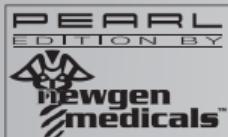


# Fitness-Armband FBT-40

*mit Schlafüberwachung*

DE

Bedienungsanleitung



PX-3791-675

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Ihr neues Fitness-Armband .....</b>	<b>4</b>
Lieferumfang .....	5
Zusätzlich benötigt .....	5
<b>Wichtige Hinweise zu Beginn.....</b>	<b>6</b>
Sicherheitshinweise .....	6
Wichtige Hinweise zur Entsorgung .....	7
Hinweise zur Benutzung und Pflege von Lithium-Ionen-Akkus .....	7
Konformitätserklärung .....	11
<b>Produktdetails.....</b>	<b>12</b>
<b>Inbetriebnahme .....</b>	<b>13</b>
Messeinheit entnehmen .....	13
Akku aufladen .....	14
Messeinheit einsetzen .....	15
Installieren der App.....	16
Fitness-Armband ein- und ausschalten.....	17
<b>Verwendung .....</b>	<b>18</b>

Einrichten Ihres Nutzerprofils .....	18
Pairing über Bluetooth.....	19
Tagesziel festlegen .....	21
Aktivitätsalarm einstellen .....	22
Alarm einstellen.....	24
Health-Sync mit Apples iOS App.....	26
Das Seitenmenü .....	29
Kontrollieren Sie Ihre Aktivität .....	32
Aktivitätsmodus.....	32
Ablesen aktueller Daten am Fitness-Arm- band.....	34
Anzeige erfasster Daten in der App .....	34
Schlafmodus .....	39
<b>Technische Daten .....</b>	<b>41</b>

Informationen und Antworten auf häufige Fragen (FAQs) zu vielen unserer Produkte sowie ggfs. aktualisierte Handbücher finden Sie auf der Internetseite:

**[www.newgen-medicals.de](http://www.newgen-medicals.de)**

Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer oder den Artikelnamen ein.

# IHR NEUES FITNESS-ARMBAND

**Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,**

vielen Dank für den Kauf dieses spritzwassergeschützten Fitness-Armbands FBT-40 mit Schlafüberwachung. Mit diesem cleveren Fitness-Armband behalten Sie ganz einfach den Überblick über sportliche Aktivitäten und Ihre Bewegung im Alltag. Via Bluetooth 4.0 und mit Hilfe der kostenlosen App synchronisieren Sie das Fitness-Armband ganz einfach mit Ihrem Android- oder iOS-Gerät.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch und beachten Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihr neues Fitness-Armband optimal einsetzen können.

## Lieferumfang

- Fitness-Armband mit OLED-Display und integriertem Akku
- Micro-USB-Ladekabel
- Bedienungsanleitung

## Zusätzlich benötigt

- Smartphone oder Tablet mit iOS 6 oder neuer bzw. Android 4.3 oder neuer, Bluetooth 4 kompatibel
- **FBT-40** App (kostenlos verfügbar)
- Internetzugang (für das Laden der App)

# WICHTIGE HINWEISE ZU BEGINN

## Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig. Führen Sie Reparaturen nie selbst aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von extremer Hitze.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

## **Wichtige Hinweise zur Entsorgung**

Dieses Elektrogerät und der integrierte Akku gehören **NICHT** in den Hausmüll. Für die fachgerechte Entsorgung wenden Sie sich bitte an die öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde. Einzelheiten zum Standort einer solchen Sammelstelle und über ggf. vorhandene Mengenbeschränkungen pro Tag/ Monat/Jahr entnehmen Sie bitte den Informationen der jeweiligen Gemeinde.

## **Hinweise zur Benutzung und Pflege von Lithium-Ionen-Akkus**

Ihr Produkt ist mit einem Lithium-Ionen-Hochleistungssakku bestückt, der ein hohes Energiespeichervermögen bei geringem Gewicht besitzt. Dazu liefert dieser Akku-Typ über den gesamten Nutzungszeitraum eine fast konstante Ausgangsspannung und ist damit herkömmlichen NiMH-Akkus überlegen.

Lithium-Ionen-Akkus (Kurzform: Li-Ion-Akkus) bedürfen einer besonders aufmerksamen Behandlung. Dies gilt sowohl für die Ladung und Entladung als auch die Lagerung und sonstige Handhabung. Hierbei sind die folgenden Sicherheitshinweise unbedingt einzuhalten. Die Nichtbeachtung der Hinweise kann zu Leistungseinbußen oder zur Unbrauchbarkeit des Akkus führen. Eine falsche Behandlung des Akkus kann darüber hinaus zu Explosionen, Feuer, Rauchentwicklung und Vergiftungsgefahr führen.

- Lithium-Ionen-Akkus reagieren empfindlich auf extreme Temperaturen. Setzen Sie den Akku keinen Temperaturen über 40 °C aus. Wenn sich der Akku während des Betriebs erhitzt hat, lassen Sie ihn vor dem nächsten Ladevorgang abkühlen.
- Kontrollieren Sie während des Ladens regelmäßig die Temperatur des Akkus. Ein beschädigter Akku kann sich aufblähen und stark erhitzen.
- Brechen Sie den Ladevorgang bei starker

Überhitzung sofort ab. Ein Akku, der sich beim Aufladen stark erhitzt oder verformt, ist defekt und darf nicht weiter verwendet werden.

- Achten Sie beim Aufladen des Akkus unbedingt auf die richtige Polarität des Ladesteckers. Bei vertauschter Polarität, falschem Ladesteckeranschluss oder ungeeignetem Ladegerät besteht Kurzschluss- und Explosionsgefahr!
- Lithium-Ionen-Akkus dürfen nie vollständig entladen werden. Eine vollständige Entladung kann den Akku zerstören. Lithium-Ionen-Akkus reagieren auf Tiefentladung auf unter 20 % ihrer Kapazität und auf Lagerung im entladenen Zustand mit stark verkürzter Lebenszeit.
- Vermeiden Sie am Lagerort direkte Sonneneinstrahlung.
- Lagern Sie Akkus kühl, aber nicht bei Temperaturen unter 0 °C. Die ideale Temperatur beträgt 10 bis 20 °C. Für längere Lagerung (etwa über Winter)

laden Sie den Akku am besten nicht ganz voll.

- Soll der Akku längere Zeit ohne Zwischennutzung aufbewahrt werden, empfiehlt sich eine Restkapazität von ca. 30 bis 50 % des Ladevolumens. Teilgeladene Akkus behalten trotz einer langen Lagerung ihre Leistungsfähigkeit am besten.
- Laden Sie den Akku erst unmittelbar vor dem Gebrauch ganz auf.
- Für die Entsorgung von Lithium-Ionen Akkus gelten die gesetzlichen Bestimmungen zur Entsorgung von Elektrogeräten, Akkus und Batterien.



*Hinweis:*

*Einige Fluggesellschaften erlauben aufgrund der Feuergefahr keine lithiumhaltigen Akkus im aufzugebenen Gepäck. Das Mitführen lithiumhaltiger Akkus im Handgepäck ist zumeist gestattet. Beachten Sie auf Flugreisen die Vorschriften der jeweiligen Fluggesellschaft.*

## Konformitätserklärung

Hiermit erklärt PEARL.GmbH, dass sich das Produkt PX-3791 in Übereinstimmung mit der R&TTE - Richtlinie 99/5/EG und der RoHS Richtlinie 2011/65/EU befindet.



Leiter Qualitätswesen  
Dipl.-Ing. (FH) Andreas Kurtasz  
23.07.2015

Die ausführliche Konformitätserklärung finden Sie unter [www.pearl.de/support](http://www.pearl.de/support). Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer PX-3791 ein.



# PRODUKTDATENS



1. Armband
2. Messeinheit
3. Micro-USB-Anschluss (von Armband abgedeckt)
4. OLED-Display
5. Modus-Taste

# INBETRIEBNAHME

Laden Sie die Messeinheit des Fitness-Armbands vor dem ersten Gebrauch auf.

## **Messeinheit entnehmen**

Das Armband fasst die Messeinheit an ihrer mittig umlaufenden Einkerbung ein, wie ein Rahmen. Halten Sie die Messeinheit am weiter von der Modus-Taste entfernten Ende so zwischen Daumen und Zeigefinger, dass Sie den Fortsatz des Armbands mit den anderen Fingern halten und mit dem Zeigefinger von der Unterseite gegen die Einfassung der Messeinheit drücken können.

Ergreifen Sie das andere Ende der Einfassung (an der Ecke neben der Modus-Taste) mit der anderen Hand und ziehen es vorsichtig nach außen weg, so dass die Messeinheit weit genug aus der Einfassung herausschaut. Entnehmen Sie nun die Messeinheit mit der linken Hand aus dem Armband.

## Akku aufladen

Schließen Sie das USB-Ladekabel an den Micro-USB-Anschluss der Messeinheit und am USB-Anschluss eines eingeschalteten PCs oder USB-Netzteils (nicht im Lieferumfang enthalten) an.

Eine animierte Grafik auf dem Display der Messeinheit signalisiert, dass sie aufgeladen wird. Der Ladevorgang dauert etwa zwei bis drei Stunden.



### Hinweis:

*Wenn der Ladevorgang abgeschlossen ist, wird auf dem Display ein nicht animiertes Batteriesymbol mit drei Balken angezeigt. Trennen Sie die Messeinheit nach Abschluss des Ladevorgangs vom Ladekabel. Überlanges Laden kann sich nachteilig auf die Lebensdauer des Akkus auswirken.*



### Hinweis:

*Um 0:00 Uhr speichert die Messeinheit automatisch ihre erfassten Daten und setzt den Zähler zurück auf Null. Synchronisieren Sie daher Ihr Fitness-Armband bevor Sie es laden. Andernfalls kann es infolge des über Nacht zurückgesetzten Zählers (im Armband) zu falschen Auswertungsergebnissen kommen.*

### Messeinheit einsetzen

- Halten Sie die Messeinheit an dem Ende, welches der Modus-Taste näher ist, zwischen Daumen und Zeigefinger.
- Halten Sie das Armband mit der anderen Hand an dem Ende der Einfassung, welches von der Ausbuchtung für die Modus-Taste weiter entfernt ist, so dass Ihr Zeigefinger unter der Einfassung liegt.
- Drücken Sie die Messeinheit mit der Einkerbung gegen die Einfassung und schieben diese mit den

Fingern rund herum über die Einkerbung, zuletzt über die Modus-Taste.

- Streichen Sie die Einfassung mit den Fingern von allen Seiten gegen die Messeinheit, damit sie lückenlos anliegt und die Messeinheit spritzwasergeschützt ist.

### **Installieren der App**

Für die sinnvolle Nutzung des Fitness-Armbands und die Synchronisation mit Ihrem Smartphone benötigen Sie die kostenlose App **FBT-40** von newgen medicals. Öffnen Sie hierzu den Apple App Store (iOS) bzw. Google Play Store (Android) und suchen nach „FBT-40“. Laden Sie die App wie gewohnt herunter und installieren sie diese auf Ihrem Smartphone.

## Fitness-Armband ein- und ausschalten

Drücken Sie die Modus-Taste am Fitness-Armband und halten sie für 5 Sekunden gedrückt, um die Messeinheit einzuschalten. Für einen kurzen Moment vibriert das Gerät und das Symbol  wird angezeigt.

Wiederholen Sie den Vorgang, um sie wieder auszuschalten. Für einen kurzen Moment vibriert das Gerät und das Symbol  wird angezeigt.

# VERWENDUNG

## Einrichten Ihres Nutzerprofils

- Öffnen Sie die App FBT-40.
- Tippen Sie im Fenster **Übersicht** oben links auf das Kreissymbol mit den drei enthaltenen Punkten  oder wischen den Bildschirm nach rechts, um in das Seitenmenü zu wechseln.
- Tippen Sie auf **Einstellungen/Mein Profil**. Die Seite **Einstellungen/Mein Profil** wird angezeigt.
- Tippen Sie auf **Mein Profil**. Die Seite **Mein Profil** wird angezeigt.
- Tragen Sie Ihre persönlichen Daten auf der Profilseite ein, indem Sie jeweils in das gewünschte Feld tippen, und im sich öffnenden Dialog die gefragten Angaben aus dem bei manchen Feldern angezeigten Scroll-Menü durch Wischbewegung auswählen oder eintippen und nötigenfalls durch Tippen auf **Speichern** bestätigen.
- Tippen Sie abschließend oben rechts in der App auf **Speichern**. Eine kurze Meldung **Gespeichert**

bestätigt den Speichervorgang.

- Über die Zurück-Schaltfläche oben links können Sie zu **Einstellungen/Mein Profil** zurückkehren.

## **Pairing über Bluetooth**

Bevor Sie das Fitness-Armband zum ersten Mal verwenden, müssen Sie es über Bluetooth mit Ihrem Smartphone verbinden. Diesen Vorgang nennt man Pairing.

- Legen Sie das Fitness-Armband in die Nähe Ihres Smartphones.
- Aktivieren Sie auf Ihrem Smartphone die Bluetooth-Funktion. Details hierzu finden Sie in der Bedienungsanleitung Ihres Smartphones.
- Starten Sie die App **FBT-40** auf Ihrem Smartphone und schalten das Fitness-Armband ein.
- Tippen Sie im Fenster **Übersicht** rechts auf das Doppelpfeilsymbol . Das Untermenü **Armband** wird angezeigt.

- Tippen Sie oben rechts auf **Scan/Suchen** und betätigen gleich darauf einmal die Modus-Taste am Armband. Die App sucht nun nach dem Armband und listet es auf, wenn es gefunden wurde.
- Tippen Sie auf den Listeneintrag und drücken (sobald Sie dazu aufgefordert werden) erneut die Modus-Taste am Fitness-Armband. Im OLED-Display erscheint vor dem Drücken der Modus-Taste ein Würfelsymbol, nach dem Drücken ein Bluetooth-Symbol mit Pfeil und halbem Würfel rechts daneben. Das Pairing war erfolgreich, wenn die App automatisch zurück zum Fenster Übersicht wechselt.

## Tagesziel festlegen

- Tippen Sie in den **Einstellungen/Mein Profil** auf **Tagesziel**.
- Tippen Sie in den blauen Kreis und geben dort die gewünschte Kilometerzahl als Tagesziel ein.
- Bestätigen Sie die Eingabe oben rechts über die Schaltfläche **Speichern**. Die Kilometer werden entsprechend Ihres Nutzerprofils in Schritte umgerechnet angezeigt.
- Verlassen Sie die **Tagesziel**-Seite über die Zurück-Schaltfläche oben links.

## Aktivitätsalarm einstellen

Über den Aktivitätsalarm können Sie sich in einem festlegbaren Zeitfenster in regelmäßigen Zeitabständen durch Vibration des Fitness-Armbands an Ihr Training erinnern lassen. Sowohl das Zeitintervall als auch die Tage, an denen der Aktivitätsalarm Sie erinnern soll, können ausgewählt werden.

- Rufen Sie die Seite **Einstellungen/Mein Profil** auf und tippen dort auf **Aktivitätsalarm**.
- Aktivieren Sie auf der Seite „Aktivitätsalarm“ die Schaltfläche **Aktivitätsalarm**.
- Tippen Sie auf **Startzeit**. Wählen Sie im Scrollmenü, zu welcher Zeit der Aktivitätsalarm aktiviert werden soll und bestätigen dies, indem Sie auf **Fertig** tippen.



*Hinweis:*

*Beachten Sie, dass der Beginn des Zeitfensters nicht nach dem Ende des Zeitfensters, und das Ende nicht vor dem Beginn liegen kann.*

- Tippen Sie auf **Endzeit**. Wählen Sie im Scrollmenü, zu welcher Zeit der Aktivitätsalarm deaktiviert werden soll und bestätigen dies, indem Sie auf **Fertig** tippen.
- Tippen Sie auf **Intervall/Inaktivitäts-Dauer**. Wählen Sie im Scrollmenü ein Wiederholungsintervall zwischen 1 Minute und 60 Minuten und bestätigen es, indem Sie auf **Fertig** tippen.
- Wählen Sie durch Tippen auf die Tagesnamen, an welchen Tagen der Aktivitätsalarm aktiv oder inaktiv sein soll. Es erscheint ein Häkchen an jedem aktvierten Wochentag.
- Über die Zurück-Schaltfläche oben links können Sie zu Einstellungen/Mein Profil zurückkehren.

## Alarm einstellen

Über den Alarm können Sie sich zu einer beliebig wählbaren Uhrzeit durch Vibration des Fitness-Armbands wecken und innerhalb eines einstellbaren Überwachungszeitraumes an Ihr Training erinnern lassen. Der ausgelöste Weckalarm muss manuell durch Drücken der Modus-Taste am Armband gestoppt werden. Werden Sie danach nicht aktiv und beginnen Ihr Lauftraining, werden Sie innerhalb der eingestellten Periode in regelmäßigen Abständen durch Vibration des Fitness-Armbands und eine Lauf-Animation auf dem OLED-Display an Ihr Training erinnert.

- Rufen Sie die Seite **Einstellungen/Mein Profil** auf und tippen dort auf **Alarm**.
- Aktivieren Sie auf der Seite „**Alarm**“ die Schaltfläche **Alarm**.
- Tippen Sie auf **Zeit**. Wählen Sie im Scrollmenü, zu welcher Zeit der Alarm aktiviert werden soll und bestätigen dies, indem Sie auf **Fertig** tippen.

- Tippen Sie auf **Vorab-Klingeln/Alarm-Zeit**. Wählen Sie im Scrollmenü eine Zeitspanne zwischen 1 Minute und 60 Minuten und bestätigen diese, indem Sie auf **Fertig** tippen.
- Wählen Sie durch Tippen auf die Tagesnamen, an welchen Tagen der Alarm aktiv oder inaktiv sein soll. Es erscheint ein grünes Hakensymbol an jedem aktivierten Wochentag.
- Über die Zurück-Schaltfläche oben links können Sie zu den **Einstellungen/Mein Profil** zurückkehren.



#### *HINWEIS:*

*Nach Einstellen der Alarmzeit sollten Sie Ihr Fitness-Armband erneut synchronisieren*

## Health-Sync mit Apples iOS App

Mit iOS 8 hat Apple die App „Health“ eingeführt, in der Sie alle Ihre Gesundheitsdaten, auch aus verschiedenen Apps, zentral sammeln und verwalten können. Sie können die vom Fitness-Armband erfassten Daten aus der „FBT-40“ App automatisch auch an „Health“ weiterleiten.



### HINWEIS:

*Sie können die Taste **Health-Optionen** nur antippen, wenn der Schalter für **Datensync mit Health-App** ausgeschaltet ist.*

- Rufen Sie das Menü „Einstellungen“ auf.
- Tippen Sie unten auf **Health-Sync**.
- Aktivieren Sie den Daten-Sync, indem Sie oben die Schaltfläche bei **Datensync mit Health-App** betätigen. Das runde Schaltersymbol muss rechts stehen und links farbig hinterlegt sein.

- Über die Schaltfläche **Health-Optionen** gelangen Sie zu der Einstellungsseite der „Health“-App, auf der Sie festlegen können, welche Daten aus „FBT-40“ mit „Health“ geteilt werden sollen. Zur Auswahl stehen „Gewicht“, „Größe“, „Herzfrequenz“, „Schritte“ und „Strecke (Gehen und Laufen)“.
- Da das Fitness-Armband nur Schritte zählt, brauchen Sie hier als Quellen nur „Schritte“ und „Strecke (Gehen und Laufen)“ zu aktivieren.
- Ebenso können Sie auf dieser Einstellungsseite von „Health“ auswählen, ob die „Blutgruppe“, das „Geburtsdatum“ oder „Geschlecht“ aus „Health“ in die „FBT-40“ App übernommen werden darf/soll.
- Tippen Sie rechts auf die jeweilige Schaltfläche, um die Option ein- bzw. auszuschalten.
- Kehren Sie zu „FBT-40“ zurück, indem Sie „Health“ schließen und auf Ihrem Smartphone erneut das Symbol der App „FBT-40“ antippen. Die App erscheint wieder mit dem Untermenü von „Health-Sync“.

- Unten werden Ihnen Datum und Uhrzeit der letzten Synchronisation mit **Health** angezeigt.
- Über die Zurück-Schaltfläche oben links können Sie zu den „Einstellungen“ zurückkehren.



*HINWEIS:*

*Die Funktionen **EKG** und **Herzfrequenzmessung** werden nicht unterstützt, da das Fitnessarmband nicht über die notwendigen Sensoren verfügt.*

## Das Seitenmenü

Über das Seitenmenü der App haben Sie Zugriff auf die **Einstellungen**, Informationen zum Armband, zum Hersteller und können sich ausloggen.

Tippen Sie auf der Seite **Übersicht** oder **Schlaf** oben links auf das Kreissymbol mit den drei enthaltenen Punkten oder wischen den Bildschirm nach rechts, um in das Seitenmenü zu wechseln.



*Hinweis:*

*Der Menüpunkt **Apps** ist für das Fitness-Armband und die Nutzung der App nicht von Bedeutung, da das Fitness-Armband über keinen Pulsmesser verfügt.*

## Synchronisation mit dem Fitness-Armband

Damit die App mit dem Fitness-Armband synchronisiert werden kann, muss einmalig das Pairing über Bluetooth durchgeführt worden sein und die Bluetooth-Funktion Ihres Smartphones aktiviert sein.



### Hinweis:

*Jedes erneute Tippen auf das Doppelpfeilsymbol im Fenster Übersicht synchronisiert das Fitness-Armband und die App miteinander. Hat das Fitness-Armband zwischenzeitlich weitere Schritte erfasst, werden die Daten in der App beim Synchronisieren aktualisiert und entsprechend angezeigt.*



### Hinweis:

*Die Messeinheit speichert nur die Daten der jeweils letzten drei Tage. Sie müssen das Fitness-Armband mindestens jeden dritten Tag*

*einmal mit der App synchronisieren, um Lücken in Ihren erfassten Daten in der App zu vermeiden.*



*Hinweis:*

*Links im Fenster **Übersicht** wird die verbleibende Akku-Kapazität der Messeinheit zum Zeitpunkt der letzten Synchronisierung angezeigt. Wenn Sie sich zwischenzeitlich ausgeloggt haben, werden bis zur nächsten Synchronisation 0 % angezeigt.*



*Hinweis:*

*Falls die angezeigten Werte in der App bei der Synchronisierung nicht aktualisiert werden, drücken Sie auch kurz auf die Modus-Taste am Armband, um es aktiv zu schalten, sobald Sie die Synchronisierung gestartet haben.*

## Kontrollieren Sie Ihre Aktivität

Das Fitness-Armband arbeitet in zwei Modi, dem Aktivitätsmodus oder dem Schlafmodus. Zwischen den beiden Modi wechseln Sie, indem Sie die Modus-Taste zweimal (direkt hintereinander) kurz drücken. Der Moduswechsel wird durch kurzes Vibrieren und die Anzeige des Schritte- bzw. eines Bettsymbols bestätigt.

### Aktivitätsmodus

Im Aktivitätsmodus stellt das Fitness-Armband sechs verschiedene Arten von Daten dar:



Synchronisieren Sie das Fitness-Armband mit der App, um die Daten in der App einzusehen oder nutzen Sie die Anzeige auf dem OLED-Display, um die Uhrzeit und das Datum oder einzelne Werte direkt am Armband abzulesen.

### Ablesen aktueller Daten am Fitness-Armband

Drücken Sie bei ruhendem (dunklem) Display einmal kurz die Modus-Taste, um Datum, Uhrzeit und Ladestatus anzeigen zu lassen.

Drücken Sie, bevor die Anzeige automatisch erlischt, erneut die Modus-Taste, um zur nächsten Anzeige (siehe Abbildung) weiterzuschalten.

Nach der Anzeige des Tagesziels in % folgt wieder die Anzeige von Zeit, Datum & Batterie.

### Anzeige erfasster Daten in der App

Öffnen Sie die App „FBT-40“.

Die Seite „Übersicht“ wird angezeigt. Falls nicht, tippen Sie unten links auf **Übersicht**. Im oberen Bildschirmbereich werden Ihnen grafisch, in Prozent und als absoluter Zahlenwert angezeigt, wie viele Schritte Sie von Ihrem gesetzten Tagesziel bereits absolviert haben. Darunter werden Ihnen mittig die bisher verbrauchte

Kalorienzahl und rechts die zurückgelegte Strecke angezeigt, berechnet aus den erfassten und hinterlegten persönlichen Daten.

- Tippen Sie unten auf **Schlaf**, um die Seite „Schlaf“ aufzurufen. Im oberen Bildschirmbereich wird Ihnen die Gesamtstundenzahl erfasster Schlafenszeit der letzten Nacht angezeigt. Darunter sehen Sie mittig die davon auf Tiefschlaf (bewegungslos) entfallende und rechts die auf leichten Schlaf (Zeiten mit erfasster Bewegung) entfallende Zeit in Stunden.
- Tippen Sie unten rechts auf **Verlauf**, um die Seite „Verlauf“ aufzurufen. Auf dieser Seite können Sie sich Ihre erfassten Fitness-Daten wahlweise für einen Tag, eine Woche, einen Monat oder ein Jahr grafisch als Diagramm aufbereitet anzeigen lassen.
- Unterhalb des Diagramms werden Ihnen links die insgesamt gezählten Schritte, mittig die

(verbrauchten) Kalorien und rechts die (zurückgelegte) Strecke im oben ausgewählten Zeitraum angezeigt.

- Tippen Sie oben links auf das **Kalender**, um ein anderes Datum für den gewählten Zeitraum auszuwählen. IOS: Wischen Sie mit dem Finger senkrecht über die unten eingeblendeten Datumswalzen, um den Tag, Monat oder das Jahr zu ändern. Ist der gewünschte Wert auf der Walze sichtbar, können Sie ihn auch direkt antippen. Schließen Sie Ihre Auswahl ab, indem Sie auf **Fertig** tippen.  
Android: Tippen Sie auf den linken Pfeil, um den vorherigen und auf den rechten Pfeil, um den nachfolgenden Monat aufzurufen. Tippen Sie im ausgewählten Monat auf den gewünschten Tag.
- Mit einer Wischgeste nach links können Sie vom „Verlauf“ zum „Schlafverlauf“ wechseln.

Die Auswahl des Zeitraums und Datums erfolgt analog der Auswahl auf der Seite „Verlauf“ (siehe oben). In der Tagesanzeige wird Ihnen im oberen Bereich grafisch das Verhältnis zwischen Tiefschlaf (dunkelblau) und leichtem Schlaf (hellblau) dargestellt. Die Darstellung für Woche, Monat und Jahr erfolgt grafisch als Tabelle aufbereitet. Unterhalb der grafischen Darstellung werden Ihnen links die insgesamt als Schlaf, mittig als Tiefschlaf, rechts als leichter Schlaf erfassten Stunden (im oben ausgewählten Zeitraum) als Zahlenwert angezeigt.



#### Hinweis:

*In der Monats- und Jahresdarstellung können Sie in der Tabelle mit einer Wischgeste nach links die außerhalb des Bildschirmbereichs liegenden Tage/Monate anzeigen. Wischen*

*Sie danach wieder nach rechts, um zum Monats-/Jahresanfang zurück zu gelangen.*

- Mit einer Wischgeste nach rechts können Sie vom „Schlafverlauf“ zum „Verlauf“ wechseln. Alternativ können Sie unten auf **Verlauf** oder **Schlaf** tippen und danach wieder (unten rechts) auf **Verlauf**.

### Schlafmodus

Aktivieren Sie den Schlafmodus, wenn Sie zu Bett gehen. Das Armband vibriert einmal und zeigt kurz ein Bett-Symbol an.

Sie können im Schlafmodus die Anzeige von Zeit, Datum & Batterie aufrufen, indem Sie die Modus-Taste drücken. Die Anzeige erlischt nach wenigen Sekunden wieder automatisch.



#### Hinweis:

*Wenn sich das Fitness-Armband im Schlafmodus befindet und Sie länger als 15 Minuten damit herumlaufen schaltet es automatisch wieder um in den Aktivitätsmodus.*

Synchronisieren Sie das Fitness-Armband mit der App, um Ihr Schlafverhalten zu kontrollieren. Die Daten der letzten Nacht werden dann angezeigt.



*Hinweis:*

*Wenn Sie das Fitness-Armband nach dem Wecken nicht in den Aktivitätsmodus umschalten, wechselt es nach 15 Minuten Aktivität automatisch in den Aktivitätsmodus, abhängig von Ihrer Aktivität.*

# TECHNISCHE DATEN

Stromversorgung	integrierter Li-Ion Akku, 70 mAh
Ladestrom	500 mA, max. 2,5 W (an USB)
Akkulaufzeit	ca. 5 bis 7 Tage
Datenspeicher	bis zu 3 Tage
Display	OLED, 20 × 45 mm
Schutzart	IP44
Bluetooth-Version	4.0
FBT-40 App verfügbar	iOS 6.0 und neuer / Android 4.3 und neuer
Messeinheit (L × B × H)	48 × 20 × 11 mm
Armband (L × B)	ca. 235 × 16 mm
Gewicht	ca. 18.5 g





**www.pearl.de**

Kundenservice: 07631 / 360 - 350

Importiert von:

PEARL.GmbH | PEARL-Straße 1-3 | D-79426 Buggingen

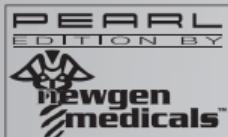
© REV2 / 23.07.2015 - MB//PBS//MF

# Bracelet fitness FBT-40

*avec fonction analyse du sommeil*

FR

## Mode d'emploi



PX-3791-675

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Votre nouveau bracelet fitness.....</b>	<b>4</b>
Contenu.....	5
Accessoires requis (non fournis) .....	5
<b>Consignes préalables .....</b>	<b>6</b>
Consignes de sécurité .....	6
Consignes concernant les appareils Bluetooth® ..	8
Consignes importantes pour le traitement des déchets .....	9
Consignes pour l'utilisation et l'entretien des batteries lithium-ion.....	9
Déclaration de conformité .....	14
<b>Description du produit.....</b>	<b>15</b>
<b>Mise en marche .....</b>	<b>16</b>
Retirer le dispositif de mesure.....	16
Chargement de la batterie .....	17
Insérer le dispositif de mesure .....	18
Installation de l'application.....	19
Allumer et éteindre le bracelet fitness.....	20

<b>Utilisation .....</b>	<b>21</b>
Configurer votre profil utilisateur .....	21
Connexion en Bluetooth® (appariement) .....	22
Définir un objectif par jour .....	24
Régler le rappel d'activité .....	25
Régler l'alarme.....	27
Synchronisation avec l'application iOS Health ..	29
Menu latéral .....	32
Contrôle de votre activité .....	36
Mode Activité .....	36
Visualisation de vos données actuelles sur le bracelet fitness .....	38
Affichage des données acquises dans l'application .....	38
Mode Sommeil.....	43
<b>Caractéristiques techniques .....</b>	<b>45</b>

# VOTRE NOUVEAU BRACELET FITNESS

**Chère cliente, cher client,**

Nous vous remercions pour le choix du bracelet fitness FBT-40 avec fonction Analyse du sommeil. Grâce à votre bracelet fitness vous gardez une vue d'ensemble sur votre activité physique au quotidien. La fonction Bluetooth® 4.0 vous permet de synchroniser le bracelet fitness avec votre appareil iOS ou Android, et ce par le biais de l'application gratuite.

Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

## Contenu

- Bracelet fitness avec écran OLED et batterie intégrée
- Câble de chargement Micro-USB
- Mode d'emploi

## Accessoires requis (non fournis)

- Smartphone/tablette compatible Bluetooth 4.0, avec iOS (ou supérieur) ou Android 4.3 (ou supérieur)
- Application **FBT-40** (disponible gratuitement)
- Accès à Internet (pour le chargement de l'application)

# CONSIGNES PRÉALABLES

## Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le précieusement afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessure !
- N'ouvrez jamais l'appareil. Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit !
- Manipulez le produit avec précaution. Un coup, un choc, ou une chute, même de faible hauteur, peut l'endommager.

- Maintenez le produit à l'écart de la chaleur extrême.
- Ne plongez jamais le produit dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Le chargement de l'appareil ne doit pas être effectué par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier, par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.

- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur.

### **Consignes concernant les appareils Bluetooth®**

En raison des signaux Bluetooth®, veillez à maintenir une distance de sécurité suffisante entre l'appareil et toute personne pourvue d'un stimulateur cardiaque. En cas de doute ou de questions, adressez-vous au fabricant du stimulateur cardiaque ou à votre médecin.

N'utilisez pas ce produit à proximité d'appareils médicaux.

## **Consignes importantes pour le traitement des déchets**

Cet appareil électrique et sa batterie intégrée ne doivent PAS être jetés dans la poubelle de déchets ménagers. Pour l'enlèvement approprié des déchets, veuillez vous adresser aux points de ramassage publics de votre municipalité. Les détails concernant l'emplacement d'un tel point de ramassage et des éventuelles restrictions de quantité existantes par jour/mois/année, ainsi que sur des frais éventuels de collecte, sont disponibles dans votre municipalité.

## **Consignes pour l'utilisation et l'entretien des batteries lithium-ion**

Votre produit contient une batterie lithium-ion haute performance, qui présente une importante capacité de stockage de l'énergie et un poids réduit. Ce type de batterie délivre une tension de sortie quasi constante durant toute la durée de

fonctionnement et surpassé ainsi les performances des batteries NiMH. Les batteries lithium-ion (également appelées batteries li-ion) requièrent une manipulation particulièrement attentive. Cela est vrai aussi bien lors du chargement et du déchargement que lors des autres phases de l'utilisation. Les consignes de sécurité suivantes doivent impérativement être respectées. Le non-respect de ces consignes peut entraîner des pertes de puissance de la batterie ou la rendre inutilisable. Une mauvaise manipulation de la batterie peut entraîner des explosions, un incendie, un développement de fumée et un risque d'intoxication.

- Les batteries lithium-ion sont très sensibles aux températures extrêmes. N'exposez pas la batterie à des températures supérieures à 40 °C. Si la batterie a chauffé durant le fonctionnement, laissez-la refroidir avant le chargement suivant.

- Pendant le chargement, contrôlez régulièrement la température de la batterie. Une batterie endommagée risque de gonfler et de chauffer fortement.
- Interrompez immédiatement le chargement en cas de surchauffe. Une batterie qui chauffe fortement ou se déforme au cours du chargement est défectueuse. Vous ne devez pas continuer à l'utiliser.
- Pour le chargement de la batterie, respectez obligatoirement la bonne polarité du connecteur. Une polarité inversée, un mauvais branchement du connecteur de chargement un chargeur inadapté créent un risque de court-circuit et d'explosion !
- Les batteries lithium-ion ne doivent jamais être déchargées complètement. Un décharge total peut rendre la batterie inutilisable. Les batteries lithium-ion sont sensibles au

déchargement profond (moins de 20 % de leur capacité), ce qui, tout comme le stockage en état de décharge, diminue leur durée de vie.

- Ne stockez pas la batterie à un endroit exposé aux rayons directs du soleil.
- Stockez les batteries dans un endroit frais, mais pas à une température inférieure à 0 °C. La température idéale est de 10 à 20 °C. Pour un stockage prolongé (pendant tout l'hiver par exemple), il est préférable de ne pas recharger la batterie complètement.
- Si vous pensez ne pas utiliser la batterie durant une longue période, nous vous recommandons de la laisser chargée à environ 30 % à 50 % de sa capacité. Les batteries partiellement chargées conservent le mieux leur capacité malgré un stockage prolongé.
- Ne rechargez la batterie que juste avant l'utilisation.

- Pour le recyclage des batteries lithium-ion, respectez les consignes de recyclage des appareils électroniques, piles et batteries.



**NOTE :**

*En raison des risques d'incendie, certaines compagnies aériennes n'autorisent pas le transport de batteries au lithium dans les bagages en soute. Le transport de batteries au lithium dans les bagages à main est cependant autorisé la plupart du temps. En cas de voyage en avion, veuillez vous informer auprès de votre compagnie aérienne sur ses conditions et règlements.*

## Déclaration de conformité

La société PEARL.GmbH déclare ce produit, PX-3791, conforme aux directives actuelles suivantes du Parlement Européen : 1999/5/CE, concernant les équipements hertziens et les équipements terminaux de télécommunications, et 2011/65/UE, relative à la limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques.



Directeur Service Qualité  
Dipl.-Ing. (FH) Andreas Kurtasz  
23.07.2015



# DESCRIPTION DU PRODUIT

Description du produit



1. Bracelet
2. Dispositif de mesure
3. Port Micro-USB (recouvert par le bracelet)
4. Écran OLED
5. Bouton Mode

# MISE EN MARCHE

Avant la première utilisation, chargez complètement le dispositif de mesure du bracelet fitness.

## **Retirer le dispositif de mesure**

Le bracelet enchâsse le dispositif de mesure comme un cadre, au niveau de la rainure située tout autour. Tenez le dispositif de mesure par l'extrémité située à l'opposé de la touche Mode, entre le pouce et l'index, de manière à ce que le prolongement du bracelet soit tenu par les autres doigts, et que vous puissiez appuyer avec l'index sous le bracelet, de manière à pousser le dispositif de mesure hors de son logement. Saisissez l'autre extrémité de l'ouverture (au coin situé à côté de la touche Mode) avec l'autre main, et tirez-la avec précaution vers l'extérieur, de manière à ce qu'une partie suffisante du dispositif de mesure soit dégagée. Vous pouvez alors retirer le dispositif de mesure du bracelet en silicone avec la main gauche.

## Chargement de la batterie

Branchez une extrémité du câble USB de chargement au port Micro-USB du dispositif de mesure, et l'autre extrémité dans un adaptateur secteur USB (non fourni) ou dans un port USB de votre ordinateur allumé. Sur l'écran du dispositif de mesure, un graphique animé vous indique que le dispositif est en cours de chargement. Le chargement dure environ 2 à 3 heures.



### NOTE :

*Une fois le processus de chargement terminé, un symbole fixe s'affiche. Il représentant une batterie avec 3 barres. Une fois le processus de chargement terminé, débranchez le dispositif de mesure du câble de chargement. Un chargement prolongé peut avoir des répercussions négatives sur la durée de vie de la batterie.*

**NOTE :**

*À minuit, le dispositif de mesure enregistre automatiquement les données accumulées et remet le compteur à zéro. Vous devez donc synchroniser votre bracelet fitness avant de le recharger. Sinon, en raison de la remise à zéro du compteur que le bracelet effectue la nuit, les résultats des mesures seront faux.*

**Insérer le dispositif de mesure**

- Maintenez le dispositif de mesure entre le pouce et l'index par l'extrémité la plus proche de la touche Mode.
- Maintenez le bracelet avec l'autre main par l'extrémité de l'ouverture située à l'opposé de l'emplacement prévu pour la touche Mode. Votre index doit être placé sous l'ouverture.
- Placez la rainure du dispositif de mesure contre le rebord de l'ouverture puis placez le rebord

au-dessus de la rainure tout autour du dispositif de mesure, en terminant par la touche Mode.

- Avec vos doigts, lissez le bracelet de tous les côtés là où se trouve le dispositif de mesure, de manière à ce qu'il n'y ait pas d'interstice et que le dispositif de mesure soit bien protégé contre les éclaboussures.

## Installation de l'application

Pour une utilisation judicieuse du bracelet fitness et pour le synchroniser avec votre smartphone, vous avez besoin de l'application gratuite **FBT-40** de Newgen Medicals. Pour cela, recherchez l'application "FBT-40" dans l'App Store (iOS) ou dans Google Play (Android). Téléchargez l'application comme à votre habitude et installez-la sur votre smartphone.

## Allumer et éteindre le bracelet fitness

Maintenez la touche Mode appuyée pendant environ 5 secondes afin d'allumer le dispositif de mesure. Pendant un court moment, l'appareil vibre et le symbole  s'affiche.

Pour l'éteindre, répétez ce processus. Pendant un court moment, l'appareil vibre et le symbole  s'affiche.

# UTILISATION

## Configurer votre profil utilisateur

- Ouvrez l'application FBT-40.
- Appuyez dans la fenêtre **Vue d'ensemble**, en haut à gauche sur le cercle comportant les 3 points  ou bien passez votre doigt sur l'écran vers la droite, afin d'accéder au menu latéral.
- Appuyez sur **Paramètres/Mon profil**. La page **Paramètres/Mon profil** s'affiche.
- Appuyez sur **Mon profil**. La page **Mon profil** s'affiche.
- Saisissez vos données sur la page de votre profil. Pour cela, appuyez sur le champ choisi et, dans la fenêtre de dialogue qui s'ouvre, choisissez les données qui vous correspondent soit grâce au menu déroulant soit en saisissant vous-même les données, puis appuyez sur **Enregistrer** pour confirmer si nécessaire.
- Appuyez ensuite sur **Enregistrer**, en haut à droite dans l'application. Le bref message **Enregistré**

confirme le processus d'enregistrement.

- Le bouton "Retour" situé en haut à gauche vous permet de revenir à **Paramètres/Mon profil**.

## **Connexion en Bluetooth® (appariement)**

Avant d'utiliser le bracelet fitness pour la première fois, vous devez le connecter à votre smartphone par Bluetooth®. Ce processus est appelé "appariement".

- Placez le bracelet fitness à proximité de votre smartphone.
- Activez la fonction Bluetooth® sur votre smartphone. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet dans le mode d'emploi de votre smartphone.
- Lancez l'application **FBT-40** sur votre smartphone, et allumez le bracelet fitness.
- Dans la fenêtre **Vue d'ensemble**, appuyez en haut à droite sur . Le sous-menu **Bracelet** s'affiche.

- Appuyez en haut à droite sur **Scan/Rechercher** et appuyez immédiatement après sur la touche Mode du bracelet. L'application recherche le bracelet et l'ajoute dans la liste lorsqu'elle l'a trouvé.
- Appuyez sur le point correspondant dans la liste puis, dès que cela vous est demandé, appuyez à nouveau sur la touche Mode du bracelet fitness. Sur l'écran OLED est affiché un symbole de cube avant que vous n'appuyiez sur la touche Mode. Après que vous ayez appuyé apparaît le symbole Bluetooth® avec une flèche et un demi cube à sa droite. L'appariement a réussi lorsque l'application revient automatiquement à la fenêtre Vue d'ensemble.

## Définir un objectif par jour

- Dans **Paramètres/Mon profil**, appuyez sur **Objectif par jour**.
- Appuyez sur le cercle bleu et saisissez à cet endroit le nombre de kilomètres que vous souhaitez définir comme l'objectif à atteindre par jour.
- Confirmez votre saisie en appuyant en haut à droite sur le bouton **Enregistrer**. Les kilomètres sont alors convertis en nombre de pas en fonction de votre profil utilisateur.
- Quittez la page **Objectif par jour** en appuyant sur le bouton Retour en haut à gauche.

## Régler le rappel d'activité

Avec la fonction Rappel d'activité, vous pouvez recevoir une alerte pour vous rappeler votre entraînement sportif : à l'intérieur d'une plage horaire définie, le bracelet fitness se met à vibrer à intervalles réguliers. Vous pouvez définir vous-même l'intervalle de temps ainsi que les jours où vous recevez un rappel d'activité.

- Ouvrez la page **Paramètres/Mon profil** et appuyez sur **Activité Alarme**.
- Sur la page Activité Alarme, activez le bouton **Activité Alarme**.
- Appuyez sur **Heure de début**. Dans le menu déroulant, choisissez à quelle heure doit commencer le rappel d'activité, puis confirmez en appuyant sur **Terminé**.

**NOTE :**

*L'heure de début ne peut pas être située après l'heure de fin, et l'heure de fin ne peut pas être située avant l'heure de début.*

- Appuyez sur **Heure de fin**. Dans le menu déroulant, choisissez à quelle heure doit se terminer le rappel d'activité, puis confirmez en appuyant sur **Terminé**.
- Appuyez sur **Intervalle/Durée inaktivité**. Dans le menu déroulant, choisissez un intervalle de répétition (entre 1 minute et 60 minutes), puis confirmez en appuyant sur **Terminé**.
- En appuyant sur les jours de la semaine souhaités, choisissez les jours où le rappel d'activité doit être activé ou désactivé. Les jours de la semaine activés sont cochés.
- Le bouton "Retour" situé en haut à gauche vous permet de revenir à Paramètres/Mon profil.

## Régler l'alarme

Avec la fonction Alarme, vous pouvez vous faire réveiller à l'heure de votre choix par les vibrations du bracelet fitness, et recevoir une alerte pour vous rappeler votre entraînement sportif à l'intérieur d'une plage horaire définie. L'alarme déclenchée doit être stoppée manuellement en appuyant sur la touche Mode située sur le bracelet. Si ensuite vous n'entamez pas d'activité sportive, des vibrations à intervalles réguliers ainsi qu'un symbole animé sur l'écran OLED vous rappellent pendant une durée définie qu'il est temps de commencer l'entraînement.

- Ouvrez la page **Paramètres/Mon profil** et appuyez sur **Alarme**.
- Sur la page Alarme, activez le bouton **Alarme**.
- Appuyez sur **Heure**. Dans le menu déroulant, choisissez à quelle heure l'alarme doit être activée, puis confirmez en appuyant sur **Terminé**.
- Appuyez sur **Sonnerie/Heure Alarme**. Dans le

menu déroulant, choisissez un intervalle compris entre 1 minute et 60 minutes, puis confirmez en appuyant sur **Terminé**.

- En appuyant sur les jours de la semaine souhaités, choisissez les jours où l'Alarme doit être activée ou désactivée. Les jours de la semaine activés sont cochés en vert.
- Le bouton "Retour" situé en haut à gauche vous permet de revenir à **Paramètres/Mon profil**.



**NOTE :**

*Après le réglage de l'heure de l'alarme, vous devez à nouveau synchroniser le bracelet fitness.*

## Synchronisation avec l'application iOS Health

Avec iOS 8, Apple a introduit l'application "Health" dans laquelle vous pouvez rassembler et gérer toutes vos données concernant votre santé, même celles provenant de différentes applications. Vous pouvez transférer automatiquement les données collectées par le bracelet fitness, depuis l'application "FBT-40" vers l'application "Health".



### NOTE :

*Vous ne pouvez appuyer sur le bouton **Options Health** que lorsque le commutateur de **Synchroniser données avec Health** est en position "désactivé".*

- Ouvrez le menu "Paramètres".
- Appuyez en bas sur **Health-Sync**.

- Activez la synchronisation des données à l'aide du bouton **Synchroniser données avec Health** situé en haut. Le symbole rond représentant un commutateur doit être positionné sur la droite. À gauche, le fond doit apparaître en couleur.
- Le bouton **Options Health** permet d'accéder à la page de réglages de l'application "Health", sur laquelle vous pouvez définir quelles données de l'application "FBT-40" doivent être partagées avec "Health". Les données suivantes sont disponibles : "Poids", "Taille", "Fréquence cardiaque", "Pas" et "Distance (marche et course)".
- Puisque le bracelet fitness ne compte que les pas, vous n'avez besoin ici d'activer comme source que "Pas" et "Distance (marche et course)".
- De même, vous pouvez choisir sur cette page de réglage de "Health" si le "Groupe sanguin", la "Date de naissance" ou le "Sexe" doivent être transmis par "Health" à l'application "FBT-40".

- Pour chacune des options, appuyez à droite sur le bouton correspondant afin de l'activer ou de la désactiver.
- Pour revenir sur "FBT-40", fermez l'application "Health", et appuyez sur votre smartphone une nouvelle fois sur l'icône de l'application "FBT-40". L'application réapparaît avec le sous-menu de "Health-Sync".
- En bas, la date et l'heure de la dernière synchronisation vous sont indiquées avec **Health**.
- Le bouton "Retour" situé en haut à gauche vous permet de revenir aux réglages.



**NOTE:**

*Les fonctions EKG et Mesure de la fréquence cardiaque ne sont pas supportées car le bracelet fitness n'est pas équipé des capteurs nécessaires.*

## Menu latéral

Le menu latéral de l'application vous donne accès aux **Paramètres** et informations concernant le bracelet ou le fabricant. Il vous permet également de vous déconnecter.

Appuyez dans la fenêtre **Vue d'ensemble** ou **Sommeil** en haut à gauche sur le cercle comportant les 3 points ou bien passez votre doigt sur l'écran vers la droite, afin d'accéder au menu latéral.



### NOTE :

*Le point de menu **Applications** n'est pas utile pour le bracelet fitness et pour l'utilisation de l'application, car le bracelet fitness n'est pas équipé d'un appareil de mesure du pouls.*

## Synchronisation avec le bracelet fitness

Pour que l'application puisse être synchronisée avec le bracelet fitness, l'appariement Bluetooth® doit avoir été effectué et la fonction Bluetooth® de votre smartphone doit être activée.



### NOTE :

*Chaque nouvelle pression sur le symbole de la double flèche dans la fenêtre Vue d'ensemble entraîne la synchronisation du bracelet fitness avec l'application. Si le bracelet fitness a entre temps détecté des pas supplémentaires, les données sont actualisées dans l'application lors de la synchronisation, et la valeur affichée est alors modifiée.*



*NOTE :*

*Le dispositif de mesure enregistre uniquement les mesures des 3 derniers jours. Vous devez synchroniser le bracelet fitness avec l'application au moins une fois tous les 3 jours, afin d'éviter des lacunes dans les données collectées sur l'application.*



*NOTE :*

*À gauche, dans la fenêtre Vue d'ensemble, est indiquée la capacité restante pour la batterie du dispositif de mesure au moment de la dernière synchronisation. Si vous êtes déconnecté entre temps, la valeur affichée jusqu'à la prochaine synchronisation est 0 %.*



**NOTE :**

*Si les valeurs affichées dans l'application ne sont pas actualisées lors de la synchronisation, exercez une pression brève sur la touche Mode du bracelet afin de l'activer immédiatement après avoir lancé la synchronisation.*

## Contrôle de votre activité

Le bracelet fitness dispose de 2 modes de fonctionnement : mode Activité ou mode Sommeil. Pour basculer entre les deux modes, exercez deux brèves pressions consécutives sur la touche Mode. Le changement de mode est confirmé par une rapide vibration et l'affichage du symbole des pas ou d'un lit.

### Mode Activité

En mode Activité, le bracelet fitness indique 6 types de données différents :

- Date et heure
- Niveau de charge de la batterie
- Nombre de pas effectués
- Distance parcourue
- Nombre de calories dépensées
- Part de l'objectif fixé déjà réalisée (en %)



Synchronisez le bracelet fitness avec l'application afin de visualiser les données dans l'application. Vous pouvez également lire les données directement sur l'écran OLED : heure, date et autres valeurs.

## Visualisation de vos données actuelles sur le bracelet fitness

Lorsque l'écran est éteint (écran noir) exercez une courte pression sur la touche Mode afin d'afficher la date, l'heure et le statut de chargement.

Avant que l'affichage ne s'éteigne automatiquement, appuyez une nouvelle fois sur la touche Mode afin de passer à l'affichage suivant (voir illustration). Après l'objectif par jour en %, apparaît l'heure, puis la date et le niveau de la batterie.

## Affichage des données acquises dans l'application

Ouvrez l'application "FBT-40".

La page "Vue d'ensemble" s'affiche. Si ce n'est pas le cas, appuyez en bas à gauche sur **Vue d'ensemble**. Dans la partie supérieure de l'écran est représenté sous forme graphique, en pourcentage et en valeur absolue, le nombre

de pas que vous avez effectués et combien cela représente par rapport à l'objectif quotidien fixé. En dessous vous est indiqué le nombre de calories dépensées jusqu'à présent, et à droite est affichée la distance parcourue. Ces nombres sont calculés en fonction des valeurs captées et des données personnelles que vous avez saisies.

- Appuyez en bas sur **Sommeil** afin d'accéder à la page sommeil. Dans la partie supérieure de l'écran est affichée le nombre total d'heures de sommeil détectées au cours de la nuit précédente. En dessous, vous voyez au milieu le temps de sommeil profond (pas de mouvement) et à droite le temps de sommeil léger (mouvements détectés) en heures.
- En bas à droite, appuyez sur **Historique** pour accéder à la page "Historique". Sur cette page, vous pouvez afficher sous forme de diagramme les données d'activité physique

collectées pendant une journée, une semaine, un mois ou une année.

- Sous le diagramme vous sont indiqués : à gauche le nombre total de pas, au milieu le nombre de calories dépensées et à droite la distance parcourue pendant l'intervalle de temps choisi en haut.
- Cliquez en haut à gauche sur le **Calendrier** afin de choisir une autre date pour l'intervalle de temps choisi.

**Sous iOS** : pour modifier le jour, le mois ou l'année, passez le doigts à la verticale sur la roulette de la date qui s'affiche en bas de l'écran. Si la roulette affiche la valeur choisie, vous pouvez appuyez directement sur la date. Terminez votre choix en appuyant sur **Terminé**.

**Sous Android** : appuyez sur la flèche gauche pour passer au mois précédent, sur la flèche

droite pour passer au mois suivant. Une fois le mois sélectionné, appuyez sur le jour souhaité.

- En passant votre doigt sur l'écran de droite à gauche, vous passez de "Historique" à "Historique Sommeil". Le choix de l'intervalle de temps et de la date s'effectue de la même manière que sur la page "Historique" (voir ci-dessus). Dans l'affichage par jour, le rapport entre le sommeil profond (bleu foncé) et le sommeil léger (bleu clair) est représenté en haut de manière graphique. Dans l'affichage par semaine, par mois et par année, les valeurs apparaissent sous forme de tableau. Sous la représentation graphique vous est indiqué, en valeur numérique, à gauche le nombre d'heures total de sommeil, au milieu le nombre d'heures de sommeil profond, et à droite le nombre d'heures de sommeil léger (pour l'intervalle de temps choisi en haut).



*Note :*

*Dans la représentation par mois ou par jour, passez votre doigt sur l'écran de droite à gauche pour afficher les valeurs se trouvant dans le tableau à l'extérieur de l'écran. Passez ensuite votre doigt sur l'écran de gauche à droite pour revenir au début du mois/de l'année.*

- En passant votre doigt sur l'écran de gauche à droite, vous passez de "Historique Sommeil" à "Historique". Vous pouvez également appuyer sur **Historique** ou sur **Sommeil**, puis à nouveau (en bas à droite) sur **Historique**.

### **Mode Sommeil**

Activez le mode Sommeil lorsque vous allez au lit. Le bracelet vibre une fois et affiche brièvement le symbole du lit.

En mode Sommeil, vous pouvez afficher l'heure, la date et le niveau de la batterie en appuyant sur la touche Mode. L'affichage s'éteint ensuite automatiquement après quelques secondes



*NOTE :*

*Lorsque le bracelet fitness se trouve en mode Sommeil et que vous marchez pendant plus de 15 minutes en portant le bracelet, il repasse automatiquement en mode Activité.*

Synchronisez le bracelet fitness avec l'application pour prendre connaissance du déroulé de votre sommeil. Les données de la dernière nuit sont alors affichées.



*NOTE :*

*Si le bracelet fitness ne passe pas en mode Activité directement après le réveil, il passe en mode activité automatiquement après 15 minutes, en fonction de votre activité.*

# CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Alimentation	Batterie li-ion, 70 mAh
Courant de charge	500 mA, max. 2,5 W (sur USB)
Autonomie de la batterie	Jusqu'à environ 5 à 7 jours
Mémoire des données	Jusqu'à 3 jours
Écran	OLED, 20 × 45 mm
Indice de protection	IP44
Version Bluetooth®	4.0
Application FBT-40 disponible	iOS 6.0 et supérieur ou Android 4.3 et supérieur
Dispositif de mesure (L × l × H)	48 × 20 × 11 mm
Bracelet (L × l)	env. 235 × 16 mm
Poids	env. 18,5 g





**Service commercial : 0033 (0) 3 88 58 02 02  
Importé par :  
Pearl | 6 rue de la Scheer | F-67600 Sélestat**

**© REV2 / 23.07.2015 - MB//PBS//MF**