

iFIT[®] VUE

Fizinio aktyvumo sekiklis



2 versija
Naudotojo vadovas



Turinys

Svarbios atsargumo priemonės.	1
Turite klausimų?	2
Pakuotės turinys	2
Naudojimo pradžia.	3
Kaip įdiegti programėlę „iFit Coach“ ir nustatyti sekiklį.	4
Sekiklio įkrovimas	6
Sekiklio nešiojimas	7
Apyrankės valymas	7
Sekiklio naudojimas.	8
Kaip naudoti krūtininį pulso dažnio matuoklį.	17
Trikčių šalinimas ir sandėliavimas	19
Informacija apie atitiktį.	23
Informacija apie perdirbimą	24
Informacija apie akumuliatorių.	24
Ribotoji garantija.	25
Europoje taikoma ribotoji garantija.	25

Svarbios atsargumo priemonės

⚠️ ĮSPĖJIMAS. Kad sumažintumėte sunkaus sužalojimo pavojų, prieš naudodamiesi prietaisu perskaitykite visas šiame vadove pateiktas svarbias atsargumo priemones ir nurodymus. ICON neprisiima jokios atsakomybės už sužalojimą ar turto sugadinimą dėl šio gaminio naudojimo.

1. Šio gaminio savininkas privalo užtikrinti, kad visi naudotojai žinotų visas atsargumo priemones.
2. Prieš pradėdami bet kokią treniruočių programą pasitarkite su savo gydytoju. Tai ypač svarbu vyresniems nei 35 metų asmenims arba asmenims, turėjusiems sveikatos problemų.
3. Naudokite šį prietaisą tik kaip aprašyta šiame vadove.
4. Saugokite šį prietaisą nuo vaikų iki 13 metų amžiaus ir nuo naminių gyvūnų.
5. Sekiklio akumuliatorių įkraukite tik prijungdami komplekte esantį įkroviklį prie tinkamo kompiuterio, maitinamojo šakotuvo arba maitinimo šaltinio.
6. Nebandykite atidaryti arba ardyti sekiklio. Akumulatorius yra nekeičiamas ir neprižiūrimas.
7. Nenaudokite šio prietaiso saunoje, garinėje pirtyje, duše ar maudydamiesi, napanardinkite šio prietaiso į vandenį ir nedėkite jo į skalbyklę ar drabužių dėžiovyklę.
8. Jei, naudodamiesi prietaisu, pajuntate odos dirginimą, žr. skirsnį **SEKIKLIO NEŠIOJIMAS**, p. 7.
9. Pernelyg intensyvios treniruotės gali sukelti rimtą žalą sveikatai ar net mirtį. Jei mankštindamiesi pasijutote blogai, sunku kvėpuoti arba jaučiate skausmą, nedelsdami sustokite ir pailsėkite.
10. Nevalykite šio gaminio abrazyviniais valikliais.
11. Saugokite sekiklį nuo ypač aukštos ar žemos temperatūros, ilgalaikio tiesioginių saulės spindulių poveikio arba atviros liepsnos.
12. Kai kurie modeliai turi krūtininį pulso dažnio matuoklį. Krūtininis pulso dažnio matuoklis nėra medicinos prietaisas. Pulso dažnio rodiklių tikslumui įtakos turi įvairūs veiksniai. Krūtininis pulso dažnio matuoklis skirtas tik bendram pulso stebėjimui treniruočių metu.
13. Jeigu turite širdies problemų arba jums virš 60 metų ir jūs nesportavote, nenaudokite pulso dažnio matuoklio treniruotėms, kuriose matuojamas pulso dažnis. Pasitarkite su gydytoju, jeigu jums implantuotas medicininis prietaisas, pavyzdžiui, širdies stimulatorius, arba jūs reguliariai naudojate vaistus.

Turite klausimų?

Jei, perskaičius šiame vadove pateiktus nurodymus, jums kiltų klausimų, **NESIKREIPKITE Į PARDUOTUVĘ. Apsilankykite mūsų klientų aptarnavimo interneto svetainėje adresu support.iFit.com arba rašykite el. laišką adresu support@iFit.com.**

Pakuotės turinys



Sekiklis, apyrankė (-ės), įkroviklis
(Kai kurie modeliai turi kelias apyrankes)

Naudojimo pradžia

1. Įdiekite programėlę „iFit Coach“ savo „iOS®“ arba „Android™“ įrenginyje ir nustatykite sekiklį.
Naudodamiesi programėle „iFit Coach“, nustatykite „iFit“ paskyrą, susiekite ir sukonfigūruokite sekiklį, pritinkinkite sekiklio nuostatas, nustatykite tikslus ir įveskite bei sekite informaciją. Žr. skirsnį KAIP ĮDIEGTI PROGRAMĖLĘ „IFIT COACH“ IR NUSTATYTI SEKIKLĮ, p. 4.
2. Sužinokite, kaip įkrauti sekiklį.
Įkraukite sekiklį naudodamiesi pridėtu įkrovikliu. Žr. skirsnį SEKIKLIO ĮKROVIMAS, p. 6.
3. Sužinokite, kaip nešioti sekiklį.
Nešiokite sekiklį pridėtoje apyrankėje arba atskirai. Žr. skirsnį SEKIKLIO NEŠIOJIMAS, p. 7.
4. Sužinokite, kaip naudoti sekiklį.
Naudodami sekiklį, sekite ir sinchronizuokite informaciją apie kalorijas, žingsnius, atstumą, miegą ir treniruotes su programėle „iFit Coach“. Žr. skirsnį SEKIKLIO NAUDOJIMAS, p. 8.

Kaip įdiegti programėlę „iFit Coach“ ir nustatyti sekiklį

Sekiklio aktyvinimas

Prieš naudojant sekiklį pirmą kartą, gali reikėti jį aktyvinti. Norėdami tai padaryti, vieną kartą palieskite sekiklio mygtuką. Jei ekrane pasirodo instrukcinis pranešimas, paspauskite ir palaikykite mygtuką 5 sekundes, kol pasirodys susiejimo ekranas. Sekiklis bus aktyvintas ir užvers transportavimo režimą.

Programėlės „iFit Coach“ diegimas

Susiekite, nustatykite ir sinchronizuokite sekiklį su „iOS“ įrenginiu („iPhone® 4s“ ar naujesniu) arba su „Android“ įrenginiu („Android 4.3“ ar naujesniu), derančiais su belaidžio ryšio technologija BLUETOOTH® 4.0.

„iOS“ arba „Android“ įrenginyje eikite į parduotuvę „App StoreSM“ arba „Google Play™“, raskite nemokamą programėlę „iFit Coach“ ir įdiekite ją savo įrenginyje. **Įsitinkite, kad jūsų įrenginyje įjungta BLUETOOTH parinktis.**

Sekiklio susiejimas, nustatymas ir sinchronizavimas

Paleiskite programėlę „iFit Coach“ ir vadovaudamiesi nurodymais sukonfigūruokite „iFit“ paskyrą bei savo įrenginyje susiekite sekiklį su programėle „iFit Coach“.

Norėdami susieti sekiklį su savo įrenginiu, atlikite šiuos veiksmus:

1. Padėkite sekiklį šalia įrenginio.
2. Palieskite mygtuką. Pasirodys žodelis VUE ir identifikavimo numeris.

VUE 1234

3. Programėlėje „iFit Coach“ rastų įrenginių sąraše pasirinkite sekiklį. Tada prasidės susiejimo procesas.
4. Jei susiejama sėkmingai, pateikiamas laiko ir datos ekranas.

4:26 ^p_m 1/13

5. Susietą sekiklį gali prireikti atnaujinti. Jei programėlėje „iFit Coach“ atsiranda atnaujinimo pranešimas, vadovaukitės toliau pateiktais nurodymais:
- Programėlėje „iFit Coach“ pasirinkite atnaujinimo parinktį. Atnaujinimo metu laikykite sekiklį šalia savo įrenginio. Sekikliui atnaujinti gali prireikti daugiau nei 5 minučių. Sėkmingai atnaujinus, programėlėje „iFit Coach“ pateikiamas pranešimas apie sėkmingą atnaujinimą. Jei atnaujinti nepavyksta, programėlėje „iFit Coach“ pasirodo pranešimas apie nesėkmingą atnaujinimą. **Jei naujinimas nesibaigia paėjus daugiau nei 10 minučių arba atnaujinti nepavyksta, savo įrenginyje užverkite programėlę „iFit Coach“, atverkite ją vėl ir pabandykite dar kartą atnaujinti sekiklį.**
 - Atnaujinę rankiniu būdu sinchronizuokite sekiklį su programėle „iFit Coach“, patraukdami įrenginio ekraną. Tada pakartokite 2–4 veiksmus ir susiekite sekiklį su savo įrenginiu. Jei susiejama sėkmingai, pateikiamas laiko ir datos ekranas.

4:26 ^P_m 1/13

Susietas sekiklis automatiškai sinchronizuojamas kaskart, kai paleidžiate programėlę „iFit Coach“ ir savo įrenginyje įjungiate BLUETOOTH parinktį. Programėlėje „iFit Coach“ galite sinchronizuoti sekiklį ir rankiniu būdu.

Vadovaudamiesi programėlėje „iFit Coach“ pateikiamais nurodymais, pritinkinkite sekiklio nuostatas, įveskite ir sekite informaciją bei nustatykite tikslus.

Sekiklio įkrovimas

Akumuliatoriaus naudojimo trukmė

Sekiklyje naudojamas ličio akumuliatorius. Naudojant įprastai, visiškai įkrautas sekiklis išsikraus maždaug po 7 dienų. Norėdami patikrinti sekiklio akumuliatoriaus įkrovos lygį, pirmiausia kelis kartus palieskite mygtuką, kol pasirodys laiko ir datos ekranas. Tada dukart palieskite mygtuką: pasirodys akumuliatoriaus piktograma ir akumuliatoriaus įkrovos lygis.



20%

20% BATTERY LOW

Kai akumuliatoriaus įkrovos lygis pasieks 20 procentų, 10 procentų ir 5 procentus, pasirodys žemo įkrovos lygio įspėjimas, pranešantis, kad reikia įkrauti akumuliatorių. Sekiklis išsijungs, kai akumuliatoriaus įkrovos lygis pasieks 1 procentą. **SVARBU. Jei akumuliatorius baigia išsikrauti, pasirūpinkite, kad sekiklis būtų sinchronizuojamas su programėle „iFit Coach“: išsekus akumuliatoriui, sekiklyje įrašyti duomenys bus panaikinti.**

Pastaba. Akumuliatorius išsikraus greičiau, jei programėlės „iFit Coach“ meniu „Product Settings“ (gaminio nuostatos) bus įjungta daug funkcijų.

Sekiklio įkrovimas

Norėdami įkrauti sekiklį, pirmiausia išimkite jį iš apyrankės. Tada prijunkite įkroviklį prie sekiklio, sulygiuodami sekiklio ąselę bei kontaktus su įkroviklio lizdu ir kontaktais. Galiausiai įkiškite sekiklį į įkroviklį.

Pastaba. Jei sekiklis neišimtas iš apyrankės, negalėsite prijungti įkroviklio prie sekiklio.

Tada prijunkite įkroviklį prie USB prievado savo kompiuteryje. Visiškai įkrovus sekiklį, akumuliatoriaus įkrovos lygis pasieks 100 proc.

Pastaba. Jei norite įkrauti sekiklį greičiau, prijunkite įkroviklį prie USB sieninio adapterio (komplekte nėra) arba automobilinio USB įkroviklio (komplekte nėra).



100%

Visiškai įkrovus sekiklį, 100 % įkrovos lygis bus rodomas tol, kol neatjungsite įkroviklio.

Jei prireikė pakaitinio įkroviklio, apsilankykite mūsų klientų aptarnavimo interneto svetainėje adresu support.iFit.com arba rašykite el. laišką adresu support@iFit.com. **SVARBU. Kad nesugadintumėte sekiklio, naudokite tik gamintojo pateiktą įkroviklį.**

Sekiklio nešiojimas



Apyrankėje

Kaip įdėti sekiklį į apyranę

Lenkite apyranę ir įspauskite sekiklį į angą vidinėje apyrankės pusėje. Pasirūpinkite, kad sekiklio ekranas būtų nukreiptas išorėn. Norėdami išimti sekiklį iš apyrankės, atlikite šiuos veiksmus atvirkštine tvarka.

Kaip prisegti apyranę

Apjuoskite apyranę aplink riešą, įstatykite jos galą į sagtį ir įkiškite kaištelį į norimą angą. Tada prakiškite apyrankės galą pro laikiklį. **Apyrankė ant riešo turi būti šiek tiek laisva.** Norėdami atsegti apyranę, atlikite šiuos veiksmus atvirkštine tvarka.

Siekdami tinkamai orientuoti ekraną, nustatykite sekiklio vietą programėlėje „iFit Coach“. Programėlėje „iFit Coach“ pasirinkite pagrindinio meniu ekraną, palieskite laikrodžio piktogramą, palieskite „Pod Location“ (sekiklio vieta) ir tada palieskite „Select Wrist“ (pasirinkti riešą), kad galėtumėte pasirinkti kairįjį arba dešinįjį riešą (sekiklio nešiojimo vietą).

Pastaba. Taip pat galite paliesti krumpliciaračio piktogramą, „Product Settings“ (gaminio nuostatos), „Pod Location“ ir ten paliesti „Select Wrist“, kad surastumėte minėtą nuostatą.

Pastaba. Kaip ir nešiojant rankinį laikrodį ar papuošalą, kai kurie žmonės nešiodami apyranę gali justti odos dirginimą. Jei pajutote odos dirginimą, nebenešiodami apyrankės ir nešiodami sekiklį atskirai tiesiog kišenėje. Jei turite klausimų, rašykite el. laišką adresu support@iFit.com.



Atskirai

Tiesiog įsidėkite sekiklį į kišenę ir nešiodami atskirai. **Saugokitės, kad jums judant sekiklis neiškristų.**

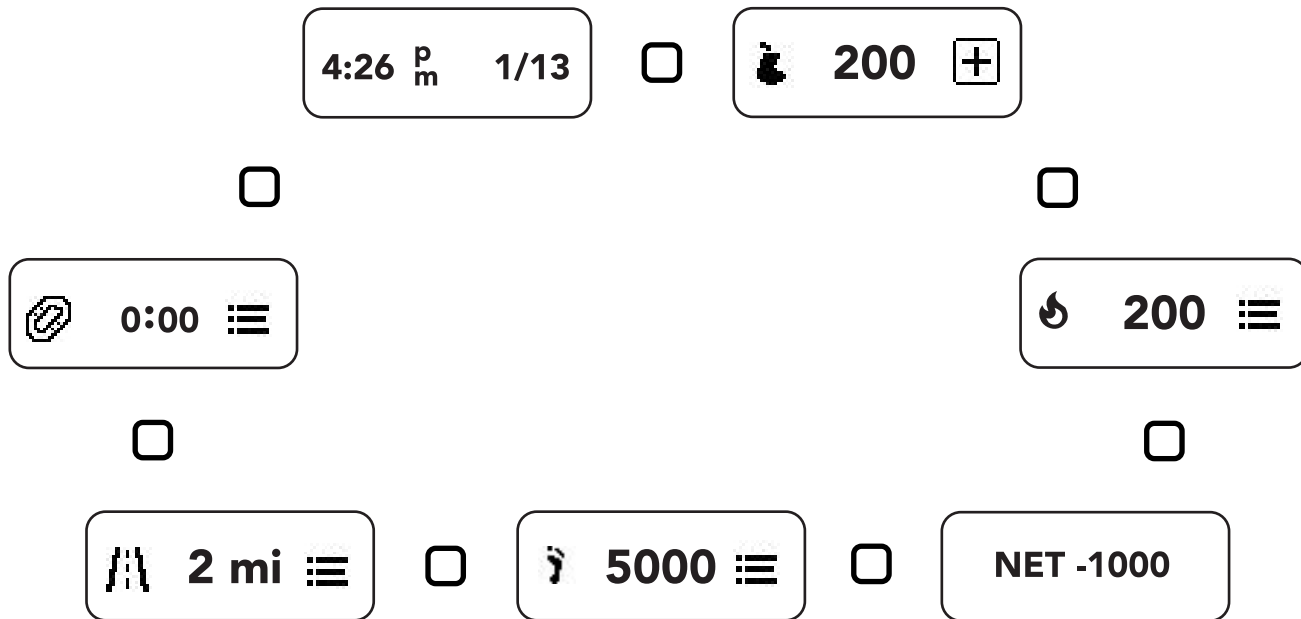
Apyrankės valymas

Jei sekiklį nešiojate apyrankėje, reguliariai nusiimkite apyranę ir nuvalykite ją vandeniu su keliais lašais švelnaus skystojo muilo. **Nedėkite apyrankės arba sekiklio į indaplovę, skalbyklę ar džiovyklę.** Prieš vėl užsidėdami apyranę ant riešo, palaukite, kol ji visiškai išdžius.

Sekiklio naudojimas

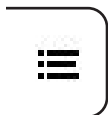
[Kaip naršyti sekiklį ir peržiūrėti informaciją](#)

Kelis kartus palieskite mygtuką, kad peržiūrėtumėte meniu antraštinius ekranus. Meniu antraštiniai ekranai išsamiai aprašomi tolesniuose puslapiuose.



Klavišas

Meniu piktograma: dukart palieskite mygtuką, kai meniu antraštiniame ekrane pasirodo meniu piktograma, kad peržiūrėtumėte papildomą informaciją ir parinktis.



Vieno palietimo simbolis: palieskite mygtuką.



Dvigubo palietimo simbolis: dukart palieskite mygtuką.



Mygtuko laikymo simbolis: palieskite ir palaikykite mygtuką instrukcijose nurodytą sekundžių skaičių.



4:26 P_m 1/13



 20%



0.0.32 - 0.94



PAIR 1234



UNPAIR?



RESET?



4:26 P_m 1/13

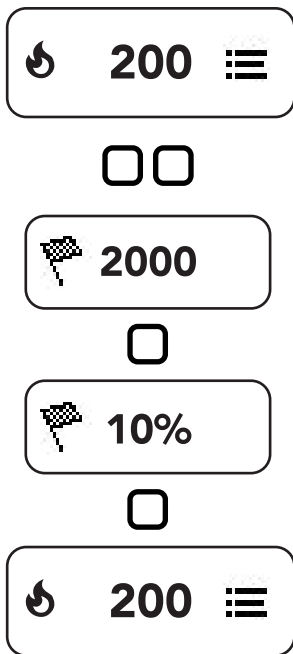
Laikas ir data: šiame ekrane rodomas dabartinis laikas ir data. Dukart palieskite mygtuką, kad peržiūrėtumėte akumulatoriaus įkrovos lygį.

Akumulatoriaus įkrovos lygis: šiame ekrane rodomas akumulatoriaus įkrovos lygis. Palieskite mygtuką arba palaukite kelias sekundes, kad būtų grąžintas laiko ir datos ekranas. Dukart palieskite mygtuką, kad peržiūrėtumėte informacijos ir nuostatų ekraną.

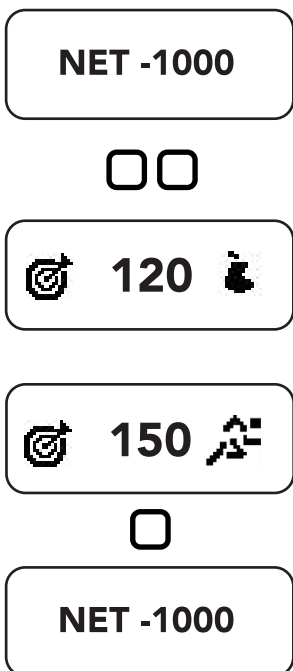
Informacija ir nuostatos: kelis kartus palieskite mygtuką, kad peržiūrėtumėte sekiklio versijos numerį, susiejimo identifikacijos numerį ir atsiejimo bei atkūrimo parinktį. Norėdami atsieti arba atkurti sekiklį, žr. skirsnį TRIKČIŲ ŠALINIMAS IR SANDĖLIAVIMAS, p. 19. Palieskite mygtuką dar kartą, kad būtų grąžintas laiko ir datos ekranas.

 200 

Suvalgyta kalorijų: šiame ekrane rodomas apytikslis suvalgytų kalorijų kiekis. Norėdami įvesti kalorijas, žr. skirsnį KALORIJŲ ĮVEDIMAS, p. 13.

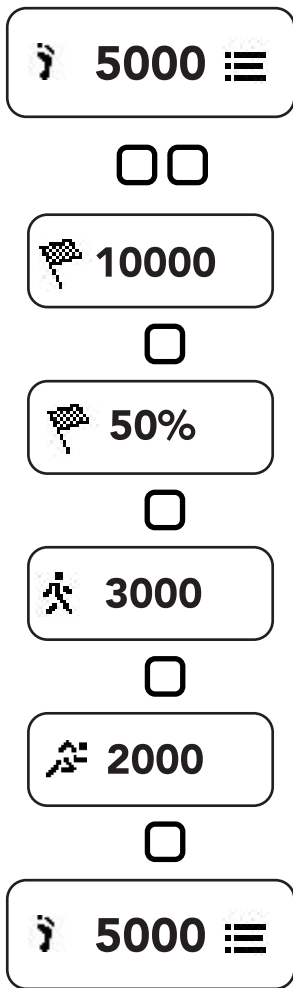


Sudeginta kalorijų: šiame ekrane rodomas apytikslis sudegintų kalorijų kiekis. Dukart palieskite mygtuką, kad peržiūrėtumėte sudegintų kalorijų tikslo būseną ir sudegintų kalorijų tikslo procentinę vertę. Ekranas automatiškai persijunginės kas kelias sekundes. Jei norite peržiūrėti ekranus greičiau, pakartotinai palieskite mygtuką.



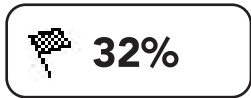
Tikslinis kalorijų skaičius: šiame ekrane rodoma tikslinio kalorijų skaičiaus būseną. Dukart palieskite mygtuką, kad peržiūrėtumėte savo esamą kalorijų skaičiaus būseną. Jei galite suvalgyti daugiau kalorijų ir vis tiek pasiekti savo tikslą, rodoma kriaušės piktograma ir pateikiama, kiek dar kalorijų liko suvalgyti. Jei reikia sudeginti daugiau kalorijų, rodoma bėgiko piktograma ir pateikiama, kiek dar kalorijų liko sudeginti.

Pastaba. Norint, kad ši funkcija veiktų, reikia registruoti suvalgytas kalorijas sekiklyje arba programėlėje „iFit Coach“. Žr. skirsnį KALORIJŲ ĮVEDIMAS, p. 13.



Žingsniai: šiame ekrane rodomas jūsų nueitų žingsnių kiekis. Dukart palieskite mygtuką, jei norite peržiūrėti žingsnių tikslo būseną, žingsnių tikslo procentinę vertę, nueitų ir nubėgtų žingsnių skaičių. Ekranas automatiškai persijunginės kas kelias sekundes. Jei norite peržiūrėti ekranus greičiau, pakartotinai palieskite mygtuką.

Pastaba. Stumiant veją, vaikščiodami ar važiuojant, žingsnių skaičiavimas gali būti netikslus, nes nejudinamos rankos.



Atstumas: šiame ekrane pateikiamas nueitas atstumas myliomis arba kilometrais. Dukart palieskite mygtuką, jei norite peržiūrėti atstumo tikslo būseną, atstumo tikslo procentinę vertę, nueitą ir nubėgtą atstumą. Ekranas automatiškai persijunginės kas kelias sekundes. Jei norite peržiūrėti ekranus greičiau, pakartotinai palieskite mygtuką.

Pastaba. Programėlėje „iFit Coach“ galima pakeisti matavimo vienetus. Programėlėje „iFit Coach“ pasirinkite pagrindinio meniu ekraną, palieskite krumpliaračio piktogramą, palieskite „Account Settings“ (paskyros nuostatos), „Units of Measurement“ (matavimo vienetai) ir pasirinkite standartinius arba metrinus matavimo vienetus.



Treniruotė: šiame ekrane rodoma treniruotės trukmė. Norėdami pradėti treniruotę, žr. skirsnį KAIP RANKINIU BŪDU PRADĖTI IR BAIGTI TRENIRUOTĘ, p. 14.



Pulso dažnis: šiame ekrane pateikiamas jūsų pulso dažnis, kai dėvite derantį pulso dažnio matuoklį. Žr. skirsnį KAIP IŠMATUOTI PULSO DAŽNĮ, p. 15.

Veiklos aptikimas

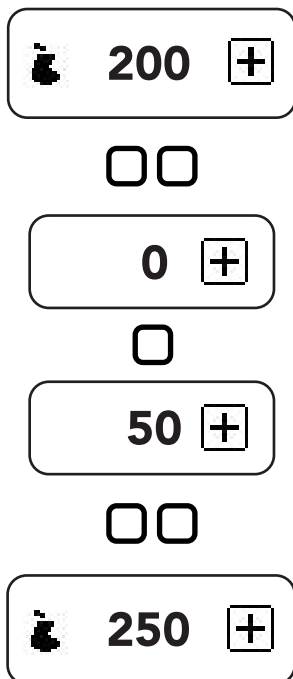
Sekiklis automatiškai aptinka, ką veikiate, pvz., vaikštote, bėgiojate, miegate ar pan. Palaukite kelias sekundes, kol sekiklis aptiks, ką veikiate.

Sekiklis automatiškai įjungs treniruotės režimą, jei nustatys 5 minutes energingos veiklos. Jis automatiškai išjungs treniruotės režimą, jei nustatys 3 minutes neveiklumo. Treniruotės režimą galima užverti ir rankiniu būdu, paliečiant mygtuką, kai ekrane rodoma stabdymo piktograma.

Jai norite pradėti arba užbaigti treniruotę rankiniu būdu, žr. skirsnį KAIP RANKINIU BŪDU PRADĖTI IR BAIGTI TRENIRUOTĘ, p. 14.

Kalorijų įvedimas

Norėdami įvesti suvalgytas kalorijas, atlikite toliau nurodytus veiksmus.



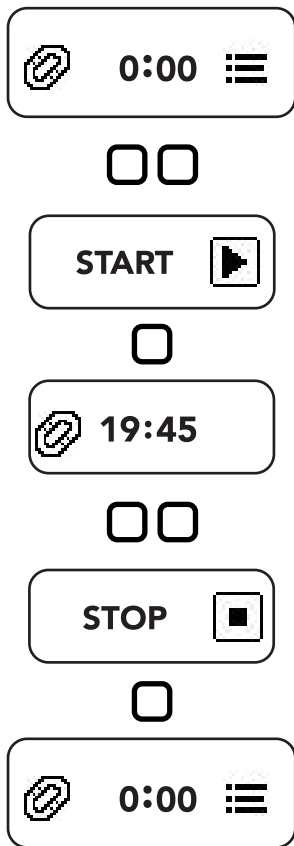
1. Pereikite į suvalgytų kalorijų ekraną ir dukart palieskite mygtuką.
2. Įveskite į sekiklį suvalgytų kalorijų kiekį, didindami po 50. Palieskite mygtuką, kad padidintumėte kalorijų kiekį.
3. Norėdami įrašyti įvestus duomenis, dukart palieskite mygtuką arba 3 sekundes jo nelieskite. Norėdami atšaukti įvestį, palaikykite mygtuką 3 sekundes.

Pastaba. Suvalgytas kalorijas galima įvesti ir per programėlę „iFit Coach“.

Kaip rankiniu būdu pradėti ir baigti treniruotę

Sekiklis automatiškai aptinka jūsų treniruotes. Pradėti bei baigti treniruotę sekiklyje galite ir rankiniu būdu.

Norėdami rankiniu būdu pradėti ir baigti treniruotę, atlikite toliau nurodytus veiksmus.



1. Pereikite į treniruotės ekraną ir tada dukart palieskite mygtuką.
2. Norėdami pradėti treniruotę, palieskite mygtuką.

Treniruotės metu rodomas praėjęs laikas. Jei dėvimas derantis pulso dažnio matuoklis, reguliariais intervalais daromi pulso dažnio matavimai. Sekiklis liks veikti treniruotės režimu iki treniruotės pabaigos. Treniruotės metu įrašyta informacija pateikiama programėlės „iFit Coach“ profilyje.

Treniruotės metu galite paliesti mygtuką ir peržvelgti kitus antraštinius meniu bei meniu ekranus.

3. Norėdami užbaigti treniruotę, pirmiausia atverkite treniruotės ekraną ir dukart palieskite mygtuką. Tada, ekrane pasirodžius sustabdymo piktogramai, palieskite mygtuką.

Pastaba. Jei jūsų treniruotė yra nuolat aktyvi, (pvz., bėgimas), rekomenduojama leisti sekikliui aptikti treniruotę automatiškai (žr. skirsnį VEIKLOS APTIKIMAS, p. 13). Jeigu jūsų treniruotės metu aktyvumas nevienodas (pvz., joga), rekomenduojama pradėti ir baigti treniruotę rankiniu būdu, kaip aprašyta pirmiau.

Kaip išmatuoti pulso dažnį

Šis sekiklis dera su visais išmaniaisiais BLUETOOTH pulso dažnio matuokliais. Treniruočių metu sekiklis rodo jūsų pulso dažnį (jei dėvite derantį pulso dažnio matuoklį).

Kai kurie modeliai turi krūtininį pulso dažnio matuoklį. **Norėdami naudoti pridėtą krūtininį pulso dažnio matuoklį**, žr. skirsnį KAIP NAUDOTI KRŪTININĮ PULSO DAŽNIO MATUOKLĮ, p. 17.



Kai sekiklis aptiks pulso dažnio matuoklį, pasirodys pulso dažnis.



Sekikliui mėginant prisijungti arba atsijungti nuo pulso dažnio matuoklio, rodomos raidės HRM arba trys brūkšniai.



Jei jūsų pulso dažnis nepasirodo, kai dėvite derantį pulso dažnio matuoklį, žr. su pulso dažnio matuokliu pateiktą naudotojo vadovą, kur rasite trikčių šalinimo instrukcijų.

Jei jūsų pulso dažnis nepasirodo, kai dėvite komplekte pateiktą krūtininį pulso dažnio matuoklį, žr. skirsnius KAIP DĖVĖTI PULSO DAŽNIO MATUOKLĮ p. 17 ir PULSO DAŽNIO MATUOKLIO TRIKČIŲ ŠALINIMAS p. 18.

Jeigu jūsų pulso dažnis vis tiek nerodomas, išsiųskite el. laišką adresu support@iFit.com.

Priminimo pajudėti funkcijos naudojimas

Norėdami nustatyti priminimą pajudėti, visų pirma įjunkite šią funkciją programėlėje „iFit Coach“. Programėlėje „iFit Coach“ palieskite laikrodžio piktogramą ir tada įveskite pageidaujamą nuostatą. Pavyzdžiui, jei įvesite parametro „Idle Before Alert“ (ramybės būseną iki priminimo) vertę po 45 minučių ramybės sekiklis primins, kad laikas keltis ir judėti.

TIME TO MOVE!

Kasdienių kalorijų, atstumo ir žingsnių tikslų siekimas

Norėdami programėlėje „iFit Coach“ nustatyti kasdienes tikslus, pasirinkite pagrindinio meniu ekraną, palieskite krumpliciaračio piktogramą, palieskite „Goals Settings“ (tikslų nuostatos) ir nustatykite norimus tikslus. Kai pasieksite tikslą, sekiklis suvibruos ir atsiras pranešimas, pvz., CALORIE GOAL ACHIEVED (kalorijų tikslas pasiektas), DISTANCE GOAL ACHIEVED (atstumo tikslas pasiektas) arba STEP GOAL ACHIEVED (žingsnių tikslas pasiektas).

GOAL ACHIEVED!

Miego stebėjimas automatinio režimu

Sekiklis automatiškai aptiks, kai miegate, ir persijungs į miego režimą.

Be to, programėlėje „iFit Coach“ galima nustatyti miego langą tiems laikotarpiais, kai paprastai miegate. Kai sekiklis veikia miego režimu jūsų nustatyta miego lange, „Move Time Alert“ (priminimo pajudėti), „Caller ID & Text“ (skambintojo ID bei teksto) funkcijos išjungiamos. Norint nustatyti miego langą, reikia paliesti laikrodžio piktogramą, įjungti „Sleep“ (miego) funkciją ir tada nustatyti parametrus „In Bed Time“ (ėjimo miegoti laikas) ir „Wake Up Time“ (pabudimo laikas).

Pastaba. Šios funkcijos nuostatas galima rasti ir pasirenkant pagrindinio meniu ekraną, paliečiant krumpliciaračio piktogramą ir paliečiant „Product Settings“ (gaminio nuostatos).

Skambintojo ID ir teksto funkcijų naudojimas

Ši funkcija veikia tik „Android“ įrenginiuose. Norėdami gauti pranešimus apie skambučius ir žinutes, visų pirma turite įjungti šią funkciją programėlėje „iFit Coach“. Programėlėje „iFit Coach“ palieskite laikrodžio piktogramą ir tada įjunkite funkcijas „Caller ID & Text“ (skambintojo ID ir tekstas) bei „Show Messages On Device“ (rodyti įrenginyje žinutes).

Pastaba. Šios funkcijos nuostatas galima rasti ir pasirenkant pagrindinio meniu ekraną, paliečiant krumpliciaračio piktogramą ir paliečiant „Product Settings“ (gaminio nuostatos).

Įjungus šią funkciją, sekiklio akumulatorius senka greičiau. Informacija, pateikiama sekiklio ekrane, kinta atsižvelgiant į naudojamą įrenginį. Sekiklio ekrane gali būti rodoma iki 32 pranešimo ženklų.

Kai įrenginys priima skambutį telefonu, sekiklis ima vibruoti ir ekrane ima slinkti pranešimas apie skambutį.

Jeigu įrenginys gauna žinutę, sekiklis suvibruoja ir ekranu perslenka pranešimas apie žinutę. Jei žinutei slenkant ekranu gaunama dar viena žinutė, antrosios žinutės nepaisoma.

Norėdami sustabdyti slenkantį pranešimą apie skambutį ar žinutę, palieskite mygtuką.

Kaip naudoti krūtininį pulso dažnio matuoklį

Kai kurie modeliai turi krūtininį pulso dažnio matuoklį. **Jei jūsų modelis neturi krūtininio pulso dažnio matuoklio, apsilankykite [iFit.com/shop](https://www.ifit.com/shop) ir įsigykite BLUETOOTH išmanųjį krūtininį pulso dažnio matuoklį.**

Pastaba. Šis sekiklis dera su visais išmaniaisiais BLUETOOTH pulso dažnio matuokliais.



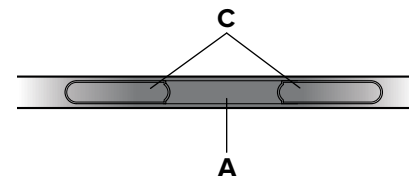
Kaip dėvėti pulso dažnio matuoklį

Pulso dažnio matuoklį sudaro krūtinės juosta (A) ir jutiklis (B). Prijunkite jutiklį prie krūtinės juostos, įspausdami jutiklio kaištelius į krūtinės juostos fiksatorius.



Pulso dažnio matuoklį reikia dėvėti po drabužiais, gerai priglundusį prie odos. Norėdami užsidėti pulso dažnio matuoklį, apjuoskite krūtinės juostą (A) aplink krūtinę ir nuslinkite kilpą, esančią viename krūtinės juostos gale, į spaustuką kitame krūtinės juostos gale. Pasirūpinkite, kad jutiklio (B) logotipas būtų nukreiptas dešiniąja puse aukštyn. Tada, jei reikia, sureguliuokite krūtinės juostos ilgį ir nustatykite krūtinės juostą, kaip parodyta.

Po to patraukite krūtinės juostą (A) nuo kūno per kelis colius ir suraskite dvi elektrodų sritis (C). Druskos tirpalu (pvz., seilėmis arba kontaktinių lęšių tirpalu) sudrėkinkite elektrodų sritis. Tad vėl grąžinkite krūtinės juostą į vietą prie krūtinės.



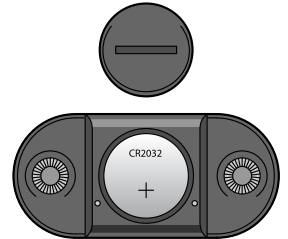
Pulso dažnio matuoklio priežiūra

- Kiekvieną kartą po naudojimo kruopščiai nusauskite krūtinės juostos elektrodų sritis minkštu rankšluosčiu. Dėl drėgmės pulso dažnio matuoklis gali likti aktyvintas, dėl to gali trumpiau veikti akumuliatorius.
- Laikykite pulso dažnio matuoklį šiltoje, sausoje vietoje. Laikykite pulso dažnio matuoklio plastikiniame maišelyje arba kitokioje taroje, kur gali kauptis drėgmė.
- Ilgai nelaikykite pulso dažnio matuoklio tiesioginėje saulės šviesoje. Saugokite jį nuo aukštesnės nei 50°C arba žemesnės nei -10°C temperatūros.
- Norėdami nuvalyti jutiklį, panaudokite drėgną šluostę ir šiek tiek švelnaus muilo. Nuvalykite jutiklį drėgna šluoste ir kruopščiai nusauskite minkštu rankšluosčiu. **Jutikliui valyti niekada nenaudokite alkoholio, braižančių medžiagų arba chemikalų.** Nuplaukite krūtinės juostą rankomis ir palikite išdžiūti.

Pulso dažnio matuoklio trikčių šalinimas

Jei pulso dažnio matuoklis neveikia tinkamai, pamėginkite atlikti toliau nurodytus veiksmus.

- Būtinai dėvėkite pulso dažnio matuoklį kaip nurodyta skirsnyje KAIP DĖVĖTI PULSO DAŽNIO MATUOKLĮ, p. 17. Jei, nustačius kaip nurodyta, pulso dažnio matuoklis neveikia, šiek tiek perslinkite jį ant krūtinės žemyn arba aukštyn.
- Jei pulso dažnio rodmenys neatsiranda, kol nepradėjote prakaituoti, vėl sudrėkinkite elektrodų sritis.
- Pulso dažnio matuoklis suprojektuotas įprastą širdies ritmą turintiems žmonėms. Pulso dažnio nuskaitymo problemas gali kelti įvairios medicininės priežastys, pvz., priešlaikinis skilvelių susitraukimas (PVC), tachikardija ir aritmija.
- Jei pulso dažnio matuoklis vis tiek neveikia tinkamai, nusiimkite jutiklį nuo krūtinės juostos ir suraskite jo maitinimo elemento dangtelį (jutiklio galinėje dalyje). Įkiškite monetos kraštą į maitinimo elemento dangtelio lizdą, pasukite jį prieš laikrodžio rodyklę ir nuimkite dangtelį. Tada išimkite senąjį maitinimo elementą ir įdėkite naują CR 2032 maitinimo elementą. **Pasirūpinkite, kad maitinimo elemento tekstas būtų nukreiptas nuo jutiklio.** Tada prijunkite atgal dangtelį ir pasukite jį pagal laikrodžio rodyklę.
- Pulso dažnio matuoklis gali transliuoti signalą derančiai BLUETOOTH išmaniajai mankštos įrangai, pvz., bėgtakiams ir elipsiniams treniruokliams. Norėdami naudoti pulso dažnio matuoklį su kita mankštos įranga, patikrinkite, ar ji turi BLUETOOTH išmanųjį imtuvą.
- Jei norite, kad kitų mankštos įrenginių valdymo pulte būtų pateikiami pulso dažnio rodmenys, turi būti nuo valdymo pulto nutolę per rankos ilgį.
- Pulso dažnio matuoklio veikimui įtakos gali turėti aukštos įtampos elektros tiekimo linijų arba kitų šaltinių magnetiniai trukdžiai. Jei įtariate, kad problemos kyla dėl magnetinių trukdžių, pamėginkite perkelti mankštos įrangą į kitą vietą.



Trikčių šalinimas ir sandėliavimas

Sekiklio trikčių šalinimas

Jeigu sutriko sekiklio veikimas arba jis nereaguoja, paeiliui atlikite toliau aprašytas procedūras.

Užverkite ir vėl atverkite programėlę „iFit Coach“.

1. Užverkite ir vėl atverkite programėlę „iFit Coach“.

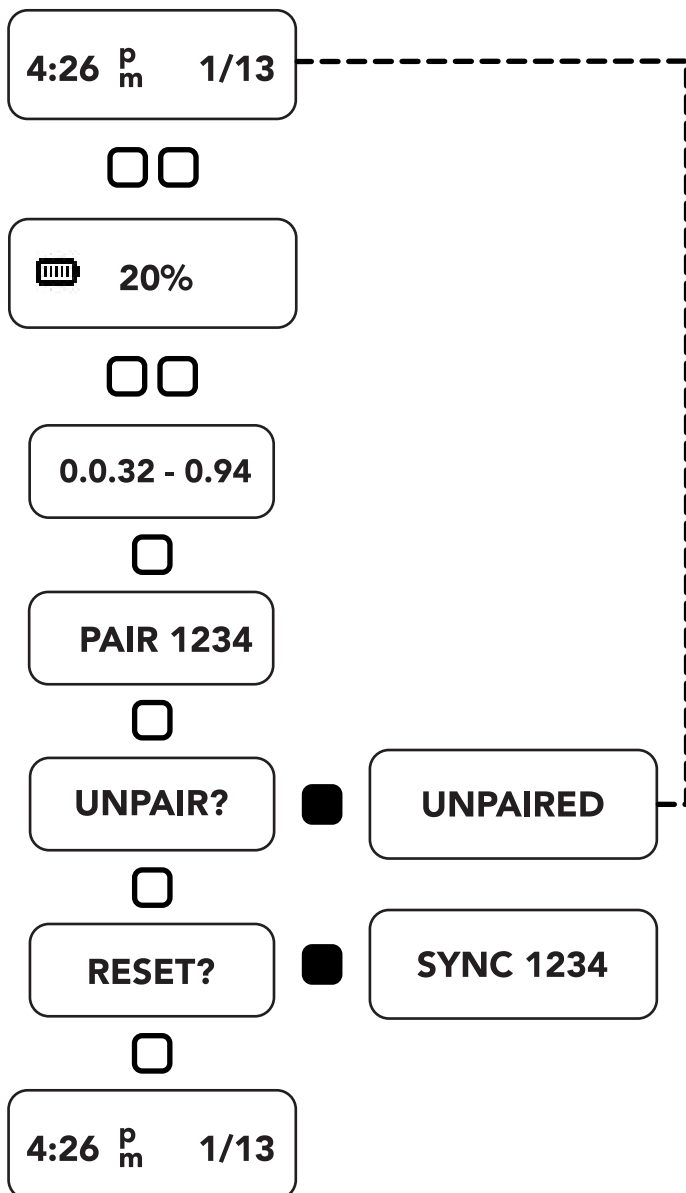
Jei sekiklis vis tiek neveikia tinkamai, žr. toliau pateiktą skirsnį SEKIKLIO ATKŪRIMAS.

Sekiklio atkūrimas

1. Atkurkite sekiklį. Žr. skirsnį KAIP ATSIETI ARBA ATKURTI SEKIKLĮ, p. 20.

Kaip atsieti arba atkurti sekiklį

Jei norite atsieti arba atkurti sekiklį, atlikite tolesnius veiksmus.



1. Suraskite laiko ir datos ekraną, tada dukart palieskite mygtuką. Pasirodo akumuliatoriaus įkrovos lygio ekranas. Tada vėl dukart palieskite mygtuką. Pasirodo nuostatų ekranai.
2. Kelis kartus palieskite mygtuką, kol pasirodys parinktis atsieti arba atkurti.
3. **Norėdami atsieti sekiklį**, pasirodžius parinkčiai atsieti paspauskite ir palaikykite mygtuką 15 sekundžių.

Atsietas sekiklis nebesijungia prie jūsų įrenginio ir nebesinchronizuoja informacijos su jo programėle „iFit Coach“. Jeigu norite, dabar galite susieti sekiklį su kitu įrenginiu.

4. **Norėdami atkurti sekiklį**, pasirodžius parinkčiai atkurti paspauskite ir palaikykite mygtuką 15 sekundžių.

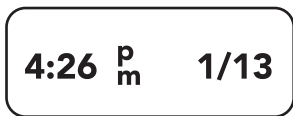
Jei sekiklis vis tiek neveikia tinkamai, atkurkite jį. **SVARBU. Jei atkursite sekiklį, visi sekiklyje įrašyti duomenys bus panaikinti. Prieš atkurdami sinchronizuokite sekiklį su programėle „iFit Coach“.**

Atkūrę sinchronizuokite sekiklį su savo įrenginio programėle „iFit Coach“.

Sekiklio susiejimas

Norėdami susieti sekiklį su savo įrenginiu, atlikite šiuos veiksmus:

1. Padėkite sekiklį šalia įrenginio.
2. Suraskite laiko ir datos ekraną.



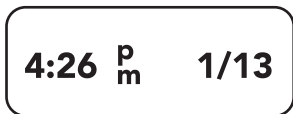
3. Dukart palieskite mygtuką. Pasirodo akumulatoriaus įkrovos lygio ekranas.



4. Dukart palieskite mygtuką. Pasirodo sekiklio versijos numeris.
5. Palieskite mygtuką. Pasirodo susiejimo ekranas.

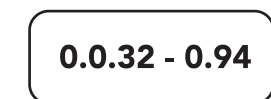
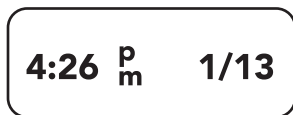


6. Programėlėje „iFit Coach“ rastų įrenginių sąraše pasirinkite sekiklį. Tada prasidės susiejimo procesas.
7. Jei susiejama sėkmingai, pateikiamas laiko ir datos ekranas.



Sekiklio sandėliavimas

Norėdami deaktivuoti sekiklį ir perjungti jį į transportavimo režimą, kad galėtumėte padėti ilgam sandėliuoti, vykdykite toliau aprašomus veiksmus.



1. Suraskite laiko ir datos ekraną, tada dukart palieskite mygtuką. Pasirodo akumuliatoriaus įkrovos lygio ekranas. Tada vėl dukart palieskite mygtuką. Pasirodo nuostatų ekranai.
2. Kelis kartus palieskite mygtuką, kol pasirodys susiejimo identifikacijos numerio ekranas.
3. Susiejimo identifikacijos numerio ekrane palaikykite mygtuką 10 sekundžių, kad deaktivumėte sekiklį ir perjungtumėte jį į transportavimo režimą.

Norėdami aktyvinti sekiklį ir perjungti iš transportavimo režimo, vieną kartą palieskite jo mygtuką. Ekrane pateikiamas instrukcinis pranešimas. Palaikykite mygtuką 5 sekundes, kad aktyvintumėte sekiklį. Tada sinchronizuokite sekiklį su savo įrenginiu. Žr. skirsnį SEKILIO SUSIEJIMAS, NUSTATYMAS IR SINCHRONIZAVIMAS, p. 4.

Informacija apie atitiktį

Informacija apie JAV reikalavimų atitiktį

Federalinės ryšių komisijos (FCC) reikalavimų atitikties patvirtinimas. Šis prietaisas atitinka FCC taisyklių 15 dalį. Naudojimui taikomos šios dvi sąlygos: (1) šis prietaisas negali skleisti žalingų trukdžių ir (2) šis prietaisas turi priimti visus gaunamus trukdžius, įskaitant trukdžius, kurie gali lemti nepageidaujamą veikimą.

FCC įspėjimas. Bet kokie pakeitimai ar modifikacijos, kurios nėra atskirai patvirtintos už atitiktį atsakingos šalies, gali panaikinti naudotojo teisę naudoti šį prietaisą.

Pastaba. Šis prietaisas buvo išbandytas, nustatyta kad jis atitinka apribojimus, taikomus B klasės skaitmeniniams prietaisams pagal FCC taisyklių 15 dalį. Šie apribojimai turi užtikrinti pagrįstą apsaugą nuo žalingų trukdžių gyvenamojoje aplinkoje. Ši įranga generuoja, naudoja ir gali spinduliuoti radijo dažnių energiją, o, įrangą prijungus bei naudojant ne pagal instrukcijas, ji gali skleisti žalingus radijo ryšių trukdžius. Tačiau nėra garantijos, kad trukdžių nebus kiekvienu konkrečiu atveju. Jei šis prietaisas skleidžia žalingus radijo arba televizijos priėmimo signalų trukdžius ir tai galima nustatyti išjungiant bei įjungiant prietaisą, naudotojas turėtų pabandyti panaikinti tokius trukdžius vienu iš šių būdų:

- Pakeiskite priėmimo antenos orientaciją arba padėtį.
- Padidinkite atstumą tarp prietaiso ir imtuvo.
- Prijunkite prietaisą prie kito lizdo arba grandinės nei grandinė, prie kurios prijungtas imtuvas.
- Kreipkitės pagalbos į įgaliojantį atstovą arba patyrusį radijo ar televizijos įrangos techniką.

Šis prietaisas atitinka FCC ir IC reikalavimus dėl radijo dažnių poveikio viešosiose arba kontroliuojamose aplinkose.

Informacija apie Kanados reikalavimų atitiktį

IC reikalavimų atitikties patvirtinimas. Šis prietaisas atitinka „Industry Canada“ nelicencijuojamos įrangos RSS standartą (-us). Naudojimui taikomos šios dvi sąlygos: (1) šis prietaisas negali skleisti žalingų trukdžių ir (2) šis prietaisas turi priimti visus gaunamus trukdžius, įskaitant trukdžius, kurie gali lemti nepageidaujamą veikimą.

Šis B klasės skaitmeninis prietaisas atitinka Kanados standartą ICES-003.

Informacija apie perdirbimą

Šio elektroninio prietaiso negalima išmesti su buitėmis atliekomis. Siekiant saugoti aplinką, pasibaigus šio prietaiso naudojimo laikui, reikia jį perdirbti, kaip reikalaujama įstatymais.

Kreipkitės į vietines perdirbimo įmones, įgaliotas surinkti tokio tipo atliekas. Tokiu būdu padėsite saugoti gamtos išteklius ir prisidėsite prie aplinkos apsaugos. Prireikus informacijos apie saugius ir tinkamus utilizavimo būdus, kreipkitės į savo savivaldybę, atliekų utilizavimo įmonę arba įmonę, iš kurios įsigijote šį gaminį.



Informacija apie akumuliatorių

Šiame elektroniniame prietaise sumontuotas akumuliatorius. Tinkamai naudojamas, akumuliatorius eksploatuojamas ilgai. Saugokite akumuliatorių nuo itin aukštos ar itin žemos temperatūros. Kad akumuliatorius veiktų kuo ilgiau, naudokite jį kambario temperatūroje. Naudojant akumuliatorius žemoje temperatūroje, jo naudojimo trukmė mažėja.

Ribotoji garantija

„ICON Health & Fitness, Inc.“ (ICON) garantuoja, kad įprastomis naudojimo ir priežiūros sąlygomis šis prietaisas bus be darbo ir medžiaginių trūkumų. Dalims suteikiama vienerių (1) metų trukmės garantija (nuo įsigijimo datos).

Ši garantija suteikiama tik pradiniam pirkėjui (klientui). ICON įsipareigojimai pagal šią garantiją apima tik prietaiso pakeitimą. Jei pakaitinis prietaisas bus išsiųstas dar galiojant turimo prietaiso garantijai, klientas turės sumokėti nedidelį tvarkymo mokestį. ICON neteikia jokių kitų garantijų nei aiškiai nurodyta pirmiau.

ICON nėra atsakinga už jokių netiesioginius, specialiuosius ar pasekminius nuostolius, susijusius su prietaiso naudojimu arba veikimu; žalą, susijusią su bet kokiais ekonominiais nuostoliais, turto praradimu, pajamų ar pelno praradimu, naudojimo galimybių praradimu arba pašalinimo ar diegimo išlaidomis; ir už jokių kitus pasekminius nuostolius. Kai kuriuose regionuose neleidžiama atmesti arba riboti atsitiktinių arba pasekminių nuostolių. Todėl šie apribojimai gali būti netaikomi klientui.

Čia suteikiama garantija pakeičia visas ir bet kokias kitas garantijas, o bet kokių numanomų komercinio tinkamumo arba tinkamumo konkrečiam tikslui garantijų apimtis ir trukmė ribojamos laikantis čia pateiktų sąlygų. Kai kuriuose regionuose neleidžiama riboti numanomos garantijos galiojimo trukmės. Todėl šie apribojimai gali būti netaikomi klientui.

Ši garantija suteikia konkrečių įstatyminių teisių; klientas gali turėti kitų teisių, kurios įvairiuose regionuose gali skirtis.

Norėdami pateikti pretenziją, apsilankykite mūsų klientų aptarnavimo interneto svetainėje adresu support.iFit.com arba rašykite el. laišką adresu support@iFit.com.

„ICON Health & Fitness, Inc.“
1500 S. 1000 W.
Logan, UT 84321-9813, USA (JAV)

Europoje taikoma ribotoji garantija

Pirmiau pateiktos garantijos sąlygos gali būti netaikomos jums. Norėdami gauti informacijos apie jums suteiktą garantiją, rašykite el. laišką adresu support@iFit.com.

iFIT yra „ICON Health & Fitness, Inc.“ registruotasis prekės ženklas. „App Store“ ir „iPhone“ yra „Apple Inc.“ prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. „Android“ ir „Google Play“ yra „Google Inc.“ prekių ženklai. BLUETOOTH® žodinis ženklas ir logotipai yra „Bluetooth SIG, Inc.“ registruotieji prekių ženklai, jie naudojami pagal licenciją. IOS yra „Cisco“ paprastas arba JAV ir kitose šalyse registruotasis prekės ženklas, jis naudojamas pagal licenciją. Licencija optinei pulso dažnio matavimo technologijai suteikta pagal patentus, kurie priklauso „CSEM Switzerland“, ir patentus, kuriems gauti „PulseOn Oy“ pateikė paraiškas.