

WME

Руководство пользователя



Contents

Начало работы	3
Комплектация	3
Ваш браслет W/Me	3
Технические характеристики	3
Начальная установка	4
Шаг 1: Зарядите батарею	4
Шаг 2: Скачайте приложение W/Me	5
Шаг 3: Включите устройство	5
Шаг 4: Подключите браслет W/Me к вашему мобильному устройству	5
Меню браслета W/Me	7
Главный экран приложения W/Me	8
Функция измерения	9
Функция тренера	12
Просмотр истории	15
Декларация о соответствии	16

Начало работы

W/Me - это устройство с поддержкой Bluetooth, которое является тренером по ритмичному дыханию, а также измеряет параметры вегетативной нервной системы пользователя.

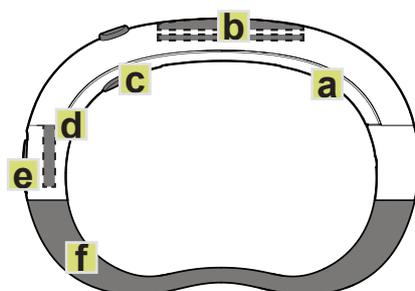
В данном разделе представлены основные подготовительные процедуры, которые необходимы перед началом использования браслета W/Me.

Комплектация

Убедитесь, что все нижеперечисленное включено в упаковку.

- Регулируемый браслет W/Me x1
- Руководство пользователя x1
- Проспиртованный тампон x1

Ваш браслет W/Me



a Центральный щит управления

b Точечные светодиоды

c Сенсорные кнопки LSA-1 (верхняя) и LSA-2 (нижняя)

d USB-порт

e Защелка

f Сменный ремешок браслета

Технические характеристики

- Ширина: 24 мм
- Вес: 39 г
- Связь: Bluetooth 4.0
- Дисплей: точечные светодиоды
- Время действия батареи: 7 дней (при нормальном использовании)
- Зарядка: через USB
- Рабочая температура среды: (20 – 45 0C)

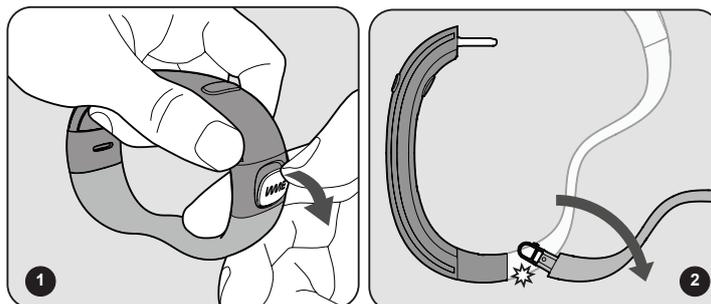
Начальная установка

Шаг 1: Зарядите батарею

ВНИМАНИЕ!

Перед использованием поставьте устройство на зарядку, по меньшей мере, на 1-2 часа.

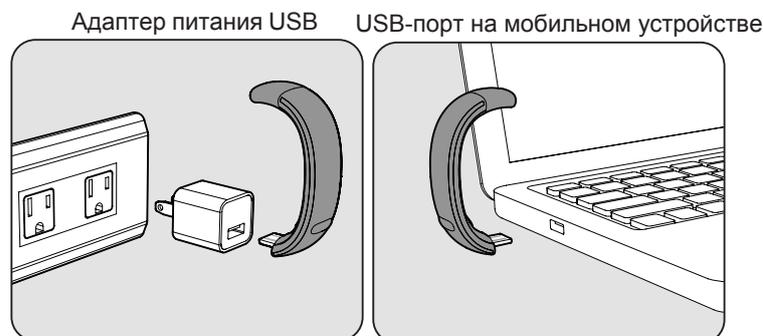
1. Откройте защелку на одном конце сменного ремешка.
2. Пригните и отделите другой конец сменного ремешка.



3. Подключите браслет к адаптеру питания USB или к USB-порту на вашем мобильном устройстве.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Загорание красного светодиода указывает на процесс зарядки батареи.
- Загорание зеленого светодиода указывает на полный заряд батареи.



4. После завершения зарядки выполните шаги 1 и 2 в обратном порядке для подсоединения ремешка к браслету W/Me.

Шаг 2: Скачайте приложение W/Me

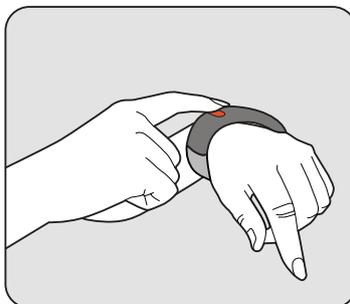
ПРИМЕЧАНИЕ: Приложение W/Me доступно только для iOS мобильных устройств.

1. На вашем мобильном устройстве откройте App Store. 
2. Найдите “W/Me” и установите его на вашем мобильном устройстве.



Шаг 3: Включите устройство

Нажмите и удерживайте сенсорную кнопку LSA в течение 3 секунд. Браслет W/Me загорается и вибрирует.



Шаг 4: Подключите браслет W/Me к вашему мобильному устройству

ПРИМЕЧАНИЕ:

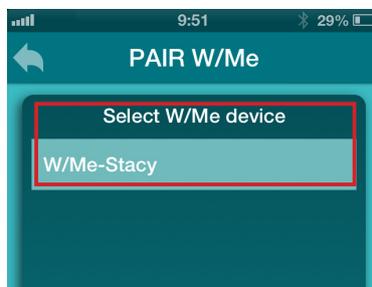
- Браслет W/Me может синхронизироваться одновременно только лишь с ОДНИМ устройством.
- Убедитесь, что Bluetooth на вашем мобильном устройстве включен.
- Убедитесь, что браслет W/Me находится рядом с вашим мобильным устройством, в зоне приема сигнала Bluetooth.

1. Нажмите  на вашем мобильном устройстве.
2. Следуйте инструкциям на экране, чтобы зарегистрировать ваши личные данные, включая пол, рост (в см или футах), вес и дату рождения.

На экране появляется уведомляющее сообщение с просьбой выполнить сопряжение W/Me или отредактировать профиль.



3. Нажмите на **Pair W/Me** и выберите ваш браслет на экране **Select W/Me device**.

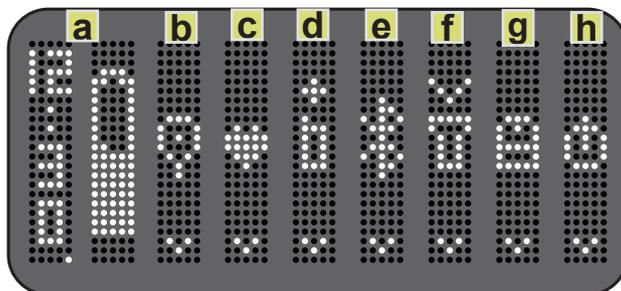


ПРИМЕЧАНИЕ: При установлении сопряжения зеленые светодиоды на браслете мигают 3 раза.

Ваш браслет W/Me готов к использованию!

Меню браслета W/Me

Для получения доступа к пунктам меню необходимо включить браслет W/Me (смотрите “Шаг 3: Включите устройство” на стр. 5) и нажать сенсорную кнопку LSA.



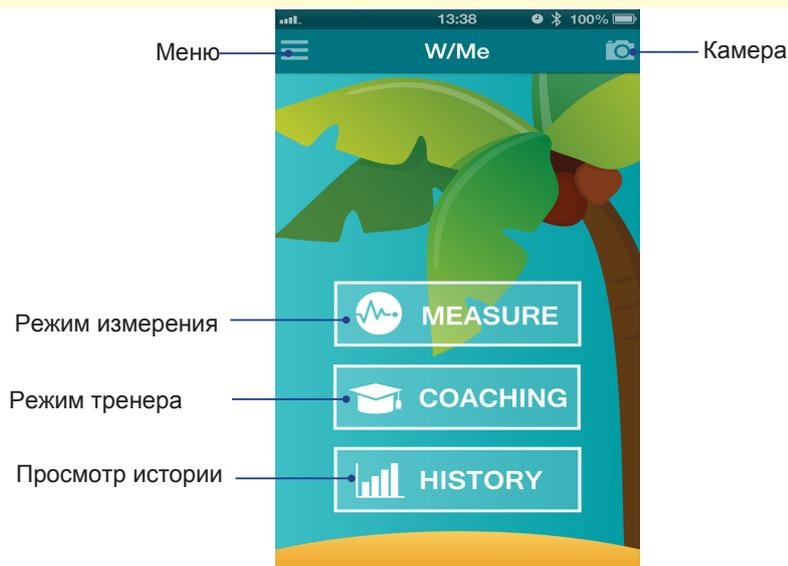
No.	Пункт меню	Описание
a	Время и батарея	При коротком нажатии на сенсорную кнопку LSA, на браслете W/ME последовательно отображается время и остаточный заряд батареи. Время автоматически синхронизируется с вашим мобильным устройством.
b	Регистрация в Facebook	Когда браслет включен без отображения значка, нажмите и удерживайте в течение 3 секунд для входа в Facebook через ваш браслет.
c	Измерение сердечного ритма	Для измерения сердечного ритма коснитесь датчиков LSA. При этом браслет будет измерять вашу ЧСС без мобильного устройства. Обновленные результаты появятся через 5 секунд. По завершении измерения нажмите 3 раза для выхода из режима измерения.
d	Найдите ваш смартфон	Длительно нажмите на иконку для воспроизведения звука вашего мобильного устройства и его нахождения. Долгим нажатием выключите звук и выйдите.
e	Bluetooth	Долгим нажатием на иконку активируйте Bluetooth и выполните ручную синхронизацию с вашим приложением WMe.
f	Мигающий свет	Коротким нажатием прокрутите 3 режима. Долгим нажатием – выйдите.
g	Маркировочный знак W/Me	При длительном нажатии на иконку отображается ник вашего браслета. Вы можете открыть приложение WMe и нажать на  -> Settings > Pair W/Me для присвоения названия вашему браслету.
h	Выключатель питания	Длительным нажатием на иконку выключите ваш браслет W/Me.

Главный экран приложения W/Me

ПРИМЕЧАНИЕ: Браслет W/Me совместим с iOS устройствами с поддержкой Bluetooth 4.0. Совместимые мобильные устройства следующие: iPhone 5, iPhone 4S, iPad mini, iPad с дисплеем Retina, iPod touch 5-го поколения.

Для получения доступа к главному экрану приложения W/Me нажмите на 

ПРИМЕЧАНИЕ: Для получения доступа к главному экрану приложения W/Me в первый раз, следуйте действиям в “Шаге 4: Подключите браслет W/Me к вашему мобильному устройству” на стр. 6.



Пункт	Описание
Меню	Нажмите для получения доступа к пунктам меню настройки. В меню настройки нажмите:  для открытия информации профиля (Profile)  для открытия информации настроек (Settings)  для открытия информации о нас (About us)  для открытия часто задаваемых вопросов (FAQ)
Камера	Нажмите для запуска дистанционной камеры
Просмотр истории	Нажмите для просмотра истории Измерений и Тренера
Режим тренера	Нажмите для входа в режим Тренера
Режим измерения	Нажмите для входа в режим Измерений

Функция измерения

Используйте функцию Измерения (Measure) для анализа вашего сердечного ритма и дыхания. В результатах вы увидите ваше психическое состояние (пассивное, возбудимое, пессимистичное, тревожное), быстрота адаптации и возраст вегетативной нервной системы. Чтобы начать измерение, выполните следующие действия:

ПРИМЕЧАНИЕ: Убедитесь, что ваш браслет W/Me подключен к мобильному устройству (см. “Шаг 4: Подключите браслет W/Me к мобильному устройству” на стр. 6).

1. Расположитесь в удобном положении..

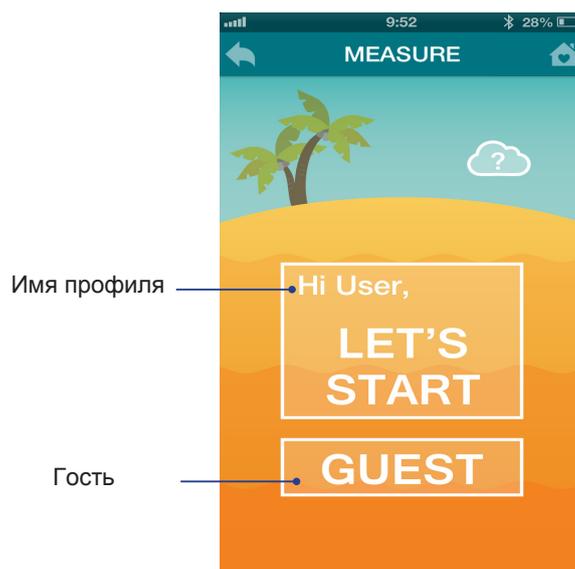
2. Нажмите 

3. Нажмите на **MEASURE**.

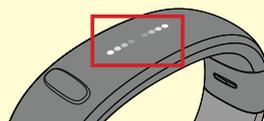


4. Нажмите на ваше имя профиля или войдите в качестве гостя.

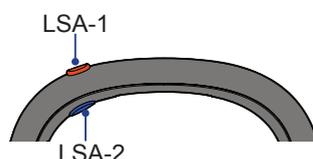
ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы войдете в качестве гостя, приложение W/Me попросит вас ввести свой пол и дату рождения.



ПРИМЕЧАНИЕ: Когда приложение W/Me находится в режиме Измерения, на браслете автоматически загорается светодиод.



5. Определите датчики LSA



ВНИМАНИЕ!

Во избежание выключения браслета и прекращения измерения, НЕ нажимайте LSA-1 во время измерения.

ПРИМЕЧАНИЕ: Сохраняйте спокойствие и старайтесь не двигаться в процессе измерения.

6. Непрерывно нажимайте и удерживайте датчики LSA-1 и LSA-2 одним из следующих способов:

- Один из датчиков с левой стороны тела, а другой датчик с правой стороны тела
- Носите браслет так, чтобы датчик LSA-2 находился в контакте с вашим запястьем и чтобы палец другой руки касался одновременно датчика LSA-1.

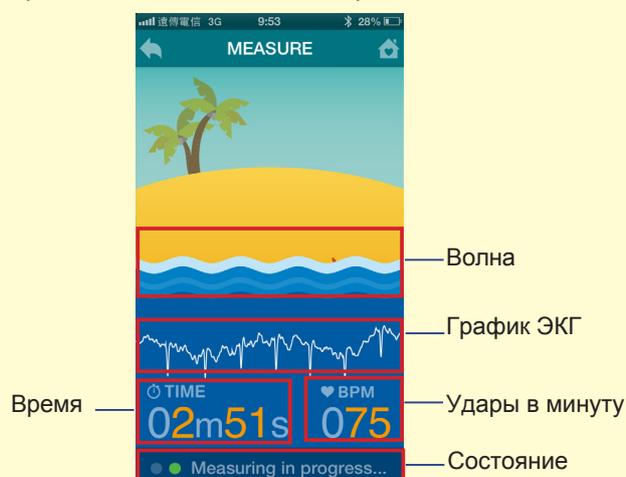
ПРИМЕЧАНИЕ: Если ваши руки часто потеют, вытрите пот прежде, чем прикоснуться к датчику с тем, чтобы не повлиять на процесс измерения.



7. Подождите и продолжайте удерживать датчики LSA до тех пор, пока приложение W/Me не закончит измерение.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- **Волна:** Волны следуют за вашим дыханием: волны поднимаются - вдох, волны опускаются - выдох.
- **График ЭКГ:** Отображает ритм вашего сердцебиения.
- **Удары в минуту:** Отображается частота ваших сердечных сокращений в минуту.
- **Состояние:** Отображается состояние измерения.



- Нажмите на  для возврата к предыдущему меню
- Нажмите на  для возврата к главному экрану W/Me.

По окончании измерения результат отображается на экране.



Истолкование результатов:

- Шкала психического состояния: Отображает существующие пять психических состояний: пассивное, возбудимое, пессимистичное, тревожное, уравновешенное.
 - Ваше текущее психическое состояние: Отображается ваше текущее психическое состояние после теста-измерения.
 - Удары в минуту: Ваша средняя частота сердечных сокращений (в ударах в минуту).
 - Быстрота адаптации: Отображается быстрота вашей адаптации. Чем выше оценка, тем больше вы устойчивы к стрессу.
 - Возраст вегетативной нервной системы: Сравнивая ваши данные с другими, показывает возраст вашей вегетативной нервной системы.
8. Нажмите [Share](#) , чтобы поделиться своими результатами с другими людьми.

Функция тренера

Для улучшения своего дыхания воспользуйтесь функцией Coaching (Тренер). Вы можете выбрать один из 5 различных уровней и 1 программируемый уровень для тренировки своего диафрагмального дыхания. Каждый уровень определяется разным дыхательным ритмом. Чем выше уровень, тем медленнее и глубже должно быть ваше дыхание. Виртуальный тренер по дыханию поможет вам улучшить вашу вегетативную нервную систему.

Чтобы начать тренировку, выполните следующие действия:

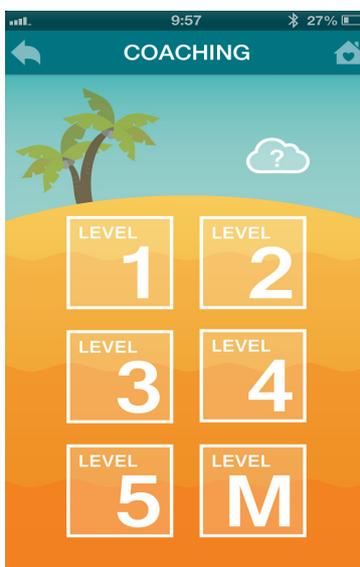
1. Расположитесь в удобном положении.

2. Нажмите на .

3. Нажмите на **COACHING**.



4. Нажмите на желаемый уровень тренировки.



5. Выждите, чтобы запомнить ваш тренировочный план. Тренировочный план учит вас вдыхать, удерживать дыхание и выдыхать мгновенно, в определенный период времени.

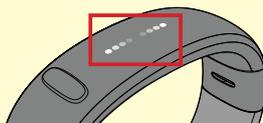


ПРИМЕЧАНИЕ: Нажимая на **M**, вы должны будете вручную установить количество циклов, вдыхать, удерживать дыхание и выдыхать мгновенно.

6. Нажмите на **START**, чтобы начать тренировку.



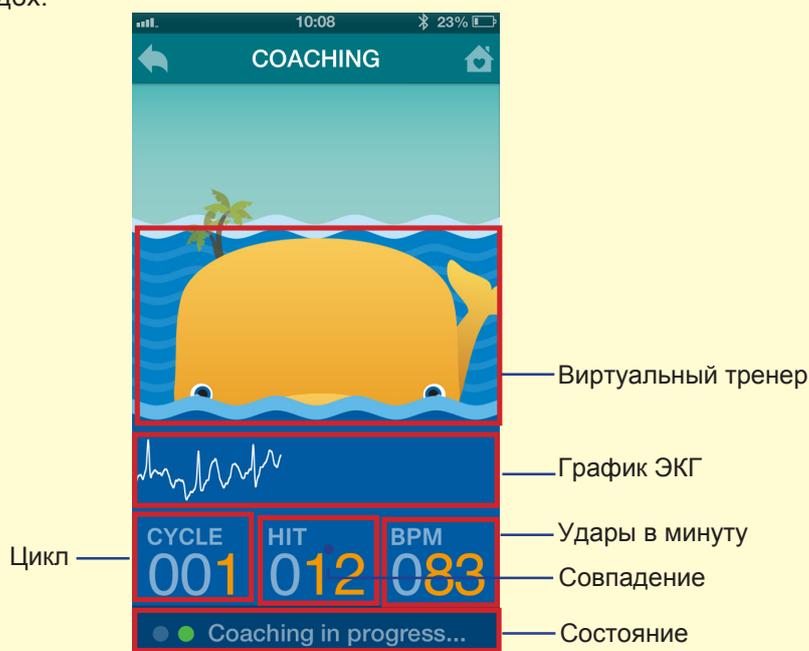
ПРИМЕЧАНИЕ: Когда приложение W/Me находится в режиме Coaching - Тренировки, на браслете автоматически загораются светодиоды.



7. Следуйте шагам 5 и 6 в “Функции измерений” на стр. 9.
8. Подождите и удерживайте датчики LSA до тех пор, пока приложение W/Me не закончит измерение.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- **Виртуальный тренер:** Следуйте движениям кита. Согласно тренировочному плану, начинайте вдыхать, когда кит поднимается, удерживайте дыхание, когда кит спокоен и выдыхайте, когда кит опускается.
- **График ЭКГ:** Отображает ритм вашего сердцебиения.
- **Удары в минуту:** Отображается частота ваших сердечных сокращений в минуту.
- **Совпадение:** Считывает ваш дыхательный ритм, который совпадает с тренировочным планом.
- **Состояние:** Отображается состояние тренировки.
- **Цикл:** Отображает циклы дыхания. Один цикл включает: вдох, удерживание дыхания, выдох.



- Нажмите на  для возврата к предыдущему экрану.
- Нажмите на  для возврата к предыдущему экрану.

По окончании измерения на экране отображается результат.



Истолкование результатов:

- Следующий: Предоставляет доступ к данным психического состояния, возраста вегетативной нервной системы, скорости адаптации и ударов в минуту.
 - Уровень результатов: Уровень результатов тренировки по совпадениям.
 - Уровень совпадений: Совпадения в процентах.
 - Совпадение: Количество совпадений на цикл.
 - Цикл: Количество циклов, прошедших в процессе тренировки.
9. Нажмите на  для возврата к предыдущему экрану или нажмите на  чтобы поделиться своими результатами с другими.
10. Нажмите на , чтобы увидеть свое текущее психическое состояние, скорость адаптации возраст вегетативной нервной системы, см. стр. 11.

Просмотр истории

Для отслеживания своего прогресса смотрите страницу истории.

Для просмотра истории выполните следующие действия:

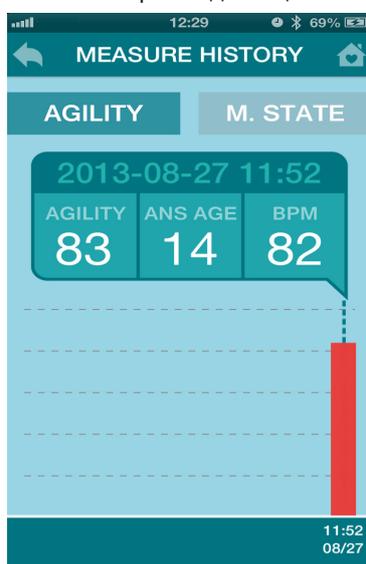
1. Нажмите 
2. Нажмите **История - HISTORY**.



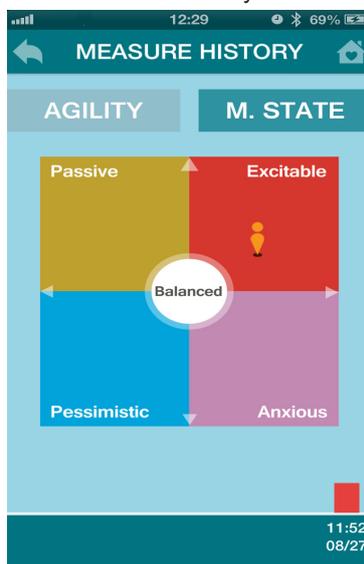
3. Нажмите для выбора истории измерений (MEASURE) или тренировки (COUCHING) и смотрите результаты.

- История измерений

История измерений по скорости адаптации

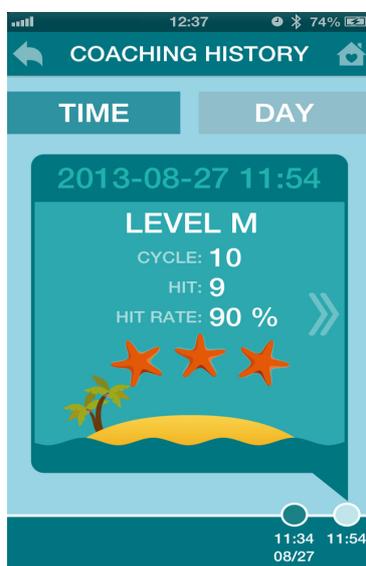


История измерений по психическому состоянию



- История тренировки

История тренировки по времени



История тренировки по дням

COACHING HISTORY

TIME DAY

2013-08-27 Tue.

LEVEL	CYCLE	HIT	HIT RATE
1	0	0	0%
2	0	0	0%
3	0	0	0%
4	0	0	0%
5	0	0	0%
M	20	13	65%

8/27

Декларация о соответствии

Правила FCC:

■ 15.19 яа)я3)

Данное устройство соответствует требованиям части 15 Правил FCC. Эксплуатация допускается при соблюдении следующих двух условий: (1) Данное устройство не может являться источником помех, и (2) данное устройство должно работать в условиях помех, включая те, которые могут вызвать сбои в работе устройства.

■ 15.21

Изменения или модификации, не одобренные прямо стороной, ответственной за соответствие техническим условиям, могут привести к лишению пользователя прав на эксплуатацию данного устройства.

■ 15.105 яб)

Данное устройство протестировано и признано соответствующим ограничениям для цифровых устройств класса В, согласно части 15 Правил FCC. Эти ограничения разработаны для обеспечения разумной защиты от вредных помех в жилых помещениях. Данное устройство вырабатывает, использует и может излучать радиочастотную энергию и, если оно не установлено и не используется в соответствии с инструкциями, может вызвать вредные помехи для радиосвязи. Тем не менее, нет никакой гарантии, что помехи не будут возникать в каждом конкретном случае. Если данное устройство вызывает помехи для приема радио или телевизионного сигнала, что может быть определено путем включения и выключения устройства, пользователь может попытаться устранить помехи одним из следующих способов:

- Измените пространственное положение или смените месторасположение приемной антенны.
- Увеличьте расстояние между устройством и приемником.
- Подключите устройство к розетке в сети, отличной от той, к которой подключен приемник.
- Обратитесь за помощью к дилеру или опытному радиотехнику/телемастеру.

Информация о радиочастотном облучении

Данное устройство сконструировано и изготовлено с учетом требований на предельные уровни облучения радиочастотной энергией, установленные Федеральной комиссией по связи для неконтролируемой среды.

Соответствие нормам СЕ по радиочастотному облучению

Данное устройство соответствует требованиям ЕС (1999/519/ЕС) и Международной комиссии по защите от неионизирующих излучений (ICNIRP) по ограничению воздействия электромагнитных полей на организм человека.

Соответствие требованиям Европейского Союза

Данное устройство соответствует следующим стандартам: EN62311, EN 62479, EN 60950-1, EN 301 489-1, -17, EN55022, EN55024, EN 300328, EN 50581. Процедура подтверждения соответствия проводилась с привлечением следующего уполномоченного органа: CETECOM TestLAB - идентификационная маркировка: CE0682 (Уполномоченный орган) СЕ. Изменения или модификации в данном продукте, не санкционированные производителем, могут аннулировать соответствие требованиям EMC и лишить вас права на использование устройства. Данный продукт был протестирован на соответствие EMC в условиях, которые включали использование совместимых периферийных устройств и экранированных кабелей между компонентами системы. Важно использовать периферийные устройства и экранированные кабели между компонентами системы, чтобы уменьшить возможность создания помех для радио, телевизоров и других электронных устройств. Настоящим мы заявляем, что данная сотовая, Wi-Fi, и Bluetooth радиоустановка соответствует основным требованиям и другим соответствующим положениям директивы 1999/5/ЕС.