšší – iOS 8.2 nebo vyšší

Kompabilita s Bluetooth:

Verze 4.0 nebo vyšší.

Uložení aplikace:

Pro uložení aplikace oskenujte QR kód dole nebo najděte aplikace v APP-Store nebo na Google-Play „Hero band II“. Po uložení aplikaci instalujte.

Poznámka: Doporučujeme, naskenovat dvourozměrný kód pomocí mobilního prohlížeče a stáhnout si APP.

viz. 3 kódy

2.1. Propojení s aplikací

Před tím, než budete chtít použít fitness náramek, musíte se nejprve registrovat do aplikace na svém smartphonu. K tomu budete muset použít své telefonní číslo nebo svůj e-mail. Otevřete aplikaci a zadejte svá osobní data. Poté vyberte v hlavním menu „Mein“ a poté „Verbinden Sie mit einem Armband“. Bude spuštěn vyhledávací proces pro „Hero band II“. U iOS smartphonu potvrďte pro vytvoření synchronizace ve vyskakovacím okně „Koppeln“.

Přípomínka: Funkce Bluetooth na vašem smartphonu musí zůstat aktivovaná, dokud je propojen náramek s aplikací.

Poznámka: Pokud je fitness náramek propojen s vaším smartphonem přes Bluetooth, musí být na vašem smartphonu aktivována funkce Bluetooth a nesmí být s vaším smartphonem propojený jiný Bluetooth přístroj.

Vyvolání nabídky menu „Mein“ v aplikaci k připojení:

viz. obrázky

Poznámka: V případě, že se náramek nějaký čas najednou již nepřipojuje k aplikaci, odstraňte všechna připojená zařízení Bluetooth ze seznamu Bluetooth ve smartphonu a znovu se přihlaste do aplikace.

2.2.1. Oznámení

Jakmile je navázáno Bluetooth spojení mezi fitness náramkem a a smartphonem, otevřete aplikaci a vyberte „Mein“. Zde si můžete přečíst několik tipů, jak přenášet zprávy. Pokud jste si vše přečetli, prosím potvrďte. Poté vyberte „Zugriff auf Nachrichten (přístup k novinkám)“ a aktivujte „Hero band II“.

U iOS – smartphonu si nejprve přečtěte tipy pro spárování („Pairing“) a tuto funkci aktivujte, jinak nebude moci náramek zprávy přijímat.

Postupujte takto:

obrázek 1 levý: přístup na zprávy

obrázek 2 pravý: spravování přístroje

2.2.2. Rozjasnění obrazovky zvednutím ruky

Vyvolejte „Geräteeinstellung (nastavení přístroje)“ a vyberte „Hand anheben um Bildschirm zu erhellen (Rozjasnění obrazovky zvednutím ruky)“.

Osvětlení monitoru zvednutím zápěstí

Pro zapnutí podsvícení zvedněte zápěstí a držte náramek povrchem monitoru u úhlu od 30 – 85 stupňů (viz obrázek):

obrázky

2.2.3. Oznámení zprávy

Fitness náramek oznámení zpráv ze Skypu, WhatsApp, SMS, Facebooku, WeChat, QQ atd.

Pro přečtení stačí pouze kliknout na zprávu. Monitor náramku stiskněte na 3 sekundy, pokud se chcete vrátit do hlavního menu.

obrázek 1 levý: pro aktivaci klikněte, aktivováno

obrázek 2 pravý: *Pro přečtení stačí pouze kliknout na zprávu. Monitor náramku stiskněte na 3 sekundy, pokud se chcete vrátit do hlavního menu.*

2.2.4. Připomenutí

Alarm pro sezení, pro připomenutí léků, připomínka pití, připomenutí schůzky: Aktivujte si připomínkový alarm a individuálně nastavte časy. Postupujte takto: **viz. obrázky**

2.2.5. Aktualizace firmware

Jakmile je navázáno bluetooth spojení mezi fitness náramkem a smartphonem, otevřete aplikaci a vyvolejte „Firmware Upgrade“.

V případě, že aktualizace selže, nejprve plně nabijte akku náramku a zkuste to znovu později.

3.1. Aplikace-Hlavní menu:

Sport – zdraví – údržba

viz. obrázek

3.2. Menu – Sport

V tomto menu můžete vybrat ze třech podmenu: sport, spánek a srdeční frekvence. **viz. obrázek**

3.2.1. Sport (kroky, vzdálenost, kalorie)

Sport/spánek: nahrání sportovních dat, času spánku a spánková kronika. Pro zobrazení více detailů, jednoduše klikněte na příslušný obrázek. Pro kontrolu historie spánku, klikněte na symbol kalendáře. **viz. obrázek**

3.2.2. PPG menu zobrazuje offline zaznamenaná data srdeční frekvence

Jakmile je navázáno bluetooth spojení mezi fitness náramkem a smartphonem, otevřete aplikaci a jděte pak na > Mein(Menu) > Geräteeinstellungen(nastavení přístroje) > Herzfrequenz-Punktüberwachung(monitorování srdeční tepu).

Fitness náramek aktivuje tuto funkci automaticky. V základním nastavení budou uložena naměřená data za posledních 7 dní. Data budou synchronizována s aplikací, jakmile bude znovu navázáno připojení s Bluetooth. Pro nahlížení do uložených dat, klikněte na symbol kalendáře. **viz. obrázek**

3.3. Zdraví

V tomto menu můžete zkontrolovat 3 různé zdravotní údaje: srdeční frekvence - krevní tlak - EKG.

3.3.1. HR – Monitor srdečního tepu

Normální hodnota pro srdeční frekvenci je mezi 60 – 100 úderů za minutu. Hodnoty se samozřejmě individuálně liší, záleží na věku, pohlaví a jiných faktorech.

3.3.2. BD – Monitor krevního tlaku

Normální hodnota pro krevní tlak člověka: systolický krevní tlak 90 – 139 mmHg, diastolický krevní tlak 60 – 89 mmHg

3.3.3. Monitor EKG

Elektrokardiogram: Při každém srdečním cyklu nastávají kontrakce srdečního svalu, kterému předchází elektrický rozruch. Tyto změny v napětí na srdci se mohou změřit na povrchu těla a v průběhu času zaznamenávat. Suma těchto elektrických aktivit poskytuje takzvaný elektrokardiogram. EKG je objektivní indikátor procesů elektrické sekvence při rozrušení, kontrakce a relaxace srdce. Pro změření polžte ukazováček pravé ruky na elektrodu na fitness náramku. Po krátkém čase se zobrazí elektrokardiogram.

3.4. Měření

3.4.1. Kalibrace

Před tím, než začnete provádět na náramku první měření, musí se přístroj zkalibrovat. Při kalibraci buďte velmi opatrní a zadejte přesnou hodnotu krevního tlaku, abyste získali co nejpresnější výsledky měření.

Pro kalibraci vyvolejte v hlavním menu „Gesundheit(zdraví)“ a poté vyberte „Kalibrierung(kalibrace)“. Poté vložte potřebné hodnoty, jako je znázorněno na obrázku: [viz. obrázek](#)

3.4.2. Měření jedním kliknutím

V menu otevřete „Gesundheit(zdraví)“ volba „Ein-Klick-Messung“. Poté se dotkněte ukazováčkem pravé ruky tlačítka na obrazovce, jak je znázorněno na obrázku. Po krátké době bude zobrazena hodnota pro variabilitu srdeční frekvence (HRV). [viz. obrázek](#)

Poznámka: V případě, že jsou výsledky měření nepřesné, navlhčete si prosím prst a zkuste to znovu.

3.4.3 měření EKG

Bezpečnost a přesnost při měření EKG

Kvalita EKG signálu ovlivňuje přesnost a jednotnost výsledků měření, zatímco kvalita signálu je omezena metodou měření signálu. Metody měření a postupy jsou obzvláště důležité, pro získání dobrého signálu EKG a spolehlivých výsledků měření.

Následujícím poznámkám věnujte prosím pozornost, než začnete s prvním měřením:

- a) Umyjte si ruce vodou, por snížení zbytkových nábojů. Ruce by měly zůstat během měření vlhké. V případě potřeby použijte trochu mýdla, abyste z kůže odstranili mastnotu.
- b) Vlhkým hadříkem odstraňte mastnotu a prach z povrchu kovové elektrody. Při zatvrdlém značištění můžete k vyčištění použít alkohol.
- c) Usadte se do příjemné polohy a před měřením se uvolněte.
- d) Kovová elektroda by měla pokud možno kompletně zakryta kůží. Na okamžik prosím otřete prstem elektrodu tak, že se zredukuje odpor mezi kůží a elektrodou a vytvoří se dobrý kontakt.

Bezpečnostní opatření během měření:

- a) Prst držte konstantně a pevně na elektrodě, ale netlačte příliš pevně.
- b) Tělo (například ruce, nohy, boky) by se nemělo během měření pohybovat. Také kašel nebo kýchnutí poškozují měření.

Potvrzovací měření po nepravidelném měření

V případě, že je EKG nepravidelné nebo vykazuje silné odchylky, mohlo dojít ke zfalšování hodnoty srdeční frekvence a výsledků měření. V tomto případě proveďte EKG měření ještě jednou, jak je popsáno nahoře, abyste získali přesnější výsledek EKG. Pro zobrazení EKG hlášení otevřete jakýkoli záznam variability srdeční frekvence (HRV). **viz obrázek**
Po EKG měření bude vytvořena EKG zpráva. Pro zobrazení EKG hlášení otevřete jakýkoli záznam.

3.4.4. Offline měření EKG (bez připojení k aplikaci)

Na fitness náramku vyberte menu EKK/PPG a dotkněte se na 3 sekundy kovového senzoru ukazováčkem na pravé ruce (viz obrázek). Po 30 sekundách náramek zavibruje a zobrazí se monitor, že je měření dokončeno.

Test úspěšný (zobrazení „do aplikace“): EKG data budou uložena do fitness náramku. Jakmile bude náramek propojen přes Bluetooth s Vaším smartphonem, budou data synchronizována s aplikací a tam nahrána na cloudový server. Přátelé si nyní mohou zobrazit výsledky vašich testů ve své aplikaci.

Test neúspěšný (zobrazení „se nezdařilo“): Prověřte, zda je náramek pevně přichycen na vašem zápěstí a zda je vaše kůže vlhká. V případě potřeby kůži navlhčete a spusťte test znovu. **viz obrázek**

Pozor: Ukládání naměřených dat vyžaduje spoustu úložného prostoru, lze proto do historie s offline měřeními uložit pouze tři výsledky měření EKG. Proto doporučujeme po každém měření fitness náramek synchronizovat s aplikací, tím nedojde k žádné ztrátě dat. Pokud budou v offline režimu zaznamenána více jak 3 data, budou nyní nejstarší data v paměti přepsána.

Poznámka: Kvůli přesnosti testu a umožnění kontroly údajů co nejpohodlněji doporučujeme provést na monitoru měření jedním kliknutím (viz 3.4.2.).

3.4.5. Offline měření srdeční frekvence PPG

(bez připojení k aplikaci)

Pro spuštění měření zůstaňte déle než 1 sekundu v menu pro měření srdeční frekvence. Jakmile je měření ukončeno, náramek zavibruje a měření je zobrazeno na obrazovce.

Poznámka: V případě, že je barva kůže uživatele příliš tmavá, může fofoelektrický PPG test za určitých okolností ukazovat nepřesné výsledky. V tomto případě doporučujeme použití metody měření jedním kliknutím.

3.5. Péče /vzdálené zjištění

S touto funkcí se můžete spojit s přáteli a sdílet s nimi svá sportovní data. V menu vyvolejte „Pflege“. Zde můžete vyhledat přátele, přidat je do listu a zobrazit jejich sportovní data: **viz obrázek**

Často kladené otázky

1. Naměřená data náramku a měření srdeční frekvence jsou nepřesná nebo je křivka EKG nepravidelná.

Proveďte, zda není značištěná elektroda na fitness náramku a tí vzniká špatné spojení k zápěstí. Dejte pozor na to, aby byla elektroda (nachází se spodní straně náramku) co nejbližší zápěstí. V případě, že máte zepstí příliš úzké tak, že je náramek volný, musíte při měření náramek na zápěstí přimáchnout, jak je zobrazeno na obrázku: **viz obrázek**

2. Proč musí osoby, které trpí na vysoký krevní tlak, přístroj před měřením kalibrovat?

Experimenty ukazují, že se vyskytuje lineární vztah mezi krevním tlakem a kalibračními hodnotami, zjištěno z rozdílů mezi jednotlivými testovanými osobami. Proto musí osoby, které trpí na vysoký krevní tlak, fitness náramek pro měření krevního tlaku nejdříve kalibrovat.

3. Náramek nehlásí žádná příchozí oznámení.

U smartphonu s Androidem musíte v aplikaci nejprve potvrzením uvolnit práva k přijímání oznámení. Pokud propojíte s náramkem smartphone iOS, odbržíte nejprve dotaz na spárování, ten prosím potvrďte. V opačném případě nebude náramek přijímat žádné zprávy. Ve smartphonu iOS musíte také v nastavení povolit oznámení u volání, SMS, WE-Chat, WhatsApp, QQ atd.

Aby se zajistilo neustále zlepšování tohoto přístroje, vyhrazuje si výrobce právo provádět změny v textu, konstrukci a technických datech bez předchozího upozornění.

Likvidace starých přístrojů

Tento produkt nepatří na konci své životnosti do běžného domácího odpadu, ale do recyklačního sběrného dvora pro elektrické a elektronické přístroje. Symbol přeškrtnutého koše na výrobku, v příručce nebo na obalu, Vás na to upozorňuje.

