MODE D'EMPLOI MONTRE CONNECTEE CARDIO BLUETOOTH SMARTWATCH TENSION SOMMEIL PEDOMETRE

MODE D'EMPLOI MONTRE CONNECTEE BLUETOOTH TENSION SOMMEIL CARDIAQUE COMPTEUR CALORIE

REF. : Y-mcb56 & Y-mcb57



N'hésitez pas à nous contacter au 05.56.34.86.31 pour la moindre question.
Si vous êtes satisfait de votre commande Yonis-Shop, merci de nous laisser un avis sur le site où vous avez commandé. Suivez notre actualité sur les réseaux sociaux :

Yonis Distribution BP 60059 33166 Saint Medard en Jalles CEDEX - 05 56 34 86 31 RCS BORDEAUX 527861942

contact@yonis-shop.com - www.yonis-shop.com

Nous vous remercions d'avoir commandé sur Yonis-shop.com.
Pour toutes questions relatives à cet article, nous vous invitons à nous contacter :

- Via le formulaire de contact sur www.yonis-shop.com
- Via le site de votre achat (EBay, Amazon, Cdiscount...Etc.)
- Par mail à contact@yonis-shop.com
- Par téléphone au 05 56 34 86 31 de 09h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

MODE D'EMPLOI MONTRE CONNECTEE CARDIO BLUETOOTH SMARTWATCH TENSION SOMMEIL PEDOMETRE

MODE D'EMPLOI MONTRE CONNECTEE BLUETOOTH TENSION SOMMEIL CARDIAQUE COMPTEUR CALORIE

REF. : Y-mcb56 & Y-mcb57

SOMMAIRE

PRÉSENTATION DE VOTRE SMARTWATCH 2
INSTRUCTIONS D'UTILISATION 3
I - Connexion et synchronisation de votre montre avec un smartphone 3
A - Téléchargement de l'application Android / iOS 3
B - Synchronisation de vos appareils (Montre / Smartphone) 3
II - Interface de votre montre connectée 7
III - Interface de l'application 8
A - Tableau de bord 8
B - Mouvement 10
C - Configuration 11

PRÉSENTATION DE VOTRE SMARTWATCH





INSTRUCTIONS D'UTILISATION

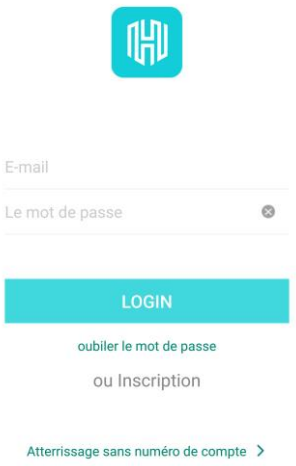
I - Connexion et synchronisation de votre montre avec un smartphone

A - Téléchargement de l'application Android / iOS

Cette smartwatch est compatible avec iOS et Android, vous pouvez donc télécharger l'application suivante sur l'App Store et le Google Play Store. Entrez dans votre boutique d'application en ligne, tapez dans la barre de recherche « **H Band 2.0** » pour Android et « H band » pour iOS. Une fois l'application trouvée, téléchargez-la et installez-la ensuite.

B - Synchronisation de vos appareils (Montre / Smartphone)

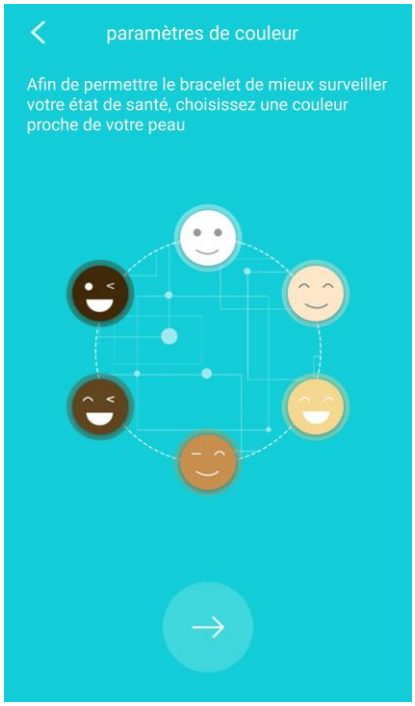
Une fois l'application téléchargée, allez dans vos paramètres de votre smartphone et activez le Bluetooth. Une fois le Bluetooth activé, lancez l'application « H Band 2.0 ». Vous devez arriver à ceci :



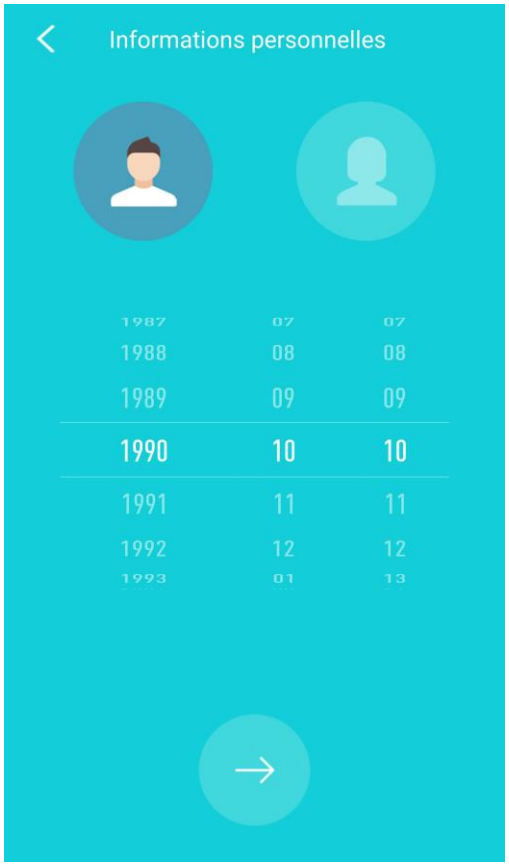
Cliquez sur « Inscription » afin de créer un compte pour pouvoir utiliser l'application. En cliquant sur « Inscription », vous arriverez à cette interface :



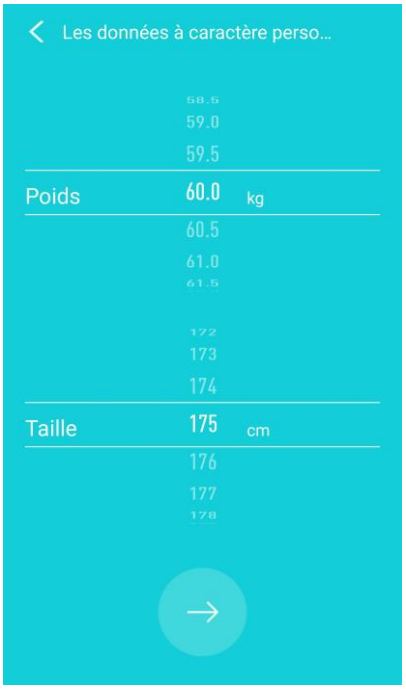
Une fois sur cette interface, entrez une adresse mail et un mot de passe qui vous serviront d'identifiant pour l'application. Une fois votre saisie effectuée, cliquez sur « Inscription » pour valider la création de votre compte. Vous arriverez alors à la fenêtre suivante :



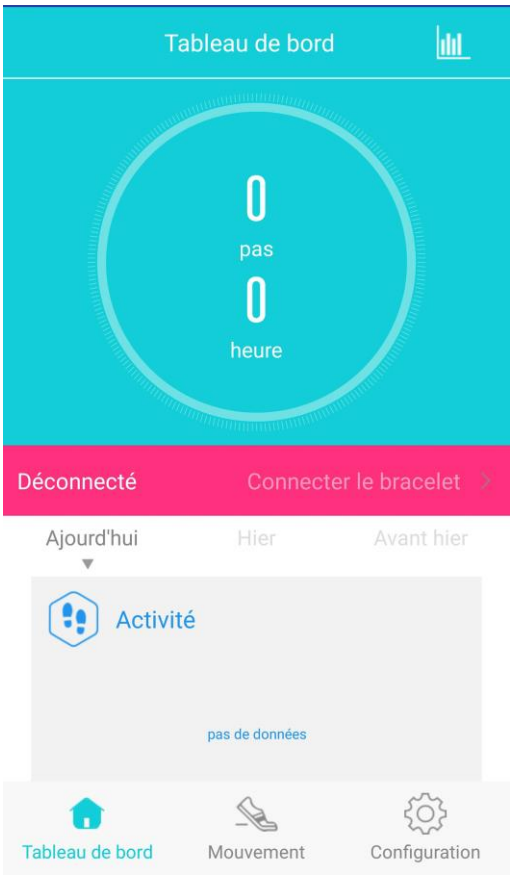
Cliquez sur le smiley qui se rapproche le plus de la couleur de votre peau et ensuite cliquez sur la flèche en bas. Vous arriverez à cette interface :



Ici, vous devez sélectionner votre année de naissance, votre mois de naissance et enfin votre jour de naissance. Une fois les informations correctement indiquées, appuyez une nouvelle fois sur la flèche pour valider. Vous arriverez alors à cette interface :



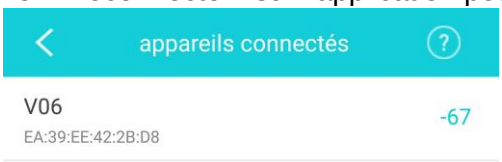
Ici, vous devez sélectionner votre poids, et votre taille en cm. Toutes ces informations ne sont à renseigner que lors de votre première connexion à l'application. Une fois les informations correctement indiquées, appuyez une dernière fois sur la flèche pour valider. Vous arriverez alors à cette interface :



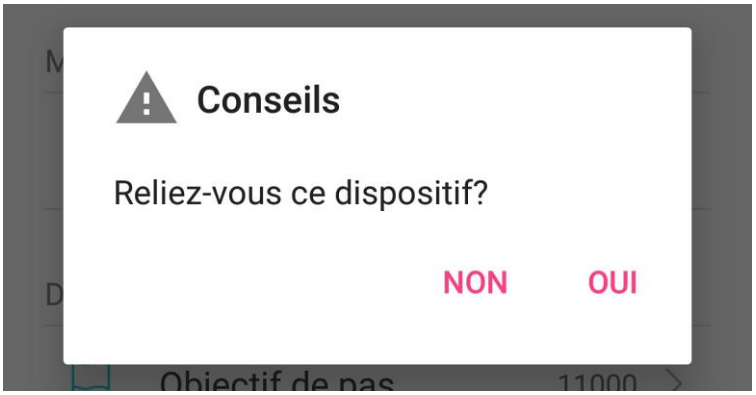
Cette interface est l'écran d'accueil de l'application pour votre montre connectée. Afin de connecter votre montre, cliquez sur « Configuration » en bas à droite de l'écran. Vous arriverez à cette interface :



Avant de poursuivre, allumez votre montre en appuyant sur le bouton ON/OFF jusqu'à ce que votre montre vibre. Une fois la montre allumée, cliquez sur la ligne « Déconnecté » sur l'application pour avoir cette interface devant les yeux :



La ligne « V06 » représente votre montre. Cliquez alors sur cette ligne pour avoir une pop-up de ce type devant les yeux :



Cliquez sur le OUI pour être sûr(e) que votre montre soit bien connectée à votre téléphone via l'application H Band.

Vous reviendrez ensuite à cette interface :



La ligne encadrée en rouge vous indique que la connexion est bien effective entre votre montre et l'application. Vous pouvez donc revenir sur le tableau de bord de l'application (Page d'accueil) en cliquant sur « tableau de bord » en bas, à gauche. Nous vous présenterons dans un paragraphe dédié, les différentes fonctions et informations disponibles sur l'interface de l'application.

II - Interface de votre montre connectée

Votre montre dispose d'un écran qui vous affichera différentes informations. Tout d'abord, une fois connectée à votre smartphone, elle se mettra automatiquement à l'heure et à la date du jour. Ensuite, lorsque vous effectuez un mouvement de poignet l'écran s'allumera automatiquement.

Puis, il vous suffira d'appuyer sur le bouton ON/OFF pour avoir des informations en direct sur votre montre. Une première pression sur le bouton ON/OFF vous permettra de déclencher le tensiomètre de votre montre. Une seconde pression déclenchera le cardiofréquencemètre (Rythme cardiaque) de votre montre. Ensuite, vous trouverez au fur et à mesure des pressions sur le bouton ON/OFF :
- Le nombre de pas effectué
- La distance parcourue
- Une estimation du nombre de Kilocalories dépensées
- Et enfin, le temps de sommeil de votre nuit.

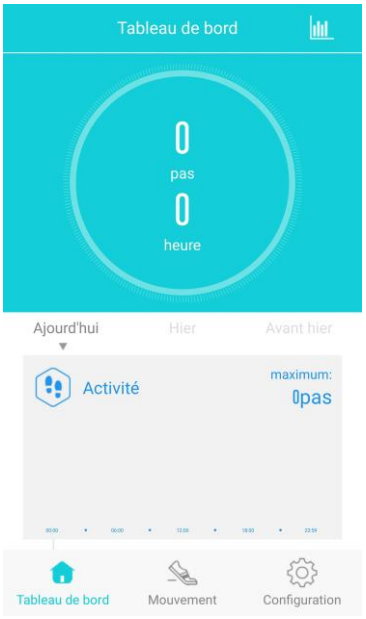
Toutes ces informations se retrouvent en détails sur votre smartphone via l'application. La montre enverra automatiquement en Bluetooth les informations recueillies.

III - Interface de l’application

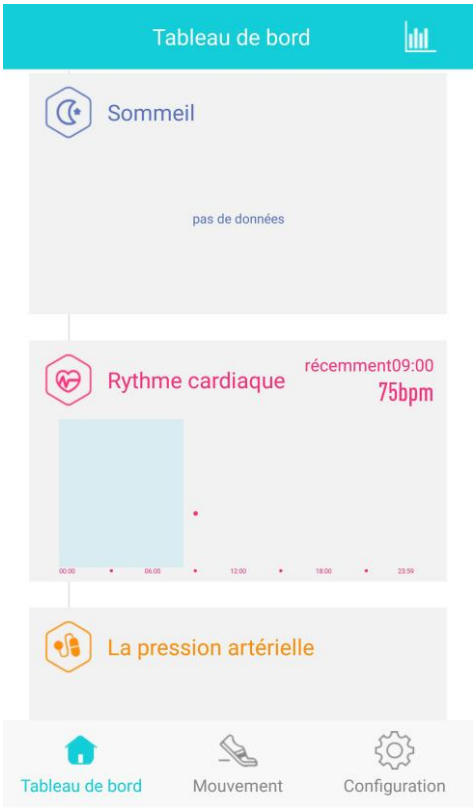
Nous allons maintenant vous présenter l’application H Band afin que vous puissiez profiter de toutes les fonctionnalités offertes par votre montre.

A - Tableau de bord

Lorsque vous lancer l’application, et que vous vous êtes connecté avec succès, vous arriverez à l’écran d’accueil de votre montre qui est le « Tableau de bord ». Ce tableau de bord ressemble à ceci :



Dans un premier temps, vous retrouverez votre nombre de pas et le temps d’activité effectué à l’instant T.
Ensuite, il vous suffit de descendre dans cette interface pour avoir d’autres informations :

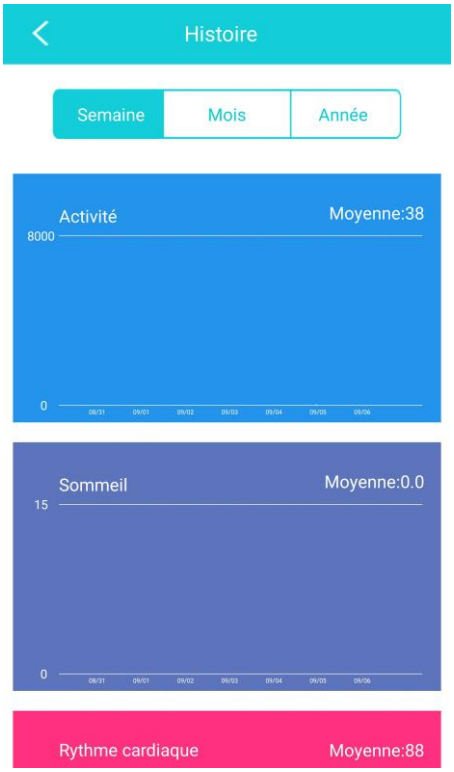




Vous retrouverez donc les informations concernant votre sommeil, votre rythme cardiaque si et seulement si vous avez demander à la montre de le mesurer (Via le bouton ON/OFF) et votre pression artérielle qui n'apparaîtra également que si vous l'avez mesurer.

Vous avez également la possibilité de demander à la montre de mesurer votre rythme cardiaque depuis l'application en appuyant sur l'icône : . Il en est de même pour la pression artérielle en appuyant sur l'icône : .

Vous aurez également la possibilité de consulter vos anciennces données via ce tableau de bord. Il vous suffit de cliquer sur situé en haut à droite. Vous arriverez à l'interface suivante :



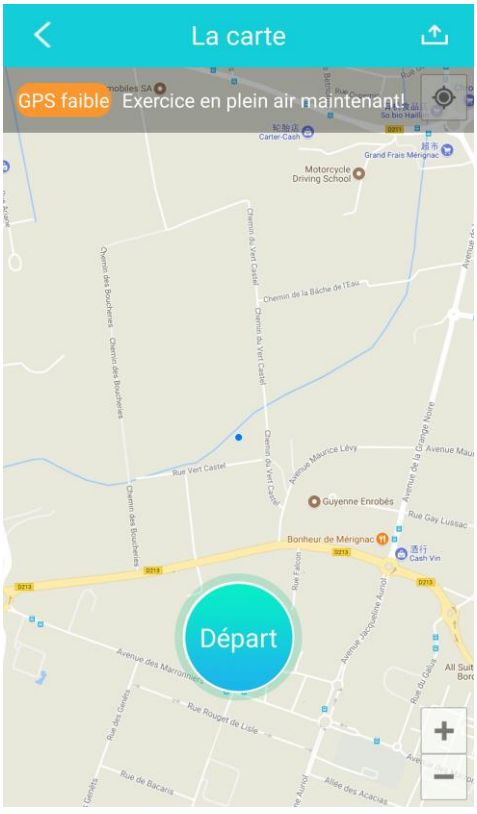
Vous aurez alors accès à vos données hebdomadaires, mensuelles et même annuelles. Il vous suffit de descendre pour avoir les données d'activité, Sommeil...Etc.

B - Mouvement

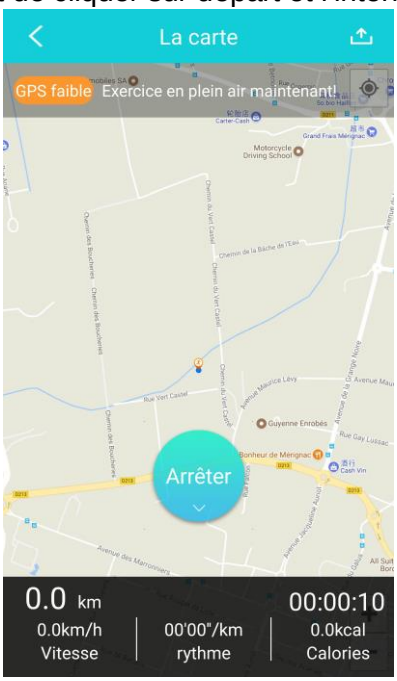
Ce second menu est accessible en cliquant sur « Mouvement » en bas, au centre de l'interface. Vous arriverez à l'interface suivante :



Ce menu vous permettra d'enregistrer vos trajets effectués lors de vos sessions de sport en plein air. Il vous suffit de cliquer sur « Commencer à bouger » pour arriver à cette interface :



Lorsque vous êtes prêt à partir, il vous suffit de cliquer sur départ et l'interface changera comme ceci :



Une fois que votre session est terminée, il vous suffit de cliquer sur « Arrêter ».

C - Configuration

Ce menu permet d'effectuer des réglages pour votre montre connectée. Une fois que vous avez cliqué sur « Configuration », qui se situe en bas à droite, vous arrivez à cette interface :

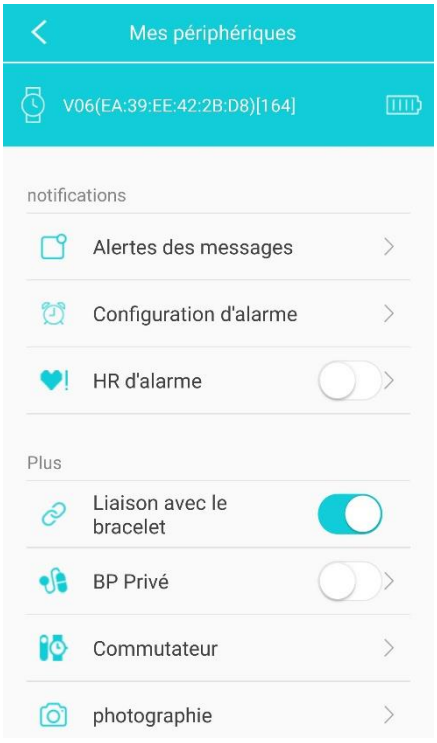


Sur cette interface, vous retrouverez des informations concernant votre montre. Vous retrouverez par exemple l'objectif de pas et de sommeil que vous vous êtes fixé. Vous pourrez les modifier à votre guise.

Lorsque vous descendez un peu plus bas, vous aurez accès aux informations suivantes :



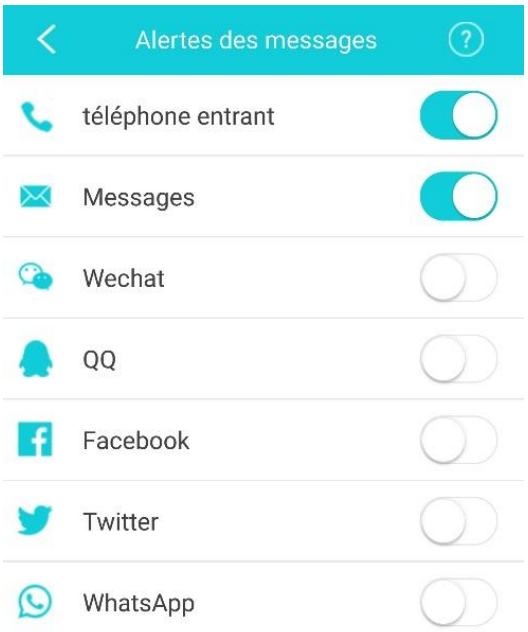
Vous pourrez alors changer l'unité de mesure si besoin, et également déconnecter votre compte pour en connecter un nouveau ou tout simplement éteindre l'application. Ensuite pour accéder aux réglages propres à votre montre, il vous suffit de cliquer sur la première ligne indiquant « V06 ». Vous arriverez à cette interface :



Nous allons reprendre les différents sous-menus disponibles pour vous guider dans les paramètres de votre montre connectée.

1 - Alertes des messages

Ce sous-menu vous permet de paramétré les notifications que votre montre vous indiquera. Lorsque vous cliquez sur « Alertes des messages », vous arrivez à cette interface :



Libre à vous ensuite de choisir les notifications que vous souhaitez recevoir ou non. Par défaut, uniquement les appels entrants et SMS entrants vous seront signalés.

2 - Configuration d'alarme

Ce sous-menu vous permet de paramétrer des alarmes qui se déclencheront sur votre montre en déclenchant le vibreur de votre montre. Pour cela, appuyez sur « Configuration d'alarme » pour arriver à cette interface :



Vous pourrez paramétrer jusqu'à 3 alarmes aux heures que vous souhaitez. Que ce soit pour vous réveiller ou encore ne pas oublier un rendez-vous, ces alarmes se déclencheront directement sur votre poignet.

3 - HR D'alarme

Cette option vous permet d'activer une alarme au cas où votre pouls est trop élevé. Il vous suffit de définir un seuil à ne pas dépasser et d'activer l'alarme.

4 - Liaison avec le bracelet

Vous pouvez activer et désactiver à votre guise la liaison avec la montre.

5 - Commutateur

Ce sous menu vous permettra d'activer/désactiver certaine fonction de votre montre connectée.