# **Active Fit Tracker**



# Brugsanvisningen findes online på følgende sprog:

- Dansk: <u>iform.dk/tracker</u>
- Svensk: iform.se/tracker
- Norsk: iform.nu/tracker
- Finsk: kuntoplus.fi/tracker

Tillykke med din Active Fit Tracker med hjertefrekvens! Alle aktiviteter vises på appen efter synkronisering med dataene fra Active Fit Tracker. Du bedes læse brugsanvisningen grundigt.

# Sikkerhedsadvarsel

Du bedes følge din læges anvisninger for at bestemme din diagnose og behandling. Personer med kredsløbsproblemer og blodsygdomme skal behandles i henhold til lægens anvisninger. Måleresultatet fra dette produkt er udelukkende vejledende og er ikke beregnet til medicinsk anvendelse.

Bemærk: Skærmbilledet afviger i forskellige versioner af appen på grund af opdatering af de nye versioner.

#### Aktivering og opladning af enheden

Oplad Active Fit Tracker i minimum 2 timer, inden den bruges. Sørg for, at Active Fit Tracker er opladet, så den kan fungere korrekt. Når Active Fit Tracker viser lav batteristatus, oplades enheden ved at trække stroppen af huset. Huset kan tilsluttes direkte til en almindelig port (5 V/1 A) i en oplader eller direkte i USB-porten i en PC.



Hoveddel



Træk i retning med stroppens bøjning i enden med den grå knap.

Når Active Fit Tracker er opladt, skal du tilkoble den til '**HITFIT PRO'** app'en, hvorefter uret vil synkronisere. Herefter er Active Fit Tracker klar til brug.

Hvis du oplever problemer med Active Fit Tracker, er det altid en god ide at synkronisere den med app'en.

#### Kompatibel med følgende versioner:

Apple Store: IOS 10.0 og derover Google Play: Android 5.0 og derover Understøtter Bluetooth 4.0 Sprog: Engelsk

Inden enheden tilsluttes appen, skal du sikre dig, at Bluetooth-tilslutningen på din smartphone er aktiveret. Når du skal bruge Active Fit Tracker, skal du sikre dig, at din smartphone er tilsluttet internettet via wi-fi/4G/3G.



#### 1. Download appen

Download appen ved enten at scanne QR-koden på gaveæsken eller søge efter '**HITFIT PRO'** og downloade den i Apple Store eller Google Play.

1. Apple iPhone (IOS 10.0 og derover): Søg efter '**HITFIT PRO**' i App Store for at downloade/installere den.

2. Android-telefon (5.0 og derover): Søg efter '**HITFIT PRO'** i Google Play for at downloade/installere den.

## 2. Parring af Active Fit Tracker

Åbn appen, når den er downloadet. Sørg for, at Bluetooth er tilsluttet, når du parrer Active Fit Tracker.

Indtast din e-mail adresse og tryk på "obtain" Du vil få tilsendt en mail med en 4 cifret kode, som du skal indsætte i feltet nedenunder. Husk at tjekke din uønsket post, hvis mailen ikke dukker op.



Åbn navigationsmenuen i øverste, venstre hjørne -> klik på 'Device' (enhed), og vælg din enhed, hvorefter appen begynder at scanne for enheder -> find din enhed, og klik på 'Binding' (tilslutning) for at tilslutte Active Fit tracker -> vent, indtil den er tilsluttet.



**Bemærk:** Du kan finde parringsnavn/-enhed ved at trykke på Active Fit Tracker, indtil du kommer til siden 'OFF' (FRA)



Hvis du bruger en iPhone, vises der en dialogboks med 'Bluetooth require to pair' (Bluetooth kræver parring), hvorefter du skal klikke på 'Pair' (parring).



Hvis du ikke får besked om, at parringen er afsluttet, skal du gentage proceduren herover.

Bemærk: Sørg for, at Active Fit Tracker er i nærheden af din smartphone under parring, og tænd for Bluetooth på din smartphone.

#### Upgrade af firmware:

Vi opdaterer og forbedrer hele tiden. Hvis du oplever, at der kommer en dialogboks med overskriften "System Hints" der beskriver en opgradering af firmware skal du altid klikke "Yes" for at sikre din Active Fit Tracker hele tiden er opdateret.

**OBS** skærmen på trackeren bliver sort under opgraderingen. Rør ikke ved skærmen før opgraderingen er afsluttet.



Tag armbåndet på, og bær det som vist på figuren.



# 3. Navigation og håndbevægelseskontrol

Trackeren har trykdisplay med én knap. Tryk på knappen og hold den nede for at vælge.

Når du ikke bruger trackeren, er displayet slukket. For at aktivere displayet: Tryk på knappen, eller drej håndleddet ind mod dig, som vist:







4. Funktionsikoner



Message Besked

Stopwatch Stopur





# 5. Active Fit Tracker-funktioner

Tryk på knappen for at aktivere

Ur	
Daglig	
aktivitet	
Steps 28000 Steps Mileage 028 км Calorie 280 кcal Activity	Viser dagens samlede antal skridt, kalorier og afstand. Dette kan også ses i appen efter synkronisering af trackeren.
Hjertefrekvens	Gå til denne side, og tryk i fem sekunder, hvorefter ikonet ændrer sig
12-00 PM BPM 068 Heart rate result	dynamisk, og lyset bag uret begynder at blinke, hvilket indikerer, at målingen starter.
	2. Ved måling vises hjertefrekvensen i realtid ca. 15 sekunder senere, og efter 40 sekunder stopper uret automatisk målingen. Uret går automatisk tilbage til startsiden.
Blodtryk	1. Gå til denne side, og tryk i fem sekunder, hvorefter uret begynder at
L2-00 PM 128 075 Blood Pres -sure result	maie.
	<ol> <li>Efter ca. et min. stopper uret automatisk målingen. Uret går derefter automatisk tilbage til startsiden.</li> </ol>
	Bliv i den valgte tilstand, og skift ikke til en anden funktion.

Sport	
Sports	Sportsfunktionen omfatter gang, løb, klatring og cykling.
Find telefon	
12-00 PM Find	Når du går til denne side, skal du trykke langvarigt på knappen, hvorefter telefonen ringer. Bemærk: Sørg for, at Bluetooth er tilsluttet, når du bruger denne funktion.
Sluk	
12-00 PM W Tracker/21 MAC 223344138	Gå til denne side, og tryk på knappen i fem sekunder, hvorefter trackeren slukkes.

## 6. Tilpas appen individuelt

Når parring/tilslutning er gennemført, kan du tilpasse appen individuelt efter dine personlige data (køn, højde, vægt og fødselsdato). Gå til navigationsmenuen, og klik på den øverste profil for at gå til indstillingssiden for personlige data.

Indstilling af personlige data kan hjælpe dig med at vurdere dit kalorieforbrug og blodtryk.



## 7. Synkronisering af data

Armbåndet synkroniserer automatisk data efter parring/tilslutning til din smartphone. Dataene omfatter skridt, kalorier, afstand, dato og tidspunkt, hjertefrekvens og sport. For at synkronisere manuelt skal du trykke på den grønne, runde knap i nederste, højre hjørne. Der går 1-2 minutter. Hvis du ikke kan synkronisere data, skal du slå Bluetooth fra og prøve at tilslutte igen.

#### 8. <u>Søvnmonitor</u>

Når du har trackeren på om natten, analyserer/registrerer den din søvnkvalitet på baggrund af de bevægelser, du foretager i løbet af natten.

Let søvn = mange bevægelser

Dyb søvn = få bevægelser

●●●●○ Carrier ᅙ	4:34 PM 💿 100% 🔲	●●●●○ Carrier 🗢	4:34 PM 💿 100% 🔲
< Slee	ep monitor	< Sleep monitor	
◀ 30-12 to 05-01 ▶		30-	-12 to 05-01 💽
Deep sleep	Light sleep	Deep sleep	Light sleep
3 hours 30 mins	5 hours 10 mins	N	io sleep data
Mon 05-01-2019		Mor	05-01-2019
Sleep	Sleep time the week Sleep time the week		p time the week
Sun	08 hours 21 mins	Sun	08 hours 21 mins
Mon	08 hours 40 mins	Mon	08 hours 40 mins
Tue	10 hours 25 mins	Tue	10 hours 25 mins
Wed	09 hours 50 mins	Wed	09 hours 50 mins
Thu	06 hours 58 mins	Thu	06 hours 58 mins
Fri	05 hours 48 mins	Fri	05 hours 48 mins
Sat	05 hours 48 mins	Sat	05 hours 48 mins

#### 9. Hjertefrekvens/blodtryk

Manuel registrering: Gå ind i appen, klik på 'Synchronize' (synkroniser) eller 'Measuring' (mål) for at overvåge i sundhedsfunktion. Målingen tager to minutter. Eftersom appen ikke kan foretage måling af hjertefrekvens og blodtryk samtidig, skal du ikke skifte funktion, når du måler din hjertefrekvens. Når du skifter funktion, stopper trackeren med at måle.

Figurerne herunder viser hjertefrekvens-funktionen. Måling af blodtryk er den samme som hjertefrekvens.



#### 10. Opkalds- og beskedpåmindelse

Indgående opkald/beskeder (WhatsApp, sms osv.) vises på Active Fit Tracker-skærmen og vibrerer. Navnet på den person, der ringer, vises på skærmen. Ved beskeder vises navnet på personen og indholdet af beskeden.

Du kan aktivere denne funktion ved at gå til navigationsmenuen, klikke på 'Device' (enhed) og vælge 'Message push' (push-besked).



#### 11. Påmindelse om inaktivitet

Hvis du ønsker, at din tracker skal minde dig om at være aktiv efter en periode uden bevægelse, skal du aktivere 'Sedentary reminder' (påmindelse om inaktivitet). Du kan indstille alarmen ved at gå til navigationsmenuen 'Device' (enhed), 'Sedentary alert' (påmindelse om inaktivitet). Trackeren vil nu vibrere for at minde dig om din inaktivitet i henhold til dine indstillinger.



#### 12. Påmindelse om at drikke

Hvis du ønsker, at din tracker skal minde dig om at indtage væske, skal du aktivere påmindelse om at drikke. Du kan indstille alarmen ved at gå til navigationsmenuen 'Drinking water setting' (indstilling af påmindelse om at drikke). Trackeren vil nu vibrere for at minde dig om det i henhold til dine indstillinger.



#### 13. Indstilling af alarm

Du kan indstille en alarm ved at gå til navigationsmenuen -> klikke på 'Alarm setting' (indstilling af alarm).

Tilføj ny alarm: Trackeren vibrerer for at advare dig. Alarmen kan indstilles til hver dag eller en vilkårlig dag i ugen. Du kan indstille op til fem alarmer.



#### 14. Fjernstyring af kamera

For at bruge fjernstyring af kamera skal du gå til navigationsmenuen -> klikke på 'Device' (enhed) -> 'Photo switch' (knap til foto). Kameraet tændes. Tryk på knappen på Active Fit Tracker for at tage et billede.





#### 15. Feedback

Du er til enhver tid velkommen til at komme med forslag til forbedringer eller give os besked om eventuelle problemer. Du kan meddele os din feedback ved at gå til navigationsmenuen -> 'About' (om) -> Feedback

Vi forbedrer også hele tiden produktet.

<b>4 ⊠</b> ♀ \$ ☜! 4% 🖻 5.2:	2 PM
< Feedback	
Details	1
Please describe the problem you encountered.	
E-mail	
Please leave your mail address,	
Confirm	

#### 16. Dele-funktion

Du har mulighed for at dele dine data. Appen understøtter Strava, Google Fit, Apple Health og deling til tredjepartsapps via billedsnapshot. Du kan finde denne funktion i navigationsmenuen.

#### **Forholdsregler**

- Brug af trackeren i lang tid kan medføre hudirritation eller en allergisk reaktion for nogle personer. Hvis du oplever rødme, hævelse, kløen i huden eller andre allergiske symptomer, skal du ophøre med at bruge trackeren eller bruge den oven på tøjet. Hvis du fortsætter med at bruge trackeren – også efter at symptomerne er forsvundet – kan symptomerne komme igen eller endda forværres. Hvis symptomerne varer ved, skal du henvende dig til din læge.
- Dette produkt indeholder elektroniske komponenter, der kan forårsage skader, hvis de ikke håndteres korrekt.
- Produktet er ikke beregnet til diagnosticering, behandlingsmæssige eller præventive formål.
- Dette er ikke legetøj. Produktet består af små dele, der kan forårsage kvælning. Skal opbevares utilgængeligt for børn.

#### Anvendelse og pleje

- Trackeren rengøres regelmæssigt især de dele, der er i kontakt med huden. Brug en ren, fugtig klud.
- Trackeren skal sidde løst, så der sikres luftcirkulation.
- Hvis produktet bliver vådt, må det ikke oplades.
- Hvis du føler, at produktet bliver varmt, skal du tage det af.
- Må ikke anvendes i brusebadet.

#### Forholdsregler for indbygget batteri

- Produktet er forsynet med et indbygget batteri, der ikke kan fjernes af brugeren. Forkert brug af batterier kan forårsage, at væsken i batteriet lækker, at det overopvarmer eller eksploderer.
- Produktet må ikke skilles ad, og dele må ikke fjernes.
- Produktet må ikke bruges i nærheden af varmekilder eller udsættes for høje temperaturer.
- Produktet må ikke bruges i nærheden af stærke elektromagnetiske bølger. Stærke elektromagnetiske bølger kan forårsage skader på produktet.
- Produktet må ikke udsættes for direkte sollys, fugt, snavs eller slibende kemiske produkter (rengøringsprodukter osv.). Hvis produktet bliver beskadiget, eller der gøres forsøg på at åbne produktet, er garantien ikke længere gældende, og der kan opstå sikkerhedsrisici.

- Brug kun en certificeret computer, strømhub eller strømforsyning til at oplade batteriet i trackeren.
- Oplad batteriet i henhold til vejledningen i denne brugsanvisning.

#### Ofte stillede spørgsmål

# Ved oprettelse af forbindelse til appen afsluttes datasynkronisering, men tiden på enheden vises ikke korrekt.

- Genstart armbåndet, og foretag datasynkronisering igen, eller klik på synkroniseringstidsfunktionen i indstilling af enheden.

#### Hvorfor har mit armbånd ingen visning af opkalds-ID?

- Android: Når armbåndet er tilsluttet appen, skal du tillade, at 'HitFit Pro' aktiverer opkald, sms'er, kontaktpersoner og lade 'HitFit Pro' køre i baggrunden. Hvis der er sikkerhedssoftware på din telefon, skal du indstille softwaren 'HitFit Pro' som 'Trust' (sikker).
- IOS: Hvis der ikke er nogen visning af opkalds-ID, skal du genstarte din smartphone og tilslutte den til trackeren igen. Når den er tilsluttet, skal du vente, indtil telefonen viser en pop op-besked med 'Bluetooth pairing request' (anmodning om parring af Bluetooth) og klikke på 'Pair' (parring), hvorefter funktionen opkalds-ID vises.

#### Armbåndsikonet viser, at Bluetooth er tilsluttet, men appen kan ikke synkronisere data.

- Det skyldes, at Bluetooth er blevet slået fra på telefonen. Sluk først for appen, genstart Bluetooth, og foretag parring igen. Hvis dette ikke virker, skal du genstarte din telefon og forsøge igen.

#### Hvorfor bliver forbindelsen mellem min Active Fit Tracker og min telefon tit afbrudt?

- Kontrollér, at din telefon eller andre sikkerhedssoftwareindstillinger for 'HitFit Pro' er sat til 'sikker app'. Hvis ikke, skal du indstille den som sikker og forsøge igen.

#### Grundlæggende specifikationer

#### Vandtæthedsniveau: IP67

(Dette niveau betyder, at produktet er beskyttet mod støv og kan tåle at blive nedsænket i vand til mellem 15 cm og 1 meter i højst 30 minutter, men det betyder ikke, at din tracker er beskyttet mod alt vand) Batteri: 105 mAh Bluetooth: 4,0 Opladningstid: 2 timer

Driftsforhold: -10°C ~ 50°C

# **Active Fit Tracker**



Til Android 5.0 og derover

Til IOS 10.0 og derover