

Uživatelský manuál

Lige HEALTH E400 Fit



Děkujeme, za zakoupení chytrých hodinek Lige HEALTH E400 Fit, které využívají nejmodernější technologie a senzory pro monitorování zdraví a pohybových aktivit.

Před prvním použitím si, prosím, pečlivě přečtete tento uživatelský manuál, který Vám usnadní užívání hodinek.

1. Důležitá upozornění

- a) Chytré hodinky **nejsou zdravotní pomůckou** a nelze je zaměňovat za profesionální měřicí přístroje určené pro měření hodnot tělesného zdraví. Data získaná a naměřená prostřednictvím chytrých hodinek jsou **pouze orientační** a mohou sloužit například jako podnět pro návštěvu lékaře.
- b) Před samotným zapnutím a prvním použitím nabijte hodinky do plné kapacity baterie prostřednictvím magnetického napájecího kabelu, který je součástí balení.
Napájecí cyklus trvá přibližně 2-5 hodin dle typu použitého napájecího adaptéru. Při prvním nabíjení doporučujeme hodinky připojit k napájecímu kabelu a nechat hodinky nabíjet v průběhu celé noci. Více informací v sekci „Napájení chytrých hodinek“ strana 3.
- c) Chytré hodinky mají certifikovanou odolnost proti stříkající vodě stupeň IP8. Hodinky lze používat při každodenních běžných činnostech, jako je mytí rukou, sprchování a běžné koupání. Hodinky nejsou určeny k potápění a používání v hloubce větší než 1m, kde je větší než atmosférický tlak.
- d) Je **důrazně zakázáno** používat hodinky v sauně, parní sauně a obdobném zařízení. Molekuly vody v plynném skupenství mají menší velikost, než molekuly vody v kapalném skupenství a není tudíž zajištěna odolnost proti vniknutí páry, která následně zkondenzuje na vodu.

2. Napájení chytrých hodinek

- a) Pro napájení chytrých hodinek je určen magnetický napájecí kabel, který je součástí balení.
- b) Hodinky nenapájejte jiným než originálním příslušenstvím, mohlo by dojít k poškození nebo zničení.
- c) Při prvním napájení se ujistěte, že jste z hodinek i napájecího kabelu sejmuly veškeré ochranné fólie a prvky. Zajistíte a urychlíte tím napájení.
- d) Ujistěte se, že magnetický kabel doléhá na napájecí piny hodinek celou plochou. Při zahájení procesu napájení se na displeji rozsvítí a třikrát zabliká zelená ikona symbolizující napájení.
- e) Chytré hodinky je třeba napájet napájecím adaptérem s výstupním proudem **5V/1A až 5V/2A**. Hodinky nepodporují napájení napájecími adaptéry s vyšším výkonem, určené pro rychlé napájení jiných zařízení.

3. Úvodní nastavení

Po ukončení napájení zapněte chytré hodinky dlouhým stisknutím pravého horního tlačítka na boční straně displeje. Tlačítko držte stisknuté po dobu, než dojde k aktivaci displeje. Tímto tlačítkem lze také kdykoliv displej zapnout a vypnout při používání hodinek

Pro automatické nastavení času, datumu, dne v týdnu a využití všech funkcí chytrých hodinek je nutné chytré hodinky spárovat s aplikací H Band, kterou si stáhnete do svého mobilního telefonu.

4. Stažení mobilní aplikace H Band

Mobilní aplikace **H Band** je kompatibilní se všemi telefony, které využívají operační systém Android a IOS. Mobilní aplikaci lze stáhnout:

- 1) Naskenováním QR kódu na obrázku níže.
- 2) Zadáním názvu aplikace **H Band** do Obchodu Play pro telefony s operačním systémem Android nebo App Store pro telefony s operačním systémem IOS.



Android

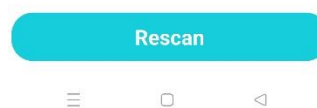
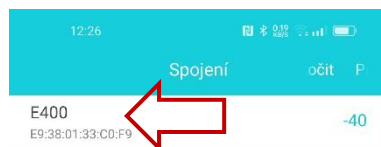
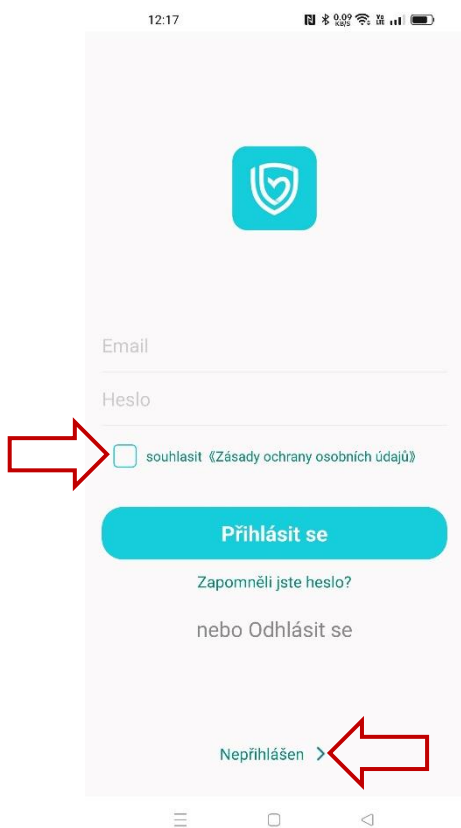


iOS

5. Registrace mobilní aplikace a párování hodinek

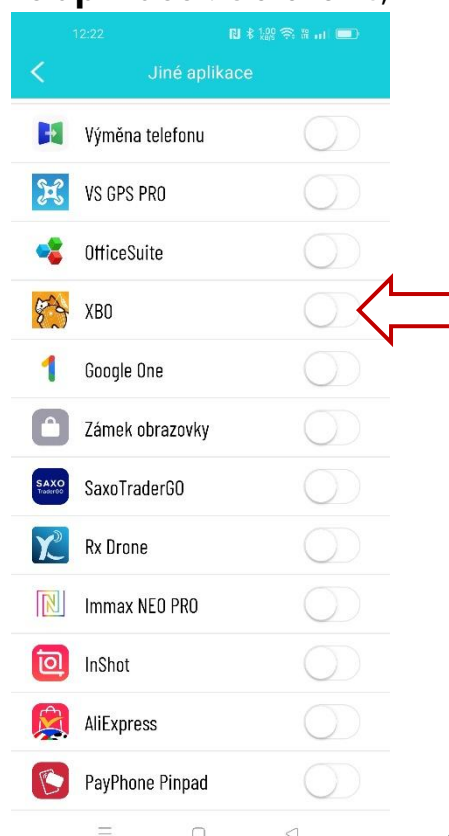
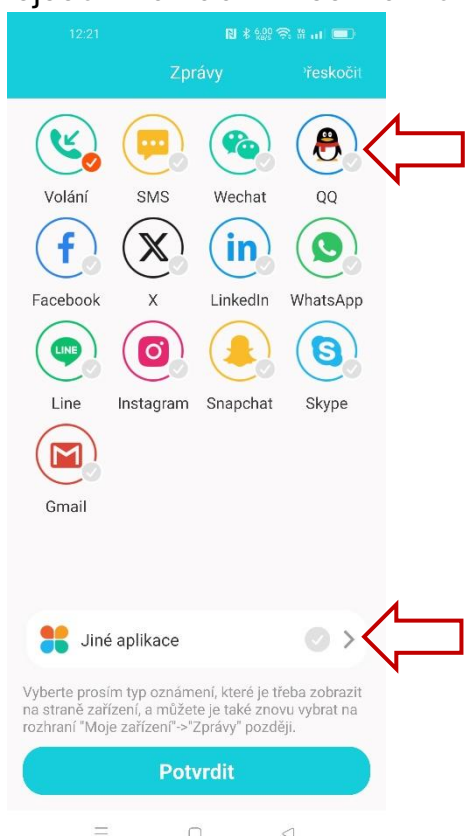
Po úspěšném stažení mobilní aplikace H Band zvolte na úvodní stránce aplikace „**Nepřihlášen**“ a potvrďte souhlas se zpracováním a ochranou osobních údajů zatržením příslušného pole. Obrázek 1

Následně ještě jednou potvrďte souhlas se zpracováním osobních údajů stisknutím „**souhlasit**“. Po zapnutí Bluetooth mobilního telefonu se spustí automatické vyhledávání všech zařízení v okolí, které jsou pro párování k dispozici. Ze seznamu vyberte zařízení, jehož název je „**E400**“ a pokračuje kombinací písmen a číslic pod názvem. Obrázek 2



Po úspěšném spárování dojde k automatickému nastavení aktuálního času na chytrých hodinkách a přenosu dat do mobilní aplikace.

Chytré hodinky umožňují zobrazovat informace o příchozích hovorech a také zobrazovat SMS zprávy a zprávy ze sociálních sítí. V dalším kroku vyberte ze seznamu aplikace, ze kterých si přejete přijímat oznámení. Pro výběr aplikací, které nejsou v základním seznamu klikněte na „**Jiné aplikace**“. Obrázek 3,4



Nastavení a výběr aplikací můžete v budoucnu kdykoliv upravit v aplikaci H Band v záložce „**Moje**“ – „**Moje zařízení E400**“ – „**Zprávy**“

Během procesu párování hodinek s aplikací H Band budete několikrát vyzváni k udělení souhlasu s oprávněním pro aplikaci. Pro zajištění všech funkcí hodinek je nezbytné **udělit aplikaci všechna požadovaná oprávnění**, jako je například přístup k poloze, kontaktům, zprávám a oznámením aplikace.

Oprávnění aplikace lze v budoucnu kdykoliv upravit v aplikaci H Band v záložce „**Moje**“ – „**správa orgánů**“ nebo přímo v nastavení chytrého telefonu.

6. Ovládání chytrých hodinek tlačítky

Chytré hodinky se ovládají pomocí dvou bočních tlačítek na pravé straně ciferníku a dotykového displeje. Mezi tlačítky se nachází elektroda určená pro měření EKG, viz. Měření EKG níže.

Horní tlačítko – stisknutím tlačítka zapnete nebo vypnete podsvícení displeje a vstoupíte do hlavního rozhraní.

Aktivaci podsvícení displeje a vstup do hlavního rozhraní lze nastavit také automaticky, otočením zápěstí směrem nahoru. Pro aktivaci automatického rozsvícení displeje otevřete aplikaci H Band a zvolte záložku „**Moje**“ – „**Moje zařízení E400**“ – „**Zapnutí otočením zápěstí**“

Spodní tlačítko – stisknutím spodního tlačítka vstoupíte do hlavního menu s výběrem následujících funkcí hodinek:

Cvičení – sportovní režimy – Vyberte a spusťte jeden z deseti přednastavených sportovních režimů.

Krokoměr – Měření denní aktivity – zkontrolujte si kdykoliv denní počet ujitých kroků, spálených kalorií a ujité vzdálenosti. Detailnější analýzu a historicky naměřené hodnoty naleznete v mobilní aplikaci H Band v záložce „**Hlavní panel**“ – „**Sport**“

Spát – Spánek – měření kvality spánku se spouští automaticky. Hodinky vyhodnotí přechod do spánku ve chvíli, kdy dojde k poklesu srdeční tepové frekvence. V rozhraní Sleep zobrazíte naposledy naměřených hodnoty kvality spánku.



Detailnější analýzu s historicky naměřené hodnoty lze zobrazit v mobilní aplikaci H Band v záložce „**Hlavní panel**“ – „**Spánek**“

Tepová frekvence – Měření aktuální srdeční tepové frekvence – volbou této funkce spustíte měření aktuální srdeční tepové frekvence. Detailnější analýzu a historicky naměřené hodnoty naleznete v mobilní aplikaci H Band v záložce „**Hlavní panel**“ – „**Srdeční tep**“

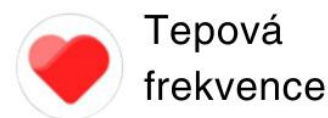
Krevní tlak – Měření krevního tlaku – volbou této funkce spustíte měření aktuálního krevního tlaku. Detailnější analýzu a historicky naměřené hodnoty naleznete v mobilní aplikaci H Band v záložce „**Hlavní panel**“ – „**Tlak**“

ECG – Měření EKG – volbou této funkce spustíte měření EKG. Pro měření EKG musí být hodinky pevně nasazené na zápěstí. Po spuštění měření stiskněte pravým ukazováčkem elektrodu mezi ovládacími tlačítky a palcem opačnou stranu displeje. Pro usnadnění měření a lepší vodivost je možné prst ukazováčku navlhčit namočením do vody. Detailnější analýzu a historicky naměřené hodnoty naleznete v mobilní aplikaci H Band v záložce „**Hlavní panel**“ – „**ECG**“

Pulzní oximetr – Měření aktuálního množství kyslíku v krvi – volbou této funkce spustíte měření množství kyslíku v krvi SpO². Detailnější analýzu a historicky naměřené hodnoty naleznete v mobilní aplikaci H Band v záložce „**Hlavní panel**“ – „**Okysličení krve**“

Tělesná teplota – Měření tělesné teploty – volbou této funkce spustíte měření aktuální tělesné teploty. Detailnější analýzu a historicky naměřené hodnoty naleznete v mobilní aplikaci H Band v záložce „**Hlavní panel**“ – „**tělesná teplota**“

Krevní cukr – měření cukru v krvi – volbou této funkce spustíte měření aktuální hladiny cukru



Tepová frekvence



Krevní tlak



ECG



Pulzní oximetr



Tělesná teplota



Krevní cukr

v krvi. Detailnější analýzu a historicky naměřené hodnoty naleznete v mobilní aplikaci H Band v záložce „**Hlavní panel**“ – „**Krevní cukr**“

PTT – Pulzní přenosový čas - volbou této funkce spustíte měření aktuálního pulzního přenosového času. Měření může trvat i více než 30 minut.

Ademhalen – dechové cvičení - volbou této funkce zahájíte dechové cvičení. Stisknutím znaménka „+“ a „-“ nastavíte požadovaný čas, po který chcete dechové cvičení provádět. Po celou dobu pokynu „**now inhale**“ se nadechnete. Po celou dobu pokynu „**now exhale**“ vydechnete.

Počasí – Počasí - volbou této funkce zobrazíte předpověď počasí pro daný den a následující den

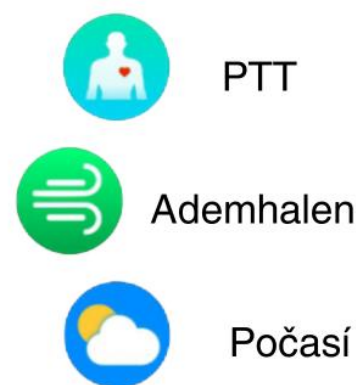
Budík – nastavení budíku proveďte přímo v aplikaci H Bank, kde zvolte záložku „**Moje**“ – „**Moje zařízení E400**“ – „**Budík - nastavení**“

Stopky – klikněte na zelenou ikonu pro zahájení stopování času.

Časovač – odpočet času - klikněte na požadovaný časový usek pro odpočet.

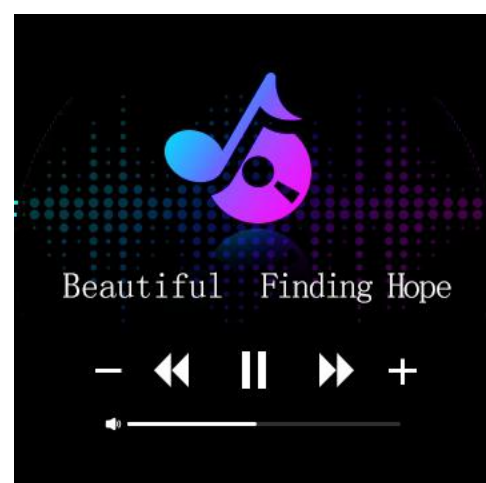
Huda – ovládání hudebního přehrávače v mobilním telefon. Funkce je aktivní pouze ve chvíli, kdy jsou hodinky spárované s bluetooth mobilního telefonu.

Nalézt telefon - Tato funkce Vám pomůže najít telefon v blízkosti hodinek, například zapadlý v kabelce nebo za sedadlem v autě. Po spuštění funkce začne telefon vydávat zvukové tóny. Funkce je aktivní pouze ve chvíli, kdy jsou hodinky spárované s bluetooth mobilního telefonu, tedy na vzdálenost cca 5-10 metrů.



Stopky

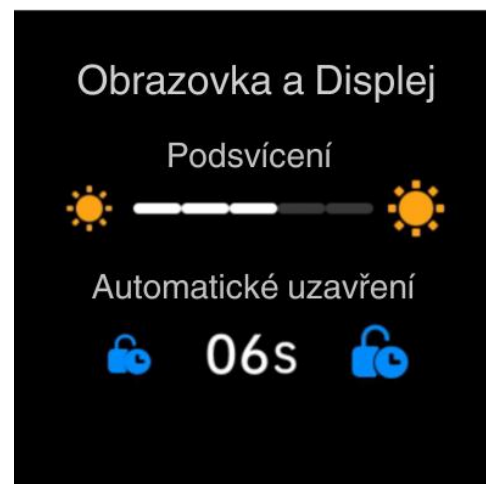
00:05.00



Fotoaparát – ovládání fotoaparátu telefonu. Otevřete fotoaparát ve svém mobilním telefonu. Zatřesením hodinkami vytvoříte fotografii. Funkce je aktivní pouze ve chvíli, kdy jsou hodinky spárované s bluetooth mobilního telefonu.

Nastavení – nastavení – v tomto rozhraní je možné provést nastavení samotných hodinek.

Obrazovka a displej – nastavení úrovně jasu a délky podsvícení displeje. Kliknutím na ikonu slunce nastavíte intenzitu jasu. Kliknutím na ikonu zámku nastavíte požadovanou dobu podsvícení displeje.



Zdraví a monitor – zapnutí a vypnutí automatického měření a upozornění na:

- Monitor TF – automatické měření srdečního tepu
- Alarm TF – upozornění dosažení nastavené úrovně srdečního tepu
- Monitor KT – automatické měření tlaku krve
- Monitor v noci – automatické měření kyslíku v krvi během spánku
- Alarm PO – upozornění na dosažení úrovně množství kyslíku v krvi
- BG monitor – automatické měření hladiny cukru v krvi
- 24h monitor – automatické měření kvality spánku v průběhu celého dne
- 24h monitor – automatické celodenní měření tělesné teploty

Výše zmíněné funkce lze v tomto rozhraní dle potřeby zapnout a vypnout, nikoliv však nastavit. Pro nastavení těchto funkcí slouží mobilní aplikace H Band. Funkce automatického měření a hodnoty, při kterých hodinky odesílají upozornění nastavíte v aplikaci H Band v záložce „**Moje**“ – „**Moje zařízení E400**“ – „**Srdeční tep - varování**“, „**BP vlastní režim**“, „**Soukromí režim glukózy v krvi**“

Přepínač – v tomto rozhraní je možné rychlé nastavení funkcí bez mobilní aplikace:

- Sedavý – zapnutí nebo vypnutí upozornění na dlouhou sezení, respektive dobu bez pohybu. Tuto funkci lze také ovládat a nastavit v aplikaci H Band v záložce „**Moje**“ – „**Moje zařízení E400**“ – „**Dlouhé sezení**“

- Wake -up gesto – zapnutí nebo vypnutí automatického rozsvícení displeje pohybem otočením zápěstí směrem nahoru. Tuto funkci lze také ovládat a nastavit v aplikaci H Band v záložce „**Moje**“ – „**Moje zařízení E400**“ – „**Zapnutí otočením zápěstí**“

Oznámení – v tomto rozhraní je možné zapnout nebo vypnout přichozí upozornění na telefonní hovory, zprávy a zprávy ze sociálních sítí bez použití mobilní aplikace. Zapnout a vypnout lze tato upozornění:

- Přichozí hovor – upozornění na přichozí hovory, včetně jména volajícího
- SMS – upozornění a zobrazení přichozí SMS zprávy
- Gmail – upozornění a zobrazení přichozího emailu
- Facebook, Instagram, WhatsApp, Skype atd. – upozornění a zobrazení zpráv z vybraných sociálních sítí
- Další – upozornění z dalších dostupných médií v mobilním telefonu

Příjem upozornění lze také ovládat a nastavit v aplikaci H Band v záložce „**Moje**“ – „**Moje zařízení E400**“ – „**Zprávy**“

7. Ovládání chytrých hodinek na dotykovém displeji

Změna vzhledu ciferníku – Stisknutím horního tlačítka na pravé straně ciferníku vstupte do hlavního rozhraní. Pro změnu vzhledu úvodního ciferníku dlouze stiskněte dotykovou obrazovku po dobu cca 5 sekund a z nabídky vyberte požadovaný motiv.

Dalších více než 500 motivů vzhledu ciferníku nastavíte v mobilní aplikaci H Band, kde zvolte záložku „**Moje**“ – „**Moje zařízení E400**“ – „**Nastavení ciferníku**“ – „**Více ciferníků**“

Pro nastavení vlastní fotografie nebo obrázku zvolte záložku „**Moje**“ – „**Moje zařízení E400**“ – „**Nastavení ciferníku**“ – „**Foto ciferník**“ – „**Vyberte obrázek**“ – „**Albумы**“

8. Navigace na hlavním displeji

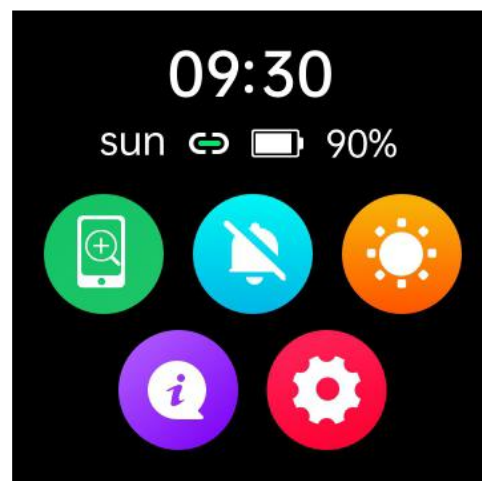
Stisknutím horního tlačítka na pravé straně ciferníku vstupte do hlavního rozhraní. Hlavní rozhraní nabízí tyto možnosti ovládání:

a) Horní menu: přetažením prstu z horní části displeje směrem dolů zobrazíte možnosti rychlého nastavení.

- b) **Spodní menu:** přetažením prstu ze spodní části displeje směrem nahoru zobrazíte aktuální přijaté zprávy.
- c) **Levé menu:** přetažením prstu z levé části displeje směrem doprava zobrazíte aktuální předpověď počasí.
- d) **Pravé menu:** přetažením prstu z pravé části displeje směrem doleva zobrazíte rychlou volbu měření zdravotních hodnot.

Horní Menu:

- a) Symbol ozubeného kola – vstup do nastavení hodinek, viz. str 8
- b) Symbol sluníčka – nasatvení jasu a doby podsvícení displeje, viz. str 8
- c) Symbol přeškrtnutého zvonku – režim nerušit, ve kterém jsou vypnuté zvuky a vibrace hodinek
- d) Symbol telefonu – zapnutí funkce nalezení ztraceného telefonu
- e) Symbol „i“ – zobrazení MAC adresy hodinek, sériového čísla. Pro vymazání naměřených dat zvolte možnost „Erase data“, pro vypnutí hodinek zvolte možnost „Power Off“



Pravé menu:

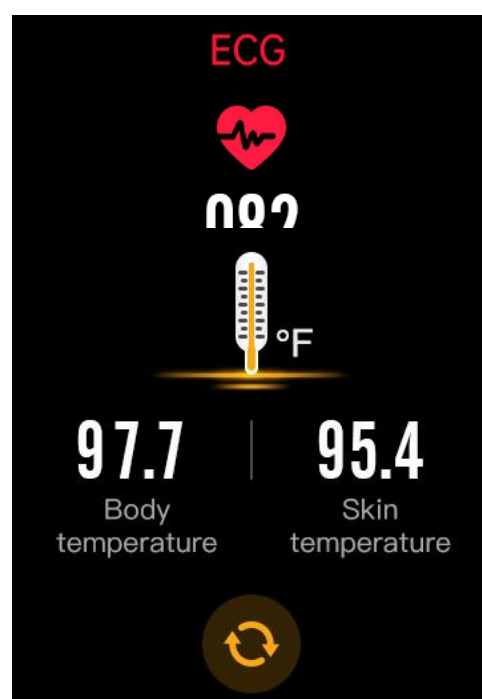
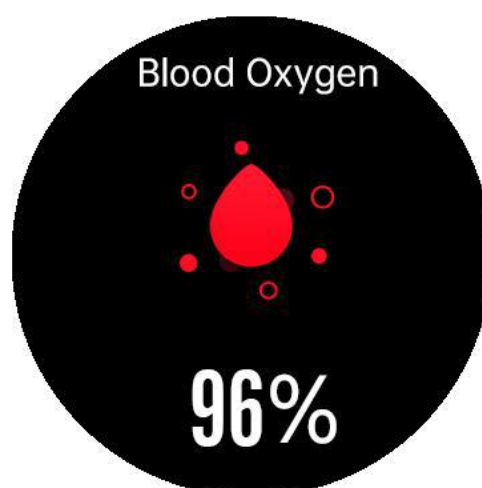
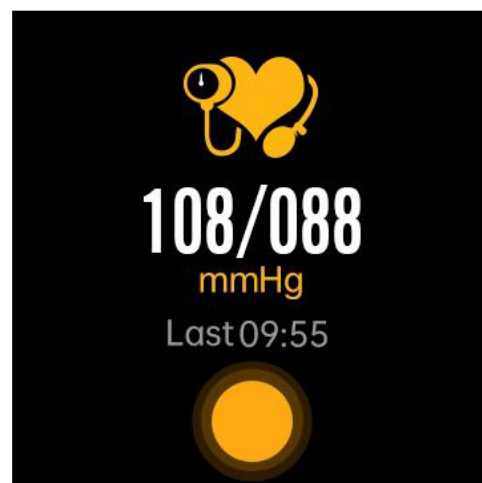
V pravém menu hodinek lze zobrazit poslední naměřené hodnoty a spustit funkce:

- a) **Denní pohybová aktivita** – denní počet ujitých kroků, spálených kalorií a ujitá vzdálenost. Detailnější analýzu a historicky naměřené hodnoty naleznete v mobilní aplikaci H Band v záložce „**Hlavní panel**“ – „**Sport**“
- b) **Spánek** – zobrazení naposledy naměřených hodnoty kvality spánku. Detailnější analýzu s historicky naměřené hodnoty lze zobrazit v mobilní aplikaci H Band v záložce „**Hlavní panel**“ – „**Spánek**“. Měření kvality spánku se spouští automaticky. Hodinky vyhodnotí přechod do spánku ve chvíli, kdy dojde k poklesu srdeční tepové frekvence.
- c) **BPM** – Měření srdeční tepové frekvence. V tomto rozhraní se automaticky spustí měření

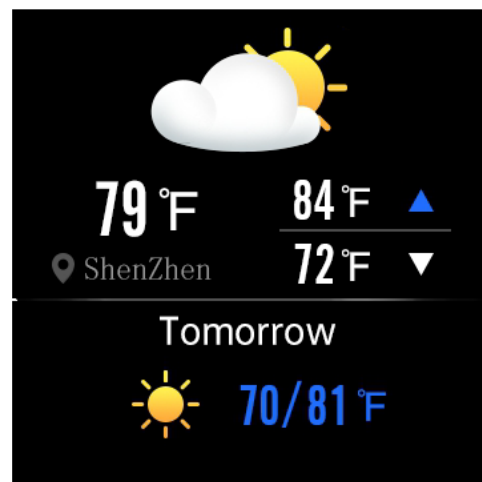


srdeční tepové frekvence. Průběh měření lze zkontrolovat na spodní straně hodinek, kde v průběhu měření svítí zelené světlo senzoru. Detailnější analýzu a historicky naměřené hodnoty naleznete v mobilní aplikaci H Band v záložce „**Hlavní panel**“ – „**Srdeční tep**“

- d) **Měření tlaku krve** – V tomto rozhraní zobrazíte naposledy naměřenou hodnotu tlaku krve a spustíte nové měření stisknutím žlutého kolečka. Detailnější analýzu a historii naměřených hodnot naleznete v mobilní aplikaci H Band v záložce „**Hlavní panel**“ – „**Tlak**“
- e) **Pulzní oximetr** – V tomto rozhraní zobrazíte naposledy naměřenou hodnotu množství kyslíku v krvi. Zároveň se spustí automatické měření množství kyslíku v krvi. Průběh měření lze zkontrolovat na spodní straně hodinek, kde v průběhu měření svítí červené světlo senzoru. Detailnější analýzu a historii naměřených hodnot naleznete v mobilní aplikaci H Band v záložce „**Hlavní panel**“ – „**Okysličení krve**“
- f) **Krevní cukr** – V tomto rozhraní zobrazíte naposledy naměřenou hodnotu množství cukru v krvi a spustíte nové měření stisknutím ikony „Start“. Detailnější analýzu a historii naměřených hodnot naleznete v mobilní aplikaci H Band v záložce „**Hlavní panel**“ – „**Krevní cukr**“
- g) **EKG** – V tomto rozhraní zobrazíte naposledy naměřenou hodnotu EKG a spustíte nové měření stisknutím bílého kolečka. Po spuštění měření stisknete pravým ukazováčkem elektrodu mezi ovládacími tlačítky a palcem opačnou stranu displeje. Pro usnadnění měření a lepší vodivost je možné prst ukazováčku navlhčit namočením do vody. Detailnější analýzu a historii naměřených hodnot naleznete v mobilní aplikaci H Band v záložce „**Hlavní panel**“ – „**EKG**“



- h) **Tělesná teplota** – V tomto rozhraní zobrazíte naposledy naměřenou hodnotu tělesné teploty a spustíte nové měření stisknutím žlutého kolečka. Detailnější analýzu a historicky naměřené hodnoty naleznete v mobilní aplikaci H Band v záložce „**Hlavní panel**“ – „**tělesná teplota**“
- i) **Počasí** – V tomto rozhraní zobrazíte předpověď počasí pro aktuální a následující den.



9) Řemínek hodinek

Chytré hodinky Lige HEALT E400 Fit jsou vybaveny vyměnitelným řemínkem s šířkou 22mm (2,2cm). Řemínek je k hodinkám připnutý přes univerzální rychloupínací osičky z nerezové oceli.

Řemínek lze kdykoliv vyjmout a vyměnit za řemínek z jiného materiálu, případně v jiné barvě. Tím snadno a rychle přizpůsobíte hodinky jakékoliv situaci a způsobu používání.

Mobilní aplikace H Band a samotné chytré hodinky nabízí velké množství dalších funkcí a možností individuálního nastavení. Pro informace o těchto funkcích a možnostech nás neváhejte kdykoliv kontaktovat na emailu zákaznické podpory info@equil.cz

