



FITNESS ARMBAND / ACTIVITY TRACKER / BRACELET FITNESS CONNECTÉ SAS 89

DE AT CH

FITNESS ARMBAND

Gebrauchsanleitung und Sicherheitshinweise

FR BE

BRACELET FITNESS CONNECTÉ

Mode d'emploi et consignes de sécurité

PL

OPASKA FITNESS

Instrukcja obsługi i wskazówki bezpieczeństwa

SK

FITNES NÁRAMOK

Návod na používanie a bezpečnostné upozornenia

GB IE

ACTIVITY TRACKER

Instructions for use and safety notes

NL BE

FITNESS-ARMBAND

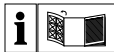
Gebruikershandleiding en veiligheidsinstructies

CZ

FITNESS NÁRAMEK

Návod k použití a bezpečnostní upozornění

IAN 360011_2101



DE AT CH

Klappen Sie vor dem Lesen die Seite mit den Abbildungen aus und machen Sie sich anschließend mit allen Funktionen des Gerätes vertraut.

GB IE

Before reading, unfold the page containing the illustrations and familiarise yourself with all functions of the device.

FR BE

Avant de lire le mode d'emploi, ouvrez la page contenant les illustrations et familiarisez-vous ensuite avec toutes les fonctions de l'appareil.

NL BE

Vouw vóór het lezen de pagina met de afbeeldingen open en maak u vertrouwd met alle functies van het apparaat.

PL

Przed przeczytaniem proszę rozłożyć stronę z ilustracjami, a następnie proszę zapoznać się z wszystkimi funkcjami urządzenia.

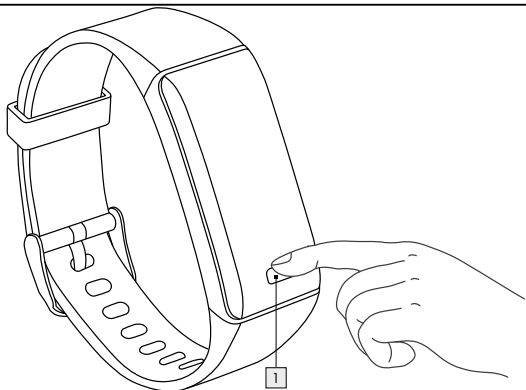
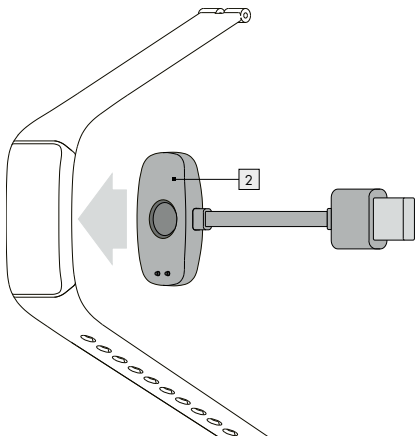
CZ

Před čtením si otevřete stranu s obrázky a potom se seznámte se všemi funkcemi přístroje.

SK











Pred čítaním si odklopte stranu s obrázkami a potom sa oboznámte so všetkými funkciami prístroja.

| | | | |
|----------|---|--------|-----|
| DE/AT/CH | Gebrauchsanleitung und Sicherheitshinweise | Seite | 5 |
| GB/IE | Instructions for use and safety notes | Page | 39 |
| FR/BE | Mode d'emploi et consignes de sécurité | Page | 71 |
| NL/BE | Gebruikershandleiding en veiligheidsinstructies | Pagina | 107 |
| PL | Instrukcja obsługi i wskazówki bezpieczeństwa | Strona | 141 |
| CZ | Návod k použití a bezpečnostní upozornění | Strana | 173 |
| SK | Návod na používanie a bezpečnostné upozornenia | Strana | 205 |

A**B**

| | |
|---|----------|
| Legende der verwendeten Piktogramme | Seite 6 |
| Einleitung | Seite 8 |
| Lieferumfang | Seite 8 |
| Bestimmungsgemäßer Gebrauch | Seite 9 |
| Teilebeschreibung | Seite 11 |
| Technische Daten | Seite 12 |
| Wichtige Sicherheitshinweise | Seite 12 |
| Inbetriebnahme | Seite 14 |
| Akku aufladen | Seite 15 |
| Funktionen | Seite 16 |
| Funktionsübersicht | Seite 16 |
| Uhrzeit / Datum / Akkustand / Schritte / Erfüllung des Tagesziels | Seite 18 |
| Schritte / Bewegungen / zurückgelegte Distanz | Seite 18 |
| Kalorienverbrauch / aktive Zeit | Seite 19 |
| Tagesziel Fortschritt / eingestelltes Tagesziel | Seite 19 |
| Pulsmessung | Seite 20 |
| Trainingsbereiche der Herzfrequenz | Seite 21 |
| Alarm | Seite 22 |
| Nachrichten | Seite 22 |
| Anrufe | Seite 23 |
| Schlafmodus | Seite 24 |
| Bluetooth® einschalten / ausschalten | Seite 24 |
| Bewegungserinnerung | Seite 25 |
| Datenübertragung auf Smartphone | Seite 26 |
| Gerät auf Werkseinstellungen zurücksetzen | Seite 26 |
| Ersatz- und Verschleißteile | Seite 27 |
| Häufig gestellte Fragen | Seite 27 |
| Entsorgung | Seite 34 |
| Garantie / Service | Seite 35 |

Legende der verwendeten Piktogramme

| | |
|---|---|
|  WARNING! | Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit |
|  | Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät / Zubehör |
|  | Sicherheitshinweise |
|  | Handlungsanweisungen |
|  | Gebrauchsanweisung beachten |
|  | Gleichstrom 5V, 0,25A |
|  | Hersteller |
|  | Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien. |
|  | Umweltschäden durch falsche Entsorgung der Batterien! |
| IP67 | Staubdicht und geschützt gegen die Wirkungen beim zeitweiligem Untertauchen in Wasser |
|  | Entsorgung gemäß Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) |

| | |
|--|--|
|  | <p>Kennzeichnung zur Identifikation des Verpackungsmaterials. A = Materialabkürzung, B = Materialnummer: 1-6 = Kunststoffe, 20-22 = Papier und Pappe</p> |
|  | <p>Verpackung umweltgerecht entsorgen</p> |
|  | <p>Datenübertragung per <i>Bluetooth</i>[®] low energy technology</p> |
|  | <p>Aufzeichnung der Schritte</p> |
|  | <p>Aufzeichnung der zurückgelegten Kilometer</p> |
|  | <p>Aufzeichnung der verbrauchten Kalorien</p> |
|  | <p>Aufzeichnung der Aktivitätsdauer</p> |
|  | <p>Aufzeichnung der Schlafzeiten</p> |
|  | <p>Anzeige bei Anrufen, SMS und Benachrichtigungen</p> |

Fitness Armband SAS 89

● **Einleitung**



Machen Sie sich vor der Inbetriebnahme und dem ersten Gebrauch mit dem Fitness-Armband vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die wichtigen Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Fitness-Armband nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Fitness-Armbands an Dritte ebenfalls mit aus.

● **Lieferumfang**

Überprüfen Sie den Lieferumfang auf äußere Unversehrtheit der Kartonverpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.

1 x Fitness Armband

1 x USB-Ladekabel

1 x Gebrauchsanweisung

1 x Kurzanleitung

● Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Bewegung ist Voraussetzung für ein gesundes Leben. Körperliche Aktivität hält Sie fit und senkt das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen. Wenn Sie sich bewegen, hilft Ihnen das bei einer Gewichtsreduzierung und Sie werden feststellen, dass sich Ihr Wohlbefinden verbessert. Körperliche Aktivität bezieht sich auf alle energieverbrauchenden Bewegungen. Dabei kommt den täglichen Aktivitäten wie Gehen, Radfahren, Treppensteigen und Hausarbeit ein wesentlicher Anteil zu. Um Ihre tägliche Bewegungsaktivität objektiv einschätzen zu können und zu erfassen, nutzt Ihnen das Silvercrest Fitness-Armband „SAS 89“. Es kann Sie auf diese Weise auch zu verstärkter Bewegung im Alltag motivieren. Zusätzlich verfügt das Fitness-Armband über einen optischen Sensor zur Pulsmessung. Damit können Sie Ihren Puls in Echtzeit am Handgelenk messen. Mit Hilfe der kostenlosen „HealthForYou“-App werden Ihre Bewegungsaktivitäten bequem vom Fitness-Armband auf Ihr Smartphone übertragen. So können Sie Ihre Aufzeichnungen einfach und übersichtlich jederzeit auf Ihrem Smartphone betrachten. Die Puls-Aufzeichnungen können Sie via Live-Tracking in Drittanbieter-Apps betrachten. Voraussetzung dafür ist, dass die Drittanbieter-Apps sich an die *Bluetooth*[®]-konforme Datenübertragung der Pulswerte halten.

Das Fitness-Armband bietet zusammen mit der „HealthForYou“-App die folgenden Funktionen:

- Pulsmessung
- Anzeige Uhrzeit und Datum
- Anzeige täglich zurückgelegte Schritte, Distanz, Kalorienverbrauch, aktive Zeit und Fortschritt des Tagesziels (in %)
- Darstellung der einzelnen Schlafphasen
- Vibrationsalarme
- Bewegungserinnerung
- Benachrichtigungen über Anrufe und Nachrichten (z. B. SMS oder WhatsApp).

Systemvoraussetzungen für die

- „HealthForYou“-Web-Version
- MS Internet Explorer
 - MS Edge
 - Mozilla Firefox
 - Google Chrome
 - Apple Safari
- (in jeweils aktueller Version)

Systemvoraussetzungen für

die „HealthForYou“-App

iOS ab 12.0; Android™ ab 8.0;
Bluetooth® ab 4.0

Die „HealthForYou“ Datenschutzbestimmungen können Sie unter folgendem Link einsehen: www.healthforyou.lidl/privacy.html

Datenübertragung per
Bluetooth[®] low energy
technology:

Das Fitness-Armband verwendet
Bluetooth[®] low energy technology,
Frequenzband 2,402–2,480 GHz, die
in dem Frequenzband abgestrahlte
maximale Sendeleistung <20 dBm



Die Liste der kompatiblen Smartphones,
Informationen zur „HealthForYou“-App
und Software sowie Näheres zu den
Geräten, finden Sie unter folgendem Link:
www.healthforyou.lidl

Änderungen der technischen Angaben ohne Benachrichtigung sind aus
Aktualisierungsgründen vorbehalten.

● **Teilebeschreibung**

1 „Touch“-Taste

2 USB-Magnetanschluss

● Technische Daten

| | |
|---|-------------------------------|
| Gewicht: | ca. 25 g (ohne USB-Ladekabel) |
| Geeignet für | |
| Handgelenkumfänge: | von ca. 14,5 bis ca. 21 cm |
| Akku: | 105 mAh Li-Ion Polymer |
| Akkulaufzeit: | max. 5 Tage Stand-by-Betrieb |
| Zulässige Betriebsbedingung: | 10–40 °C |
| Speicherkapazität: | 30 Tage |
| Minimal messbare | |
| Herzfrequenz: | 40 bpm |
| Maximal messbare | |
| Herzfrequenz: | 210 bpm |
| Stromversorgung: | 5V, 0,25 A |
| Schutzart: | IP67 |
| <i>Bluetooth®</i> low energy technology, Frequenzband 2,4 GHz | |



Wichtige Sicherheitshinweise

⚠️ WARNUNG! Vermeiden Sie Kontakt mit Sonnencremes oder Ähnlichem, da diese die Kunststoffteile beschädigen könnten.

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!

- Das Fitness-Armband ist geschützt gegen Spritzwasser, Regen, Duschwasser und gegen zeitweiliges Untertauchen im Wasser in einer Tiefe von 1 Meter bis zu 30 Minuten. Verwenden Sie das Fitness-Armband nicht während des Schwimmens!
- Das Fitness-Armband enthält Magnete. Befragen Sie daher vor der Benutzung des Fitness-Arbands Ihren Arzt, wenn Sie einen Herzschrittmacher, Defibrillator oder ein anderes elektronisches Implantat tragen.
- Dieses Gerät ist kein Medizinprodukt. Die gemessenen Werte und die Pulsmessung des Fitness-Arbands sind nicht dafür geeignet, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder diesen vorzubeugen.

Hinweise zum Umgang mit Akkus

- Wenn Flüssigkeit aus einer Akkuzelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- Schützen Sie Akkus vor übermäßiger Wärme.
- **EXPLOSIONSGEFAHR!** Keine Akkus ins Feuer werfen.




- Laden Sie den Akku vor der ersten Inbetriebnahme vollständig auf (siehe Kapitel „Akku aufladen“).
- Keine Akkus zerlegen, öffnen oder zerkleinern.
- Nur in der Gebrauchsanweisung aufgeführte Ladegeräte verwenden.

- Akkus müssen vor dem Gebrauch korrekt geladen werden. Die Hinweise des Herstellers bzw. die Angaben in dieser Gebrauchsanweisung für das korrekte Laden sind stets einzuhalten.
- Laden Sie den Akku mindestens alle 3 Monate vollständig auf.
- Der Akku ist nicht austauschbar.

● Inbetriebnahme

Um das Fitness-Armband in Betrieb zu nehmen, drücken Sie die Taste so lange, bis der Balken im Display vollständig geladen ist, oder schließen Sie das Fitness-Armband an das Ladekabel an. Sollte sich durch langes Drücken der Taste kein Balken zeigen, drücken Sie die Taste einmal kurz. Falls sich das Fitness-Armband nicht einschalten lässt, ist der Akku des Fitness-Arbands leer. Laden Sie den Akku wie in Kapitel „Akku aufladen“ beschrieben auf.

- Vergewissern Sie sich, dass Ihr Smartphone mit dem Internet verbunden ist.
- Aktivieren Sie *Bluetooth*® auf Ihrem Smartphone.
- Laden Sie die kostenlose App „HealthForYou“ im Apple App Store (iOS) oder bei Google Play (Android™) herunter.

-  Je nach Einstellungen des Smartphones können für die Internetverbindung oder Datenübertragung zusätzliche Kosten anfallen.

- Starten Sie die „HealthForYou“-App und folgen Sie den Anweisungen. Im Einstellungsmenü der App den „SAS 89“ auswählen und verbinden. Auf dem Fitness-Armband wird ein zufallsgenerierter sechsstelliger PIN Code angezeigt, zeitgleich erscheint auf dem Smartphone ein Eingabefeld, in das Sie diesen sechsstelligen PIN-Code eingeben müssen. Nach erfolgreicher Verbindung können Sie Ihre persönlichen Daten einstellen. Auf Wunsch können Sie Alarmer aktivieren / einstellen, sich über Anrufe / Nachrichten benachrichtigen lassen oder eine Bewegungserinnerung aktivieren / einstellen.

● Akku aufladen



Sobald die Akkustandanzeige des Fitness-Arbands einen leeren Akku anzeigt, müssen Sie den Akku aufladen. Um den Akku aufzuladen, gehen Sie wie folgt vor:

- Stecken Sie den USB-Stecker Ihres USB-Ladekabels **2** in den USB-Anschluss Ihres eingeschalteten Computers.
- Verbinden Sie den Magnetverschluss des USB-Ladekabels **2** wie abgebildet mit Ihrem Fitness-Armband. Achten Sie darauf, dass das USB-Ladekabel richtig sitzt. Nur dann wird der Akku geladen.
- Den aktuellen Ladezustand sehen Sie an der Akkustandanzeige. Im Normalfall dauert eine vollständige Aufladung des Akkus ca. 2 Stunden.



Sobald der Akku des Geräts vollständig geladen ist, erscheint die folgende Anzeige auf dem Display.



WARNUNG! Laden Sie das Fitness-Armband NICHT, wenn die beiden Ladkontakte auf der Rückseite des Geräts nass sind. Tupfen Sie gegebenenfalls die beiden Ladkontakte vorsichtig mit einem Tuch trocken. Wenn ein Akku ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Gerät entsorgen.

● Funktionen

● Funktionsübersicht

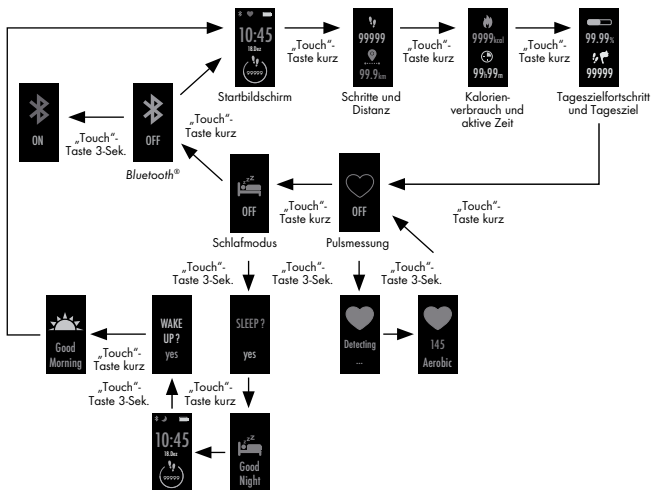
Das Fitness-Armband besitzt folgende Funktionen: Uhrzeit mit Datum und Akkustand, Pulsmessung, Schrittzähler, Kalorienverbrauch, zurückgelegte Distanz, aktive Zeit, Tagesziel, Alarm, Bewegungserinnerung, Schlafmodus und Nachrichten- / Anrufbenachrichtigung.

Die Werte werden täglich um 0 Uhr auf Null gesetzt. Die Zählung startet daraufhin wieder von vorne.

Um zwischen den einzelnen Funktionen zu wechseln, drücken Sie am Fitness-Armband die „Touch“-Taste 1.

Prüfen Sie beim Tragen des SAS 89, ob der optische Sensor auf der Rückseite über ausreichend Hautkontakt verfügt und frei von Hautpartikeln oder Staub ist.

Starke Armbehaarung und / oder Tätowierungen können die Messung beeinträchtigen.



● Uhrzeit / Datum / Akkustand / Schritte / Erfüllung des Tagesziels



Das Fitness-Armband zeigt die aktuelle Uhrzeit, das Datum, den Akkustand, die zurückgelegten Schritte und die Erfüllung des Tagesziels an. Sobald das Fitness-Armband mit dem Smartphone synchronisiert wurde, wird die aktuelle Uhrzeit und das Datum des Smartphones auf das Fitness-Armband übertragen. Wenn die Erfassung der Herzfrequenz aktiviert ist, wird im Display das Herz-Symbol angezeigt. Wenn Sie am Fitness-Armband *Bluetooth*[®] aktiviert haben, wird im Display das *Bluetooth*[®]-Logo angezeigt. Das *Bluetooth*[®]-Logo blinkt im Display, wenn eine Verbindung zu einem Smartphone gesucht wird. Das *Bluetooth*[®]-Logo erscheint dauerhaft, wenn eine Verbindung zu einem Smartphone besteht.

● Schritte / Bewegungen / zurückgelegte Distanz



Das Fitness-Armband zeigt die Bewegungen (in Schritten) und die zurückgelegte Distanz (in km) an. Die Schritte werden mittels eines 3D-Sensors im Gehäuseinneren des Fitness-Arbands erfasst. Mittels Ihrer in der App angegebenen Körpergröße ermittelt das Fitness-Armband Ihre Schrittlänge. Sie können die Schrittlänge auch individuell ändern. Anhand der Schrittlänge und der Anzahl der Schritte berechnet das Fitness-Armband nun Ihre zurückgelegte

Distanz. Die angezeigte Distanz ist nur ein grober Richtwert und stimmt nicht unbedingt mit der tatsächlichen Distanz überein.

● Kalorienverbrauch / aktive Zeit



Das Fitness-Armband errechnet Ihren Kalorienverbrauch anhand Ihrer in der App angegebenen Angaben (Körpergröße, Alter, Geschlecht, Gewicht) und Ihrer getätigten Schritte. Wenn Sie morgens aufwachen, zeigt das Fitness-Armband bereits eine Anzahl an verbrauchten Kalorien an, da der Körper auch im Ruhezustand Kalorien verbraucht. Das Gerät rechnet die im Ruhezustand verbrauchten Kalorien automatisch mit. Die aktive Zeit zeigt Ihnen an, wie lange Sie bereits aktiv in Bewegung sind. Die aktive Zeit zählt ausschließlich die Zeit, in der Sie sich in Bewegung befinden.

● Tagesziel Fortschritt / eingestelltes Tagesziel



In den Einstellungen der „HealthForYou“-App können Sie ein Tagesziel festlegen (z. B. 10.000 Schritte). Den aktuellen Fortschritt des eingestellten Tagesziels (in %) und das eingegebene Tagesziel (in Schritten) können Sie auf dem Display des Fitness-Arbands ablesen.

● Pulsmessung



Das Fitness-Armband besitzt einen optischen Sensor, mit dessen Hilfe der Puls in Echtzeit gemessen werden kann. Um die Pulsmessung zu starten, wechseln Sie in die Pulsmessungsanzeige.



Halten Sie zum Aktivieren die „Touch“-Taste 1 für 3 Sekunden gedrückt und lassen Sie die Taste los, sobald im Display „detecting...“ angezeigt wird. Das Fitness-Armband beginnt danach mit der Erfassung des Pulses. Sobald das Fitness-



Armband einen Puls erfasst hat, erscheint der Messwert im Display. Sollte das Fitness-Armband keinen Puls erfassen,



erscheint im Display zunächst die Anzeige „Wear tightly“, sollte weiterhin kein Puls erfasst werden, erscheint die Anzeige „No Signal“.








Prüfen Sie in diesem Fall, ob der optische Sensor auf der Rückseite über ausreichend Hautkontakt verfügt und frei von Hautpartikeln oder Staub ist. Starke Armbehaarung und / oder Tätowierungen können die Messung beeinträchtigen.

Einfallendes Licht und zu viel Bewegung können die Pulsmessung verfälschen. Stellen Sie daher sicher, dass das Gerät eng genug anliegt, ohne dabei in die Haut einzuschneiden. Starten Sie anschließend die Pulsmessung erneut.

● Trainingsbereiche der Herzfrequenz

Während Ihnen die aktuelle Herzfrequenz im Display des Fitness-Armbands angezeigt wird, zeigt das Fitness-Armband zusätzlich im Wechsel Ihren aktuellen Trainingsbereich an. Die maximale Herzfrequenz wird automatisch aus der folgenden Formel gebildet: $220 - \text{Lebensalter} = \text{Maximale Herzfrequenz}$. Anhand der maximalen Herzfrequenz errechnen sich die einzelnen Trainingsbereiche. Die Herzfrequenz ist in folgende Trainingsbereiche voreingestellt, kann jedoch in der App geändert werden:

| | |
|--|---|
|  | „Fat Burning“ erscheint auf dem Display, wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz zwischen 50 % und 60 % Ihrer maximalen Herzfrequenz liegt. |
|  | „Aerobic“ erscheint auf dem Display, wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz zwischen 60 % und 70 % Ihrer maximalen Herzfrequenz liegt. |
|  | „Steady“ erscheint auf dem Display, wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz zwischen 70 % und 80 % Ihrer maximalen Herzfrequenz liegt. |

| | |
|---|--|
|  | <p>„Anaerobic“ erscheint auf dem Display, wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz zwischen 80 % und 90 % Ihrer maximalen Herzfrequenz liegt.</p> |
|  | <p>„Maximal“ erscheint auf dem Display, wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz 90 % Ihrer maximalen Herzfrequenz übersteigt.</p> |

● Alarm



Sie können über die „HealthForYou“-App verschiedene Alarmzeiten einstellen. Sobald die Alarmzeit erreicht ist, beginnt das Fitness-Armband zu vibrieren.

● Nachrichten

Wenn auf Ihrem Smartphone Nachrichten (z. B. SMS oder WhatsApp) über Push eingegangen sind, können Sie sich über das Display des Fitness-Armbands benachrichtigen lassen. Voraussetzungen hierfür sind, dass das Fitness-Armband über *Bluetooth*[®] mit dem Smartphone verbunden ist und die „HealthForYou“-App eingerichtet ist.

Benachrichtigung für am Smartphone eingegangene Nachrichten, wie z. B. WhatsApp-Nachrichten:



Auf dem Display erscheint die Anzeige „WhatsApp“.

Die Benachrichtigungen erscheinen nur dann auf dem Display des Aktivitätssensors, wenn Sie die „Push-Funktion“ auf Ihrem Smartphone aktiviert haben.


● Anrufe



In den Einstellungen der „HealthForYou“-App können Sie einstellen, dass Sie über Anrufe am Fitness-Armband benachrichtigt werden. Voraussetzungen hierfür sind, dass das Fitness-Armband über *Bluetooth*[®] mit dem Smartphone verbunden ist und die „HealthForYou“-App eingerichtet ist.



Benachrichtigung für am Smartphone eingegangene Anrufe: Der Name des Anrufers erscheint im Display. Sofern kein Name zu der anrufenden Telefonnummer hinterlegt ist, so erscheint nur die anrufende Telefonnummer auf dem Display.

● Schlafmodus

Um Ihre Bewegungen im Schlaf zu messen, schalten Sie das Gerät vor dem Schlafen gehen in den Schlafmodus. Drücken Sie dazu in der Schlafmodus-Anzeige 3 Sekunden lang die „Touch“-Taste .




Es folgt der Abfragebildschirm „SLEEP?“

Lassen Sie die „Touch“-Taste  los und bestätigen Sie mit einem kurzen betätigen der „Touch“-Taste  erneut.

Auf dem Display erscheint die Anzeige „Good Night“.



Nach einer Sekunde schaltet das Fitness-Armband automatisch in den Schlafmodus. Wenn Sie morgens aufwachen, drücken Sie die „Touch“-Taste  für ca. 3 Sekunden, um das Fitness-Armband wieder aus dem Schlafmodus zu wecken.



Es folgt der Abfragebildschirm „WAKE UP?“.

Lassen Sie die „Touch“-Taste  los und bestätigen Sie mit einem kurzen drücken der „Touch“-Taste  erneut.



Auf dem Display erscheint die Anzeige „Good Morning“.

● Bluetooth® einschalten / ausschalten

Bluetooth® ist standardmäßig am Gerät eingeschaltet. Dies erkennen Sie an dem Bluetooth®-Logo im Display.

Um *Bluetooth*® am Gerät auszuschalten, drücken Sie die „Touch“-Taste so oft, bis im Display „Bluetooth On“ angezeigt wird. Halten Sie nun die „Touch“-Taste für 3 Sekunden gedrückt. Auf dem Display erscheint „Bluetooth Off“. *Bluetooth*® ist nun am Gerät ausgeschaltet. Um *Bluetooth*® wieder einzuschalten, halten Sie die „Touch“-Taste erneut für 3 Sekunden gedrückt. Es erscheint „Bluetooth On“.

Wenn Sie *Bluetooth*® am Gerät ausschalten, können Sie keine aufgezeichneten Daten von Ihrem Fitness-Armband auf Ihr Smartphone übertragen.



● Bewegungserinnerung

Sie können in den Einstellungen der „HealthForYou“-App eine Bewegungserinnerung einstellen. Sie können eine Start- und Endzeit einstellen während die Bewegungserinnerung aktiv ist, beispielsweise von 09:00– 18:00 Uhr. Zusätzlich können Sie die Inaktivitätsdauer festlegen. Wenn Sie sich nun während der eingestellten Inaktivitätsdauer nicht bewegen, beginnt das Fitness-Armband zu vibrieren.



Auf dem Display erscheint die Anzeige „Move“.

● Datenübertragung auf Smartphone

Um die aufgezeichneten Daten von Ihrem Fitness-Armband auf die „HealthForYou“-App zu übertragen, befolgen Sie die folgenden Handlungsschritte:

- Aktivieren Sie *Bluetooth*® auf Ihrem Smartphone.
- Öffnen Sie die „HealthForYou“-App.
- Ihr „SAS 89“ Fitness-Armband verbindet sich automatisch mit der App. Ihre Daten werden automatisch auf das Smartphone übertragen. Um eine *Bluetooth*®-Verbindung zu gewährleisten, bleiben Sie mit dem Smartphone in *Bluetooth*®-Reichweite des Produkts.

● Gerät auf Werkseinstellungen zurücksetzen

Sie können alle auf dem Gerät gespeicherten Daten, wie z. B. Einstellungen oder gespeicherte Messwerte, löschen, indem Sie das Gerät auf Werkseinstellungen zurücksetzen.

Gehen Sie dazu wie folgt vor:

- Im Einstellungsmenü des „SAS 89“ in der „HealthForYou“-App können Sie das Gerät auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.
- Nach Bestätigung in der „HealthForYou“-App sind alle auf dem Gerät gespeicherten Daten gelöscht und das Gerät ist auf Werkseinstellungen zurückgesetzt.

● Ersatz- und Verschleißteile

Zubehörteile können über den Webshop nachbestellt werden unter:
www.shop.sanitas-online.de

| Bezeichnung | Artikel- bzw. Bestellnummer |
|-----------------|-----------------------------|
| USB-Ladekabel | 163.164 |
| Armband Schwarz | 164.231 |
| Armband Beere | 164.277 |

● Häufig gestellte Fragen

Wie trage ich das Fitness-Armband korrekt?

Tragen Sie das Fitness-Armband am linken Handgelenk, wenn Sie Rechtshänder sind oder am rechten Handgelenk, wenn Sie Linkshänder sind. Ziehen Sie hierbei das eine Ende des Armbands durch die Öffnung des anderen Endes. Drücken Sie nun die Schnalle in die Öffnungen des Armbands und schieben Sie das Ende des Armbands durch die Schlaufe, bis es spürbar einrastet.

Was für einen Nutzen hat das Fitness-Armband für mich?

Bewegung ist Voraussetzung für ein gesundes Leben. Körperliche Aktivität hält Sie fit und senkt das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen.

Wenn Sie sich bewegen, hilft Ihnen das bei einer Gewichtsreduzierung und Sie werden feststellen, dass sich Ihr Wohlbefinden verbessert. Körperliche Aktivität bezieht sich auf alle energieverbrauchenden Bewegungen. Dabei kommt den täglichen Aktivitäten wie Gehen, Radfahren, Treppensteigen und Hausarbeit ein wesentlicher Anteil zu. Um Ihre tägliche Bewegungsaktivität objektiv einschätzen zu können und zu erfassen, nutzt Ihnen das Fitness-Armband. Er kann Sie auf diese Weise auch zu verstärkter Bewegung im Alltag motivieren. Ein tägliches Pensum von mindestens 7.000–10.000 Schritten oder 30 Minuten Aktivität sind optimal. (Quelle: nach WHO, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.)

Wie erfasst das Fitness-Armband meine Schritte?

Das Fitness-Armband zeichnet mittels des eingebauten 3D-Sensors Ihre körperliche Aktivität ununterbrochen auf. Dabei werden all Ihre physischen Bewegungen in Schritte interpretiert. Die Angabe der zurückgelegten Strecke kann daher von der tatsächlichen Strecke abweichen.

Wie kann ich meine Aktivitäts- / Schlaf-Daten auswerten?

Über die *Bluetooth*[®]-Schnittstelle Ihres Fitness-Armbands können Sie Ihre gespeicherten Daten an ein Smartphone (iOS und Android[™]) übertragen und dort auswerten. Sie benötigen hierzu lediglich die kostenlose „HealthForYou“-App auf Ihrem Smartphone.

Wie synchronisiere ich meine Daten mit der App?

Um die aufgezeichneten Daten von Ihrem Fitness-Armband auf die „HealthForYou“-App zu übertragen, folgen Sie den Anweisungen in Kapitel „Datenübertragung auf Smartphone“.

Die Datenübertragung auf das Smartphone funktioniert nicht.

Dies kann mehrere Gründe haben:

- Überprüfen Sie, ob Ihr Smartphone / Tablet mit der „HealthForYou“-App kompatibel ist.
- Das Fitness-Armband befindet sich im „Sleep-Modus“. Um den „Sleep-Modus“ zu verlassen, halten Sie die „Touch“-Taste für 3 Sekunden gedrückt. Es folgt der Abfragebildschirm „WAKE UP?“ Lassen Sie die „Touch“-Taste los und bestätigen Sie mit einem kurzen drücken der „Touch“-Taste erneut. Auf dem Display des Fitness-Armbands erscheint die Anzeige „Good Morning“.
- *Bluetooth*[®] ist auf Ihrem Smartphone oder auf Ihrem Fitness-Armband nicht aktiviert. Aktivieren Sie *Bluetooth*[®] in den Einstellungen Ihres Smartphones und auf Ihrem Fitness-Armband wie in Kapitel „*Bluetooth*[®] einschalten / ausschalten“ beschrieben.
- Der Akku des Fitness-Armbands ist leer. Wenn sich das Fitness-Armband nicht einschalten lässt, laden Sie ihn mit dem mitgelieferten USB-Ladekabel auf.
- Überprüfen Sie, ob Sie die korrekte App verwenden. Eine Datenübertragung ist ausschließlich mit der „HealthForYou“-App möglich.

- Das Fitness-Armband ist mit einem anderen Smartphone verbunden. Trennen Sie die Verbindung zuerst, bevor Sie das Fitness-Armband mit einem anderen Smartphone verbinden.
- **iPhone:**
Wenn Sie ein iPhone verwenden und die *Bluetooth*[®]-Verbindung nicht mehr aufgebaut wird, trennen Sie zuerst die *Bluetooth*[®]-Verbindung in der „HealthForYou“-App.
Gehen Sie anschließend in den Einstellungen Ihres iPhones auf *Bluetooth*[®] und löschen Sie den „SAS 89“ aus der Liste der verbundenen *Bluetooth*[®]-Geräte.
Verbinden Sie nun den „SAS 89“ in der „HealthForYou“-App erneut über *Bluetooth*[®].
- **Android™:**
Wenn Sie ein Android™-Smartphone verwenden und die *Bluetooth*[®]-Verbindung nicht mehr aufgebaut wird, trennen Sie zuerst die *Bluetooth*[®]-Verbindung in der „HealthForYou“-App. Gehen Sie anschließend in den Einstellungen Ihres Android™-Smartphones auf *Bluetooth*[®] und löschen Sie den „SAS 89“ aus der Liste der verbundenen *Bluetooth*[®]-Geräte. Verbinden Sie nun den „SAS 89“ in der „HealthForYou“-App erneut über *Bluetooth*[®].

Warum funktioniert die Pulsmessung nicht?

Prüfen Sie in diesem Fall, ob der optische Sensor auf der Rückseite über ausreichend Hautkontakt verfügt und frei von Hautpartikeln oder Staub ist.

Einfallendes Licht und zu viel Bewegung können die Pulsmessung verfälschen. Stellen Sie daher sicher, dass das Gerät eng genug anliegt, ohne dabei in die Haut einzuschneiden. Starten Sie anschließend die Pulsmessung erneut. Starke Armbehaarung und/oder Tätowierungen können die Pulsmessung beeinträchtigen.

Wann muss ich den Akku des Fitness-Armbands aufladen?

Laden Sie den Akku des Fitness-Armbands, wenn bei Tastendruck auf dem Display „Battery low“ angezeigt wird.

Lassen Sie den Akku nie ganz leer werden, nur dann ist eine kontinuierliche Datenerfassung möglich.

Wie lade ich den Akku des Fitness-Armbands korrekt auf?

Um das Fitness-Armband korrekt aufzuladen, folgen Sie den Anweisungen wie in Kapitel „Akku aufladen“ beschrieben.

Kann ich das Fitness-Armband auch während des Fahrradfahrens tragen?

Sie können das Fitness-Armband auch während des Fahrradfahrens tragen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie das Fitness-Armband an geeigneter Stelle tragen. Eine Platzierung des Fitness-Armbands am Bein oder in einer engen bzw. seitlichen Hosentasche ist gut geeignet, nicht geeignet ist das Tragen am Gürtel. Allerdings weicht die Angabe der zurückgelegten Strecke von der tatsächlichen Strecke ab, weil das Fitness-Armband all Ihre physischen Bewegungen in Schritte interpretiert.

Wie viele Tage / Nächte kann das Fitness-Armband aufzeichnen?

Das Fitness-Armband kann bis zu 30 Tage und 30 Nächte aufzeichnen. Sind alle Speicherplätze voll, werden die ältesten Aufzeichnungen automatisch überschrieben. Daher empfehlen wir, die Datenübertragung mindestens einmal wöchentlich durchzuführen.

Wie aktiviere ich den Schlafmodus?

Beachten Sie hierzu die Anweisungen aus Kapitel „Schlafmodus“.

Wie kann ich den Vibrationsalarm aktivieren?

Die gewünschte Alarmzeit geben Sie in der „HealthForYou“-App ein. Synchronisieren Sie nach Eingabe / Änderung der Alarmzeit das Fitness-Armband mit der App.

Kann ich das Fitness-Armband auch während dem Duschen oder Schwimmen tragen?

Das Fitness-Armband ist geschützt gegen zeitweiliges Untertauchen im Wasser in einer Tiefe von 1 Meter bis zu 30 Minuten (IP67). Es kann während dem Duschen oder Untertauchen des Fitness-Arbands in vereinzelten Fällen vorkommen, dass der vorherrschende Wasserdruck zu hoch ist und das Fitness-Armband dadurch beschädigt wird. Vor der Verwendung beim Schwimmen wird abgeraten.

Wie entsorge ich das Fitness-Armband korrekt?

Beachten Sie hierzu die Hinweise im Kapitel „Entsorgung“.

Wie kann ich das Fitness-Armband reinigen?

Reinigen Sie das Fitness-Armband von Zeit zu Zeit sorgfältig mit einem feuchten Tuch.

Wo kann ich ein USB-Ladekabel nachbestellen?

Siehe Kapitel „Ersatz- und Verschleißteile“.

Wo kann ich ein Ersatz-Armband nachbestellen?

Siehe Kapitel „Ersatz- und Verschleißteile“. Sie können auch eine andere Farbe als Ihr bisheriges Armband bestellen.

Was ist alles im Lieferumfang enthalten?

Im Lieferumfang ist ein Fitness-Armband, ein USB-Ladekabel diese Gebrauchsanweisung und eine Kurzanleitung enthalten.

Was bedeuten die Zeichen auf dem Fitness-Armband und auf der Verpackung?

Beachten Sie hierzu das Kapitel „Legende der verwendeten Piktogramme“.

● Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.



Beachten Sie die Kennzeichnung der Verpackungsmaterialien bei der Abfalltrennung, diese sind gekennzeichnet mit Abkürzungen (a) und Nummern (b) mit folgender Bedeutung: 1-7: Kunststoffe/20-22: Papier und Pappe/80-98: Verbundstoffe.



Das Produkt und die Verpackungsmaterialien sind recycelbar, entsorgen Sie diese getrennt für eine bessere Abfallbehandlung. Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich.



Gemäß Europäischer Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte und Umsetzung in nationales Recht, müssen verbrauchte Elektrogeräte getrennt gesammelt und einer umweltgerechten Wiederverwertung zugeführt werden.



Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Defekte oder verbrauchte Batterien müssen gemäß Richtlinie 2006/66/EC und deren Änderungen recycelt werden. Geben Sie Batterien und/oder das Produkt über die angebotenen Sammeleinrichtungen zurück.



Umweltschäden durch falsche Entsorgung der Batterien!

Batterien dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Sie können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung. Die chemischen Symbole der Schwermetalle sind wie folgt: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei. Geben Sie deshalb verbrauchte Batterien bei einer kommunalen Sammelstelle ab.

● Garantie / Service

Wir leisten 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Fitness-Armbands.

Die Garantie gilt nicht:

- Im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen.
- Für Verschleißteile.
- Bei Eigenverschulden des Kunden.
- Sobald das Gerät durch eine nicht autorisierte Werkstatt geöffnet wurde.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen.

Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 3 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, DEUTSCHLAND geltend zu machen.

Bitte wenden Sie sich im Falle von Reklamationen an unseren Service unter folgendem Kontakt:

Service-Hotline (kostenfrei):

DE

☎ **0800 72 42 355 (Mo.–Fr.: 8–18 Uhr)**

✉ **service-de@sanitas-online.de**

AT

☎ **0800 21 22 88 (Mo.–Fr.: 8–18 Uhr)**

✉ **service-at@sanitas-online.de**

CH

☎ **0800 200 510 (Mo.–Fr.: 8–18 Uhr)**

✉ **service-ch@sanitas-online.de**

Fordern wir Sie zur Übersendung des defekten Fitness-Armbands auf, ist das Produkt an folgende Adresse zu senden:

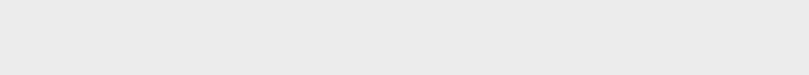
NU Service GmbH
Lessingstraße 10b
89231 Neu-Ulm
DEUTSCHLAND

IAN 360011_2101

Wir bestätigen hiermit, dass dieses Produkt der europäischen RED-Richtlinie 2014/53/EU entspricht.












Die CE-Konformitätserklärung zu diesem Produkt finden Sie unter:










www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclarationofconformity.php



| | |
|--|---------|
| List of pictograms used | Page 40 |
| Introduction | Page 42 |
| Scope of delivery | Page 42 |
| Intended use | Page 43 |
| Description of parts | Page 45 |
| Technical data | Page 45 |
| Important safety notes | Page 46 |
| Initial use | Page 47 |
| Charging the battery | Page 48 |
| Functions | Page 49 |
| Overview of functions | Page 49 |
| Time / date / battery status / steps / completing daily goal | Page 51 |
| Steps / movements / distance covered | Page 51 |
| Calories burned / active time | Page 52 |
| Daily goal progress / set daily goal | Page 52 |
| Pulse measurement | Page 53 |
| Training zones by heart rate | Page 54 |
| Alarm | Page 55 |
| Messages | Page 55 |
| Calls | Page 56 |
| Sleep mode | Page 57 |
| Switching Bluetooth® on / off | Page 57 |
| Move reminder | Page 58 |
| Transferring data to your smartphone | Page 59 |
| Restore the device to its factory settings | Page 59 |
| Replacement and wear parts | Page 60 |
| Frequently asked questions | Page 60 |
| Disposal | Page 66 |
| Warranty / Service | Page 67 |

List of pictograms used

| | |
|---|---|
|  WARNING! | Warning of risks of injury or health hazards |
|  | Safety note related to possible damage to the device / components |
|  | Safety notes |
|  | Instructions |
|  | Observe instructions for use |
|  | Direct current 5 V, 0.25 A |
|  | Manufacturer |
|  | This product fulfils the requirements of the applicable European and national directives. |
|  | Improper disposal of batteries can harm the environment! |
| IP67 | Dust-proof and protected against the effects of temporary immersion in water |
|   | Disposal according to the EC Waste Electrical and Electronic Equipment Directive - WEEE |

| | |
|---|--|
|  | <p>Labelling to identify the packaging material. A = Material abbreviation, B = Material number: 1-6 = Plastics, 20-22 = Paper and cardboard</p> |
|  | <p>Dispose of packaging in an environmentally friendly manner</p> |
|  | <p>Transferring data via <i>Bluetooth</i>[®] low energy technology</p> |
|  | <p>Record of steps</p> |
|  | <p>Record of kilometres covered</p> |
|  | <p>Record of calories burned</p> |
|  | <p>Record of activity duration</p> |
|  | <p>Record of sleep times</p> |
|  | <p>Record of calls, SMS and notifications</p> |

Activity tracker SAS 89

● Introduction



Please make yourself familiar with the fitness wristband before preparing it for use or using it for the first time. To do so, please carefully read the following operating instructions and the important safety notes. Only use the fitness wristband as described and for the indicated purpose. Save these instructions for use. If you pass the fitness wristband on to anyone else, please ensure that you also pass on all the documentation.

● **Scope of delivery**

Check that the delivery packaging has not been externally damaged and that the contents are complete. Before use, ensure that the device and accessories have no visible damage and that all packaging materials have been removed. If in doubt, do not use and contact your retailer or the listed customer service address.

1 x Activity tracker
1 x USB charging cable

1 x Set of instructions for use
1 x Quick start guide

● Intended use

Exercise is a prerequisite for a healthy lifestyle. Physical activity keeps you fit and reduces the risk of cardiovascular disease. Doing exercise helps you lose weight and you will notice that your well-being improves. Physical activity refers to any energetic movements. This includes daily activities such as walking, cycling, climbing stairs and housework. Use the Silvercrest fitness wristband "SAS 89" to objectively evaluate and to record your daily exercise activities. It can also motivate you to do more exercise in your daily life. The fitness wristband also has an optical sensor to measure your pulse. You can use it to measure the pulse in your wrist in real time. Using the free "HealthForYou" app, your exercise activities are transferred easily from your fitness wristband to your smartphone. In this way, you can look at your records clearly and easily at any time on your smartphone. Via live-tracking, you can also transfer your pulse recordings to apps provided by third parties. The only prerequisite for this is that the third-party-provider apps adhere to the *Bluetooth*[®] compliant data transfer of the pulse values.

Together with the "HealthForYou" app, the fitness wristband offers the following functions:

- Pulse measurement
- Time and date display
- Daily steps, distance covered, calories burned, time active and progress towards daily goal (in %).

- Discription of individual sleep phases
- Vibration alarms
- Move reminder
- Notifications about calls and messages (e.g. SMS or WhatsApp).

System requirements for

- "HealthForYou" web version
- MS Internet Explorer
 - MS Edge
 - Mozilla Firefox
 - Google Chrome
 - Apple Safari
- (in the relevantly current version)

System requirements for the "HealthForYou" app

iOS from Version 12.0, Android™ from
Version 8.0; *Bluetooth*® 4.0

The "HealthForYou" privacy policy can be viewed via the following link:
www.healthforyou.lidl/privacy.html

Transferring data via *Bluetooth*® low energy technology:

The fitness wristband uses *Bluetooth*®
low energy technology, frequency band
2.402-2.480GHz, maximum transmission
power radiated in the frequency band
< 20 dBm



For a list of compatible smartphones, information about the "HealthForYou" app and software, as well as further details about the devices, please visit: www.healthforyou.lidl

Technical specifications subject to change without notice due to updates.

● Description of parts

1 "Touch" button

2 Magnetic USB port

● Technical data

| | |
|--------------------------------------|---|
| Weight: | approx. 25 g (without USB charging cable) |
| Suitable for wrist circumference of: | approx. 14.5 to approx. 21 cm |
| Battery: | 105 mAh Li-ion Polymer |
| Battery life: | max. 5 days standby operation |
| Permissible operation conditions: | 10–40 °C |
| Memory capacity: | 30 days |

Minimum measurable

heart rate: 40 bpm

Maximum measurable

heart rate: 210 bpm

Power supply: 5 V, 0.25 A

Protection class: IP67

Bluetooth® low energy technology, frequency band 2.4 GHz



Important safety notes

⚠ WARNING! Avoid contact with sun creams and similar, as these can damage plastic parts.

- Keep children away from the packaging material. Suffocation hazard!
- The fitness wristband is protected against spray water, rain, shower water and against temporary submersion in water of a depth of up to 1 metre for up to 30 minutes. Do not use the fitness wristband when swimming!
- The fitness wristband contains magnets. If you wear a pacemaker, defibrillator or other electronic implant, consult a doctor before using the fitness wristband.
- This device is not a medical product. The values and pulse measurements taken by the fitness wristband are not suitable for diagnosing, treating, healing or avoiding illnesses.

Instructions on battery usage

- If battery fluid comes into contact with skin or eyes, rinse the affected area with water and seek help from a doctor.
- Protect batteries from excessive heat.




EXPLOSION HAZARD! Never throw batteries into fire.

- Fully charge the battery before first use (see section “Charging the battery”).
- Never dismantle, open or shred batteries.
- Only use the charging devices described in the instructions for use.
- Batteries must be charged correctly before use. The manufacturer’s instructions and the information provided in these instructions for use must be complied with for the correct charging of batteries.
- Charge the battery fully at least once every 3 months.
- The battery is not replaceable.

● Initial use

To start up the Fitness Wristband, keep the button pressed until the bar in the display has fully loaded, or connect the Fitness Wristband to the charging cable. If the bar does not appear after you have pressed the button for a long time, press the button briefly once. If the Fitness Wristband does not turn on, the Fitness Wristband’s battery is flat. Charge the battery as is described in the section “Charging the battery”.

- Ensure that your smartphone is connected to the internet.
- Activate *Bluetooth*® on your smartphone.
- Download the free “HealthForYou” app from the Apple App Store (iOS) or from Google Play (Android™).
-  Depending on the settings of your smartphone, the internet connection and transfer of data may incur an additional cost.
- Start the “HealthForYou” app and follow the instructions. In the settings menu of the app select and connect to the “SAS 89”. A randomly generated six digit PIN code will be displayed on the fitness wristband. At the same time, an entry field will appear on your smartphone where you should enter this code. Once you are successfully connected, you can set your personal data. If you wish, you can also activate / set up alarms, call / text notifications or a move reminder.

● Charging the battery



As soon as the battery status display on the fitness wristband shows a flat battery, you must charge the battery. To charge the battery, proceed as follows:

- Insert the USB plug on your USB charging cable 2 into the USB port of your switched-on computer.

- Connect the magnetic closure of the USB charging cable **2** with your fitness wristband as pictured. Make sure that the USB charging cable is properly attached. The battery will only be charged if this is the case.
- You can see the current charge level in the battery status display. Normally the battery takes about 2 hours to fully charge.



As soon as the device's battery is fully charged, the following notice will appear in the display.

⚠ WARNING! Do NOT charge the fitness wristband if the charging contacts on the back of the device are wet. If necessary, carefully pat the charging contacts dry with a cloth. If a battery has leaked, wear protective gloves and dispose of the device.

● Functions

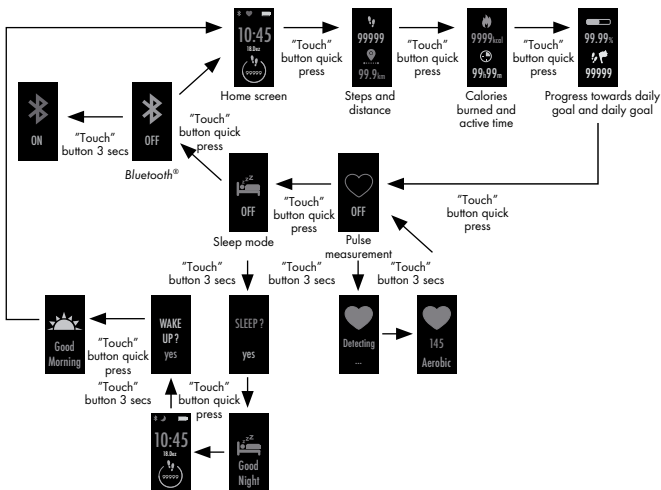
● Overview of functions

The fitness wristband has the following functions: time with date and battery status, pulse measurement, pedometer, calories burned, distance covered, time active, daily goal, alarm, move reminder, sleep mode and message / call notifications.

The values are reset to zero at midnight every 24 hours. Counting then restarts from zero.

To change between the individual functions, press the “Touch” button 1 on the fitness wristband.

When wearing the SAS 89, check whether the optical sensor on the back has enough skin contact and is free of skin particles or dust. If you have very hairy arms and /or tattoos, this can have a negative impact on measurement.



● Time / date / battery status / steps / completing daily goal



The Fitness Wristband shows the current time, date and battery status, the steps taken and the completion of the daily goal. As soon as you sync the Fitness Wristband with your smartphone, the current time and date are transferred from your smartphone to the Fitness Wristband. If heart rate recording is activated, the heart symbol is shown on the display. If you have activated the Fitness Wristband's *Bluetooth*[®], the *Bluetooth*[®] logo will appear on the display. The *Bluetooth*[®] logo flashes on the display if the device is searching for a connection with a smartphone. The *Bluetooth*[®] logo remains on the display permanently if the device is connected to a smartphone.

● Steps / movements / distance covered



The Fitness Wristband shows movements (in steps) and the distance covered (in km). Steps are recorded by a 3D sensor inside the Fitness Wristband casing.

Using the height details you entered in the app, the Fitness Wristband estimates the length of your stride. You can also individually change the length of your stride. The Fitness Wristband calculates the distance you have covered using the length of your stride and

number of steps you have taken. The displayed distance is a rough guide, and does not necessarily correspond to the actual distance.

● Calories burned / active time



The Fitness Wristband calculates the calories you have burned using the details you entered in the app (height, age, sex, weight) and the number of steps you have taken. When you wake up in the morning, the Fitness Wristband will already show a count of burned calories, as the body also burns calories while resting. The device automatically also includes calories burned while resting in the count. The active time shows how much time you have already spent actively moving. The active time only counts the amount of time you have been moving.

● Daily goal progress / set daily goal



You can specify a daily goal (e.g. 10,000 steps) in the “HealthForYou” app settings. Your current progress towards a set daily goal (in %) and the entered daily goal (in steps) can be read from the Fitness Wristband display.

● Pulse measurement



The Fitness Wristband contains an optical sensor which can be used to measure your pulse in real time. To start measurement, switch to the pulse measurement view.



To activate, hold down the “Touch” button **1** for 3 seconds and then release the button as soon as “detecting...” is shown on the display . The Fitness Wristband will then start to record your pulse. As soon as the Fitness Wristband has recorded a pulse, the value measured will appear on the display. If the Fitness Wristband cannot record a pulse, firstly the display will read “Wear tightly” .



If it continues not to record a pulse, “No Signal” will appear in the display.








If this happens, check whether the optical sensor on the back has enough skin contact and is free of skin particles or dust. If you have very hairy arms and/or tattoos, this can have a negative impact on measurement.

Incoming light and too much movement can distort the pulse measurement. For this reason, make sure that the device is fitted tightly enough without it cutting into the skin. Then restart the pulse measurement.

● Training zones by heart rate

Whilst your current heart rate is shown in the display on the fitness wristband, the fitness wristband also shows your current training zone in turn. The maximum heart rate is automatically generated using the following formula: $220 - \text{age} = \text{maximum heart rate}$. The individual training zones are calculated on the basis of the maximum heart rate. The heart rate is preconfigured into the following training zones; however it can be changed via the app:

| | |
|--|---|
|  | "Fat Burning" is shown in the display when your current heart rate is between 50 % and 60 % of your maximum heart rate. |
|  | "Aerobic" is shown in the display when your current heart rate is between 60 % and 70 % of your maximum heart rate. |
|  | "Steady" is shown in the display when your current heart rate is between 70 % and 80 % of your maximum heart rate. |

| | |
|---|---|
|  | "Anaerobic" is shown in the display if your current heart rate is between 80 % and 90 % of your maximum heart rate. |
|  | "Maximum" is shown in the display if your current heart rate is above 90 % of your maximum heart rate. |

● Alarm



You can set different alarm times via the "HealthForYou" app. When the alarm time is reached, the fitness wristband will begin to vibrate.

● Messages

When you receive push notifications on your smartphone (e.g. SMS or WhatsApp), you can be notified via the fitness wristband display. The prerequisites for this are that the fitness wristband is connected to your smartphone via *Bluetooth*[®] and that the "HealthForYou" app has been set up.

Notification for messages received by your smartphone, e.g. WhatsApp messages:



The word "WhatsApp" appears on the display.

The notifications only appear on the display of the activity sensor if you have activated the "push function" on your smartphone.


● Calls



In the "HealthForYou" app settings, you can set whether you would like to be notified of calls via the Fitness Wristband. The prerequisites for this are that the Fitness Wristband is connected to your smartphone via *Bluetooth*[®] and that the "HealthForYou" app has been set up.



Notification for incoming calls to your smartphone: the name of the caller appears on the display. If no name is saved for the number calling, only the number appears on the display.

● Sleep mode

To measure your movements in your sleep, put the device into sleep mode before you go to sleep. To do this, hold the “Touch” button  down for 3 seconds on the sleep mode display.




The query screen “SLEEP?” appears

Release the “Touch” button  and confirm by briefly pressing the “Touch” button  again.





The message “Good Night” appears on the display.

After one second, the Fitness Wristband automatically switches into sleep mode. When you wake up in the morning, press the “Touch” button  for approx. 3 seconds to wake the Fitness Wristband up from sleep mode.



The query screen “WAKE UP?” appears.

Release the “Touch” button  and confirm by briefly pushing the “Touch” button  again.



The message “Good Morning” appears on the display.

● Switching *Bluetooth*® on / off

The device’s *Bluetooth*® is switched on as standard. You can recognise this by the *Bluetooth*® logo in the display.

To switch off *Bluetooth*® on the device, press the “Touch” button repeatedly until “Bluetooth On” is shown. Now hold down the “Touch” button for 3 seconds. “Bluetooth Off” appears in the display. The device’s *Bluetooth*® is now switched off. To switch *Bluetooth*® back on, hold down the “Touch” button again for 3 seconds. “Bluetooth On” will appear.

If you switch off the device’s *Bluetooth*®, you cannot transfer recorded data from your fitness wristband to your smartphone



● Move reminder

You can set up a move reminder in the settings of the “HealthForYou” app. You can determine a start and end time within which the move reminder is active, for example between 9 am and 6 pm. In addition, you can determine the period of inactivity. If you are not moving during the prescribed time period, the fitness wristband begins to vibrate.



The word “Move” appears in the display.

● Transferring data to your smartphone

To transfer recorded data from your fitness wristband to the "HealthForYou" app, follow these steps:

- Activate *Bluetooth*® on your smartphone.
- Open the "HealthForYou" app.
- Your "SAS 89" fitness wristband automatically connects to the app. Your data is automatically transferred to your smartphone. To be able to connect to *Bluetooth*®, be sure to keep your smartphone/ tablet within the *Bluetooth*® range of the product.

● Restore the device to its factory settings

You can delete all of the data saved on the device, e.g. settings or saved measured values, by restoring the device to its factory settings.

Proceed as follows:

- In the settings menu of "SAS 89" in the "HealthForYou" app, you can restore the device to its factory settings.
- After you have confirmed this in the "HealthForYou" app, all of the data saved on the device will be deleted and the device will be restored to its factory settings.

● Replacement and wear parts

Accessory parts can be re-ordered from the online shop at:
www.shop.sanitas-online.de

| Designation | Article number or order number |
|--------------------|--------------------------------|
| USB charging cable | 163.164 |
| Black wristband | 164.231 |
| Berry wristband | 164.277 |

● Frequently asked questions

How do I wear the fitness wristband correctly?

Wear the fitness wristband on your left wrist if you are right handed and on your right wrist if you are left handed. Pull the end of the wrist band through the opening at the other end. Now press the buckle into the openings of the wrist band and push the end of the wrist band through the loop until you feel it snap into place.

What can I use the fitness wristband for?

Exercise is a prerequisite for a healthy lifestyle. Physical activity keeps you fit and reduces the risk of cardiovascular disease. Doing exercise helps you lose weight and you will notice that your well-being improves. Physical activity refers to any energetic movements. This includes daily

activities such as walking, cycling, climbing stairs and housework. Use the fitness wristband to objectively evaluate and to record your daily exercise activities. It can also motivate you to do more exercise in your daily life. A daily stint of at least 7,000–10,000 steps or 30 minutes of activity is optimal.

(Source: according to WHO, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.)

How does the fitness wristband record my steps?

The fitness wristband records your physical activity constantly via a built in 3D sensor. All of your physical movements are interpreted as steps. For this reason, the indication of the distance covered can deviate from the actual distance.

How can I analyse my activity / sleep data?



Using your Fitness Wristband's *Bluetooth*[®] interface, you can transfer your saved data to an smartphone (iOS and Android[™]) and evaluate it there. To do this, all you require is the free "HealthForYou" app on your smartphone.

How do I synchronise my data with the app?

To transfer data from your Fitness Wristband to the "HealthForYou" app, follow the instructions in the section "Transferring data to your smartphone".

Data transfer to smartphone is not working.

This could have various different causes:

- Check that your smartphone / tablet is compatible with the "HealthForYou" app.
- The Fitness Wristband is in "Sleep mode". To exit "Sleep mode", hold the "Touch" button down for 3 seconds. The query screen "WAKE UP?" appears. Release the "Touch" button  and confirm by briefly pushing the "Touch" button  again. The message "Good Morning" appears on the display on the Fitness Wristband.
- *Bluetooth*® is not activated on your smartphone or on your fitness wristband. Activate *Bluetooth*® in your smartphone settings and on your fitness wristband as described in the chapter "Switching *Bluetooth*® on / off".
- The battery of the fitness wristband is flat. If the fitness wristband will not turn on, charge it using the included USB charging cable.
- Check that you are using the correct app. It is only possible to transfer data using the "HealthForYou" app.
- The fitness wristband is connected to a different smartphone. Disconnect the fitness wristband from one smartphone before you connect it with another.
- **iPhone:**
If you are using an iPhone and the *Bluetooth*® connection is not working, disconnect the *Bluetooth*® connection from within the "HealthForYou" app.

Then go to *Bluetooth*® in the settings folder of your phone and delete the "SAS 89" from the list of connected *Bluetooth*® devices. Now reconnect the "SAS 89" via *Bluetooth*® using the "HealthForYou" app.

- **Android™:**

If you are using an Android™ smartphone and the *Bluetooth*® connection is not working, disconnect the *Bluetooth*® connection from within the "HealthForYou" app. Then go to *Bluetooth*® in your Android™ smartphone settings and delete the "SAS 89" from the list of connected *Bluetooth*® devices. Now reconnect the "SAS 89" via *Bluetooth*® using the "HealthForYou" app.

Why is the pulse measurement function not working?

If this happens, check whether the optical sensor on the back has enough skin contact and is free of skin particles or dust. Incoming light and too much movement can distort the pulse measurement. For this reason, make sure that the device is fitted tightly enough without cutting into the skin. Then restart the pulse measurement. If you have very hairy arms and / or tattoos, this can have a negative impact on pulse measurement.

When should I charge the fitness wristband's battery?

Charge the fitness wristband's battery if "Battery low" is shown in the display when you press the button.

Never allow the battery to go completely flat; this is the only way to ensure continuous data collection.

How do I charge the fitness wristband's battery correctly?

To charge the fitness wristband correctly, follow the instructions as described in the section "Charging the battery".

Can I wear the fitness wristband while I am cycling?

You can also wear the fitness wristband while you are cycling. A precondition of this is that you wear the fitness wristband in the correct place. You can wear the fitness wristband attached to your leg or carry it in a tight trouser pocket or side pocket, but you cannot wear it attached to your belt. However, the information regarding the distance covered will deviate from the actual distance, because the fitness wristband interprets all of your physical movements as steps.

How many days / nights can the fitness wristband record?

The fitness wristband can record up to 30 days and 30 nights. If the memory is full, the oldest records are automatically overwritten. For this reason we recommend that you transfer your data at least once a week.

How do I activate sleep mode?

Please refer to the instructions in the chapter "Sleep mode".

How do I set the alarm function?

Enter your desired alarm time in the "HealthForYou" app. After entering / changing the alarm time, synchronise the fitness wristband with the app.

Can I wear the fitness wristband in the shower or when I go swimming?

The fitness wristband is protected against temporary submersion in water of a depth of up to 1 metre for up to 30 minutes (IP67). During showers or submersion of the fitness wristband in water, in individual cases it is possible that the water pressure is too high and causes damage to the fitness wristband. It is inadvisable to wear the fitness wristband whilst swimming.

How do I dispose of the fitness wristband correctly?

Please refer to the information in the section "Disposal".

How do I clean the fitness wristband?

Periodically clean the fitness wristband with a damp cloth.

Where can I order another USB charging cable?

See section "Replacement and wear parts".

Where can I order a replacement wristband?

See section "Replacement and wear parts". You can also order a different colour than your previous wristband.

What is included?

The delivery includes a Fitness Wristband, a USB charging cable, this instruction manual and an abbreviated set of instructions.

What do the symbols on the fitness wristband and packaging mean?

Read the chapter "List of pictograms used" on this subject.

● Disposal

The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.



Observe the marking of the packaging materials for waste separation, which are marked with abbreviations (a) and numbers (b) with following meaning: 1-7: plastics / 20-22: paper and fibreboard / 80-98: composite materials.



The product and packaging materials are recyclable, dispose of it separately for better waste treatment. The Triman logo is valid in France only.



In accordance with European Directive (covering waste electrical and electronic equipment) and its transposition into national legislation, worn-out electrical devices must be collected separately and taken for environmentally compatible recycling.



Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.

Per Directive 2006/66/EC and its amendments, defective or used batteries must be recycled. Return the batteries and/or the product to a collection site.



Improper disposal of batteries can harm the environment!

Never dispose of batteries in your household bin. They may contain toxic heavy metals and are subject to hazardous waste regulations. The chemical symbols of the heavy metals are: Cd = cadmium, Hg = mercury, Pb = lead. Therefore dispose of used batteries through your local collection facilities.

● Warranty / Service

We provide a 3 year warranty starting from the day of purchase for any material or manufacturing faults in the fitness wristband.

The warranty does not cover:

- Damage due to improper use.
- Wear parts.
- Damage caused by the customer.
- If the device has been opened by an unauthorised repair shop.

This warranty does not affect the customer's legal rights. The customer must provide proof of purchase in order for any warranty claims within the warranty period to be honoured. The warranty claim must be filed with Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, GERMANY, within 3 years from the date of purchase.

In the event of a complaint, please contact our Service Department listed below:

Service Hotline (toll-free):

GB

☎ **0800 93 10 319 (Mon–Fri: 8 am–6 pm)**

✉ **service-uk@sanitas-online.de**

IE

☎ **1800 93 92 35 (Mon – Fri: 8 am – 6 pm)**

✉ **service-ie@mgg-elektro.de**

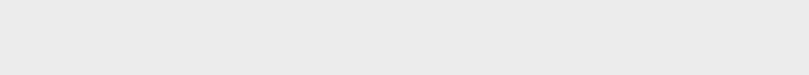
If we ask you to return the defective fitness wristband, please send the product to the following address:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10b
89231 Neu-Ulm
GERMANY

IAN 360011_2101











We hereby affirm this product complies with the European RED Directive 2014/53/EU.

The CE declaration of conformity for this product is available at:
www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclarationofconformity.php



| | |
|---|----------|
| Légende des pictogrammes utilisés | Page 72 |
| Introduction | Page 74 |
| Contenu de la livraison | Page 74 |
| Utilisation conforme | Page 75 |
| Descriptif des pièces | Page 77 |
| Caractéristiques techniques | Page 78 |
| Instructions importantes de sécurité | Page 78 |
| Mise en service | Page 80 |
| Chargement de la batterie | Page 81 |
| Fonctions | Page 82 |
| Aperçu des fonctions | Page 82 |
| Heure / Date / Niveau de batterie / Foulées / Réalisation de l'objectif quotidien | Page 83 |
| Foulées / Mouvements / Distance parcourue | Page 84 |
| Consommation de calories / Temps actif | Page 85 |
| Progression de l'objectif quotidien / Objectif quotidien paramétré | Page 85 |
| Mesure du pouls | Page 86 |
| Zones d'entraînement de la fréquence cardiaque | Page 87 |
| Alarme | Page 88 |
| Messages | Page 88 |
| Appels | Page 89 |
| Mode sommeil | Page 90 |
| Activer / désactiver le Bluetooth® | Page 91 |
| Rappel d'activité | Page 91 |
| Transfert des données sur smartphone | Page 92 |
| Réinitialiser les réglages d'usine de l'appareil | Page 92 |
| Accessoires et consommables | Page 93 |
| Questions fréquentes | Page 94 |
| Mise au rebut | Page 100 |
| Garantie / Service client | Page 101 |

Légende des pictogrammes utilisés

| | |
|--|---|
|  AVERTISSEMENT ! | Avertissement sur les risques de blessures ou dangers pour votre santé |
|  | Consigne de sécurité sur les dommages possibles sur le produit / l'accessoire |
|  | Consignes de sécurité |
|  | Instructions de manipulation |
|  | Respecter les indications du mode d'emploi |
|  | Courant continu 5V, 0,25A |
|  | Fabricant |
|  | Ce produit est conforme aux exigences des directives européennes et nationales applicables. |
|  | Une mise au rebut inappropriée des piles provoque des dommages écologiques ! |
| IP67 | Étanche à la poussière et protégé contre les effets d'une immersion prolongée dans l'eau |
|  | Mise au rebut conformément aux Déchets d'Équipements Électriques et Électroniques Directive CE WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) |

| | |
|---|---|
|  | <p>Signalétique pour identification du matériau d'emballage. A = Abréviation du matériau, B = numéro du matériau : 1-6 = plastiques, 20-22 = papier et carton</p> |
|  | <p>Mettre l'emballage au rebut dans le respect de l'environnement.</p> |
|  | <p>Transmission de <i>Bluetooth</i>[®] low energy technology</p> |
|  | <p>Enregistrement des étapes</p> |
|  | <p>Enregistrement des kilomètres parcourus</p> |
|  | <p>Enregistrement des calories brûlées</p> |
|  | <p>Enregistrement de la durée d'activité</p> |
|  | <p>Enregistrement du temps de sommeil</p> |
|  | <p>Affichage lors l'appels, de SMS et notifications</p> |

Bracelet fitness connecté SAS 89

● Introduction



Avant la première utilisation, veuillez vous familiariser avec le bracelet Fitness. À cet effet, lisez attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité importantes.

N'utilisez le bracelet Fitness que conformément aux instructions et dans les domaines d'application spécifiés. Conservez soigneusement cette notice de montage et mode d'emploi. Lorsque vous remettez le bracelet Fitness à des tiers, veuillez également fournir tous les documents s'y rapportant.

● Contenu de la livraison

Vérifiez si l'emballage carton extérieur est intact et si tous les éléments sont inclus dans la livraison. Avant la première utilisation, il convient de s'assurer que l'appareil et l'accessoire ne présentent aucun défaut visible et que la totalité de l'emballage a bien été retirée. En cas de doute, n'utilisez pas le produit et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.

1 x bracelet fitness connecté

1 x câble de recharge USB

1 x mode d'emploi

1 x guide rapide

● Utilisation conforme

Avoir une activité physique est essentiel pour mener une vie saine. L'activité physique vous maintient en forme et diminue le risque de maladies cardiovasculaires. Lorsque vous bougez, cela vous permet de réduire votre poids et d'améliorer votre bien-être. L'activité physique est principalement constituée de mouvements qui consomment de l'énergie. Les activités quotidiennes comme la marche, le vélo, monter les escaliers et les tâches ménagères en constituent une grande partie. Afin de pouvoir évaluer votre activité physique quotidienne de manière objective, utilisez le bracelet Fitness Silvercrest « SAS 89 ». Il peut ainsi également vous motiver à davantage d'activité au quotidien. Le bracelet Fitness dispose en outre d'un capteur optique pour mesurer le pouls. Vous pouvez ainsi mesurer en temps réel votre pouls au poignet. Grâce à l'application gratuite « HealthForYou », vos activités physiques peuvent être transférées en toute simplicité du bracelet Fitness à votre smartphone. Vous pourrez ainsi visualiser à tout moment, clairement et simplement, vos enregistrements sur votre smartphone. Vous pouvez également consulter via Live Tracking vos enregistrements de pouls dans des applications tierces. Condition préalable : les applications tierces doivent être compatibles avec une transmission de données via *Bluetooth*®.

Le bracelet Fitness et l'application « HealthForYou » offrent ensemble les fonctions suivantes :

- Mesure du pouls
- Affichage de l'heure et de la date
- Affichage quotidien du nombre de pas, distance, consommation énergétique, temps d'activité et pourcentage effectué de l'objectif quotidien (en %)
- Présentation des différentes phases de sommeil
- Alarme vibrante
- Rappel d'activité
- Notifications en cas d'appels et de messages (par ex. SMS ou WhatsApp).

Configuration requise pour la

- version web « HealthForYou »
- MS Internet Explorer
 - MS Edge
 - Mozilla Firefox
 - Google Chrome
 - Apple Safari
- (dans les versions actuelles respectives)

Configuration requise pour

l'application « HealthForYou » iOS à partir de la version 12.0 ; Android™ à partir de la version 8.0 ; Bluetooth® à partir de la version 4.0

Vous pouvez consulter la politique de confidentialité de « HealthForYou » à l'adresse suivante : www.healthforyou.lidl/privacy.html

Transmission des données
par *Bluetooth*® low energy
technology :

Le bracelet Fitness utilise la technologie *Bluetooth*® low energy, bande de fréquence 2,402-2,480 GHz, la puissance de transmission maximale émise dans la bande de fréquence < 20 dBm



Vous pouvez trouver la liste des smartphones compatibles, des informations sur l'application et le logiciel « HealthForYou » ainsi que d'autres informations sur les produits à l'adresse suivante : www.healthforyou.lidl

Sous réserve de modification sans préavis des données techniques pour des raisons d'actualisation.

● Descriptif des pièces

1 Touche « Touch »

2 Raccord USB magnétique

● Caractéristiques techniques

| | |
|---|--------------------------------------|
| Poids : | env. 25 g (sans câble de charge USB) |
| Convient pour une circonférence de poignet de : | env. 14,5 à env. 21 cm |
| Batterie : | polymère lithium-ion 105 mAh |
| Autonomie : | max. 5 jours en état de veille |
| Conditions de fonctionnement admissibles : | 10–40 °C |
| Mémoire : | 30 jours |
| Fréquence cardiaque minimale mesurable : | 40 bpm |
| Fréquence cardiaque maximale mesurable : | 210 bpm |
| Alimentation : | 5 V, 0,25 A |
| Type de protection : | IP67 |
| <i>Bluetooth®</i> low energy technology, bande de fréquence 2,4 GHz | |



Instructions importantes de sécurité

⚠ AVERTISSEMENT ! Évitez le contact avec de la crème solaire ou des produits semblables, car cela pourrait endommager les éléments en plastique.

- Ne laissez jamais les matériaux d'emballages à portée des enfants. Risque d'asphyxie !
- Le bracelet Fitness est résistant aux projections d'eau, à la pluie, et à l'immersion dans l'eau à une profondeur d'1 mètre jusqu'à une durée de 30 minutes. N'utilisez pas le bracelet Fitness lorsque vous nagez !
- Le bracelet Fitness contient des aimants. Par conséquent, consultez votre médecin avant d'utiliser le bracelet Fitness si vous portez un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou autre implant électronique.
- Cet appareil n'est pas un produit médical. Les valeurs mesurées et la mesure de pouls du bracelet Fitness ne sont pas adaptées pour diagnostiquer, pour traiter, pour guérir des maladies ni pour les éviter.

Remarques relatives aux batteries

- Si du liquide de la cellule de la batterie entre en contact avec la peau ou les yeux, rincez la partie concernée et consultez votre médecin.
- Protégez les batteries des chaleurs excessives.




RISQUE D'EXPLOSION ! Ne pas jeter les batteries dans le feu.

- Chargez entièrement la batterie avant la première mise en service (voir section « Chargement de la batterie »).
- Ne démontez, n'ouvrez ou ne cassez pas les batteries.
- Utiliser uniquement les chargeurs indiqués dans ce mode d'emploi.

- Les batteries doivent être chargées complètement avant utilisation. Les consignes du fabricant ainsi que les indications de ce mode d'emploi quant au chargement sont à respecter impérativement.
- Rechargez la batterie complètement au moins tous les 3 mois.
- La batterie n'est pas remplaçable.

● Mise en service

Pour mettre en service le bracelet Fitness, appuyez aussi longtemps que nécessaire sur la touche, jusqu'à charger complètement la barre sur l'écran, ou connectez le bracelet Fitness au câble de charge. Si aucune barre ne s'affiche en appuyant longtemps sur la touche, appuyez une seule fois brièvement sur la touche. Si le bracelet Fitness ne s'allume pas, cela signifie que la batterie du bracelet Fitness est vide. Chargez la batterie comme indiqué dans la section « Chargement de la batterie ».

- Assurez-vous que votre smartphone est connecté à Internet.
- Activez le *Bluetooth*[®] sur votre smartphone.
- Téléchargez gratuitement l'application « HealthForYou » sur Apple App Store (iOS) ou sur le Google Play Store (Android[™]).
-  Selon les paramètres du smartphone, la connexion à Internet ou le transfert de données peuvent entraîner des coûts supplémentaires.
- Lancez l'application « HealthForYou » et suivez les instructions. Dans les paramètres de l'application, sélectionnez « SAS 89 » et connecter.

Sur le bracelet Fitness, un code PIN à six chiffres est généré au hasard et sur votre smartphone apparaît simultanément un champ de saisie dans lequel le code PIN à six chiffres doit être renseigné. Lorsque la connexion est réussie, vous pouvez paramétrer vos données personnelles. Au besoin, vous pouvez activer / régler une alarme et être notifié en cas d'appel / message, ou activer / régler un rappel d'activité.

● Chargement de la batterie



Dès que l'indicateur de charge du bracelet Fitness affiche une batterie vide, vous devez recharger la batterie. Pour recharger la batterie, procédez de la manière suivante :

- Branchez le connecteur USB de votre câble de charge USB [2] sur le port USB de votre ordinateur allumé.
- Reliez la fermeture magnétique du câble de charge USB [2] comme illustré avec votre bracelet Fitness. Veillez à ce que le câble de charge USB soit correctement placé. À ce moment seulement, la batterie commencera à se recharger.
- Vous pouvez voir l'état de la batterie sur le témoin de la batterie. En règle générale, le chargement complet de la batterie dure env. 2 heures.



Dès que la batterie de l'appareil est complètement chargée, l'indication suivante apparaît sur l'écran.

⚠ AVERTISSEMENT ! NE rechargez PAS le bracelet Fitness lorsque les deux contacts de charge au dos de l'appareil sont humides. Le cas échéant, tamponnez-les avec précaution avec un chiffon. Lorsque la batterie est déchargée, enfiler des gants de protection et jeter l'appareil.

● Fonctions

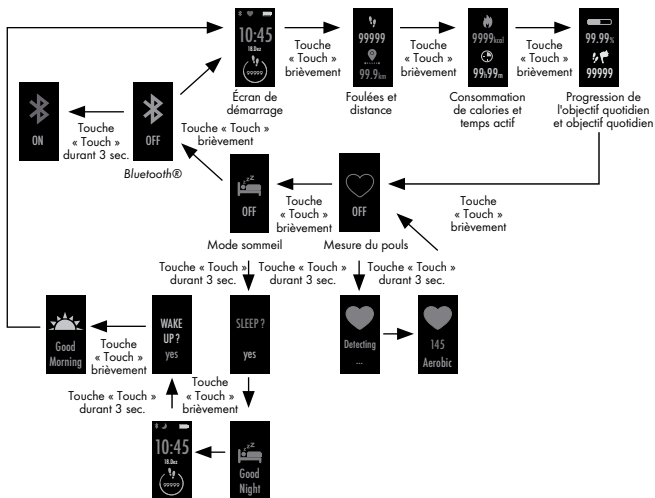
● Aperçu des fonctions

Le bracelet Fitness propose les fonctions suivantes : heure, date et état de charge de la batterie, mesure du pouls, podomètre, consommation énergétique, distance parcourue, temps d'activité, objectif quotidien, alarme, rappel d'activité, mode sommeil et notification messages / appels. Toutes les valeurs sont remises à zéro chaque jour à minuit. Le comptage démarre alors à nouveau depuis le début.

Pour naviguer entre les différentes fonctions, appuyez sur la touche « Touch » 1 sur le bracelet Fitness.

Lorsque vous portez le SAS 89, vérifiez au dos si la surface de contact entre la peau et le capteur optique est suffisante, et si celui-ci ne présente aucune particule de peau ou de la poussière.

Une forte pilosité du bras et/ou des tatouages peuvent perturber la mesure.



● Heure / Date / Niveau de batterie / Foulées / Réalisation de l'objectif quotidien



Le bracelet Fitness indique l'heure actuelle, la date, le niveau de batterie, les pas effectués et la réalisation de l'objectif quotidien. Une fois que le bracelet Fitness a été synchronisé avec le

smartphone, l'heure et la date actuelles du smartphone sont transférées vers le bracelet Fitness. Lorsque la mesure de la fréquence cardiaque est activée, un symbole de cœur est indiqué sur l'écran. Si vous avez activé le *Bluetooth*[®] sur le bracelet Fitness, le logo *Bluetooth*[®] apparaît sur l'écran. Le logo *Bluetooth*[®] clignote sur l'écran lorsqu'une connexion est recherchée avec un smartphone. Le logo *Bluetooth*[®] apparaît en continu lorsqu'une connexion est établie avec un smartphone.

● Foulées / Mouvements / Distance parcourue



Le bracelet Fitness indique les mouvements (en foulées) ainsi que la distance parcourue (en km). Les foulées sont enregistrées au moyen d'un capteur 3D situé à l'intérieur du boîtier du bracelet Fitness. La taille indiquée dans les paramètres de l'application permet au bracelet Fitness de déterminer la longueur de votre foulée. Vous pouvez également modifier la longueur de foulée vous-même. Basé sur la longueur de foulée calculée et sur le nombre de pas comptabilisé, le bracelet Fitness calcule alors votre distance parcourue. La distance affichée n'est qu'une valeur indicative approximative et ne correspond pas impérativement avec la distance réellement effectuée.

● Consommation de calories / Temps actif



Le bracelet Fitness calcule votre consommation énergétique en fonction des données paramétrées dans l'application (taille, âge, sexe, poids) et du nombre de pas comptabilisé. Lorsque vous vous réveillez le matin, le bracelet Fitness affiche déjà un nombre de calories brûlées car le corps consomme également de l'énergie au repos. L'appareil prend automatiquement en compte les calories brûlées à l'état de repos. Le temps d'activité vous indique combien de temps vous avez été actif au cours de la journée. Le temps d'activité inclut uniquement le temps pendant lequel vous êtes en mouvement.

● Progression de l'objectif quotidien / Objectif quotidien paramétré



Vous pouvez définir un objectif quotidien dans les réglages de l'application « HealthForYou » (par ex. 10.000 pas). La progression actuelle en vue de l'objectif quotidien fixé (en %) et l'objectif quotidien indiqué (en foulées) peut être visualisée à l'écran du bracelet Fitness.

● Mesure du pouls



Le bracelet Fitness possède un capteur optique à l'aide duquel il est possible de mesurer le pouls en temps réel. Pour lancer la mesure du pouls, allez dans l'affichage de mesure du pouls.



Pour activer, maintenez la pression sur la touche « Touch » 1 pendant 3 secondes et relâchez la touche dès que l'indication « detecting... » est affichée à l'écran. Le bracelet Fitness commence ensuite avec la prise de pouls. Dès que le bracelet Fitness a enregistré un pouls, la valeur de mesure apparaît à l'écran. Si le bracelet Fitness ne détecte aucun pouls, l'indication « Wear tightly », apparaît d'abord sur l'écran, mais si la situation continue, l'indication « No Signal » apparaît.








Dans ce cas, vérifiez au dos si la surface de contact entre la peau et le capteur optique est suffisante, et si celui-ci ne présente aucune particule de peau ou de la poussière. Une forte pilosité du bras et / ou des tatouages peuvent perturber la mesure.

De la lumière incidente et trop de mouvements peuvent fausser la mesure du pouls. Assurez-vous ainsi que l'appareil est ajusté de manière suffisamment serrée, sans toutefois entailler la peau. Démarrez ensuite à nouveau la mesure du pouls.

● Zones d'entraînement de la fréquence cardiaque

Tandis que la fréquence cardiaque actuelle est indiquée sur l'écran du bracelet Fitness, le bracelet Fitness vous indique également en alternance votre zone d'entraînement actuelle. La fréquence cardiaque maximale est automatiquement affichée selon la formule suivante : $220 - \text{âge} = \text{fréquence cardiaque maximale}$. La fréquence cardiaque maximale vous permet de calculer chaque zone d'entraînement. La fréquence cardiaque est prééglée dans les zones d'entraînement suivantes, mais peut cependant être modifiée dans l'application :

| | |
|---|--|
|  | « Fat Burning » apparaît sur l'écran lorsque votre fréquence cardiaque actuelle est située entre 50 % et 60 % de votre fréquence cardiaque maximale. |
|  | « Aerobic » apparaît sur l'écran lorsque votre fréquence cardiaque actuelle est située entre 60 % et 70 % de votre fréquence cardiaque maximale. |

| | |
|---|---|
|  | <p>« Steady » apparaît sur l'écran lorsque votre fréquence cardiaque actuelle est située entre 70 % et 80 % de votre fréquence cardiaque maximale.</p> |
|  | <p>« Anaerobic » apparaît sur l'écran lorsque votre fréquence cardiaque actuelle est située entre 80 % et 90 % de votre fréquence cardiaque maximale.</p> |
|  | <p>« Maximal » apparaît sur l'écran lorsque votre fréquence cardiaque actuelle dépasse 90 % de votre fréquence cardiaque maximale.</p> |

● Alarme



Vous pouvez configurer différentes heures d'alarme via l'application « HealthForYou ». Dès que l'heure à laquelle est configurée l'alarme est atteinte, le bracelet Fitness commence à vibrer.

● Messages

Lorsque vous recevez des messages (par ex. SMS ou WhatsApp) via Push sur votre smartphone, vous pouvez en être informé via l'écran du bracelet Fitness. Pour que cela fonctionne, les conditions sont les suivantes : le bracelet Fitness doit être connecté à votre smartphone via *Bluetooth*[®] et l'application « HealthForYou » doit être installée.

Notification pour les messages reçus sur le smartphone, par exemple via WhatsApp :



L'indication « WhatsApp » apparaît sur l'écran.

Les notifications apparaissent uniquement sur l'écran du capteur d'activité, lorsque vous avez activé la fonction « Push » sur votre smartphone.


● Appels



Dans les réglages de l'application « HealthForYou », vous pouvez configurer les notifications d'appel sur le bracelet Fitness. Pour que cela fonctionne, les conditions sont les suivantes : le bracelet Fitness doit être connecté à votre smartphone via *Bluetooth*[®] et l'application « HealthForYou » doit être installée.



Notification pour les appels reçus sur le smartphone : le nom de l'appelant apparaît sur l'écran. Si aucun nom n'est renseigné pour le numéro de téléphone appelant, alors seul le numéro de téléphone de l'appelant est affiché sur l'écran.

● Mode sommeil

Pour mesurer vos mouvements pendant le sommeil, réglez l'appareil en mode sommeil avant d'aller dormir. Pour cela, maintenez la touche « Touch »  enfoncée pendant 3 secondes dans l'affichage du mode sommeil.




La question « SLEEP ? » apparaît sur l'écran

Relâchez la touche « Touch »  et confirmez en appuyant de nouveau brièvement sur la touche « Touch » .





L'indication « Good Night » apparaît sur l'écran.

Après une seconde, le bracelet Fitness passe automatiquement en mode sommeil. Au réveil, appuyez sur la touche « Touch »  pendant environ 3 secondes pour sortir le bracelet Fitness du mode sommeil.



La question « WAKE UP ? » apparaît sur l'écran.

Relâchez la touche « Touch »  et confirmez en appuyant de nouveau brièvement sur la touche « Touch » .



L'indication « Good Morning » apparaît sur l'écran.

● Activer / désactiver le *Bluetooth*[®]

Le *Bluetooth*[®] est activé par défaut sur l'appareil. Vous pouvez le reconnaître au logo *Bluetooth*[®] affiché sur l'écran.

Pour désactiver le *Bluetooth*[®] sur l'appareil, appuyez autant que nécessaire sur la touche « Touch », jusqu'à voir « Bluetooth On » s'afficher sur l'écran. À présent, maintenez enfoncée la touche « Touch » pendant 3 secondes. « Bluetooth Off » apparaît sur l'écran. Le *Bluetooth*[®] est désormais désactivé sur l'appareil. Pour réactiver le *Bluetooth*[®], maintenez de nouveau pressée la touche « Touch » durant 3 secondes. « Bluetooth On » s'affiche.

Lorsque vous désactivez le *Bluetooth*[®] sur l'appareil, vous ne pouvez transférer aucune donnée enregistrée de votre bracelet Fitness à votre smartphone



● Rappel d'activité

Dans les réglages de l'application « HealthForYou », vous pouvez configurer un rappel d'activité. Vous pouvez paramétrer une heure de démarrage et une heure de fin lorsque le rappel d'activité est actif, par exemple de 09h00-18h00. Vous pouvez également déterminer la durée d'inactivité.

Si vous ne faites pas d'activité durant la période d'inactivité paramétrée, le bracelet Fitness commence à vibrer.



L'indication « Move » apparaît sur l'écran.

● Transfert des données sur smartphone

Pour transférer les données enregistrées sur votre bracelet Fitness vers l'application « HealthForYou », suivez les étapes suivantes :

- Activez le *Bluetooth*[®] sur votre smartphone.
- Ouvrez l'application « HealthForYou ».
- Votre bracelet Fitness « SAS 89 » se connecte automatiquement à l'application. Les données enregistrées sont automatiquement transférées sur le smartphone. Afin d'assurer la connexion *Bluetooth*[®], veuillez rester à portée du *Bluetooth*[®] du produit avec votre smartphone.

● Réinitialiser les réglages d'usine de l'appareil

Vous pouvez supprimer toutes les données sauvegardées sur l'appareil, par ex. les réglages ou mesures sauvegardées, en réinitialisant l'appareil sur ses paramètres d'usine.

Procédez comme suit :

- Dans le menu de configuration du « SAS 89 », dans l'application « HealthForYou », vous pouvez réinitialiser l'appareil sur ses paramètres d'usine.
- Après confirmation dans l'application « HealthForYou », toutes les données sauvegardées sur l'appareil sont supprimées, et l'appareil est réinitialisé sur ses paramètres d'usine.

● **Accessoires et consommables**

Vous pouvez commander les pièces de rechange suivantes sur la boutique en ligne directement à l'adresse : www.shop.sanitas-online.de

| Désignation | Numéro d'article ou référence |
|---------------------|-------------------------------|
| Câble de charge USB | 163.164 |
| Bracelet noir | 164.231 |
| Bracelet baies | 164.277 |

● Questions fréquentes

Comment le bracelet Fitness doit-il se porter ?

Portez le bracelet Fitness au poignet gauche si vous êtes droitier, et au poignet droit si vous êtes gaucher. Pour cela, faites passer une extrémité du bracelet à travers l'ouverture de l'autre extrémité. Enfoncez à présent la boucle de fermeture dans les ouvertures du bracelet et glissez l'extrémité du bracelet au travers de la boucle jusqu'à ce qu'elle s'enclenche.

Quelle est l'utilité du bracelet Fitness pour moi ?

Avoir une activité physique est essentiel pour mener une vie saine. L'activité physique vous maintient en forme et diminue le risque de maladies cardiovasculaires. Lorsque vous bougez, cela vous permet de réduire votre poids et d'améliorer votre bien-être. L'activité physique est principalement constituée de mouvements qui consomment de l'énergie. Les activités quotidiennes comme la marche, le vélo, monter les escaliers et les tâches ménagères en constituent une grande partie. Afin de pouvoir évaluer votre activité physique quotidienne de manière objective, utilisez le bracelet Fitness. Il peut ainsi également vous motiver à davantage d'activité au quotidien. Un total quotidien d'au moins 7.000 à 10.000 pas ou de 30 minutes d'activité est optimal.

(Source : OMS, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.)

Comment le bracelet Fitness enregistre-t-il mes pas ?

Le bracelet Fitness enregistre en continu votre activité physique à l'aide du capteur 3D intégré. Tous vos mouvements physiques sont interprétés par étapes. L'indication de la distance parcourue peut ainsi diverger de la distance réelle.

Comment puis-je évaluer mes données d'activité / de sommeil ?

L'interface *Bluetooth*[®] de votre bracelet Fitness vous permet de transférer et d'analyser vos données enregistrées sur un smartphone (iOS et Android[™]). Pour cela, vous avez uniquement besoin d'installer gratuitement l'application « HealthForYou » sur votre smartphone.

Comment puis-je synchroniser mes données avec l'application ?

Pour transférer les données enregistrées sur votre bracelet Fitness vers l'application « HealthForYou », suivez les étapes indiquées à la section « Transfert des données sur smartphone ».

Le transfert de données sur le smartphone ne fonctionne pas.

Plusieurs causes sont possibles :

- Vérifiez que votre smartphone / tablette est compatible avec l'application « HealthForYou ».
- Le bracelet Fitness se trouve en « mode sommeil ». Pour quitter le mode « sommeil », maintenez la touche « Touch » enfoncée

pendant 3 secondes. La question « WAKE UP ? » apparaît sur l'écran. Relâchez la touche « Touch » [1] et confirmez en rappuyant de nouveau brièvement sur la touche « Touch » [1]. L'indication « Good Morning » apparaît sur l'écran du bracelet Fitness.

- Le *Bluetooth*® n'est pas activé sur votre smartphone ou sur votre bracelet Fitness. Activez le *Bluetooth*® dans les réglages de votre smartphone et sur votre bracelet Fitness, comme décrit dans le chapitre « Activer / désactiver le *Bluetooth*® ».
- La batterie du bracelet Fitness est vide. Si le bracelet Fitness ne peut pas être allumé, rechargez-le avec le câble de charge USB fourni.
- Vérifiez que vous utilisez la bonne application. Le transfert de données n'est possible qu'avec l'application « HealthForYou ».
- Le bracelet Fitness est relié à un autre smartphone. Coupez d'abord la connexion avant de connecter le bracelet Fitness à un autre smartphone.

- **iPhone :**

Lorsque vous utilisez un iPhone, et que la connexion *Bluetooth*® n'est plus établie, désactivez tout d'abord la connexion *Bluetooth*® de votre application « HealthForYou ».

Accédez ensuite aux paramètres *Bluetooth*® de votre iPhone et supprimez le « SAS 89 » de la liste des appareils *Bluetooth*® connectés. Connectez maintenant de nouveau le « SAS 89 » via *Bluetooth*® dans l'application « HealthForYou ».

- **Android™ :**

Lorsque vous utilisez un smartphone Android™ et que la connexion *Bluetooth*® n'est plus établie, désactivez tout d'abord la connexion

Bluetooth® de votre application « HealthForYou ». Accédez ensuite aux paramètres *Bluetooth*® de votre smartphone Android™ et supprimez le « SAS 89 » de la liste des appareils *Bluetooth*® connectés. Connectez maintenant de nouveau le « SAS 89 » via *Bluetooth*® dans l'application « HealthForYou ».

Pourquoi la mesure du pouls ne fonctionne-t-elle pas ?

Dans ce cas, vérifiez au dos si la surface de contact entre la peau et le capteur optique est suffisante, et si celui-ci ne présente aucune particule de peau ou de la poussière. De la lumière incidente et trop de mouvements peuvent fausser la mesure du pouls. Assurez-vous ainsi que l'appareil est ajusté de manière suffisamment serrée, sans toutefois entailler la peau. Démarrez ensuite à nouveau la mesure du pouls. Une forte pilosité du bras et /ou des tatouages peuvent perturber la mesure du pouls.

Quand recharger la batterie du bracelet Fitness ?

Chargez la batterie du bracelet Fitness si « Battery Low » s'affiche à l'écran lorsque vous appuyez sur la touche.

Ne laissez jamais la batterie se vider complètement afin de permettre un enregistrement des données en continu.

Comment puis-je charger correctement la batterie du bracelet Fitness ?

Pour charger correctement le bracelet Fitness, suivez les instructions indiquées à la section « Chargement de la batterie ».

Puis-je aussi porter le bracelet Fitness en faisant du vélo ?

Vous pouvez aussi porter le bracelet Fitness en faisant du vélo. Il suffit pour cela de porter le bracelet Fitness de façon appropriée. Le port du bracelet Fitness sur la jambe ou dans une poche de pantalon étroite ou latérale est parfaitement adapté, contrairement au port à la ceinture. Cependant, l'indication de la distance parcourue diverge de la distance réelle car le bracelet Fitness interprète tous vos mouvements physiques en pas.

Combien de jours / nuits le bracelet Fitness peut-il enregistrer ?

Le bracelet Fitness peut enregistrer jusqu'à 30 jours et 30 nuits. Quand tous les emplacements de mémoire sont pleins, les enregistrements les plus anciens sont automatiquement écrasés. C'est pourquoi nous recommandons d'effectuer le transfert de données au moins une fois par semaine.

Comment puis-je activer le mode sommeil ?

Pour cela, veuillez vous référer aux instructions indiquées dans le chapitre « Mode sommeil ».

Comment activer l'alarme avec vibration ?

Saisissez l'heure d'alarme souhaitée dans l'application « HealthForYou ». Après saisie / modification de l'heure d'alarme, synchronisez le bracelet Fitness avec l'application.

Puis-je aussi porter le bracelet Fitness sous la douche ou en nageant ?

Le bracelet Fitness est protégé contre les effets d'une immersion prolongée dans l'eau à une profondeur d'1 mètre et jusqu'à une durée de 30 minutes (IP67). Dans de rares cas, il se peut que la pression de l'eau soit trop importante sous la douche ou lorsque le bracelet Fitness est immergé et que celui-ci soit alors endommagé. Il est déconseillé d'utiliser le capteur d'activité en nageant.

Comment le bracelet Fitness doit-il être mis au rebut ?

Pour cela, suivez les instructions du chapitre « Mise au rebut ».

Comment puis-je nettoyer le bracelet Fitness ?

De temps en temps, nettoyez soigneusement le bracelet Fitness avec un chiffon humide.

Où puis-je commander un câble de charge USB de recharge ?

Voir le chapitre « Accessoires et consommables ».

Où commander un bracelet de recharge ?

Voir le chapitre « Accessoires et consommables ». Vous pouvez également commander une couleur différente de celle de votre bracelet actuel.

Que contient la livraison ?

Le produit livré contient un bracelet Fitness, un câble de charge USB, ces instructions ainsi qu'un mode d'emploi bref.

Que signifient les symboles sur le bracelet Fitness et sur l'emballage ?

Pour cela, prenez en compte le chapitre « Légende des pictogrammes utilisés ».

● Mise au rebut

L'emballage se compose de matières recyclables pouvant être mises au rebut dans les déchetteries locales.



Veillez respecter l'identification des matériaux d'emballage pour le tri sélectif, ils sont identifiés avec des abréviations (a) et des chiffres (b) ayant la signification suivante : 1-7 : plastiques / 20-22 : papiers et cartons / 80-98 : matériaux composite.



Le produit et les matériaux d'emballage sont recyclables, mettez-les au rebut séparément pour un meilleur traitement des déchets. Le logo Triman n'est valable qu'en France.



Conformément à la directive européenne relative aux appareils électriques et électroniques usés et leur application dans les législations nationales, les appareils électriques usés doivent être collectés séparément et faire l'objet d'un recyclage respectueux de l'environnement.



Votre mairie ou votre municipalité vous renseigneront sur les possibilités de mise au rebut des produits usagés.

Les piles défectueuses ou usagées doivent être recyclées conformément à la directive 2006/66/EC et ses modifications. Les piles et/ou le produit doivent être retournés dans les centres de collecte proposés.



Pollution de l'environnement causée par une mise au rebut inappropriée des piles !

Les piles ne doivent pas être mises au rebut dans les ordures ménagères. Elles peuvent contenir des métaux lourds toxiques et doivent être considérées comme des déchets spéciaux. Les symboles chimiques des métaux lourds sont les suivants : Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb. Pour cette raison, veuillez toujours déposer les piles usagées dans les conteneurs de recyclage de votre commune.

● Garantie / Service client

Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée

de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

- 1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :
 - s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;

- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
- 2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Le bracelet Fitness dispose d'une garantie de 3 ans à partir de la date d'achat pour tout vice matériel et de fabrication.

La garantie ne s'applique pas :

- Dans le cas de dommages provenant d'une utilisation non conforme.
- Aux pièces d'usure.
- En cas de faute propre du client.
- Dès lors que le produit a été ouvert par un atelier non agréé.

La présente garantie n'altère aucunement les droits de garantie légaux du client. Afin d'invoquer le droit à la garantie pendant la période de garantie, le client est tenu de fournir une preuve d'achat. La garantie est valable pour une durée de 3 ans à compter de la date d'achat du produit, et est à faire valoir auprès de la société Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, ALLEMAGNE.

En cas de réclamations, veuillez vous adresser à notre service client mentionné ci-dessous :

Service d'assistance téléphonique (gratuit) :

FR

☎ **080 53 400 06 (lu. – ve. : 8–18 horloge)**

✉ **service-f@sanitas-online.de**

BE

☎ **0800 70 611 (lu. – ve.: 8–18 horloge)**

✉ **service-be@sanitas-online.de**

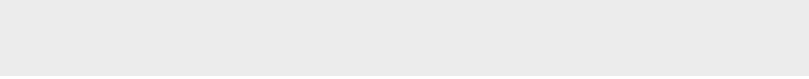
Si nous vous prions de nous renvoyer le bracelet Fitness défectueux, ce dernier est à expédier à l'adresse suivante :

NU Service GmbH
Lessingstraße 10b
89231 Neu-Ulm
ALLEMAGNE

IAN 360011_2101


Par la présente, nous garantissons que ce produit répond à la directive européenne RED 2014/53/EU.

Vous pouvez trouver la déclaration de conformité CE de ce produit sur :
www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclarationofconformity.php



| | |
|---|------------|
| Legenda van de gebruikte pictogrammen | Pagina 108 |
| Inleiding | Pagina 110 |
| Omvang van de levering..... | Pagina 110 |
| Correct gebruik..... | Pagina 111 |
| Beschrijving van de onderdelen..... | Pagina 113 |
| Technische gegevens..... | Pagina 114 |
| Belangrijke veiligheidsinstructies | Pagina 114 |
| Ingebruikname | Pagina 116 |
| Accu laden..... | Pagina 117 |
| Functies | Pagina 118 |
| Functieoverzicht..... | Pagina 118 |
| Tijd / Datum / Batterij / Stappen / Vervulling van het dagdoel..... | Pagina 120 |
| Stappen / Bewegingen / Afgelegde afstand..... | Pagina 120 |
| Calorieverbruik / Actieve tijd..... | Pagina 121 |
| Voortgang dagdoel / Ingesteld dagdoel..... | Pagina 121 |
| Hartslagmeting..... | Pagina 122 |
| Trainingsmodi van de hartfrequentie..... | Pagina 123 |
| Alarm..... | Pagina 124 |
| Mededelingen..... | Pagina 124 |
| Oproepen..... | Pagina 125 |
| Slaapmodus..... | Pagina 126 |
| Bluetooth® inschakelen / uitschakelen..... | Pagina 126 |
| Bewegingsherinnering..... | Pagina 127 |
| Gegevensoverdracht naar de smartphone | Pagina 128 |
| Apparaat terugzetten naar fabrieksinstellingen | Pagina 128 |
| Reserve- en aan slijtage onderhevige onderdelen | Pagina 129 |
| Veelgestelde vragen | Pagina 129 |
| Afvoer | Pagina 135 |
| Garantie / Service | Pagina 137 |

Legenda van de gebruikte pictogrammen

| | |
|--|---|
|  WAARSCHUWING! | Waarschuwing voor kans op letsel of risico's voor uw gezondheid |
|  | Veiligheidsinstructie aangaande mogelijke beschadigingen van het apparaat / de accessoires |
|  | Veiligheidsinstructies |
|  | Instructies |
|  | Gebruiksaanwijzing in acht nemen |
|  | Gelijkstroom 5 V, 0,25 A |
|  | Fabrikant |
|  | Dit product voldoet aan de eisen van de van toepassing zijnde Europese en nationale richtlijnen. |
|  | Milieuschade door onjuiste afvoer van batterijen! |
| IP67 | Stofdicht en beschermd tegen de invloeden van kortstondig onderdompelen in water |
|  | Verwijdering volgens de afvoer van oude elektrische en elektronische apparatuur EG-richtlijn WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) |

| | |
|---|--|
|  | <p>Markering ter identificatie van het verpakkingsmateriaal. A = materiaalafkorting, B = materiaalnummer: 1-6 = kunststoffen, 20-22 = papier en karton</p> |
|  | <p>Gooi de verpakking op een milieuvriendelijke manier weg</p> |
|  | <p>Gegevensoverdracht via <i>Bluetooth</i>[®] low energy technology</p> |
|  | <p>Registratie van het aantal stappen</p> |
|  | <p>Registratie van de afgelegde kilometers</p> |
|  | <p>Registratie van de verbruikte calorieën</p> |
|  | <p>Registratie van de duur van de activiteit</p> |
|  | <p>Registratie van de slaaptijden</p> |
|  | <p>Melding bij oproepen, SMS en berichten</p> |

Fitness-armband SAS 89

● Inleiding



Maak u vóór de ingebruikname en het eerste gebruik vertrouwd met de fitness-armband. Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing en de belangrijke veiligheidsinstructies aandachtig door. Gebruik de fitness-armband alleen zoals beschreven en voor de aangegeven doeleinden. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Geef ook alle documenten mee wanneer u de fitness-armband aan derden geeft.

● Omvang van de levering

Controleer de omvang van de levering op onbeschadigde toestand van de doos en op volledigheid van de inhoud. U dient voor gebruik te controleren, dat het apparaat en toebehoor geen zichtbare beschadigingen hebben en al het verpakkingsmateriaal werd verwijderd. Gebruik hem in geval van twijfel niet en neem contact op met uw verkoper of het vermelde adres van de klantenservice.

1 x fitness-armband
1 x USB-laadkabel

1 x gebruiksaanwijzing
1 x beknopte handleiding

● Correct gebruik

Beweging is een voorwaarde voor een gezond leven. Lichamelijke activiteit houdt u fit en verlaagt het risico op hart- en vaatziekten. Als u zich beweegt, helpt dit u bij het reduceren van het lichaamsgewicht en u zult merken dat uw welzijn toeneemt. Lichamelijke activiteit heeft betrekking op alle energie verbruikende bewegingen. Een aanzienlijk deel hiervan bestaat uit dagelijkse activiteiten zoals lopen, fietsen, traplopen en huishoudelijk werk. Om uw dagelijkse bewegingsactiviteit objectief in te kunnen schatten en te registreren, kunt u gebruik maken van de Silvercrest fitness-armband "SAS 89". Deze kan u ook motiveren om in het dagelijkse leven meer te bewegen. Bovendien beschikt de fitness-armband over een optische sensor voor polsslagmeting. Daarmee kunt u uw hartslag in realtime aan uw pols meten. Met behulp van de gratis "HealthForYou"-app worden uw bewegingsactiviteiten comfortabel van de fitness-armband overgebracht naar uw smartphone. Zo kunt u uw opgeslagen gegevens eenvoudig en overzichtelijk te allen tijde bekijken op uw smartphone. De opgeslagen hartslag-gegevens kunt u via Live-Tracking in apps van andere aanbieders bekijken. Voorwaarde hiervoor is dat deze apps zich houden aan de Bluetooth®-conforme gegevensoverdracht van de hartslag-gegevens.

De fitness-armband biedt samen met de "HealthForYou"-app de volgende functies:

- Hartslagmeting
- Weergave van tijd en datum
- Weergave van het dagelijkse aantal stappen, de afstand, het aantal verbruikte calorieën, actieve tijd en vooruitgang van het dagelijkse doel (in %)
- Weergave van de afzonderlijke slaapfasen
- Trillingsalarmen
- Bewegingsherinnering
- Mededelingen over telefoontjes en mededelingen (bijv. SMS of WhatsApp).

Systeemvoorwaarden voor de

- "HealthForYou"-webversie
- MS Internet Explorer
 - MS Edge
 - Mozilla Firefox
 - Google Chrome
 - Apple Safari
(steeds in de huidige versie)

Systeemeisen voor

- de "HealthForYou"-app
- iOS vanaf 12.0; Android™ vanaf 8.0;
Bluetooth® vanaf 4.0

De bepalingen m.b.t. gegevensbescherming van "HealthForYou" kunt u inzien via de volgende link: www.healthforyou.lidl/privacy.html

Gegevensoverdracht
via *Bluetooth*[®] low
energy technology:



De fitness-armband maakt gebruik van de *Bluetooth*[®] low energy technology, frequentieband 2,402-2,480 GHz, het in de frequentieband uitgestraald maximaal zendvermogen < 20 dBm

De lijst met compatibele smartphones, informatie over de "HealthForYou" app en software evenals verdere informatie over de apparaten vindt u via de volgende link: www.healthforyou.lidl

Wijzigingen van de technische gegevens zonder kennisgeving zijn vanwege updates voorbehouden.

● Beschrijving van de onderdelen

1 "Touch"-toets

2 Magnetische USB-verbinding

● Technische gegevens

| | |
|--|---------------------------------|
| Gewicht: | ca. 25 g (zonder USB-laadkabel) |
| Geschikt voor een polsomvang van: | ca. 14,5 tot ca. 21 cm |
| Accu: | 105 mAh Li-Ion polymeer |
| Accu gebruiksduur: | max. 5 dagen standby gebruik |
| Toegestane gebruiksvoorwaarden: | 10–40 °C |
| Geheugencapaciteit: | 30 dagen |
| Minimaal meetbare hartfrequentie: | 40 bpm |
| Maximaal meetbare hartfrequentie: | 210 bpm |
| Stroomvoorziening: | 5 V, 0,25 A |
| Beschermingsgraad: | IP67 |
| Bluetooth® low energy technology, frequentieband 2,4 GHz | |



Belangrijke veiligheidsinstructies

⚠ WAARSCHUWING! Vermijd contact met zonnebrandcrème of iets dergelijks, aangezien de kunststof onderdelen beschadigd kunnen raken.

- Houd kinderen uit de buurt van het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar!

- De fitness-armband is beschermd tegen spatwater, regen, douche-water en tegen kortstondig onderdompelen in water tot een diepte van 1 meter gedurende maximaal 30 minuten. Gebruik de fitness-armband niet tijdens het zwemmen!
- De fitness-armband bevat magneten. Raadpleeg daarom voor het gebruik van de fitness-armband uw arts als u een pacemaker, defibrillator of een ander elektronisch implantaat draagt.
- Dit apparaat is geen medisch product. De gemeten waardes en de hartslagmeting van de fitness-armband zijn niet geschikt om ziektes te diagnosticeren, te behandelen, te genezen of te voorkomen.

Informatie over de omgang met accu's

- Als vloeistof uit een accu in contact komt met de huid of ogen, dient u de desbetreffende plek af te spoelen met water en een arts te raadplegen.
- Bescherm de accu tegen overmatige warmte.

-  **EXPLOESIEGEVAAR!** Gooi geen accu's in het vuur.




- Laad de accu voor de eerste ingebruikname volledig op (zie hoofdstuk "Accu laden").
- Demonteer, open of maak accu's niet stuk.
- Alleen de in de gebruiksaanwijzing genoemde laders gebruiken.

- Accu's moeten voor het gebruik correct worden geladen. De informatie van de fabrikant resp. de informatie in deze gebruiksaanwijzing voor het juist laden dienen altijd in acht te worden genomen.
- Laad de accu minstens één keer per 3 maanden volledig op.
- De accu kan niet worden vervangen.

● Ingebruikname

Om de fitness-armband in gebruik te nemen, drukt u net zo lang op de toets totdat het balkje op het display volledig is geladen, of sluit u de fitness-armband aan op de laadkabel. Druk eenmaal kort op de toets als er ondanks lang indrukken van de toets geen balkje is te zien. Als de fitness-armband niet kan worden ingeschakeld, is de batterij van de fitness-armband leeg. Laad de batterij op zoals beschreven bij het onderdeel "Batterij opladen".

- Controleer of uw smartphone is verbonden met het internet.
- Activeer *Bluetooth*[®] op uw smartphone.
- Download de kosteloze app "HealthForYou" in de Apple App Store (iOS) of bij Google Play (AndroidTM).
-  Afhankelijk van de instellingen van de smartphone kunnen er voor de internetverbinding of gegevensoverdracht extra kosten ontstaan.
- Start de "HealthForYou" app en volg de instructies. In het instellingsmenu van de app de "SAS 89" selecteren en koppelen. Op de

fitness-armband wordt een door toeval gegenereerde zes cijferige PIN-code weergegeven, tegelijkertijd verschijnt op de smartphone een invoerveld waarin u deze zes cijferige PIN-code moet invullen. Na succesvolle koppeling kunt u uw persoonlijke gegevens instellen. Indien gewenst kunt u alarmen activeren / instellen, u laten informeren over telefoongesprekken / mededelingen of een bewegingsherinnering activeren / instellen.

● Accu laden



Zodra de accu-indicator van de fitness-armband een lege accu toont, moet u de accu opladen. Om de accu op te laden, gaat u als volgt te werk:

- Steek de USB-stekker van uw USB-laadkabel **2** in de USB-aansluiting van uw ingeschakelde computer.
- Verbind de magnetische sluiting van de USB-laadkabel **2** zoals afgebeeld met uw fitness-armband. Let erop dat de USB-laadkabel goed vastzit. Alleen dan wordt de accu opgeladen.
- De huidige laadtoestand ziet u op de accu-indicator. Normaal gesproken duurt het volledig opladen van de accu ca. 2 uur.



Zodra de batterij van het apparaat volledig is opgeladen, verschijnt het volgende symbool op het display.

⚠ WAARSCHUWING! Laad de fitness-armband NIET op als de beide laadcontacten aan de achterkant van het apparaat nat zijn. Dep indien nodig de beide laadcontacten voorzichtig droog met een doek. Trek beschermende handschoenen aan als de batterij heeft gelekt en gooi het apparaat weg.

● Functies

● Functieoverzicht

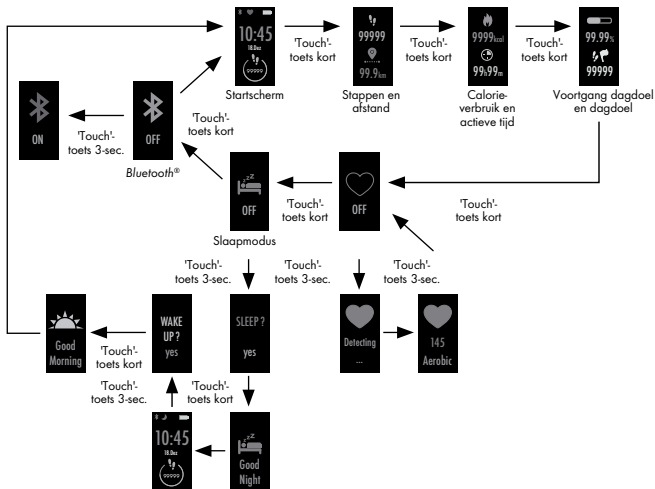
De fitness-armband heeft de volgende functies: tijd met datum en accus-tand, hartslagmeting, stappenteller, calorieverbruik, afgelegde afstand, actieve tijd, dagdoel, alarm, bewegingsherinnering, slaapmodus en mel-ding bij berichten / oproepen.

De waarden worden dagelijks om 0 uur op nul gezet. Het tellen begint dan weer van voren af aan.

Om te wisselen tussen de afzonderlijke functies drukt u op de "Touch-toets"

1 op de fitness-armband.

Controleer tijdens het dragen van de SAS 89 of de optische sensor aan de achterkant voldoende huidcontact heeft en vrij is van huiddeeltjes of stof. Sterke lichaamsbeharing en/of tatoeages kunnen de meting beïnvloeden.



● Tijd / Datum / Batterij / Stappen / Vervulling van het dagdoel



De fitness-armband toont de actuele tijd, de datum, het niveau van de batterij, de gedane stappen en de vervulling van het dagelijkse doel. Zodra de fitness-armband wordt gesynchroniseerd met de smartphone, worden de actuele tijd en de datum van de smartphone overgedragen op de fitness-armband. Als het registreren van de hartslag is geactiveerd, wordt op het display het hart-symbool getoond. Als u op de fitness-armband Bluetooth® hebt geactiveerd, wordt op het display het Bluetooth®-logo getoond. Het Bluetooth®-logo knippert op het display als er een verbinding met een smartphone wordt gezocht. Het Bluetooth®-logo verschijnt permanent als er een verbinding met een smartphone aanwezig is.

● Stappen / Bewegingen / Afgelegde afstand



De fitness-armband toont de bewegingen (in stappen) en de afgelegde afstand (in km). De stappen worden met behulp van een 3D-sensor in de behuizing van de fitness-armband geregistreerd. Met behulp van de in de app vermelde lichaamslengte berekent de fitness-armband uw stappenlengte. U kunt de stappenlengte ook individueel wijzigen. Aan de hand van de stappenlengte en het aantal gelopen stappen berekent de fitness-armband vervolgens

de door u afgelegde afstand. De afgelegde afstand is slechts een grove richtwaarde en komt niet per se overeen met de daadwerkelijke afstand.

● Calorieverbruik / Actieve tijd



De fitness-armband berekent uw calorieverbruik aan de hand van de in de app vermelde gegevens (lichaamslengte, leeftijd, geslacht, gewicht) en uw gelopen stappen. Als u 's ochtends wakker wordt, toont de fitness-armband reeds een aantal verbruikte calorieën, aangezien het lichaam ook in rust calorieën verbruikt. Het apparaat telt automatisch de in rust verbruikte calorieën mee. De actieve tijd toont hoe lang u reeds actief in beweging bent. De actieve tijd telt uitsluitend de tijd waarin u in beweging bent.

● Voortgang dagdoel / Ingesteld dagdoel



In de instellingen van de "HealthForYou"-app kunt u een dagdoel bepalen (bijv. 10.000 stappen). De actuele voortgang van het ingestelde dagdoel (in %) en het opgegeven dagdoel (in stappen) kunt u aflezen op het display van de fitness-armband.

● Hartslagmeting



De fitness-armband heeft een optische sensor waarmee de hartslag in realtime gemeten kan worden. Om de hartslagmeting te starten, gaat u naar de weergave voor de hartslagmeting.



Houd om dit te activeren de “Touch”-toets **1** 3 seconden ingedrukt en laat de toets los zodra er op het display “detecting...” wordt getoond. De fitness-armband begint daarna met het registreren van de hartslag. Zodra de fitness-armband de hartslag heeft geregistreerd, verschijnt de waarde op het display.



Als de fitness-armband geen hartslag kan registreren, verschijnt er eerst op het display de melding “Wear tightly”.



Als er daarna nog steeds geen hartslag wordt geregistreerd, verschijnt de melding “No Signal”.






Controleer in dit geval of de optische sensor aan de achterkant voldoende huidcontact heeft en vrij is van huiddeeltjes of stof. Sterke lichaamsbeharing en /of tatoeages kunnen de meting beïnvloeden.

Invallend licht en te veel beweging kunnen de polsslagmeting vervalsen. Zorg er daarom voor dat het apparaat strak genoeg zit zonder daarbij in de huid te snijden. Start vervolgens de polsslagmeting opnieuw.

● Trainingsmodi van de hartfrequentie

Terwijl de actuele hartfrequentie op het display van de fitness-armband wordt getoond, toont de fitness-armband ook nog afwisselend uw huidige trainingsmodus. De maximale hartfrequentie wordt automatisch met de volgende formule bepaald: $220 - \text{leeftijd} = \text{maximale hartfrequentie}$. Aan de hand van de maximale hartfrequentie worden de afzonderlijke trainingsmodi berekend. De hartfrequentie is in de volgende trainingsmodi reeds ingesteld, maar kan in de app worden gewijzigd:

| | |
|--|--|
|  | "Fat Burning" verschijnt op het display als uw huidige hartfrequentie tussen 50 % en 60 % van uw maximale hartfrequentie ligt. |
|  | "Aerobic" verschijnt op het display als uw huidige hartfrequentie tussen 60 % en 70 % van uw maximale hartfrequentie ligt. |
|  | "Steady" verschijnt op het display als uw huidige hartfrequentie tussen 70 % en 80 % van uw maximale hartfrequentie ligt. |

| | |
|---|---|
|  | <p>“Anaerobic” verschijnt op het display als uw huidige hartfrequentie tussen 80% en 90% van uw maximale hartfrequentie ligt.</p> |
|  | <p>“Maximal” verschijnt op het display als uw huidige hartfrequentie hoger is dan 90% van uw maximale hartfrequentie.</p> |

● Alarm



U kunt via de “HealthForYou” app verschillende alarmtijden instellen. Zodra de alarmtijd is bereikt, begint de fitness-armband te trillen.

● Mededelingen

Als op uw smartphone berichten (bijv. SMS of WhatsApp) via push zijn binnengekomen, kunt u dit op het display van de fitness-armband laten tonen. Voorwaarde hiervoor is dat de fitness-armband via *Bluetooth*[®] is verbonden met de smartphone en de “HealthForYou”-app is ingesteld. Zodra u een mededeling ontvangt, verschijnt eerst de afzender op het display.

Meldingen voor op de smartphone ontvangen berichten, zoals bijv. WhatsApp-berichten:



Op het display verschijnt de melding "WhatsApp".

De meldingen verschijnen alleen dan op het display van de activiteiten-sensor als u de "Push-functie" op uw smartphone hebt geactiveerd.


● Oproepen



In de instellingen van de "HealthForYou"-app kunt u instellen dat u een melding wilt ontvangen op de fitness-armband bij oproepen. Voorwaarde hiervoor is dat de fitness-armband via *Bluetooth*[®] is verbonden met de smartphone en de "HealthForYou"-app is geïnstalleerd.



Melding bij op de smartphone ontvangen oproepen: de naam van de beller verschijnt op het display. Indien er geen naam voor het betreffende telefoonnummer bekend is, verschijnt alleen het telefoonnummer op het display.

● Slaapmodus

Om uw bewegingen in de slaap te meten, schakelt u het apparaat voor het slapen gaan in de slaapmodus. Druk hiervoor in de slaapmodus-weergave 3 seconden lang op de "Touch"-toets .




Op het scherm verschijnt de vraag "SLEEP?"

Laat de "Touch"-toets  los en bevestig nogmaals door de "Touch"-toets  kort in te drukken.





Op het display verschijnt de mededeling "Good Night".

Na een seconde gaat de fitness-armband automatisch in de slaapmodus. Als u 's ochtends wakker wordt, drukt u ca. 3 seconden lang op de "Touch"-toets  om de fitness-armband weer uit de slaapmodus te halen.



Op het scherm verschijnt de vraag "WAKE UP?"

Laat de "Touch"-toets  los en bevestig nogmaals door de "Touch"-toets  even kort in te drukken.



Op het display verschijnt de mededeling "Good Morning".

● Bluetooth® inschakelen / uitschakelen

Bluetooth® is standaard op het apparaat ingeschakeld. Dit herkent u aan het Bluetooth®-logo op het display.

Om *Bluetooth*® op het apparaat uit te schakelen, drukt u net zo vaak op de "Touch"-toets totdat op het display "Bluetooth On" wordt aangegeven. Houd vervolgens de "Touch"-toets 3 seconden ingedrukt. Op het display verschijnt "Bluetooth Off". *Bluetooth*® is nu op het apparaat uitgeschakeld. Om *Bluetooth*® weer in te schakelen, houdt u de "Touch"-toets opnieuw 3 seconden ingedrukt. Er verschijnt nu "Bluetooth On". Als u *Bluetooth*® op het apparaat uitschakelt, kunt u geen opgeslagen gegevens van uw fitness-armband naar uw smartphone versturen.



● Bewegingsherinnering

U kunt in de instellingen van de "HealthForYou"-app een bewegingsherinnering instellen. U kunt een start- en eindtijd instellen waarbinnen de bewegingsherinnering actief is, bijvoorbeeld van 09.00–18.00 uur. Bovendien kunt u een inactiviteitsduur instellen. Als u zich nu tijdens de ingestelde inactiviteitsduur niet beweegt, begint de fitness-armband te trillen.



Op het display verschijnt de mededeling "Move".

● Gegevensoverdracht naar de smartphone

Om de opgeslagen gegevens van uw fitness-armband naar de "HealthForYou"-app te sturen, volgt u de volgende stappen:

- Activeer *Bluetooth*[®] op uw smartphone.
- Open de "HealthForYou"-app.
- Uw "SAS 89" fitness-armband wordt automatisch verbonden met de app. Uw gegevens worden automatisch overgebracht naar uw smartphone. Om een *Bluetooth*[®]-verbinding te garanderen, moet u met uw smartphone binnen de *Bluetooth*[®]-reikwijdte van het product blijven.

● Apparaat terugzetten naar fabrieksinstellingen

U kunt alle op het apparaat opgeslagen gegevens zoals bijv. de instellingen of opgeslagen meetwaarden wissen door het apparaat terug te zetten naar de fabrieksinstellingen.

Ga daarvoor als volgt te werk:

- In het instellingsmenu van de "SAS 89" in de "HealthForYou"-app kunt u het apparaat terugzetten naar de fabrieksinstellingen.
- Na de bevestiging in de "HealthForYou"-app zijn alle op het apparaat opgeslagen gegevens gewist en het apparaat is teruggezet naar de fabrieksinstellingen.

● Reserve- en aan slijtage onderhevige onderdelen

Accessoires / onderdelen kunnen via de webshop worden besteld op:
www.shop.sanitas-online.de

| Omschrijving | Artikel- resp. bestelnummer |
|----------------|-----------------------------|
| USB-laadkabel | 163.164 |
| Armband zwart | 164.231 |
| Armband bessen | 164.277 |

● Veelgestelde vragen

Hoe draag ik de fitness-armband correct?

Draag de fitness-armband om de linker pols als u rechtshandig bent of om uw rechter pols als u linkshandig bent. Trek hierbij het uiteinde van de armband door de opening van het andere uiteinde. Druk vervolgens de gesp in de openingen van de armband en schuif het uiteinde van de armband door de lus totdat hij merkbaar vastklikt.

Waarvoor kan ik de fitness-armband gebruiken?

Beweging is een voorwaarde voor een gezond leven. Lichamelijke activiteit houdt u fit en verlaagt het risico op hart- en vaatziekten. Als u zich

beweegt, helpt dit u bij het reduceren van het lichaamsgewicht en u zult merken dat uw welzijn toeneemt. Lichamelijke activiteit heeft betrekking op alle energie verbruikende bewegingen. Een aanzienlijk deel hiervan bestaat uit dagelijkse activiteiten zoals lopen, fietsen, traplopen en huishoudelijk werk. Om uw dagelijkse bewegingsactiviteit objectief in te kunnen schatten en te registreren, kunt u gebruik maken van de fitness-armband. Deze kan u ook motiveren om in het dagelijkse leven meer te bewegen. Een dagelijks streefdoel van minstens 7.000–10.000 stappen of 30 minuten activiteit is optimaal.

(Bron: volgens WHO, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.)

Hoe registreert de fitness-armband mijn stappen?

De fitness-armband registreert ononderbroken met behulp van de geïntegreerde 3D-sensor uw lichamelijke activiteit. Hierbij worden al uw fysieke bewegingen in stappen geïnterpreteerd. De informatie over de afgelegde afstand kan daarom afwijken van de daadwerkelijke afstand.

Hoe kan ik mijn activiteit-/ slaapegevens evalueren?

Via de *Bluetooth*[®]-interface van uw fitness-armband kunt u uw opgeslagen gegevens doorsturen naar een smartphone (Android[™] en iOS) en aldaar evalueren. U hebt hiervoor alleen de gratis “HealthForYou”-app nodig op uw smartphone.

Hoe synchroniseer ik mijn gegevens met de app?

Om de geregistreerde gegevens van uw fitness-armband door te sturen naar de "HealthForYou"-app, volgt u de instructies in het onderdeel "Gegevensoverdracht naar de smartphone".

De gegevensoverdracht naar de smartphone werkt niet.

Dit kan meerdere oorzaken hebben:

- Controleer of uw smartphone / tablet compatibel is met de "HealthForYou"-app.
- De fitness-armband bevindt zich in "Sleep-Modus". Om de "Sleep-Modus" te verlaten, houdt u de "Touch"-toets 3 seconden lang ingedrukt. Op het scherm verschijnt de vraag "WAKE UP?" Laat de "Touch"-toets los en bevestig nogmaals door de "Touch"-toets even kort in te drukken. Op het display van de fitness-armband verschijnt de mededeling "Good Morning".
- Bluetooth® is niet geactiveerd op uw smartphone of op uw fitness-armband. Activeer Bluetooth® in de instellingen van uw smartphone en op uw fitness-armband zoals beschreven bij het onderdeel "Bluetooth® inschakelen / uitschakelen".
- De accu van de fitness-armband is leeg. Als de fitness-armband niet kan worden ingeschakeld, dient u deze met de meegeleverde USB-laadkabel op te laden.
- Controleer of u de juiste app gebruikt. Een gegevensoverdracht is uitsluitend mogelijk met de "HealthForYou"-app.

- De fitness-armband is verbonden met een andere smartphone. Verbreek eerst de verbinding voordat u de fitness-armband met een andere smartphone verbindt.
- **iPhone:**
Als u gebruik maakt van een iPhone en de *Bluetooth*[®]-verbinding niet meer tot stand komt, verbreekt u eerst de *Bluetooth*[®]-verbinding in de "HealthForYou"-app.
Ga vervolgens in de instellingen van uw iPhone naar *Bluetooth*[®] en verwijder de "SAS 89" uit de lijst met verbonden *Bluetooth*[®]-apparaten.
Verbind vervolgens de "SAS 89" in de "HealthForYou"-app opnieuw via *Bluetooth*[®].
- **Android™:**
Als u gebruik maakt van een Android™-smartphone en de *Bluetooth*[®]-verbinding niet meer tot stand komt, onderbreekt u eerst de *Bluetooth*[®]-verbinding in de "HealthForYou"-app. Ga vervolgens in de instellingen van uw Android™-smartphone naar *Bluetooth*[®] en verwijder de "SAS 89" uit de lijst van verbonden *Bluetooth*[®]-apparaten. Verbind vervolgens de "SAS 89" in de "HealthForYou"-app opnieuw via *Bluetooth*[®].

Waarom werkt de hartslagmeting niet?

Controleer in dit geval of de optische sensor aan de achterkant voldoende huidcontact heeft en vrij is van huiddeeltjes of stof. Invallend licht en te veel beweging kunnen de polsslagmeting vervalsen. Zorg er daarom voor

dat het apparaat strak genoeg zit zonder daarbij in de huid te snijden. Start vervolgens de hartslagmeting opnieuw. Sterke lichaamsbehandling en/of tatoeages kunnen de hartslagmeting beïnvloeden.

Wanneer moet ik de batterij van de fitness-armband opladen?

Laad de batterij van de fitness-armband op als bij het drukken op de toets op het display "Battery low" verschijnt.

Laat de batterij nooit helemaal leeg worden, alleen dan is een ononderbroken gegevensregistratie mogelijk.

Hoe kan ik de accu van de fitness-armband correct opladen?

Om de fitness-armband correct op te laden, volgt u de instructies in het hoofdstuk "Accu opladen" op.

Kan ik de fitness-armband ook tijdens het fietsen dragen?

U kunt de fitness-armband ook tijdens het fietsen dragen. Voorwaarde hiervoor is dat u de fitness-armband op een geschikte plek draagt. Het plaatsen van de fitness-armband aan het been of in een strakke resp. zijdelingse broekzak is goed geschikt, niet geschikt is het dragen aan een riem. Echter wijkt de informatie over de afgelegde route van de daadwerkelijke afstand af, omdat de fitness-armband al uw fysieke bewegingen als stappen interpreteert.

Hoeveel dagen / nachten kan de fitness-armband registreren?

De fitness-armband kan tot maximaal 30 dagen en 30 nachten registreren. Als alle geheugenplaatsen vol zijn, worden de oudste gegevens automatisch overschreven. Daarom raden wij aan om de gegevensoverdracht minstens één keer per week uit te voeren.

Hoe activeer ik de slaapmodus?

Kijk hiervoor bij de aanwijzingen uit het hoofdstuk "Slaapmodus".

Hoe kan ik het trillingsalarm activeren?

De gewenste alarmtijd voert u in de "HealthForYou"-app in. Synchroniseer na de invoer / wijziging van de alarmtijd de fitness-armband met de app.

Kan ik de fitness-armband ook tijdens het douchen of zwemmen dragen?

De fitness-armband is beschermd tegen kortstondig onderdompelen in water tot een diepte van 1 meter gedurende maximaal 30 minuten (IP67). Het kan tijdens het douchen of onderdompelen van de fitness-armband in enkele gevallen gebeuren dat de aanwezige waterdruk te hoog is en de fitness-armband hierdoor beschadigd raakt. Wij raden het gebruik tijdens het zwemmen af.

Hoe gooi ik de fitness-armband correct weg?

Neem hiervoor de instructies in hoofdstuk "Afvoer" in acht.

Hoe kan ik de fitness-armband schoonmaken?

Reinig de fitness-armband van tijd tot tijd zorgvuldig met een vochtige doek.

Waar kan ik een USB-laadkabel nabestellen?

Zie hoofdstuk "Reserve- en aan slijtage onderhevige onderdelen".

Waar kan ik een reserve-armband nabestellen?

Zie onderdeel "Reserve- en aan slijtage onderhevige onderdelen". U kunt de armband ook in een andere kleur dan uw huidige armband bestellen.

Wat is allemaal inbegrepen in de levering?

De levering bestaat uit een fitness-armband, een USB-laadkabel, deze gebruiksaanwijzing en een beknopte handleiding.

Wat betekenen de symbolen op de fitness-armband en op de verpakking?

Kijk hiervoor bij het hoofdstuk "Legenda van de gebruikte pictogrammen".

● Afvoer

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die u via de plaatselijke recyclingcontainers kunt afvoeren.



Neem de aanduiding van de verpakkingsmaterialen voor de afvalscheiding in acht. Deze zijn gemarkeerd met de afkortingen (a) en een cijfers (b) met de volgende betekenis: 1-7: kunststoffen/20-22: papier en vezelplaten/80-98: composietmaterialen.



Het product en de verpakkingsmaterialen zijn recyclebaar; verwijder deze afzonderlijk voor een betere afvalbehandeling. Het Triman-logo geldt alleen voor Frankrijk.



Conform de Europese richtlijn betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur en de omzetting daarvan naar nationaal recht moeten oude elektrische apparaten gescheiden worden ingezameld en op milieuvriendelijke wijze worden gerecycled.



Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende product na gebruik te verwijderen, verstrekt uw gemeentelijke overheid.

Defecte of verbruikte batterijen moeten volgens de richtlijn 2006/66/EC en veranderingen daarop worden gerecycled. Geef de batterijen en / of het product af bij de daarvoor bestemde verzamelstations.



Milieuschade door onjuiste afvoer van batterijen!

Batterijen mogen niet via het huisvuil worden weggegooid. Ze kunnen giftige zware metalen bevatten en vallen onder het chemisch afval. De chemische symbolen van de zware metalen zijn: Cd = cadmium, Hg = kwik, Pb = lood. Geef verbruikte batterijen daarom af bij een gemeentelijk inzamelpunt.

● Garantie / Service

Wij verlenen 3 jaar garantie vanaf aankoopdatum voor materiaal- en productiefouten van de fitness-armband.

De garantie geldt niet:

- In geval van schade die terug te voeren is op ondeskundig gebruik.
- Voor aan slijtage onderhevige onderdelen.
- Door eigen toedoen van de klant.
- Zodra het apparaat werd geopend door een niet geautoriseerde werkplaats.

De wettelijke garantieverlening voor de klant blijft onaangetast. Voor garantieclaims binnen de garantieperiode dient de klant het bewijs van aankoop te leveren. De garantie dient binnen een periode van 3 jaar

vanaf de aankoopdatum bij Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler,
DUITSLAND, geldig te worden gemaakt.

Neem in geval van een reclamatie contact op met onze service:

Service hotline (gratis):

NL

☎ **0800 54 30 543 (ma. – fr.: 8–18 klok)**

✉ **service-nl@sanitas-online.de**

BE

☎ **0800 70 611 (ma. – fr.: 8–18 klok)**

✉ **service-be@sanitas-online.de**

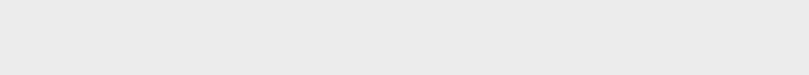
Als wij u vragen om de defecte fitness-armband op te sturen, dient u het product naar het volgende adres te sturen:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10b
89231 Neu-Ulm
DUITSLAND

IAN 360011_2101












Hiermee bevestigen wij dat dit product voldoet aan de Europese RED-richtlijn 2014/53/EU.



De CE-conformiteitsverklaring van dit product kunt u vinden op:
www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclearationofconformity.php



| | |
|--|------------|
| Legenda zastosowanych piktogramów | Strona 142 |
| Instrukcja | Strona 144 |
| Zawartość | Strona 144 |
| Użycie zgodne z przeznaczeniem | Strona 145 |
| Opis części | Strona 147 |
| Dane techniczne | Strona 148 |
| Istotne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa | Strona 148 |
| Uruchomienie | Strona 150 |
| Ładowanie akumulatora | Strona 151 |
| Funkcje | Strona 152 |
| Przegląd funkcji | Strona 152 |
| Godzina / data / stan akumulatora / kroki / wykonanie dziennego celu | Strona 153 |
| Kroki / ruch / pokonany dystans | Strona 154 |
| Spalanie kalorii / czas aktywności | Strona 154 |
| Postęp dziennego celu / ustawiony cel dzienny | Strona 155 |
| Pomiar pulsu | Strona 155 |
| Zakresy treningu częstotliwości akcji serca | Strona 157 |
| Alarm | Strona 158 |
| Wiadomości | Strona 158 |
| Połączenia | Strona 159 |
| Tryb snu | Strona 159 |
| Włączanie / Wylączenie Bluetooth® | Strona 160 |
| Przypomnienie o ruchu | Strona 161 |
| Przesyłanie danych na smartfona | Strona 161 |
| Przywracanie urządzenia do ustawień fabrycznych | Strona 162 |
| Części zamienne i zużywalne | Strona 162 |
| Często zadawane pytania | Strona 163 |
| Utylizacja | Strona 169 |
| Gwarancja / serwis | Strona 171 |

Legenda zastosowanych piktogramów

| | |
|---|--|
|  OSTRZEŻENIE! | Wskazówka ostrzegawcza dotycząca zagrożeń obrażeniami ciała lub zagrożeń dla zdrowia |
|  | Wskazówka bezpieczeństwa dotycząca możliwych uszkodzeń urządzenia / wyposażenia |
|  | Wskazówki bezpieczeństwa |
|  | Instrukcja postępowania |
|  | Przestrzegać instrukcji obsługi |
|  | Prąd stały 5 V, 0,25 A |
|  | Producent |
|  | Niniejszy produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych. |
|  | Szkody ekologiczne w wyniku niewłaściwej utylizacji baterii! |
| IP67 | Pyłoszczelny i osłonięty przed podczas przejściowym zanurzeniem w wodzie. |
|   | Utylizacja zgodnie z przepisami dyrektywy WE w sprawie zużytego sprzętu elektrotechnicznego i elektronicznego WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) |

| | |
|---|--|
|  | <p>Znakowanie w celu identyfikacji materiału opakowania. A = skrót materiału, B = numer materiału: 1-6 = tworzywa sztuczne, 20-22 = papier i tektura</p> |
|  | <p>Opakowanie zutylizować zgodnie z przepisami o ochronie środowiska</p> |
|  | <p>Przesyłanie danych przez <i>Bluetooth®</i> low energy technology</p> |
|  | <p>Zapis kroków</p> |
|  | <p>Zapis przebytych kilometrów</p> |
|  | <p>Zapis spalonych kalorii</p> |
|  | <p>Zapis czasu trwania aktywności</p> |
|  | <p>Zapis czasu snu</p> |
|  | <p>Wyświetlanie przy połączeniach, SMS i powiadomieniach</p> |

Opaska fitness SAS 89

● Instrukcja



Przed uruchomieniem oraz przed pierwszym zastosowaniem należy zapoznać się z bransoletką fitness. W tym celu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi oraz ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa. Bransoletkę fitness stosować wyłącznie zgodnie z opisem i przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję obsługi należy zachować. Przekazując bransoletkę fitness innej osobie, należy również przekazać całą dokumentację.

● Zawartość

Należy sprawdzić czy karton opakowania nie jest uszkodzony i czy zawartość jest kompletna. Przed użyciem należy upewnić się, że urządzenie i akcesoria nie posiadają żadnych widocznych uszkodzeń i czy został usunięty cały materiał opakowaniowy. W razie wątpliwości nie należy go używać i zwrócić się do sprzedawcy lub pod podany adres obsługi klienta.

1 x opaska fitness

1 x kabel do ładowania USB

1 x instrukcja obsługi

1 x krótka instrukcja

● Użycie zgodne z przeznaczeniem

Ruch jest warunkiem zdrowego życia. Aktywność fizyczna utrzymuje w formie i zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca i układu krążenia. Ruch pomaga w zmniejszeniu wagi i polepszeniu samopoczucia. Aktywność fizyczna odnosi się do każdego ruchu zużywającego energię. Do tego znacznie przyczynia się codzienna aktywność jak chodzenie, jazda na rowerze, wchodzenie po schodach i praca domowa. Aby móc obiektywnie zapisać i ocenić codzienną ruchliwość, pomocna będzie bransoletka fitness Silvercrest „SAS 89”. Może ona też w ten sposób zmotywować Państwa do zwiększonego ruchu na co dzień. Bransoletka fitness jest dodatkowo wyposażona w czujnik optyczny do pomiaru pulsu. W ten sposób można mierzyć puls na nadgarstku w czasie rzeczywistym. Przy pomocy bezpłatnej aplikacji „HealthForYou” można wygodnie przesłać swoją aktywność z bransoletki fitness na smartfona. W ten sposób można w każdej chwili, w prosty sposób i przejrzysto przeglądać swoje zapisy na smartfonie. Zarejestrowany puls można również przeglądać za pomocą funkcji Live Tracking w aplikacjach innych dostawców. Warunkiem tego jest zgodne z Bluetooth® przesyłanie danych wartości pomiaru pulsu przez aplikacje innych dostawców.

Bransoletka fitness wraz z aplikacją „HealthForYou” oferuje następujące funkcje:

- Pomiar pulsu
- Wyświetlanie godziny i daty

- Wyświetlanie pokonanych codziennie kroków, odległości, zużycia kalorii, aktywnego czasu i postępu dziennego celu (w%)
- Przedstawianie pojedynczych faz snu
- Alarmy wibracyjne
- Przypomnienie o ruchu
- Powiadomienia o połączeniach i wiadomościach (np. SMS lub WhatsApp).

Wymagania systemowe
dla „HealthForYou”
wersji internetowej

- MS Internet Explorer
- MS Edge
- Mozilla Firefox
- Google Chrome
- Apple Safari
(w danej aktualnej wersji)

Wymagania systemowe dla
aplikacji „HealthForYou”

iOS od 12.0; Android™ od 8.0;
Bluetooth® od 4.0

Przepisy dotyczące ochrony danych „HealthForYou” znajdują Państwo pod następującym linkiem: www.healthforyou.lidl/privacy.html

Przesyłanie danych poprzez *Bluetooth® low energy* technology:



Bransoletka fitness wykorzystuje *Bluetooth® low energy* technology, pasmo częstotliwości 2,402-2,480 GHz, maksymalna moc nadawcza emitowana w paśmie częstotliwości <20 dBm

Lista kompatybilnych smartfonów, informacje dotyczące aplikacji i oprogramowania „HealthForYou” oraz więcej danych na temat urządzeń znajduje się pod następującym linkiem: www.healthforyou.lidl

Zastrzegamy sobie zmiany techniczne bez uprzedzenia z powodu wymogów aktualizacji.

● Opis części

1 Przycisk „dotykowy”

2 Złącze magnetyczne USB

● Dane techniczne

| | |
|--|---------------------------------------|
| Waga: | ok. 25 g (bez kabla do ładowania USB) |
| Przeznaczony na obwód nadgarstka wynoszący: | ok. 14,5 do ok. 21 cm |
| Akumulator: | 105 mAh litowo-jonowo-polimerowy |
| Czas działania akumulatora: | maks. 5 dni w trybie gotowości |
| Dopuszczalne warunki pracy: | 10–40 °C |
| Pojemność pamięci: | 30 dni |
| Minimalna mierzona częstotliwość akcji serca: | 40 bpm |
| Maksymalna mierzona częstotliwość akcji serca: | 210 bpm |
| Zasilanie: | 5V, 0,25 A |
| Stopień ochrony: | IP67 |
| Bluetooth® low energy technology, pasmo częstotliwości 2,4 GHz | |



Istotne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

⚠ OSTRZEŻENIE! Unikać kontaktu z kremami do opalania lub podobnymi środkami, ponieważ mogą one uszkodzić elementy z tworzywa sztucznego.

- Dzieci trzymać z dala od materiału opakowania. Niebezpieczeństwo uduszenia!

- Bransoletka fitness posiada ochronę przed zachlapaniem, deszczem, wodą pod prysznicem i przejściowym zanurzeniem w wodzie do głębokości 1 metra aż do 30 minut. Nie stosować bransoletki fitness podczas pływania!
- Bransoletka fitness zawiera magnesy. Dlatego należy skonsultować się przed użyciem bransoletki fitness z lekarzem, jeśli nosi się rozrusznik serca, defibrylator lub inny elektroniczny implant.
- To urządzenie nie jest produktem medycznym. Zmierzone wartości i pomiar pulsu bransoletki fitness nie nadają się do diagnozowania, leczenia, terapii chorób lub zapobiegania im.

Wskazówki dotyczące korzystania z akumulatorów

- Jeśli płyn z akumulatora będzie miał kontakt ze skórą lub dostanie się do oczu, to dane miejsce należy przepłukać wodą i udać się do lekarza.
- Akumulatory chronić przed nadmiernym ciepłem.




NIEBEZPIECZEŃSTWO WYBUCHU! Nie wrzucać akumulatorów do ognia.

- Przed pierwszym uruchomieniem należy całkowicie naładować akumulator (patrz rozdział „Ładowanie akumulatora”).
- Akumulatorów nie rozmontowywać, nie otwierać lub rozdrabniać.
- Stasować tylko ładowarki wymienione w instrukcji obsługi.
- Akumulatory przed użyciem muszą być poprawnie naładowane. Zawsze przestrzegać wskazówek producenta lub informacji w niniejszej instrukcji dotyczących poprawnego ładowania.

- Akumulator należy całkowicie naładować co najmniej co każde 3 miesiące.
- Nie ma możliwości wymiany akumulatora.

● Uruchomienie

Aby uruchomić opaskę fitness, należy wcisnąć przycisk na tak długo, aż słupek na wyświetlaczu całkowicie się naładuje lub podłączyć opaskę fitness do kabla do ładowania. Jeśli po dłuższym naciśnięciu przycisku nie zostanie wyświetlony żaden pasek, należy raz krótko nacisnąć przycisk. Jeśli nie można włączyć opaski fitness to akumulator opaski fitness jest rozładowany. Naładować akumulator jak jest to opisane w rozdziale „Ładowanie akumulatora”.

- Należy upewnić się, że smartfon posiada połączenie z Internetem.
- Aktywować Bluetooth® w swoim smartfonie.
- Pobrać bezpłatną aplikację „HealthForYou” w Apple App Store (iOS) lub Google Play (Android™).
-  Zależnie od ustawień smartfona za połączenie z Internetem lub przesyłanie danych mogą powstać dodatkowe koszty.
- Uruchomić aplikację „HealthForYou” i postępować zgodnie z instrukcjami. W ustawieniach aplikacji wybrać „SAS 89” i połączyć. Na bransoletce fitness zostanie wyświetlony wygenerowany losowo, sześciocyfrowy kod PIN, w tym samym czasie na smartfonie pojawi

się pole do wprowadzania, w które trzeba wpisać ten sześciocyfrowy kod PIN. Po skutecznym połączeniu można ustawić swoje osobiste dane. Według życzenia można aktywować / ustawiać alarmy, otrzymywać powiadomienia o połączeniach / wiadomościach lub aktywować / ustawiać przypomnienie o ruchu.

● Ładowanie akumulatora



Jak tylko wskaźnik poziomu akumulatora bransoletki fitness wskaże pusty akumulator, należy go naładować. Aby naładować akumulator, należy wykonać następujące kroki:

- Wtyczkę USB kabla do ładowania USB **2** włożyć w port USB włączonego komputera.
- Połączyć złącze magnetyczne kabla do ładowania USB **2** z bransoletką fitness, jak zostało to pokazane na ilustracjach. Należy zwrócić uwagę na to, czy kabel do ładowania USB jest poprawnie podłączony. Tylko wtedy akumulator będzie ładowany.
- Aktualny stan naładowania widać na wskaźniku poziomu akumulatora. Normalnie pełne naładowanie akumulatora trwa ok. 2 godziny.




Gdy tylko akumulator urządzenia zostanie całkowicie naładowany, na wyświetlaczu pojawi się następujący komunikat.

⚠ OSTRZEŻENIE! Bransoletki fitness NIE ładować, jeśli oba kontakty do ładowania z tyłu urządzenia są mokre. W razie konieczności ostrożnie przetrzeć oba kontakty suchą szmatką. Jeśli akumulator wycieknie, należy założyć rękawiczki ochronne i zutylizować urządzenie.

● Funkcje

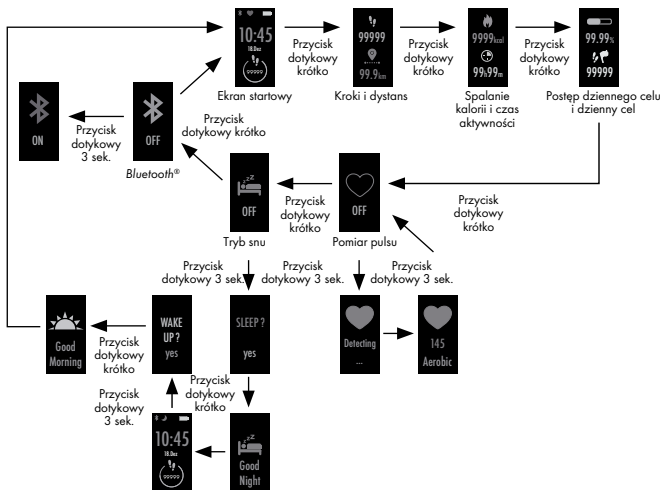
● Przegląd funkcji

Bransoletka fitness posiada następujące funkcje: godzina z datą i poziom akumulatora, pomiar pulsu, krokomierz, spalanie kalorii, pokonana odległość, aktywny czas, cel dzienny, alarm, przypomnienie o ruchu, tryb snu i powiadomienie o wiadomościach/połączeniach. Wartości są codziennie wyzerowywane o godzinie 0:00. Odliczanie rozpoczyna się znów od początku.

Aby przełączać między poszczególnymi funkcjami, należy na bransoletce fitness nacisnąć przycisk „dotykowy” .

Sprawdzić podczas noszenia SAS 89, czy czujnik optyczny na odwrotnej stronie ma wystarczający kontakt ze skórą i jest wolny od cząstek skóry lub kurzu.

Mocne owłosienie rąk i/lub tatuaże mogą zakłócać pomiar.



● Godzina/ data/ stan akumulatora / kroki/ wykonanie dziennego celu



Opaska fitness wyświetla aktualny czas, datę, poziom naładowania akumulatora, wykonane kroki i realizację dziennego celu. Jak tylko opaska fitness zostanie zsynchronizowana ze smartfonem, aktualna godzina i data smartfona zostaną przesłane do opaski

fitness. Gdy aktywna jest funkcja monitorowania tętna, na wyświetlaczu pojawia się symbol serca. Jeśli w opasce fitness aktywowano *Bluetooth*[®], na wyświetlaczu pojawi się logo *Bluetooth*[®]. Logo *Bluetooth*[®] miga na wyświetlaczu, jeśli wyszukiwane jest połączenie ze smartfonem. Logo *Bluetooth*[®] wyświetla się stale, jeśli istnieje połączenie ze smartfonem.

● Kroki / ruch / pokonany dystans



Opaska fitness wyświetla ruch (w krokach) i pokonany dystans (w km). Kroki są rejestrowane przy pomocy czujnika 3D we wnętrzu obudowy opaski fitness. Przy pomocy zapisanego w aplikacji wzrostu opaska fitness oblicza długość kroków. Długość kroków można też zmienić indywidualnie. Na podstawie długości kroków i ich ilości opaska fitness oblicza pokonany dystans. Wyświetlany dystans jest ogólnym punktem odniesienia i tym samym niekoniecznie zgadza się z faktycznie pokonanym dystansem.

● Spalanie kalorii / czas aktywności



Opaska fitness oblicza spalone kalorie na podstawie zapisanych w aplikacji informacji (wzrost, wiek, płeć, waga) i wykonanych kroków. Po przebudzeniu się rano opaska fitness wskazuje spalone

kalorie, ponieważ ciało również podczas odpoczynku zużywa kalorie. Urządzenie automatycznie oblicza spalone kalorie podczas odpoczynku. Aktywny czas wskazuje, jak długo było się aktywnym w ruchu. Aktywny czas liczy wyłącznie czas, w którym było się w ruchu.

● Postęp dziennego celu / ustawiony cel dzienny




W ustawieniach aplikacji „HealthForYou” można ustawić cel dzienny (np. 10.000 kroków). Aktualny postęp ustawionego celu dziennego (w %) i podanego celu dziennego (w krokach) można odczytać na opasce fitness.

● Pomiar pulsu







Opaska fitness posiada czujnik optyczny, za pomocą którego można mierzyć puls w stanie rzeczywistym. Aby rozpocząć pomiar pulsu, należy przełączyć na wskaźnik pomiaru pulsu.

-  Do aktywacji przytrzymać wciśnięty przez 3 sekundy przycisk dotykowy **1** i puścić przycisk, gdy tylko na wyświetlaczu wyświetli się „detecting...”. Następnie opaska fitness rozpocznie pomiar pulsu. Gdy tylko opaska fitness zmierzy puls, na wyświetlaczu pojawi się zmierzona wartość. Jeśli opaska fitness nie wykryje pulsu, na wyświetlaczu pojawi się początkowo komunikat „Wear tightly”, a jeśli nadal nie wykryje pulsu na wyświetlaczu pojawi się komunikat „No Signal”.
- W takim przypadku sprawdzić, czy czujnik optyczny na odwrotnej stronie ma wystarczający kontakt ze skórą i jest wolny od cząstek skóry lub kurzu. Mocne owłosienie rąk i/lub tatuaże mogą zakłócać pomiar.

Wpadające światło i wiele ruchu mogą zafałszować pomiar pulsu. Dlatego należy upewnić się, że urządzenie przylega wystarczająco ściśle, bez wrzynania się w skórę. Następnie ponownie uruchomić pomiar pulsu.

● Zakresy treningu częstotliwości akcji serca

Podczas gdy na wyświetlaczu bransoletki fitness wyświetlana jest aktualna częstotliwość akcji serca, bransoletka wyświetla dodatkowo na zmianę aktualny zakres treningu. Maksymalna częstotliwość akcji serca składa się z następującego wzoru: $220 - \text{wiek} = \text{maksymalna częstotliwość akcji serca}$. Na podstawie maksymalnej częstotliwości akcji serca obliczane są poszczególne zakresy treningu. Częstotliwość akcji serca jest wstępnie ustawiona w następujących zakresach treningu, może jednak zostać zmieniona w aplikacji.

| | |
|---|---|
|  | „Fat Burning” pojawia się na wyświetlaczu, jeśli Państwa aktualna częstotliwość akcji serca wynosi pomiędzy 50% i 60% Państwa maksymalnej częstotliwości akcji serca. |
|  | „Aerobic” pojawia się na wyświetlaczu, jeśli Państwa aktualna częstotliwość akcji serca wynosi pomiędzy 60% i 70% Państwa maksymalnej częstotliwości akcji serca. |
|  | „Steady” pojawia się na wyświetlaczu, jeśli Państwa aktualna częstotliwość akcji serca wynosi pomiędzy 70% i 80% Państwa maksymalnej częstotliwości akcji serca. |
|  | „Anaerobic” pojawia się na wyświetlaczu, jeśli Państwa aktualna częstotliwość akcji serca wynosi pomiędzy 80% i 90% Państwa maksymalnej częstotliwości akcji serca. |



„Maximal” pojawia się na wyświetlaczu, jeśli Państwa aktualna częstotliwość akcji serca przekracza 90% Państwa maksymalnej częstotliwości akcji serca.

● Alarm



Poprzez aplikację „HealthForYou” można ustawić różne czasy alarmu. Jak tylko osiągnie się czas alarmu, bransoletka fitness zaczyna wibrować.

● Wiadomości

Jeśli na smartfona przyjdą wiadomości (np. SMS lub WhatsApp) poprzez push, można otrzymać o tym powiadomienie na wyświetlaczu bransoletki fitness. Warunkiem tego jest, że bransoletka fitness jest połączona ze smartfonem poprzez *Bluetooth*[®], a aplikacja „HealthForYou” jest zainstalowana.

Powiadomienie dla przychodzących na smartfona wiadomości jak np. z WhatsApp:



Na wyświetlaczu pojawia się komunikat „WhatsApp”.

Powiadomienia pojawiają się tylko na wyświetlaczu czujnika aktywności, jeśli na smartfonie została aktywowana „Funkcja Push”.

● Połączenia



W ustawieniach aplikacji „HealthForYou” można ustawić powiadomienia o połączeniach na opasce fitness. Warunkiem tego jest, że opaska fitness jest połączona ze smartfonem poprzez *Bluetooth*[®], a aplikacja „HealthForYou” jest zainstalowana.

Powiadomienie dla przychodzących na smartfona połączeń: na wyświetlaczu pojawia się nazwa dzwoniącego. Jeśli do dzwoniącego numeru telefonu nie jest przypisana żadna nazwa, na wyświetlaczu pojawia się tylko dzwoniący numer telefonu.



● Tryb snu

Aby mierzyć ruchy podczas snu, to przed pójściem spać należy przełączyć urządzenie w tryb snu. W tym celu nacisnąć w trakcie wyświetlania trybu snu przez 3 sekundy przycisk dotykowy 1.


SLEEP?

yes



Pojawi się ekran zapytania „SLEEP?”

Zwolnić przycisk dotykowy  i ponownie potwierdzić krótkim naciśnięciem przycisku dotykowego .

Na wyświetlaczu pojawi się komunikat „Good Night”.

Po sekundzie opaska fitness przetączy się automatycznie w tryb snu. Po przebudzeniu rano, należy nacisnąć przycisk dotykowy  przez ok. 3 sekundy, aby zakończyć tryb snu opaski fitness.

Pojawi się ekran zapytania „WAKE UP?”.

Zwolnić przycisk dotykowy  i ponownie potwierdzić krótkim naciśnięciem przycisku dotykowego .

Na wyświetlaczu pojawia się komunikat „Good Morning”.



Good
Night

WAKE
UP?

yes



Good
Morning

● Włączanie / Wyłączanie *Bluetooth*[®]

Bluetooth[®] jest standardowo włączony na urządzeniu. Można to rozpoznać po logo *Bluetooth*[®] na wyświetlaczu.

Aby wyłączyć funkcję *Bluetooth*[®] na urządzeniu, proszę nacisnąć przycisk „dotykowy” tyle razy, aż na wyświetlaczu pojawi się „Bluetooth On”.

Następnie przytrzymać wciśnięty przycisk „dotykowy” przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawia się „Bluetooth Off”. Funkcja *Bluetooth*[®] jest teraz wyłączona na urządzeniu.

Aby ponownie włączyć *Bluetooth*[®], ponownie przytrzymać wciśnięty przycisk „dotykowy” przez 3 sekundy. Wyświetli się „Bluetooth On”.

Jeśli wyłączysz się *Bluetooth*[®] na urządzeniu, nie można przesyłać żadnych zarejestrowanych danych z bransoletki fitness na smartfona.



● Przypomnienie o ruchu

W ustawieniach aplikacji „HealthForYou” można ustawić przypomnienie o ruchu. Można ustawić czas początkowy i końcowy, podczas którego przypomnienie o ruchu będzie aktywne, na przykład od godziny 09:00 do 18:00. Dodatkowo można ustawić czas bez aktywności. Jeśli w czasie ustawionego braku aktywności nie ruszają się Państwo, bransoletka fitness zaczyna wibrować.



Na wyświetlaczu pojawia się komunikat „Move”.

● Przesyłanie danych na smartfona

Aby przesłać dane zapisane przez bransoletkę fitness do aplikacji „HealthForYou”, należy wykonać następujące kroki:

- Aktywować *Bluetooth*[®] w swoim smartfonie.
- U uruchomić aplikację „HealthForYou”.

- Bransoletka fitness „SAS 89” automatycznie połączy się z aplikacją. Dane zostaną automatycznie przesłane na smartfona. Aby zapewnić połączenie *Bluetooth*[®], należy pozostać ze smartfonem w zasięgu *Bluetooth*[®] produktu.

● **Przywracanie urządzenia do ustawień fabrycznych**

Można usunąć wszystkie dane zapisane na urządzeniu, jak np. ustawienia lub zapisane wartości pomiaru, poprzez przywrócenie urządzenia do ustawień fabrycznych.

Proszę przy tym postępować, jak jest to opisane poniżej:

- W menu ustawień „SAS 89” w aplikacji „HealthForYou” można przywrócić urządzenie do ustawień fabrycznych.
- Po potwierdzeniu w aplikacji „HealthForYou” wszystkie dane zapisane na urządzeniu są usuwane, a urządzenie jest przywracane do ustawień fabrycznych.

● **Części zamienne i zużywalne**

Elementy wyposażenia można zamówić poprzez sklep internetowy na stronie: www.shop.sanitas-online.de

| Oznaczenie | Numer artykułu lub zamówienia |
|------------------------|-------------------------------|
| Kabel do ładowania USB | 163.164 |
| Bransoletka czarna | 164.231 |
| Bransoletka jagoda | 164.277 |

● Często zadawane pytania

Jak prawidłowo nosić bransoletkę fitness?

Bransoletkę fitness nosić na lewym nadgarstku, jeśli jest się osobą praworęczną, albo na prawym, jeśli jest się osobą leworęczną. Przy tym należy przeciągnąć koniec opaski poprzez otwór na drugim końcu. Teraz nacisnąć klamrę w otworach opaski i przesunąć jej koniec przez szlufkę, aż słyszalnie zaskoczy.

Jakie korzyści oferuje bransoletka fitness?

Ruch jest warunkiem zdrowego życia. Aktywność fizyczna utrzymuje w formie i zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca i układu krążenia. Ruch pomaga w zmniejszeniu wagi i polepszeniu samopoczucia. Aktywność fizyczna odnosi się do każdego ruchu zużywającego energię. Do tego znacznie przyczynia się codzienna aktywność jak chodzenie, jazda na rowerze, wchodzenie po schodach i praca domowa. Aby móc obiektywnie zapisać i ocenić codzienną ruchliwość, pomocna będzie

bransoletka fitness. Może ona też w ten sposób zmotywować Państwa do zwiększonego ruchu. Codzienne pensum wynoszące co najmniej 70.000–10.000 kroków lub 30 minut aktywności jest optymalne. (Źródło: według WHO, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.)

W jaki sposób bransoletka fitness zapisuje moje kroki?

Bransoletka fitness stale zapisuje Państwa aktywność fizyczną przy pomocy wbudowanego czujnika 3D. Przy tym wszystkie fizyczne ruchy są interpretowane jako kroki. Dlatego informacja o pokonanej trasie może się różnić od rzeczywistej trasy.

Jak mogę przeanalizować moje dane aktywności/snu?

Poprzez interfejs *Bluetooth*[®] swojej opaski fitness można przestać zapisane dane na smartfona (Android[™] i iOS), a tam przeanalizować je. W tym celu konieczna jest na smartfonie bezpłatna aplikacja „HealthForYou”.

Jak zsynchronizować moje dane z aplikacją?

Aby przestać do aplikacji „HealthForYou” dane zapisane przez opaskę fitness, należy postąpić zgodnie z instrukcjami w rozdziale „Przesyłanie danych na smartfona”.

Nie działa przesyłanie danych na smartfona.

To może mieć kilka przyczyn:

- Należy sprawdzić, czy smartfon/tablet jest kompatybilny z aplikacją „HealthForYou”.

- Opaska fitness znajduje się w „Trybie Sleep”. Aby wyjść z „Trybu Sleep”, należy przytrzymać wciśnięty przycisk dotykowy przez 3 sekundy. Pojawi się ekran zapytania „WAKE UP?” Zwolnić przycisk dotykowy [1] i ponownie potwierdzić krótkim naciśnięciem przycisku dotykowego [1]. Na wyświetlaczu opaski fitness pojawia się komunikat „Good Morning”.
- *Bluetooth*® nie jest aktywny na smartfonie lub na bransoletce fitness. Proszę aktywować *Bluetooth*® w ustawieniach smartfona lub w bransoletce fitness, jak opisano w rozdziale „Włączanie / wyłączenie *Bluetooth*®”.
- Akumulator bransoletki fitness jest wyczerpany. Jeśli nie można włączyć bransoletki fitness, należy ją naładować przy pomocy dołączonego kabla do ładowania USB.
- Sprawdzić, czy korzysta się z poprawnej aplikacji. Przesyłanie danych jest możliwe wyłącznie z aplikacją „HealthForYou”.
- Bransoletka fitness jest połączona z innym smartfonem. Najpierw zakończyć połączenie, zanim bransoletka fitness połączy się z innym smartfonem.
- **iPhone:**
Jeśli używają Państwo iPhone’a, a połączenie *Bluetooth*® nie będzie już nawiązywane, najpierw należy zakończyć połączenie *Bluetooth*® w aplikacji „HealthForYou”.
Następnie w ustawieniach iPhone’a należy przejść do *Bluetooth*® i usunąć „SAS 89” z listy połączonych urządzeń *Bluetooth*®.
Teraz ponownie połączyć „SAS 89” w aplikacji „HealthForYou” poprzez *Bluetooth*®.

- **Android™:**

Jeśli używa się smartfona z Android™, a połączenie *Bluetooth*® nie będzie już tworzone, najpierw należy rozłączyć połączenie *Bluetooth*® w aplikacji „HealthForYou”. Najpierw wejść w ustawienia swojego smartfona Android™ dotyczące *Bluetooth*® i usunąć „SAS 89” z listy połączonych urządzeń *Bluetooth*®. Następnie ponownie połączyć „SAS 89” w aplikacji „HealthForYou” poprzez *Bluetooth*®.

Dlaczego pomiar pulsu nie działa?

W takim przypadku sprawdzić, czy czujnik optyczny na odwrotnej stronie ma wystarczający kontakt ze skórą i jest wolny od cząstek skóry lub kurzu. Wpadające światło i wiele ruchu mogą zafałszować pomiar pulsu. Dlatego należy upewnić się, że urządzenie przylega wystarczająco ściśle, bez wrzynania się w skórę. Następnie ponownie uruchomić pomiar pulsu. Mocne owłosienie rąk i / lub tatuaże mogą zakłócać pomiar pulsu.

Kiedy należy naładować akumulator bransoletki fitness?

Należy naładować akumulator bransoletki fitness, jeśli po naciśnięciu przycisku na wyświetlaczu pojawi się „Battery low”.

Nie należy dopuszczać, aby akumulator całkowicie się rozładował, tylko tak zagwarantowane jest stałe zapisywanie danych.

Jak poprawnie naładować akumulator bransoletki fitness?

Aby poprawnie naładować bransoletkę fitness, należy postępować zgodnie z instrukcjami w rozdziale „Ładowanie akumulatora”.

Czy mogę nosić bransoletkę fitness również podczas jazdy na rowerze?

Bransoletkę fitness można nosić również podczas jazdy na rowerze. Warunkiem tego jest, aby nosić bransoletkę fitness w odpowiednim miejscu. Umieszczenie bransoletki na nodze lub w wąskiej czy bocznej kieszeni spodni jest odpowiednie, nieodpowiednie jest noszenie jej przy pasku. Jednak informacje o pokonanej trasie różnią się od rzeczywistej trasy, ponieważ bransoletka fitness interpretuje wszystkie ruchy jako kroki.

Ile dni/nocy może zapisać bransoletka fitness?

Bransoletka fitness może zapisać do 30 dni i 30 nocy. Jeśli wszystkie miejsca zapisu są pełne, najstarsze zapisy zostaną automatycznie nadpisane. Dlatego zalecamy przesyłanie danych co najmniej raz w tygodniu.

Jak aktywować tryb snu?

W tym celu należy przestrzegać instrukcji z rozdziału „Tryb snu”.

Jak mogę aktywować alarm wibracyjny?

Wybrany czas alarmu należy wprowadzić w aplikacji „HealthForYou”. Po zakończeniu wprowadzania/zmiany czasu alarmu należy zsynchronizować bransoletkę fitness z aplikacją.

Czy mogę nosić bransoletkę fitness również podczas kąpieli pod prysznicem lub pływania?

Bransoletka fitness posiada ochronę przed przejściowym zanurzeniem w wodzie do głębokości 1 metra aż do 30 minut (IP67). W pojedynczych przypadkach podczas brania prysznica lub zanurzania bransoletki fitness może dojść do tego, że ciśnienie wody będzie za duże i przez to zostanie uszkodzona bransoletka fitness. Odradza się noszenie jej podczas pływania.

Jak poprawnie zutilizować bransoletkę fitness?

W tym celu przestrzegać wskazówek w rozdziale „Utylizacja”.

Jak można czyścić bransoletkę fitness?

Od czasu do czasu należy dokładnie wyczyścić bransoletkę fitness wilgotną szmatką.

Jak mogę dodatkowo zamówić kabel do ładowania USB?

Patrz rozdział „Części zamienne i zużywalne”.

Gdzie mogę zamówić zamienną bransoletkę?

Patrz rozdział „Części zamienne i zużywalne”. Można zamówić również inny kolor bransoletki niż dotychczasowa.

Co dokładnie znajduje się w zestawie?

Zestaw obejmuje opaskę fitness, kabel USB do ładowania, niniejszą instrukcję obsługi oraz skróconą instrukcję obsługi.

Co oznaczają znaki na bransoletce fitness i na opakowaniu?

Informacje na ten temat znajdują się w rozdziale „Legenda zastosowanych piktogramów”.

● Utylizacja

Opakowanie wykonane jest z materiałów przyjaznych dla środowiska, które można przekazać do utylizacji w lokalnym punkcie przetwarzania surowców wtórnych.



Przy segregowaniu odpadów prosimy zwrócić uwagę na oznakowanie materiałów opakowaniowych, oznaczone są one skrótami (a) i numerami (b) o następującym znaczeniu: 1-7: Tworzywa sztuczne / 20-22: Papier i tektura / 80-98: Materiały kompozytowe.



Produkt i materiał opakowania nadają się do ponownego przetworzenia, należy je zutylizować osobno w celu lepszego przetworzenia odpadów. Logo Trimana jest ważne tylko dla Francji.



Według Dyrektywy dot. zużytych urządzeń elektrycznych i elektronicznych oraz wdrożenia do prawa narodowego, zużyte urządzenia elektryczne muszą zostać oddane do utylizacji zgodnej z ochroną środowiska.



Informacji na temat możliwości utylizacji wyeksploatowanego produktu udziela urząd gminy lub miasta.

Uszkodzone lub zużyte baterie muszą być poddane recyklingowi zgodnie z dyrektywą 2006/66/EC i jej zmianami. Oddać baterie i/lub produkt w dostępnych punktach zbiorczych.



Szkody ekologiczne w wyniku niewłaściwej utylizacji baterii!

Baterii nie należy wyrzucać razem z odpadami domowymi. Mogą one zawierać szkodliwe metale ciężkie i należy je traktować jak odpady specjalne. Symbole chemiczne metali ciężkich są następujące: Cd = kadm, Hg = rtęć, Pb = ołów. Dlatego też zużyte baterie należy przekazywać do komunalnych punktów gromadzenia odpadów.

● Gwarancja / serwis

Dajemy gwarancję 3 lat od daty zakupu w zakresie wad materiałowych i fabrycznych bransoletki fitness.

Gwarancja nie obejmuje:

- Szkód, które wynikają z niewłaściwej obsługi.
- Części zużywalnych.
- Skutków zaniedbań ze strony klienta.
- O ile urządzenie zostało otworzone przez nieautoryzowany warsztat.

Gwarancja nie narusza ustawowych gwarancji przysługujących klientowi. Zgłaszając reklamację w trakcie okresu gwarancyjnego, klient powinien przedłożyć dowód zakupu produktu. Roszczeń gwarancyjnych można dochodzić w ciągu 3 lat od daty zakupu wobec Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, NIEMCY.

Zgodnie z Kodeksem Cywilnym art. 581 §1 wraz z wymianą urządzenia lub ważnej części czas gwarancji rozpoczyna się na nowo.

W razie reklamacji proszę skontaktować się z naszym serwisem:

Gorąca linia serwisowa (bezpłatna):

PL

☎ **800 70 7009 (pn–piąt: godz. 8–18)**

✉ **service-pl@sanitas-online.de**

Jeśli zażądamy od Państwa przestania wadliwej bransoletki fitness, należy ją wystać na następujący adres:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10b
89231 Neu-Ulm
NIEMCY

IAN 360011_2101

Niniejszym potwierdzamy, że produkt ten odpowiada europejskiej dyrektywie RED 2014/53/EU.

Deklarację zgodności CE dla tego produktu można znaleźć również na stronie:

www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedecarationofconformity.php

| | |
|---|------------|
| Legenda použitých piktogramů | Strana 174 |
| Úvod | Strana 176 |
| Obsah dodávky..... | Strana 176 |
| Použití ke stanovenému účelu..... | Strana 177 |
| Popis dílů..... | Strana 179 |
| Technická data..... | Strana 179 |
| Důležitá bezpečnostní upozornění | Strana 180 |
| Uvedení do provozu | Strana 182 |
| Nabíjení akumulátoru..... | Strana 183 |
| Funkce | Strana 184 |
| Přehled funkcí..... | Strana 184 |
| Čas / Datum / Úroveň nabití baterie / Kroky / Splnění denního cíle..... | Strana 185 |
| Kroky / pohyby / překonaná vzdálenost..... | Strana 186 |
| Spotřeba kalorií / aktivní čas..... | Strana 186 |
| Pokrok denního cíle / nastavení denního cíle..... | Strana 187 |
| Měření tepové frekvence..... | Strana 187 |
| Tréninkový rozsah tepové frekvence..... | Strana 189 |
| Alarm..... | Strana 190 |
| Zprávy..... | Strana 190 |
| Volání..... | Strana 191 |
| Režim spánku..... | Strana 191 |
| Zapnutí a vypnutí <i>Bluetooth</i> [®] | Strana 192 |
| Upomínka k pohybu..... | Strana 193 |
| Přenos dat do chytrého telefonu | Strana 193 |
| Reset přístroje do továrního nastavení | Strana 194 |
| Náhradní a opotřebitelné díly | Strana 194 |
| Často kladené otázky | Strana 195 |
| Odstranění do odpadu | Strana 201 |
| Záruka a servis | Strana 202 |

Legenda použitých piktogramů



Výstražné upozornění na nebezpečí zranění nebo nebezpečí ohrožení Vašeho zdraví



Bezpečnostní upozornění na možná poškození výrobku nebo příslušenství



Bezpečnostní upozornění



Pokyny k zacházení



Řídit se návodem k použití



Stejnoseměrný proud 5 V, 0,25 A



Výrobce



Tento výrobek splňuje požadavky platných evropských a národních směrnic.




Škody na životním prostředí způsobené nesprávným odstraněním baterií do odpadu!

IP67

Vodotěsné provedení a chráněné proti následkům krátkého potopení do vody



Likvidovat v souladu s předpisy pro odstranění do odpadu elektrických a elektronických zařízení EG směrnice WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)

| | |
|---|--|
|  | <p>Označení pro identifikaci obalového materiálu. A = zkratka materiálu, B = číslo materiálu: 1-6 = umělé hmoty, 20-22 = papír a lepenka</p> |
|  | <p>Obaly likvidovat způsobem šetrným k životnímu prostředí</p> |
|  | <p>Přenos dat pomocí bezdrátové <i>Bluetooth</i>[®] low energy technology</p> |
|  | <p>Záznam kroků</p> |
|  | <p>Záznam vzdálenosti v kilometrech</p> |
|  | <p>Záznam spálených kalorií</p> |
|  | <p>Záznam doby aktivity</p> |
|  | <p>Záznam doby spánku</p> |
|  | <p>Indikace hovorů, SMS a notifikací</p> |

Fitness náramek SAS 89

● Úvod



Před uvedením do provozu a prvním použitím se s náramkem Fitness seznámete. K tomu si pozorně přečtete následující návod k obsluze a důležité bezpečnostní pokyny. Používejte náramek

Fitness jen popsáním způsobem a pouze pro uvedené oblasti použití. Tento návod k obsluze dobře uložte. Při předání náramku Fitness třetí osobě k němu připojte i veškerou dokumentaci.

● **Obsah dodávky**

Zkontrolujte neporušenost obalu a úplnost obsahu. Před použitím je třeba kontrolovat, jestli nemá výrobek a příslušenství viditelná poškození a je zapotřebí odstranit veškerý obalový materiál. V případě pochyb se obraťte na Vašeho prodejce nebo na uvedenou adresu zákaznického servisu.

1 x fitness náramek

1 x USB nabíjecí kabel

1 x návod k použití

1 x krátký návod

● Použití ke stanovenému účelu

Pohyb je předpokladem zdravého života. Tělesná aktivita vás udržuje v kondici a snižuje riziko onemocnění srdce a krevního oběhu. Jestliže se budete pohybovat pomůže vám pohyb při snížení tělesné hmotnosti a zjistíte, že se cítíte zdravě a jste spokojeni. Tělesnou aktivitou je jakýkoliv pohyb, který spotřebovává energii. K tomu patří podstatnou měrou i denní aktivity jako je chůze, jízda na kole, chůze do schodů a domácí práce. K objektivnímu odhadu denní aktivity a jejímu záznamu slouží náramek Fitness Silvercrest „SAS 89“. To vás může motivovat k intenzivnějšímu pohybu v každodenním životě. Navíc je náramek Fitness vybaven optickým senzorem měření tepu. Tím můžete měřit puls v reálném čase na zápěstí. Pomocí bezplatné aplikace „HealthForYou“ jsou pohodlně přenášeny pohybové aktivity z náramku Fitness do chytrého telefonu. Tak můžete kdykoliv jednoduše a přehledně sledovat své záznamy na chytrém telefonu. Záznam tepové frekvence můžete sledovat také pomocí aplikací ke sledování v reálném čase od jiných poskytovatelů. Předpokladem je, aby aplikace od třetích subjektů umožňovaly přenos tepové frekvence pomocí rozhraní Bluetooth®.

Náramek Fitness nabízí spolu s aplikací „HealthForYou“ následující funkce:

- měření tepové frekvence
- zobrazení času a data
- ukazatel denně provedených kroků, překonané vzdálenosti, spotřeby kalorií, dobu aktivit a vývoj při plnění denního cíle (v %)

- zobrazení jednotlivých fází spánku
- vibrační alarmy
- upomínka k pohybu
- oznámení telefonátů a zpráv (např. SMS nebo WhatsApp).

Požadavky na systém pro

Webová verze „HealthForYou“ - MS Internet Explorer
- MS Edge
- Mozilla Firefox
- Google Chrome
- Apple Safari
(vždy v aktuální verzi)

Systémové požadavky pro
aplikace „HealthForYou“

iOS od verze 12.0; Android™ od verze
8.0; Bluetooth® od verze 4.0

Zásady ochrany osobních údajů společnosti „HealthForYou“ najdete na tomto odkazu: www.healthforyou.lidl/privacy.html

Přenos dat prostřednictvím
Bluetooth® low energy
technology:

Náramek Fitness využívá technologii
Bluetooth® low energy technology, frek-
venční pásmo 2,402–2,480 GHz, ve

frekvenčním pásmu maximální vyzařovaný
vysílací výkon < 20 dBm



Seznam kompatibilních Smartphonů,
informace k App „HealthForYou“ a
softwaru a bližší informace k přístrojům,
najdete pod následujícím odkazem:
www.healthforyou.lidl

Změny technických dat jsou bez oznámení z důvodu aktualizace
vyhrazeny.

● Popis dílů

1 Dotykové „Tlačítko“

2 USB magnetická přípojka

● Technická data

Hmotnost: cca 25 g (bez nabíjecího kabelu USB)

Vhodné pro Obvod zápěstí od: cca 14,5 do cca 21 cm

Akumulátor: 105 mAh Li-Ion polymerový

Doba provozu akumulátoru: max. 5 dní stand by

Přípustné provozní podmínky: 10–40 °C

| | |
|---------------------------------------|-------------|
| Kapacita paměti: | 30 dní |
| Minimální měřitelná tepová frekvence: | 40 bpm |
| Maximální měřitelná tepová frekvence: | 210 bpm |
| Napájení proudem: | 5 V, 0,25 A |
| Krytí: | IP67 |

Bluetooth® low energy technology, frekvenční pásmo 2,4 GHz



Důležitá bezpečnostní upozornění

⚠ VÝSTRAHA! Zabraňte kontaktu s opalovacím krémem nebo podobnými prostředky, umělohmotné díly se mohou poškodit.

- Držte neustále obalový materiál mimo dosah dětí. Hrozí nebezpečí udušení!
- Náramek Fitness je chráněn před stříkající vodou, deštěm, vodou při sprchování a před dočasným ponořením na 30 minut do vody v hloubce 1 metru. Nepoužívejte náramek Fitness při plavání!
- Náramek Fitness obsahuje magnety. Pokud používáte kardiostimulátor, defibrilátor, nebo jiný elektronický implantát, konzultujte používání náramku Fitness nejdříve se svým lékařem.

- Tento výrobek není medicínský produkt. Naměřené hodnoty a měření tepové frekvence pomocí náramku Fitness nejsou určeny ke stanovení diagnózy onemocnění, k jejich ošetření nebo léčení.

Pokyny k zacházení s akumulátory

- Po kontaktu tekutiny z akumulátoru s pokožkou nebo očima vymyjte postižené místo vodou a vyhledejte lékařskou pomoc.
- Chraňte akumulátory před nadměrným teplem.




NEBEZPEČÍ VÝBUCHU! Nevhazujte akumulátory do ohně.

- Před uvedením do provozu akumulátor úplně nabijte (viz kapitola „Nabíjení akumulátoru“).
- Akumulátory nerozebírejte, neotevírejte ani nedrťte.
- Používejte jen nabíječky uvedené v návodu k použití.
- Akumulátory se musí před použitím nabíjet správně. Ke správnému nabíjení je třeba se vždy řídit pokyny výrobce resp. podle údajů v návodu k použití.
- Nejméně po 3 měsících akumulátor úplně nabijte.
- Akumulátor nelze vyměňovat.

● Uvedení do provozu

K zahájení používání náramku Fitness stiskněte tlačítko a podržte je, dokud nedojde k úplnému načtení lišty na displeji nebo připojte náramek Fitness k nabíjecímu kabelu. Pokud se po dlouhém stisknutí tlačítka nezobrazí žádný sloupek, stiskněte tlačítko jednou krátce. V případě, že náramek Fitness nelze zapnout, je akumulátor náramku Fitness vybitý. Nabijte akumulátor podle popisu v kapitole „Nabíjení akumulátoru“.

- Přesvědčte se, že je Váš Smartphon spojený s internetem.
- Aktivujte *Bluetooth*® Vašeho Smartphonu.
- Stáhněte si bezplatnou aplikaci „HealthForYou“ z Apple App Store (iOS) nebo u Google Play (Android™).
-  V závislosti na nastavení Vašeho Smartphonu může dojít k nárůstu poplatků za spojení s internetem nebo za přenos dat.
- Nastartujte aplikaci „HealthForYou“ a řiďte se pokyny. V menu nastavení aplikace zvolit „SAS 89“ a spojit. Na náramku Fitness se zobrazí náhodně generovaný šestimístný kód PIN, současně se zobrazí na chytrém telefonu zadávací pole, do kterého musíte tento šestimístný kód PIN zadat. Po úspěšném spojení můžete nastavit Vaše osobní data. Podle přání si můžete aktivovat alarmy / nastavit, nechat se informovat o volání / zprávách nebo aktivovat / nastavit alarm pro aktivity.

● Nabíjení akumulátoru



Jakmile ukazatel stavu akumulátoru náramku Fitness informuje o vybitém akumulátoru, musíte akumulátor nabít. Při nabíjení akumulátoru postupujte následujícím způsobem:

- Zapojte USB zástrčku svého USB nabíjecího kabelu **2** do USB přípojky svého zapnutého počítače.
- Připojte podle obrázku magnetický uzávěr USB nabíjecího kabelu **2** se svým náramkem Fitness. Pozor na správné připojení nabíjecího kabelu USB. Jen v takovém případě se bude akumulátor nabíjet.
- Aktuální stav nabíjení můžete sledovat na ukazateli stavu akumulátoru. Za běžných okolností trvá nabíjení akumulátoru cca 2 hodiny.



Jakmile je akumulátor přístroje zcela nabitý, zobrazí se na displeji následující hlášení.


⚠ VÝSTRAHA! NENABÍJETE náramek Fitness s mokřými kontakty pro nabíjení na zadní straně přístroje. Popřípadě opatrně vysušte oba nabíjecí kontakty utěrkou. Pokud dojde k vytečení akumulátoru nasadte si ochranné rukavice a zlikvidujte přístroj.

● Funkce

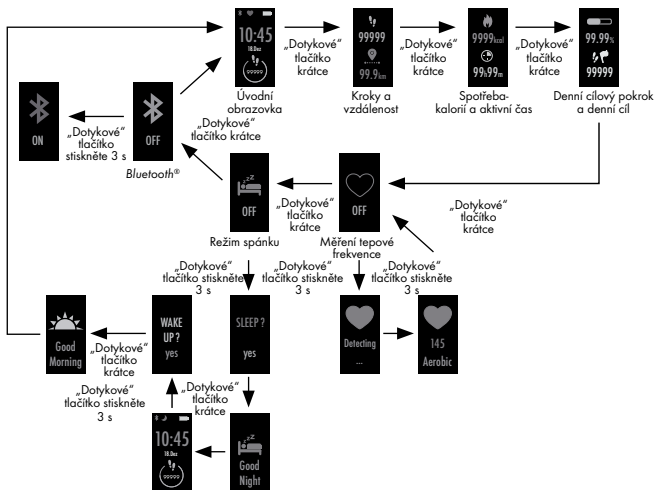
● Přehled funkcí

Náramek Fitness je vybaven následujícími funkcemi: čas a datum, stav akumulátoru, krokoměr, spotřeba kalorií, překonaná vzdálenost, aktivní doba, denní cíl, alarm, režim spánku, připomenutí aktivity a notifikace zpráv/hovorů.

Hodnoty jsou každý v 0:00 hodin resetovány na nulu. Následně začíná počítání opět od začátku.

K přepínání jednotlivých funkcí stiskněte na náramku Fitness dotykové tlačítko .

Při nošení SAS 89 zkontrolujte, zda se optický senzor na zadní straně dostatečně dotýká pokožky a jestli na něm nejsou částičky kůže nebo prachu. Silné ochlupení a/nebo tetování na pažích může měření narušit.



● Čas / Datum / Úroveň nabití baterie / Kroky / Splnění denního cíle



Fitness náramek zobrazuje aktuální čas, datum, stav baterie, počet kroků a plnění denního cíle. Po synchronizaci náramku Fitness s chytrým telefonem se přenáší aktuální čas a datum z chytrého

telefonu do náramku Fitness. Když je aktivováno monitorování srdečního tepu, zobrazí se na displeji symbol srdce. Pokud jste na náramku Fitness aktivovali *Bluetooth*[®], zobrazí se na displeji logo *Bluetooth*[®]. Logo *Bluetooth*[®] na displeji bliká v případě, že výrobek vyhledává spojení s chytrým telefonem. Logo *Bluetooth*[®] přestane blikat, jakmile je navázáno spojení s chytrým telefonem.

● Kroky / pohyby / překonaná vzdálenost



Fitness náramek zobrazuje pohyb (v krocích) a překonanou vzdálenost (v km). Kroky jsou zaznamenávány pomocí 3D senzoru uvnitř fitness náramku. Fitness náramek určí na základě Vaší výšky zadané v aplikaci délku vašeho kroku. Délku kroku můžete individuálně měnit. Na základě délky kroku a počtu kroků nyní fitness náramek vypočítá překonanou vzdálenost. Zobrazená vzdálenost je jen hrubá hodnota a nesouhlasí absolutně se skutečnou vzdáleností.

● Spotřeba kalorií / aktivní čas



Náramek Fitness vypočítává vaši spotřebu kalorií na základě zaznamenaných údajů v aplikaci (tělesná výška, stáří, pohlaví, váha) a počtu provedených kroků. Po probuzení Vám náramek Fitness zobrazí již spotřebované kalorie, protože i za klidu tělo

kalorie spotřebovává. Výrobek vypočítává automaticky kalorie spotřebované za klidu. Doba aktivity vás informuje, jak dlouho jste již aktivně v pohybu. Doba aktivity je doba, po kterou jste v pohybu.

● Pokrok denního cíle / nastavení denního cíle



V nastavení aplikace „HealthForYou“-můžete zadat svůj denní cíl (např. 10.000 kroků). Na displeji fitness náramku si můžete přečíst aktuální průběh nastaveného denního cíle (v %) a zadaný denní cíl (v krocích).

● Měření tepové frekvence



Náramek Fitness je vybaven optickým senzorem, který umožňuje měření tepové frekvence v reálném čase. K zahájení měření tepové frekvence přejděte do zobrazení pro měření tepové frekvence.

□



Pro aktivaci stiskněte a přidržte dotykové tlačítko **1** na 3 vteřiny a uvolněte tlačítko, jakmile se na displeji zobrazí „detecting...“. Náramek Fitness následně potom začne zaznamenávat tepovou frekvenci. Jakmile náramek Fitness detekuje tep, zobrazí se na displeji naměřená hodnota. Pokud fitness náramek nedetekuje puls, zobrazí se na displeji nejprve nápis „Wear tightly“, a pokud ještě dále nedetekuje puls, zobrazí se na displeji nápis „No signal“.






□

V tomto případě ověřte, zda má optický senzor na zadní straně dostatečný kontakt s pokožkou a není znečištěn částicemi kůže nebo prachem. Silné ochlupení a/nebo tetování na pažích může měření narušit.

Měření může být zkresleno dopadajícím světlem a přílišnou pohybovou aktivitou. Z tohoto důvodu zajistěte, aby byl přístroj umístěn dostatečně těsně, ale současně se nezařezával do pokožky. Následně znovu zahajte měření tepové frekvence.

● Tréninkový rozsah tepové frekvence

Během zobrazení aktuální tepové frekvence na displeji náramku Fitness zobrazuje náramek Fitness navíc střídavě také aktuální tréninkový rozsah. Maximální tepová frekvence je automaticky vázána na následující vzorec: $220 - \text{věk} = \text{maximální tepová frekvence}$. Na základě maximální tepové frekvence vypočtete jednotlivý tréninkový rozsah. Tepová frekvence je nastavena pro následující tréninkový rozsah, v aplikaci ale můžete provést změnu:

| | |
|--|--|
|  | Na displeji se zobrazí hlášení „Fat Burning“, jakmile je aktuální tepová frekvence v rozmezí 50 % až 60 % vaší maximální tepové frekvence. |
|  | Na displeji se zobrazí hlášení „Aerobic“, jakmile je aktuální tepová frekvence v rozmezí 60 % až 70 % vaší maximální tepové frekvence. |
|  | Hlášení „Steady“ se na displeji zobrazí v okamžiku, kdy vaše aktuální tepová frekvence dosáhne 70 % až 80 % vaší maximální tepové frekvence. |
|  | Hlášení „Anaerobic“ se na displeji zobrazí, pokud vaše aktuální tepová frekvence dosáhne 80 % až 90 % vašeho maxima. |
|  | Hlášení „Maximal“ se na displeji zobrazí, jakmile aktuální tepová frekvence překročí 90 % vaší maximální tepové frekvence. |

● Alarm



V aplikaci „HealthForYou“ můžete nastavit různé alarmy. Aktivní alarm se projeví vibrací náramku Fitness.

● Zprávy

O zprávách doručených na váš chytrý telefon (např. SMS nebo WhatsApp) se můžete nechat informovat na displeji náramku Fitness pomocí upozornění push. Předpokladem je, že je náramek Fitness připojený pomocí rozhraní *Bluetooth*[®] k chytrému telefonu a máte nastavenou aplikaci „HealthForYou“.

Upozornění na zprávy přijaté do chytrého telefonu, například zprávy aplikace WhatsApp:



Na displeji se zobrazí hlášení „WhatsApp“.

Oznámení se na displeji senzoru aktivity zobrazí pouze v případě, že máte v chytrém telefonu aktivovanou funkci „Push“.


● Volání



V nastavení aplikace „HealthForYou“ můžete určit, zda chcete být informováni na náramku Fitness o příchozích hovorech. Předpokladem je, že je náramek Fitness připojený prostřednictvím Bluetooth® k chytrému telefonu a je zařazena aplikace „HealthForYou“.

Notifikace příchozích hovorů na chytrý telefon: na displeji se zobrazí jméno volajícího. Pokud nemáte k telefonnímu číslu uloženo žádné jméno, zobrazí se na displeji pouze volající telefonní číslo.



● Režim spánku

Pro měření Vašich pohybů ve spánku přepněte výrobek před spaním do spánkového režimu. K tomu stiskněte v zobrazeném spánkovém režimu na 3 vteřiny dotykové tlačítko .

SLEEP ?


yes

Následuje displej s dotazem „SLEEP?“.



Uvolněte dotykové tlačítko  a znovu potvrďte krátkým stisknutím dotykového tlačítka .

Na displeji se zobrazí hlášení „Good Night“.

Za vteřinu se náramek Fitness automaticky přepne do režimu

spánku. Ráno, po probuzení, stiskněte na cca 3 vteřiny dotykové tlačítko  k probuzení náramku Fitness ze spánkového režimu.

Zobrazí se displej s dotazem „WAKE UP?“.

Uvolněte dotykové tlačítko  a potvrďte opětovným krátkým stisknutím dotykového tlačítka .

Na displeji se zobrazí hlášení „Good Morning“.



Good
Night

WAKE
UP ?

yes



Good
Morning

● Zapnutí a vypnutí **Bluetooth®**

Bluetooth® je na přístroji standardně zapnuto. Poznáte to podle loga **Bluetooth®** na displeji.

K vypnutí funkce **Bluetooth®** na přístroji stiskněte opakovaně dotykové tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí hlášení „Bluetooth On“. Nyní držte dotykové tlačítko stisknuté na 3 sekundy. Na displeji se zobrazí hlášení „Bluetooth Off“. Nyní je **Bluetooth®** na přístroji vypnuto. K opětovnému zapnutí funkce **Bluetooth®** podržte dotykové tlačítko znovu na 3 sekundy stisknuté. Zobrazí se hlášení „Bluetooth On“.

Pokud vypnete na přístroji funkci *Bluetooth*[®], nemůžete přenášet data, zaznamenaná náramkem Fitness, na váš chytrý telefon.



● Upomínka k pohybu

V nastavení aplikace „HealthForYou“ můžete nastavit upomínku k pohybu. Můžete nastavit začáteční a konečný čas doby, během které je upomínka k pohybu aktivní, například od 9:00 do 18:00 hodin. Navíc můžete nastavit dobu trvání aktivity. Jestliže v nastavené době neprovádíte žádnou fyzickou aktivitu, začne náramek Fitness vibrovat.



Na displeji se zobrazí hlášení „Move“.

● Přenos dat do chytrého telefonu

K přenosu dat zaznamenaných náramkem Fitness do aplikace „HealthForYou“ postupujte následujícím způsobem:

- Aktivujte rozhraní *Bluetooth*[®] svého chytrého telefonu.
- Otevřete aplikaci „HealthForYou“.

- Náramek Fitness „SAS 89“ se automaticky spojí s aplikací, vaše data budou automaticky přenesena do chytrého telefonu. K zajištění spojení prostřednictvím *Bluetooth*[®] zůstaňte s chytrým telefonem v dosahu *Bluetooth*[®] výrobku.

● Reset přístroje do továrního nastavení

Všechny údaje, jako jsou např. nastavení nebo uložené naměřené hodnoty, můžete z přístroje vymazat tím, že provedete reset přístroje do továrního nastavení.

K tomu postupujte následujícím způsobem:

- V nabídce nastavení výrobku „SAS 89“ v aplikaci „HealthForYou“ můžete přístroj resetovat do továrního nastavení.
- Po potvrzení v aplikaci „HealthForYou“ dojde k vymazání všech dat, uložených na přístroji a přístroj bude resetován do továrního nastavení.

● Náhradní a opotřebitelné díly

Díly příslušenství můžete dodatečně objednat z internetového obchodu na stránce: www.shop.sanitas-online.de

| Název | Číslo výrobku nebo objednáací číslo |
|-----------------------|-------------------------------------|
| USB nabíjecí kabel | 163.164 |
| Černý náramek | 164.231 |
| Tmavě fialový náramek | 164.277 |

● Často kladené otázky

Jak mám správně nosit náramek Fitness?

Noste náramek Fitness na levém zápěstí, pokud jste praváci, nebo na pravém zápěstí, pokud jste leváci. K tomu protáhněte jeden konec pásku otvorem druhého konce. Zatlačte přezku do otvorů pásku a protáhněte konec pásku smyčkou až slyšitelně zaskočí.

Co získám tím, že budu používat náramek Fitness?

Pohyb je předpokladem zdravého života. Tělesná aktivita vás udržuje v kondici a snižuje riziko onemocnění srdce a krevního oběhu. Jestliže se budete pohybovat pomůže vám pohyb při snížení tělesné hmotnosti a zjistíte, že se cítíte zdravě a jste spokojení. Tělesnou aktivitou je jakýkoliv pohyb, který spotřebovává energii. K tomu patří podstatnou měrou i denní aktivity jako je chůze, jízda na kole, chůze do schodů a domácí práce. K objektivnímu posouzení denní aktivity a jejímu záznamu slouží náramek Fitness. To vás může motivovat k intenzivnějšímu pohybu v každodenním

životě. Optimální denní výkon je nejméně 7000 až 10 000 kroků nebo 30 minut aktivity.

(zdroj: podle WHO, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.)

Jak náramek Fitness zjišťuje počet kroků?

Náramek Fitness nepřetržitě zaznamenává pomocí vestavěného senzoru 3D vaši tělesnou aktivitu. Přitom jsou všechny vaše fyzické pohyby interpretovány jako kroky. Proto se může údaj o překonané vzdálenosti lišit od skutečné vzdálenosti.

Jak mohu vyhodnotit data aktivit nebo spánku?

Prostřednictvím rozhraní *Bluetooth*[®] fitness náramku můžete uložená data přenést do chytrého telefonu se systémem (iOS a Android[™]) a tam je vyhodnotit. Potřebujete k tomu pouze bezplatnou aplikaci „HealthForYou“ instalovanou na svém chytrém telefonu.



Jak mohu pomocí aplikace synchronizovat svá data?

K přenosu dat zaznamenaných náramkem Fitness do aplikace „HealthForYou“ postupujte podle pokynů v kapitole „Přenos dat do chytrého telefonu“.

Přenos dat do chytrého telefonu nefunguje.

To může mít mnoho příčin:

- Zkontrolujte, zda je váš chytrý telefon nebo tablet kompatibilní s aplikací „HealthForYou“.

- Náramek Fitness je v režimu spánku „Sleep“. K ukončení režimu spánku „Sleep“ stiskněte na 3 sekundy dotykové tlačítko. Následuje displej s dotazem „WAKE UP?“. Uvolněte dotykové tlačítko  a potvrďte opětovným krátkým stisknutím dotykového tlačítka . Na displeji náramku Fitness se zobrazí hlášení „Good Morning“.
- Na vašem chytrém telefonu nebo na náramku Fitness není aktivováno rozhraní *Bluetooth*[®]. Aktivujte rozhraní *Bluetooth*[®] v nastavení chytrého telefonu a na náramku Fitness tak, jak je popsáno v kapitole „Zapnutí a vypnutí *Bluetooth*[®]“.
- Akumulátor náramku Fitness je vybitý. Jestliže nelze náramek Fitness zapnout, nabijte ho dodaným USB nabíjecím kabelem.
- Zkontrolujte, zda používáte správnou aplikaci. Přenos dat je možný pouze s aplikací „HealthForYou“.
- Náramek Fitness je připojen k jinému chytrému telefonu. Než připojíte náramek Fitness k jinému chytrému telefonu, ukončete nejdříve stávající spojení.
- **iPhone:**
Jestliže používáte iPhone a spojení pomocí rozhraní *Bluetooth*[®] nefunguje, ukončete nejdříve spojení *Bluetooth*[®] v aplikaci „HealthForYou“.
Potom přejděte v nastavení svého přístroje iPhone na možnost *Bluetooth*[®] a odstraňte „SAS 89“ ze seznamu připojených zařízení *Bluetooth*[®].
Nyní znovu připojte zařízení „SAS 89“ v aplikaci „HealthForYou“ pomocí rozhraní *Bluetooth*[®].

- **Android™:**

V případě, že používáte chytrý telefon s operačním systémem Android™ a spojení Bluetooth® již není navázáno, zrušte nejprve spojení Bluetooth® v aplikaci „HealthForYou“. Následně přejděte v nastaveních chytrého telefonu Android™ na možnost Bluetooth® a odstraňte položku „SAS 89“ ze seznamu připojených zařízení Bluetooth®. Nyní znovu připojte zařízení „SAS 89“ v aplikaci „HealthForYou“ pomocí rozhraní Bluetooth®.

Proč nefunguje měření tepové frekvence?

V tomto případě ověřte, zda má optický senzor na zadní straně dostatečný kontakt s pokožkou a není znečištěn částicemi kůže nebo prachem. Měření může být zkresleno dopadajícím světlem a přílišnou pohybovou aktivitou. Z tohoto důvodu zajistěte, aby byl přístroj umístěn dostatečně těsně, ale současně se nezařezával do pokožky. Následně znovu zahajte měření tepové frekvence. Měření tepové frekvence může být negativně ovlivněno ochlupením paže nebo tetováním.

Kdy musím nabít akumulátor náramku Fitness?

Akumulátor náramku Fitness nabijte, pokud se po stisknutí tlačítka na displeji zobrazí hlášení „Battery low“.

Nikdy nenechte akumulátor úplně vybit, pouze tak je možný trvalý záznam dat.

Jak mám správně nabíjet akumulátor náramku Fitness?

Ke správnému nabíjení náramku Fitness se řiďte pokyny v kapitole „Nabíjení akumulátoru“.

Mohu používat náramek Fitness i při jízdě na kole?

Náramek Fitness můžete používat i při jízdě na kole. Předpokladem je, že máte náramek Fitness na vhodném místě. Vhodné je umístění náramku Fitness na noze nebo v těsné respektive postranní kapse kalhot, nevhodné je jeho připevnění k opasku. Ovšem v tomto případě se liší údaj o překonané vzdálenosti od skutečné vzdálenosti, protože náramek Fitness interpretuje všechny vaše fyzické pohyby jako kroky.

Kolik dní / nocí může náramek Fitness zaznamenávat data?

Náramek Fitness může zaznamenávat data až 30 dní a 30 nocí. Jakmile dojde k vyčerpání kapacity paměti, přepisují se automaticky nejstarší záznamy. Proto doporučujeme provádět přenos dat nejméně jednou týdně.

Jak mohu aktivovat spánkový režim?

Postupujte podle pokynů v kapitole „Režim spánku“.

Jak mohu aktivovat alarm vibrací?

Požadovaný čas alarmu zadejte v aplikaci „HealthForYou“. Synchronizujte po zadání nebo změně nastaveného času alarmu náramku Fitness s aplikací.

Mohu nosit náramek Fitness i při sprchování nebo plavání?

Náramek Fitness je chráněn před dočasným ponořením na 30 minut do vody v hloubce 1 metru (IP67). V ojedinělých případech se může při sprchování nebo ponoření náramku Fitness stát, že je tlak vody příliš vysoký a náramek Fitness se poškodí. Používání při plavání se nedoporučuje.

Jak mám správně zlikvidovat náramek Fitness?

Řiďte se pokyny v kapitole „Likvidace“.

Jak mohu náramek Fitness čistit?

Čas od času náramek Fitness pečlivě vyčistěte vlhkou utěrkou.

Kde mohu dodatečně objednat USB nabíjecí kabel?

Viz kapitola „Náhradní a opotřebitelné díly“.

Kde si mohu objednat náhradní náramek?

Viz kapitola „Náhradní a opotřebitelné díly“. Můžete si objednat také náramek v jiné barvě.

Co je součástí dodávky?

Součástí dodávky je fitness náramek, nabíjecí kabel USB, tato uživatelská příručka a stručný návod k použití.

Co znamenají symboly na náramku Fitness a na obalu?

Dodržujte pokyny uvedené v kapitole „Legenda použitých piktogramů“.

● Odstranění do odpadu

Obal se skládá z ekologických materiálů, které můžete zlikvidovat prostřednictvím místních sběrů recyklovatelných materiálů.



Při třídění odpadu se řiďte podle označení obalových materiálů zkratkami (a) a čísly (b), s následujícím významem: 1-7: umělé hmoty/20-22: papír a lepenka/80-98: složené látky.



Výrobek a obalové materiály jsou recyklovatelné, zlikvidujte je odděleně pro lepší odstranění odpadu. Logo Triman platí jen pro Francii.



Podle Evropské směrnice o vysloužilých elektrických a elektronických zařízeních a realizace národního práva se musí opotřeбенé elektrické spotřebiče odděleně sebrat a odevzdat k ekologicky vhodnému opětovnému využití.



○ možnostech likvidace vysloužilých zařízení se informujte u správy vaší obce nebo města.

Vadné nebo vybité baterie se musí, podle směrnice 2006/66/EC a jejích příslušných změn, recyklovat. Baterie nebo výrobek odevzdejte zpět do nabízených sběrů.



Škody na životním prostředí způsobené nesprávným odstraněním baterií do odpadu!

Baterie se nesmí vyhazovat do domovního odpadu. Mohou obsahovat jedovaté těžké kovy a musí se zpracovávat jako zvláštní odpad. Chemické symboly těžkých kovů: Cd = kadmium, Hg = rtuť, Pb = olovo. Proto odezdejte vybité baterie do komunální sběrný.

● Záruka a servis

Poskytujeme 3letou záruku ode dne zakoupení na vady materiálu a závady vzniklé při výrobě náramku Fitness.

Záruka se nevztahuje:

- na škody způsobené nesprávnou obsluhou.
- na opotřebitelné díly.
- na škody způsobené vlastním zaviněním.
- jakmile byl výrobek otevřen neautorizovanou dílnou.

Zákonné nároky zákazníka zůstávají zárukou nedotknutelné. Pro uplatnění nároku ze záruky během záruční doby musí zákazník prokázat zakoupení výrobku. Nároky ze záruky se musí uplatnit do 3 let po zakoupení u firmy Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, NĚMECKO.

Prosíme, v případě reklamace kontaktujte náš servis na:

Servisní horká linka (bezplatná):

CZ

☎ 0800 555 013 (Po–Pá: od 8 do 18 hod.)

✉ service-cz@sanitas-online.de

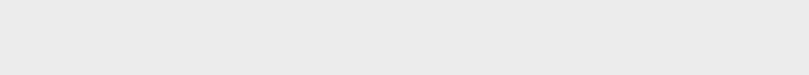
Pokud vás vyzveme k zaslání vadného náramku Fitness, pak ho zašlete na následující adresu:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10b
89231 Neu-Ulm
NĚMECKO

IAN 360011_2101












Tímto potvrzujeme provedení výrobku odpovídající evropské RED směrnici 2014/53/EU.

CE prohlášení o shodě k tomuto výrobku najdete na stránkách:
www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedclarationofconformity.php



| | |
|---|------------|
| Legenda použitých piktogramov | Strana 206 |
| Úvod | Strana 208 |
| Obsah dodávky..... | Strana 208 |
| Používanie v súlade s určeným účelom..... | Strana 209 |
| Popis častí..... | Strana 211 |
| Technické údaje..... | Strana 211 |
| Dôležité bezpečnostné upozornenia | Strana 212 |
| Uvedenie do prevádzky | Strana 214 |
| Nabíjanie akumulátorovej batérie..... | Strana 215 |
| Funkcie | Strana 216 |
| Prehľad funkcií..... | Strana 216 |
| Čas / Dátum / Stav akumulátorovej batérie / Kroky / Splnenie denného cieľa..... | Strana 217 |
| Kroky / Pohyby / Prejdená vzdialenosť..... | Strana 218 |
| Spotreba kalórií / aktívny čas..... | Strana 218 |
| Denný cieľ pokrok / nastavený denný cieľ..... | Strana 219 |
| Meranie pulzu..... | Strana 219 |
| Tréningové oblasti srdcovej frekvencie..... | Strana 221 |
| Alarm..... | Strana 222 |
| Správy..... | Strana 222 |
| Hovory..... | Strana 223 |
| Režim spánku..... | Strana 223 |
| Zapnutie / Vypnutie Bluetooth®..... | Strana 224 |
| Pripomienka pohybu..... | Strana 225 |
| Prenos údajov na smartfón | Strana 225 |
| Vrátiť prístroj na pôvodné nastavenia | Strana 226 |
| Náhradné diely a diely podliehajúce opotrebovaniu | Strana 226 |
| Často kladené otázky | Strana 227 |
| Likvidácia | Strana 233 |
| Záruka / Servis | Strana 234 |

Legenda použitých piktogramov

| | |
|---|---|
|  VAROVANIE! | Výstražné upozornenie z dôvodu nebezpečenstva poranenia alebo nebezpečenstiev pre Vaše zdravie |
|  | Bezpečnostné upozornenie z dôvodu možného poškodenia prístroja / príslušenstva |
|  | Bezpečnostné upozornenia |
|  | Manipulačné pokyny |
|  | Rešpektujte návod na používanie |
|  | Jednosmerný prúd 5V, 0,25A |
|  | Výrobca |
|  | Tento výrobok spĺňa požiadavky platných európskych a národných smerníc. |
|  | Nesprávna likvidácia batérií poškodzuje životné prostredie! |
| IP67 | Prachotesný a chránený pred pôsobením pri dočasnom ponorení pod vodu |
|   | Likvidácia v súlade s elektrickými a elektronickými zariadeniami Smernica ES WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) |

| | |
|---|--|
|  | <p>Označenie pre identifikáciu obalového materiálu. A = skratka materiálu, B = číslo materiálu: 1-6 = plasty, 20-22 = papier a lepenka</p> |
|  | <p>Obal ekologicky zlikvidujte</p> |
|  | <p>Prenos údajov cez <i>Bluetooth</i>[®] low energy technology</p> |
|  | <p>Záznam krokov</p> |
|  | <p>Záznam prejdených kilometrov</p> |
|  | <p>Záznam spotrebovaných kalórií</p> |
|  | <p>Záznam trvania aktivity</p> |
|  | <p>Záznam časov spánku</p> |
|  | <p>Zobrazenie pri hovoroch, SMS a správach</p> |

Fitnes náramok SAS 89

● Úvod



Pred prvým uvedením do prevádzky a prvým použitím sa oboznámte s fitness náramkom. Za týmto účelom si pozorne prečítajte nasledujúci návod na používanie a dôležité bezpečnostné upozornenia. Fitness náramok používajte len v súlade s popisom a v uvedených oblastiach používania. Tento návod na používanie si dobre uschovajte. Ak fitness náramok odovzdávate tretím osobám, priložte k nemu aj všetky podklady.

● **Obsah dodávky**

Skontrolujte obsah dodávky ohľadom vonkajšej neporušenosti kartónového balenia a úplnosti obsahu. Pred používaním sa uistite, že prístroj a príslušenstvo nevykazujú žiadne viditeľné poškodenia a všetok obalový materiál je odstránený. V prípade pochybností ho nepoužívajte a obráťte sa na Vášho predajcu alebo na uvedenú servisnú adresu.

1 x fitnes náramok

1 x USB nabíjací kábel

1 x návod na používanie

1 x krátky návod

● Používanie v súlade s určeným účelom

Pohyb je predpoklad pre zdravý život. Telesná aktivita Vás udržiava v zdravom stave a znižuje riziko srdcových ochorení a ochorení krvného obehu. Keď sa hýbate, napomáha to redukcii hmotnosti a zistíte, že sa cítite lepšie. Telesná aktivita sa vzťahuje na všetky pohyby spotrebávajúce energiu. Podstatný podiel pritom zaberajú denné aktivity ako chôdza, bicyklovanie, výstup po schodoch a domáce práce. Aby ste dokázali objektívne odhadnúť a zaznačiť Vašu pohybovú aktivitu, pomôže Vám Silvercrest fitness náramok „SAS 89“. Týmto spôsobom Vás môže motivovať k zvýšenému každodennému pohybu. Fitness náramok dodatočne disponuje optickým senzorom pre meranie pulzu. Tak môžete merať Váš pulz v reálnom čase na zápästí. Pomocou bezplatnej aplikácie „HealthForYou“ sú Vaše pohybové aktivity pohodlne prenášané z fitness náramku na Váš smartfón. Tak môžete jednoducho a prehľadne kedykoľvek pozorovať Vaše záznamy na Vašom smartfóne. Záznamy s pulzom si môžete pozerať prostredníctvom Live-Tracking v aplikáciách tretích ponúkatel'ov. Predpokladom je, aby sa aplikácie tretích ponúkatel'ov zhodovali s Bluetooth®-konformným prenosom údajov s hodnotami pulzu.

Fitness náramok ponúka spolu s aplikáciou „HealthForYou“ nasledujúce funkcie:

- Meranie pulzu
- Zobrazenie času a dátumu
- Ukazovateľ denne absolvovaných krokov, vzdialenosti, spotreby kalórií, aktívneho času a pokrok denného cieľa (v %)

- Zobrazenie jednotlivých spánkových fáz
- Vibračné alarmy
- Pripomienka pohybu
- Správy o hovoroch a textových správach (napr. SMS alebo WhatsApp).

Systémové predpoklady pre

„HealthForYou“ webovú verziu

- MS Internet Explorer
- MS Edge
- Mozilla Firefox
- Google Chrome
- Apple Safari

(vždy v aktuálnej verzii)

Systémové predpoklady pre

„HealthForYou“ aplikáciu: iOS od verzie 12.0; Android™ od verzie 8.0; *Bluetooth*® od verzie 4.0

Ustanovenia o ochrane údajov „HealthForYou“ si môžete pozrieť na nasledujúcom odkaze: www.healthforyou.lidl/privacy.html

Prenos údajov cez

Bluetooth® low

energy technology:

Fitness náramok používa *Bluetooth*® low energy technology, frekvenčné pásmo 2,402–2,480 GHz, maximálny

vysielací výkon vo frekvenčnom pásme
< 20 dBm



Zoznam kompatibilných smartfónov,
informácie o „HealthForYou“ aplikácii
a software ako aj bližšie informácie
ohľadom prístrojov nájdete na nasledu-
júcom odkaze: www.healthforyou.lidl

Zmeny technických údajov bez oznámenia sú z aktualizáčnych dôvodov
vyhradené.

● Popis častí

1 „Dotykové“ tlačidlo

2 USB magnetové pripojenie

● Technické údaje

| | |
|---|--|
| Hmotnosť: | cca. 25 g (bez USB nabíjacieho kábla) |
| Vhodné pre obvod zápästia: | cca. 14,5 až cca. 21 cm |
| Akumulátorová batéria: | 105 mAh lítium-iónová polymérová batéria |
| Doba prevádzky akumulátorovej batérie: | max. 5 dní v stand-by-prevádzke |

| | |
|---|-------------|
| Prípustné prevádzkové podmienky: | 10–40 °C |
| Pamäťová kapacita: | 30 dní |
| Minimálne merateľná srdcová frekvencia: | 40 bpm |
| Maximálne merateľná srdcová frekvencia: | 210 bpm |
| Napájanie prúdom: | 5 V, 0,25 A |
| Druh krytia: | IP67 |
| <i>Bluetooth®</i> low energy technology, frekvenčné pásmo 2,4 GHz | |



Dôležité bezpečnostné upozornenia

VAROVANIE! Zabráňte kontaktu s krémami na opaľovanie alebo pod., pretože môžu poškodiť plasty.

- Obalový materiál držte vždy mimo dosahu detí. Hrozí nebezpečenstvo zadusenia!
- Fitness náramok je chránený proti striekajúcej vode, dažďu, sprchovej vode a proti dočasnému ponoreniu do vody do hĺbky 1 meter až do 30 minút. Nepoužívajte fitness náramok pri plávaní!
- Fitness náramok obsahuje magnety. Pred používaním fitness náramku sa preto poraďte s Vaším lekárom, ak nosíte kardiostimulátor, defibrilátor alebo iný elektronický implantát.

- Tento prístroj nie je medicínsky produkt. Namerané hodnoty a meranie pulzu fitness náramku nie sú vhodné na diagnostiku, ošetrovanie, liečenie alebo prevenciu chorôb.

Pokyny pre zaobchádzanie s akumulátorovými batériami

- Ak sa tekutina z akumulátorového článku dostane do kontaktu s pokožkou alebo očami, postihnuté miesto vypláchnite vodou a vyhľadajte lekára.
- Chráňte akumulátorové batérie pred nadmerným teplom.




NEBEZPEČENSTVO EXPLÓZIE! Akumulátorové batérie nehádzte do ohňa.

- Akumulátorovú batériu pred uvedením do prevádzky úplne nabite (pozri kapitolu „Nabíjanie akumulátorovej batérie“).
- Akumulátorové batérie nerozkladajte, neotvárajte ani nerozoberajte.
- Používajte iba nabíjacie prístroje uvedené v návode na používanie.
- Akumulátorové batérie musia byť pred používaním správne nabité. Vždy je potrebné dodržiavať pokyny výrobcu resp. pokyny v tomto návode na používanie pre správne nabíjanie.
- Akumulátorovú batériu aspoň raz za 3 mesiacov úplne nabite.
- Akumulátor sa nedá vymeniť.

● Uvedenie do prevádzky

Pre uvedenie fitness náramku do prevádzky stlačajte tlačidlo tak dlho, kým je stĺpik na displeji úplne nabitý, alebo zapojte fitness náramok na nabíjací kábel. Ak sa pri stlačení a podržaní tlačidla nezobrazí stĺpik, raz krátko stlačte tlačidlo. Ak nie je možné zapnúť fitness náramok, je jeho akumulátorová batéria vybitá. Nabite akumulátorovú batériu podľa kapitoly „Nabíjanie akumulátorovej batérie“.

- Uistite sa, že je Váš smartfón spojený s internetom.
- Aktivujte *Bluetooth*[®] na Vašom smartfóne.
- Stiahnite si bezplatnú aplikáciu „HealthForYou“ v Apple App Store (iOS) alebo Google Play (Android[™]).
-  Závisle od nastavení Vášho smartfónu môžu za internetové pripojenie alebo prenos údajov vzniknúť dodatočné náklady.
- Spustíte aplikáciu „HealthForYou“ a riadte sa pokynmi. V nastavovacom menu aplikácie zvolíte „SAS 89“ a spojte. Na fitness náramku sa zobrazí náhodne vygenerovaný šesťmiestny PIN-kód, súčasne sa na smartfóne objaví políčko, do ktorého musíte zadať tento šesťmiestny PIN-kód. Po úspešnom spojení môžete nastaviť Vaše osobné údaje. Podľa Vášho želania môžete aktivovať / nastaviť alarmy, nechať si oznamovať hovory / správy alebo aktivovať / nastaviť pripomienku pohybu.

● Nabíjanie akumulátorovej batérie



Akonáhle ukazovateľ stavu akumulátorovej batérie fitness náramku zobrazí prázdnu akumulátorovú batériu, musíte nabiť akumulátorovú batériu. Pre nabitie akumulátorovej batérie postupujte nasledujúco:

- Zastrčte USB-zástrčku Vášho USB nabíjacieho kábla [2] do USB pripojenia Vášho zapnutého počítača.
- Spojte magnetický uzáver USB nabíjacieho kábla [2] s Vaším fitness náramkom ako je zobrazené. Dbajte na to, aby USB nabíjací kábel správne priliehal. Iba vtedy je akumulátorová batéria nabíjaná.
- Aktuálny stav nabitosti vidíte na ukazovateli stavu akumulátorovej batérie.

V normálnom prípade trvá úplné nabíjanie akumulátorovej batérie cca. 2 hodiny.



Akonáhle je akumulátorová batéria prístroja úplne nabitá, na displeji sa objaví nasledujúce zobrazenie.




VAROVANIE! Fitness náramok NENABÍJAJTE, ak sú oba nabíjacie kontakty na zadnej strane prístroja vlhké. V danom prípade opatrne vysušte oba nabíjacie kontakty pomocou handričky. Ak akumulátorová batéria vytekla, nasadte si ochranné rukavice a prístroj zlikvidujte.

● Funkcie

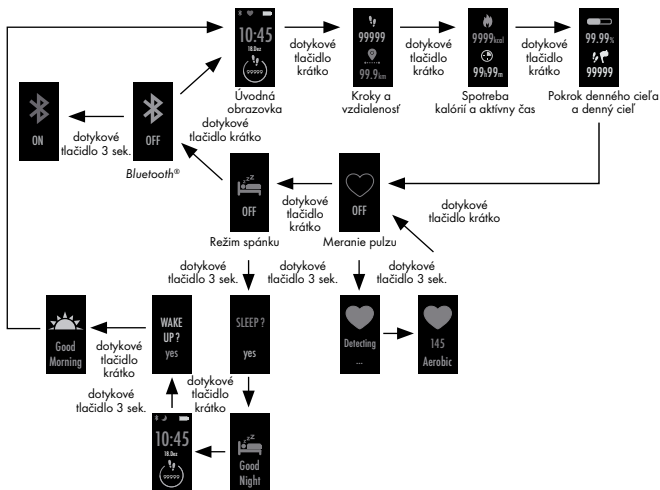
● Prehľad funkcií

Fitness náramok disponuje nasledujúcimi funkciami: čas a dátum a stav akumulátorovej batérie, meranie pulzu, počítač krokov, spotreba kalórií, prejdená vzdialenosť, aktívny čas, denný cieľ, alarm, pripomienka pohybu, režim spánku, a upovedomenie o správach/hovoroch.

Hodnoty sú denne o 0 hod. vynulované. Počítanie potom začne znova od nuly.

Pre prepínanie medzi jednotlivými funkciami stlačte na fitness náramku „Dotykové“ tlačidlo .

Pri nosení SAS 89 skontrolujte, či má optický senzor na zadnej strane dostatočný kontakt s pokožkou a či neobsahuje častice kože alebo prach. Silné ochlpenie predlaktia a/alebo tetovania môžu ovplyvniť meranie.



- Čas / Dátum / Stav akumulátorovej batérie / Kroky / Splnenie denného cieľa



Fitness náramok zobrazuje aktuálny čas, dátum, stav batérie, vykonané kroky a dosiahnutie denného cieľa. Akonáhle bol fitness náramok zosynchronizovaný so smartfónom, je na fitness náramok

prenesený aktuálny čas a dátum smartfónu. Ak je detekcia srdcového rytmu aktivovaná, na displeji sa zobrazí symbol srdca. Ak ste na fitness náramku aktivovali *Bluetooth*[®], objaví sa na displeji *Bluetooth*[®]-logo. *Bluetooth*[®]-logo bliká na displeji, keď sa hľadá spojenie so smartfónom. *Bluetooth*[®]-logo je trvalo zobrazené, keď je vytvorené spojenie so smartfónom.

● Kroky / Pohyby / Prejdená vzdialenosť



Fitness náramok zobrazuje pohyby (v krokoch) a prekonanú vzdialenosť (v km). Kroky sú snímané prostredníctvom 3D-senzora vo vnútri schránky fitness náramku. Pomocou Vašej telesnej výšky zadanej v aplikácii vypočíta fitness náramok dĺžku Vášho kroku. Dĺžku kroku môžete i individuálne zmeniť. Na základe dĺžky kroku a počtu krokov teraz fitness náramok vypočíta Vami prejdenú vzdialenosť. Zobrazená vzdialenosť je iba hrubá orientačná hodnota a nemusí sa zhodovať so skutočne prejdenou vzdialenosťou.

● Spotreba kalórií / aktívny čas



Fitness náramok vypočíta Vašu spotrebu kalórií na základe Vašich údajov zadaných v aplikácii (výška, vek, hmotnosť) a Vašich prejdených krokov. Keď sa ráno zobudíte, zobrazí fitness náramok už

spotrebované kalórie, pretože telo spaľuje kalórie i v stave pokoja. Prístroj automaticky započíta kalórie spálené v stave pokoja. Aktívny čas Vám ukazuje, ako dlho ste už v aktívnom pohybe. Aktívny čas počítá výlučne čas, v ktorom sa nachádzate v pohybe.

● Denný cieľ pokrok / nastavený denný cieľ




V nastaveniach aplikácie „HealthForYou“ si môžete stanoviť denný cieľ (napr. 10.000 krokov). Aktuálny postup nastaveného denného cieľa (v %) a zadaného denného cieľa (v krokoch) si môžete prečítať na displeji fitness náramku.

● Meranie pulzu



Fitness náramok disponuje optickým senzorom, ktorý umožňuje merať pulz v reálnom čase. Pre spustenie merania pulzu prejdite do zobrazenia merania pulzu.

- Pre aktivovanie podržte dotykové tlačidlo  stlačené 3 sekundy a pustite tlačidlo, akonáhle sa na displeji objaví „detecting...“. Fitness náramok potom začne s meraním pulzu. Akonáhle fitness náramok zmerá pulz, objaví sa nameraná hodnota na displeji. Ak fitness náramok nezaznamená pulz, na displeji sa najskôr zobrazí zobrazenie „Wear tightly“, ak aj naďalej nie je zaznamenaný žiadny pulz, zobrazí sa hlásenie „No Signal“.








- V tomto prípade skontrolujte, či má optický senzor na zadnej strane dostatočný kontakt s pokožkou a či neobsahuje častice kože alebo prach. Silné ochlpenie predlaktia a/alebo tetovania môžu ovplyvniť meranie.

Dopadajúce svetlo a príliš veľa pohybu môžu sfaľovať meranie pulzu. Uistite sa, že prístroj dostatočne pevne prilieha bez toho, aby sa zarezával do kože. Následne znova spustíte meranie pulzu.

● Tréningové oblasti srdcovej frekvencie

Zatiaľ čo je aktuálna srdcová frekvencia zobrazená na displeji fitness náramku, fitness náramok Vám striedavo zobrazuje aktuálnu tréningovú oblasť. Maximálna srdcová frekvencia sa automaticky vypočíta z tohto vzorca: $220 - \text{vek} = \text{maximálna srdcová frekvencia}$. Jednotlivé tréningové oblasti sa počítajú na základe maximálnej srdcovej frekvencie. Srdcová frekvencia je prednastavená v nasledujúcich tréningových oblastiach, ale v aplikácii sa dá zmeniť:

| | |
|--|--|
|  | „Fat Burning“ sa objaví na displeji, keď Vaša aktuálna srdcová frekvencia leží medzi 50 % a 60 % Vašej maximálnej srdcovej frekvencie. |
|  | „Aerobic“ sa objaví na displeji, keď Vaša aktuálna srdcová frekvencia leží medzi 60 % a 70 % Vašej maximálnej srdcovej frekvencie. |
|  | „Steady“ sa objaví na displeji, keď Vaša aktuálna srdcová frekvencia leží medzi 70 % a 80 % Vašej maximálnej srdcovej frekvencie. |
|  | „Anaerobic“ sa objaví na displeji, keď Vaša aktuálna srdcová frekvencia leží medzi 80 % a 90 % Vašej maximálnej srdcovej frekvencie. |
|  | „Maximal“ sa objaví na displeji, keď Vaša aktuálna srdcová frekvencia prekročí 90 % Vašej maximálnej srdcovej frekvencie. |

● Alarm



Prostredníctvom aplikácie „HealthForYou“ môžete nastaviť rôzne časy alarmov. Akonáhle je dosiahnutý čas alarmu, začne fitness náramok vibrovať.

● Správy

Ak ste na Váš smartfón dostali správy (napr. SMS alebo WhatsApp) prostredníctvom Push, môžete sa nechať upovedomiť prostredníctvom displeja fitness náramku. Predpokladom preto je, aby bol fitness náramok spojený cez *Bluetooth*[®] so smartfónom a zriadená aplikácia „HealthForYou“.

Oznámenie o správach prijatých na smartfóne, ako napr. správy WhatsApp:



Na displeji sa objaví zobrazenie „WhatsApp“.

Upozornenia sa objavia na displeji senzora aktivity iba v prípade, že ste na smartfóne aktivovali „Funkciu push“.


● Hovory



V nastaveniach aplikácie „HealthForYou“ môžete nastaviť, že chcete na fitness náramku dostávať správy o hovoroch. Predpokladom preto je, aby bol fitness náramok spojený cez *Bluetooth*[®] so smartfónom a zriadená aplikácia „HealthForYou“.

Oznamovanie prichádzajúcich hovorov na smartfóne: Na displeji sa zobrazí meno volajúceho. Ak pre volajúce telefónne číslo nie je uložené meno, na displeji sa zobrazí iba volajúce telefónne číslo.

● Režim spánku

Pre meranie Vašich pohybov v spánku prepnete prístroj pred spaním do režimu spánku. Preto na 3 sekundy stlačte v režime spánku dotykové tlačidlo .


SLEEP ?

yes

Nasleduje obrazovka s dotazom „SLEEP?“

Pustíte dotykové tlačidlo  a potvrdíte opätovným krátkym stlačením dotykového tlačidla .



Na displeji sa zobrazí „Good Night“.

Po jednej sekunde sa fitness náramok automaticky prepne do režimu spánku. Keď sa ráno zobudíte, stlačte dotykové tlačidlo  na cca. 3 sekundy, aby ste fitness náramok opäť zobudili z režimu spánku.

WAKE
UP ?

yes

Nasleduje obrazovka s dotazom „WAKE UP?“.

Pustíte dotykové tlačidlo  a opäť potvrdíte krátkym stlačením dotykového tlačidla .

Na displeji sa objaví zobrazenie „Good Morning“.



Good
Morning

● Zapnutie / Vypnutie *Bluetooth*[®]

Bluetooth[®] je na prístroji štandardne zapnutý. Vidíte to vďaka *Bluetooth*[®]-logu na displeji.

Pre vypnutie *Bluetooth*[®] na prístroji stláčajte „dotykové“ tlačidlo tak často, kým sa na displeji zobrazí „Bluetooth On“. Teraz podržte „dotykové“ tlačidlo na 3 sekundy stlačené. Na displeji sa objaví „Bluetooth Off“.

Bluetooth[®] je teraz na prístroji vypnutý. Pre opätovné zapnutie *Bluetooth*[®] znovu podržte „dotykové“ tlačidlo na 3 sekundy stlačené. Objaví sa „Bluetooth On“.

Keď vypnete *Bluetooth*[®] na prístroji, nemôžete preniesť zaznamenané údaje z Vášho fitness náramku na Váš smartfón.



● Pripomienka pohybu

V nastaveniach aplikácie „HealthForYou“ môžete nastaviť pripomienku pohybu. Môžete nastaviť čas začiatku a konca, zatiaľčo je pripomienka pohybu aktívna, napríklad od 09:00 – 18:00 hod. Dodatočne môžete zriadiť dĺžku inaktivity. Ak sa teraz počas nastavenej doby inaktivity nepohybujete, začne fitness náramok vibrovať.



Na displeji sa objaví zobrazenie „Move“.

● Prenos údajov na smartfón

Pre prenos zaznamenaných údajov z Vášho fitness náramku na aplikáciu „HealthForYou“ sa riadte nasledujúcimi krokmi:

- Aktivujte *Bluetooth*[®] na Vašom smartfóne.
- Otvorte aplikáciu „HealthForYou“.

- Váš „SAS 89“ fitness náramok sa automaticky spojí s aplikáciou. Vaše údaje budú automaticky prenášané na smartfón. Aby bolo zaručené Bluetooth®-spojenie, ostaňte so smartfónom v Bluetooth®-dosahu výrobku.

● Vrátiť prístroj na pôvodné nastavenia

Môžete vymazať všetky údaje uložené v prístroji, napríklad nastavenia alebo uložené namerané hodnoty tak, že vrátite prístroj na pôvodné nastavenia.

Postupujte pritom nasledovne:

- V nastavovacom menu „SAS 89“ v aplikácii „HealthForYou“ môžete vrátiť prístroj na pôvodné nastavenia.
- Po potvrdení v aplikácii „HealthForYou“ sú všetky uložené údaje v prístroji vymazané a prístroj je vrátený na pôvodné nastavenia.

● Náhradné diely a diely podliehajúce opotrebovaniu

Príslušenstvo si môžete dodatočne objednať na webovom shope: www.shop.sanitas-online.de

| Označenie | Č. výrobku resp. obj. číslo |
|--------------------|-----------------------------|
| USB nabíjací kábel | 163.164 |
| Náramok čierny | 164.231 |
| Náramok malinový | 164.277 |

● Často kladené otázky

Ako nosím fitness náramok správne?

Noste fitness náramok na ľavom zápästí, ak ste pravák alebo na pravom zápästí, ak ste ľavák. Pretiahnite preto jeden koniec náramku cez otvor druhého konca. Teraz zatlačte sponu do otvorov náramku a prevlečte koniec náramku cez sponu, až kým počuteľne nezapadne.

Aký prínos má pre mňa fitness náramok?

Pohyb je predpoklad pre zdravý život. Telesná aktivita Vás udržiava v zdravom stave a znižuje riziko srdcových ochorení a ochorení krvného obehu. Keď sa hýbete, napomáha to redukcii hmotnosti a zistíte, že sa cítite lepšie. Telesná aktivita sa vzťahuje na všetky pohyby spotrebovávajúce energiu. Podstatný podiel pritom zaberajú denné aktivity ako chôdza, bicyklovanie, výstup po schodoch a domáce práce. Aby ste dokázali objektívne odhadnúť a zaznačiť Vašu pohybovú aktivitu, pomôže Vám fitness náramok. Týmto spôsobom Vás môže motivovať k zvýšenému

každodennému pohybu. Denné penzum minimálne 7.000–10.000 krokov alebo 30 minút aktivity sú optimálne.

(Zdroj: podľa WHO, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.)

Ako meria fitness náramok moje kroky?

Fitness náramok nepretržite zachytáva pomocou zabudovaného 3D-senzora Vašu telesnú aktivitu. Pritom sú všetky Vaše fyzické pohyby premietané do krokov. Údaj o prejdenej vzdialenosti sa preto môže odlišovať od skutočnej trasy.

Ako môžem vyhodnotiť moje údaje o aktivite / spánku?

Pomocou rozhrania *Bluetooth*[®] Vášho fitness náramku môžete Vaše uložené údaje prepnúť na smartfón so systémom (iOS a Android[™]), preniesť ich a vyhodnotiť tam. Na to potrebujete iba bezplatnú aplikáciu „HealthForYou“ na Vašom smartfóne.

Ako zosynchronizujem moje údaje s aplikáciou?

Pre prenos zaznamenaných údajov z Vášho fitness náramku na aplikáciu „HealthForYou“ sa riadte krokmi v kapitole „Prenos údajov na smartfón“.

Prenos údajov na smartfón nefunguje.

Môže to mať viaceré dôvody:

- Skontrolujte, či je Váš smartfón / tablet kompatibilný s aplikáciou „HealthForYou“.

- Fitness náramok sa nachádza v režime „Sleep“. Pre opustenie režimu „Sleep“ podržte „dotykové“ tlačidlo na 3 sekundy stlačené. Potom sa objaví obrazovka s dotazom „WAKE UP?“ Pustíte dotykové tlačidlo 1 a potvrdíte znova krátkym stlačením dotykového tlačidla 1. Na displeji fitness náramku sa objaví „Good Morning“.
- *Bluetooth*[®] na Vašom smartfóne alebo na fitness náramku nie je aktívny. V nastaveniach Vášho smartfónu a na Vašom fitness náramku aktivujte *Bluetooth*[®] ako je popísané v kapitole zapnutie / vypnutie *Bluetooth*[®].
- Akumulátorová batéria fitness náramku je vybitá. Ak nie je možné zapnúť fitness náramok, nabite ho pomocou priloženého USB nabíjacieho kábla.
- Skontrolujte, či používate správnu aplikáciu. Prenos údajov je možný výlučne s aplikáciou „HealthForYou“.
- Fitness náramok je spojený s iným smartfónom. Najskôr zrušte spojenie, až potom fitness náramok spojte s iným smartfónom.
- **iPhone:**
Ak používate iPhone a *Bluetooth*[®] spojenie už nie je vytvorené, odpojte najskôr *Bluetooth*[®] spojenie v aplikácii „HealthForYou“. Následne choďte v nastaveniach Vášho iPhone na *Bluetooth*[®] a vymažte „SAS 89“ zo zoznamu pripojených *Bluetooth*[®] prístrojov. Teraz nanovo pripojte „SAS 89“ v aplikácii „HealthForYou“ cez *Bluetooth*[®].
- **Android™:**
Ak používate Android™-smartfón a *Bluetooth*[®] spojenie už nie je vytvorené, najskôr odpojte *Bluetooth*[®] spojenie v aplikácii „HealthForYou“.

Následne choďte v nastaveniach Vášho Android™-smartfónu na *Bluetooth*® a vymažte „SAS 89“ zo zoznamu pripojených *Bluetooth*® prístrojov. Teraz nanovo pripojte „SAS 89“ v aplikácii „HealthForYou“ cez *Bluetooth*®.

Prečo nefunguje meranie pulzu?

V tomto prípade skontrolujte, či má optický senzor na zadnej strane dostatočný kontakt s pokožkou a či neobsahuje častice kože alebo prach. Dopadajúce svetlo a príliš veľa pohybu môžu sfaľšovať meranie pulzu. Uistite sa, že prístroj dostatočne pevne prilieha, bez toho, aby sa zarezával do kože. Následne znova spustíte meranie pulzu. Silné ochlpenie predlaktia a / alebo tetovania môžu ovplyvniť meranie pulzu.

Kedy musím nabiť akumulátorovú batériu fitness náramku?

Nabite akumulátorovú batériu fitness náramku, ak sa pri stlačení tlačidla na displeji objaví „Battery low“.

Nikdy nenechajte úplne vybiť akumulátorovú batériu, iba vtedy je možné kontinuálne zaznamenávanie údajov.

Ako správne nabijem akumulátorovú batériu fitness náramku?

Pre správne nabitie fitness náramku sa riadte pokynmi kapitoly „Nabíjanie akumulátorovej batérie“.

Môžem nosiť fitness náramok aj počas jazdy bicyklom?

Fitness náramok môžete nosiť aj počas jazdy bicyklom. Predpokladom pre to je, že fitness náramok nosíte na vhodnom mieste. Vhodné je umiestnenie fitness náramku na nohe alebo na úzkom resp. bočnom vrecku nohavíc, nevhodné je nosenie na opasku. Údaj o prejdenej trase sa však každopádne odlišuje od skutočnej trasy, pretože fitness náramok interpretuje všetky Vaše fyzické pohyby v krokoch.

Kol'ko dní / nocí dokáže fitness náramok zaznamenať?

Fitness náramok môže zaznamenať až 30 dní a 30 nocí. Ak sú všetky pamäťové miesta obsadené, budú najstaršie záznamy automaticky prepísané. Preto odporúčame minimálne raz týždenne uskutočniť prenos údajov.

Ako aktivujem režim spánku?

Riadte sa preto pokynmi z kapitoly „Režim spánku“.

Ako môžem aktivovať vibračný alarm?

Zadaňte želaný čas alarmu do aplikácie „HealthForYou“. Po zadaní / zmene času alarmu zosynchronizujte fitness náramok s aplikáciou.

Môžem nosiť fitness náramok aj počas sprchovania alebo plávania?

Fitness náramok je chránený proti dočasnému ponoreniu do vody do hĺbky 1 meter až do 30 minút (IP67). Počas sprchovania alebo ponorenia fitness náramku sa v ojedinelých prípadoch môže stať, že prevažujúci

tlak vody je príliš vysoký a fitness náramok sa tým poškodí. Používanie pri plávaní sa neodporúča.

Ako správne zlikvidujem fitness náramok?

Riadte sa pokynmi kapitoly „Likvidácia“.

Ako môžem vyčistiť fitness náramok?

Fitness náramok z času na čas dôkladne očistíte vlhkou handričkou.

Kde môžem doobjednať USB nabijací kábel?

Pozri kapitolu „Náhradné diely a diely podliehajúce opotrebovaní“.

Kde môžem doobjednať náhradný náramok?

Pozri kapitolu „Náhradné diely a diely podliehajúce opotrebovaní“.
Môžete si objednať aj inú farbu ako Váš predchádzajúci náramok.

Čo je súčasťou dodávky?

Obsah dodávky zahŕňa fitness náramok, nabijací USB kábel, tento návod na používanie a krátky návod.

Čo znamenajú znaky na fitness náramku a na obale?

Pozrite si kapitolu „Legenda použitých piktogramov“.

● Likvidácia

Obal pozostáva z ekologických materiálov, ktoré môžete odovzdať na miestnych recyklačných zberných miestach.



Všímajte si prosím označenie obalových materiálov pre triedenie odpadu, sú označené skratkami (a) a číslami (b) s nasledujúcim významom: 1–7: Plasty / 20–22: Papier a kartón / 80–98: Spojené látky.



Výrobok a obalové materiály sú recyklovateľné, zlikvidujte ich oddelene pre lepšie spracovanie odpadu. Triman-Logo platí iba pre Francúzsko.



V súlade s európskou smernicou o odpade z elektrických a elektronických zariadení a jej implementáciou do národného práva sa musia vyradené elektrické spotrebiče zbierať oddelene a odovzdať na ekologickú recykláciu.



O možnostiach likvidácie opotrebovaného výrobku sa môžete informovať na Vašej obecnej alebo mestskej správe.

Defektné alebo použité batérie musia byť odovzdané na recykláciu podľa smernice 2006/66/EC a jej zmien. Batérie a/alebo výrobok odovzdajte prostredníctvom dostupných zberných stredísk.



Nesprávna likvidácia batérií poškodzuje životné prostredie!

Batérie nesmiete likvidovať spolu s domovým odpadom. Môžu obsahovať jedovaté ťažké kovy a je potrebné zaobchádzať s nimi ako s nebezpečným odpadom. Chemické značky ťažkých kovov sú nasledovné: Cd = kadmium, Hg = ortuť, Pb = olovo. Opatrované batérie preto odovzdajte na komunálnom zbernom mieste.

● Záruka / Servis

Na materiálne a výrobné chyby fitness náramku poskytujeme záruku 3 roky od dátumu kúpy.

Záruka sa nevzťahuje:

- Na škody, ktoré vznikli v dôsledku neodbornej obsluhy.
- Na diely podliehajúce opotrebovaniu.
- Na škody zavinené zákazníkom.
- Akonáhle bol prístroj otvorený neautorizovaným servisným pracovníkom.

Zákonné nároky zákazníka na záruku nie sú touto zárukou nijako ovplyvnené. Pri uplatnení záruky v prípade poškodenia v záručnej lehote je zákazník povinný predložiť doklad o kúpe. Záruku je potrebné uplatniť

v časovom období 3 rokov od dátumu kúpy voči Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, NEMECKO.

V prípade reklamácie sa prosím obráťte na náš servis na nasledujúcom tel. čísle:

Servisná hotline (bezplatne):

SK

☎ **0800 60 60 18 (Po.–Pi.: 8–18 hod)**

✉ **service-sk@sanitas-online.de**

Ak Vás vyzveme k odoslaniu defektného fitness náramku, zašlite ho na nasledujúcu adresu:

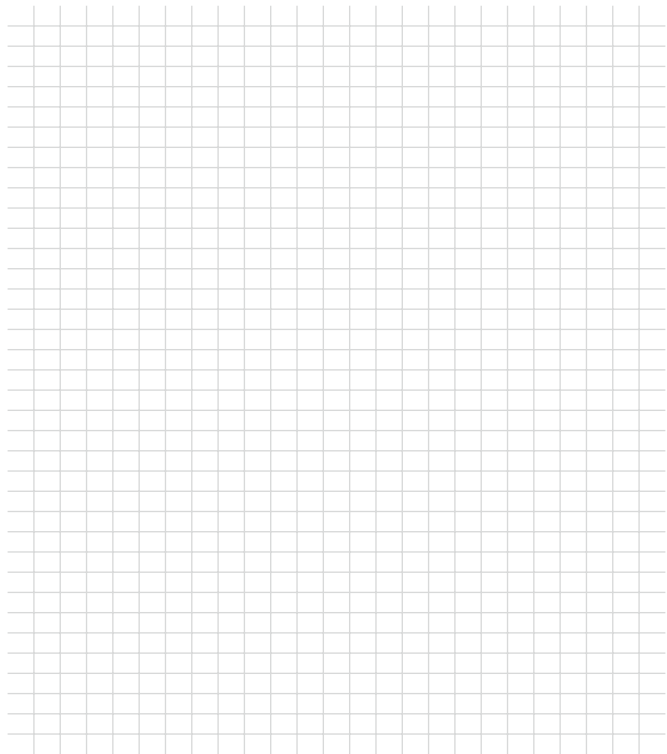
NU Service GmbH
Lessingstraße 10b
89231 Neu-Ulm
NEMECKO

IAN 360011_2101

Týmto potvrdzujeme, že tento výrobok zodpovedá európskej RED smernici 2014/53/EU.

CE konformitné vyhlásenie k tomuto výrobku nájdete na:

www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclarationofconformity.php





Hans Dinslage GmbH

Riedlinger Str. 28
88524 Uttenweiler
GERMANY



Stand der Informationen · Last Information Update · Version
des informations · Stand van de informatie · Stan informacj
Stav informácii · Stav informácii: 06/2021 · Ident.-No.:
678.012_SAS89_2021-03-09_01_IM_Lidl_
LB8_OSDE-OSBE-OSNL-OS CZ-OSPL-OSSK



IAN 360011_2101