MODE D'EMPLOI
MONTRE CONNECTEE SPORT IP68 BLUETOOTH BRACELET PODOMETRE CAPTEUR DE FREQUENCE CARDIAQUE

Y-mcb179-180-181-182-183-184



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 14h00 et 17h00

Mode d'emploi
Montre Connectée Sport IP68 Bluetooth Bracelet Podomètre Capteur de Fréquence Cardiaque

Y-mcb179-180-181-182-183-184

SOMMAIRE

INSTRUCTIONS D'UTILISATION 3
Guide de connexion 3
Connexion Bluetooth 3
Fonctions 3
Ecran et boutons 3
Allumer la montre 3
Eteindre la montre 3
Lever la main pour allumer l'écran 3
Podomètre 3
Distance 3
Calorie 4
Détection de la pression artérielle 4
Détection du rythme cardiaque 4
Détection du sommeil 4
Trouver le dispositif 4
Télécommande appareil photo 4
Sommeil 4
Synchronisation 4
Alarmes 4

Appel 4
Notifications des messages 4
Notifications de Facebook 5
Notifications de Twitter 5
Notifications de WhatsApp 5
Rappel de sédentarité 5
Alarme du rythme cardiaque 5
Mise en garde 5

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Guide de connexion

Pour l'utilisateur d'Iphone, vous pouvez chercher « H Band » dans l'app Store et le télécharger ; pour Android vous pouvez chercher « H Band » dans le Google Play Store.

Connexion Bluetooth

- Activer le Bluetooth du téléphone
- Ouvrir l'application H Band, puis Réglages, et enfin Connexion
- Taper le nom du dispositif que vous voulez connecter. Attention, pour Android, vous devrez taper le code par défaut 0000

Fonctions

- Date et heure
- Détection de mouvement (podomètre, distance, calorie)
- Détection de la pression artérielle
- Détection du rythme cardiaque
- Détection du sommeil
- Trouver le dispositif
- Alarme
- Alerte des messages et appels
- Notifications
- Alerte de la sédentarité

Ecran et boutons

Allumer la montre



Appuyez sur la zone tactile 3 secondes pour allumer l'appareil et voir l'interface principal.

Eteindre la montre



Appuyez sur la zone tactile 3 secondes jusqu'à ce que le logo « Power » apparaisse.

Lever la main pour allumer l'écran

Touchez la zone tactile ou levez votre main, le bracelet affichera l'heure.

Podomètre



Enregistrer les pas que vous avez fait dans la journée

Distance



Enregistrer la distance entre votre premier pas et votre dernier pas de la journée, l'unité de longueur est le kilomètre.

Calorie



Enregistrer les calories brûlées

Détection de la pression artérielle



Le test de la pression sanguine commence dans 46s après avoir intégré l'interface de la pression sanguine, si le test se passe bien, vous pouvez voir « ---/--- », si non, vous allez voir « xxx/xxx », mais dans les deux cas, dans 70s, ce sera la mise en veille.

Détection du rythme cardiaque



Le test commence après avoir intégré l'interface du rythme cardiaque, si vous voyez « ---/---« cela veut dire que le test a échoué, dans tous les cas, dans 60s, ce sera la mise en veille.

Détection du sommeil



Afficher les données du sommeil

Trouver le dispositif



Touchez la zone tactile 3s et vous pouvez faire sonner le téléphone afin de le trouver

Télécommande appareil photo

Ouvrir l'appareil photo du téléphone, et en parallèle mettre le bracelet en mode caméra. Bouger la main ou toucher la zone tactile pour prendre des photos.

Sommeil

Quand vous êtes sur l'interface du sommeil, touchez la zone tactile 6s.

Synchronisation

Alarmes



Vous pouvez définir 3 alarmes. Quand vous êtes en mode alarme, le bracelet vibre deux fois, pendant 3 secondes. Vous sentirez la deuxième vibration après deux secondes d'interruption, ensuite une seconde de vibration, puis ce sera la mise en veille (réglages dans l'application).

Appel



Lorsque vous recevez un appel et que le numéro est enregistré dans vos Contacts, vous pourrez voir le nom s'afficher et le bracelet vibrera jusqu'à ce que vous décrochiez ou raccrochiez (en appuyant sur la zone tactile).

Notifications des messages



Si la personne est enregistrée dans vos Contacts, vous verrez son nom affiché, sinon, seulement son numéro de téléphone.

Vous verrez le contenu du message pendant 5 secondes, mais seulement une page, le reste du contenu est remplacé par trois points. La vibration dure une seconde, puis mise en veille.

Notifications de Facebook



Le contenu et le nom de la personne s'afficheront à droite, vous ne verrez qu'une page de contenu, le reste est remplacé par 3 points.

Notifications de Twitter



Le contenu et le nom de la personne s'afficheront à droite, vous ne verrez qu'une page de contenu, le reste est remplacé par 3 points.

Notifications de WhatsApp



Le contenu et le nom de la personne s'afficheront à droite, vous ne verrez qu'une page de contenu, le reste est remplacé par 3 points.

Rappel de sédentarité



Vous pouvez fixer la durée maximale de sédentarité. Si vous dépassez le temps, le bracelet vibrera.

Alarme du rythme cardiaque



Si votre rythme cardiaque devient anormal, le bracelet vibrera.

Mise en garde

Veuillez enlever le film de protection du capteur de fréquence cardiaque sous l'appareil.

Il est possible que le lien entre le téléphone et la montre se déconnecte, il faudra alors redémarrer l'application ou le bracelet.

Pour s'assurer que les données soient le plus correctes possible, après avoir activer le mode test de la pression sanguine, veuillez vous détendre, mettre le bracelet au même niveau que votre cœur et ne pas parler pendant le test.

Attention : cette fonction ne convient pas aux patients souffrant d'hypertension, elle offre une référence des données de la pression sanguine, mais ces données ne peuvent être utilisées à destination médicale.

