

# IFIT<sup>®</sup> VUE

Aktiivsusmonitor



Version 2  
Kasutusjuhend



# Sisukord

Olulised ettevaatusabinõud .....	1
Teil tekkis küsimusi? .....	2
Karbi sisu .....	2
Alustamine .....	3
Rakenduse iFit Coach installimine ja aktiivsusmonitori seadistamine .....	4
Aktiivsusmonitori laadimine .....	6
Aktiivsusmonitori kandmine .....	7
Randmepaela puhastamine .....	7
Aktiivsusmonitori kasutamine .....	8
Rindkere pulsimonitori kasutamine .....	17
Tõrkeotsing ja hoidmine .....	19
Ühildumise teave .....	23
Taaskäitlemise teave .....	24
Aku teave .....	24
Piiratud garantii .....	25
Piiratud garantii Euroopas .....	25

# Olulised ettevaatusabinõud

**⚠ HOIATUS:** tõsiste vigastuste vältimiseks lugege enne toote kasutamist kõiki selles kasutusjuhendis olevaid olulisi ettevaatusabinõusid ja juhiseid. ICON ei vastuta selle toote kasutamise tõttu tekkinud vigastuste ega varalise kahju eest.

1. Omaniku vastutus on tagada, et kõiki selle toote kasutajaid teavitatakse kõikidest ettevaatusabinõudest.
2. Enne ükskõik millise treeningprogrammiga alustamist, pidage nõu oma arstiga. See on eriti oluline üle 35-aastastele või olemasolevate terviseprobleemidega isikutele.
3. Kasutage seda toodet vaid nii, nagu käesolevas kasutusjuhendis kirjeldatud.
4. Hoidke toodet alati alla 13-aastastele lastele ja koduloomadele kättesaamatus kohas.
5. Aktiivsusmonitori aku laadimiseks kasutage kaasasolevat laadijat sertifitseeritud arvuti, toitega jaoturi või toiteallikaga.
6. Ärge proovige aktiivsusmonitori lahti võtta; selle aku ei ole asendatav ega hooldatav.
7. Ärge kasutage toodet saunas, leiliruumis, duši all ega ujudes; ärge pange seda vette, pesumasinasse ega kuivatisse.
8. Kui kogete toodet kasutades nahaärritust, vt AKTIIVSUSMONITORI KANDMINE lk 7.
9. Ületreenimine võib põhjustada raskeid vigastusi või surma. Kui tunnete treenides nõrkust, hingeldust või valu, lõpetage treening kohe ning puhake.
10. Ärge kasutage selle toote puhastamiseks abrasiivseid puhastusvahendeid.
11. Ärge hoidke aktiivsusmonitori pikemat aega väga kõrgete ega madala temperatuuri või otsese päikesevalguse käes ega lahtises leegis.
12. Mõne mudeli juurde kuulub ka rindkere pulsimonitor. Rindkere pulsimonitor ei ole meditsiiniseade. Pulsi mõõtmise täpsust võivad mõjutada erinevad tegurid. Rindkere pulsimonitor on mõeldud vaid treeningute abivahendiks ning üldiste pulsisuundumuste tuvastamiseks.
13. Kui Teil esineb südameprobleeme või olete üle 60-aastane ning pole viimasel ajal spordiga tegelenud, ärge kasutage pulsimonitori pulsikesksete treeningute tarvis. Kui Teile on implanteeritud mõni meditsiiniline seade, nt südamerütmur, või tarbite regulaarselt ravimeid, pidage enne nõu oma arstiga.

## Teil tekkis küsimusi?

Kui Teil on pärast kasutusjuhendi juhiste järgimist küsimusi, **ÄRGE VÕTKE ÜHENDUST POEGA**. Külastage meie klienditoe veebilehte aadressil [support.iFit.com](https://support.iFit.com) või saatke e-kiri aadressil [support@iFit.com](mailto:support@iFit.com).

## Karbi sisu



**Aktiivsusmonitor, randmepael(ad), laadija**  
*(Mõnel mudelil on kaasas mitu randmepaela)*

# Alustamine

1. [Paigaldage oma iOS®- või Android™-seadmele rakendus iFit Coach ning seadistage aktiivsusmonitor.](#)

Kasutage rakendust iFit Coach, et seadistada oma iFit konto, siduda ja seadistada aktiivsusmonitor, kohandada monitori seadeid, seada eesmärgid ning sisestada ja jälgida teavet. Vt RAKENDUSE IFIT COACH INSTALLIMINE JA AKTIIVSUSMONITORI SEADISTAMINE lk 4.

2. [Õppige aktiivsusmonitori laadima.](#)

Laadige aktiivsusmonitori kaasasoleva laadijaga. Vt AKTIIVSUSMONITORI LAADIMINE lk 6.

3. [Õppige aktiivsusmonitori kandma.](#)

Kandke aktiivsusmonitori iseseisvalt või kaasasolevas randmepaelas. Vt AKTIIVSUSMONITORI KANDMINE lk 7.

4. [Õppige aktiivsusmonitori kasutama.](#)

Kasutage aktiivsusmonitori kaloreid, sammude, vahemaade, une ja kehalise aktiivsuse kohta käiva teabe jälgimiseks ning selle sünkroonimiseks rakendusega iFit Coach. Vt AKTIIVSUSMONITORI KASUTAMINE lk 8.

# Rakenduse iFit Coach installimine ja aktiivsusmonitori seadistamine

## Aktiveerige aktiivsusmonitor

Esimest korda aktiivsusmonitori kasutades on vajalik see aktiveerida. Selleks puudutage üks kord aktiivsusmonitori nuppu. Kui ekraanile ilmub sõnum juhiseiga, hoidke nuppu 5 sekundit all, kuni sidumisekraani ilmumiseni. Seejärel aktiivsusmonitor aktiveerub ja väljub tarnerežiimist.

## Rakenduse iFit Coach installimine

Siduge, seadistage ja sünkroonige aktiivsusmonitor oma **iOS-seadmega (iPhone® 4s ja hilisem)** või **Android-seadmega (Android 4.3 ja hilisem)**, mis toetab BLUETOOTH® 4.0 juhtmeta tehnoloogiat.

Avage oma iOS- või Android-seadmes App Store<sup>SM</sup> või Google Play<sup>TM</sup> pood, otsige tasuta pakutavat rakendust iFit Coach ning installige rakendus oma seadmesse. **Veenduge, et BLUETOOTH oleks Teie seadmes lubatud.**

## Siduge, seadistage aktiivsusmonitor ja sünkroniseerige

Avage rakendus iFit Coach ning järgige juhiseid iFit'i konto seadistamiseks ning siduge aktiivsusmonitor oma seadmes rakendusega iFit Coach.

Aktiivsusmonitori sidumiseks oma seadmega järgige alltoodud juhiseid.

1. Asetage aktiivsusmonitor oma seadme lähedale.
2. Puudutage nuppu. Kuvatakse sõna VUE ja identifitseerimisnumber.

**VUE 1234**

3. Valige rakenduses iFit Coach avastatavate seadmete nimekirjast aktiivsusmonitor. Seejärel käivitub sidumisprotsess.
4. Kui sidumine on õnnestunud, avaneb kellaaja ja kuupäeva aken.

**4:26 <sup>p</sup><sub>m</sub> 1/13**

5. Kui aktiivsusmonitor on seadmega seotud, võib see vajada tarkvaravärskendust. Kui rakenduses iFit Coach kuvatakse värskendusteade, järgige alltoodud juhiseid.
- Valige rakenduses iFit Coach värskenduse suvand. Asetage aktiivsusmonitor värskenduse ajaks oma seadme lähedale; aktiivsusmonitori värskendamisele võib kuluda üle 5 minuti. Kui värskendus on edukalt lõppenud, kuvatakse rakenduses iFit Coach vastav teade. Kui värskendamine ebaõnnestub, kuvatakse rakenduses iFit Coach vastav teade. **Kui värskendus pole lõppenud enam kui 10 minuti möödudes või ebaõnnestub, sulgege oma seadmes rakendus iFit Coach, avage see taas ning proovige aktiivsusmonitori uuesti värskendada.**
  - Kui värskendus on lõppenud, sünkroonige aktiivsusmonitor käsitsi rakendusega iFit Coach, tõmmates selleks seadme ekraani allapoole. Seejärel korrake samme 2–4 ning siduge aktiivsusmonitor oma seadmega. Kui sidumine on õnnestunud, avaneb kellaaja ja kuupäeva aken.

4:26 <sup>P</sup><sub>m</sub> 1/13

Pärast sidumist sünkroonib aktiivsusmonitor automaatselt iga kord, kui rakendus iFit Coach on avatud ning BLUETOOTH on Teie seadmes sisselülitatud. Aktiivsusmonitori saab rakenduses iFit Coach ka käsitsi sünkroonida.

**Aktiivsusmonitori seadete kohandamiseks, teabe sisestamiseks ja jälgimiseks ning eesmärkide seadmiseks järgige rakenduses iFit Coach kuvatavaid juhiseid.**

# Aktiivsusmonitori laadimine

## Aku kestvus

Aktiivsusmonitor sisaldab laetavat liitiumakut. Tavakasutuses töötab täislaetud aktiivsusmonitor kuni 7 päeva, enne kui see uuesti laadimist vajab. Jälgimisanduri aku laetuse kontrollimiseks puudutage kõigepealt korduvalt nuppu, kuni ilmub kellaaja ja kuupäeva ekraan. Seejärel puudutage nuppu kaks korda; ilmuvad aku ikoon ja laetus.

 **20%****20% BATTERY LOW**

Kui aku laetus langeb 20%, 10% ja 5% peale, kuvatakse aku tühjenemise hoiatus, et teavitada Teid aku laadimise vajadusest. Kui aku laetus langeb 1%-le, lülitub aktiivsusmonitor välja. **TÄHTIS: aku tühjenemisel veenduge, et aktiivsusmonitor sünkroonib rakendusega iFit Coach; aku täieliku tühjenemise korral kustuvad salvestatud andmed aktiivsusmonitorist.**

*Märkus: aku tühjeneb kiiremini, kui rakenduse iFit Coach menüüst Product Settings (toote seaded) on sisse lülitatud palju funktsioone.*

## Aktiivsusmonitori laadimine

Aktiivsusmonitori laadimiseks eemaldage see esmalt randmepaelast. Järgmisena ühendage laadija aktiivsusmonitoriga, joondades aktiivsusmonitori korpus ja kontaktid laadija pesa ja klemmidega, sisestades seejärel aktiivsusmonitori laadijasse.

*Märkus: laadijat ei saa kinnitada aktiivsusmonitori külge, kui see on randmepaela sisestatud.*

Seejärel ühendage laadija oma arvuti USB-pesaga. Aku laetuse tasemeks kuvatakse 100%, kui aktiivsusmonitor on täielikult laetud.

*Märkus: selleks, et aktiivsusmonitori kiiremini laadida, ühendage laadija USB seinadapteriga (ei kuulu komplekti) või USB autolaadijaga (ei kuulu komplekti).*

 **100%**

Kui aktiivsusmonitori aku on täis, näidatakse aku laetuseks 100%, kuni laadija lahti ühendatakse.

Kui vajate uut laadijat, külastage meie klienditoe veebilehte aadressil [support.iFit.com](https://support.iFit.com) või saatke e-kiri aadressil [support@iFit.com](mailto:support@iFit.com). **TÄHTIS: aktiivsusmonitori kahjustuste vältimiseks kasutage**

**vaid selle tootja pakutud laadijat.**

# Aktiivsusmonitori kandmine



## Randmepaela sees

### Aktiivsusmonitori sisestamine randmepaela

Painutage randmepaela ning suruge aktiivsusmonitor randmepaela sisemisel küljel olevasse avasse. Veenduge, et aktiivsusmonitori ekraan on väljapoole suunatud. Aktiivsusmonitori eemaldamiseks randmepaelast järgige neid juhiseid tagurpidi.

## Randmepaela pinguldamine

Pange randmepael ümber randme, lükake paela ots läbi pandla ning pange pandlanõel läbi soovitud augu. Seejärel lükake randmepaela ots läbi randmepaela kinnitaja. **Veenduge, et randmepael on Teie randmel pisut lõdvalt.** Randmepaela äravõtmiseks järgige neid juhiseid vastupidises järjekorras.

Ekraani õigetpidi pööramiseks seadke rakenduses iFit Coach aktiivsusmonitori asukoht. Selleks sisenege rakenduses iFit Coach peamenüüsse, puudutage kellaikooni, puudutage valikut Pod Location (monitori asukoht) ning seejärel puudutage Select Wrist (vali ranne), et valida aktiivsusmonitori kandmiskohaks vasaku või parema käe ranne.

*Märkus: võite puudutada selle seadistuseni liikumiseks ka hammasrattaikooni, puudutada valikut Product Settings (toote seaded), puudutada valikut Pod Location ja puudutada seejärel valikut Select Wrist.*

*Märkus: nagu iga kella või ehtega, võib väikesel osal kasutajatest tekkida randmepaela kandmisel nahaärritus. Kui kogete nahaärritust, lõpetage randmepaela kasutamine ja kandke aktiivsusmonitori eraldi oma taskus. Küsimuste korral saatke e-kiri aadressil [support@iFit.com](mailto:support@iFit.com).*



## Eraldi kandmine

Aktiivsusmonitori eraldi kandmiseks pange aktiivsusmonitor lihtsalt taskusse. **Veenduge, et aktiivsusmonitor ei kukuks liikudes Teie taskust välja.**

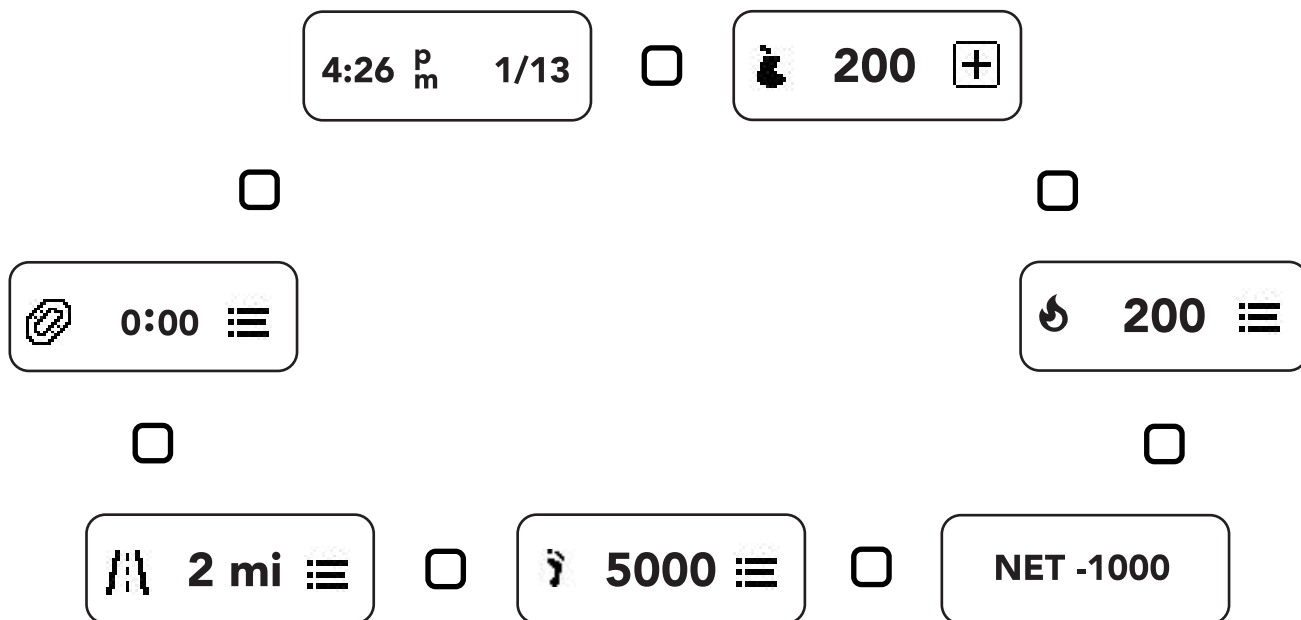
# Randmepaela puhastamine

Kui kannate aktiivsusmonitori randmepaelas, eemaldage randmepael regulaarselt ja puhastage seda vee ning paari tilga vedelseebiga. **Ärge pange randmepaela ega aktiivsusmonitori nõudepesumasinasse, pesumasinasse ega kuivatisse.** Laske randmepaelal enne selle randmele tagasi asetamist täielikult kuivada.

# Aktiivsuse monitori kasutamine

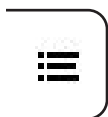
## Aktiivsuse monitoris navigeerimine ja teabe vaatamine

**Menüüvalikute ekraanide vaatamiseks puudutage korduvalt nuppu.** Menüüvalikute ekraane kirjeldatakse üksikasjalikult järgmistel lehekülgedel.



### Tähendused

**Menüüikoon:** Menüüikooni ilmnemisel menüüvalikute ekraanile puudutage nuppu kaks korda, et näha rohkem teavet ja valikuid.



**Ühe puudutuse sümbol:** puudutage nuppu.

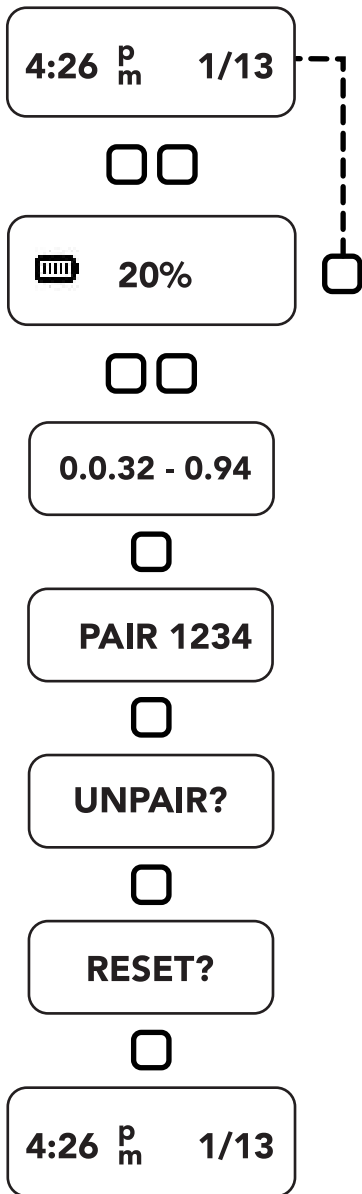


**Kahe puudutuse sümbol:** puudutage nuppu kaks korda.



**Nupu allhoidmise sümbol:** hoidke nuppu all juhistes märgitud sekundite arvu jooksul.





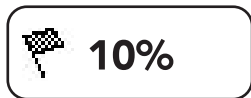
**Kellaeg ja kuupäev:** sellel ekraanil kuvatakse kellaeg ja kuupäev. Aku laetuse nägemiseks puudutage nuppu kaks korda.

**Aku laetus:** sellel ekraanil kuvatakse aku laetuse tase. Ekraanile kellaeg ja kuupäev naasmiseks puudutage nuppu või oodake mõni sekund. Ekraanide teave ja seaded vaatamiseks puudutage nuppu kaks korda.

**Teave ja seaded:** puudutage nuppu korduvalt, et näha aktiivsusmonitori versiooni numbrit, sidumise identifitseerimisnumbrit ja sidumise tühistamise ja lähtestamise valikuid. Aktiivsusmonitori sidumise tühistamiseks või lähtestamiseks vt TÕRKEOTSING JA HOIDMINE lk 19. Ekraanile kellaeg ja kuupäev naasmiseks puudutage nuppu uuesti.



**Sisendkalorid:** sellel ekraanil kuvatakse tarbitud kalorite ligikaudne arv. Kalorite sisestamiseks vt KALORITE SISESTAMINE lk 13.

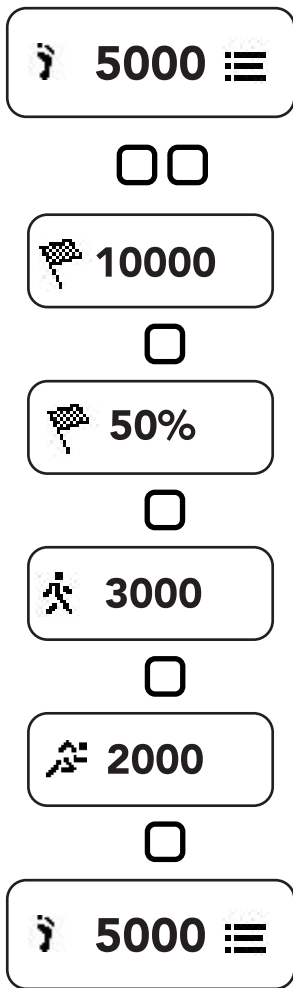


**Põletatud kalorit:** sellel ekraanil kuvatakse põletatud kalorite ligikaudne arv. Puudutage nuppu kaks korda, et vaadata kalorite põletamise eesmärki ja selle eesmärgi saavutamist protsentides. Kuva liigub iga paari sekundi järel automaatselt edasi; kuvade kiiremaks vaatamiseks puudutage nuppu korduvalt.



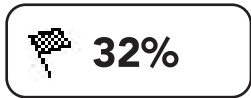
**Kalorite tarbimise eesmärk:** sellel ekraanil kuvatakse kalorite tarbimise eesmärgi seis. Kalorite hetkeseisu vaatamiseks puudutage nuppu kaks korda. Kui Teil on võimalik veel kaloreid tarbida eesmärki ületamata, kuvatakse ekraanile pirniikoon ja võimalike tarbitavate kalorite arv. Kui Teil on vaja veel kaloreid põletada, kuvatakse ekraanile jooksjaikoon ja põletada jäänud kalorite arv.

*Märkus: selle funktsiooni toimimiseks peate sisestama tarbitud kalorite arvu aktiivsusmonitori või rakendusse iFit Coach. Vt KALORITE SISESTAMINE lk 13.*



**Sammud:** sellel ekraanil kuvatakse astunud sammude koguarv. Puudutage nuppu kaks korda, et vaadata sammude eesmärki, sammude eesmärgi seisu protsentides, kõnnitud sammude ja joostud sammude arvu. Kuva liigub iga paari sekundi järel automaatselt edasi; kuvade kiiremaks vaatamiseks puudutage nuppu korduvalt.

*Märkus: aktiivsusmonitor ei pruugi Teie samme täpselt lugeda, kui sooritate tegevusi, mille ajal Teie käed ei liigu, näiteks kui lükkate muruniidukit, lapsekäru või ostukäru.*



**Vahemaa:** sellel ekraanil kuvatakse läbitud vahemaa miilides või kilomeetrites. Puudutage nuppu kaks korda, et vaadata vahemaa eesmärki, vahemaa eesmärgi seisu protsentides, kõndides läbitud vahemaad ja joostes läbitud vahemaad. Kuva liigub iga paari sekundi järel automaatselt edasi; kuvade kiiremaks vaatamiseks puudutage nuppu korduvalt.

*Märkus: mõõtühikut saate muuta rakenduses iFit Coach. Selleks valige rakenduses iFit Coach peamenüükuva, puudutage hammasrattaikooni, puudutage valikut Account Settings (kontoseaded), puudutage valikut Unit of Measurement (mõõtühik) ja valige mõõtühikuks USA standard- või meetermõõdustik.*



**Treening:** sellel ekraanil kuvatakse treeningu kestus. Treeningu alustamiseks vt TREENINGU KÄSITSI ALUSTAMINE JA LÕPETAMINE lk 14.



**Südame löögisagedus:** sellel ekraanil kuvatakse Teie südame löögisagedus, kui kannate ühilduvat pulsimonitori. Vt SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMINE lk 15.

## Tegevuse tuvastus

Aktiivsusmonitor tuvastab automaatselt, millise tegevusega tegelete, nt kõndimine, jooksmine, magamine jne. Andke aktiivsusmonitorile tegevuse tüübi tuvastamiseks paar sekundit aega.

Aktiivsusmonitor lülitub automaatselt treeningrežiimi, kui tuvastab, et hoogne füüsiline tegevus on kestnud 5 minutit.

Treeningrežiimi lülitatakse välja, kui tuvastatakse 3-minutine tegevusetus. Treeningurežiimi käsitsi väljalülitamiseks puudutage nuppu, kui kuvatakse stoppikoon.

Treeningu käsitsi alustamiseks ja lõpetamiseks vt TREENINGU KÄSITSI ALUSTAMINE JA LÕPETAMINE lk 14.

## Kalorite sisestamine

Tarbitud kalorite sisestamiseks järgige alltoodud juhiseid.



1. Liikuge kuvale sisendkalorid, seejärel puudutage nuppu kaks korda.
2. Sisestage aktiivsusmonitori tarbitud kalorite arv 50 kalori täpsusega. Kalorite arvu suurendamiseks puudutage nuppu.
3. Sisestuse salvestamiseks puudutage nuppu kaks korda või ärge puudutage nuppu 3 sekundi jooksul. Sisestuse tühistamiseks hoidke nuppu 3 sekundit all.

*Märkus: tarbitud kalorite arvu võite sisestada ka rakenduses iFit Coach.*

## Treeningu käsitsi alustamine ja lõpetamine

Aktiivsusmonitor tuvastab Teie treeninguid automaatselt. Treeninguid on aktiivsusmonitoril võimalik alustada ja lõpetada ka käsitsi.

Treeningu käsitsi alustamiseks ja lõpetamiseks järgige alltoodud juhiseid.



1. Liikuge kuvale treening, seejärel puudutage nuppu kaks korda.
2. Treeningu alustamiseks puudutage nuppu.

Treeningu ajal kuvatakse kulunud aeg. Kui kannate ühilduvat pulsimonitori, mõõdetakse regulaarsete intervallidega ka pulsinäite. Aktiivsusmonitor püsib treeningurežiimis, kuni treeningu lõpetate. Treeningu käigus registreeritud teave kuvatakse Teie profiilil rakenduses iFit Coach.

Treeningu ajal võite vajutada nuppu teistele menüüvalikutele ja menüükuvadele liikumiseks.

3. Treeningu lõpetamiseks liikuge kõigepealt kuvale treening ja puudutage nuppu kaks korda. Kui ekraanile ilmub seejärel stoppikoon, puudutage nuppu.

*Märkus: kui treening on pidev, nt jooksmise puhul, on soovitatav lasta aktiivsusmonitoril treeningut automaatselt tuvastada (vt TEGEVUSE TUVASTUS lk 13). Kui treeningu aktiivsus on katkendlik, nt jooga puhul, on soovitatav treeningut alustada ja lõpetada käsitsi, nagu ülalpool kirjeldatud.*

## Südame löögisageduse mõõtmine

**Aktiivsusmonitor on ühilduv kõikide BLUETOOTH Smart pulsimõõtjatega.** Kui kannate ühilduvat pulsimonitori, kuvab Teie aktiivsusmonitor treeningu ajal südame löögisageduse.

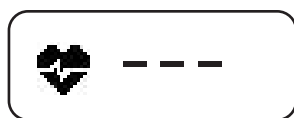
Mõne mudeli juurde kuulub ka rindkere pulsimonitor. **Komplekti kuuluva rindkere pulsimonitori kasutamiseks** vt RINDKERE PULSIMONITORI KASUTAMINE lk 17.



Kui aktiivsusmonitor tuvastab Teie pulsimonitori, kuvatakse Teie südame löögisagedus.



Kui aktiivsusmonitor püüab Teie pulsimonitoriga ühendust saada või uuesti ühendust saada, kuvatakse tähed HRM või kolm kriipsu.



**Kui kannate ühilduvat pulsimonitori ja Teie südame löögisagedust ei kuvata,** vt tõrkeotsingu juhiseid oma pulsimonitori kasutusjuhendist.

**Kui kannate komplektis sisalduvat rindkere pulsimonitori ja Teie südame löögisagedust ei kuvata,** vt PULSIMONITORI PAIGALDAMINE lk 17 ja PULSIMONITORI TÕRKEOTSING lk 18.

Kui südame löögisagedust ikka ei kuvata, saatke e-kiri aadressil [support@iFit.com](mailto:support@iFit.com).

## Liikumisaja teavituse kasutamine

Liikumisaja teavituse seadistamiseks peate selle funktsiooni kõigepealt rakenduses iFit Coach sisse lülitama. Puudutage rakenduses iFit Coach kellaikooni ja sisestage soovitud seadistus. Kui näiteks seate Idle Before Alert (tegevuseta enne teavitust) alt ajaks 45 minutit, palub aktiivsusmonitor Teid püsti tõusta ja liikuda iga kord, kui olete veetnud 45 minutit tegevuseta.

**TIME TO MOVE!**

## Päevaste kalore, vahemaade ja sammude eesmärkide saavutamine

Rakenduses iFit Coach päevaste eesmärkide seadmiseks valige peamenüükuva, puudutage hammasratta ikooni, puudutage valikut Goals Settings (eesmärkide seaded) ning seejärel seadke soovitud eesmärgid. Kui olete oma eesmärgi täitnud, teavitab aktiivsusmonitor Teid sellest värina ja vastava sõnumiga, nt CALORIE GOAL ACHIEVED (kalorite eesmärk täidetud), DISTANCE GOAL ACHIEVED (vahemaa eesmärk täidetud) või STEP GOAL ACHIEVED (sammude eesmärk täidetud).

**GOAL ACHIEVED!**

## Laske automaatsel unerežiimil oma und jälgida

Aktiivsusmonitor tuvastab automaatselt Teie magamajäämise ning lülitub unerežiimi.

Võite seada ka rakenduses iFit Coach uneajaks aja, mil Te tavaliselt magate. Seatud uneajal blokeeritakse funktsioonid nagu Move Time Alert (liikumisaja teavitus) ja Caller ID & Text (helistaja ID ja tekst). Uneaja seadmiseks puudutage kellaikooni, lülitage sisse funktsioon Sleep (uni) ja seadke siis In Bed Time (voodisse mineku aeg) ja Wake Up Time (ärkamise aeg).

*Märkus: võite valida ka peamenüü ekraani, puudutada hammasrattaikooni ja puudutada siis valikut Product Settings (toote seaded) selle funktsiooni seadeteni liikumiseks.*

## Funktsiooni Caller ID & Text (helistaja ID ja tekst) kasutamine

**Seda funktsiooni võimaldavad ainult Android-seadmed.** Kõne- ja sõnumiteadete vastuvõtmiseks on see funktsioon vaja kõigepealt rakenduses iFit Coach sisse lülitada. Puudutage rakenduses iFit Coach kellaikooni ja lülitage sisse Caller ID & Text (helistaja ID ja tekst) ja Show Messages On Device (kuva sõnumid seadmes).

*Märkus: võite valida ka peamenüü ekraani, puudutada hammasrattaikooni ja puudutada siis valikut Product Settings (toote seaded) selle funktsiooni seadeteni liikumiseks.*

Selle funktsiooni sisselülitamisel tühjeneb aktiivsusmonitori aku kiiremini. Aktiivsusmonitori ekraanil kuvatav teave oleneb kasutatavast seadmest. Aktiivsusmonitori ekraanile kuvatakse teatest kuni 32 tähemärki.

Kui Teie seade võtab vastu telefonikõne, hakkab aktiivsusmonitor värisema ja ekraanile kuvatakse kõneteade.

Kui Teie seade võtab vastu tekstsõnumi, hakkab aktiivsusmonitor värisema ja ekraanile kuvatakse sõnumiteade. Kui ekraanile on parajasti kuvatud üks sõnum ning vastu võetakse ka teine, siis teist sõnumit eiratakse.

Ekraanil kuvatava kõne- või sõnumiteate peatamiseks puudutage nuppu.

# Rindkere pulsimoniatori kasutamine

Mõne mudeli juurde kuulub ka rindkere pulsimoniator. **Kui mudeli juurde ei kuulu rindkere pulsimoniator, võite [iFit.com/shop](https://www.ifit.com/shop) kaudu osta endale rindkere pulsimoniatori BLUETOOTH Smart.**

*Märkus: aktiivsusmonitiir ühildub kõikide BLUETOOTH Smart pulsimoniatoridega.*



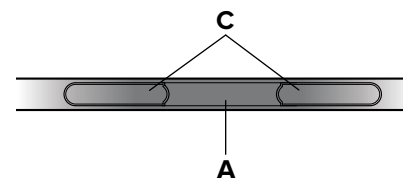
## Pulsimoniatori paigaldamine

Pulsimoniator koosneb rindkere rihmast (A) ja andurist (B). Kinnitage andur rindkere rihma külge, vajutades anduri pulgad rindkere rihma plöõkskinnitustesse.



Pulsimoniatori tuleb kanda riiete all, tihedalt naha vastas. Pulsimoniatori paigaldamiseks tõmmake rindkere rihm (A) ümber rindkere ja lükake rindkere rihma ühe otsa aas rindkere rihma teise otsa klambrisse. Veenduge, et anduri (B) logo on ülespidi. Seejärel reguleerige vajaduse korral rindkere rihma ja seadke rindkere rihm näidatud kohale.

Nüüd tõmmake rindkere rihma (A) paar tolli kehast eemale ja leidke üles kaks elektroodi piirkonda (C). Niisutage elektroodi piirkonda soolalahusega, näiteks sülje või kontaktläätsede lahusega. Seejärel paigaldage rindkere rihm tagasi vastu rindkere.



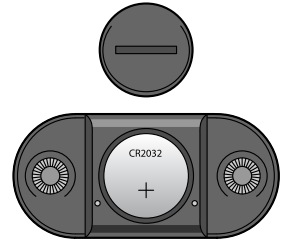
## Pulsimoniatori hooldamine

- Pärast iga kasutamist kuivatage rindkere rihma elektroodi piirkonnad hoolikalt pehme käterätiga. Niiskus võib hoida pulsimoniatori aktiivsena, mis lühendab aku kasutusiga.
- Hoidke pulsimoniatori soojas, kuivas kohas. Ärge hoidke pulsimoniatori kilekotis ega muus mahutis, mis võib niiskust kinni hoida.
- Ärge hoidke pulsimoniatori pikemat aega otsese päikesevalguse käes; ärge hoidke seda temperatuuril üle 50°C ega alla -10°C.
- Kasutage anduri puhastamiseks niisket lappi ja veidi pehmetoimelist seepi. Seejärel pühkige andurit niiske lapiga ja kuivatage see hoolikalt pehme käterätiga. **Ärge kasutage anduri puhastamiseks alkoholi, abrasiivseid aineid ega kemikaale.** Peske rindkere rihma käsitsi ja laske õhu käes kuivada.

## Pulsimonitori tõrkeotsing

Kui pulsimonitor ei toimi õigesti, proovige järgmisi samme.

- Veenduge, et kannate pulsimonitori, nagu kirjeldatud punktis PULSIMONITORI PAIGALDAMINE lk 17. Kui pulsimonitor ei toimi pärast kirjeldatud viisil paigaldamist, liigutage seda oma rindkerel veidi madalamale või kõrgemale.
- Kui pulsinäite kuvatakse alles higistama hakates, niisutage uuesti elektroodide piirkondi.
- Pulsimonitor on mõeldud töötama normaalse südamerütmiga isikutel. Haigusseisundid, nagu vatsakeste enneaegsed kokkutõmbed, tahhükardiahood ja arütmia, võivad põhjustada pulsinäitude häireid.
- Kui pulsimonitor ei toimi ikka õigesti, eemaldage andur rindkere rihmalt ja leidke anduri tagaküljelt patarei kaas. Sisestage patarei kaane pilusse müüdi serv, keerake patarei kaant vastupäeva ja eemaldage patarei kaas. Seejärel võtke vana patarei välja ja sisestage uus CR 2032 patarei; **veenduge, et patarei on suunatud selliselt, et tekst on andurist teisel pool.** Seejärel kinnitage patarei kaas uuesti ja keerake seda päripäeva.
- Pulsimonitor võib edastada andmeid ka ühilduvatele BLUETOOTH Smart treeningseadmetele, nagu jooksulindid ja elliptilised treenažöörid. Pulsimonitori kasutamiseks teiste treeningseadmetega veenduge, et treeningseadmel oleks BLUETOOTH Smarti vastuvõtja.
- Selleks, et teise treeningseadme konsoolil kuvataks pulsinäite, peate olema konsoolist kuni käsivarre pikkuse kaugusel.
- Pulsimonitori tööd võib häirida kõrgepingeliinidest või muudest allikatest tulenev magnetiline interferents. Kui arvate, et magnetiline interferents võib probleemi tekitada, proovige treenažöör ümber paigutada.



# Tõrkeotsing ja hoidmine

## Aktiivsusmonitori tõrkeotsing

Kui aktiivsusmonitor jääb kinni või ei reageeri, järgige alltoodud juhiseid.

### **Rakenduse iFit Coach sulgemine ja uuesti avamine.**

1. Sulgege rakendus iFit Coach ja avage uuesti.

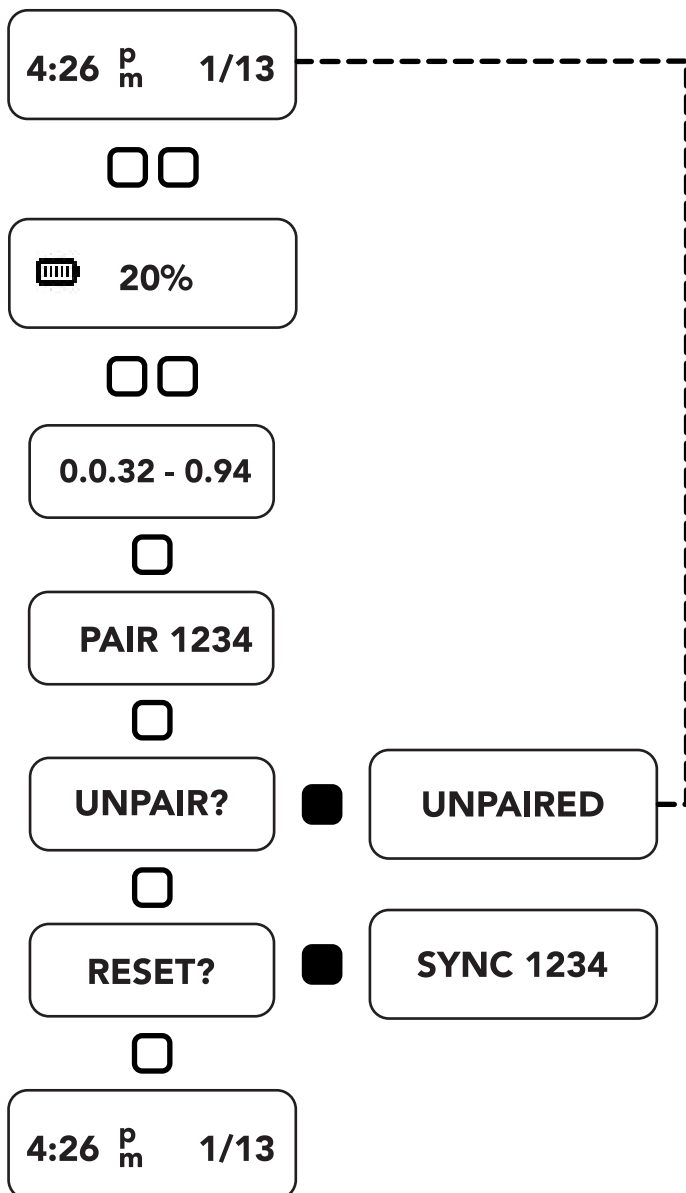
Kui aktiivsusmonitor ei tööta ikka korrektselt, vt allpool AKTIIVSUSMONITORI LÄHTESTAMINE.

### **Aktiivsusmonitori lähtestamine**

1. Lähtestage aktiivsusmonitor. Vt AKTIIVSUSMONITORI SIDUMISE TÜHISTAMINE VÕI LÄHTESTAMINE lk 20.

## Aktiivsusmonitori sidumise tühistamine või lähtestamine

Aktiivsusmonitori sidumise tühistamiseks või lähtestamiseks järgige alltoodud juhiseid.



1. Liikuge ekraanile kella-aeg ja kuupäev ja puudutage nuppu kaks korda. Ilmub ekraan aku laetus. Seejärel puudutage nuppu kaks korda uuesti. Ilmuvad seadistuste ekraanid.
2. Puudutage nuppu korduvalt, kuni ilmub sidumise tühistamise või lähtestamise valik.
3. **Aktiivsusmonitori sidumise tühistamiseks** hoidke sidumise tühistamise valiku ilmumisel nuppu 15 sekundit all.

Aktiivsusmonitori sidumise tühistamisel katkeb ühendus seadmega ja lõpeb võimalus sünkroonida teavet Teie seadme rakendusega iFit Coach. Soovi korral on võimalik aktiivsusmonitor mõne teise seadmega siduda.

4. **Aktiivsusmonitori lähtestamiseks** hoidke lähtestamise valiku ilmumisel nuppu 15 sekundit all.

Kui aktiivsusmonitor ei tööta korrektselt, lähtestage see.

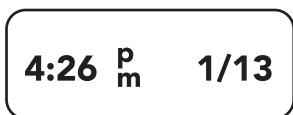
**TÄHTIS:** aktiivsusmonitori lähtestamisel kustuvad aktiivsusmonitorile salvestatud andmed. Enne aktiivsusmonitori lähtestamist sünkroonige kindlasti aktiivsusmonitor rakendusega iFit Coach.

Pärast aktiivsusmonitori lähtestamist sünkroonige aktiivsusmonitor oma seadmel rakendusega iFit Coach.

## Aktiivsusmonitori sidumine

Aktiivsusmonitori sidumiseks oma seadmega järgige alltoodud juhiseid.

1. Asetage aktiivsusmonitor oma seadme lähedale.
2. Liikuge ekraanile kellaaeg ja kuupäev.



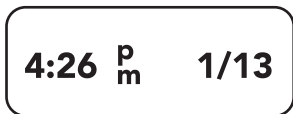
3. Puudutage nuppu kaks korda. Ilmub ekraan aku laetus.



4. Puudutage nuppu kaks korda. Ekraanil kuvatakse aktiivsusmonitori versiooni number.
5. Puudutage nuppu. Ilmub ekraan sidumine.

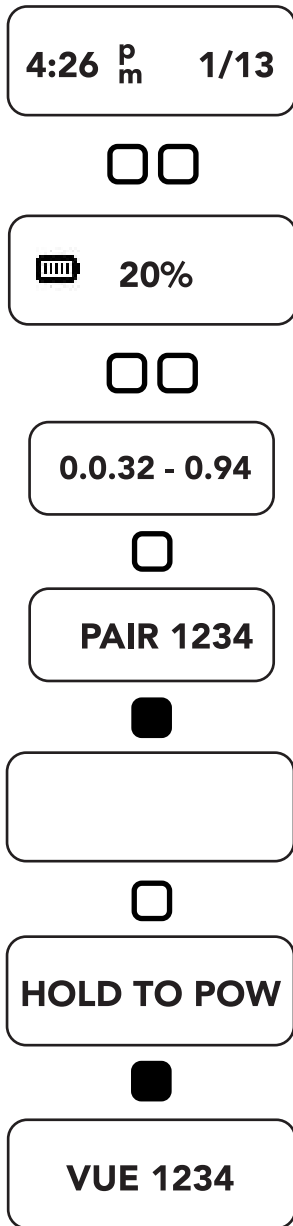


6. Valige rakenduses iFit Coach avastatavate seadmete nimekirjast aktiivsusmonitor. Seejärel käivitub sidumisprotsess.
7. Kui sidumine on õnnestunud, avaneb kellaaaja ja kuupäeva aken.



## Aktiivsusmonitori hoidmine

**Aktiivsusmonitori deaktiveerimiseks ja pikaajaliseks säilitamiseks transpordirežiimi viimiseks** järgige järgmisi samme.



1. Liikuge ekraanile kellaaeg ja kuupäev ja puudutage nuppu kaks korda. Ilmub ekraan aku laetus. Seejärel puudutage nuppu kaks korda uuesti. Ilmuvad seadistuste ekraanid.
2. Puudutage nuppu korduvalt kuni sidumise identifitseerimisnumbri ekraani ilmumiseni.
3. Sidumise identifitseerimisnumbri ekraanil hoidke nuppu 10 sekundit all aktiivsusmonitori deaktiveerimiseks ja transpordirežiimi viimiseks.

**Aktiivsusmonitori aktiveerimiseks ja transpordirežiimist väljumiseks** puudutage üks kord aktiivsusmonitori nuppu. Ekraanile ilmub sõnum juhiseiga. Hoidke nuppu 5 sekundit all kuni aktiivsusmonitori aktiveerumiseni. Seejärel sünkroonige aktiivsusmonitor oma seadmega. Vt SIDUGE, SEADISTAGE AKTIIVSUSMONITOR JA SÜNKRONISEERIGE lk 4.

# Ühildumise teave

## Ameerika Ühendriikide vastavust käsitlev teave

FCC (Federal Communications Commission) teatis. Käesolev seade on vastavuses FCC reeglite osaga 15. Kasutamine allub kahele järgmisele tingimusele: (1) see seade ei tohi põhjustada kahjulikke häireid ja (2) see seade peab taluma kõiki häireid, sealhulgas häireid, mis võivad põhjustada soovimatut tööd.

**FCC hoiatus: kõik muudatused ja ümberehitused, mida pole kinnitanud vastavuse eest vastutav osapool, võivad tühistada kasutaja õiguse käesolevat seadet kasutada.**

Märkus: käesolev seade on testitud ja tunnistatud lähtudes FCC reeglite 15. osast vastavaks B-klassi digitaalsete seadmete piirangutele. Need piirangud on kehtestatud selleks, et võimaldada mõistlikku kaitset kahjulike häirete vastu elamupiirkondades. Käesolev seade tekitab, kasutab ja võib kiirata raadiosageduslikku energiat ning kui seda ei paigaldata ega kasutata juhiste kohaselt, võib see põhjustada kahjulikke häireid raadiosides. Samas puudub garantiid, et häireid ei tekiks konkreetsetes olukordades. Kui seade põhjustab häireid raadio- või telesignaali vastuvõtul, mida saab kindlaks teha seadet sisse ja välja lülitades, soovitatakse kasutajal proovida häireid korrigeerida ühega järgmistest meetmetest:

- Suunake või paigutage ümber vastuvõtuantenn.
- Suurendage vahemaad seadme ja vastuvõtja vahel.
- Ühendage seade pistikupessa või vooluringi, mis on erinev sellest, millesse on ühendatud vastuvõtja.
- Abi saamiseks pidage nõu edasimüüja või kogenud raadio/TV-tehnikuga.

See seade vastab FCC ja IC nõuetele raadiosagedusliku kiirguse avaldumisele avalikes või kontrollitud keskkondades.

## Kanada vastavust käsitlev teave

IC teatis. See seade vastab Industry Canada litsentsivabastuse RSS standardi(te)le. Kasutamine allub kahele järgmisele tingimusele: (1) see seade ei tohi põhjustada kahjulikke häireid ja (2) see seade peab taluma kõiki häireid, sealhulgas häireid, mis võivad põhjustada soovimatut tööd.

See B-klassi digitaalne seade vastab Kanada standardile ICES-003.

## Taaskäitlemise teave

**Käesolevat elektroonilist toodet ei tohi visata olmejäätmete hulka. Keskkonna säästmiseks tuleb seda seadet pärast selle kasulikku tööiga käidelda nii, nagu nõuavad seadused.**

Kasutage oma piirkonna taaskäitluskeskusi, millel on lubatud käesolevat tüüpi jäätmeid vastu võtta. Seda tehes aitate säästa loodusvarasid ning arendada keskkonnakaitse standardeid. Saamaks teavet ohutute ja nõuetekohaste kõrvaldamise meetodite kohta, võtke ühendust kohaliku linnavalitsuse või jäätmete kõrvaldamise ametiga või ettevõttega, kellelt käesoleva toote ostsite.



## Aku teave

Käesolev elektrooniline toode sisaldab laetavat akut. Õigesti kasutamisel on laetaval akul pikk tööiga. Ärge jätke akut äärmuslike temperatuuride kätte. Maksimaalse mahtuvuse saavutamiseks kasutage akut toatemperatuuril. Kui akut kasutatakse madalatel temperatuuridel, siis selle mahtuvus väheneb.

## Piiratud garantii

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garanteerib, et käesolev toode on valmistams- ja materjalidefektideta, kui seda kasutatakse ja hooldatakse tavalisel viisil. Osadele kehtib garantii üks (1) aasta alates ostukuupäevast.

Garantii kehtib ainult algsele ostjale (klient). ICONi kohustus käesoleva garantii puhul piirdub toote asendamisega. Kui asendustoode saadetakse siis, kui toode on garantii all, vastutab klient minimaalsete käsitlemistasude eest. ICON ei tunnista ühtegi teist garantiid, mis erineb eelnevalt konkreetsetel esitatud tingimustest.

ICON ei vastuta kaudsete, konkreetsete ega põhjuslike kahjude eest, mis tulenevad või on seotud toote kasutamise või toimivusega; majandusliku kaotusega seotud kahjude, vara kaotuse, tulu ning kasumi kaotuse, kasutamise või nautimise kaotuse, paigaldamise või eemaldamise kulude ega mis tahes muude kaudsete kahjustuste eest. Mõned piirkonnad ei võimalda välistada ega piirata juhuslikke ega põhjuslikke kahjusid. Seega ei tarvitse ülalnimetatud piirang kliendile kehtida.

Siinkohal laiendatud garantii asendab kõiki teisi garantiisid ja kaudseid kaubanduslike või tervislikke garantiisid, millel on konkreetne eesmärk ja mis on oma ulatuses ja kestuses piiratud käesolevate tingimustega. Mõned piirkonnad ei võimalda piiranguid kaudsete garantiide kestvusele. Seega ei tarvitse ülalnimetatud piirang kliendile kehtida.

Käesolev garantii toob välja konkreetsete seaduslikud õigused; kliendile võivad kehtida ka muud õigused, mis võivad piirkonniti erineda.

Nõuete esitamiseks külastage meie klienditoe veebilehte aadressil [support.iFit.com](https://support.iFit.com) või saatke e-kiri aadressil [support@iFit.com](mailto:support@iFit.com).

ICON Health & Fitness, Inc.  
1500 S. 1000 W.  
Logan, UT 84321-9813, USA

## Piiratud garantii Euroopas

Ülaltoodud garantiitingimused ei pruugi teile kehtida. Garantii kohta käiva teabe saamiseks saatke e-kiri aadressil [support@iFit.com](mailto:support@iFit.com).

iFIT on ettevõtte ICON Health & Fitness, Inc. registreeritud kaubamärk. App Store ja iPhone on ettevõtte Apple Inc. kaubamärgid Ameerika Ühendriikides ja teistes riikides. Android ja Google Play on ettevõtte Google Inc. kaubamärgid. BLUETOOTH®-i nimemärgis ja logod on ettevõtte Bluetooth SIG, Inc. kaubamärgid ning neid kasutatakse litsentsi alusel. IOS on ettevõtte Cisco kaubamärk või registreeritud kaubamärk Ameerika Ühendriikides ja teistes riikides ning seda kasutatakse litsentsi alusel. Optiline pulsi jälgimise tehnoloogia on litsentsitud CSEM Switzerlandile kuuluvate ja PulseOn Oy poolt taotletud patentide alusel.