

iFIT[®] VUE

Aktivitāšu reģistrators



2. versija
Lietotāja rokasgrāmata



Satura rādītājs

Svarīgi piesardzības pasākumi	1
Jautājumi?	2
Komplektā	2
Pirmie soļi	3
iFit Coach lietotnes instalācija un reģistratora uzstādīšana	4
Reģistratora uzlāde	6
Reģistratora valkāšana	7
Aproces tīrīšana	7
Reģistratora lietošana	8
Krūšu pulsometra lietošana	17
Traucējummeklēšana un uzglabāšana	19
Informācija par atbilstību tiesību aktiem	23
Informācija par otrreizējo pārstrādi	24
Akumulatora informācija	24
Ierobežota garantija	25
Ierobežota garantija Eiropā	25

Svarīgi piesardzības pasākumi

▲ BRĪDINĀJUMS! Lai mazinātu nopietnu ievainojumu risku, pirms ierīces lietošanas izlasiet visus svarīgos piesardzības pasākumus un instrukcijas šajā rokasgrāmatā. Uzņēmums ICON nav atbildīgs par traumām vai bojājumiem, kas radušies, lietojot šo izstrādājumu.

1. Īpašnieks ir atbildīgs par to, lai nodrošinātu, ka visi izstrādājuma lietotāji ir informēti par visiem piesardzības pasākumiem.
2. Pirms jebkādas fizisko aktivitāšu programmas sākšanas konsultējieties ar savu ģimenes ārstu. Tas ir sevišķi svarīgi personām, kas vecākas par 35 gadiem, un personām ar veselības problēmām.
3. Izmantojiet izstrādājumu tikai saskaņā ar šo rokasgrāmatu.
4. Glabājiet izstrādājumu vietā, kas nav pieejama bērniem, kas nav sasnieguši 13 gadu vecumu, un mājdzīvniekiem.
5. Izmantojiet tikai komplektā iekļauto lādētāju ar sertificētu datoru, barošanas mezglu vai avotu, lai uzlādētu reģistratora akumulatoru.
6. Nemēģiniet reģistrators atvērt vai izjaukt; akumulators nav nomaināms vai apkalpojams.
7. Nelietojiet šo izstrādājumu pirtī, dušā vai peldēšanās laikā; neiegremdējiet to šķidrumā un nelieciet to veļasmašīnā vai žāvētājā.
8. Ja šī izstrādājuma lietošanas laikā jums rodas ādas kairinājums, skatiet sadaļu REĢISTRATORA VALKĀŠANA 7. lpp.
9. Pārmērīgas fiziskas aktivitātes var izraisīt nopietnas traumas vai nāvi. Ja jūtat vājumu, elpas trūkumu vai sāpes, nekavējoties pārtrauciet fizisko aktivitāti un atpūties.
10. Šī izstrādājuma tīrīšanai nelietojiet abrazīvus tīrīšanas līdzekļus.
11. Nepakļaujiet reģistrators ļoti augstām vai zemām temperatūrām, tiešiem saules stariem ilgstošu laiku vai atklātai liesmai.
12. Daži modeļi ietver krūšu pulsometru. Krūšu pulsometrs nav medicīniska ierīce. Pulsometru precizitāti var ietekmēt dažādi faktori. Krūšu pulsometrs ir paredzēts vienīgi kā fizisko aktivitāšu palīgīdzeklis, lai noteiktu vispārīgas sirdsdarbības tendences.
13. Ja jums ir sirdsdarbības traucējumi vai esat vecāks par 60 gadiem un neesat sportojis, neizmantojiet to treniņiem, kuri pamatojas uz sirdsdarbības rādītājiem. Konsultējieties ar savu ārstu, ja jums ir elektrokardio-stimulators vai jālieto citas medicīniskas ierīces, vai ja regulāri lietojat zāles.

Jautājumi?

Ja jums pēc šīs rokasgrāmatas instrukciju ievērošanas ir kādi jautājumi, **LŪDZU, NESAZINIETIES AR VEIKALU**. Lūdzu, apmeklējiet mūsu klientu apkalpošanas vietni support.iFit.com vai sūtiet e-pastu uz support@iFit.com.

Komplektā



Reģistrators, aproce(-s), lādētājs

(Daži modeļi ietver vairāk nekā vienu aproci)

Pirmie soļi

- 1. Instalējiet iFit Coach lietotni savā iOS® vai Android™ ierīcē, un iestatiet reģistratoru.**
Izmantojiet iFit Coach lietotni, lai izveidotu iFit kontu, izveidotu pāri ar reģistratoru, pielāgotu tā iestatījumus, noteiktu fitnesa mērķus, ievadītu informāciju un sekotu tai. Skat. sadaļu IFIT COACH LIETOTNES INSTALĀCIJA UN REĢISTRATORA UZSTĀDĪŠANA 4. lpp.
- 2. Apgūstiet reģistratora uzlādēšanu.**
Uzlādējiet reģistratoru ar komplektā iekļauto lādētāju. Skat. sadaļu REĢISTRATORA UZLĀDE 6. lpp.
- 3. Apgūstiet reģistratora valkāšanu.**
Valkājiet reģistratoru komplektā iekļautajā aprocē vai nēsājiet to atsevišķi. Skat. sadaļu REĢISTRATORA VALKĀŠANA 7. lpp.
- 4. Apgūstiet reģistratora lietošanu.**
Izmantojiet reģistratoru, lai reģistrētu un sinhronizētu kaloriju informāciju, soļus, attālumu, miegu un treniņu aktivitāti iFit Coach lietotnē. Skat. sadaļu REĢISTRATORA LIETOŠANA 8. lpp.

iFit Coach lietotnes instalācija un reģistratora uzstādīšana

Aktivizējiet reģistratoru

Reģistratora pirmajā lietošanas reizē var būt nepieciešams to aktivizēt. Lai to izdarītu, vienreiz piesitiet pogai uz reģistratora. Ja ekrānā parādās norādījumu paziņojums, pieturiet pogu 5 sekundes, līdz parādās pāra savienojuma izveides ekrāns. Reģistrators aktivizēsies un izies no piegādes režīma.

iFit Coach lietotnes instalācija

Izveidojiet pāra savienojumu, iestatiet un sinhronizējiet reģistratoru ar **iOS ierīci (iPhone® 4s vai jaunāku)** vai **Android ierīci (Android 4.3 vai jaunāku)**, kas atbalsta BLUETOOTH® 4.0 bezvadu tehnoloģiju.

iOS vai Android ierīcē atveriet App StoreSM vai Google PlayTM veikalu, atrodiet bezmaksas iFit Coach lietotni un instalējiet to. **Pārliecinieties, ka ierīcē ir iespējota BLUETOOTH opcija.**

Savienojiet pāri, uzstādiet un sinhronizējiet reģistratoru

Atveriet iFit Coach lietotni un sekojiet instrukcijām, lai uzstādītu iFit kontu un ierīcē savienotu pāri reģistratoru un iFit Coach lietotni.

Lai izveidotu pāra savienojumu starp reģistratoru un ierīci, veiciet šīs darbības.

1. Novietojiet reģistratoru blakus ierīcei.
2. Piesitiet pogai. Parādīsies vārds VUE un identifikācijas numurs.

VUE 1234

3. Tad iFit Coach lietotnē atlasiet reģistratoru identificējamo ierīču sarakstā. Sāksies pāra savienojuma izveide.
4. Veiksmīgas pāra savienojuma izveides gadījumā atvērsies ekrāns laiks un datums.

4:26 ^p_m 1/13

5. Pēc pāra savienojuma izveides varētu būt nepieciešams atjaunināt reģistratoru. Ja iFit Coach lietotnē parādās atjaunināšanas paziņojums, izpildiet šīs norādes.
- iFit Coach lietotnē atlasiet atjaunināšanas opciju. Atjaunināšanas laikā turiet reģistratoru blakus ierīcei; reģistratora atjaunināšana var paņemt vairāk nekā 5 minūtes. Ja atjaunināšana būs veiksmīga, par to liecinās paziņojums iFit Coach lietotnē. Arī ja atjaunināšana neizdosies, par to liecinās paziņojums iFit Coach lietotnē. **Ja atjaunināšana nebeidzas pēc vairāk nekā 10 minūtēm vai ja tā ir neveiksmīga, veiciet iFit Coach lietotnes piespiedu apturi ierīcē, vēlreiz atveriet iFit Coach lietotni un vēlreiz mēģiniet atjaunināt reģistratoru.**
 - Kad atjaunināšana ir pabeigta, manuāli sinhronizējiet reģistratoru ar iFit Coach lietotni, pavelkot ekrānu ierīcē. Tad atkārtojiet 2.–4. darbību un izveidojiet pāra savienojumu starp reģistratoru un ierīci. Veiksmīgas pāra savienojuma izveides gadījumā atvērsies ekrāns laiks un datums.

4:26 ^p_m 1/13

Pēc pāra izveidošanas reģistrators automātiski veiks sinhronizāciju, kad būs atvērta iFit Coach lietotne un ierīcē būs iespējota BLUETOOTH opcija. Jūs varat arī sinhronizēt reģistratoru manuāli iFit Coach lietotnē.

Sekoiet instrukcijām iFit Coach lietotnē, lai pielāgotu reģistratora iestatījumus, ievadītu un izsekotu informāciju un iestatītu mērķus.

Reģistratora uzlāde

Akumulatora darbības ilgums

Reģistratoram ir uzlādējams litija akumulators. Normālas lietošanas gadījumā pilnīgi uzlādēts reģistrators darbosies apmēram 7 dienas, pirms būs nepieciešama uzlādēšana. Lai pārbaudītu reģistratora akumulatora uzlādes līmeni, vispirms piesitiet pogai atkārtoti, kamēr parādās laika un datuma ekrāns. Tad divreiz piesitiet pogai; parādīsies akumulatora ikona un akumulatora uzlādes līmenis.



20%

20% BATTERY LOW

Kad akumulatora uzlādes līmenis ir 20 procenti, 10 procenti un 5 procenti, parādās zema uzlādes līmeņa brīdinājums, paziņojot par to, ka nepieciešama uzlāde. Ja akumulatora uzlādes līmenis ir 1 procents, tad reģistrators izslēdzas. **SVARĪGI! Pārliecinieties, lai reģistrators veiktu sinhronizāciju ar iFit Coach lietotni, kad akumulatora uzlādes līmenis ir zems; kad akumulators būs tukšs, reģistrā ierakstītie dati tiks dzēsti.**

Piezīme. Akumulators izlādējas ātrāk, ja ir ieslēgtas daudzas no iFit Coach lietotnes Product Settings (produktu iestatījumu) izvēlnē atrodamajām funkcijām.

Reģistratora uzlāde

Lai reģistratoru uzlādētu, vispirms izņemiet to no aprocēs. Pēc tam pievienojiet reģistratoram lādētāju, novietojot mēlīti un kontaktus, kas atrodas uz reģistratora, vienā līnijā ar spraugu un tapām uz lādētāja, un tad ievietojot reģistratoru lādētājā.

Piezīme. Jūs nevarat reģistratoram pievienot lādētāju, kamēr tas ievietots aprocē.

Tad pievienojiet lādētāju sava datora USB pieslēgvietai. Ja reģistrators ir pilnībā uzlādēts, akumulatora līmenim jāparādās pie 100 procentu atzīmes.

Piezīme. Lai uzlādētu reģistratoru ātrāk, pievienojiet lādētāju USB sienas adapterim (nav iekļauts) vai USB automašīnas lādētājam (nav iekļauts).



100%

Kad reģistrators būs pilnībā uzlādēts, akumulatora uzlādes līmenis tiks atainots kā 100 procenti, līdz lādētājs netiks atvienots.

Ja jums ir nepieciešama lādētāja nomaina, apmeklējiet mūsu klientu apkalpošanas vietni support.iFit.com vai sūtiet e-pastu uz support@iFit.com. **SVARĪGI! Lai nesabojātu reģistratoru, izmantojiet tikai ražotāja lādētājus.**

Reģistratora valkāšana



Aprocē

Kā ievietot reģistratoru aprocē

Salociet aproci un iespiediet reģistratoru atverē aproces iekšpusē. Nodrošiniet, lai reģistratora ekrāns būtu vērsts uz āru. Lai izņemtu reģistratoru no aproces, veiciet šīs darbības pretējā secībā.

Kā piestiprināt siksnīņu

Aplieciet siksnīņu ap plaukstas locītavu, ievietojiet siksnīņas galu caur sprādzi, un ievietojiet izcilni vēlamajā caurumā. Tad izvadiet siksnīņas galu caur fiksatoru. **Nodrošiniet, ka siksnīņa uz jūsu rokas ir nedaudz vaļīga.** Lai noņemtu aproci, veiciet šīs darbības pretējā secībā.

Lai ekrānam būtu pareiza novietojuma orientācija, iFit Coach lietotnē norādiet reģistratora valkāšanas vietu. iFit Coach lietotnē atlasiet galvenās izvēlnes ekrānu, pieskarieties pulksteņa ikonai, pieskarieties ikonai Pod Location (reģistratora valkāšanas vieta) un pēc tam pieskarieties Select Wrist (izvēlēties plaukstas locītavu), lai norādītu kreiso vai labo plaukstas locītavu kā reģistratora valkāšanas vietu.

Piezīme. Jūs arī varat pieskarties zobrata ikonai, pieskarties Product Settings (produktu iestatījumiem), pieskarties Pod Location, un pēc tam pieskarties Select Wrist, lai nokļūtu pie šī iestatījuma.

Piezīme. Tāpat kā ar jebkuru rokas pulksteni vai rotaslietu, valkājot aproci, ļoti nelielam lietotāju skaitam var rasties ādas iekaisums. Ja jums rodas ādas iekaisums, pārstājiet valkāt aproci, un nēsājiet reģistratoru kabatā. Ja jums ir jautājumi, nosūtiet e-pastu uz support@iFit.com.



Atsevišķi

Vienkārši ielieciet reģistratoru kabatā, lai to pārnēsātu atsevišķi. **Nodrošiniet, ka pārvietošanās laikā reģistrators neizkrīt no kabatas.**

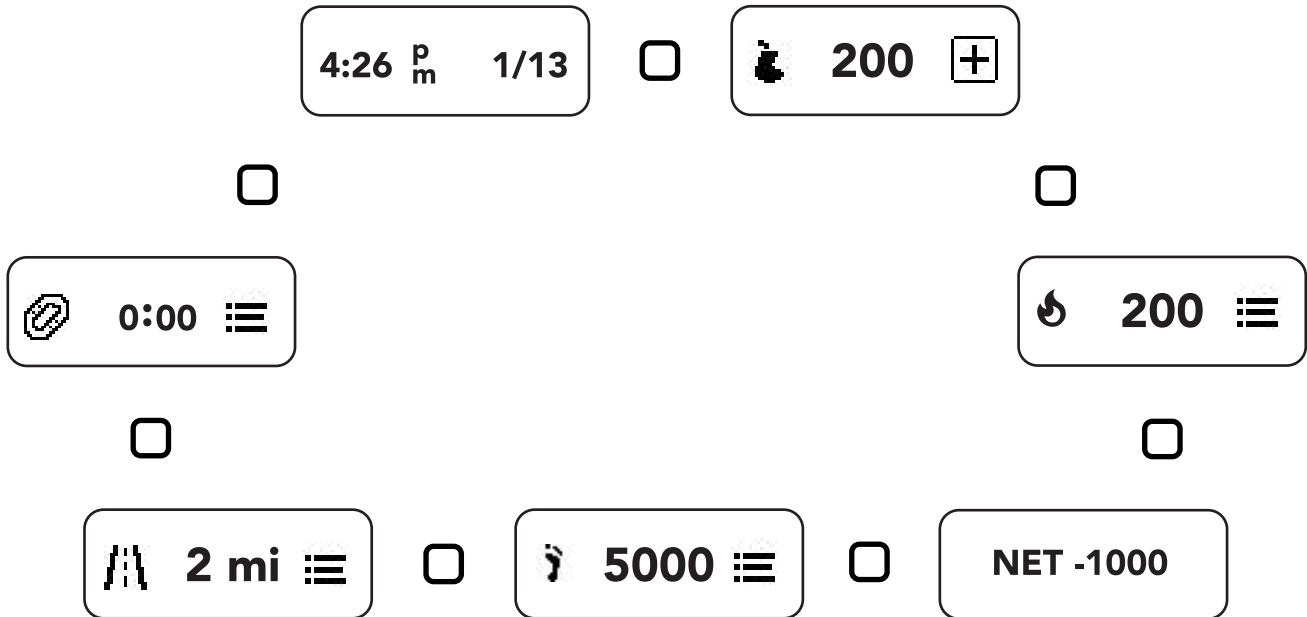
Aproces tīrīšana

Ja jūs valkājat reģistratoru aprocē, regulāri noņemiet aproci un notīriet to ar ūdeni un dažiem pilieniem maigu šķidro ziepju. **Nelieciet aproci vai reģistratoru trauku mazgājamajā mašīnā, veļasmašīnā vai žāvētājā.** Pirms uzliekat to atpakaļ uz rokas, ļaujiet siksnīņai pilnīgi nožūt.

Reģistratora lietošana

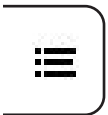
Reģistratora vadība un informācijas apskate

Piesitiet pogai atkārtoti, lai apskatītu izvēlnes virsrakstu ekrānus. Izvēlnes virsrakstu ekrāni sīkāk aprakstīti sekojošajās lapās.



Taustiņš

Izvēlnes ikona: Kad izvēlnes virsraksta ekrānā parādās izvēlnes ikona, divreiz piesitiet pogai, lai apskatītu vairāk informācijas un iespēju.



Vienas piesišanas simbols: Piesitiet pogai.



Dubultas piesišanas simbols: Divreiz piesitiet pogai.



Pogas pieturēšanas simbols: Pieturiet pogu uz norādītajos precizēto sekunžu laiku.



4:26 P_m 1/13



 20%



0.0.32 - 0.94



PAIR 1234



UNPAIR?



RESET?



4:26 P_m 1/13

 200 

Laiks un datums: Šajā ekrānā ir redzams pašreizējais laiks un datums. Divreiz piesitiet pogai, lai apskatītu akumulatora uzlādes līmeni.

Akumulatora uzlādes līmenis: Šajā ekrānā ir redzams pašreizējais akumulatora uzlādes līmenis. Piesitiet pogai vai uzgaidiet vairākas sekundes, lai atgrieztos laiks un datums ekrānā. Divreiz piesitiet pogai, lai apskatītu information and informācijas un iestatījumu ekrānus.

Informācija un iestatījumi: Piesitiet pogai atkārtoti, lai apskatītu reģistratora versijas numuru, pāra savienojuma identifikācijas numuru un pāra savienojuma atvienošanas un atiestatīšanas iespējas. Lai atvienotu pāra savienojumu vai atiestatītu reģistratoru, skatīt sadaļu TRAUCĒJUMMEKLĒŠANA UN UZGLABĀŠANA 19. lpp. Piesitiet pogai vēlreiz, lai atgrieztos laiks un datums ekrānā.

Uzņemtās kalorijas: Šajā ekrānā ir redzams aptuvenais uzņemto kaloriju daudzums. Lai ievadītu kalorijas, skat. sadaļu KALORIJU IEVADE 13. lpp.

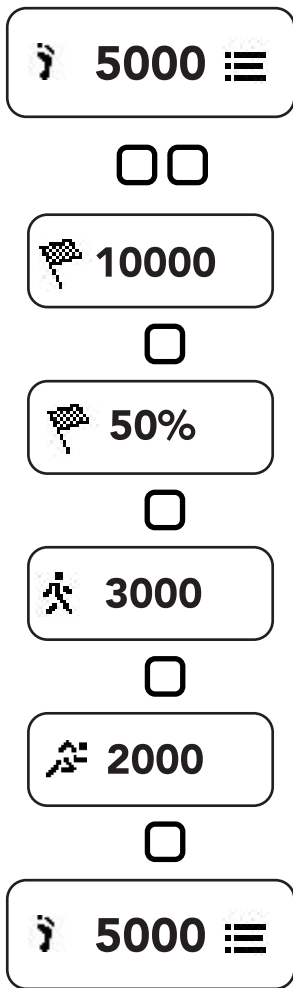


Sadedzinātās kalorijas: Šajā ekrānā ir redzams aptuvenais sadedzināto kaloriju daudzums. Divreiz piesitiet pogai, lai apskatītu sadedzināto kaloriju mērķa statusu un procentuālo apjomu. Ekrāns automātiski atjaunosies ik pēc dažām sekundēm; piesitiet pogai vairākas reizes, lai ātrāk apskatītu ekrānus.



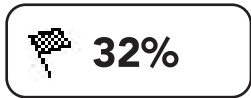
Mērķa kaloriju mērķis: Šajā ekrānā ir redzams mērķa kaloriju mērķis. Divreiz piesitiet pogai, lai apskatītu pašreizējo kaloriju statusu. Ja jūs varat patērēt uzturā vairāk kaloriju, bet joprojām sasniegt savu mērķi, tad ir redzama bumbiera ikona un atlikušo kaloriju skaits, ko drīkstat uzņemt. Ja jums būs nepieciešams sadedzināt vairāk kaloriju, tad parādīsies skrējēja ikona un sadedzināmo kaloriju daudzums.

Piezīme. Lai šī funkcija darbotos, jums jāievada apēsto kaloriju skaits reģistratorā vai iFit Coach lietotnē. Skatīt KALORIJU IEVADE 13. lpp.



Soļi: Šajā ekrānā ir redzams kopējais soļu skaits, ko esat veicis. Divreiz piesitiet pogai, lai apskatītu soļu mērķa statusu, soļu mērķa procentuālo apjomu, noieto soļu skaitu, noskrieto soļu skaitu. Ekrāns automātiski atjaunosies ik pēc dažām sekundēm; piesitiet pogai vairākas reizes, lai ātrāk apskatītu ekrānus.

Piezīme. Kad veicat tādas darbības kā mauriņa pļāvēja, ratiņu vai iepirkumu groza stumšanu, jūsu rokas nekustās, tādēļ reģistrators nevar tik precīzi saskaitīt soļus.



Attālums: Šajā ekrānā ir redzams jūsu veiktais attālums jūdzēs vai kilometros. Divreiz piesitiet pogai, lai apskatītu attāluma mērķa statusu, attāluma mērķa procentuālo apjomu, noieto attālumu, noskrieto attālumu. Ekrāns automātiski atjaunosies ik pēc dažām sekundēm; piesitiet pogai vairākas reizes, lai ātrāk apskatītu ekrānus.

Piezīme. iFit Coach lietotnē jūs varat mainīt mērvienības. iFit Coach lietotnē atlasiet galvenās izvēlnes ekrānu, pieskarieties zobrata ikonai, pieskarieties Account Settings (konta iestatījumi), pieskarieties Unit of Measurement (mērvienība) un tad izvēlieties standarta vai metriskās mērvienības.



Treniņš: Šajā ekrānā ir redzams treniņā pagājušais laiks. Norādes attiecībā uz treniņa sākšanu skat. sadaļā TREIŅA MANUĀLA SĀKŠANA UN BEIĢŠANA 14. lpp.



Sirdsdarbība: Šis ekrāns attēlo sirdsdarbību, ja valkājat atbilstošu pulsometru. Skat. SIRDSDARBĪBAS MĒRĪŠANA 15. lpp.

Fiziskās aktivitātes noteikšana

Reģistrators automātiski noteiks aktivitātes veidu (piem., iešana, skriešana, miegs utt.). Pagaidiet dažas sekundes, kamēr reģistrators noteiks fiziskās aktivitātes veidu.

Reģistrators ieslēgs treniņa režīmu pēc tam, kad 5 minūtes būs konstatējis fiziskas aktivitātes. Tas automātiski izslēdz treniņa režīmu, kad fiksē 3 minūtes ilgu bezdarbību. Jūs varat arī manuāli iziet no treniņa režīma, pieskaroties pogai, kad ekrānā parādās aptures ikona.

Lai manuāli sāktu un beigtu treniņu, skat. sadaļu TREIŅA MANUĀLA SĀKŠANA UN BEIGŠANA 14. lpp.

Kaloriju ievade

Lai ievadītu uzņemtās kalorijas, izpildiet turpmākās norādes.



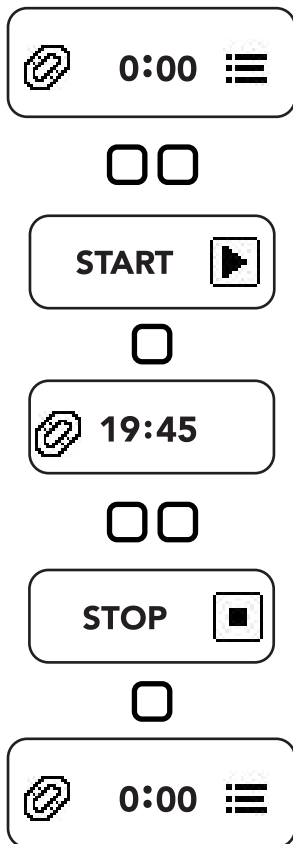
1. Atveriet ekrānu uzņemtās kalorijas un tad divreiz piesitiet pogai.
2. Ievadiet reģistratorā patērēto kaloriju skaitu ar pieauguma soļiem 50. Piesitiet pogai, lai palielinātu kaloriju skaitu.
3. Lai saglabātu ievadi, divreiz piesitiet pogai vai neaizticiet pogu 3 sekundes. Lai atceltu ievadi, pieturiet pogu 3 sekundes.

Piezīme. Jūs varat ievadīt uzņemtās kalorijas arī iFit Coach lietotnē.

Treņņa manuāla sākšana un beigšana

Reģistrators automātiski konstatēs treniņus. Jūs varat arī manuāli sākt un beigt treniņu, izmantojot aktivitāšu reģistratoru.

Lai manuāli sāktu vai beigtu treniņu, veiciet turpmāk norādītās darbības.



1. Atveriet ekrānu treniņš un tad divreiz piesitiet pogai.

2. Lai sāktu treniņu, piesitiet pogai.

Treņņa laikā parādīsies pagājušais laiks. Regulāros intervālos tiks nolasīti arī sirdsdarbības rādījumi, ja valkāsi atbilstošu pulsometru. Reģistrators darbosies treniņa režīmā, līdz jūs pārtrauksiet treniņu. Treniņā ierakstītā informācija tiks attēlota jūsu profilā iFit Coach lietotnē.

Treņņa laikā varat piesist pogai, lai pārvietotos uz citu izvēlnes virsrakstu un izvēlnes ekrāniem.

3. Lai beigtu treniņu, vispirms aizejiet uz treniņš ekrānu un tad divreiz piesitiet pogai. Pēc tam, kad ekrānā parādās aptures ikona, piesitiet pogai.

Piezīme. Ja veicat treniņu, kurā nepārtraukti esat aktīvs, piemēram, skrienat, mēs iesakām ļaut reģistratoram automātiski identificēt treniņu (skat. sadaļu FIZISKĀS AKTIVITĀTES NOTEIKŠANA 13. lpp.). Ja veicat treniņu, kurā aktivitātes ir neregulāras, kā, piemēram, jogas treniņš, mēs iesakām manuāli sākt un beigt treniņu, kā aprakstīts iepriekš.

Sirdsdarbības mērīšana

Reģistrators ir saderīgs ar visiem BLUETOOTH Smart pulsometriem. Treniņu laikā reģistrators attēlos sirdsdarbību, ja valkājat savietojamu pulsometru.

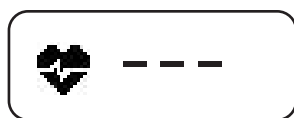
Daži modeļi ietver krūšu pulsometru. **Norādes attiecībā uz krūšu pulsometru** skat. sadaļā KRŪŠU PULSOMETRA LIETOŠANA 17. lpp.



Konstatējot pievienotu pulsometru, reģistrators attēlos sirdsdarbību.



Kad reģistrators mēģinās pievienot vai atvienot pulsometru, parādīsies burti HRM vai trīs domuzīmes.



Ja, valkājot savietojamu pulsometru, neparādās sirdsdarbība, skatīt pulsometram pievienoto pamācību ar traucējummeklēšanas norādījumiem.

Ja, valkājot iekļauto krūšu pulsometru, sirdsdarbības rādītājs neparādās, skatīt sadaļu KRŪŠU PULSOMETRA LIETOŠANA 17. lpp. un KRŪŠU PULSOMETRA TRAUCĒJUMMEKLĒŠANA 18. lpp.

Ja sirdsdarbības rādītājs tomēr neparādās, nosūtiet e-pastu uz support@iFit.com.

Funkcijas kustēšanās laika signāls izmantošana

Lai iestatītu iespēju kustēšanās laika signāls, vispirms šī funkcija ir jāieslēdz iFit Coach lietotnē. iFit Coach lietotnē pieskarieties pulksteņa ikonai un tad ievadiet vēlamo iestatījumu. Piemēram, ja norādīsiet, ka Idle Before Alert (neaktivitātes laiks pirms signāla) ir 45 minūtes, tad reģistrators aicinās jūs piecelties un sākt kustēties ikreiz, kad būsiet bijis neaktīvs 45 minūtes.

TIME TO MOVE!

Dienas kaloriju, attāluma un soļu skaita mērķu sasniegšana

Lai iestatītu dienas mērķus iFit Coach lietotnē, izvēlieties galvenās izvēlnes ekrānu, pieskarieties zobrata ikonai, tad ikonai Goals Settings (mērķu iestatīšana), un tad iestatiet mērķus. Kad būsiet sasniedzis savu mērķi, reģistrators ievibrēsies un būs redzams paziņojums CALORIE GOAL ACHIEVED (sasniegts kaloriju mērķis), DISTANCE GOAL ACHIEVED (sasniegts attāluma mērķis) vai STEP GOAL ACHIEVED (sasniegts soļu mērķis).

GOAL ACHIEVED!

Miega uzskaitē, izmantojot automātisko miega režīmu

Reģistrators automātiski nosaka, kad jūs guļat, un ieslēdz miega režīmu.

iFit Coach lietotnē jūs arī varat iestatīt gulēšanas logu laikiem, kad parasti esat aizmidzis. Kad reģistrators darbojas jūsu iestatītā miega loga laikā, tiek atspējotas tādas funkcijas kā Move Time Alert (kustēšanās laika signāls) un Caller ID & Text (zvanītāja ID un īsziņa). Lai iestatītu miega logu, pieskarieties pulksteņa ikonai, iespējojiet Sleep (miegs) funkciju un iestatiet In Bed Time (gulēšanas laiks) un Wake Up Time (mošanās laiks).

Piezīme. Jūs arī varat izvēlēties galvenās izvēlnes ekrānu – pieskarieties zobrata ikonai, tad ikonai Product Settings (produktu iestatījumi), lai pārvietotos uz iestatījumiem šai funkcijai.

Zvanītāja ID un īsziņas funkcijas lietošana

Šī funkcija ir iespējota tikai Android ierīcēm. Lai saņemtu paziņojumus par zvaniem un īsziņām, šī funkcija vispirms ir jāieslēdz iFit Coach lietotnē. iFit Coach lietotnē pieskarieties pulksteņa ikonai un tad ieslēdziet Caller ID & Text (zvanītāja ID un īsziņa) un Show Messages On Device (parādīt īsziņas ierīcē).

Piezīme. Jūs arī varat izvēlēties galvenās izvēlnes ekrānu, pieskarieties zobrata ikonai, tad ikonai Product Settings (produktu iestatījumi), lai pārvietotos uz iestatījumiem šai funkcijai.

Ieslēdzot šo funkciju, reģistrators akumulators iztukšosies ātrāk. Informācija, kas parādās reģistrators ekrānā, variēsies atbilstoši lietotajai ierīcei. Reģistrators ekrānā var ietilpt maksimāli 32 paziņojuma rakstzīmes.

Ja ierīce saņems tālruņa zvanu, tad reģistrators ievibrēsies un ekrānā parādīsies paziņojums par zvanu.

Ja ierīce saņems īsziņu, tad reģistrators ievibrēsies un ekrānā parādīsies paziņojums par īsziņu. Ja tiek saņemta otra ziņa, bet pirmā ziņa vēl ir redzama ekrānā, tad otrā ziņa tiek ignorēta.

Lai pārtrauktu paziņojuma par tālruņa zvanu vai īsziņu rādīšanu ekrānā, piesitiet pogai.

Krūšu pulsometra lietošana

Daži modeļi ietver krūšu pulsometru. **Ja jūsu modelis neietver krūšu pulsometru, varat apmeklēt vietni [iFit.com/shop](https://www.ifit.com/shop), lai iegādātos BLUETOOTH Smart krūšu pulsometru.**

Piezīme. Reģistrators ir saderīgs ar visiem BLUETOOTH Smart pulsometriem.



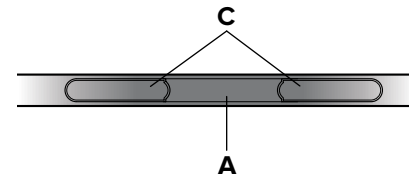
Krūšu pulsometra uzlikšana

Krūšu pulsometrs sastāv no krūšu jostas (A) un sensora (B). Pievienojiet sensoru krūšu jostai, iespiežot uz sensora esošos izciļņus krūšu jostas stiprinājumos.



Pulsometrs jāvalkā zem drēbēm, cieši pie ādas. Lai uzliktu krūšu pulsometru, aplieciet krūšu jostu (A) ap krūškurvi un iebīdīet krūšu jostas vienā galā esošo cilpu krūšu jostas otrā galā esošajā klipsī. Nodrošiniet, ka logotips uz sensora (B) ir ar labo pusi uz augšu. Tad, ja nepieciešams, noregulējiet krūšu jostas garumu un novietojiet krūšu jostu, kā redzams attēlā.

Pēc tam atvelciet krūšu jostu (A) no ķermeņa par dažām collām un atrodiet divas elektrodu zonas (C). Izmantojiet fizioloģisko šķīdumu, piem., siekalas vai šķīdumu kontaktlēcu tīrīšanai, lai samitrinātu elektrodu zonas. Tad atkal novietojiet krūšu siksnu pozīcijā pret krūškurvi.



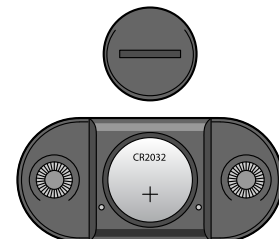
Krūšu pulsometra kopšana

- Pēc katras lietošanas rūpīgi nosusiniet elektrodu zonas uz krūškurvja jostas ar mīkstu dvieli. Mitrums var uzturēt pulsometru aktīvu, tādējādi samazinot akumulatora kalpošanas laiku.
- Uzglabājiet pulsometru siltā, sausā vietā. Neuzglabājiet pulsometru plastmasas maisā vai citā konteinerā, kas var saglabāt mitrumu.
- Nepakļaujiet pulsometru tiešu saules staru iedarbībai ilgāku laika periodu; nepakļaujiet to temperatūrām virs 50°C vai zem -10°C.
- Lai notīrītu sensoru, izmantojiet mitru drānu un nedaudz maigas ziepes. Tad noslaukiet sensoru ar mitru drānu un rūpīgi nosusiniet ar mīkstu dvieli. **Nekad nelietojiet sensora tīrīšanai spirtu, abrazīvas vielas vai ķīmikālijas.** Krūšu jostu mazgājiet ar rokām un ļaujiet tai izžūt.

Krūšu pulsometra traucējummeklēšana

Ja pulsometrs nedarbojas pareizi, izmēģiniet turpmāk norādītos soļus.

- Pārliedzieties, ka valkājat pulsometru, kā aprakstīts sadaļā KRŪŠU PULSOMETRA UZLIKŠANA 17. lpp. Ja pulsometrs nedarbojas, pat ja nopozicionēts kā aprakstīts, nedaudz to pārvietojiet pa krūškurvi uz augšu vai uz leju.
- Ja sirdsdarbības nolasījumi netiek attēloti, kamēr sākat svīst, atkārtoti samitriniet elektrodu zonas.
- Pulsometrs izstrādāts cilvēkiem, kuriem ir normāla sirdsdarbība. Sirdsdarbības nolasījumu problēmas var izraisīt tādi medicīniski stāvokļi kā priekšlaicīgas kambaru kontrakcijas (PKK), tahikardijas uzliesmojumi un aritmija.
- Ja pulsometrs joprojām nedarbojas pareizi, noņemiet sensoru no krūšu siksnas un novietojiet bateriju nodalījuma vāciņu sensora aizmugurē. Bateriju nodalījuma vāciņā esošajā atverē ievietojiet monētas malu, pagrieziet bateriju nodalījuma vāciņu pretēji pulksteņrādītāja virzienam un noņemiet bateriju nodalījuma vāciņu. Pēc tam izņemiet veco bateriju un ievietojiet jaunu CR 2032 bateriju; **pārliedzieties, ka baterija novietota tā, lai teksts būtu vērstš prom no sensora.** Tad atkārtoti pievienojiet bateriju nodalījuma vāciņu un pagrieziet pulksteņrādītāja virzienā.
- Pulsometrs var nosūtīt informāciju arī uz savietojamu BLUETOOTH Smart fitnesa aprīkojumu, piem., tredbāniem un eliptiskajiem trenāžieriem. Lai izmantotu pulsometru ar citu fitnesa aprīkojumu, pārliedzieties, ka fitnesa iekārtā iekļauts BLUETOOTH Smart uztvērējs.
- Lai cita fitnesa aprīkojuma konsole attēlotu pulsometra nolasījumus, jums jāatrodas rokas attālumā no konsoles.
- Pulsometra darbību var ietekmēt magnētiskie traucējumi no augstsprieguma līnijām vai citiem avotiem. Ja jums ir aizdomas, ka magnētiskie traucējumi izraisa problēmu, mēģiniet pārvietot fitnesa aprīkojumu.



Traucējummeklēšana un uzglabāšana

Reģistratora traucējummeklēšana

Ja reģistrators nedarbojas vai nereaģē, secīgi izpildiet turpmāk aprakstītās darbības.

Aizveriet un atveriet iFit Coach lietotni.

1. Aizveriet un atveriet iFit Coach lietotni.

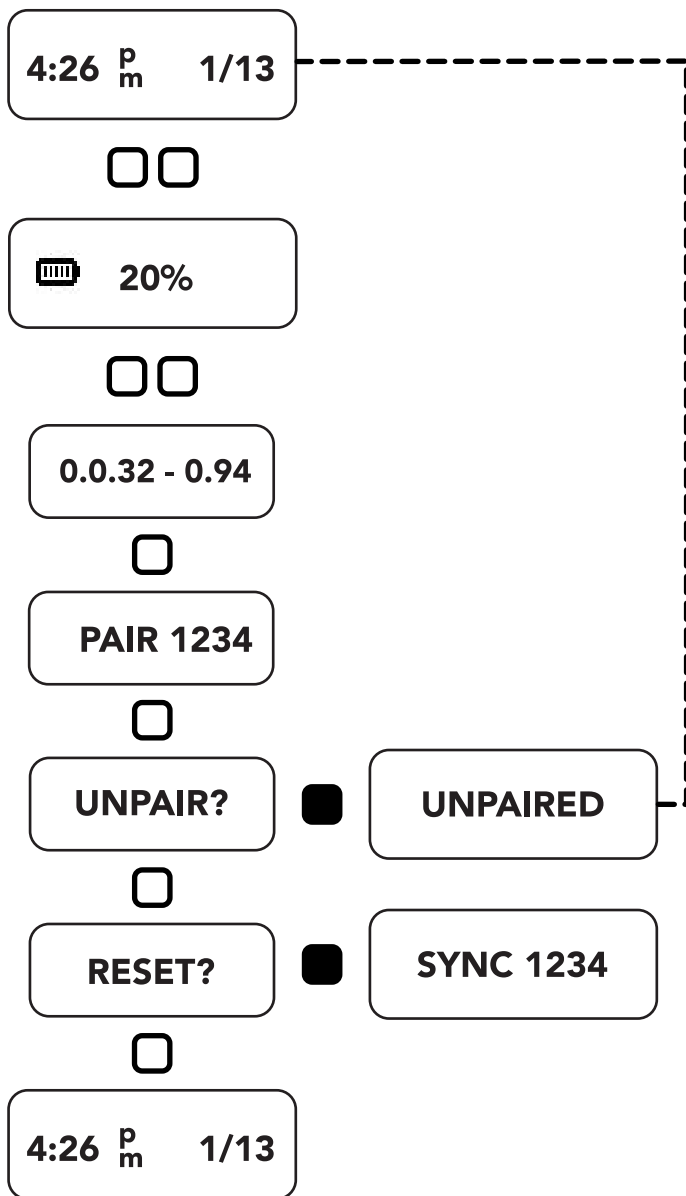
Ja reģistrators joprojām nedarbojas kā nākas, skat. sadaļu REĢISTRATORA ATIESTATĪŠANA.

Reģistratora atiestatīšana

1. Reģistratora atiestatīšana. Skat. sadaļu REĢISTRATORA PĀRA SAVIENOJUMA ATVIENOŠANA VAI ATIESTATE 20. lpp.

Reģistratora pāra savienojuma atvienošana vai atiestate

Lai veiktu reģistratora pāra savienojuma atvienošanu vai atiestati, veiciet turpmāk norādītās darbības.



1. Atveriet ekrānu laiks un datums un tad divreiz piesitiet pogai. Parādīsies akumulatora uzlādes līmenis ekrāns. Tad vēlreiz divreiz piesitiet pogai. Parādīsies iestatījumi ekrāns.
2. Piesitiet pogai atkārtoti, kamēr parādās pāra savienojuma atvienošanas vai atiestates iespēja.
3. **Lai atvienotu pāra savienojumu reģistratoram**, pieturiet pogu 15 sekundes, kamēr parādās pāra savienojuma atvienošanas iespēja.

Kad reģistrators pāra savienojums būs atvienots, tas vairs nebūs savienots ar ierīci un nenotiks informācijas sinhronizācija ar iFit Coach lietotni ierīcē. Ja vēlaties, tagad varat savienot reģistrators pāri ar citu ierīci.

4. **Lai atiestatītu reģistrators**, pieturiet pogu 15 sekundes, kamēr parādās atiestates iespēja.

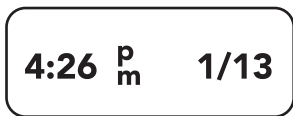
Ja reģistrators nedarbojas kā nākas, veiciet reģistrators atiestati. **SVARĪGI! Ja veicat reģistrators atiestatīšanu, reģistrators esošie dati tiks dzēsti. Pirms reģistrators atiestatīšanas noteikti sinhronizējiet reģistrators ar iFit Coach lietotni.**

Pēc reģistrators atiestatīšanas sinhronizējiet reģistrators ar iFit Coach lietotni ierīcē.

Reģistratora pāra savienojuma izveidošana

Lai izveidotu pāra savienojumu starp reģistratoru un ierīci, veiciet šīs darbības.

1. Novietojiet reģistratoru blakus ierīcei.
2. Atveriet ekrānu laiks un datums.



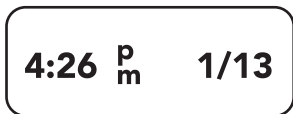
3. Divreiz piesitiet pogai. Parādīsies akumulatora uzlādes līmenis ekrānā.



4. Divreiz piesitiet pogai. Parādīsies reģistratora versijas numurs.
5. Piesitiet pogai. Parādīsies pāra savienojuma izveide ekrānā.

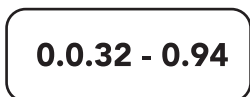
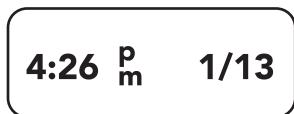


6. Tad iFit Coach lietotnē atlasiet reģistratoru identificējamo ierīču sarakstā. Sāksies pāra savienojuma izveide.
7. Veiksmīgas pāra savienojuma izveides gadījumā atvērsies ekrāns laiks un datums.



Reģistratora uzglabāšana

Lai deaktivētu reģistratoru un ielietu nosūtīšanas režīmā ilgtermiņa uzglabāšanai, veiciet turpmāk norādītos soļus.



1. Atveriet ekrānu laiks un datums un tad divreiz piesitiet pogai. Parādīsies akumulatora uzlādes līmenis ekrāns. Tad vēlreiz divreiz piesitiet pogai. Parādīsies iestatījumi ekrāns.
2. Piesitiet pogai atkārtoti, kamēr parādās pāra savienojuma izveidošanas identifikācijas numurs ekrāns.
3. Pāra savienojuma izveidošanas identifikācijas numurs ekrānā pieturiet pogu 10 sekundes, lai deaktivētu reģistratoru un ielietu nosūtīšanas režīmā.

Lai aktivētu reģistratoru un izietu no nosūtīšanas režīma, vienreiz piesitiet uz reģistratora esošajai pogai. Ekrānā parādīsies norādījumu paziņojums. Pieturiet pogu 5 sekundes, kamēr reģistrators aktivējas. Tas sinhronizē reģistratoru ar savu ierīci. Skatīt sadaļu SAVIENOJIET PĀRĪ, UZSTĀDIET UN SINHRONIZĒJIET REĢISTRATORU 4. lpp.

Informācija par atbilstību tiesību aktiem

Informācija par atbilstību ASV tiesību aktiem

FCC paziņojums. Šī ierīce atbilst FCC noteikumu 15. daļai. Darbība ir pakļauta diviem sekojošajiem noteikumiem: (1) šī ierīce nedrīkst izraisīt kaitīgus traucējumus; un (2) šai ierīcei ir jāpieņem jebkādi saņemtie traucējumi, tostarp traucējumi, kas var izraisīt nevēlamu darbību.

FCC BRĪDINĀJUMS. Jebkādas izmaiņas vai modifikācijas, ko nav īpaši apstiprinājusi par atbilstību atbildīgā puse, var anulēt lietotāja tiesības lietot šo aprīkojumu.

Piezīme. Šī ierīce ir pārbaudīta un atbilst ierobežojumiem, kas FCC noteikumu 15. daļā noteikti B klases digitālajām ierīcēm. Šie robežlielumi ir veidoti, lai nodrošinātu saprātīgu aizsardzību pret kaitīgiem traucējumiem dzīvojamajās platībās. Šī ierīce rada, izmanto un var izstarot radiofrekvenču enerģiju, un, ja ierīci neuzstāda un neizmanto saskaņā ar norādījumiem, var tikt izraisīti kaitīgi radiosakaru traucējumi. Taču nav garantijas, ka noteiktā uzstādīšanas konfigurācijā traucējumi netiks radīti. Gadījumā, ja šis aprīkojums rada kaitīgus traucējumus radio vai televīzijas uztveršanai, ko iespējams noteikt, aprīkojumu izslēdzot un ieslēdzot, lietotājam tiek ieteikts mēģināt traucējumus novērst ar vienu vai vairākiem no šiem pasākumiem:

- Mainiet uztveršanas antenas virzienu vai atrašanās vietu.
- Palieliniet attālumu starp aprīkojumu un uztvērēju.
- Pievienojiet aprīkojumu kontaktligzdai citā ķēdē, nevis tajā pašā, kurai pievienots uztvērējs.
- Konsultējieties ar pārdevēju vai pieredzējušu radio/TV tehniķi.

Šī ierīce atbilst FCC un IC prasībām par radiofrekvenču iedarbību sabiedriskā vai kontrolētā vidē.

Informācija par atbilstību Kanādas tiesību aktiem

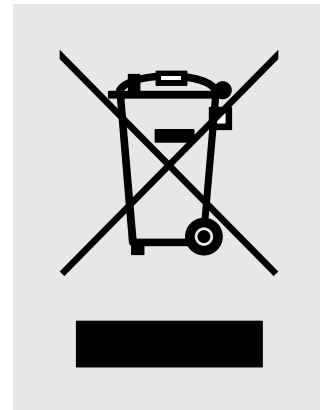
IC paziņojums. Šī ierīce atbilst Industry Canada licences izņēmuma RSS standartam/-iem. Darbība ir pakļauta diviem sekojošajiem noteikumiem: (1) šī ierīce nedrīkst izraisīt kaitīgus traucējumus; un (2) šai ierīcei ir jāpieņem jebkādi saņemtie traucējumi, tostarp traucējumi, kas var izraisīt nevēlamu darbību.

Šis B klases digitālais aparāts atbilst Kanādas standartam ICES-003.

Informācija par otrreizējo pārstrādi

Šo elektronisko izstrādājumu nedrīkst izmest sadzīves atkritumos. Lai saudzētu vidi, šis izstrādājums pēc tā kalpošanas laika beigām ir jāpārstrādā atbilstoši tiesību aktu prasībām.

Izmantojiet otrreizējas pārstrādes savākšanas punktus, kas ir pilnvaroti vākt šāda veida atkritumus jūsu apgabalā. Tādējādi jūs palīdzēsiet saudzēt dabas resursus un uzlabot vides aizsardzības standartus. Lai saņemtu informāciju par drošu un pareizu atbrīvošanos no atkritumiem, lūdzu, sazinieties ar vietējo pašvaldību, atkritumu savākšanas centru vai vietu, kur iegādājāties šo izstrādājumu.



Akumulatora informācija

Šis elektroniskais izstrādājums ietver uzlādējamu akumulatoru. Lietojot uzlādējamu akumulatoru pareizi, tam ir ilgs kalpošanas laiks. Nepakļaujiet akumulatoru ļoti augstām vai zemām temperatūrām. Akumulatora maksimālā ietilpība ir sasniedzama, lietojot to istabas temperatūrā. Lietojot akumulatoru zemā temperatūrā, tā ietilpība mazināsies.

Ierobežota garantija

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantē, ka šim izstrādājumam nav ražošanas un materiālu defektu normālos lietošanas un apkalpošanas apstākļos. Daļu garantijas termiņš ir viens (1) gads no pirkuma datuma.

Šī garantija attiecas tikai uz sākotnējo pircēju (klientu). ICON saistības saskaņā ar šo garantiju aprobežojas ar šī izstrādājuma nomaiņu. Ja garantijas termiņa laikā tiek nosūtīts aizvietošanas izstrādājums, klients ir atbildīgs par minimālās apstrādes maksas segšanu. ICON nesniedz nekādu citu garantiju, izņemot iepriekš aprakstīto.

ICON nav atbildīgs par tiešiem vai netiešiem, īpašiem vai izrietošiem zaudējumiem, kas rodas saistībā ar izstrādājuma lietošanu vai veiktspēju; par jebkādiem ekonomiskiem zaudējumiem, īpašuma zaudējumiem, ienākumu vai peļņas zaudējumiem, baudījuma vai lietošanas zaudējumiem, uzstādīšanas vai noņemšanas izmaksām vai jebkādiem citiem izrietošiem zaudējumiem. Dažos reģionos nav atļauts izslēgt vai ierobežot saistītos vai izrietošos zaudējumus. Līdz ar to minētais ierobežojums uz pircēju var neattiekties.

Šeit sniegtā garantija aizstāj visas citas garantijas, un jebkādas netiešas garantijas par komerciālo vērtību vai piemērotību noteiktam mērķim aprobežojas ar šeit noteiktajiem nosacījumiem apmēra un ilguma ziņā. Dažos reģionos nav atļauti ierobežojumi attiecībā uz netiešās garantijas ilgumu. Līdz ar to minētais ierobežojums uz pircēju var neattiekties.

Šī garantija sniedz noteiktas juridiskās tiesības; atkarībā no reģiona klientam var būt citas tiesības.

Lai iesniegtu prasību, lūdzu, apmeklējiet mūsu klientu apkalpošanas vietni support.iFit.com vai nosūtiet e-pastu uz support@iFit.com.

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

Ierobežota garantija Eiropā

Iepriekšminētie garantijas noteikumi var neattiekties uz jums. Lai saņemtu informāciju par savu garantiju, nosūtiet e-pastu uz support@iFit.com.

IFIT ir ICON Health & Fitness, Inc. reģistrēta prečzīme. App Store un iPhone ir Apple Inc. prečzīmes, reģistrētas ASV un citās valstīs. Android un Google Play ir Google Inc. prečzīmes. BLUETOOTH® vārdiskā prečzīme un logotipi ir Bluetooth SIG, Inc. reģistrētas prečzīmes un tiek izmantotas saskaņā ar licenci. IOS ir Cisco prečzīme vai reģistrēta prečzīme ASV un citās valstīs un tiek izmantota saskaņā ar licenci. Optiskā pulsometra tehnoloģija ir licencēta ar patentiem, kas pieder CSEM Switzerland un citiem PulseOn Oy patentiem.