

LifeTrak™

BRITE R450



LightTrak Датчик

Время/Дата

Индикатор выполнения цели

Величина активности

Тип активности

Сигнал оповещения

Краткое руководство пользователя



Встречайте LifeTrak! Вкратце представим основные особенности.

Чтобы включить трекер, нажмите и удерживайте любую кнопку.

Дополнительные сведения

Для получения подробных инструкций, полезных советов и информации о продукте смотрите *Руководство пользователя LifeTrak* на сайте **www.lifetrakusa.com/user-guides**

ПРИМЕЧАНИЕ: Реальная модель / изображения экрана могут отличаться от представленных здесь изображений.

Содержание

Раскладка кнопок.	1
Сведения о пользователе	2
Настройка времени	3
Bluetooth® Соединение.	4-6
Уведомления.	7-10
LightTrak.	11-12
Установка целей.....	13
Частота сердечных сокращений (ЧСС).	14
SleepTrak 2.0.....	15-19
Оповещение об отсутствии активности.....	20
Почасовой дисплей	21-22
Понедельный дисплей	23
Режим тренировки.....	24-25
Контактные данные	

Раскладка кнопок



MODE

Нажмите для изменения режимов:

Time ► *Notifications* ► *Hourly* ► *Weekly* ► *Workout*
Время Уведомления Почасовой Понедельный Тренировка

VIEW

Нажмите для просмотра данных:

 ►  ►  ► 
расстояния ► калории ► шаги ► сон
Нажмите и удерживайте для просмотра
показателя ЧСС 

START/STOP

Нажмите, чтобы начать/остановить тренировку -
режим *Workout*

LIGHT - Подсветка

Нажмите **MODE + START/STOP**, **MODE + VIEW** или
дважды нажмите **VIEW**

1 Нажатием кнопки **VIEW** также включается подсветка

ПРИМЕЧАНИЕ:

Кнопки не
предусмотрены
для использования
под водой

Сведения о пользователе



①

В режиме *Time*, удерживайте **MODE** 3 сек.



②

Выберите **USER INFO**

- пол ▼
- год рождения ▼
- месяц рождения ▼
- день рождения ▼
- формат ед.изм. ▼
- вес ▼
- рост

Режим настройки



Откорректировать/увеличить величину

Нажмите: перейдите к следующей настройке

Нажмите и удерживайте: выйдите из режима настройки

Откорректировать/уменьшить величину

Настройка времени



①
В режиме
Time,
удержи-
вайте
MODE
3 сек.



②
Выберите
TIME

секунды
▼
минуты
▼
час
▼
год
▼
месяц
▼
день
▼
формат
▼
месяц-день
▼
формат
12/24 часа

Режим настройки



- Откорректировать/увеличить величину
- Нажмите: перейдите к следующей настройке
- Нажмите и удерживайте: выйдите из режима настройки
- Откорректировать/уменьшить величину

Передавайте данные от фитнес-трекера на устройства с Bluetooth Smart. Получайте уведомления о телефонных звонках, электронных письмах и сообщениях прямо на часах LifeTrak.

Прежде чем начать передачу данных, необходимо установить приложение LifeTrak на вашем мобильном устройстве с Bluetooth Smart. Через приложение вы можете также настроить свой трекер (например, ввести сведения о пользователе и цели).

Посетите www.lifetrakusa.com/app или ваш магазин приложений.

Настройка устройства с Bluetooth Smart

После установки приложения LifeTrak убедитесь, что Bluetooth на вашем устройстве включен, а затем откройте приложение. Нажмите на “Connect New Watch”. Найдите свой трекер LifeTrak и нажмите на “Connect to Device”. Устройство попытается выполнить сопряжение.

Следующий шаг: настройте свой трекер активности.

BLUETOOTH соединение

Bluetooth индикатор



Настройка Brite R450

Теперь, когда ваше устройство пытается выполнить сопряжение, этот же процесс должен выполнить и трекер активности.

В режиме *Time* нажмите и удерживайте **START/STOP**, пока не на экране не появится анимационный сигнал. Теперь ваш трекер попытается выполнить сопряжение с вашим мобильным устройством.

START/STOP

Удерживайте кнопку, чтобы начать сопряжение (в режиме *Time*). Как только начнется процесс сопряжения, вы можете отпустить эту кнопку.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для получения наилучших результатов, при сопряжении держите устройства на расстоянии 2 метров друг от друга.

BLUETOOTH соединение



Индикатор
состояния
(трекер активности)

Постоянный:
Bluetooth включен и
соединен с
устройством

Мигающий:
Bluetooth пытается
установить
подключение

Нет иконки:
Bluetooth выключен

Синхронизация данных

Выполнив сопряжение трекера активности с вашим устройством, теперь вы можете синхронизировать фитнес-данные и уведомления.

Если уведомления синхронизируются автоматически, то синхронизация фитнес-данных производится вручную. Этот простой одноступенчатый процесс выполняется каждый раз, когда вам нужно передать данные.

Для передачи фитнес-данных из трекера активности на мобильное устройство просто откройте приложение и нажмите на кнопку перезагрузки в правом верхнем углу.

Для получения подробной информации смотрите *Bluetooth Indicator Status* на этой странице.

Уведомления

Вы сможете получать уведомления о телефонных звонках, электронных письмах и сообщениях непосредственно на вашем запястье.

Для получения уведомлений необходимо синхронизировать трекер с приложением LifeTrak. Для скачивания посетите www.lifetrakusa.com/app или ваш магазин приложений.

После выполнения сопряжения все звонки и сообщения с вашего мобильного устройства будут автоматически передаваться на трекер.

ПРИМЕЧАНИЕ: □ Для □ получения □ уведомлений Bluetooth □ на □ вашем □ устройстве □ должен □ быть включен.

Режим уведомлений

Отображается, если на вашем трекере нет сообщений.



Пример уведомления об электронном сообщении на трекере активности



Уведомления

Символ	Тип уведомления
	Общие уведомления/ уведомления от соцсетей
	Уведомления первостепенной важности
	Входящие звонки
	Пропущенные звонки
	Электронная почта

Символ	Тип уведомления
	SMS/MMS сообщение
	Мгновенное сообщение
	Уведомления календаря/ органайзера
 ИЛИ 	Лента новостей

Уведомления

На трекере активности можно сохранить до 20 уведомлений. Через настройки приложения LifeTrak выберите, какие типы уведомлений вы хотите получать на вашем запястье.



В режиме *Time*,
нажмите **MODE** пока не
появится *Notifications -*
Уведомления

VIEW

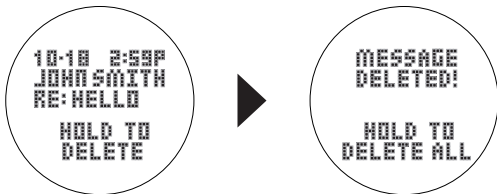
Нажмите и удерживайте кнопку для
удаления сообщений

START/STOP

Нажмите для просмотра
сообщений

Удаление уведомлений

Вы можете удалить одно сообщение или все сообщения в зависимости от длительности удержания кнопки **VIEW**.



Первичное нажатие и удержание кнопки **VIEW** удалит текущее сообщение.

Удалив текущее сообщение, вы можете продолжать удерживать кнопку **VIEW** для удаления всех сообщений .

LIGHTTRAK

Предлагает освещение в течение дня, если вам нужно больше света.

Настройка
света



①
В режиме
Time,
удержи-
вайте
MODE
3 сек.



②
Выберите
ALARMS
► **DAY LIGHT**

установите
сигнал
вкл./выкл.
▼
уровень
освещения
▼
длительность

Режим
настройки



Откорректировать/увеличить величину
Нажмите: перейдите к следующей настройке
Нажмите и удерживайте: выйдите из режима
настройки
Откорректировать/уменьшить величину

LIGHTTRAK

Предлагает освещение до времени сна, если вам необходимо уменьшить свет.

Настройка
света



①
В режиме
Time,
удержи-
вайте
MODE
3 сек.



②
Выберите
ALARMS
► **NITE LIGHT**

установите
сигнал
вкл./выкл.
▼
уровень
освещения
▼
длительность

Режим
настройки

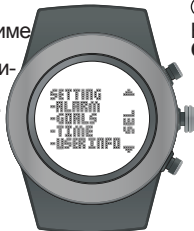


Откорректировать/увеличить величину
Нажмите: перейдите к следующей настройке
Нажмите и удерживайте: выйдите из режима
настройки
Откорректировать/уменьшить величину

Установка целей



①
В режиме
Time,
удержи-
вайте
MODE
3 сек.



②
Выберите
GOALS



Режим настройки



Увеличить величину

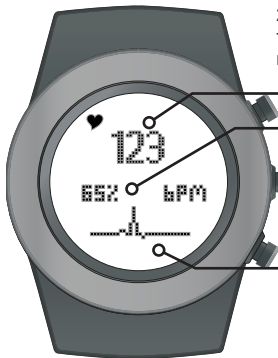
Нажмите: перейдите к следующей настройке

Нажмите и удерживайте: выйдите из режима
настройки

Уменьшить величину

Измерение частоты сердечных сокращений поможет вам оставаться в тренировочных зонах и **более точно вычислить количество сожженных калорий.**

1. Плотно завяжите трекер на запястье.
2. Нажмите и удерживайте кнопку **VIEW** в течение 3-8 секунд до появления показателя вашего сердечного ритма.



Частота сердечных сокращений
(удары в минуту)

% от максимальной ЧСС

VIEW

Нажмите и удерживайте кнопку для просмотра показателя вашего сердечного ритма

Индикатор пульса

SLEEPTRAK 2.0

Трекер сна отслеживает длительность и качество сна, основываясь на движениях, положении руки и окружающем освещении. Он автоматически обнаруживает, когда вы засыпаете и когда просыпаетесь.

Этой функцией вы можете управлять и вручную путем двойного нажатия **START/STOP** в режиме *Time*.



Индикатор трекера сна (только при ручной настройке режима отслеживания сна)

START/STOP

Нажмите два раза для активации/остановки трекера сна вручную (необходимо быть в режиме *Time*).

SLEEPTRAK 2.0

Сбор данных сна

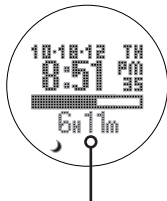
SleepTrak 2.0 достаточно ☐ умен^о, чтобы распознать, включено или выключено устройство на вашем запястье. Функция отслеживания сна деактивируется, когда устройство не находится на вашем запястье.

Общее количество сна складывается в течение всего времени сна, которое завершается в конкретный день. Например, если вы заснули прошлой ночью и проснулись этим утром, длительность вашего сна будет добавлена к сегодняшнему общему времени сна.

Однако, если вы заснули прошлым вечером в 22.00 и проснулись в 23.00, то этот 1 час сна будет добавлен к вчерашнему общему времени сна.

ПРИМЕЧАНИЕ: Спустя некоторое время после вашего пробуждения, общее время сна будет обновлено.

ПРИМЕЧАНИЕ: Минимальное время сна для записи данных составляет 10 минут.



Общее количество сна



Трекер сна включен

Примечание: ☐ ☐
В ☐ режиме ☐ ручной
настройки ☐ функции
отслеживания ☐ сна
на ☐ экране
появляется ☐ "SLEEP
MARKER".

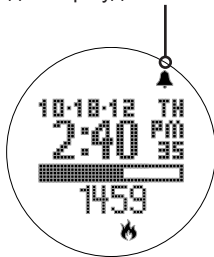
После пробуждения
на экране
отображается
приблизительное
время сна.

Через короткий
промежуток времени
приблизительное время
сна становится
достоверным.
Окончательное значение
может отличаться от
приблизительной
величины.

“Умный” будильник

Трекер активности LifeTrak имеет также функцию “умного” вибрирующего будильника, который вы можете индивидуально установить на время, наиболее благоприятное для вашего пробуждения.

Индикатор будильника



Функцию “умного” будильника можно отрегулировать в настройках будильника (Adjust Alert Start, см. стр. 19).

После установки времени будильника вы можете также установить промежуток времени для “умного” пробуждения (от 0 до 59 минут). В течение этого промежутка времени вибрационный сигнал будильника активируется только в случае, если вы не находитесь в стадии глубокого сна.

Если в этом промежутке времени вы все еще находитесь в стадии глубокого сна, вибрационный сигнал будильника активируется в установленное вами время.

Настройка “умного” будильника



Оповещение об отсутствии активности

Если вы долго пребываете в состоянии бездействия, выдаваемое трекером оповещение мотивирует вас на движения.



- ① В режиме *Time*, удерживайте **MODE** 3 сек.



- ② Выберите **ALARMS**
► **INACTIVE**

установите сигнал на вкл./выкл.

установите длительность времени бездействия (в минутах/часах)

установите предельное количество шагов

время начала

время окончания

Режим настройки



- Откорректировать/увеличить величину
- Нажмите: перейдите к следующей настройке
- Нажмите и удерживайте: выйдите из режима настройки
- Откорректировать/уменьшить величину

Почасовой дисплей

Показывает ваш прогресс в течение дня посредством 24-часового графика.



В режиме *Time*,
нажмите на кнопку **MODE**
до появления почасового
дисплея - *Hourly Display*

VIEW

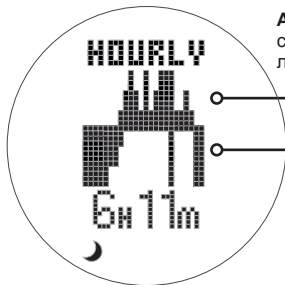
Нажмите для просмотра:
данных расстояния,
калорий, шагов, сна

Почасовой дисплей

Почасовая актиграфия предоставляет статистику уровней вашего сна и активности.

Актиграфия активности: показывает уровни вашей активности при бодрствовании. Столбцы отображают три уровня: нормальный, активный и очень активный.

Актиграфия сна: показывает уровни вашего сна. Столбцы отображают три стадии сна: легкого, среднего и глубокого.



○ — График активности

○ — График сна

Понедельный дисплей

Показывает ваши результаты за прошедшие 7 дней.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы хотите просмотреть результаты более чем за 7 дней, воспользуйтесь приложением *LifeTrak* и просматривайте тенденции и подробные данные за несколько недель, месяцев и лет.



В режиме *Time*, нажмите на кнопку **MODE** до появления *понедельного дисплея Weekly Display* (на экране отобразится *Today*)

VIEW

Нажмите для просмотра:
данных расстояния, калорий, шагов, сна

START/STOP

Нажмите для просмотра данных за
прошедшие 7 дней

Режим тренировки

Записывает данные индивидуальной тренировки.



В режиме *Time*,
нажмите на кнопку **MODE** до
появления *Workout*

VIEW

Нажмите для просмотра:
данных расстояния, калорий, шагов

START/STOP

Нажмите для начала/остановки
записи вашей тренировки

Удерживайте кнопку для сброса
данных (режим Тренировки должен
быть остановлен)

Режим тренировки

После сброса данных тренировки, они будут автоматически сохранены. Вы можете просмотреть записанные данные последних 10 тренировок.



MODE

В режиме *Workout*, удерживайте кнопку для просмотра записей последней тренировки. Нажмите для перехода к данным следующей тренировки

VIEW

Нажмите для просмотра данных: расстояния, калорий, шагов
Нажмите для выхода из данных тренировки

START/STOP

Нажмите для перехода к данным предыдущей тренировки

Контактные данные

Производитель LifeTrak

Эл. почта: support@LifeTrakUSA.com Веб-

сайт: www.LifeTrakUSA.com Телефон:

1-855-903-9030 Почтовый адрес:

LifeTrak

39962 Cedar Blvd, Ste 285

Newark, CA 94560

Дистрибьютор MedGadgets.ru

Эл. почта: info@medgadgets.ru

Веб-сайт: <http://medgadgets.ru/shop/>

Телефон:

7 (499) 653-72-23

7 (800) 500-61-53

7 (812) 748-25-30

7 (717) 272-75-62 (Казахстан)

Почтовый адрес:

ООО "ГАДЖЕТ"

140054, Московская область,

г. Котельники Новорязанское шоссе д.6 офис 1

Словесный товарный знак и логотип Bluetooth® являются зарегистрированными торговыми марками, принадлежащими Bluetooth SIG, Inc., и любое использование этих знаков компанией LifeTrak осуществляется по лицензии. Другие товарные знаки и торговые марки являются собственностью их соответствующих владельцев.

Copyright © 2014 Salutron, Inc. Все права защищены. Дублирование или копирование всего или части данного Руководства без письменного согласия Salutron, Inc. запрещается.