

Active Fit Tracker



Denne håndboken er tilgjengelig på følgende språk:

Dansk: iform.dk/tracker

Svensk: iform.se/tracker

Norsk: iform.nu/tracker

Finsk: kuntoplus.fi/tracker

Gratulerer med din Active Fit Tracker med pulsmåler! Alle aktivitetene vises i appen etter at den er synkronisert med dataene fra Active Fit Tracker. Les denne håndboken nøye.

Sikkerhetsvarsel

Følg legens anvisninger hvis du har behov for å stille en diagnose og trenger behandling. Mennesker med sykdommer i sirkulasjonssystemet eller blodet skal behandles av lege. Måleresultatene fra produktet er bare veiledende og ikke ment til medisinsk bruk.

Merk at skjermbildene vil variere med forskjellige versjoner av appen som følge av oppdateringer.

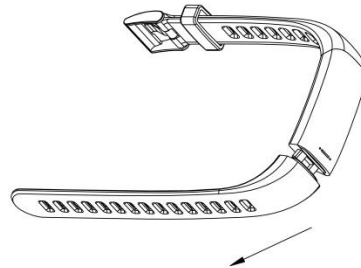
Aktivering og lading av enheten

Lad Active Fit Tracker i minimum 2 timer før du bruker den.

Kontroller at Active Fit Tracker lades, slik at den fungerer som den skal. Når Active Fit Tracker har lavt batterinivå, må enheten lades. Dra reimen ut av huset, og lad huset i en vanlig ladeport (5 V / 1 A) i en lader eller direkte i USB-porten i en PC.



Hus



Dra i denne retningen i enden med den grå knappen.

Når Active Fit Tracker er ladet, kobler du den til **HITFIT PRO**-appen, så synkroniseres klokken. Deretter er Active Fit Tracker klar til bruk.

Hvis du har problemer med Active Fit Tracker, er det alltid en god idé å synkronisere den med appen.

Kompatibel med versjonene nedenfor:

Apple Store: IOS 10.0 og nyere

Google Play Store: Android 5.0 og nyere

Støtter Bluetooth 4.0

Språk: Engelsk

Før du kobler enheten til appen, må du sørge for at du har aktivert Bluetooth på telefonen din. For at du skal kunne bruke Active Fit Tracker, må telefonen være koblet til Internett via Wi-Fi, 4G eller 3G.



IOS 10.0 og nyere
4.0



Android 5.0 og nyere



Støtter Bluetooth



HitFit Pro



For Android 5.0 og nyere



For IOS 10.0 og nyere

1. Last ned appen

Du kan laste ned appen ved å skanne QR-koden på gaveesken eller ved å søke etter «**HITFIT PRO**» og laste den ned fra Apple Store eller Google Play Store.

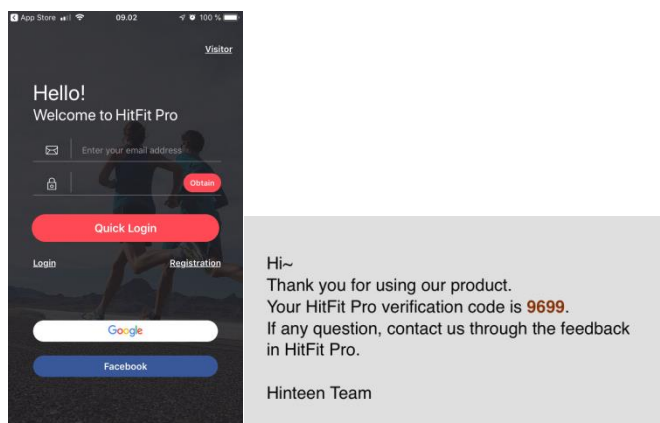
1. Apple iPhone (IOS 10.0 og nyere): Søk etter «**HITFIT PRO**» i App Store for å laste ned appen og installere den.

2. Android-telefon (5.0 og nyere): Søk etter «**HITFIT PRO**» i Google Play for å laste ned appen og installere den.

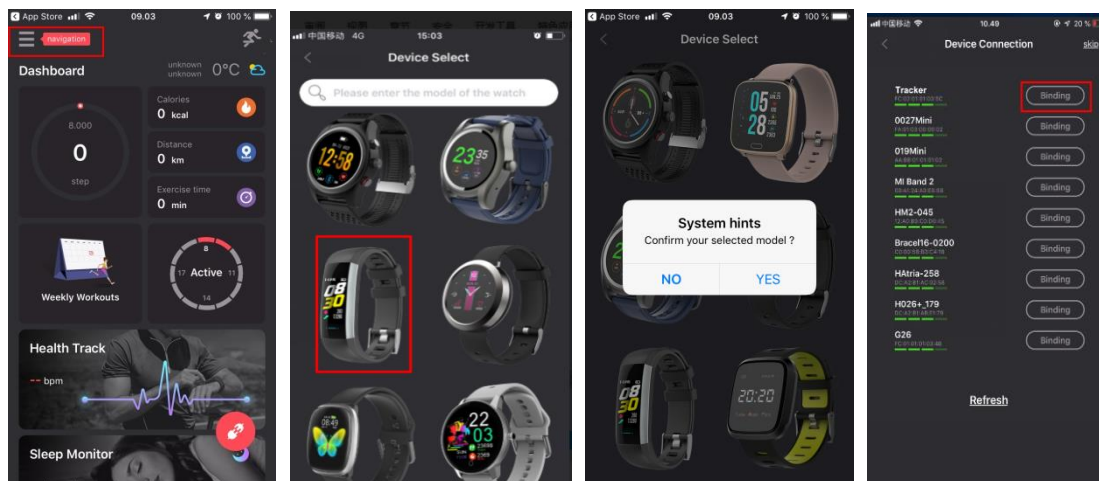
2. Pare Active Fit Tracker

Åpne appen når den er lastet ned og installert. Pass på at Bluetooth er aktivert når du skal pare Active Fit Tracker.

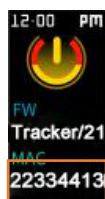
Angi e-postadressen din og trykk på "obtain". Du får tilsendt en e-post med en firesifret kode som du skal angi i feltet nedenfor. Husk å sjekke søppelposten hvis e-posten ikke dukker opp.



Åpne navigasjonsmenyen øverst til venstre. -> Klikk på «Device» og velg enhet, så begynner appen å skanne enhetene. -> Finn enheten din og klikk på «Binding» for å pare Active Fit Tracker. -> Vent til paringen er fullført.



Merk: Når du trykker på Active Fit Tracker-skjermen, vises paringsnavnet/-enheten helt til du kommer til «OFF»-siden



Hvis du bruker en iPhone, vises dialogboksen «Bluetooth require to pair». Klikk på «Pair».

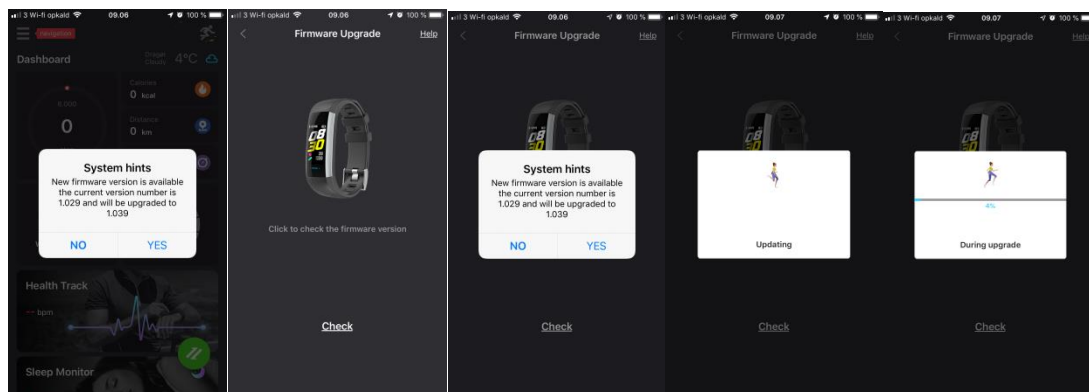


Hvis du ikke får beskjed om at paringen var vellykket, gjentar du trinnene ovenfor. Merk: Du må holde Active Fit Tracker i nærheten av smarttelefonen under paringen og aktivere Bluetooth på telefonen din.

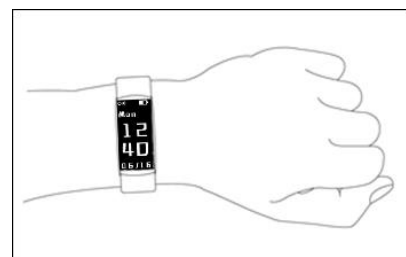
Oppgradering av maskinvare:

Vi oppdaterer og forbedrer hele tiden. Hvis det dukker opp en dialogboks med overskriften "System Hints" som forteller at maskinvaren oppgraderes, må du alltid klikke "Yes" for å sikre at Active Fit Tracker hele tiden er oppdatert.

Merk! Skjermen på Active Fit Tracker blir svart under oppgraderingen. Ikke rør skjermen før oppgraderingen er fullført.



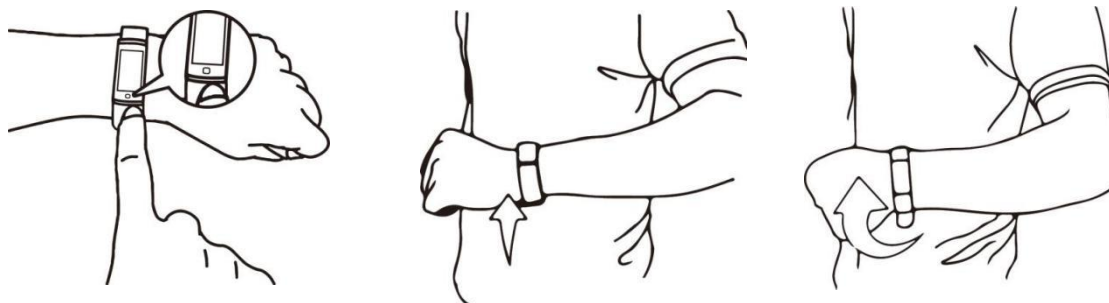
Ta på deg armbåndet, og bruk det som vist i illustrasjonen.



3. Navigering og gesting (Gesture Control)

Enheten har en trykknapp og én knapp. Når du skal velge ulike funksjoner, holder du knappen inne.

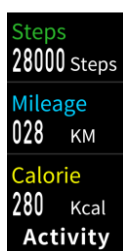
Skjermen er av når du ikke bruker enheten. Slik aktiverer du den: Trykk på knappen eller vri handlededde mot deg, som vist her:



4. Funksjonsikoner



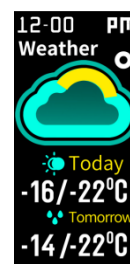
Tid og dato



Aktivitet



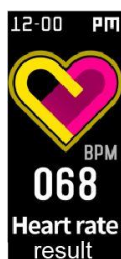
Søvn



Vær



Sport



Pulsmåler



Blodtrykk



Musikk



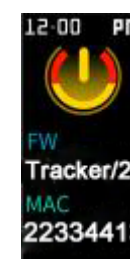
Melding



Stoppeklokke




Finn



AV

5. Funksjoner i Active Fit Tracker

Trykk på knappen for å vise

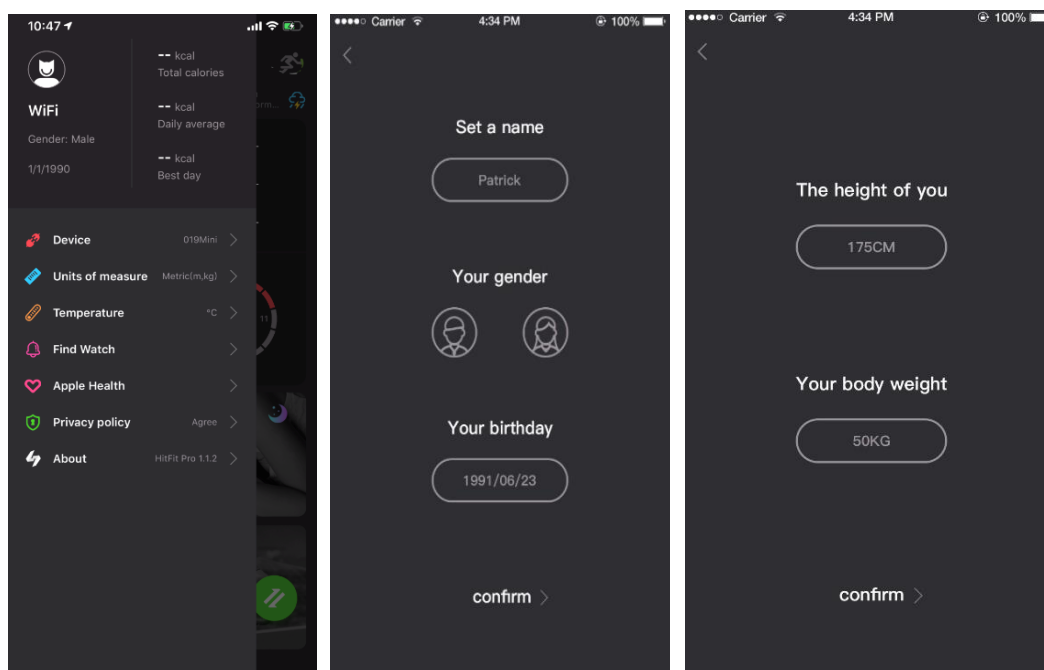
Klokke	
Daglig aktivitet 	Viser totalt antall skritt, kalorier og avstand. Du kan også vise dataene i appen ved å synkronisere enheten.
Puls 	<p>Trykk på denne siden og hold inne i 5 sekunder, så endres ikonet. Lyset på baksiden av klokken begynner å blinke, noe som er et tegn på at målingen starter.</p> <p>2. Ca. 15 sekunder inn i målingen vises pulsdataene i sanntid, og etter 40 sekunder stoppes målingen automatisk. Klokken vender automatisk tilbake til utgangsgrensesnittet.</p>
Blodtrykk 	<p>1. Trykk på denne siden og hold inne i 5 sekunder, så begynner klokken å måle.</p> <p>2. Etter ca. 1 minutt stoppes målingen automatisk. Klokken vender automatisk tilbake til utgangsgrensesnittet.</p> <p>Ikke bytt grensesnitt når målingen pågår.</p>

<p>Sport</p> 	<p>Sportsfunksjonen støtter gange, løping, klatring og sykling.</p>
<p>Finn telefon</p> 	<p>Trykk på denne siden og hold inne knappen, så ringer telefonen.</p> <p>Merk: Pass på at Bluetooth er aktivert når du bruker denne funksjonen.</p>
<p>Av</p> 	<p>Trykk på denne siden og hold inne knappen i 5 sekunder, så slås enheten av.</p>

6. Slik tilpasser du appen

Etter at paringen er fullført, kan du tilpasse appen med personlige data (kjønn, høyde, vekt og fødselsdato). Gå til navigasjonsmenyen og klikk på den øverste profilen for å åpne siden for personinnstillinger.

Når du har angitt personinnstillinger, kan du beregne kaloriforbruk og blodtrykk.



7. Synkronisere data

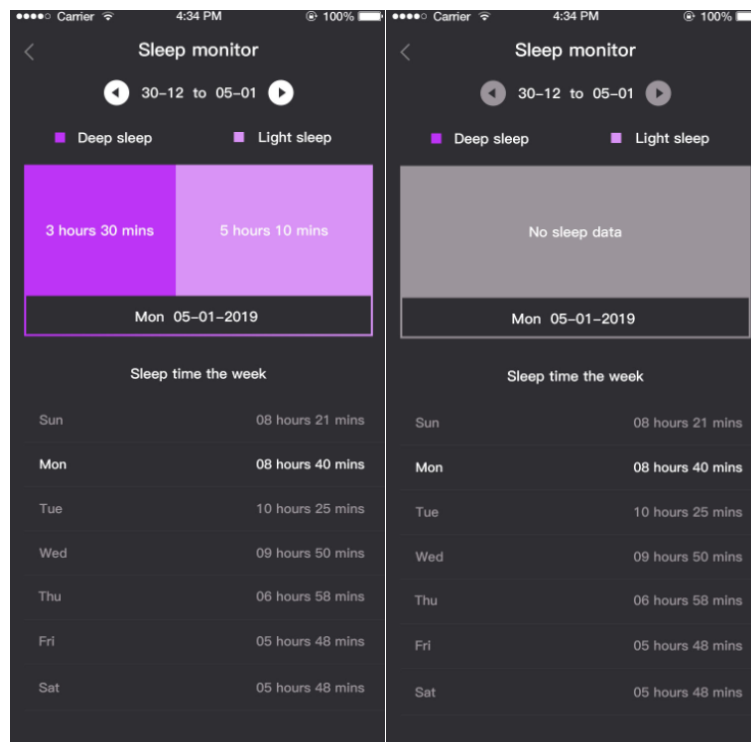
Enheten synkroniserer dataene automatisk etter at den er paret med smarttelefonen. Dataene omfatter skritt, kalorier, avstand, dato og klokkeslett, puls og sport. Du kan synkronisere manuelt ved å klikke på den runde grønne knappen nede til høyre. Det tar 1–2 minutter. Hvis du ikke lykkes med å synkronisere dataene, kan du koble fra Bluetooth og deretter koble til på nytt.

8. Søvnanalyse

Hvis du har enheten på om natten, analyserer/registrerer den søvnkvaliteten din ut fra hvordan du beveger deg.

Lett søvn = mange bevegelser

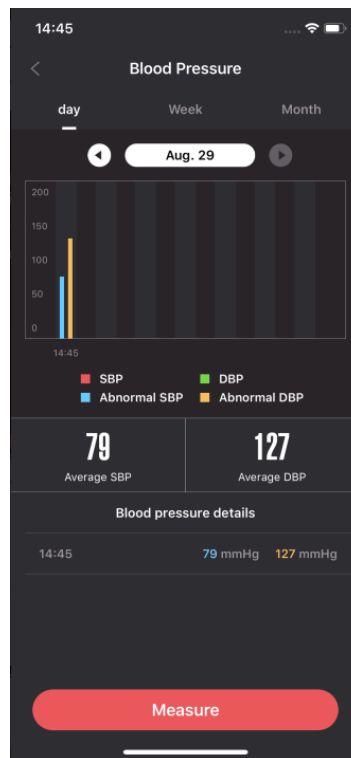
Dyp søvn = få bevegelser



9. Puls/blodtrykk

Manuell registrering: Åpne appen og klikk på «Synchronize» eller «Measuring» for å måle i grensesnittet for helse. Målingen varer i 2 minutter. Siden appen ikke kan måle puls og blodtrykk samtidig, må du ikke bytte grensesnitt under en måling. Når du bytter grensesnitt, stopper enheten målingen.

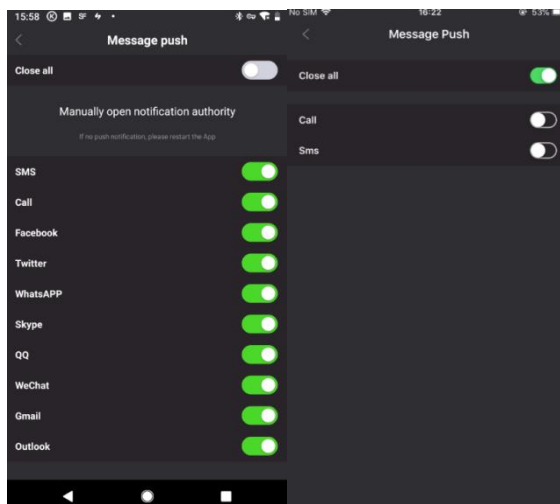
Figurene nedenfor viser grensesnittene for puls og blodtrykk. Pulsen og blodtrykket måles på samme måte.



10. Anrop og meldinger

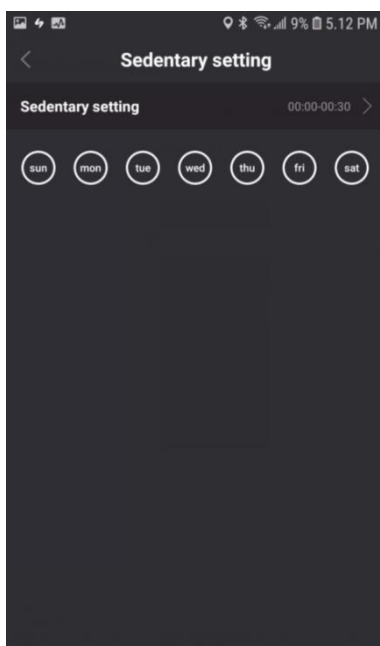
Innkommende anrop/meldinger (WhatsApp, SMS osv.) vises på Active Fit Tracker-skjermen og vil få enheten til å vibrere. Navnet til personen som ringer, vises på skjermen. Når du får meldinger, vises navnet til avsenderen og innholdet i meldingen.

Du kan aktivere denne funksjonen ved å gå til navigasjonsmenyen, klikke på «Device» og velge «Message Push».



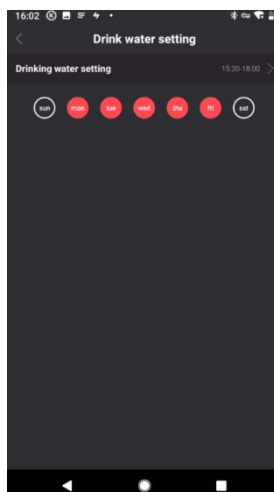
11. Påminnelse ved langvarig stillesitting

Hvis du vil at enheten skal minne deg på å være aktiv etter en periode med stillesitting, kan du aktivere funksjonen for påminnelse om stillesitting. Still inn alarmer ved å gå til navigasjonsmenyen, klikke på «Device» og velge «Sedentary setting». Enheten vil nå vibrere i samsvar med de valgte innstillingene.



12. Påminnelse om å drikke

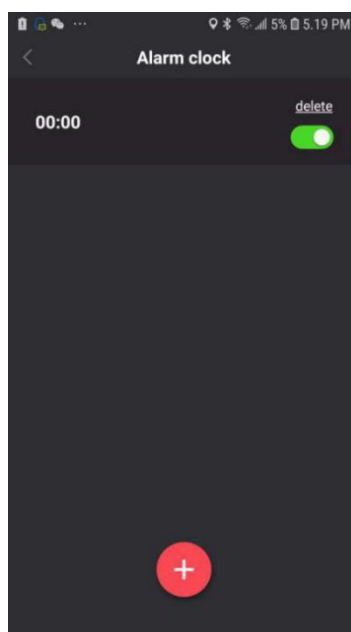
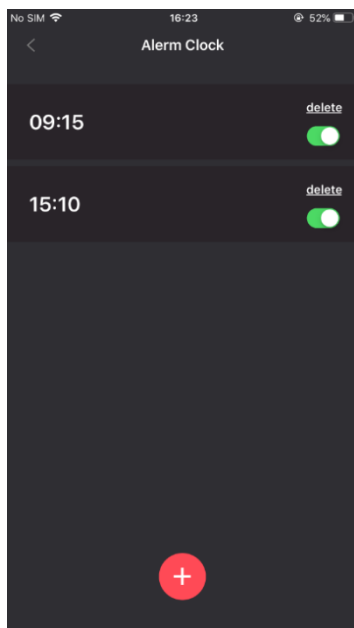
Hvis du vil at enheten skal minne deg på at du bør få i deg væske, kan du aktivere funksjonen for drikkepåminnelse. Du stiller inn alarmer ved å gå til navigasjonsmenyen og velge «Drinking water setting». Enheten vil nå vibrere i samsvar med de valgte innstillingene.



13. Alarminnstilling

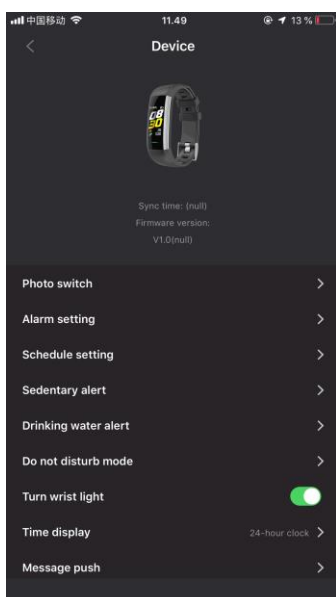
Du stiller inn alarmen ved å gå til navigasjonsmenyen og klikke på «Alarm setting».

Legg til ny alarm: Enheten vibrerer for å varsle deg. Alarmen kan stilles inn slik at den varsler deg daglig eller hvilken som helst dag i uken. Du kan angi opptil fem alarmer.



14. Fjernkamerakontroll

Hvis du vil bruke fjernkamerakontrollen, går du til navigasjonsmenyen og klikker på «Device» og deretter på «Photo switch». Kameraet slås på. Trykk på knappen på Active Fit Tracker for å ta bildet.



15. Tilbakemelding

Du er alltid velkommen til å komme med forslag til forbedringer eller melde fra om problemer du måtte ha. Du kan gi oss tilbakemeldinger ved å gå til navigasjonsmenyen og klikke på «About» og «Feedback».

Vi kommer til å fortsette med å forbedre produktet.

A screenshot of a mobile application's feedback form. The screen has a dark background. At the top, there is a status bar with icons for signal, Wi-Fi, and battery (4%), and the time 5:22 PM. Below the status bar is a back arrow and the title "Feedback". Underneath is a section titled "Details" with a text input field containing the placeholder text "Please describe the problem you encountered.". Below that is a section titled "E-mail" with a text input field containing the placeholder text "Please leave your mail address.". At the bottom of the form is a red button with the text "Confirm".

16. Delefunksjonen

Hvis du vil, kan du dele dataene dine. Appen støtter Strava, Google Fit, Apple Health og deling med tredjepartsapp via snapshot. Du finner denne funksjonen i navigasjonsmenyen.

Forholdsregler

- For noen brukere kan langvarig bruk irritere huden eller gi allergiske reaksjoner. Hvis du opplever rød hud, hevelser, kløe eller andre symptomer på allergi, bør du slutte å bruke enheten eller bruke den utenpå et klesplagg. Hvis du fortsetter å bruke enheten, kan symptomene komme tilbake eller bli enda verre, selv etter at de har vært borte en stund. Dersom symptomene vedvarer, bør du rådføre deg med en lege.
- Dette produktet inneholder elektroniske komponenter som kan forårsake skade hvis det ikke håndteres på rett måte.
- Dette produktet skal ikke brukes for å stille diagnoser, avgjøre behandling eller drive forebygging.
- Dette er ikke en leke. Dette produktet inneholder små deler som kan forårsake kvelning. Må oppbevares utilgjengelig for barn.

Forebygging av slitasje

- Enheten bør rengjøres regelmessig, særlig de delene som er i kontakt med huden. Bruk en ren og fuktig klut.
- Ha enheten løst på for å sikre god luftsirkulasjon.
- Produktet må ikke lades opp hvis det er blitt vått.
- Hvis du kjenner at produktet blir varmere, bør du ta det av.
- Enheten må ikke brukes i dusjen.

Advarsler om innebygd batteri

- Produktet er utstyrt med et innebygd batteri som ikke skal skiftes av brukeren. Uriktig bruk av batteriene kan føre til lekkasje av batterivæske, overoppvarming eller eksplosjon.
- Produktet må ikke tas fra hverandre.
- Produktet må ikke brukes i nærheten av varmekilder eller utsettes for høye temperaturer.
- Produktet bør ikke brukes i nærheten av sterke elektromagnetiske bølger. Sterke elektromagnetiske bølger vil kunne skade produktet.
- Hold produktet unna direkte sollys, fukt, skitt og grove kjemiske produkter (f.eks. skuremidler). Skader på produktet eller forsøk på å åpne det vil medføre en sikkerhetsrisiko og at garantien blir ugyldig.
- Det innebygde batteriet må bare lades via en datamaskin, ladestasjon eller en annen sertifisert strømforsyning.
- Batteriet må lades i samsvar med instruksjonene i denne håndboken.

Vanlige spørsmål/problemer

Når jeg kobler til med appen, blir dataene synkronisert, men det står feil tider på enhetsskjermen.

- Start enheten på nytt og synkroniser dataene på nytt, eller klikk på synkroniseringsfunksjonen i innstillingene.

Hvorfor har ikke enheten en anrops-ID?

- Android: Når du har koblet enheten til appen, må du tillate at «HitFit Pro» mottar anrop, SMS og kontakter, og la «HitFit Pro» være aktiv i bakgrunnen. Hvis du har et sikkerhetsprogram på telefonen, kan du angi «HitFit Pro» som klarert («trusted»).
- iOS: Hvis enheten ikke har en anrops-ID, kan du starte telefonen på nytt og koble til enheten på nytt. Når den er tilkoblet, venter du til det står «Bluetooth pairing request». Da klikker du på «Pair», og anrops-ID-funksjonen vises.

Enheten viser at Bluetooth er tilkoblet, men appen kan ikke synkronisere dataene.

- Dette skyldes at Bluetooth er deaktivert på telefonen. Slå av appen, start Bluetooth og prøv å pare på nytt. Hvis dette ikke fungerer, kan du starte telefonen på nytt og prøve igjen.

Hvorfor kobler enheten seg ofte fra telefonen?

- Kontroller om telefoninnstillingene eller innstillingene til et eventuelt sikkerhetsprogram på telefonen har angitt «HitFit Pro» som en klarert («trusted») app. Hvis ikke, må du angi at den skal klareres og prøve på nytt.

Grunnleggende spesifikasjoner

Kapslingsgrad: IP67

(Dette betyr at produktet tåler støv og nedsenking i vann mellom 15 cm og 1 m i opptil 30 minutter, men ikke at det tåler alt vann.)

Batteri: 105 mAh

Bluetooth: 4.0

Ladetid: 2 timer

Funger i temperaturområdet -10 °C~50 °C

Active Fit Tracker



HitFit Pro



For Android 5.0 og nyere

For IOS 10.0 og nyere