

# SILVERCREST®



## ACTIVITY TRACKER SAS 89

GB IE NI

### ACTIVITY TRACKER

Instructions for use and safety notes

FR BE

### BRACELET FITNESS CONNECTÉ

Mode d'emploi et consignes de sécurité

DE AT CH

### FITNESS ARMBAND

Gebrauchsanleitung und Sicherheitshinweise

DK

### AKTIVITETSARMBÅND

Brugsvejledning og sikkerhedshenvisninger

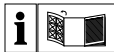
NL BE

### FITNESS-ARMBAND

Gebruikershandleiding en veiligheidsinstructies

IAN 360011\_2101

IE NI DK BE NL



GB IE NI

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

---

DK

Før du læser, vend siden med billeder frem og bliv bekendt med alle apparatets funktioner.

---

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

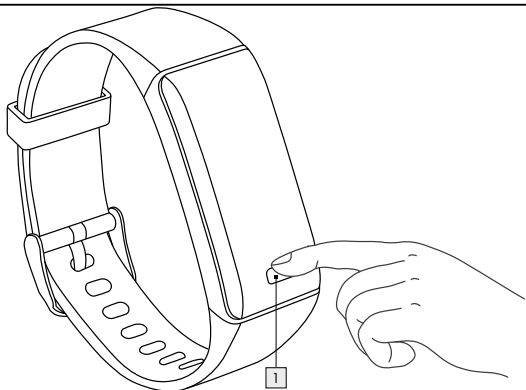
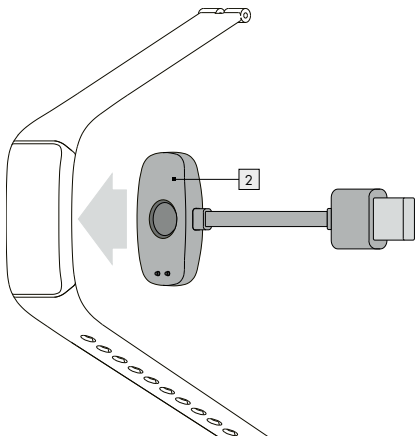
Vouw vóór het lezen de pagina met de afbeeldingen open en maak u vertrouwd met alle functies van het apparaat.

---

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 / NI	Instructions for use and safety notes	Page	5
DK	Brugsvejledning og sikkerhedshenvisninger	Side	37
FR / BE	Mode d'emploi et consignes de sécurité	Page	67
NL / BE	Gebruikershandleiding en veiligheidsinstructies	Pagina	101
DE / AT / CH	Gebrauchsanleitung und Sicherheitshinweise	Seite	135










**A****B**



<b>List of pictograms used</b> .....	Page 6
<b>Introduction</b> .....	Page 8
Scope of delivery .....	Page 8
Intended use .....	Page 9
Description of parts .....	Page 11
Technical data .....	Page 11
<b>Important safety notes</b> .....	Page 12
<b>Initial use</b> .....	Page 13
Charging the battery .....	Page 14
<b>Functions</b> .....	Page 15
Overview of functions .....	Page 15
Time / date / battery status / steps / completing daily goal .....	Page 17
Steps / movements / distance covered .....	Page 17
Calories burned / active time .....	Page 18
Daily goal progress / set daily goal .....	Page 18
Pulse measurement .....	Page 19
Training zones by heart rate .....	Page 20
Alarm .....	Page 21
Messages .....	Page 21
Calls .....	Page 22
Sleep mode .....	Page 23
Switching Bluetooth® on / off .....	Page 23
Move reminder .....	Page 24
<b>Transferring data to your smartphone</b> .....	Page 25
<b>Restore the device to its factory settings</b> .....	Page 25
<b>Replacement and wear parts</b> .....	Page 26
<b>Frequently asked questions</b> .....	Page 26
<b>Disposal</b> .....	Page 32
<b>Warranty / Service</b> .....	Page 33

## List of pictograms used

 <b>WARNING!</b>	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!
<b>IP67</b>	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><sup>®</sup> 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*<sup>®</sup> 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](http://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](http://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

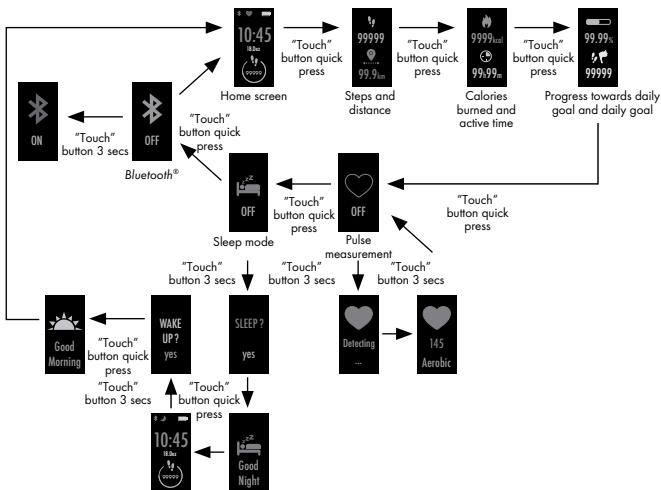
### ● Overview of functions

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*<sup>®</sup>, the *Bluetooth*<sup>®</sup> logo will appear on the display. The *Bluetooth*<sup>®</sup> logo flashes on the display if the device is searching for a connection with a smartphone. The *Bluetooth*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup> 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](http://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*<sup>®</sup> interface, you can transfer your saved data to an smartphone (iOS and Android<sup>™</sup>) 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.



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 NI

☎ **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:

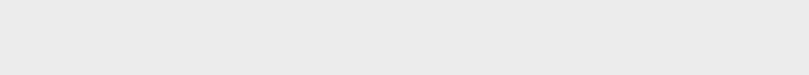
NU Service GmbH  
Lessingstraße 10 b  
89231 Neu-Ulm  
GERMANY

## **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/cedclarationofconformity.php](http://www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedclarationofconformity.php)



<b>De anvendte piktogrammers legende</b> .....	Side 38
<b>Indledning</b> .....	Side 40
Leverede dele .....	Side 40
Formålsbestemt anvendelse .....	Side 41
Beskrivelse af de enkelte dele .....	Side 43
Tekniske data .....	Side 43
<b>Vigtige sikkerhedshenvisninger</b> .....	Side 44
<b>Ibrugtagning</b> .....	Side 45
Opladning af akku .....	Side 46
<b>Funktioner</b> .....	Side 47
Funktionsoversigt .....	Side 47
Klokkeslæt / dato / batteriniveau / skridt / indfrielse dagsmål .....	Side 49
Skridt / bevægelser / tilbagelagt distance .....	Side 49
Kalorieforbrug / aktiv tid .....	Side 50
Dagsmål fremskridt / indstillet dagsmål .....	Side 50
Pulsmåling .....	Side 50
Hjertefrekvensens træningsområder .....	Side 52
Alarm .....	Side 53
Nyheder .....	Side 53
Opkald .....	Side 54
Sovemodus .....	Side 54
Tænd / sluk for Bluetooth® .....	Side 55
Bevægelseshukommelse .....	Side 56
<b>Dataoverførsel til smartphone</b> .....	Side 56
<b>Nulstil apparatet til fabriksindstillinger</b> .....	Side 57
<b>Reserve- og sliddele</b> .....	Side 57
<b>Hyppigt stillede spørgsmål</b> .....	Side 58
<b>Bortskaffelse</b> .....	Side 64
<b>Garanti / Service</b> .....	Side 65

## De anvendte piktogrammers legende

 <b>ADVARSEL!</b>	Advarselshenvisning i forbindelse med personskader eller farer for deres helbred
	Sikkerhedshenvisning på mulige skader på apparat/tilbehør
	Sikkerhedshenvisninger
	Handlingsanvisninger
	Overhold brugsanvisning
	Jævnstrøm 5 V, 0,25 A
	Producent
	Dette produkt opfylder kravene iht. de gældende europæiske og nationale retningslinjer.
	Miljøskader på grund af forkert bortskaffelse af batterierne!
<b>IP67</b>	Støvtæt og beskyttet mod virkningerne ved midlertidig neddykning i vand
 	Bortskaffelse i henhold til EF-direktivet om affald af elektrisk og elektronisk udstyr WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)

	<p>Mærkning til identifikation af indpakningsmaterialet.  A = materialeforkortelse, B = materialenummer:  1-6 = plaststoffer, 20-22 = papir og pap</p>
	<p>Bortskaf emballagen miljømæssigt forsvarligt</p>
	<p>Dataoverførsel via <i>Bluetooth</i><sup>®</sup> low energy technology</p>
	<p>Registrering af skridt</p>
	<p>Registrering af tilbagelagt km</p>
	<p>Registrering af forbrugte kalorier</p>
	<p>Registrering af aktivitetslængde</p>
	<p>Registrering af søvnperioder</p>
	<p>Visning af opringninger, SMS'er og beskeder</p>

# Aktivitetsarmbånd SAS 89

## ● Indledning



Gør dig fortrolig med fitnessarmbåndet før ibrugtagningen og den første anvendelse. Læs hertil den efterfølgende betjeningsvejledning og de vigtige sikkerhedshenvisninger omhyggeligt igennem. Anvend kun fitnessarmbåndet som beskrevet og kun til de formål, som det er beregnet til. Opbevar denne betjeningsvejledning omhyggeligt. Udlevér ligeledes alle dokumenter ved videregivelse af fitnessarmbåndet til tredjepart.

## ● **Leverede dele**

Kontrollér inden ibrugtagningen for kompletheden og beskadigelsen af forpakningsindholdet. Inden brugen skal De sørge for at apparatet og tilbehør ikke har nogen synlige skader og at al slags emballagemateriale fjernes. Benyt det ikke i tvivlstilfælde og kontakt deres forhandler eller den angivne kundeserviceadresse.

1 x aktivitetsarmbånd  
1 x USB-ladekabel

1 x brugsvejledning  
1 x kort vejledning



## ● Formålsbestemt anvendelse

Bevægelse er en forudsætning for et sundt liv. Fysisk aktivitet holder dig i form og sænker risikoen for hjerte-karsygdomme. Bevægelse hjælper dig med at reducere din vægt og du vil opleve, at dit velvære forbedres. Fysisk aktivitet omhandler alle energikrævende bevægelser. De daglige aktiviteter, så som gåture, cykling, trappegang og husligt arbejde bidrager væsentligt. For at kunne bedømme og registrere din daglige bevægelsesaktivitet på en objektiv måde, er Silvercrest fitnessarmbåndet "SAS 89" til stor gavn. Den kan således også motivere dig til øget bevægelse i dagligdagen. Derudover råder fitnessarmbåndet over en optisk sensor til pulsmåling. Dermed kan du måle din puls i realtid ved håndledet. Med hjælp af den gratis "HealthForYou"-app, overføres din bevægelsesaktiviteter på en nem måde fra fitnessarmbåndet til din smartphone. På den måde kan du til enhver tid se dine gemte resultater på en enkelt og overskuelig måde på din smartphone. Du kan se pulsoptagelser via live tracking i apps fra tredjeparter. Forudsætningen er, at appsene fra tredjeparter er i overensstemmelse med Bluetooth® dataoverførsel af pulsværdierne.

### **Fitnessarmbåndet har sammen med "HealthForYou"-appen følgende funktioner:**

- pulsmåling
- visning af klokkeslæt og dato
- visning af dagligt tilbagelagte skridt, distance, kalorieforbrug, aktiv tid og fremskridt af dagsmålet (i %)

- visning af de enkelte sovefaser
- vibrationsalarmer
- bevægelseshukommelse
- meddelelser omkring opkald og nyheder (f.eks. SMS eller WhatsApp).

#### Systemforudsætninger for

- "HealthForYou"-web-versionen
- MS Internet Explorer
  - MS Edge
  - Mozilla Firefox
  - Google Chrome
  - Apple Safari
- (i henholdsvis aktuel version)

#### Systemforudsætninger for

- "HealthForYou"-appen
- iOS fra 12.0; Android™ fra 8.0;  
*Bluetooth*® fra 4.0

"HealthForYou"-bestemmelserne om databeskyttelse kan du se via følgende link: [www.healthforyou.lidl/privacy.html](http://www.healthforyou.lidl/privacy.html)

#### Dataoverførsel per

*Bluetooth*® low

energy technology:

Fitnessarmbåndet anvender *Bluetooth*® low energy technology, frekvensbånd 2,402–2,480 GHz. Den maksimale udsendte sendeeffekt < 20 dBm



Listen over de kompatible smartphones, informationer til "HealthForYou"-app og software, samt nærmere til apparaterne, finder De under følgende link:  
[www.healthforyou.lidl](http://www.healthforyou.lidl)

Ændringer af de tekniske angivelser uden meddelelse forbeholdes på grund af aktualiseringsårsager.

## ● Beskrivelse af de enkelte dele

1 "Touch"-tast

2 USB-magnettilslutning

## ● Tekniske data

Vægt:	ca. 25 g (uden USB-ladekabel)
Egnet til håndledsomsfang af:	ca. 14,5 til ca. 21 cm
Akku:	105 mAh li-ion polymér
Akkudrifttid:	maks. 5 dage stand-by-drift
Tilladt driftbetingelse:	10–40 °C
Lagringkapacitet:	30 dage
Minimum målbar hjertefrekvens:	40 slag pr. minut
Maksimal målbar hjertefrekvens:	210 slag pr. minut

Strømforsyning: 5 V, 0,25 A  
Beskyttelsesklasse: IP67  
Bluetooth® low energy technology, frekvensbånd 2,4 GHz



## Vigtige sikkerhedshenvisninger

**⚠ ADVARSEL!** Undgå kontakt med solcreme eller lignende, da disse kan beskadige kunststofdelene.

- Hold børn udenfor forpakningsmaterialets rækkevidde. Der består kvælningfare!
- Fitnessarmbåndet er beskyttet mod sprøjtevand, regn, brusevand og mod midlertidig nedsænkning i vand med en dybde på 1 meter i op til 30 minutter. Anvend ikke fitnessarmbåndet under svømning!
- Fitnessarmbåndet indeholder magneter. Spørg derfor inden brugen af fitnessarmbåndet din læge, hvis du har en pacemaker, defibrillator eller et andet elektronisk implantat.
- Dette apparat er ikke noget medicinsk produkt. De målte værdier og pulsmålingen af fitnessarmbåndet er ikke egnet til at diagnosticere sygdomme, behandle dem, helbrede dem eller forebygge dem.

### Henvisninger til omgangen med akkuerne

- Når væsker fra en akkucelle kommer i kontakt med hud eller øjne, så skal de pågældende steder vaskes med vand og lægehjælp skal opsøges.

- Beskyt akkuerne imod umådeligt meget varme.
- **EKSPLOSIONSFARE!** Smid ikke akkuer i ilden.




- Oplad akkuen fuldstændigt inden den første ibrugtagning (se kapitel "Opladning af akku").
- Skil, åben eller hug ikke akkuer i småstykker.
- Anvend kun i brugsvejledningen anførte opladningsapparater.
- Akkuer skal oplades korrekt inden brugen. Producentens henvisninger, henholdsvis angivelser i denne brugsvejledning til den korrekte opadning skal altid overholdes.
- Lad akkuen mindst alle 3 måneder fuldstændigt op.
- Batteriet kan ikke udskiftes.

## ● Ibrugtagning

For at tage fitness-urbåndet i brug skal du trykke på knappen, indtil bjælken på skærmen er fuldt opladet, eller tilslut fitness-urbåndet til ladekablet. Hvis der ikke kommer en bjælke til syne ved et langt tryk på knappen, skal du trykke kort på knappen én gang. Hvis fitness-urbåndet ikke kan tændes, er fitness-urbåndets genopladelige batteri tomt. Oplad det genopladelige batteri som beskrevet i kapitlet "Opladning af akku".

- Sørg for at deres smartphone er forbundet med internettet.
- Aktivér *Bluetooth*<sup>®</sup> på deres smartphone.

- Download gratis appen "HealthForYou" i Apple App Store (iOS) eller hos Google Play (Android™).
-  Alt efter smartphonens indstillinger, så kan der opstå yderligere udgifter til internetforbindelsen eller dataoverførslen.
- Start "HealthForYou"-appen og følg anvisningerne. Vælg og forbind "SAS 89" i appens indstillingsmenu. På fitnessarmbåndet vises en tilfældig genereret sekscifret PIN-kode; samtidig vises der på smartphonen et tekstfelt, hvor du indtaster denne sekscifrede PIN-kode. Efter succesrig forbindelse kan De indstille deres personlige data. Efter ønske kan De aktivere / indstille alarmer, lade Dem informere omkring opkald / nyheder eller aktivere / indstille en bevægelseshukommelse.

## ● Opladning af akku



Så snart visningen af det genopladelige batteri af fitnessarmbåndet viser et tomt genopladeligt batteri, skal det genopladelige batteri oplades. For at oplade det genopladelige batteri, gå fremad som følger:

- Sæt USB-stikket af dit USB-ladekabel **2** i en USB-tilslutning af en tændt computer.
- Forbind USB-ladekablets **2** magnetlås med dit fitnessarmbånd som vist. Sørg for at USB-ladekablet sidder rigtigt. Det genopladelige batteri oplades kun, hvis kablet sidder korrekt.

- Den aktuelle opladningstilstand kan kontrolleres ved hjælp af visningen. Som regel varer en komplet opladning af det genopladelige batteri ca. 2 timer.



Så snart apparatets genopladelige batteri er fuldt opladet, vises følgende meddelelse på displayet.

**⚠ ADVARSEL!** Oplad IKKE fitnessarmbåndet, hvis de to ladecontakter på bagsiden af apparatet er våde. Tør i givet fald begge ladecontakter forsigtigt af med en klud. Hvis et genopladeligt batteri er lækket, skal du tage beskyttelseshandsker på og bortskaffe apparatet.

## ● Funktioner

### ● Funktionsoversigt

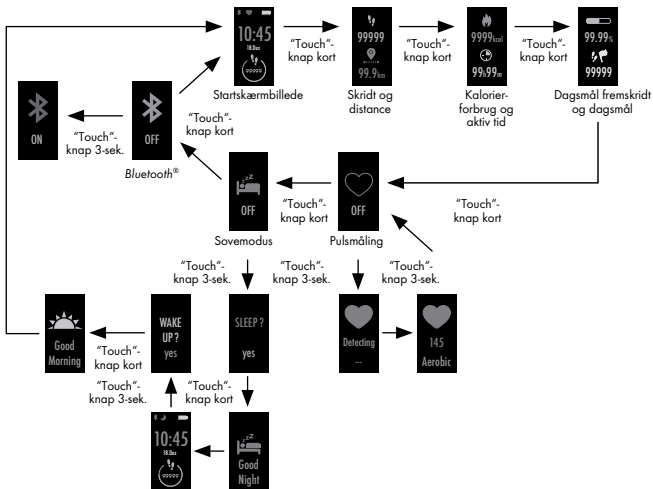
Fitnessarmbåndet har følgende funktioner: klokkeslæt med dato og visning af det genopladelige batteri, pulsmåling, skridttæller, kalorieforbrug, tilbagelagt distance, aktiv tid, dagsmål, alarm, bevægelseshukommelse, dvaletilstand og nyheder / opkaldsmeddelelse.

Værdierne sættes dagligt på 0 til midnat. Tællingen starter derpå igen forfra.

For at skifte mellem de enkelte funktioner, skal du trykke på "Touch"-tasten

**1** på fitnessarmbåndet.

Kontrollér når du har SAS 89'eren på, om den optiske sensor på bagsiden har den nødvendige hudkontakt og er fri for hudpartikler og støv. Stærk armbehåring og/eller tatoveringer kan have en negativ indvirkning på målingen.





## ● Klokkeslæt / dato / batteriniveau / skridt / indfrielse dagsmål



Fitness-urbåndet viser det aktuelle klokkeslæt, datoen, batteriniveauet, antallet af tilbagelagte skridt og indfrielsen af dagsmålet. Så snart fitness-urbåndet er blevet synkroniseret med smartphonen, overføres smartphonen aktuelle klokkeslæt og dato til fitness-urbåndet. Når målingen af hjertefrekvensen er aktiveret, vises hjerte-symbolet i displayet. Hvis du har aktiveret *Bluetooth*<sup>®</sup> på fitness-urbåndet, vises *Bluetooth*<sup>®</sup>-logoet i displayet. *Bluetooth*<sup>®</sup>-logoet blinker i displayet, når der søges en forbindelse til en smartphone. *Bluetooth*<sup>®</sup>-logoet vises konstant, når der er forbindelse til en smartphone.

## ● Skridt / bevægelser / tilbagelagt distance



Fitness-urbåndet viser bevægelserne (i skridt) og den tilbagelagte distance (i km). Skridtene måles ved hjælp af en 3D-sensor i fitness-urbåndets kabinet. Ved hjælp af din kropshøjde, der er registreret i appen, finder fitness-urbåndet frem til din skridtlængde. Du kan også ændre skridtlængden individuelt. Ud fra skridtlængden og antal skridt beregner fitness-urbåndet nu din tilbagelagte distance. Den viste distance er kun en cirkaværdi og stemmer ikke ubetinget overens med den faktiske distance.

## ● Kalorieforbrug / aktiv tid



Fitness-armbåndet beregner dit kalorieforbrug ud fra dine oplysninger i appen (kropshøjde, alder, køn, vægt) og dine tilbagelagte skridt. Når du vågner op om morgenen, viser fitness-armbåndet allerede et antal forbrændte kalorier, da kroppen også forbrænder kalorier i hviletilstand. Apparatet medregner automatisk de forbrændte kalorier fra hviletiden. Den aktive tid viser dig, hvor længe du indtil videre har været aktivt i bevægelse. Den aktive tid medregner udelukkende den tid, hvor du er i bevægelse.

## ● Dagsmål fremskridt / indstillet dagsmål




I "HealthForYou"-appens indstillinger kan du fastsætte et dagsmål (fx 10.000 skridt). Det aktuelle fremskridt ud fra det indstillede dagsmål (i %) samt det indtastede dagsmål (i skridt) kan du aflæse i fitness-armbåndets display.

## ● Pulsmåling








Fitness-armbåndet er udstyret med en optisk sensor, som kan måle pulsen i realtid. For at starte pulsmålingen skal du skifte til visningen af pulsmålingen.

-  For at aktivere funktionen skal du holde "Touch"-knappen 1 nede i 3 sekunder og slippe knappen, så snart "detecting..." vises i displayet. Fitness-armbåndet begynder derefter at måle pulsen. Så snart fitness-armbåndet har målt en puls, vises den målte værdi i displayet. Hvis fitness-armbåndet ikke kan måle en puls, vises i første omgang "Wear tightly" i displayet. Hvis der fortsat ikke kan måles en puls, vises "No Signal".
- Kontrollér i dette tilfælde, om den optiske sensor på bagsiden har tilstrækkelig hudkontakt og er fri for hudpartikler eller støv. Stærk armbe håring og / eller tatoveringer kan have en negativ indvirkning på målingen.

Indfaldende lys og for meget bevægelse kan forfalske pulsmålingen. Kontrollér at apparatet sidder tæt uden at skære i huden. Udfør efterfølgende en ny pulsmåling.

## ● Hjertefrekvensens træningsområder

Mens den aktuelle hjertefrekvens vises på displayet på fitness-urbåndet, viser fitness-urbåndet også skiftevis dit aktuelle træningsområde. Den maksimale hjertefrekvens beregnes automatisk ud fra følgende formel:  $220 - \text{alder} = \text{maksimal hjertefrekvens}$ . Ved hjælp af den maksimale hjertefrekvens beregnes de enkelte træningsområder. Hjertefrekvensen er forudindstillet i de følgende træningsområder, men kan ændres i appen:

	"Fat Burning" vises på displayet, når din aktuelle hjertefrekvens er mellem 50% og 60% af din maksimale hjertefrekvens.
	"Aerobic" vises på displayet, når din aktuelle hjertefrekvens er mellem 60% og 70% af din maksimale hjertefrekvens.
	"Steady" vises på displayet, når din aktuelle hjertefrekvens er mellem 70% og 80% af din maksimale hjertefrekvens.
	"Anaerobic" vises på displayet, når din aktuelle hjertefrekvens er mellem 80% og 90% af din maksimale hjertefrekvens.
	"Maximal" vises på displayet, når din aktuelle hjertefrekvens overstiger 90% af din maksimale hjertefrekvens.

## ● Alarm



De kan over "HealthForYou"-appen indstille forskellige alarmtider. Så snart alarmtiden er nået, begynder fitnessarmbåndet at vibrere.

## ● Nyheder

Hvis du får meddelelser på din smartphone (fx SMS eller WhatsApp) via push, kan du få notifikationer herom via fitnessarmbåndets display. Forudsætninger hertil er, at fitnessarmbåndet er forbundet med smartphonen via *Bluetooth*<sup>®</sup> og at "HealthForYou"-appen er indstillet.

Meddelelse om beskeder modtaget på smartphonen, såsom WhatsApp-beskeder:



"WhatsApp" vises i displayet.

Meddelelserne vises kun i aktivitetssensorens display, hvis du har aktiveret "Push-funktionen" på din smartphone.

## ● Opkald



I indstillingerne til appen "HealthForYou" kan du indstille, at du får besked om opkald via fitness-armbåndet. Forudsætningerne for dette er, at fitness-armbåndet er forbundet med smartphonen via Bluetooth® og appen "HealthForYou" er installeret.



Meddelelse om opkald modtaget på smartphonen: Navnet på den, der ringer, vises i displayet. Såfremt der ikke er gemt et navn til det telefonnummer, der ringes fra, er det kun nummeret der vises i displayet.

## ● Sovemodus

For at måle dine bevægelser, når du sover, skal du indstille apparatet til sovemodus, inden du lægger dig til at sove. Tryk herfor på "Touch"-knappen **1** i 3 sekunder i sovemodus-visningen.




Herefter spørges "SLEEP?"



Slip "Touch"-knappen  og bekræft med et kort tryk på "Touch"-knappen  igen.

"Good Night" vises i displayet.

Efter ét sekund skifter fitness-urbåndet automatisk til sovemodus.

Når du vågner om morgenen, skal du trykke på "Touch"-knappen  og holde den trykket i ca. 3 sekunder for at få fitness-urbåndet ud af sovemodus igen.

Herefter spørges "WAKE UP?"

Slip "Touch"-knappen  og bekræft med et kort tryk på "Touch"-knappen  igen.

"Good Morning" vises på displayet.



## ● Tænd / sluk for *Bluetooth*®

Som standard er *Bluetooth*® tændt på apparatet. Du kan se dette ved hjælp af *Bluetooth*®-logoet på displayet.

For at slukke for *Bluetooth*® på apparatet skal du trykke på "Touch"-tasten så ofte, indtil "Bluetooth On" vises på displayet. Hold nu "Touch"-tasten trykket i 3 sekunder. "Bluetooth Off" vises på displayet. *Bluetooth*® er nu slukket på apparatet. For at tænde *Bluetooth*® igen skal du igen trykke på "Touch"-tasten i 3 sekunder. "Bluetooth On" vises.

Hvis du slukker for *Bluetooth*<sup>®</sup> på apparatet, kan du ikke overføre registrerede data fra dit fitness-urbånd til din smartphone.



## ● **Bevægelseshukommelse**

Du kan indstille en bevægelsepåmindelse i indstillingerne i appen "HealthForYou". Du kan indstille en start- og sluttid, mens bevægelsepåmindelsen er aktiv, for eksempel fra 09:00 til 18:00. Du kan også indstille perioden for inaktivitet. Hvis du ikke bevæger dig i den indstillede periode for inaktivitet, begynder fitness-urbåndet at vibrere.



"Move" vises på displayet.

## ● **Dataoverførsel til smartphone**

For at overføre de registrerede data fra dit fitness-urbånd til appen "HealthForYou" skal du følge nedenstående trin:

- Aktivér *Bluetooth*<sup>®</sup> på din smartphone.
- Åben "HealthForYou"-appen.



- Dit "SAS 89" fitness-armbånd opretter automatisk forbindelse til appen. Dine data overføres automatisk til smartphonen. For at sikre en Bluetooth®-forbindelse skal du holde din smartphone inden for produktets Bluetooth®-område.

## ● Nulstil apparatet til fabriksindstillinger

Du kan slette alle gemte data på apparatet som fx indstillinger eller gemte målte værdier ved at nulstille apparatet til fabriksindstillinger.

For at gøre dette skal du gøre følgende:

- I indstillingsmenuen for "SAS 89" i appen "HealthForYou" kan du nulstille enheden til fabriksindstillingerne.
- Efter bekræftelse i appen "HealthForYou" slettes alle data, der er gemt på apparatet, og apparatet nulstilles til fabriksindstillinger.

## ● Reserve- og sliddele

Tilbehørsdele kan efterbestilles over webshoppen under:  
[www.shop.sanitas-online.de](http://www.shop.sanitas-online.de)

Betegnelse	Artikel- eller bestillingsnummer
USB-ladekabel	163.164
Armbånd sort	164.231
Armbånd bærr	164.277

## ● Hyppigt stillede spørgsmål

### **Hvordan tager jeg fitnessarmbåndet på, så at det sidder korrekt?**

Bær fitnessarmbåndet på venstre håndled, hvis du er højrehåndet eller på højre håndled hvis du er venstrehåndet. Træk herved armbåndets ene ende gennem den anden endes åbning. Tryk nu på spænderne ved armbåndets åbninger og skub armbåndets ende gennem stroppen, indtil det tydeligt går i hak.

### **Hvilken værdi har fitnessarmbåndet for mig?**

Bevægelse er en forudsætning for et sundt liv. Fysisk aktivitet holder dig i form og sænker risikoen for hjerte-karsygdomme. Bevægelse hjælper dig med at reducere din vægt og du vil opleve, at dit velvære forbedres. Fysisk aktivitet omhandler alle energikrævende bevægelser. De daglige aktiviteter, så som gåture, cykling, trappegang og husligt arbejde bidrager væsentligt. For at kunne bedømme og registrere din daglige bevægelse-saktivitet på en objektiv måde, er fitnessarmbåndet til stor gavn. Det kan

på den måde også motivere dig til øget bevægelse i dagligdagen. En daglig kvote på mindst 7.000–10.000 skridt eller 30 minutters aktivitet er optimalt.

(Kilde: iht. WHO, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.)

### **Hvordan registrerer fitnessarmbåndet mine skridt?**

Fitnessarmbåndet registrerer ved hjælp af den indbyggede 3D-sensor uafbrudt din fysiske aktivitet. Derved angives alle dine fysiske bevægelser i skridt. Angivelsen af den tilbagelagte strækning kan derfor afvige fra den faktiske strækning.

### **Hvordan kan jeg bearbejde mine aktivitets-/sovedata?**

Via dit fitness-armbånds *Bluetooth*<sup>®</sup>-interface kan du overføre dine lagrede data til en smartphone (iOS og Android™) og analysere dem der. Det kræver som det eneste, at du installerer den gratis "HealthForYou"-app på din smartphone.

### **Hvordan synkroniserer jeg mine data med appen?**

For at overføre de indsamlede data fra dit fitness-armbånd til "HealthForYou"-appen skal du følge anvisningerne i kapitlet "Dataoverførsel til smartphone".

### **Dataoverførslen til smartphonen fungerer ikke.**

Det kan der være flere årsager til:

- Undersøg om din smartphone/tablet er kompatibel med "HealthForYou"-appen.

- Fitness-urbåndet befinder sig i "Sleep-Modus". For at forlade "Sleep-Modus" skal du holde "Touch"-knappen trykket i ca. 3 sekunder. Herefter spørges "WAKE UP?" Slip "Touch"-knappen 1 og bekræft med et kort tryk på "Touch"-knappen 1 igen. "Good Morning" vises i displayet på fitness-urbåndet.
- *Bluetooth*<sup>®</sup> er ikke aktiveret på din smartphone eller dit fitness-urbånd. Aktivér *Bluetooth*<sup>®</sup> i indstillingerne på din smartphone og på dit fitness-urbånd som beskrevet i kapitlet "Tænd / sluk for *Bluetooth*<sup>®</sup>".
- Det genopladelige batteri af fitnessurbåndet er tomt. Hvis fitnessurbåndet ikke kan tændes, så oplad den med det medleverede USB-ladekabel.
- Kontrollér om du bruger den korrekte app. En dataoverførsel er udelukkende mulig med "HealthForYou"-appen.
- Fitnessurbåndet er forbundet med en anden smartphone. Adskil denne forbindelse, inden du forbinder fitnessurbåndet med en anden smartphone.
- **iPhone:**  
Hvis du bruger en iPhone og *Bluetooth*<sup>®</sup>-forbindelsen ikke længere oprettes, skal *Bluetooth*<sup>®</sup>-forbindelsen afbrydes i "HealthForYou"-appen. Gå efterfølgende ind på *Bluetooth*<sup>®</sup> i iPhonens indstillinger og slet "SAS 89" fra listen over de forbundne *Bluetooth*<sup>®</sup>-apparater. Forbind nu på ny "SAS 89" i "HealthForYou"-appen via *Bluetooth*<sup>®</sup>.
- **Android<sup>™</sup>:**  
Hvis du bruger en Android<sup>™</sup>-smartphone og *Bluetooth*<sup>®</sup>-forbindelsen ikke længere oprettes, skal *Bluetooth*<sup>®</sup>-forbindelsen afbrydes i

“HealthForYou“-appen. Gå efterfølgende ind på *Bluetooth*<sup>®</sup> i indstillingerne i din Android™-smartphone og slet “SAS 89” i listen over forbundne *Bluetooth*<sup>®</sup>-apparater. Forbind nu på ny “SAS 89” i “HealthForYou“-appen via *Bluetooth*<sup>®</sup>.

## **Hvorfor fungerer pulsmålingen ikke?**

Kontrollér i dette tilfælde, om den optiske sensor på bagsiden har den nødvendige hudkontakt og er fri for hudpartikler og støv. Indfaldende lys og for meget bevægelse kan forfalske pulsmålingen. Kontrollér at apparatet sidder tæt uden at skære i huden. Udfør efterfølgende en ny pulsmåling. Kraftig hårvækst på armene og/eller tatoveringer kan have en negativ indvirkning på pulsmålingen.

## **Hvornår skal jeg oplade fitness-armbåndets genopladelige batteri?**

Oplad fitness-armbåndets genopladelige batteri, når der ved tastetryk vises “Battery low” på displayet.

Lad aldrig det genopladelige batteri blive helt tomt; en kontinuerlig dataregistrering er kun mulig på en sådan måde.

## **Hvordan oplader jeg fitnessarmbåndet korrekt?**

For at oplade fitnessarmbåndet korrekt, skal du følge anvisningerne som beskrevet i kapitel “Opladning af akku”.

## **Kan jeg også have fitnessarmbåndet på når jeg cykler?**

Du kan også have fitnessarmbåndet på når du cykler. Du skal dog have det på et egnet sted i forhold til fitnessarmbåndet. En placering af fitnessarmbåndet på benet eller i en lille lomme, hhv. bukselomme i siden er godt egnet; fastgørelse til bæltet er derimod uegnet. Dog afviger angivelserne af den tilbagelagte strækning fra den faktiske strækning, fordi fitnessarmbåndet registrerer alle dine fysiske bevægelser som skridt.

## **Hvor mange dage / nætter kan fitnessarmbåndet registrere?**

Fitnessarmbåndet kan registrere op til 30 dage og 30 nætter. Er alle lagringspladser fyldte, så overskrives de ældste registreringer automatisk. Derfor anbefaler vi at gennemføre dataoverførslen mindst en gang om ugen.

## **Hvordan aktiverer jeg dvaletilstanden?**

Vær hertil opmærksom på anvisningerne i kapitlet "Dvaletilstand".

## **Hvordan kan jeg aktivere vibrationsalarmen?**

Den ønskede alarmtid indtastes i "HealthForYou"-appen. Synkroniser efter indtastningen / ændringen af alarmtiden fitnessarmbåndet med appen.

## **Kan jeg også bruge fitnessarmbåndet mens jeg tager brusebad eller svømmer?**

Fitnessarmbåndet er beskyttet mod midlertidig nedsænkning i vand med en dybde på 1 meter i op til 30 minutter (IP67). Det kan i enkelte tilfælde forekomme, at vandtrykket er for højt mens man tager brusebad eller

sænker fitnessarmbåndet under vand og fitnessarmbåndet kan derved beskadiges. Anvendelse frarådes i forbindelse med svømning.

### **Hvordan bortskaffer jeg fitnessarmbåndet korrekt?**

Vær hertil opmærksom på henvisningerne i kapitel "Bortskaffelse".

### **Hvordan rengør jeg fitnessarmbåndet?**

Rengør fitnessarmbåndet af og til med en fugtig klud.

### **Hvor kan jeg bestille et USB-ladekabel?**

Se kapitel "Reserve- og sliddele".

### **Hvor kan jeg bestille et ekstra armbånd?**

Se kapitel "Reserve- og sliddele". Du kan også bestille en anden farve end dit tidligere armbånd.

### **Hvad er alt indeholdt i leveringen?**

I leveringen er indeholdt et fitness-armbånd, et USB-ladekabel, denne brugsanvisning og en kort vejledning.

### **Hvad betyder symbolerne på fitnessarmbåndet og på emballagen?**

Vær herved opmærksom på kapitlet "De anvendte piktogrammers legende".

## ● Bortskaffelse

Indpakningen består af miljøvenlige materialer, som De kan bortskaffe over de lokale genbrugssteder.



Bemærk forpkningsmaterialernes mærkning til affaldssorteringen, disse er mærket med forkortelser (a) og numre (b) med følgende betydning: 1-7: kunststoffer/20-22: papir og pap/80-98: kompositmaterialer.



I henhold til det europæiske direktiv om affald fra elektrisk og elektronisk udstyr og omsætning til national lovgivning skal brugte el-apparater indsamles separat og tilføres miljøvenligt genbrug.



De får oplyst muligheder til bortskaffelse af det udtjente produkt hos deres lokale myndigheder eller bystyre.

Defekte eller brugte batterier skal recycles iht. retningslinje 2006/66/EC og dennes ændringer. Returnér batterier og/eller produktet over de tilbudte indsamlings steder.



**Miljøskader på grund af forkert  
bortskaffelse af batterierne!**



Batterier må ikke bortskaffes med husholdningsaffaldet. De kan indeholde giftige tungmetaller og er underlagt behandlingen for særaffald. De kemiske symboler for tungmetaller er følgende: Cd = kadmium, Hg = kviksølv, Pb = bly. Aflever derfor brugte batterier hos et kommunalt opsamlingssted.

## ● Garanti/Service

Vi giver 3 års garanti fra købsdato på materiale- og fabriktionsfejl af fitnessarmbåndet.

Garantien gælder ikke:

- i tilfælde af skader, som beror på uhensigtsmæssig betjening.
- for sliddele.
- ved kundens egen skyld.
- så snart apparatet er blevet åbnet gennem et ikkeautoriseret værksted.

Køberens lovmæssige reklamationsret, forbliver uberørt af denne garanti. Såfremt kunden vil gøre garantien gældende indenfor garantiperioden, så skal han kunne fremlægge dokumentation som bevis for købet. Garantien skal gøres gældende indenfor et tidsrum af 3 år fra købsdato af, overfor Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, TYSKLAND.

**Henvend Dem venligst til vores kundetjeneste under følgende kontakt i tilfælde af reklamationer:**

**Service-hotline (gratis):**

DK

☎ **80 70 57 89 (man-fre: 8-18 Ur)**

✉ **service-dk@sanitas-online.de**

Når vi opfordrer dig til forsendelse af det defekte fitnessarmbånd, skal produktet sendes til følgende adresse:

NU Service GmbH  
Lessingstraße 10b  
89231 Neu-Ulm  
TYSKLAND

**IAN 360011\_2101**

Vi bekræfter hermed, at dette produkt lever op til det europæiske RED-direktiv 2014/53/EU.

Du finder CE-overensstemmelseserklæringen for dette produkt på:  
[www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclarationofconformity.php](http://www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclarationofconformity.php)

<b>Légende des pictogrammes utilisés</b> .....	Page 68
<b>Introduction</b> .....	Page 70
Contenu de la livraison .....	Page 70
Utilisation conforme .....	Page 71
Descriptif des pièces .....	Page 73
Caractéristiques techniques .....	Page 74
<b>Instructions importantes de sécurité</b> .....	Page 74
<b>Mise en service</b> .....	Page 76
Chargement de la batterie .....	Page 77
<b>Fonctions</b> .....	Page 78
Aperçu des fonctions .....	Page 78
Heure / Date / Niveau de batterie / Foulées / Réalisation de l'objectif quotidien .....	Page 79
Foulées / Mouvements / Distance parcourue .....	Page 80
Consommation de calories / Temps actif .....	Page 81
Progression de l'objectif quotidien / Objectif quotidien paramétré .....	Page 81
Mesure du pouls .....	Page 82
Zones d'entraînement de la fréquence cardiaque .....	Page 83
Alarme .....	Page 84
Messages .....	Page 84
Appels .....	Page 85
Mode sommeil .....	Page 86
Activer / désactiver le Bluetooth® .....	Page 87
Rappel d'activité .....	Page 87
<b>Transfert des données sur smartphone</b> .....	Page 88
<b>Réinitialiser les réglages d'usine de l'appareil</b> .....	Page 88
<b>Accessoires et consommables</b> .....	Page 89
<b>Questions fréquentes</b> .....	Page 90
<b>Mise au rebut</b> .....	Page 96
<b>Garantie / Service client</b> .....	Page 97

## Légende des pictogrammes utilisés

	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 5 V, 0,25 A
	Fabricant
	Ce produit est conforme aux exigences des directives européennes et nationales applicables.
	Une mise au rebut inappropriée des piles provoque des dommages écologiques !
<b>IP67</b>	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><sup>®</sup> 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](http://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](http://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*<sup>®</sup> sur votre smartphone.
- Téléchargez gratuitement l'application « HealthForYou » sur Apple App Store (iOS) ou sur le Google Play Store (Android<sup>™</sup>).
-  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

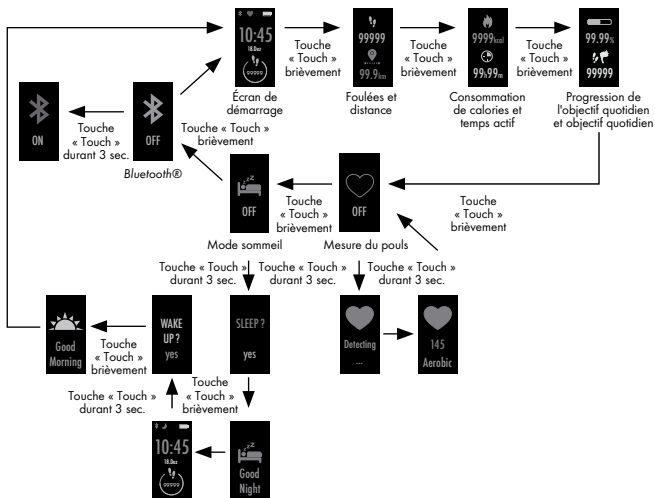
### ● Aperçu des fonctions

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*<sup>®</sup> sur le bracelet Fitness, le logo *Bluetooth*<sup>®</sup> apparaît sur l'écran. Le logo *Bluetooth*<sup>®</sup> clignote sur l'écran lorsqu'une connexion est recherchée avec un smartphone. Le logo *Bluetooth*<sup>®</sup> 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 » <sup>1</sup> 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 pré-réglée 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*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup>

Le *Bluetooth*<sup>®</sup> est activé par défaut sur l'appareil. Vous pouvez le reconnaître au logo *Bluetooth*<sup>®</sup> affiché sur l'écran.

Pour désactiver le *Bluetooth*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup> est désormais désactivé sur l'appareil. Pour réactiver le *Bluetooth*<sup>®</sup>, maintenez de nouveau pressée la touche « Touch » durant 3 secondes. « Bluetooth On » s'affiche.

Lorsque vous désactivez le *Bluetooth*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup>, veuillez rester à portée du *Bluetooth*<sup>®</sup> 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](http://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*<sup>®</sup> de votre bracelet Fitness vous permet de transférer et d'analyser vos données enregistrées sur un smartphone (iOS et Android<sup>™</sup>). 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.



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**

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**

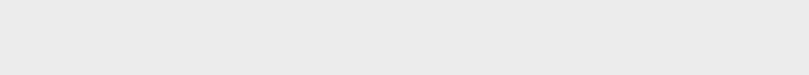
Si nous vous prions de nous renvoyer le bracelet Fitness défectueux, ce dernier est à expédier à l'adresse suivante :

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](http://www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclarationofconformity.php)



<b>Legenda van de gebruikte pictogrammen</b> .....	Pagina 102
<b>Inleiding</b> .....	Pagina 104
Omvang van de levering.....	Pagina 104
Correct gebruik.....	Pagina 105
Beschrijving van de onderdelen.....	Pagina 107
Technische gegevens.....	Pagina 108
<b>Belangrijke veiligheidsinstructies</b> .....	Pagina 108
<b>Ingebruikname</b> .....	Pagina 110
Accu laden.....	Pagina 111
<b>Functies</b> .....	Pagina 112
Functieoverzicht.....	Pagina 112
Tijd / Datum / Batterij / Stappen / Vervulling van het dagdoel.....	Pagina 114
Stappen / Bewegingen / Afgelegde afstand.....	Pagina 114
Calorieverbruik / Actieve tijd.....	Pagina 115
Voortgang dagdoel / Ingesteld dagdoel.....	Pagina 115
Hartslagmeting.....	Pagina 116
Trainingsmodi van de hartfrequentie.....	Pagina 117
Alarm.....	Pagina 118
Mededelingen.....	Pagina 118
Oproepen.....	Pagina 119
Slaapmodus.....	Pagina 120
Bluetooth® inschakelen / uitschakelen.....	Pagina 120
Bewegingsherinnering.....	Pagina 121
<b>Gegevensoverdracht naar de smartphone</b> .....	Pagina 122
<b>Apparaat terugzetten naar fabrieksinstellingen</b> .....	Pagina 122
<b>Reserve- en aan slijtage onderhevige onderdelen</b> .....	Pagina 123
<b>Veelgestelde vragen</b> .....	Pagina 123
<b>Afvoer</b> .....	Pagina 129
<b>Garantie / Service</b> .....	Pagina 131

## Legenda van de gebruikte pictogrammen

 <b>WAARSCHUWING!</b>	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!
<b>IP67</b>	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><sup>®</sup> 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](http://www.healthforyou.lidl/privacy.html)

Gegevensoverdracht  
via *Bluetooth*<sup>®</sup> low  
energy technology:



De fitness-armband maakt gebruik van de *Bluetooth*<sup>®</sup> 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](http://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*<sup>®</sup> op uw smartphone.
- Download de kosteloze app "HealthForYou" in de Apple App Store (iOS) of bij Google Play (Android<sup>™</sup>).
-  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.

## ● Funcies

### ● **Funcieoverzicht**

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.

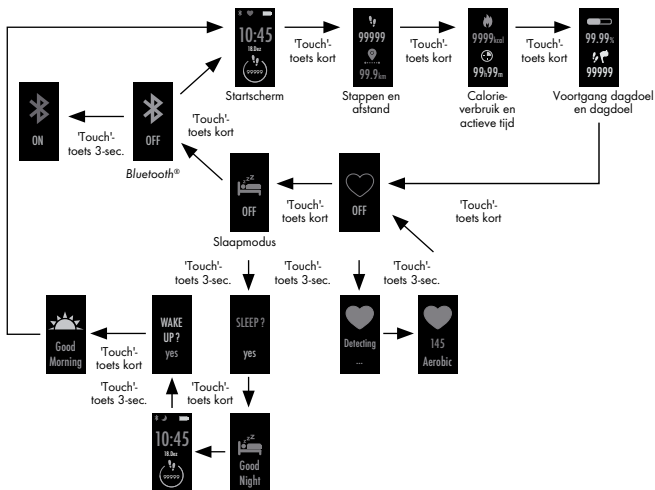
De waarden worden dagelijks om 0 uur op nul gezet. Het tellen begint dan weer van voren af aan.

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*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup>-verbinding te garanderen, moet u met uw smartphone binnen de *Bluetooth*<sup>®</sup>-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](http://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*<sup>®</sup>-interface van uw fitness-armband kunt u uw opgeslagen gegevens doorsturen naar een smartphone (Android<sup>™</sup> 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*<sup>®</sup>-verbinding niet meer tot stand komt, verbreekt u eerst de *Bluetooth*<sup>®</sup>-verbinding in de "HealthForYou"-app.  
Ga vervolgens in de instellingen van uw iPhone naar *Bluetooth*<sup>®</sup> en verwijder de "SAS 89" uit de lijst met verbonden *Bluetooth*<sup>®</sup>-apparaten.  
Verbind vervolgens de "SAS 89" in de "HealthForYou"-app opnieuw via *Bluetooth*<sup>®</sup>.
- **Android™:**  
Als u gebruik maakt van een Android™-smartphone en de *Bluetooth*<sup>®</sup>-verbinding niet meer tot stand komt, onderbreekt u eerst de *Bluetooth*<sup>®</sup>-verbinding in de "HealthForYou"-app. Ga vervolgens in de instellingen van uw Android™-smartphone naar *Bluetooth*<sup>®</sup> en verwijder de "SAS 89" uit de lijst van verbonden *Bluetooth*<sup>®</sup>-apparaten. Verbind vervolgens de "SAS 89" in de "HealthForYou"-app opnieuw via *Bluetooth*<sup>®</sup>.

## 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.



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**

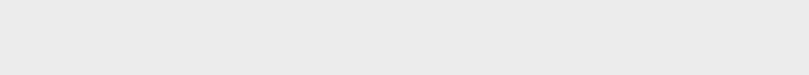
Als wij u vragen om de defecte fitness-armband op te sturen, dient u het product naar het volgende adres te sturen:

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/cedeclarationofconformity.php](http://www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclarationofconformity.php)



<b>Legende der verwendeten Piktogramme</b> .....	Seite 136
<b>Einleitung</b> .....	Seite 138
Lieferumfang.....	Seite 138
Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....	Seite 139
Teilebeschreibung.....	Seite 141
Technische Daten.....	Seite 142
<b>Wichtige Sicherheitshinweise</b> .....	Seite 142
<b>Inbetriebnahme</b> .....	Seite 144
Akku aufladen.....	Seite 145
<b>Funktionen</b> .....	Seite 146
Funktionsübersicht.....	Seite 146
Uhrzeit / Datum / Akkustand / Schritte / Erfüllung des Tagesziels.....	Seite 148
Schritte / Bewegungen / zurückgelegte Distanz.....	Seite 148
Kalorienverbrauch / aktive Zeit.....	Seite 149
Tagesziel Fortschritt / eingestelltes Tagesziel.....	Seite 149
Pulsmessung.....	Seite 150
Trainingsbereiche der Herzfrequenz.....	Seite 151
Alarm.....	Seite 152
Nachrichten.....	Seite 152
Anrufe.....	Seite 153
Schlafmodus.....	Seite 154
Bluetooth® einschalten / ausschalten.....	Seite 154
Bewegungserinnerung.....	Seite 155
<b>Datenübertragung auf Smartphone</b> .....	Seite 156
<b>Gerät auf Werkseinstellungen zurücksetzen</b> .....	Seite 156
<b>Ersatz- und Verschleißteile</b> .....	Seite 157
<b>Häufig gestellte Fragen</b> .....	Seite 157
<b>Entsorgung</b> .....	Seite 164
<b>Garantie / Service</b> .....	Seite 165

## Legende der verwendeten Piktogramme

 <b>WARNING!</b>	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!
<b>IP67</b>	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><sup>®</sup> 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*<sup>®</sup>-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](http://www.healthforyou.lidl/privacy.html)

Datenübertragung per  
*Bluetooth*<sup>®</sup> low energy  
technology:

Das Fitness-Armband verwendet  
*Bluetooth*<sup>®</sup> 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](http://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-Armbands 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-Armbands 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 Ladekontakte auf der Rückseite des Geräts nass sind. Tupfen Sie gegebenenfalls die beiden Ladekontakte vorsichtig mit einem Tuch trocken. Wenn ein Akku ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Gerät entsorgen.

## ● Funktionen

### ● Funktionsübersicht

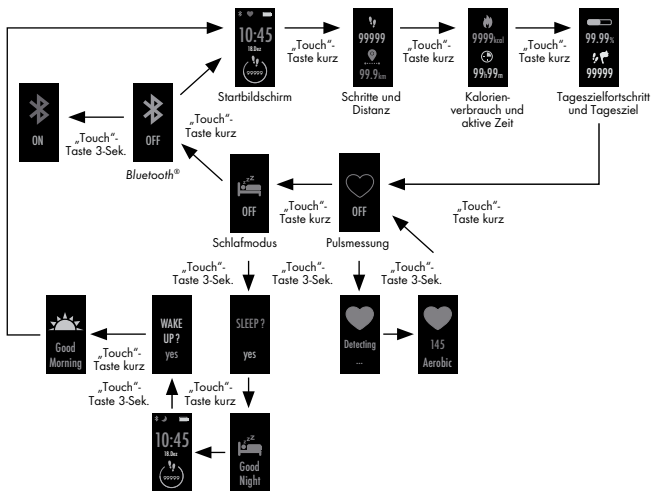
Das Fitness-Armband besitzt folgende Funktionen: Uhrzeit mit Datum und Akkustand, Pulsmessung, Schrittzähler, Kalorienverbrauch, zurückgelegte Distanz, aktive Zeit, Tagesziel, Alarm, Bewegungserinnerung, Schlafmodus und Nachrichten- / Anrufbenachrichtigung.

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*<sup>®</sup> aktiviert haben, wird im Display das *Bluetooth*<sup>®</sup>-Logo angezeigt. Das *Bluetooth*<sup>®</sup>-Logo blinkt im Display, wenn eine Verbindung zu einem Smartphone gesucht wird. Das *Bluetooth*<sup>®</sup>-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-Armbands 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*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup>-Verbindung zu gewährleisten, bleiben Sie mit dem Smartphone in *Bluetooth*<sup>®</sup>-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](http://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*<sup>®</sup>-Schnittstelle Ihres Fitness-Armbands können Sie Ihre gespeicherten Daten an ein Smartphone (iOS und Android<sup>™</sup>) 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*<sup>®</sup> ist auf Ihrem Smartphone oder auf Ihrem Fitness-Armband nicht aktiviert. Aktivieren Sie *Bluetooth*<sup>®</sup> in den Einstellungen Ihres Smartphones und auf Ihrem Fitness-Armband wie in Kapitel „*Bluetooth*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup>-Verbindung nicht mehr aufgebaut wird, trennen Sie zuerst die *Bluetooth*<sup>®</sup>-Verbindung in der „HealthForYou“-App.  
Gehen Sie anschließend in den Einstellungen Ihres iPhones auf *Bluetooth*<sup>®</sup> und löschen Sie den „SAS 89“ aus der Liste der verbundenen *Bluetooth*<sup>®</sup>-Geräte.  
Verbinden Sie nun den „SAS 89“ in der „HealthForYou“-App erneut über *Bluetooth*<sup>®</sup>.
- **Android™:**  
Wenn Sie ein Android™-Smartphone verwenden und die *Bluetooth*<sup>®</sup>-Verbindung nicht mehr aufgebaut wird, trennen Sie zuerst die *Bluetooth*<sup>®</sup>-Verbindung in der „HealthForYou“-App. Gehen Sie anschließend in den Einstellungen Ihres Android™-Smartphones auf *Bluetooth*<sup>®</sup> und löschen Sie den „SAS 89“ aus der Liste der verbundenen *Bluetooth*<sup>®</sup>-Geräte. Verbinden Sie nun den „SAS 89“ in der „HealthForYou“-App erneut über *Bluetooth*<sup>®</sup>.

## **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.



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](http://www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclarationofconformity.php)

The *Bluetooth*<sup>®</sup> word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Hans Dinslage GmbH is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC. Android<sup>™</sup> is a trademark of Google LLC.





**Hans Dinslage GmbH**

Riedlinger Str. 28  
88524 Uttenweiler  
GERMANY



Last Information Update · Tilstand af information  
Version des informations · Stand van de informatie  
Stand der Informationen: 06 / 2021 · Ident.-No.:  
678.007\_SAS89\_2021-03-09\_01\_IM\_Lidl\_LB6\_IENI-DK-BE-NL



IAN 360011\_2101