

# iFIT<sup>®</sup> VUE

Aktiivisuusranneke



Versio 2  
Käyttöopas



# Sisältö

Tärkeät varotoimenpiteet . . . . .	1
Kysyttävää? . . . . .	2
Pakkauksen sisältö . . . . .	2
Aloittaminen . . . . .	3
Asenna iFit Coach -sovellus ja ota seurantalaitte käyttöön. . . . .	4
Seurantalaitteen lataaminen . . . . .	6
Seurantalaitteen kiinnittäminen ranteeseen . . . . .	7
Rannekkeen puhdistaminen . . . . .	7
Seurantalaitteen käyttäminen . . . . .	8
Rintakehäsykemittarin käyttäminen . . . . .	17
Vianmääritys ja varastointi . . . . .	19
Vaatumustenmukaisuustiedot. . . . .	23
Tietoja kierrätyksestä . . . . .	24
Tietoja akusta . . . . .	24
Rajoitettu takuu. . . . .	25
Rajoitettu takuu Euroopassa . . . . .	25

# Tärkeät varotoimenpiteet

**VAROITUKSET:** Lue kaikki tämän oppaan tärkeät varotoimenpiteet ja ohjeet ennen tuotteen käyttöä vähentääksesi vakavan loukkaantumisen riskiä. ICON ei ole vastuussa henkilö- tai omaisuusvahingoista, jotka on saatu tätä tuotetta käyttämällä tai käytön seurauksena.

1. Tuotteen omistajan vastuulla on varmistua siitä, että kaikki tämän tuotteen käyttäjät ovat tietoisia kaikista varotoimenpiteistä.
2. Kysy neuvoa lääkäriltäsi ennen minkään harjoitusohjelman aloittamista. Tämä on erityisen tärkeää henkilöille, jotka ovat yli 35-vuotiaita, tai henkilöille, joilla on ennalta todettuja terveysongelmia.
3. Käytä tätä tuotetta vain käyttöoppaan ohjeiden mukaisesti.
4. Pidä tämä tuote aina poissa alle 13-vuotiaiden lasten ja lemmikkieläinten ulottuvilta.
5. Käytä laitteen akun lataamiseen vain mukana toimitettua laturia hyväksynnän saaneen tietokoneen, USB-hubin tai muun virtalähteen kanssa.
6. Älä yritä avata tai purkaa seurantalaitetta: akku ei ole vaihdettava tai huollettavissa.
7. Älä käytä tuotetta saunassa ja höyrytilassa tai suihkun tai uinnin aikana. Älä upota tuotetta veteen äläkä laita tuotetta pesukoneeseen tai kuivausrumpuun.
8. Mikäli ihosi ärtyy millään tavoin tätä tuotetta käytettäessä, katso kohta SEURANTALAITTEEN KIINNITTÄMINEN RANTEESEEN sivulla 7.
9. Liiallinen harjoittelu voi johtaa vakavaan vammaan tai kuolemaan. Jos tunnet heikotusta, hengenahdistusta tai kipua harjoittelun aikana, lopeta harjoittelu heti ja vilvoittele.
10. Älä käytä hankaavia puhdistusaineita tämän tuotteen puhdistamiseen.
11. Älä altista seurantalaitetta äärimmäiselle lämmölle tai kylmyydelle, pitkäaikaisesti suoralle auringonvalolle tai avotulelle.
12. Joihinkin malleihin sisältyy rintaan kiinnitettävä sykemittari. Rintakehäsykemittari ei ole lääketieteellinen laite. Erilaiset tekijät voivat vaikuttaa sykemittarin lukemien tarkkuuteen. Rintakehäsykemittari on tarkoitettu ainoastaan harjoittelun apuvälineeksi yleisen syketason määrittämiseen.
13. Jos sinulla on sydänvaivoja tai jos olet yli 60-vuotias etkä ole harrastanut viime aikoina aktiivisesti liikuntaa, älä käytä rintakehäsykemittaria sykeintensiiviseen harjoitteluun. Kysy neuvoa lääkäriltäsi, mikäli sinulla on implantoitu lääketieteellinen laite, kuten sydämen-tahdistin, tai jos saat säännöllistä lääkitystä.

## Kysyttävää?

Jos sinulla on tämän oppaan ohjeiden noudattamisen jälkeen vielä kysyttävää, **ÄLÄ OTA YHTEYTTÄ LIIKKEESEEN**. Käy asiakastukisivustollamme osoitteessa [support.iFit.com](https://support.iFit.com) tai lähetä meille sähköpostia osoitteeseen [support@iFit.com](mailto:support@iFit.com).

## Pakkauksen sisältö



**Seurantalaite, ranneke/rannekkeet, laturi**  
*(Joissakin malleissa on useampi kuin yksi ranneke)*

# Aloittaminen

1. [Asenna iFit Coach -sovellus iOS®- tai Android™-laitteeseen ja määritä seurantalaitteen asetukset.](#)  
Käytä iFit Coach -sovellusta iFit-tilisi määrittämiseen, seurantalaitteesi yhdistämiseen ja käyttöönottoon, seurantalaitteesi asetusten mukauttamiseen, tavoitteiden määrittämiseen sekä tietojen syöttämiseen ja seuraamiseen. Katso kohta ASENNA IFIT COACH -SOVELLUS JA OTA SEURANTALAITTE KÄYTTÖÖN sivulla 4.
2. [Seurantalaitteen lataaminen.](#)  
Käytä mukana toimitettua laturia seurantalaitteen lataamiseen. Katso kohta SEURANTALAITTEEN LATAAMINEN sivulla 6.
3. [Seurantalaitteen kiinnittäminen ranteeseen.](#)  
Aseta seurantalaitte mukana toimitettuun rannekkeeseen tai kannu sitä irrotettuna. Katso kohta SEURANTALAITTEEN KIINNITTÄMINEN RANTEESEEN sivulla 7.
4. [Seurantalaitteen käyttäminen.](#)  
Käytä seurantalaitetta kaloritietojen, askelten, matkan, unen ja harjoitteluaktiiviteettien seuraamiseen ja synkronointiin iFit Coach -sovelluksella. Katso kohta SEURANTALAITTEEN KÄYTTÄMINEN sivulla 8.

# Asenna iFit Coach -sovellus ja ota seurantalaitte käyttöön

## Käynnistä seurantalaitte

Saatat joutua aktivoimaan laitteen sen ensimmäisen käytön yhteydessä. Tee se napauttamalla kerran seurantalaitteen painiketta. Jos näyttöön avautuu ohjeviesti, pidä painiketta painettuna 5 sekunnin ajan, kunnes yhdistämisnäyttö avautuu. Seurantalaitte aktivoituu ja poistuu kuljetustilasta.

## Asenna iFit Coach -sovellus

Ota seurantalaitte käyttöön, yhdistä ja synkronoi se langatonta BLUETOOTH® 4.0 -tekniikkaa tukevan **iOS-laitteesi (iPhone® 4s tai uudempi)** tai **Android-laitteesi (Android 4.3 tai uudempi)** kanssa.

Avaa iOS- tai Android-laitteellasi App Store™- tai Google Play™ -kauppa, etsi ilmainen iFit Coach -sovellus ja asenna se laitteellesi. **Varmista, että BLUETOOTH on päällä laitteesi asetuksissa.**

## Yhdistä seurantalaitte, ota se käyttöön ja synkronoi tiedot

Avaa iFit Coach -sovellus ja määritä iFit-tilisi ja yhdistä sitten seurantalaitte laitteesi iFit Coach -sovellukseen ohjeiden mukaisesti.

Yhdistä seurantalaitte laitteeseesi noudattamalla seuraavia ohjeita:

1. Aseta seurantalaitte laitteesi lähelle.
2. Napauta painiketta. Sana VUE ja tunnistenumero tulevat näkyviin.

**VUE 1234**

3. Valitse sitten seurantalaitte käytettävissä olevien laitteiden luettelosta iFit Coach -sovelluksessa. Yhdistäminen käynnistyy.
4. Jos yhdistäminen onnistuu, aika ja päivämäärä -näyttö tulee näkyviin.

**4:26 P  
M 1/13**

5. Kun seurantalaitte on yhdistetty laitteeseen, se saattaa vaatia ohjelmistopäivityksen. Mikäli päivityskehote tulee näkyviin iFit Coach -sovelluksessa, noudata seuraavia ohjeita:
- Valitse päivitä -kohta iFit Coach -sovelluksessa. Laita seurantalaitte laitteesi lähelle päivityksen ajaksi. Seurantalaitteen päivitys voi kestää yli viisi minuuttia. Mikäli päivitys onnistui, ilmoitus onnistuneesta päivityksestä ilmestyy näkyviin iFit Coach -sovelluksessa. Mikäli päivitys epäonnistui, ilmoitus päivityksen epäonnistumisesta ilmestyy näkyviin iFit Coach -sovelluksessa. **Mikäli päivitys ei ole valmis yli kymmenen minuutin kuluttua tai mikäli päivitys epäonnistuu, pakota iFit Coach -sovelluksen sammutus laitteessasi, avaa iFit Coach uudelleen ja yritä päivittää seurantalaitte uudelleen.**
  - Kun päivitys on valmis, synkronoi seurantalaitte manuaalisesti iFit Coach -sovelluksen kanssa pyyhkäisemällä alaspäin laitteesi näytöllä. Toista sitten vaiheet 2–4 ja yhdistä seurantalaitte laitteeseesi. Jos yhdistäminen onnistuu, aika ja päivämäärä -näyttö tulee näkyviin.

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

Kun seurantalaitte on yhdistetty, se synkronoituu automaattisesti aina, kun iFit Coach on auki ja BLUETOOTH-yhteys on otettu käyttöön laitteen asetuksista. Voit myös synkronoida seurantalaitteen manuaalisesti iFit Coach -sovelluksessa.

**Mukauta seurantalaitteen asetukset, syötä ja seuraa tietoja ja aseta tavoitteita noudattamalla iFit Coach -sovelluksen ohjeita.**

# Seurantalaitteen lataaminen

## Akun kesto

Seurantalaite sisältää ladattavan litium-akun. Normaalisissa käytössä täyteen ladattu seurantalaite toimii 7 päivää, ennen kuin se pitää ladata uudelleen. Tarkista seurantalaitteen akun varaus napauttamalla ensin painiketta toistuvasti, kunnes aika ja päivämäärä -näyttö tulee näkyviin. Napauta sitten painiketta kahdesti, jolloin akkukuvake ja akun varaustaso tulevat näkyviin.

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

Kun akun varaustaso on 20 prosenttia, 10 prosenttia tai 5 prosenttia, akun varaustason varoitus ilmaisee, että akku tulee ladata. Seurantalaite sammuu, kun akun varaustaso on 1 prosentti.

**TÄRKEÄÄ: Varmista, että seurantalaite synkronoi tiedot iFit Coach -sovelluksen kanssa, kun akun varaustaso on matala. Seurantalaitteeseen tallennetut tiedot häviävät, kun akku tyhjenee täysin.**

*Huomautus: Akku tyhjenee nopeammin, kun useita iFit Coach -sovelluksen Product Settings (tuotteen asetukset) -valikon toimintoja on käytössä.*

## Seurantalaitteen lataaminen

Lataa seurantalaite irrottamalla se ensiksi rannekkeesta. Kiinnitä sitten seurantalaite laturiin kohdistamalla seurantalaitteen liuska ja navat laturin uraan ja nastoihin ja työntämällä seurantalaite laturiin.

*Huomautus: rannekkeeseen kiinnitettyä seurantalaitetta ei voi kytkeä laturiin.*

Kytke sen jälkeen laturi tietokoneesi USB-porttiin. Akun varaustaso on 100 %, kun seurantalaite on ladattu täyteen.

*Huomautus: Lataa laite nopeammin kytkemällä laturi USB-verkkovirtasovittimeen (ei toimiteta mukana) tai auton USB-laturiin (ei toimiteta mukana).*

 **100%**

Kun seurantalaite on täysin latautunut, akun varaustason ilmaisin säilyy 100 prosentissa, kunnes laturi irrotetaan.

Mikäli tarvitset uuden laturin, vieraile asiakastukisivustollamme osoitteessa [support.iFit.com](https://support.iFit.com) tai lähetä sähköpostia osoitteeseen [support@iFit.com](mailto:support@iFit.com). **TÄRKEÄÄ: Käytä vain laitteen valmistajan toimittamaa laturia välttääksesi seurantalaitteen vaurioitumisen.**

## Seurantalaitteen kiinnittäminen ranteeseen



### Laitteen käyttö rannekkeessa

#### Kuinka asetat seurantalaitteen rannekkeeseen

Taivuta ranneketta kevyesti ja paina seurantalaitte rannekkeen sisäpuolella olevaan syvennykseen. Varmista, että seurantalaitteen näyttö osoittaa ulospäin. Poista seurantalaitte rannekkeesta suorittamalla nämä toiminnot päinvastaisessa järjestyksessä.

### Hihnan kiinnittäminen

Taivuta hihna ranteesi ympärille, laita hihnan pää soljen läpi ja työnnä soljen piikki halutun säätöreian läpi. Työnnä sitten rannekkeen pää pidikkeen läpi. **Varmista, että hihna on hieman löysä ranteesi ympärillä.** Avaa hihna suorittamalla nämä toiminnot päinvastaisessa järjestyksessä.

Suuntaa näyttö oikein asettamalla seurantalaitteen sijainti iFit Coach -sovelluksessa. Valitse iFit Coach -sovelluksessa päävalikkonäyttö, kosketa kellokuvaketta, Pod Location (seurantalaitteen sijainti) -kuvaketta, ja sitten Select Wrist (valitse ranne) -kuvaketta, jotta voit valita vasemman tai oikean ranteesi sen mukaan, kumpaan seurantalaitte on puettu.

*Huomautus: Voit siirtyä asetukseen myös koskettamalla hammaspyöräkuvaketta, Product Settings (tuotteen asetukset) -kuvaketta, Pod Location -kuvaketta ja sitten Select Wrist -kuvaketta.*

*Huomautus: Kuten minkä tahansa kellon tai korun tapauksessa, hyvin pienellä joukolla käyttäjistä voi esiintyä ärsytystä iholla hihnaa pidettäessä. Jos koet minkäänlaista ihon ärsytystä, lopeta rannekkeen käyttö ja kanna seurantalaitetta irrallaan taskussa. Jos sinulla on kysyttävää, lähetä kysymyksesi sähköpostitse osoitteeseen [support@iFit.com](mailto:support@iFit.com).*



### Laitteen käyttö ilman ranneketta

Laita vain seurantalaitte taskuusi ja kanno sitä mukana irrallaan. **Varmista, että seurantalaitte ei putoa taskustasi, kun liikut.**

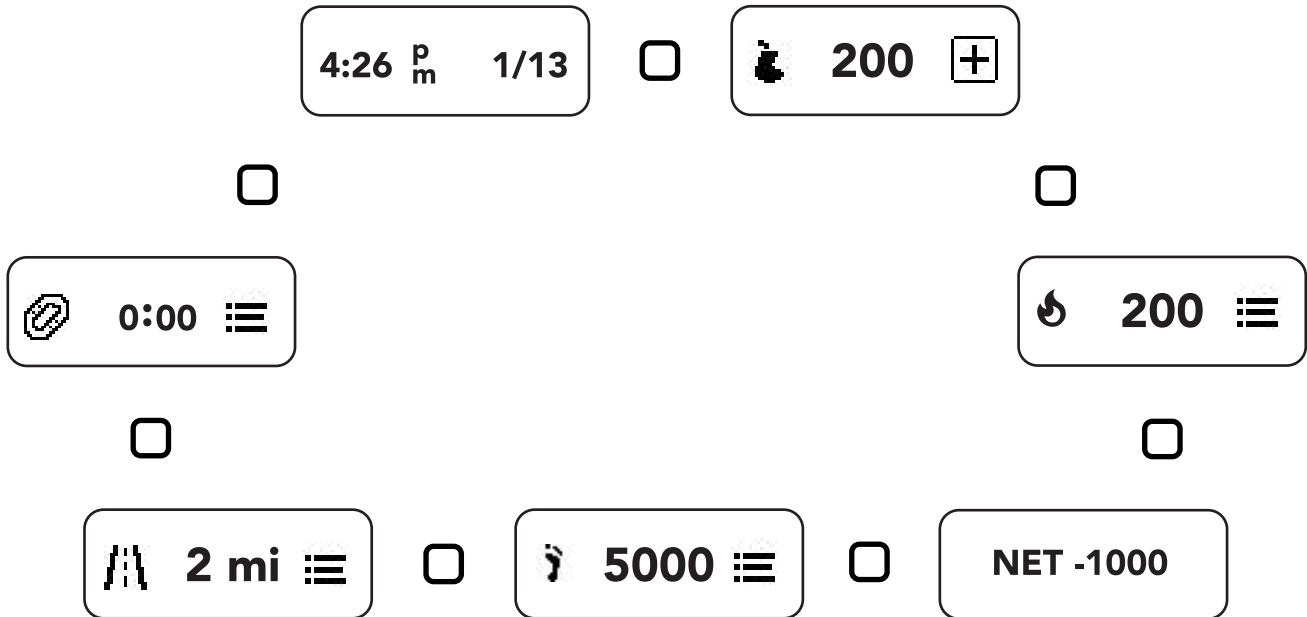
## Rannekkeen puhdistaminen

Jos käytät seurantalaitetta rannekkeessa, irrota ranneke säännöllisesti ja puhdista se käyttämällä vettä, johon on lisätty muutama pisara nestesaippuaa. **Älä käytä laitteen tai rannekkeen puhdistamiseen astianpesukonetta, pesukonetta tai kuivausrumpua.** Anna rannekkeen kuivua hyvin, ennen kuin laitat sen takaisin ranteeseen.

# Seurantalaitteen käyttäminen

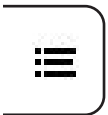
## Seurantalaitteen navigointi ja tietojen katselu

**Napauta painiketta toistuvasti nähdäksesi valikkonäytöt.** Valikkokokohdenäytöt on kuvattu yksityiskohtaisesti seuraavilla sivuilla.



### Näppäin

**Valikkokuvake:** Napauta kahdesti painiketta, kun valikkokuvake näkyy valikkokokohdenäytössä, tarkastellaksesi lisätietoja ja asetuksia.



**Yhden napautuksen symboli:** Napauta painiketta.



**Kahden napautuksen symboli:** Napauta painiketta kahdesti.



**Pidä painettuna -symboli:** Pidä painiketta painettuna ohjeissa määritetty aika sekunteina.



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



 20%



0.0.32 - 0.94



PAIR 1234



UNPAIR?



RESET?



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

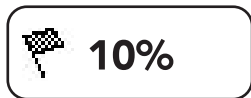
 200 

**Aika ja päivämäärä:** Näytössä näkyy nykyinen kellonaika ja päivämäärä. Näytä akun varaustaso napauttamalla painiketta kahdesti.

**Akun varaustaso:** Näytössä näkyy akun nykyinen varaustaso. Napauta painiketta tai odota useita sekunteja palataksesi aika ja päivämäärä -näyttöön. Näytä Information and Settings (tiedot ja asetukset) -näyttö napauttamalla painiketta kahdesti.

**Tiedot ja asetukset:** Napauta painiketta toistuvasti nähdäksesi seurantalaitteen versionumeron, yhdistämisen tunnistenumeron sekä yhteyden katkaisemisen ja laitteen nollaamisen asetukset. Jos haluat katkaista yhteyden tai nollata seurantalaitteen, katso kohta VIANMÄÄRITYS JA VARASTOINTI sivulla 19. Napauta painiketta uudelleen palataksesi aika ja päivämäärä -näyttöön.

**Syödyt kalorit:** Näytössä näkyy arvio syömästäsi kalorimäärästä. Syötä kalorit sivun 13 kohdan KALORIEN SYÖTTÄMINEN mukaisesti.

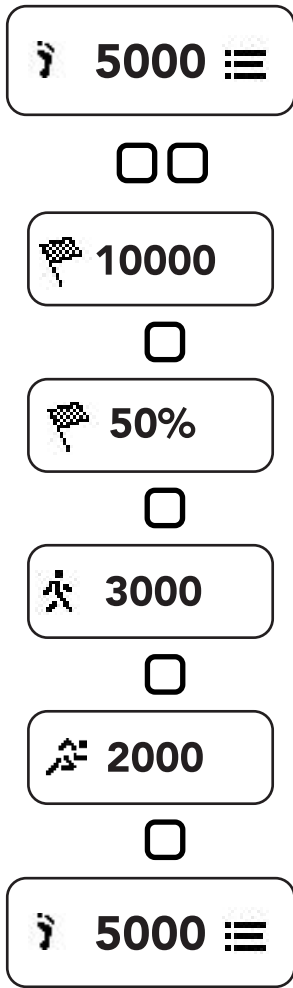


**Kulutetut kalorit:** Näytössä näkyy arvio kuluttamastasi kalorimäärästä. Napauta painiketta kahdesti nähdäksesi kulutettujen kalorien tavoitteesi tilan ja kulutettujen kalorien tavoitteesi prosenttimäärän. Näyttö päivittyy automaattisesti muutaman sekunnin välein. Napauta painiketta toistuvasti nähdäksesi ruudut nopeammin.



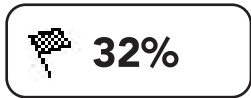
**Kaloritavoite:** Näytössä näkyy kaloritavoitteesi tila. Näytä nykyinen kaloritila napauttamalla painiketta kahdesti. Jos voit syödä enemmän kaloreita ja päästä silti tavoitteeseesi, näytölle ilmestyy päärynäkuvake ja kalorimäärä, jonka voit vielä syödä. Jos sinun pitää kuluttaa enemmän kaloreita, näytölle ilmestyy juoksijakuvake ja vielä kulutettavien kalorien määrä.

*Huomautus: Tämän toiminnon toimivuus edellyttää, että syötät syömäsi kalorimäärän seurantalaitteeseen tai iFit Coach -sovellukseen. Katso sivun 13 kohta KALORIEN SYÖTTÄMINEN.*



**Askeleet:** Näytössä näkyy ottamiesi askelten kokonaismäärä. Napauta painiketta kahdesti nähdäksesi askeltavoitteesi tilan, askeltavoitteesi prosenttimäärän sekä kävelemiesi ja juoksemiesi askelten määrän. Näyttö päivittyy automaattisesti muutaman sekunnin välein. Napauta painiketta toistuvasti nähdäksesi ruudut nopeammin.

*Huomautus: Koska kätesi eivät liiku, seurantalaitte ei välttämättä laske askeliasi tarkasti, kun työnnät esimerkiksi ruohonleikkuria, lastenrattaita tai ostoskärryjä.*



**Matka:** Näytössä näkyy liikkumasi matka mailleissa tai kilometreissä. Napauta painiketta kahdesti nähdäksesi matkatavoitteesi tilan, matkatavoitteesi prosenttimäärän sekä kävelemäsi ja juoksemasi matkan. Näyttö päivittyy automaattisesti muutaman sekunnin välein. Napauta painiketta toistuvasti nähdäksesi ruudut nopeammin.

*Huomautus: Voit vaihtaa mittayksikköä iFit Coach -sovelluksessa. Valitse iFit Coach -sovelluksessa päävalikkonäyttö, kosketa hammaspyöräkuvaketta, kosketa Account Settings (tiliasetukset) -kuvaketta ja sitten Unit of Measurement (mittayksikkö) -kuvaketta ja valitse käyttöön joko standardi- tai metrijärjestelmän mittayksiköt.*



**Harjoitus:** Näytössä näkyy harjoitukseen kulunut aika. Jos haluat aloittaa harjoituksen, katso kohta MANUAALINEN HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN JA LOPETTAMINEN sivulla 14.



**Syke:** Näytössä näkyy sydämen syke, kun käytössä on yhteensopiva sykemittari. Katso kohta SYKKEEN MITTAAMINEN sivulla 15.

## Aktiviteetin tunnistaminen

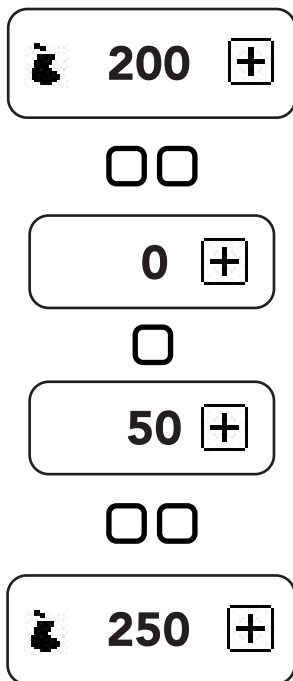
Seurantalaitte tunnistaa automaattisesti suorittamasi toiminnot, kuten kävelyn, juoksun ja nukkumisen. Toiminnon tunnistaminen kestää laitteelta muutamia sekunteja.

Seurantalaitte siirtyy automaattisesti harjoitustilaan, kun se havaitsee 5 minuuttia voimakasta aktiviteettia. Se poistuu harjoitustilasta automaattisesti, kun se havaitsee 3 minuuttia aktiviteetin puutetta. Voit myös poistua manuaalisesti harjoitustilasta napauttamalla painiketta, kun näytöllä näkyy pysäytyskuvake.

Jos haluat aloittaa tai lopettaa harjoituksen manuaalisesti, katso kohta MANUAALINEN HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN JA LOPETTAMINEN sivulla 14.

## Kalorien syöttäminen

Syötä syömäsi kalorimäärä noudattamalla seuraavia ohjeita.



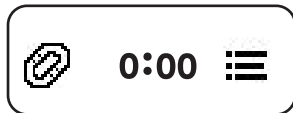
1. Siirry syödyt kalorit -näyttöön ja napauta painiketta kahdesti.
2. Syötä syömäsi kalorimäärä seurantalaitteeseen 50 kalorin tarkkuudella. Lisää kalorien määrää napauttamalla painiketta.
3. Tallenna syöttämäsi määrä napauttamalla painiketta kahdesti tai olemalla koskettamatta sitä kolmeen sekuntiin. Peruuta syöttämäsi määrä pitämällä painiketta painettuna kolme sekuntia.

*Huomautus: Voit syöttää syömäsi kalorimäärän myös iFit Coach -sovelluksessa.*

## Manuaalinen harjoituksen aloittaminen ja lopettaminen

Seurantalaitte tunnistaa harjoitukset automaattisesti. Voit myös aloittaa ja lopettaa harjoituksen seurantalaitteessa manuaalisesti.

Aloita ja lopeta harjoitus manuaalisesti noudattamalla seuraavia ohjeita.



1. Siirry harjoitus -näyttöön ja napauta painiketta kahdesti.

2. Aloita harjoitus napauttamalla painiketta.

Harjoituksen aikana näkyy harjoitukseen kulunut aika. Myös sykkelukemat tallennetaan säännöllisin väliajoin, mikäli käytössäsi on yhteensopiva sykemittari. Seurantalaitte pysyy harjoitustilassa harjoituksen päättymiseen asti. Harjoituksen aikana tallennetut tiedot näytetään profiilissasi iFit Coach -sovelluksessa.

Voit napauttaa harjoituksen aikana painiketta siirtyäksesi muihin valikkokohteisiin ja -näyttöihin.

3. Kun haluat päättää harjoituksen, siirry ensin harjoitus -näyttöön ja napauta painiketta kahdesti. Napauta sitten painiketta, kun näytöllä näkyy pysäytyskuvake.

*Huomautus: Jos suoritat jatkuvan toiminnan harjoitusta, kuten juoksua, on suositeltavaa antaa seurantalaitteen havaita harjoitus automaattisesti (katso kohta AKTIVITEETIN TUNNISTAMINEN sivulla 13). Mikäli suoritat jaksottaisen toiminnan harjoitusta, kuten joogaa, on suositeltavaa aloittaa ja lopettaa harjoitus manuaalisesti edellä kuvatulla tavalla.*

## Sykkeeseen mittaaminen

**Seurantalaite sopii yhteen kaikkien BLUETOOTH Smart -sykemittareiden kanssa.** Harjoitusten aikana näytössä näkyy sydämen syke, kun käytössä on yhteensopiva sykemittari.

Joihinkin malleihin sisältyy rintaan kiinnitettävä sykemittari. **Jos haluat käyttää mukana toimitettua rintakehäsykemittaria,** katso kohta RINTAKEHÄSYKEMITTARIN KÄYTTÄMINEN sivulla 17.



Kun seurantalaite tunnistaa sykemittarin, syke näkyy näytöllä.



Kun seurantalaite yrittää muodostaa yhteyden sykemittariin tai muodostaa yhteyden uudelleen, näytössä näkyy teksti HRM tai kolme viivaa.



**Jos sykkeesi ei näy, kun käytät yhteensopivaa sykemittaria,** katso vianmääritysohjeet sykemittarin mukana toimitetusta käyttöoppaasta.

**Jos sykkeesi ei näy, kun käytät mukana toimitettua rintakehäsykemittaria,** katso kohta SYKEMITTARIN PUKEMINEN sivulla 17 ja kohta RINTAKEHÄSYKEMITTARIN VIANMÄÄRITYS sivulla 18.

Mikäli sykkeesi ei vielä näy, lähetä sähköpostia osoitteeseen [support@iFit.com](mailto:support@iFit.com).

## Liikeaikaohjelma -toiminnan käyttäminen

Aseta liikeaikaohjelma ottamalla ensin ominaisuus käyttöön iFit Coach -sovelluksesta. Kosketa iFit Coach -sovelluksessa kellokuvaketta ja syötä sitten haluttu asetus. Jos esimerkiksi asetat Idle Before Alert (toimettomana ennen hälytystä) -ajan 45 minuuttiin, seurantalaitte ilmoittaa, että sinun tulee nousta ja liikkua, kun olet ollut toimettomana 45 minuuttia.

**TIME TO MOVE!**

## Päivittäisten kalori-, matka- ja askeltavoitteiden saavuttaminen

Määritä päivittäiset tavoitteet iFit Coach -sovelluksessa valitsemalla päävalikkonäyttö, koskettamalla hammaspyöräkuvaketta, koskettamalla Goals Settings (tavoiteasetukset) ja määrittämällä sitten halutut tavoitteet. Kun saavutat tavoitteen, seurantalaitte värisee ja näyttöön tulee viesti, kuten CALORIE GOAL ACHIEVED (kaloritavoite saavutettu), DISTANCE GOAL ACHIEVED (matkatavoite saavutettu) tai STEP GOAL ACHIEVED (askeltavoite saavutettu).

**GOAL ACHIEVED!**

## Anna automaattiunitila seurata untasi

Seurantalaitte havaitsee automaattisesti, milloin nuket, jolloin se siirtyy unitilaan.

Voit myös asettaa iFit Coach -sovelluksessa uniaikavälin niille ajoille, jolloin olet tavallisesti nukkumassa. Toiminnot, kuten Move Time Alert (liikeaikaohjelma) ja Caller ID & Text (numeronäyttö & teksti), kytkeytyvät pois päältä määrittämäsi uniaikavälin ajaksi. Aseta uniaikaväli koskettamalla kellokuvaketta, ottamalla Sleep (uni) -toiminto käyttöön ja määrittämällä sitten In Bed Time (sängyssä) ja Wake Up Time (herätys) -ajat.

*Huomautus: Voit siirtyä ominaisuuden asetuksiin myös valitsemalla päävalikkonäytön, koskettamalla hammaspyöräkuvaketta ja koskettamalla sitten Product Settings (tuotteen asetukset).*

## Numeronäyttö & teksti -ominaisuuden käyttäminen

**Tämä ominaisuus on käytettävissä vain Android-laitteissa.** Jos haluat vastaanottaa soitto- ja tekstiviesti-ilmoituksia, sinun täytyy ensin ottaa ominaisuus käyttöön iFit Coach -sovelluksessa. Kosketa iFit Coach -sovelluksessa kellokuvaketta ja ota sitten käyttöön Caller ID & Text (numeronäyttö & teksti) ja Show Messages On Device (näytä viestit laitteessa).

*Huomautus: Voit siirtyä ominaisuuden asetuksiin myös valitsemalla päävalikkonäytön, koskettamalla hammaspyöräkuvaketta ja koskettamalla sitten Product Settings (tuotteen asetukset).*

Tämän ominaisuuden käyttäminen kuluttaa seurantalaitteen akkua nopeammin. Seurantalaitteen näytöllä näkyvät tiedot vaihtelevat käyttämäsi laitteen mukaan. Seurantalaitteen näytöllä voidaan esittää enintään 32 merkkiä ilmoituksesta.

Mikäli laitteesi vastaanottaa puhelun, seurantalaitte värisee ja soittoilmoitus vierii näytöllä.

Mikäli laitteesi vastaanottaa viestin, seurantalaitte värisee ja viesti-ilmoitus vierii näytöllä. Mikäli viesti vierii näytöllä ja toinen viesti vastaanotetaan, toinen viesti jätetään huomiotta.

Pysäytä näytöllä vierivä puhelu- tai viesti-ilmoitus koskettamalla painiketta.

# Rintakehäsykemittarin käyttäminen

Joihinkin malleihin sisältyy rintaan kiinnitettävä sykemittari. **Jos mallisi ei sisällä rintakehäsykemittaria, voit vierailta osoitteessa [iFit.com/shop](https://www.ifit.com/shop) ostaaksesi BLUETOOTH Smart -rintakehäsykemittarin.**

*Huomautus: Seurantalaitte sopii yhteen kaikkien BLUETOOTH Smart -sykemittareiden kanssa.*



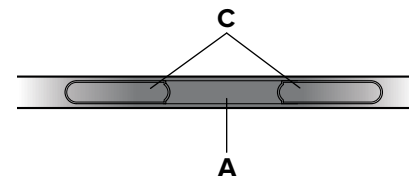
## Sykemittarin pukeminen

Sykemittariin sisältyy rintanauha (A) ja anturi (B). Kiinnitä anturi rintanauhaan painamalla anturin kiinnityskohdat rintanauhan pikakiinnittimiin.



Sykemittaria tulee käyttää vaatteiden alla tiukasti ihoa vasten. Pue sykemittari päällesi asettamalla rintanauha (A) rintakehäsi ympärille ja liu'uttamalla rintanauhan päässä oleva lenkki sen toisessa päässä olevaan kiinnittimeen. Varmista, että anturissa (B) oleva logo on oikea puoli ylöspäin. Säädä sitten tarvittaessa rintanauhan pituus ja aseta se kuvassa esitettyyn kohtaan.

Vedä sitten rintanauhaa (A) hieman irti vartalostasi ja paikanna kaksi elektrodialuetta. Kostuta elektrodialueet suolaliuoksella, kuten syljellä tai piilolinssinesteellä. Aseta sitten rintanauha uudelleen rintakehäsi vasten.



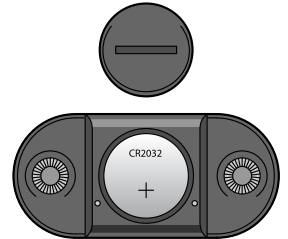
## Käsittele sykemittariasi oikein

- Kuivaa rintanauhan elektrodialueet huolellisesti pehmeällä kankaalla jokaisen käyttökerran jälkeen. Kosteus voi pitää sykemittarin aktivoituna, mikä lyhentää paristojen käyttöikää.
- Säilytä sykemittaria lämpimässä ja kuivassa paikassa. Älä säilytä sykemittaria muovipussissa tai muussa paikassa, johon voi jäädä kosteutta.
- Älä altista sykemittaria suoralle auringonpaisteelle pitkäksi aikaa tai yli 50 tai alle -10 celsiusasteen lämpötiloille.
- Puhdista anturi kostealla liinalla ja pienellä määrällä mietoa saippuaa. Pyyhi sen jälkeen anturi kostealla liinalla ja kuivaa huolellisesti pehmeällä kankaalla. **Älä koskaan käytä alkoholia, hankaavia aineita tai kemikaaleja anturin puhdistamiseen.** Pese rintanauha käsin ja anna kuivua.

## Rintakehäsykemittarin vianmääritys

Jos sykemittari ei toimi oikein, kokeile seuraavia ohjeita.

- Varmista, että sykemittari on päälläsi kohdassa SYKEMITTARIN PUKEMINEN sivulla 17 kuvatulla tavalla. Jos sykemittari ei toimi kuvatussa kohdassa, siirrä sitä hieman ylemmäs tai alemmas rintakehälläsi.
- Jos sykelukemat eivät näy ennen hikoilemista, kastele elektrodialueet uudelleen.
- Sykemittari on suunniteltu toimimaan ihmisillä, joilla on normaali sydämen syke. Sykkeen lukuongelmat voivat johtua terveysongelmista, kuten kammiolisälyöntisyydestä, tiheälyöntisyydestä ja arytmiasta.
- Jos sykemittari ei vielääkään toimi oikein, irrota anturi rintanauhasta ja etsi anturin takaosassa oleva paristolokeron kansi. Aseta kolikon reuna paristolokeron kannen loveen, käännä sitä vastapäivään ja irrota paristolokeron kansi. Poista sitten vanha paristo ja aseta sen tilalle uusi CR 2032 -paristo. **Varmista, että pariston teksti osoittaa pois päin anturista.** Aseta sitten paristolokeron kansi paikalleen ja kiinnitä kääntämällä myötäpäivään.
- Sykemittari voi lähettää tietoa myös yhteensopiviin BLUETOOTH Smart -kuntoilulaitteisiin, kuten juoksumattoihin ja crosstrainer-laitteisiin. Jos haluat käyttää sykemittaria muiden kuntoilulaitteiden kanssa, varmista, että kuntoilulaitteessa on BLUETOOTH Smart -vastaanotin.
- Sinun on oltava käsivarren mitan päässä kuntoilulaitteen konsolista, jotta se näyttää sykelukemat.
- Korkeajännitelinjojen tai muiden lähteiden tuottamat magneettiset häiriöt voivat vaikuttaa sykemittarin toimintaan. Jos epäilet magneettisten häiriöiden aiheuttavan ongelmia, kokeile siirtää kuntoilulaite toiseen paikkaan.



# Vianmääritys ja varastointi

## Seurantalaitteen vianmääritys

Mikäli seurantalaite kaatuu tai ei vastaa komentoihin, tee seuraavat toimenpiteet annetussa järjestyksessä.

### **Sulje iFit Coach -sovellus ja avaa se uudelleen**

1. Sulje iFit Coach -sovellus ja avaa se uudelleen.

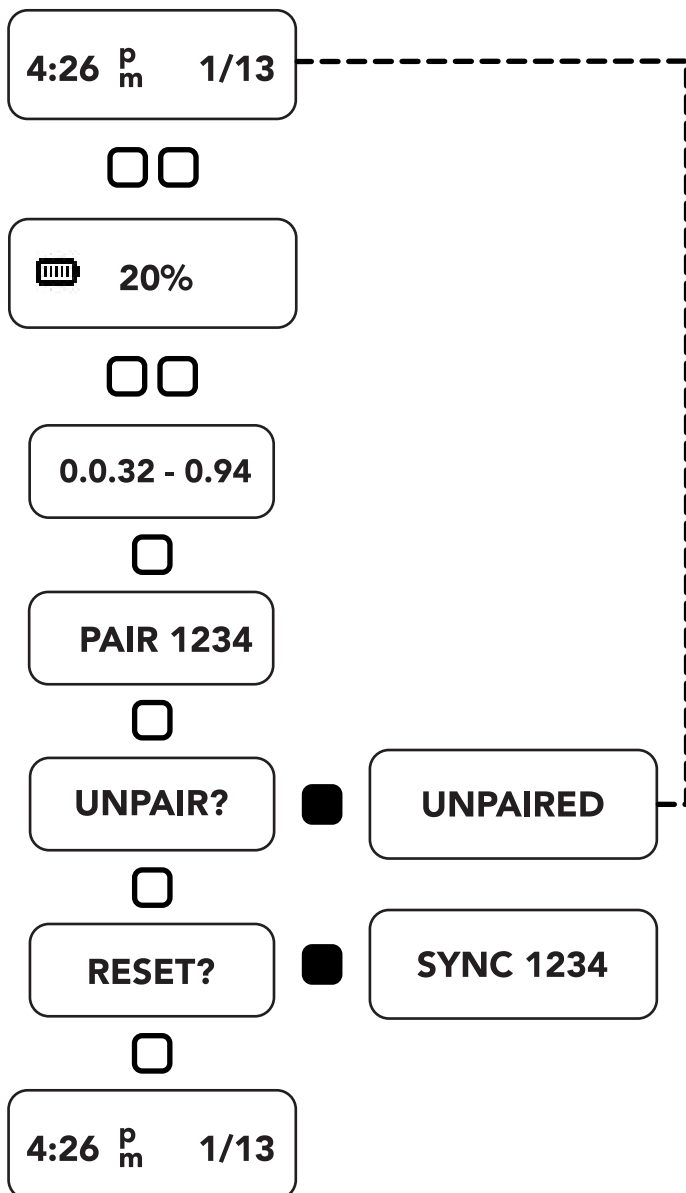
Mikäli seurantalaite ei vielääkään toimi oikein, katso kohta SEURANTALAITTEEN NOLLAAMINEN alla.

### **Seurantalaitteen nollaaminen**

1. Nollaa seurantalaite. Katso kohta SEURANTALAITTEEN YHTEYDEN KATKAISEMINEN TAI NOLLAAMINEN sivulla 20.

## Seurantalaitteen yhteyden katkaiseminen tai nollaaminen

Katkaise yhteys tai nollaa seurantalaitte noudattamalla seuraavia ohjeita.



1. Siirry aika ja päivämäärä -näyttöön ja napauta painiketta kahdesti. Akun varaustaso -näyttö avautuu. Kosketa sitten painiketta uudelleen kahdesti. Asetukset -näyttö avautuu.
2. Napauta painiketta toistuvasti, kunnes yhteyden katkaisemisen tai nollaamisen valinta näkyy.
3. **Katkaise seurantalaitteen yhteys** pitämällä painiketta painettuna 15 sekuntia, kun yhteyden katkaiseminen valinta näkyy.

Kun katkaiset yhteyden seurantalaitteeseen, se ei enää ole yhteydessä laitteeseesi eikä se enää synkronoi tietoja laitteesi iFit Coach -sovellukseen. Voit nyt halutessasi yhdistää seurantalaitteen toiseen laitteeseen.

4. **Nollaa seurantalaitte** pitämällä painiketta painettuna 15 sekuntia, kun nollausvalinta näkyy.

Mikäli seurantalaitte ei toimi oikein, nollaa seurantalaitte.

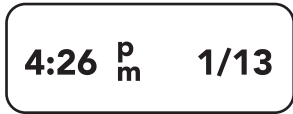
**TÄRKEÄÄ:** Kun nollaat seurantalaitteen, siihen tallennetut tiedot poistetaan. Varmista ennen nollaamista, että synkronoit seurantalaitteen iFit Coach -sovelluksen kanssa.

Kun seurantalaitte on nollattu, synkronoi se laitteesi iFit Coach -sovelluksen kanssa.

## Seurantalaitteen yhdistäminen

Yhdistä seurantalaitte laitteeseesi noudattamalla seuraavia ohjeita:

1. Aseta seurantalaitte laitteesi lähelle.
2. Siirry aika ja päivämäärä -näyttöön.



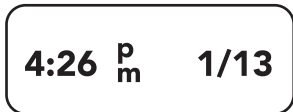
3. Napauta painiketta kahdesti. Akun varaustaso -näyttö avautuu.



4. Napauta painiketta kahdesti. Seurantalaitteen versionumero ilmestyy näytölle.
5. Napauta painiketta. Yhdistäminen -näyttö avautuu.

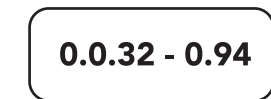
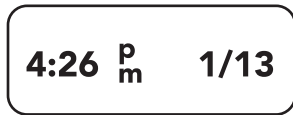


6. Valitse sitten seurantalaitte käytettävissä olevien laitteiden luettelosta iFit Coach -sovelluksessa. Yhdistäminen käynnistyy.
7. Jos yhdistäminen onnistuu, aika ja päivämäärä -näyttö tulee näkyviin.



## Seurantalaitteen varastointi

**Jos haluat poistaa seurantalaitteen käytöstä ja ottaa käyttöön kuljetustilan pitkäaikaista varastointia varten, noudata alla olevia ohjeita.**



1. Siirry aika ja päivämäärä -näyttöön ja napauta painiketta kahdesti. Akun varaustaso -näyttö avautuu. Kosketa sitten painiketta uudelleen kahdesti. Asetukset -näyttö avautuu.
2. Napauta painiketta toistuvasti, kunnes yhdistämisen tunnistenumeronäyttö avautuu.
3. Pidä yhdistämisen tunnistenumeronäytössä painiketta painettuna 10 sekunnin ajan, jotta seurantalaitte poistuu käytöstä ja siirtyy kuljetustilaan.

**Jos haluat aktivoida seurantalaitteen ja poistaa sen kuljetustilasta,** napauta seurantalaitteen painiketta kerran. Näyttöön avautuu ohjeviesti. Pidä painiketta painettuna viiden sekunnin ajan, kunnes seurantalaitte aktivoituu. Synkronoi sitten seurantalaitte laitteesi kanssa. Katso kohta YHDISTÄ SEURANTALAITTE, OTA SE KÄYTTÖÖN JA SYNKRONOI TIEDOT sivulla 4.

# Vaatimustenmukaisuustiedot

## Yhdysvaltain vaatimustenmukaisuustiedot

FCC-lausunto. Tämä laite täyttää FCC-sääntöjen kohdan 15 vaatimukset. Tuotteen käyttöön liittyy seuraavat kaksi ehtoa: (1) tämä laite ei saa aiheuttaa mitään haitallista häiriötä, ja (2) tämän laitteen on siedettävä kaikki vastaanotetut häiriöt, mukaan lukien sellaiset häiriöt, jotka voivat aiheuttaa epätoivottua toimintaa.

**FCC-varoitus: Muutokset tai muunnokset, joita vaatimuksenmukaisuudesta vastaava osapuoli ei ole nimenomaisesti hyväksynyt, voivat mitätöidä käyttäjän oikeuden käyttää laitetta.**

Huomautus: Tämä laite on testattu ja sen on todettu toimivan luokan B digitaalilaitteita koskevien FCC-määräysten kohdan 15 vaatimusten rajoissa. Nämä rajoitukset on tarkoitettu takaamaan kohtuullista suojaa asuinalueella haitallisia häiriöitä vastaan. Tämä laite tuottaa, käyttää ja saattaa lähettää radiotaajuusenergiaa, ja jos sitä ei asenneta ja käytetä ohjeiden mukaisesti, se saattaa aiheuttaa radioviestinnälle haitallisia häiriöitä. Ei ole kuitenkaan olemassa mitään takeita, että häiriöitä ei esiinny tietyssä asennuksessa. Jos tämä laite aiheuttaa haitallisia häiriöitä radio- tai televisiolähetysten vastaanottoon, mikä voidaan todeta kytkemällä laitteen virta pois päältä ja päälle, käyttäjä voi yrittää korjata häiriön jollakin seuraavista tavoista:

- Suuntaa vastaanottava antenni toisaalle tai siirrä se toiseen paikkaan.
- Siirrä laite ja vastaanotin kauemmas toisistaan.
- Kytke laite pistorasiaan, joka ei ole samassa virtapiirissä, johon vastaanotin on kytketty.
- Ota yhteys jälleenmyyjään tai ammatilliseen radio-/televisiohuoltoon ja pyydä apua.

Laite täyttää FCC:n ja IC:n vaatimukset koskien altistusta radiotaajuudelle julkisissa tai hallituissa tiloissa.

## Kanadan vaatimustenmukaisuustiedot

IC-lausunto. Tämä laite täyttää Industry Canadan luvanvaraisuudesta vapautettujen RSS-standardien vaatimukset. Tuotteen käyttöön liittyy seuraavat kaksi ehtoa: (1) tämä laite ei saa aiheuttaa mitään haitallista häiriötä, ja (2) tämän laitteen on siedettävä kaikki vastaanotetut häiriöt, mukaan lukien sellaiset häiriöt, jotka voivat aiheuttaa epätoivottua toimintaa.

Tämä luokan B digitaalilaitte on Kanadan ICES-003-säännöksen mukainen.

## Tietoja kierrätyksestä

**Tätä elektroniikkatuotetta ei saa hävittää kotitalousjätteen mukana. Ympäristön suojelemiseksi tämä tuote on kierrätettävä lain mukaisesti sen käytön päätyttyä.**

Käytä paikallisten kierrätyslaitosten palveluja, joilla on lupa käsitellä tämän tyyppistä jätettä. Kun toimit näin autat säästämään luonnonvaroja ja parantamaan ympäristönsuojelun tasoa. Lisätietoja turvallisesta ja oikeaoppisesta tuotteen hävittämisestä saat paikalliselta kaupungin viranomaiselta, jätehuollon toimistolta tai laitteen jälleenmyyjältä.



## Tietoja akusta

Tämä elektroninen tuote sisältää ladattavan akun. Ladattavan akun käyttöikä on pitkä, mikäli sitä käsitellään oikein. Älä altista akkua äärimmäisille lämpötiloille. Akun kapasiteetti on parhaimmillaan huoneenlämmössä. Jos akkua käytetään alhaisessa lämpötilassa, sen kapasiteetti pienenee.

## Rajoitettu takuu

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) takaa, että tämä tuote on virheetön työn laadun ja materiaalien suhteen normaaleissa käyttö- ja huolto-olosuhteissa. Osille on myönnetty yhden (1) vuoden takuu ostopäivästä lähtien.

Tämä takuu koskee vain tuotteen alkuperäistä ostajaa (asiakasta). Tämän takuun mukaan ICON:n vastuu on rajoitettu tuotteen vaihtoon. Jos vaihtotuote lähetetään takuun voimassaoloaikana, asiakkaalta veloitetaan ainoastaan käsittelyn vähimmäismaksu. ICON ei anna tälle tuotteelle mitään muuta takuuta tässä mainitun takuun lisäksi.

ICON ei ole vastuussa epäsuorista, erityisistä tai välillisistä vahingoista, jotka johtuvat tämän tuotteen käytöstä tai sen toiminnasta tai liittyvät siihen; vahingoista, jotka liittyvät mihin tahansa taloudellisiin menetyksiin, omaisuuden menetyksiin, tuloksien tai voittojen menetyksiin, nautinnon tai käyttömahdollisuuden menetyksiin tai poistamis- tai asentamiskustannuksiin tai muihin välillisiin vahinkoihin. Jotkin hallintoalueet eivät salli satunnaisten tai

seuraamuksellisten vahinkojen vastuun rajoitusta. Tällaisissa tapauksissa yllämainitut rajoitukset eivät koske asiakasta.

Tässä laajennettu takuu korvaa kaikki muut takuut; ja kaikkien konkludenttien takuiden laajuus ja kesto koskien tuotteen kaupallista sopivuutta tai sen sopivuutta erityiseen käyttöön rajoitetaan tässä mainittujen ehtojen mukaisesti. Jotkut valtiot eivät salli konkludenttien takuiden keston rajoittamista. Tällaisissa tapauksissa yllämainitut rajoitukset eivät koske asiakasta.

Tämä takuu antaa erityisiä laillisia oikeuksia. Asiakkaalla voi olla muita oikeuksia, jotka vaihtelevat eri alueiden välillä.

Hakeaksesi korvausta ota yhteyttä asiakastukisivustoomme osoitteessa [support.iFit.com](https://support.iFit.com) tai lähetä sähköpostia osoitteeseen [support@iFit.com](mailto:support@iFit.com).

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

## Rajoitettu takuu Euroopassa

Edellä mainitut takuehdot eivät välttämättä koske sinua. Jos haluat tietoa takuusta, lähetä sähköpostiviesti osoitteeseen [support@iFit.com](mailto:support@iFit.com).

IFIT on ICON Health & Fitness, Inc. -yhtiön omistama rekisteröity tavaramerkki. App Store ja iPhone ovat Apple Inc. -yhtiön tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa valtioissa. Android ja Google Play ovat Google Inc. -yhtiön tavaramerkkejä. BLUETOOTH® -sanamerkki ja logot ovat Bluetooth SIG, Inc. -yhtiön rekisteröityjä tavaramerkkejä ja niitä käytetään erikoisluvalla. IOS on Ciscon tavaramerkki tai rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa ja sitä käytetään erikoisluvalla. Optinen sykemittaustekniikka on lisensoitu CSEM Switzerlandin omistamien ja PulseOn Oy -yhtiön hakemien patenttien nojalla.