

# LifeTrak®

Краткое руководство  
пользователя



## Вид активности



сон



расстояние



калории



шаги

**Поздравляем с приобретением фитнес-трекера LifeTrak!**

**Представляем основные функции и возможности устройства.**

Для включения фитнес-трекера нажмите и удерживайте любую кнопку.

Примечания: Внешний вид модели и иконки на экране могут немного отличаться от картинок, показанных в инструкции.

Данный трекер НЕ является медицинским устройством.

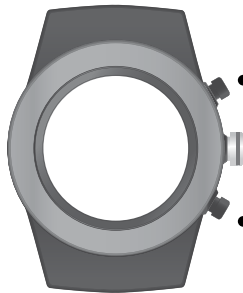
#### **Обслуживание клиентов**

Если у вас есть вопросы по трекеру активности LifeTrak, свяжитесь со службой поддержки клиентов **support@medgadgets.ru**

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<a href="#">Расположение кнопок</a> .....	1
<a href="#">Настройка целей</a> .....	2
<a href="#">Настройка времени</a> .....	3
<a href="#">Настройка информации пользователя</a> .....	4
<a href="#">Трекер сна</a> .....	5-6
<b><a href="#">Режимы работы: Тренировка</a></b> .....	7
<a href="#">Измерение пульса (два способа) : Нагрудным пульсометром, Прикосновением пальца</a> ....	8-10
<a href="#">Сопряжение нагрудного пульсометра</a> .....	11
<a href="#">Настройка частоты регистрации ЧСС</a> .....	12
<a href="#">Сессии</a> .....	13
<a href="#">Просмотр записанных данных</a> .....	14
<a href="#">Память</a> .....	15
<a href="#">Удаление записанных данных</a> .....	16
<b><a href="#">Режимы работы : Отображение данных по часам</a></b> .....	17-18
<b><a href="#">Режимы работы : Отображение данных по неделям</a></b> .....	19
<a href="#">Дополнительные настройки</a> .....	20-22
<a href="#">Синхронизация: Фитнес данные/ Приложение LifeTrak</a> .....	23-24
<a href="#">Полезные советы</a> .....	25-26
<a href="#">Предупреждения и предостережения</a> .....	27

## РАСПОЛОЖЕНИЕ КНОПОК



## РЕЖИМЫ - MODE

Нажмите для перехода в режимы:

Время ▶ Тренировка ▶ По часам ▶ По неделям  
Time Workout Hourly Weekly

## ПРОСМОТР - VIEW

Нажмите для просмотра:

☾ ▶ 🛣️ ▶ 🔥 ▶ 👣  
сна ▶ расстояния ▶ калорий ▶ шагов

Нажмите и удерживайте для просмотра ЧСС ❤️

## START / STOP

Нажмите для запуска и остановки в режиме Тренировка (*Workout Mode*)

## ПОДСВЕТКА

1 Для включения подсветки два раза нажмите **VIEW**

### Примечание:

Кнопки не предназначены для использования под водой. Нажатие кнопок под водой может стать причиной проникновения воды и повреждения устройства

## НАСТРОЙКА ЦЕЛЕЙ

Цели активности можно установить как на трекере, так и в приложении (в разделе Настройки)



①

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



②

Выберите **GOALS**



## В РЕЖИМЕ НАСТРОЙКИ



Увеличить значение

Нажмите для перехода к следующей настройке

Нажмите и удерживайте для выхода из режима настроек

Уменьшить значение

## НАСТРОЙКА ВРЕМЕНИ

Время можно настроить как на трекере, так и в приложении (в разделе Настройки)



①

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



② Выберите  
**TIME**

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

## В РЕЖИМЕ НАСТРОЙКИ



Увеличить значение

Нажмите для перехода к следующей  
настройке

Нажмите и удерживайте для выхода  
из режима настроек

Уменьшить значение

③

## НАСТРОЙКА ИНФОРМАЦИИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Информацию  
пользователя  
можно  
настроить  
как на  
трекере, так  
и в  
приложении  
(в разделе  
Настройки)



①

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



② Выберите  
**USER INFO**

- пол ▼
- год рождения ▼
- месяц рождения ▼
- день рождения ▼
- формат единицы ▼
- вес ▼
- рост

## В РЕЖИМЕ НАСТРОЙКИ



Увеличить значение

Нажмите для перехода к следующей настройке

Нажмите и удерживайте для выхода из режима настроек

Уменьшить значение

## ТРЕКЕР СНА

Трекер сна отслеживает продолжительность и качество сна. Он автоматически определяет начало и конец сеанса сна.

Для полного контроля вы можете вручную управлять функцией отслеживания сна двойным нажатием кнопки START/STOP в режиме Time.

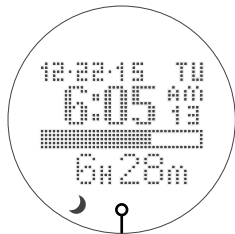


Индикатор трекера сна (Только в ручном режиме сна)

### START / STOP

Нажмите дважды, чтобы вручную запустить / остановить трекер сна (трекер должен находиться в режиме Time)





**Общее  
время сна**

Общее время сна суммируется с учетом всех сеансов сна, которые закончились в данный день. Например, если вы заснули вчера вечером и проснулись сегодня утром, продолжительность вашего сна будет добавлена к общему времени сна за сегодняшний день.

Но если, например, вы вчера заснули в 10:00 часов вечера и проснулись в 11:00 часов вечера, этот час сна будет добавлен к общему времени сна за вчерашний день.

**Примечание:** После вашего пробуждения общее время сна обновится через короткое время.

**Примечание:** Минимальное время сна для записи данных составляет 45 минут.

## РЕЖИМЫ РАБОТЫ: ТРЕНИРОВКА



Из режима *Time*, нажмите кнопку **MODE** чтобы перейти к режиму *Тренировка (Workout)*

### **VIEW**

Нажмите для просмотра: непрерывных данных сердечного ритма (измерение при помощи нагрудного пульсометра), расстояния, калорий, шагов

### **START / STOP**

Нажмите для запуска/остановки записи вашей тренировки

Удерживайте для сброса и записи данных (Режим *Тренировка Workout* будет остановлен)

# ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Наше сердце - самый важный орган, принимающий участие во всем, что мы делаем. Сердце дает импульс нашей жизни и управляет нашими чувствами. Мониторинг сердечного ритма и использование сердечного мониторинга для контроля активности позволяет наиболее точно устанавливать фитнес цели и эффективно достигать поставленных целей.

## **Зачем измерять частоту сердечных сокращений?**

Измерение сердечного ритма помогает вам оставаться в установленных зонах тренировки и более точно рассчитывать количество израсходованных калорий.

## **ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ИЗМЕРЯЕТСЯ ДВУМЯ СПОСОБАМИ:**

### **1. ПРИ ПОМОЩИ НАГРУДНОГО ПУЛЬСОМЕТРА**

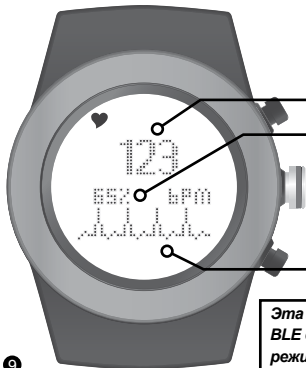
Трекер активности Zone R420 через технологию BLE может подключаться к совместимому нагрудному пульсометру (продается отдельно). Эта дополнительная функция позволяет вести непрерывное отслеживание ЧСС на часах, благодаря чему вы можете получать полные данные о работе вашего сердца и сожженных калориях во время тренировки. Для более удобного анализа результатов, после тренировки вы можете синхронизировать кардио данные с приложением LifeTrak. Таким образом, в следующий раз вы будете знать, нужно ли увеличить или наоборот, уменьшить нагрузку.

### **2. ПРИКОСНОВЕНИЕМ ПАЛЬЦА - НАЖАТИЕМ КНОПКИ ТРЕКЕРА**

Не хотите носить нагрудный ремень с пульсометром, но хотите отслеживать частоту сердечных сокращений? В этом случае вы можете включить отслеживание ЧСС прикосновением пальца - нажатием кнопки трекера, и получить данные пульса без применения нагрудного пульсометра!

## ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА ПРИ КОСНОВЕНИИ ПАЛЬЦА

1. Трекер должен плотно прилегать к запястью.
2. Аккуратно нажмите кнопку **VIEW** и удерживайте от 3 до 8 секунд, пока не появятся показания вашего сердечного ритма.



ЧСС (удары в минуту)

% от максимальной частоты сердечных сокращений

**VIEW**

Нажмите и удерживайте для просмотра данных ЧСС

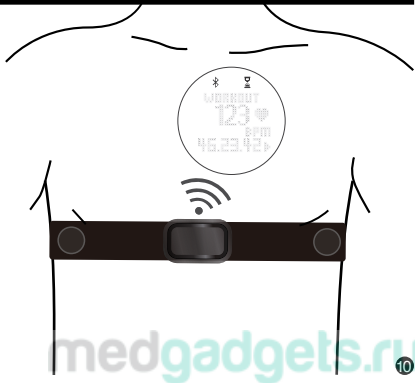
Индикатор пульса

*Эта функция недоступна, если вы используете BLE совместимый нагрудный пульсометр в режиме Тренировки.*

## НЕПРЕРЫВНОЕ ОТСЛЕЖИВАНИЕ ЧСС (ПУЛЬСОМЕТР С НАГРУДНЫМ РЕМНЕМ)

Нагрудный Bluetooth совместимый пульсометр с ремнем (не входит в комплект) обвяжите вокруг грудной клетки, чуть ниже грудных мышц. Отрегулируйте эластичный ремень так, чтобы он достаточно плотно прилегал к телу и не смещался во время тренировки, но чтобы не слишком сильно стягивал грудь и не ограничивал дыхание.

Для получения оптимальных результатов, прежде чем начать тренировку, дайте пульсометру немного «разогреться».



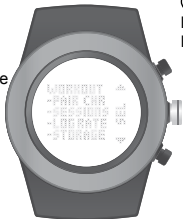
## СОПРЯЖЕНИЕ ПУЛЬСОМЕТРА

Для сопряжения нагрудного пульсометра с трекером Zone R420 через технологию BLE, вы должны надеть пульсометр на себя.



①

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



②

Выберите  
**PAIR CHR**



## В РЕЖИМЕ НАСТРОЙКИ



Нажмите, чтобы начать  
процесс сопряжения

Нажмите и удерживайте,  
чтобы выйти из режима  
настроек

\* Пункты **Clear** (сброс) и **Info** (информация) не появляются, если вы выполняете сопряжение с нагрудным BLE пульсометром в первый раз. После успешного сопряжения с нагрудным пульсометром вы можете отменить сопряжение (**clear**) или посмотреть информацию о сопряженном пульсометре (**info**).

## НАСТРОЙКА ЧАСТОТЫ РЕГИСТРАЦИИ ЧСС

Эта опция определяет, как часто будут регистрироваться данные ЧСС. Выберите интервал от 1 до 5 секунд.



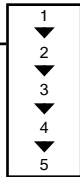
①

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



②

Выберите  
**LOG RATE**



## В РЕЖИМЕ НАСТРОЙКИ



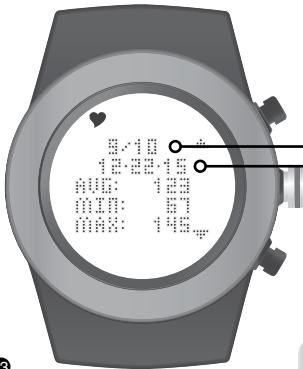
Увеличить значение

Нажмите для перехода к следующей  
настройке

Нажмите и удерживайте для выхода  
из режима настроек

Уменьшить значение

## ТРЕНИРОВКА : СЕССИИ



После обнуления данных тренировки все записанные данные автоматически сохраняются. На трекере Zone R420 вы можете просмотреть данные последних 10 тренировок. Все записанные сессии можно просматривать на телефоне после загрузки данных в приложение.

Номер записи

Дата записи

**Примечание:** если в течение 30 минут нет движения, Тренировка Workout автоматически прекращается.



## ТРЕНИРОВКА: ПРОСМОТР ЗАПИСАННЫХ ДАННЫХ



①

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



②

Выберите  
**SESSIONS**

В  
РЕЖИМЕ  
НАСТРОЙКИ



Переключение сессий (1-10)

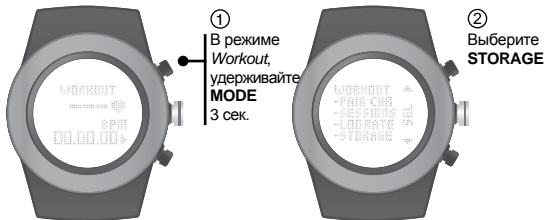
Нажмите для просмотра данных тренировки: ЧСС,  
Время тренировки, Шаги, Расстояние, Калории

Нажмите и удерживайте для выхода из режима  
настроек

Переключение сессий (1-10)

## ТРЕНИРОВКА: ПАМЯТЬ

Трекер R420 может хранить до 10 записанных тренировок. Вы можете просмотреть объем свободной памяти устройства, чтобы определить, когда нужно синхронизировать данные с приложением LifeTrak и удалить их с трекера перед следующей тренировкой.



- Если память устройства заполнится во время тренировки, запись вашей тренировки будет автоматически остановлена.

- Если память заполнена перед тренировкой, то тренировка не запустится.

## ТРЕНИРОВКА: УДАЛЕНИЕ ДАННЫХ



①

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



②

Выберите  
**RESET DB**

В  
РЕЖИМЕ  
НАСТРОЙКИ



Нажмите,  
чтобы  
удалить все  
данные  
записанных  
тренировок.

С вашего устройства будут удалены только данные записанных тренировок. Ваша ежедневная и еженедельная информация не будет удалена.

## РЕЖИМЫ РАБОТЫ: ОТОБРАЖЕНИЕ ДАННЫХ ПО ЧАСАМ

Показывает ваш прогресс за весь день, отображая график данных за 24 часа.



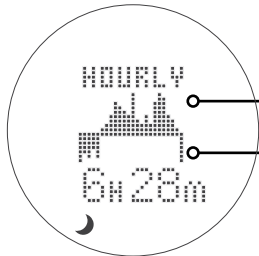
В режиме *Время (Time)*, нажимайте кнопку **MODE** пока не дойдете до режима *Hourly Display (По часам)*

### VIEW

Нажмите для просмотра:  
сна, расстояния, калорий, шагов

## ПОЧАСОВОЙ РЕЖИМ: АКТИГРАФИЯ

Почасовая актиграфия предоставляет информацию об уровнях активности и сна.



**Активность:** Отображается динамика уровня активности во время бодрствования. Столбики диаграммы представляют три категории: нормальный уровень, активный и очень активный.

График активности

График сна

**Сон:** Отображается динамика уровня вашего сна. Столбики диаграммы представляют три категории: поверхностный, средний и глубокий сон.

## РЕЖИМЫ РАБОТЫ: ОТОБРАЖЕНИЕ ДАННЫХ ПО НЕДЕЛЯМ



В режиме Время (Time), нажимайте кнопку **MODE** пока не дойдете до режима отображения данных По неделям ("Today")

### VIEW

Нажмите для просмотра:  
расстояния, калорий, шагов, сна

### START / STOP

Нажмите для обзора данных за последние 7 дней

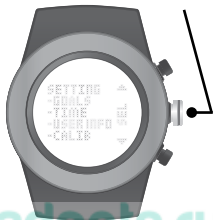
19

**Примечание:** используйте приложение LifeTrak для обзора статистики данных за несколько недель, месяцев и лет.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАСТРОЙКИ

Калибровка устройства выполнена и запрограммирована с идеальными параметрами. Но если вам нужно самостоятельно отрегулировать калибровку, можете воспользоваться специальной опцией.

- ① В режиме Time, удерживайте кнопку MODE 3 сек.
- ② Нажмите и удерживайте кнопку START / STOP 3 сек. На дисплее появится надпись "CALIB".
- ③ Прокрутите вниз и выберите **CALIB**



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАСТРОЙКИ: КАЛИБРОВКА ШАГОВ

*Дополнительные настройки можно корректировать на фитнес-трекере или в приложении LifeTrak (в разделе Settings)*



### STEP CALIBRATION

**Default:** Это оптимальная настройка, рекомендуемая в большинстве случаев, для большей части пользователей.

**Option A:** Для пользователей с низкой динамической нагрузкой во время движения. (Например, для людей, которые легко наступают на ноги во время ходьбы)

**Option B:** Для пользователей с высокой динамической нагрузкой во время движения. (Например, для людей, которые тяжело наступают на ноги во время ходьбы).



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАСТРОЙКИ: КАЛИБРОВКА РАССТОЯНИЯ

*Дополнительные настройки можно корректировать на фитнес-трекере или в приложении LifeTrak (в разделе Settings)*



### **DISTANCE CALIBRATION**

После выбора одной из опций Калибровки шагов (Default, Option A или Option B), вы можете откалибровать также расстояние, если пожелаете.

Диапазон Калибровки расстояния:  
от -25% до +25%.

Отрегулируйте как вам необходимо, затем нажмите DONE.

## СИНХРОНИЗАЦИЯ ФИТНЕС ДАННЫХ

1. Убедитесь, что на вашем смартфоне/планшете включен Bluetooth.
2. Установите приложение LifeTrak на ваш совместимый смартфон/планшет, затем откройте приложение.
3. Для подключения к устройству следуйте инструкциям в приложении LifeTrak.

Активируйте Bluetooth на вашем трекере LifeTrak Zone R420:



**Индикатор Bluetooth**

### **START / STOP**

Нажмите и удерживайте кнопку в режиме TIME, чтобы начать сопряжение. Кнопку можно отпустить только тогда, когда на дисплее появится значок Bluetooth.

*ПРИМЕЧАНИЕ: для оптимального результата, при сопряжении держите ваши устройства на расстоянии в пределах 3 м друг от друга.*

## СИНХРОНИЗАЦИЯ ФИТНЕС ДАННЫХ



Индикатор  
статуса  
(трекер  
активности)

**Непрерывное  
отображение  
значка:** Bluetooth  
активирован и  
сопряжен с  
устройством

**Нет значка:**  
Bluetooth выключен /  
не работает

Каждый раз для передачи данных вам нужно вручную синхронизировать фитнес-данные, выполнив простое действие в два шага.

Для передачи данных:

1. Откройте мобильное приложение и нажмите кнопку reload в правом верхнем углу.
2. Нажмите и удерживайте кнопку START/STOP на трекере Zone R420, чтобы активировать Bluetooth и начать процесс синхронизации данных.

**Помните:** Для успешной передачи данных Bluetooth должен быть включен как на вашем трекере LifeTrak Zone R420 так и на смартфоне/планшете.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПРИ ИЗМЕРЕНИИ ПУЛЬСА

Если у вас возникли трудности с измерением ЧСС прикосновением пальца - нажатием кнопки, попробуйте следующее:

1. Убедитесь, что ваш фитнес трекер LifeTrak плотно прилегает к запястью. Свободное ношение трекера затрудняет правильное измерение пульса.
2. После первого запуска дайте устройству «разогреться» одну минуту, только потом приступайте к измерению ЧСС.
3. При нажатии кнопки датчика пульса (кнопка **VIEW**), убедитесь, что нажимаете на кнопку мягкими подушками пальцев, а не кончиками пальцев.
4. Нажимайте на кнопку **VIEW** осторожно, с умеренной силой. Слишком сильное нажатие может затруднить измерение ЧСС.
5. Убедитесь, что задняя металлическая пластина трекера плоско прилегает к вашей коже.
6. Убедитесь, что ваше запястье и пальцы не загрязнены, не замаслены, на них нет крема или других косметических средств.
7. Кнопку датчика пульса (**VIEW**) и заднюю металлическую пластину нужно чистить водой с мягким мылом или мягким моющим раствором.
8. Смочите водой подушки пальцев, которыми вы нажимаете кнопку датчика пульса (**VIEW**).
9. Смочить водой поверхность соприкосновения между металлической пластиной и кожей вашего запястья.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПРИ ОТСЛЕЖИВАНИИ КАЛОРИЙ

- Ваш организм постоянно сжигает калории, даже во время сна и в состоянии покоя. Наш круглосуточный трекер калорий учитывает все калории, расходуемые организмом.
- Вы можете видеть показатели сожженных калорий даже когда не носите ваш LifeTrak. Это нормальное явление, поскольку трекер рассчитывает количество калорий, которое ваш организм обычно сжигает в течение дня.
- Более точное количество сожженных калорий подсчитывается с учетом частоты сердечных сокращений, поэтому не забудьте периодически измерять ЧСС в течение дня и особенно часто - во время тренировки.

## ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

**ТРЕКЕР НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ УСТРОЙСТВОМ.**

**ВНИМАНИЕ!** Перед тем, как начать тренировки, посоветуйтесь с вашим врачом, пройдите полное обследование и обсудите план тренировок.

До использования устройства, **ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧИТЕ** информацию, содержащуюся в настоящем руководстве.

**ВНИМАНИЮ ЛИЦ, ИСПОЛЬЗУЮЩИХ ЭЛЕКТРОКАРДИОСТИМУЛЯТОР:** Несмотря на то, что датчик сердечного ритма является пассивным устройством и не имеет прямого воздействия на кардиостимулятор, тем не менее мы настоятельно рекомендуем перед использованием этого продукта посоветоваться со своим врачом или кардиологом.

**НИКОГДА** не подвергайте устройство воздействию химических веществ и чистящих средств.

**ВНИМАНИЕ!** Хотя трекер обладает водостойкостью до глубины 30м, но он **НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ГЕРМЕТИЧНЫМ! НЕ НАЖИМАЙТЕ КНОПКИ** под водой, чтобы не повредить устройство.