MODE D'EMPLOI MONTRE CONNECTEE BLUETOOTH ANDROID IOS SMARTWATCH ÉCRAN 1.3 POUCE ÉTANCHE IP54 CARDIO NOIR

Y-10475



Présentation du produit

Ce produit est une montre connectée tactile intégrant les fonctions de suivis de la fréquence cardiaque, de la pression artérielle, des données sportives et du sommeil.

L'utilisateur peut surveiller son état de santé physique, ajuster ses habitudes de travail et de repos, et cultiver un style de vie sain en portant cette montre intelligente.

Une fois ce produit connecté à l'application sur votre appareil mobile, vous pouvez définir vos informations personnelles et synchroniser les données sportives. Cette montre fonctionne avec alerte d'appel, alarme, messagerie. Il s'agit d'une montre connectée élégante, de petite taille et dotée de nombreuses fonctions.

1. Instruction d'utilisation

(1) Allumer : Touchez et maintenez l'écran LCD pendant 3 secondes, la montre vibre et s'allume 1 seconde plus tard, comme le montre l'image 2-1-1

(2) Manipulation :

a. Balayez de haut en bas dans l'interface principale pour changer le style de l'interface.

b. Balayez vers la gauche ou la droite pour basculer entre les différentes interfaces de fonction et choisissez entre plusieurs pages dans la sous-interface.

c. Appuyez une fois pour entrer dans l'interface de chaque sous menu dans l'interface des fonctions. Pour plus de détails, reportez-vous à la description de chaque fonction.

(3) Écran allumé : lorsque la montre est en mode économiseur d'écran, l'écran sera allumé quand vous toucherez l'écran. Si la fonction « tourner le poignet » est déjà activée dans l'application, tourner le poignet peut aussi allumer l'écran.

(4) Éteindre : à l'état allumé, entrez dans l'interface Éteindre, touchez et maintenez l'icône Éteindre pendant 3 secondes, puis la montre s'éteindra après une seconde vibration.

2. Connecter au Bluetooth / Déconnectez au Bluetooth

Connexion Bluetooth : Recherchez « H Band» sur le marché des applications (Android) ou sur l'AppStore (IOS), téléchargez et installez -> activez Bluetooth sur votre téléphone portable -> ouvrez l'application «H Band» -> connectez l'appareil.
En procédant comme indiqué ci-dessus, vous pouvez connecter votre montre à votre application mobile et la configurer dans l'application.

Déconnecter du Bluetooth :

Méthode 1 : Ouvrez « H Band» -> Mon appareil -> Déconnecter (si le système IOS doit ignorer l'appareil dans les paramètres Bluetooth du téléphone pour vous déconnecter).

Méthode 2 : Désactiver le Bluetooth sur votre téléphone portable.

Batterie faible, recharge

Batterie faible : a. Alerte de batterie faible : lorsque la montre est en état de de batterie faible, touchez l'écran et une icône représentant une batterie faible apparaît, comme le montre l'image 2-3-1 .

L'interface principale est affichée après 1 seconde et l'icône de la batterie sur l'interface principale clignote. Le mode économiseur d'écran est activé si aucune opération n'est faite dans les 3 secondes qui suivent.

Éteindre : à cause de la batterie faible, la montre sera automatiquement éteinte lorsque la batterie est épuisée. Toucher et maintenir l'écran pendant 3 seconde permet d'afficher l'icône de batterie faible, mais la montre ne peut pas être allumée.

Recharge :

Lorsque la montre est éteinte, elle s'allume automatiquement et affiche l'animation de recharge, comme le montre l'image 2-3-2.

8 secondes plus tard, le mode économiseur d'écran est activé. Appuyez une seule fois sur l'écran tactile pour afficher l'interface principale pendant la recharge, mais d'autres fonctions ne peuvent pas être utilisées. En mode économiseur d'écran, si aucune opération n'est faite dans les 3 secondes suivantes, s'affichera à nouveau l'animation de recharge.

Il affichera le niveau de recharge et il y a 4 niveaux comme montrés ci-dessous 2-3-2.

3. Réinitialiser le mot de passe :

L'utilisateur peut configurer le mot de passe comme il l'entend. Si vous avez défini le mot de passe auparavant, vous devez entrer le mot de passe lorsque vous connectez la montre au téléphone mobile. Le mot de passe initial est 0000. L'utilisateur peut le réinitialiser en procédant comme suit :

Méthode : Ouvrez « H Band » -> Connecter un appareil -> Mon appareil -> Réinitialiser le mot de passe -> Entrez l'ancien et le nouveau mot de passe -> Réinitialisez le mot de passe.

Si vous oubliez le mot de passe, touchez l'écran de la montre et maintenez le pendant 6 secondes pour effacer le mot de passe, et l'utilisateur peut connecter la montre au téléphone sans mot de passe. Lorsque vous sélectionnez « réinitialiser le mot de passes », l'ancien mot de passe est toujours 0000.

Mise à jour du logiciel

Lorsque le programme de l'appareil a une nouvelle mise à jour, connectez-vous sur l'application et la mise jour du logiciel vous sera rappelée.

Effacer les données

L'utilisateur peut effacer les données de la montre et restaurer les paramètres usine de la montre en ouvrant «H Band» -> Connecter un appareil -> Mon appareil -> Effacer les données. Après l'opération, la montre effacera toutes les données et réinitialisera toutes les fonctions vers leurs paramètres d'usine.

Fonctions et opération

1.1 Fonctions ordinaires

(1) Description de la fonction:

a. mode sport : en mode sport, la montre peut enregistrer la durée, la fréquence cardiaque, les calories et le nombre de pas de l'exercice physique. Vous pouvez choisir de faire une pause et de reprendre l'exercice.

b. Sortie automatique

Pendant l'exercice, la montre détermine automatiquement si l'utilisateur est en mouvement. Si la montre détermine que la de sortie est atteinte, elle quittera automatiquement le mode sport.

c. Verrouillage / déverrouillage: l'utilisateur peut verrouiller l'interface sportive pour éviter de toucher l'écran par accident.

d. Stockage des données : la montre ne sauvegarde que les 3 dernières données sportives.

(2) Instructions d'opération :

Affichage des données : passez à l'interface du mode sport dans l'interface des fonctions de la montre, comme montré sur l'image 3-1-1, appuyez sur « Sport » pour entrer dans l'interface d'affichage des données du sport, comme illustré sur l'image 3-1-2. A ce stade, la durée de l'exercice, la fréquence cardiaque, les calories et le nombre de pas s'affichent.

Manipulation : balayez à droite sur l'interface d'affichage des données pour accéder à l'interface de l'option d'opération, comme illustré sur l'image 3-1-3 parmi les quatre icônes.

a. La partie supérieure gauche est l'icône d'affichage d'état indiquant l'état actuel de mouvement (en pause, en mouvement);

b. La partie supérieure droite correspond à l'icône de verrouillage. Appuyez une fois Sur l'écran pour verrouiller l'écran, puis s'affiche l'interface d'affichage des données, comme illustré Sur l'image 3-1-2. Il y a une icône de verrou dans le coin supérieur droit de l'interface. L'interface n'est pas opérationnelle pendant ce temps. Si vous souhaitez déverrouiller, appuyez de nouveau sur l'icône de verrouillage pour la déverrouiller. Après le déverrouillage, l'interface d'affichage des données s'affiche.

c. La partie inférieure droite est l'icône de pause / reprise de mouvement. Toucher une fois l'écran permet de mettre en pause ou reprendre.

d. La partie inférieure gauche représente l'icône de sortie du mode actuel. Appuyez doucement dessus pour quitter le mode actuel et revenir à l'interface sportive comme le montre l'image 3-1-1.



(3-1-1)



(3-1-2)



(3-1-3)

1.2 Podomètre

(1) Afficher le nombre actuel de pas, la distance parcourue, les calories brûlées, comme indiqué sur l'image 3-1-5, et le mode économiseur d'écran est activé si aucune opération n'est effectuée dans les 3 secondes suivantes.

(2) Instructions d'utilisation : balayez l'interface du podomètre vers la gauche dans l'interface principale pour afficher le nombre actuel de pas, la distance parcourue et les calories brûlées, comme indiqué sur l'image 3-1-5. Si aucune opération n'est faite dans les 5 secondes suivantes, la montre passera automatiquement au mode économiseur d'écran.



(3-1-4)

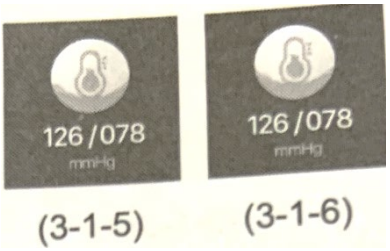
1.3 Pression artérielle

(1) Présentation de la fonction

a. Mesure de la pression artérielle : La montre mesurera la pression artérielle de l'utilisateur sous cette interface.

b. Suivi automatique de la pression artérielle : Cette fonction peut être activée dans l'application du téléphone portable. Lorsque la fonction est activée, la montre surveille automatiquement (10 minutes) et enregistre les données de la pression artérielle. Si l'appareil est connecté, les données seront téléchargées sur l'application.

c. Mode privé de pression artérielle : Cette fonction peut être réglée dans l'application. Lorsque la fonction est activée, la pression artérielle peut être mesurée et calibrée à l'aide des chiffres de pression artérielle entrés par l'utilisateur, afin d'obtenir une pression artérielle plus précise lors de la mesure de la pression artérielle.



(2) instructions d'opération :

a. Mesure de la pression artérielle : passez à l'interface de la pression artérielle sous l'interface principale, comme indiqué sur l'image 3-1-6. Une fois que vous entrez dans l'interface de pression artérielle, la mesure de la pression artérielle commence. Pendant la mesure (durée 25 secondes), la zone de résultat indique --- / ---, après 25 secondes. Si la pression artérielle ne peut pas être mesurée, le résultat s'affiche comme suit : Si la pression artérielle xxx/xxx. Si la pression artérielle est mesurée avec succès, elle s'affiche comme indiqué sur l'image 3-1-6.

b. Suivi automatique activé/désactivé : Étapes d'opération : « Open H band» -> Configuration -> Mon appareil -> Activation et Désactivation -> Suivi automatique de la pression artérielle.

c. Mode privé activé / désactivé : Ouvrez «H Band» -> Configuration -> Mon appareil -> Mode privé PA. Lorsque le mode privé est activé, la lettre «P» apparaît dans l'interface de mesure de la pression artérielle, comme le montre l'image 3-1-7.

1.4 Fréquence cardiaque

(1) Présentation de la fonction :

a. Mesure de la fréquence cardiaque : la montre mesurera la fréquence cardiaque de l'utilisateur sous l'interface de mesure de la fréquence cardiaque.

Une fois le test terminé, le résultat sera affiché. Si aucune opération n'est effectuée dans les 60 secondes suivantes, l'écran passe automatiquement au mode économiseur d'écran et se mettra en veille.

b. Suivi automatique de la fréquence cardiaque : Cette fonction peut être réglée dans l'application. Lorsque la fonction est activée, la montre surveille automatiquement (en 30 minutes) et enregistre les données de la fréquence cardiaque. Si vous la connectez à votre téléphone portable, elle téléchargera les données sur l'application.

c. Alarme de fréquence cardiaque : Lorsque le suivi automatique du rythme cardiaque est activé, vous pouvez activer l'«Alarme de fréquence cardiaque» sur l'application et définir le plafond de la fréquence cardiaque. Lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur atteint le plafond défini, la montre vibre et affiche l'interface d'alarme de la fréquence cardiaque, comme indiqué sur l'image 3-1-8.

(2) Instructions d'opération

a. Mesure de la fréquence cardiaque : démarrez le test immédiatement après avoir balayé vers l'interface de la fréquence cardiaque dans l'interface principale, comme illustré sur l'image 3-1-9. Une fois le test terminé, le résultat sera affiché. Si la fréquence cardiaque ne peut pas être mesurée, elle sera toujours affichée ---, et l'écran sera automatiquement éteint 60 secondes après et se mettra en veille.

b. Suivi automatique activé/désactivé : Ouvrez «H Band» -> Configuration -> Mon appareil -> Activation et Désactivation -> Suivi automatique de la pression artérielle.

c. Alarme de la fréquence cardiaque : ouvrez «H Band» -> Configuration -> Mon appareil -> Alarme de la fréquence cardiaque -> Cliquez sur «Alarme de la fréquence cardiaque» -> Définissez le Plafond de la fréquence cardiaque -> Enregistrez



(3-1-7)



(3-1-8)

1.5 Suivi du sommeil

(1) Présentation de la fonction : la montre affichera la durée du sommeil de l'utilisateur durant la veille.

(2) Instructions d'opération :

Balayez vers l'interface du sommeil, comme illustré sur l'image 3-1-1. Si aucune opération n'est effectuée dans les 3 secondes suivantes, le système passe automatiquement au mode économiseur d'écran et se mettra en veille comme le montre l'image 3-1-10.



(3-1-9)

1.6 Rechercher un téléphone

(1) Présentation de la fonction : Cette fonction peut être réglée dans l'application. Lorsque son état est « Activé», il entrera dans l'interface de recherche de téléphone portable. Si le téléphone portable et la montre sont connectés, le téléphone portable vibrera et sonnera si vous appuyez sur «Rechercher un téléphone».

Trouver mon téléphone : Glissez sur l'interface "Trouver mon téléphone", comme le montre l'image 3-1-11, une seul pression du l'interface "Trouver mon téléphone" lance la recherche de votre téléphone, comme le montre

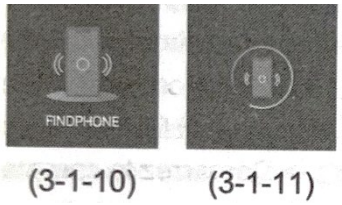
l’image 3-1-12.

2) Instructions d'opération :

Activer / Désactiver : Ouvrez «H Band » -> Configuration -> Mon appareil -> Rechercher un téléphone activé / désactivé, puis l'utilisateur peut activer ou désactiver la fonction « rechercher un téléphone ».

Rechercher un téléphone : passez à l'interface « Rechercher un téléphone », comme illustré par l'image 3-1-11, puis appuyez sur « Rechercher un téléphone » pour rechercher le téléphone mobile souhaité, l'interface est illustrée comme sur l'image 3-1-12.

Quitter : lorsque vous trouvez un téléphone, appuyez à nouveau sur « Rechercher un téléphone » pour mettre fin à la fonction. Cette fonction est automatiquement désactivée une minute après avoir trouvé le téléphone.



(3-1-10) (3-1-11)

1.7 Chronomètre

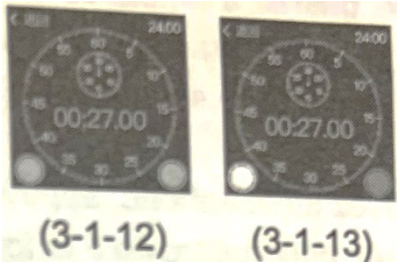
(1) Présentation de la fonction : cette fonction peut être définie dans l’application, lorsque l'état est «activé», l'utilisateur peut utiliser cette fonction sur la montre.

(2) Instructions d’opération :

Activer / Désactiver : Ouvrez «H Band» -> Configuration -> Mon appareil -> Chronomètre activé / désactivé, puis le chronomètre est activé / désactivé.

Comment utiliser : Balayez vers l'interface du chronomètre, comme illustré sur l’image 3-1-13. Appuyez une fois sur l'icône verte en bas à droite pour démarrer le chronométrage, l'icône devient rouge, comme indiqué dans l'image 3-1-14; appuyez une fois sur l'icône rouge pour faire une pause pendant le chronométrage; réinitialisez en appuyant sur l'icône grise en bas à gauche.

Après la réinitialisation, balayez vers la gauche ou la droite pour quitter l’interface du chronomètre. Quand le chronomètre reste allumé pendant une minute, l'écran s'éteint automatiquement. Touchez l'appareil ou tournez votre poignet pour rallumer l'écran, puis s'affichera l'interface du chronomètre.
3 secondes après, l'interface principale sera affichée et une seconde après l’écran sera éteint.



(3-1-12) (3-1-13)

1.8 Compte à rebours

(1) Présentation de la fonction : La fonction de compte à rebours permet à l'utilisateur de définir un temps de compte à rebours. Lorsque le temps est écoulé, la montre fait apparaitre une animation et vibre.

(2) Instructions d'opération : Cette fonction a deux formes d'utilisation.

Compte à rebours unique : Ouvrez la «H Band» -> Configuration -> Mon appareil -> Compte à rebours -> Démarrez le compte à rebours - Réglez la durée souhaité -> confirmez. A ce moment-là, l'écran s'allume et le compte à rebours démarre, et 3 secondes après, l'écran s'éteint. Pendant ce temps l'interface du compte à rebours cst en rotatif (cliquez sur («réinitialiser » et balayez à gauche ou à droite pour quitter la fonction de compte à rebours.

Lorsque le compte à rebours est terminé, la montre vibre et affiche une animation de rappel d'une durée de 3 secondes.

Compte à rebours habituel : Ouvrez la «H Band» -> Configuration -> Mon appareil -> Compte à rebours -> activez «affchage de l'interface» - Réglé la durée souhaitée -> confirmez. Balayez vers l'interface «Compte à rebours ».

Appuyez sur le bouton « Démarrer » pour démarrer le compte à rebours. 3 secondes après, l'écran s'éteint. Pendant le comptage, l'interface du compte à rebours est affichée en mode rotatif. Cliquez sur « réinitialiser » et balayez vers la gauche ou la droite pour quitter la fonction de compte à rebours. Une fois le compte à rebours terminé, la montre vibre et affiche l'animation de rappel pendant 3 secondes.



2. Rappel

2.1 Alarme

(1) Présentation de la fonction : les utilisateurs peuvent régler l'alarme dans l'application. Vous pouvez régler une alarme unique ou une alarme récurrente.
En outre, vous pouvez choisir l'étiquette de l'alarme. Il y a 20 étiquettes disponibles. Une alarme unique peut être supprimée. Une alarme récurrente peut être activée, désactivée ou supprimée.

(2) Instructions d'opération : Ouvrez la « H Band» -> Configuration -> Mon
appareil -> Réglage d'alarme -> cliquez en haut à droite sur "+" -> réglage de l'heure et de la date de rappel (pour l'alarme récurrente choisissez les dates souhaitées) -> sélectionnez l'étiquette de l'alarme -> cliquez sur "V" du coin supérieur droit. Lorsque l'alarme est réglée, la montre vibrera et l'étiquette d'alarme s'affichera à l'heure définie. Voir l'image 3-2-1.

Au bout de 10 vibrations, l'écran est éteint. (Si l'heure définie de l'alarme unique et celle définie de l'alarme récurrente sont en conflit, l'appareil donnera la priorité à l'alarme unique).



2.2 Refuser un appel, répondre à un appel, mettre en mode silencieux

(1) Présentation de la fonction : Cette fonction peut être activée dans l'application. Si vous appuyez sur « activer», la montre vibre en cas d'appel entrant (pour le système IOS, vous devez préalablement connecter le téléphone au Bluetooth) et affiche l'icône d'appel et le numéro de l'appelant (si le numéro a été enregistré dans le carnet de contacts du téléphone portable, le nom de l'appelant est affiché), comme le montre l'image 2-2-2, jusqu'à ce que l'utilisateur réponde ou raccroche. L'appel entrant peut être mis en mode silencieux ou rejeté par une manipulation sur la montre. Une fois l'opération terminée, la montre est en mode veille et entre en mode économiseur d'écran.

(2) Instructions d'opération :

Configuration de rappel d'appel : Ouvrir «H Band» -> Configuration -> Notification de message -> Appel téléphonique

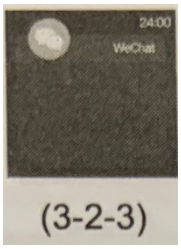
Désactiver la sonnerie : en cas d'appel entrant sur le téléphone portable, la montre vibre et affiche l'interface. À ce stade, si vous touchez l'icône du microphone en bas à droite, l'appel peut être mis en mode silencieux et la montre cesse de vibrer.

Rejeter : la montre vibre lorsque vous recevez un appel sur votre téléphone portable. Appuyez sur l'icône rouge en bas à gauche pour rejeter l'appel.

L'interface indique que l'appel a été raccroché, et 1 seconde plus tard, l'écran s'éteint.

2.3 Rappel SMS / applications

(1) Présentation de la fonction : Cette fonction peut être activée dans l'application. Si vous activez cette option, lorsque le téléphone mobile reçoit un SMS ou un message d'application mobile (WeChat, QQ, etc.), la montre affiche le contenu de la notification (vous devez préalablement la jumeler pour l'IOS, ou activer l'autorisation pour Android), comme illustré sur l'image 3-2-3.



(3-2-3)

(2) Instructions d'opération :

Notification de message activée/désactivée : Ouvrez « H Band» -> Configuration -> Notification de message -> Activez pour les notifications souhaitées.

Lire un message : Prenons l'exemple d'un SMS. Lorsque le téléphone mobile reçoit la notification du SMS, la montre va vibrer et afficher le contenu de la notification. Touchez ou balayez vers la gauche ou vers le haut pour tourner la page (l'écran s'éteint automatiquement 3 secondes après si aucune opération est faite). Quand le contenu est lu en entier, appuyez sur l'écran pour l'éteindre.

2.4 Mode sédentaire

(1) Présentation de la fonction : Cette fonction peut être activée dans l'application. Lorsque ce mode est « activé», l'utilisateur peut définir la durée de sédentarité. À ce moment, la montre commence à surveiller en permanence si l'utilisateur est en position assise. Si l'utilisateur demeure dans cet état plus longtemps que prévu par cette fonction, la montre vibre et affiche l'interface de rappel, comme le montre l'image 2-2-4.

(2) Instructions d'opération : ouvrez « H Band» -> Configuration -> Mon appareil -> Mode sédentaire activé -> cliquez pour définir l'heure de début, l'heure de fin, la fréquence de rappel-> Enregistrez.

Si l'utilisateur est dans cet état plus longtemps que la durée définie, la montre vibre pour alerter et afficher l'animation.



(3-2-4)

2.5 Rappel de déconnexion Bluetooth

(1) Présentation de la fonction : cette fonction peut être activée dans l'application. Après l'activation de cette fonction, lorsque le téléphone mobile se déconnecte de la montre, l'interface utilisateur de déconnexion s'affiche sur la montre et vibre pendant 1 seconde. L'écran sera éteint après l'affichage de l'interface utilisateur pour 3

secondes. Voir l'image : 3.2.5



2.6 Objectif sportif

(1) Présentation de la fonction, l'utilisateur peut définir son objectif de nombre de pas. Lorsque l'utilisateur atteint son objectif, la montre vibre et affiche l'animation de l'objectif sportif, comme illustré par l'image 3.2.6.

(2) Instruction d'opération : ouvrez « H band » -> Configuration -> Objectif sportif -> Définition de nombre de pas -> Enregistrez (3.2.6)



Autres fonctions

(1) Vérification de port

Présentation de la fonction : cette fonction peut être activée dans l'application. Si la fonction est activée, la montre effectuera la vérification de port avant la mesure de la fréquence cardiaque (pression artérielle) pour déterminer si l'utilisateur porte la montre correctement. Si la montre est correctement portée, la mesure de la fréquence cardiaque (pression artérielle) est lancée. Si la vérification de port ne passe pas, le voyant du capteur clignote pendant un moment et s'éteint automatiquement, puis l'écran s'éteint et se met en mode veille.

(2) Instructions d'opération : Ouvrez «H Band » -> Configuration -> Mon appareil -> Activation ou Désactivation -> Vérification de port activée / désactivée.

3.2. Connexion d'appareil

(1) Présentation de la fonction : Cette fonction peut être activée dans l'application. Après avoir connecté le téléphone mobile à la montre intelligente, lorsque les données de la montre sont synchronisées dans l'application, si l'utilisateur se connecte sans compte, toutes les données seront enregistrées en local et ne seront pas effacées. Si l'utilisateur se connecte avec son compte, l'application téléchargera toutes les données vers le cloud.

(2) Instructions d'opération : Ouvrez «H Band» -> Configuration -> Mon appareil -> Connexion d'appareil.

(3) Prise de photo

Présentation de la fonction :

(1) Une fois entré dans l'interface de prise de photo de l'application, vous pouvez prendre une photo grâce à la montre. Notez que l'application ne peut pas prendre de photo pendant que la montre mesure la fréquence cardiaque ou la pression artérielle.

(2) Instructions d'opération : ouvrez « H Band» -> Mon appareil -> Prendre une Photo. Entrez dans l'interface utilisateur de photo, comme illustré sur l'image 3-3-1. Cliquez sur l'icône blanche sur l'icône de la montre ou secouez la montre pour prendre une Photo.

3.4 Tourner le poignet

(1) Présentation de la fonction : cette fonction peut être activée dans l'application.
Si la fonction est activée, lorsque la montre ou le bras de l'utilisateur est levé, l'écran de la montre s'allume. De plus, l'heure de début, l'heure de fin et la sensibilité peuvent être définies dans l'application.

(2) Instructions d'opération:

a.Activer: ouvrez « H Band» -> Configuration -> Mon appareil Activez « Toumer le poignet»

b.Configuration: Ouvrez « H Band» -> Configuration -> Mon appareil activez «toumer le poignet» -> Réglez l'heure de début, l'heure d'arrêt, la sensibilité.

4.Paramètres d'usine de chaque fonction

Vous trouverez ci-dessous les paramètres d'usine de chaque fonction au moment où la montre est expédiée de l'usine ou après son réinitialisation par l'utilisateur.

Unité : métrique

Objectif sportif : 8000

Style de l'interface : initial

Activé à l'état initial : tourner le poignet, vérification de port, suivi automatique de fréquence cardiaque