

Active Fit Tracker



Bruksanvisningen finns tillgänglig online på följande språk:

Danska: bonniershop.dk/dk-manual/tracker

Svenska: bonniershop.nu/se-manual/tracker

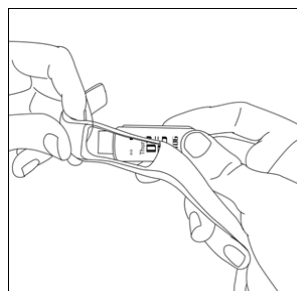
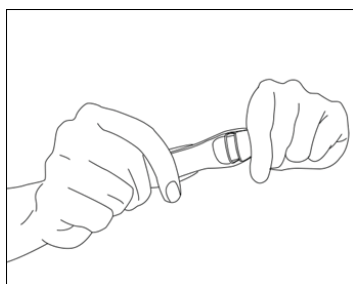
Norska: bonniershop.com/no-manual/tracker

Grattis till din Active Fit Tracker med pulsmätare! Alla aktiviteter visas i appen efter att den har synkroniserat med data från din Active Fit Tracker. Läs igenom den här informationen noga.

OBS: skärmvisningen skiljer sig åt mellan olika versioner av appen på grund av uppdateringar av de nyare versionerna.

Aktivera och ladda enheten

1. Ladda Active Fit Tracker 30 minuter innan användning.
2. Active Fit Tracker måste vara laddad för att fungera korrekt. När Active Fit Tracker har lågt batteri ska du ladda den genom att plocka ur skärmen ur armbandet och koppla in den i en vanlig laddningsport (5V/1A).



Kompatibel med följande versioner:

Apple Store: IOS 8.0 och högre
Google Play store: Android 4.4 och högre
Stödjer Bluetooth 4.0
Språk: Engelska



Aktivera Bluetooth på din telefon innan du ansluter till appen. Telefonen måste vara ansluten till internet via Wi-Fi/4G/3G för att du ska kunna använda Active Fit Tracker.

Ladda ner appen

Ladda ner appen genom att antingen skanna QR-koden nedan, eller genom att söka efter ”**Active Fit Tracker**” och ladda ner den i Apple Store eller Google Play Store.

1. Apple iPhone (IOS 8.0 och högre): sök efter ”**Active Fit Tracker**” i App Store för att ladda ner och installera den.
2. Android-telefon (4.4 och högre): sök efter ”**Active Fit Tracker**” i Google Play Store för att ladda ner och installera den.



1. Parkoppla Active Fit Tracker

Öppna appen när den har laddats ner. Kontrollera att Bluetooth är aktiverat innan du parkopplar din Active Fit Tracker. Gå till fliken "Device" (Enhet) och tryck på "Device Paring" (Parkoppling av enhet) för att söka efter en Active Fit Tracker. Välj rätt Active Fit Tracker-ID/enhet och vänta tills parkopplingen har genomförts. OBS: Din enhet har en unik kod. Du kan se enhetens namn för parkoppling så snart du slår på din Active Fit Tracker.

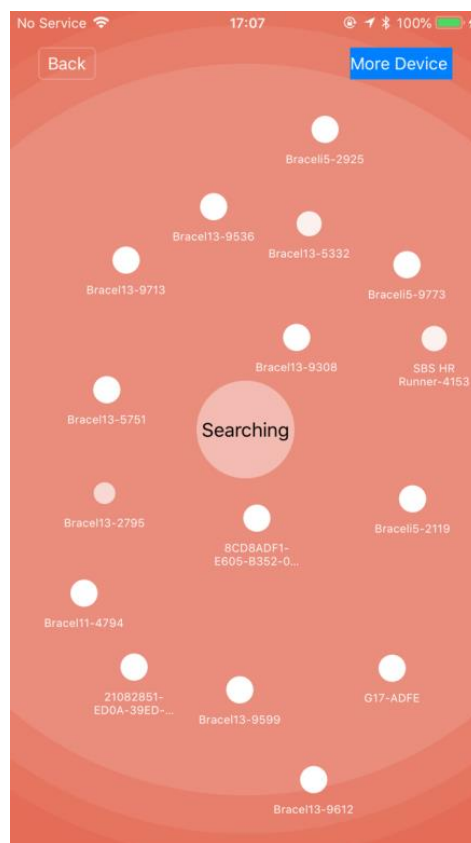
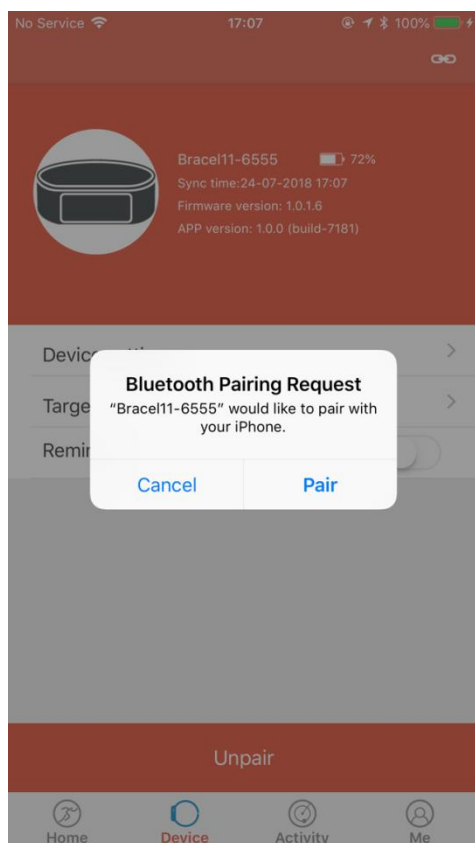
Starta din Active Fit Tracker genom att trycka på mitten tills den vibrerar.

Den visar 4 siffror på skärmen. Om du inte får något meddelande om genomförd parkoppling, upprepa ovanstående steg.

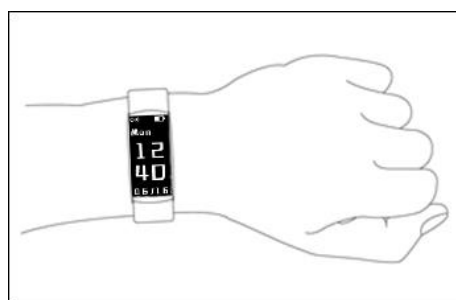


OBS: Håll din Active Fit Tracker nära mobiltelefonen när du parkopplar dem, och aktivera Bluetooth på din telefon.

OBS: skärmvisningen skiljer sig åt mellan olika versioner av appen på grund av uppdateringar av de nyare versionerna.



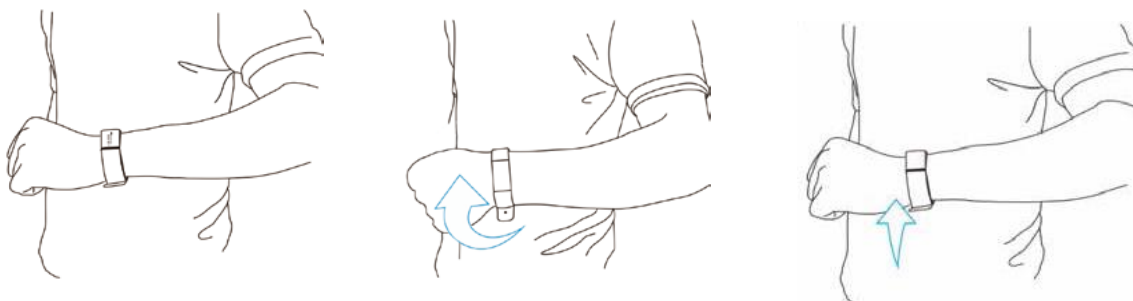
Ta på dig armbandet och bär det enligt bilden nedan.





















2. Navigering och gester

Armbandet har en OLED-pekskärm. Dra på skärmen för att navigera och tryck och håll ner för att välja.

När du inte använder armbandet stängs skärmen av. För att aktivera den: Tryck på mitten av skärmen tills den vibrerar eller vrid handleden mot dig enligt bilderna nedan:




























3. Ikoner

Tidsvisning:		Nummerpresentation:	
AV:		Hitta min telefon:	
Funktionsinställning:		Påminnelse om stillasittande:	
Träning:		Steg:	
Urtavla:		Kalorier:	
Stör ej (av):		Avstånd:	
Stör ej (på):		Kalender:	
Puls:		Meddelande:	
Information:		Återställ	

4. Lägen

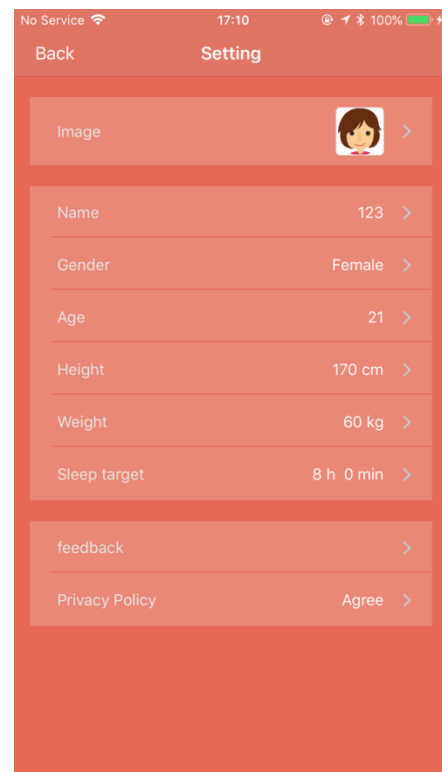
När armbandet har parkopplats till appen kommer det omedelbart att automatiskt börja registrera och analysera dina aktiviteter och din sömn. Det finns olika lägen enligt följande:

Funktioner	Instruktioner
Starta	Tryck på mitten av skärmen tills den vibrerar för att starta. Du kommer att se ditt armbands nummer. Tryck på skärmen igen för att komma till hemskärmen som visar tiden.
Stäng av	Dra uppåt/nedåt tills du ser en kvadratisk ikon  Dra åt sidan eller tryck tills avstängningsikonen visas   Tryck och håll nere tills den vibrerar. Den kommer att stängas av strax efteråt.
Touch-läge	Dra uppåt/nedåt eller vänster/höger för att kontrollera steg, kalorier, avstånd och tryck på den kvadratiske ikonerna för att starta/stänga av enheten aktivera skärm/stör ej-läge.  
Bekräfta	Tryck på skärmen och håll inne (tills den vibrerar)
Puls	Dra i sidled eller tryck tills pulsikonen visas för att kontrollera din puls, vänta cirka 10 sekunder innan du läser av. 
Sätt på stör ej-funktionen	Dra uppåt/nedåt tills du ser en kvadratisk ikon  Dra sedan i sidled tills den här ikonen visas  Tryck och håll nere tills den vibrerar. När stör ej-funktionen har aktiverats kommer den att visas längst upp på hemskärmen med följande symbol. 
Sätt på stör ej-funktionen	Dra uppåt/nedåt tills du ser en kvadratisk ikon  Dra sedan i sidled eller tryck tills den här ikonen visas  Tryck och håll nere tills den vibrerar.
Visa data	Dra i sidled eller tryck för att visa information om: steg,  kalorier,  avstånd,  puls 
Ändra urtavla	Dra uppåt/nedåt tills du ser en kvadratisk ikon  Dra åt sidan eller tryck tills urtavlan visas  Tryck för att välja din favoriturtavla och håll nere tills den vibrerar.
Återställ	Dra uppåt/nedåt tills funktionsikonen visas  Dra sedan i sidled eller tryck tills den här ikonen visas  tryck och håll nere. Armbandet kommer att vibrera och gå tillbaka till hemskärmen. Enheten har återställts.

Visa och radera meddelande	Dra uppåt/nedåt tills du ser ikonen  åt sidan eller tryck för att läsa meddelande. Tryck och håll ner för att radera meddelanden.
Träning	Dra uppåt/nedåt tills du ser ikonen  åt sidan eller tryck för att välja aktivitetstyp. Börja registrera: Tryck och håll ner.
Kontrollera träningsdata	Dra uppåt/nedåt tills du ser ikonen  Dra åt sidan eller tryck för att se steg, kalorier och avstånd. Tryck och håll ner för att visa all samlad träningsdata.  Dra uppåt/nedåt för att avsluta
Hitta min telefon-ikonen	Dra uppåt/nedåt tills du ser en kvadratisk ikon  < Dra uppåt/nedåt tills du ser ikonen  Tryck och håll ner så ger telefonen ifrån sig ett ljud.
Kalender	Ställ in i Active Fit Tracker-appen

5. Anpassa appen

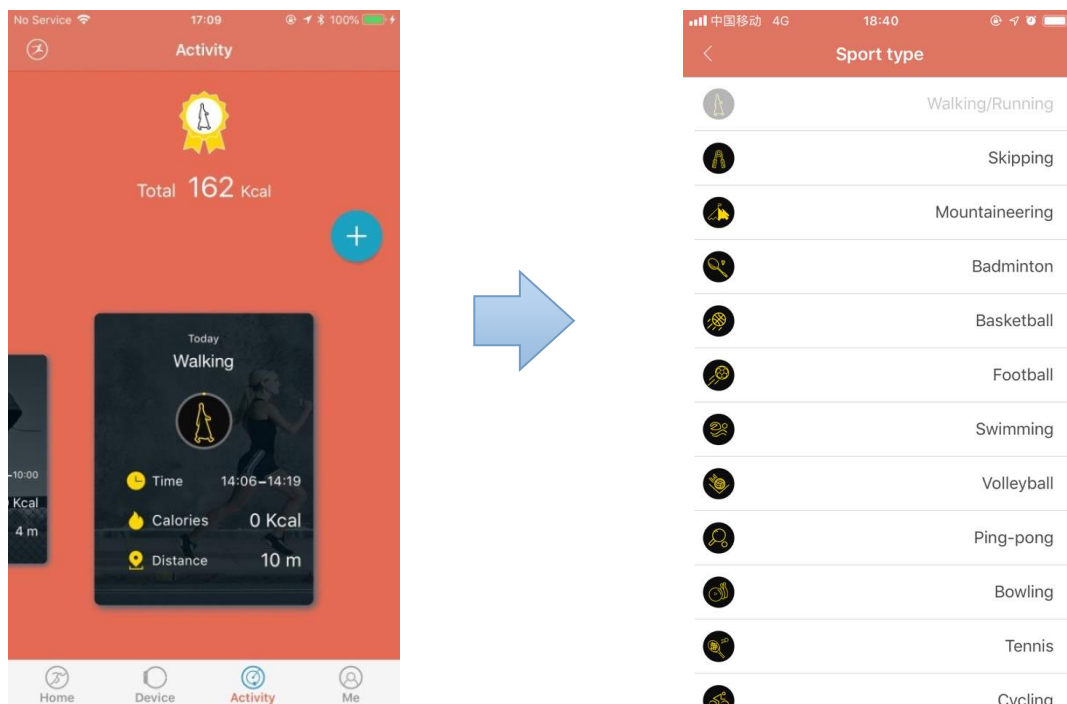
När enheten har parkopplats/anslutits kan du ange dina personliga uppgifter i appen (kön, längd, vikt, födelsedatum, sömnmål, etc.). Gå till den sista menyn "Me" (Jag) i appen och tryck på inställningen i det övre högra hörnet.



6. Aktivitetstyp/ställ in dina (dagliga) mål

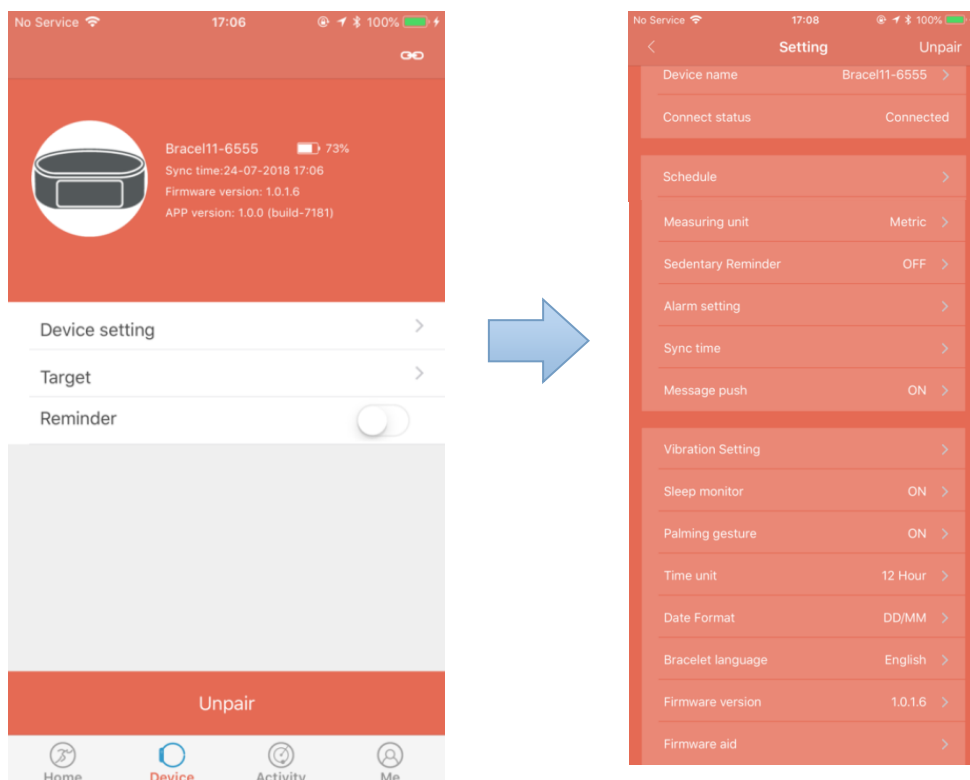
På menyn "Device" (Enhet) kan du klicka på "target" (mål) för att ändra/ställa in dina (dagliga) mål beroende på den typ av aktivitet du utför. Tryck på "+" för att lägga till aktivitetstyp. Kom ihåg att spara uppgifterna när du har ställt in målen.

Du kan också ändra/ställa in dina (dagliga) mål genom att gå till fliken "Activity" (Aktivitet) och klicka på "+" för att lägga till aktivitetstyp. Du kan välja upp till fem olika aktiviteter från 21 alternativ. Du kan ställa in träningsmål och påminnelser.



7. Armbandets/enhetens inställningar

Gå till "Device" (Enhet) och sedan "Device setting" (Enhetsinställningar) för att anpassa din Active Fit Tracker.



8. Sömnövervakning

Armbandet kan känna igen när du sover och övervaka din sömnrhythm automatiskt. Din sömnkvalitet registreras baserat på de rörelser du gör under natten.

Dålig sömnkvalitet > mycket rörelser

God sömnkvalitet > få rörelser

Observera: Du måste ha på dig armbandets hela natten för att kunna få resultat om din sömnkvalitet.

Aktivera sömnövervakningen i appen genom att gå till menyn "Device" (Enhet), "Device setting" (Enhetsinställningar), "sleep monitor" (sömnövervakning) och aktivera sömnövervakningen. Armbandet känner automatiskt av om du sover mellan klockslagen 20:00–09:00.

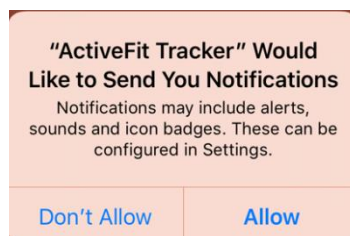


9. Notiser om samtal och meddelanden

Ingående samtal/meddelanden (WhatsApp, SMS, etc.) visas på Active Fit Trackers skärm och får armbandets att vibrera. Namnet på uppringaren visas på skärmen. Om det är ett meddelande kommer sändarens namn och meddelandets innehåll att visas.

Du kan aktivera den här funktionen genom att gå till menyn "Device" (Enhet), klicka på "Device setting" (Enhetsinställningar) och välja "message push" (push-notiser).

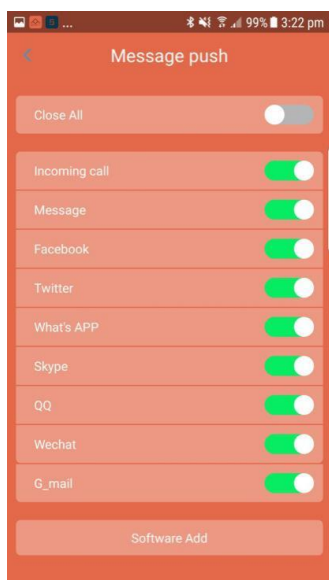
Din telefon kommer då att visa ett meddelandefönster: **"Active Fit Tracker"** vill skicka notiser till dig.



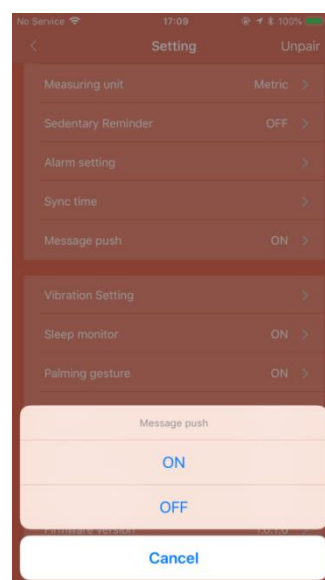
För Android kan du välja vilka tjänster som får skicka notiser till dig.

För IOS kan du bara välja att den här tjänsten ska vara "PÅ" eller "AV".

ANDROID



IOS



Om Active Fit Tracker inte tar emot notiser när den är ansluten till din mobiltelefon, koppla då från armbandet och inaktivera notisfunktionen. Aktivera den sedan igen.

10. Larm och påminnelse om aktivitet/stillasittande

Om du vill att armbandet ska påminna dig att röra på dig efter en viss tid av inaktivitet kan du aktivera "påminnelse om stillasittande". Du kan ställa in larmet via menyn "Device" (Enhet), "Device setting" (Enhetsinställningar), "Sedentary reminder" (Påminnelse om stillasittande). Armbandet kommer nu att vibrera för att påminna dig, enligt dina inställningar.

11. Synkronisera data

Armbandet synkroniserar data automatiskt när den har parkopplats/anslutits till din mobiltelefon. Synkroniseringen av data omfattar steg, kalorier, avstånd, datum och tid. För att synkronisera manuellt, gå till menyn "Home" (Hem) och tryck i det övre vänstra hörnet för att synkronisera. Detta tar 1–2 minuter. Om det inte går att synkronisera data, koppla från Bluetooth-anslutningen och försök ansluta igen.



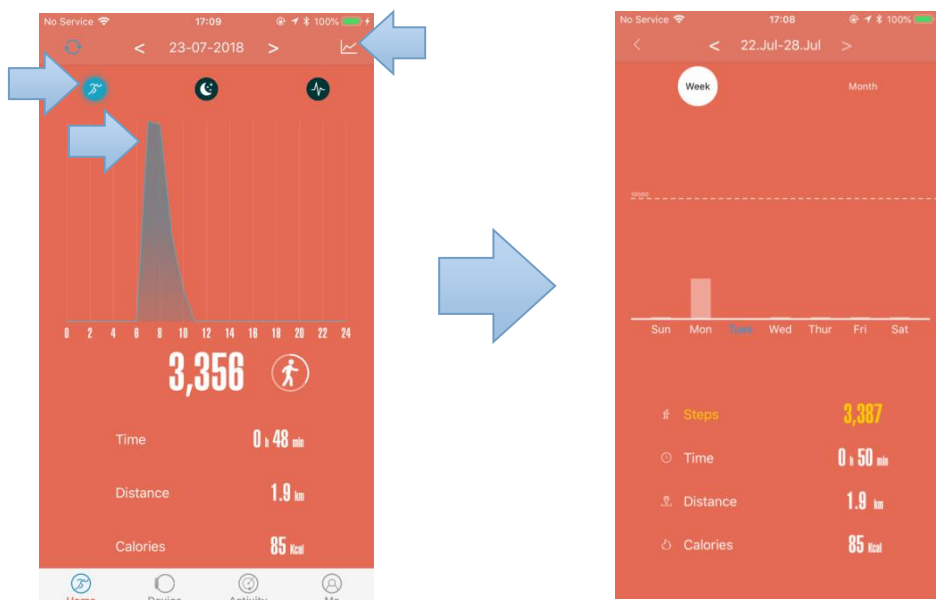
12. Hur du hittar din registrerade aktivitet

Aktivitet per dag/vecka/månad

Gå till menyn "Home" (Hem). Här hittar du registrerat totalt antal steg, total aktiv tid, totalt avstånd och totalt antal kalorier.

Genom att klicka på kurvan kan du se hur många steg du har tagit per timme.

Genom att klicka på diagrammet i det övre högra hörnet kan du visa din registrerade aktivitet per vecka eller per månad.



Sömnövervakning

Gå till menyn "Home" (Hem) och tryck på månikonen.

Här kan du se ett stapeldiagram som visar din sömn varje natt.

Du kan se: Totalt antal timmars sömn, när du somnade och när du vaknade. Du kan också se totalt antal timmar "djup" sömn och totalt antal timmar "lätt" sömn.

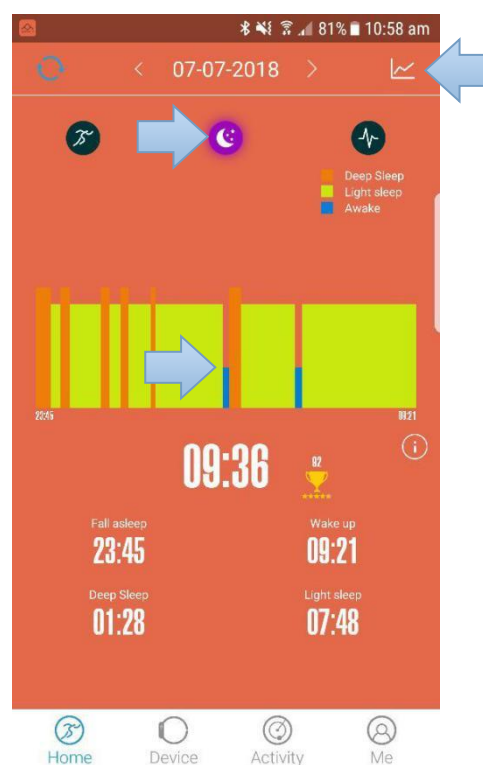
Armbandets analyserar/registrerar din sömnkvalitet baserat på de rörelser du gör under natten.

Lätt sömn = mycket rörelser

Djup sömn = få rörelser

Genom att klicka på stapeldiagrammet kan du se den faktiska förflutna tiden för de olika sömntyperna.

Genom att klicka på diagrammet i det övre högra hörnet kan du visa din registrerade aktivitet per vecka eller per månad.



Pulsövervakning

Gå till menyn "Home" (Hem) och tryck på den runda diagram-ikonen.

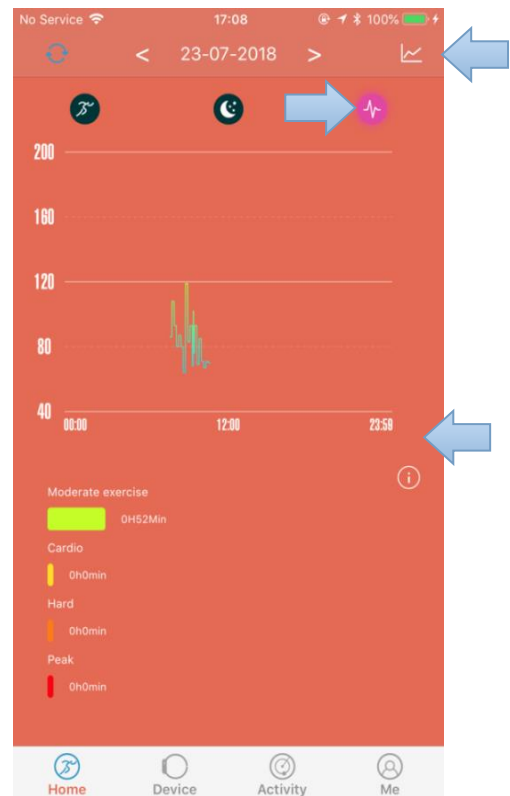
Den dynamiska pulsövervakningen visar din puls under dagen.

De horisontella staplarna visar aktivitetstiden för fyra olika slags puls nivåer: Måttlig, motion, hög och topp.

Genom att trycka på pulsdiagrammet kan du se den faktiska registrerade tiden.

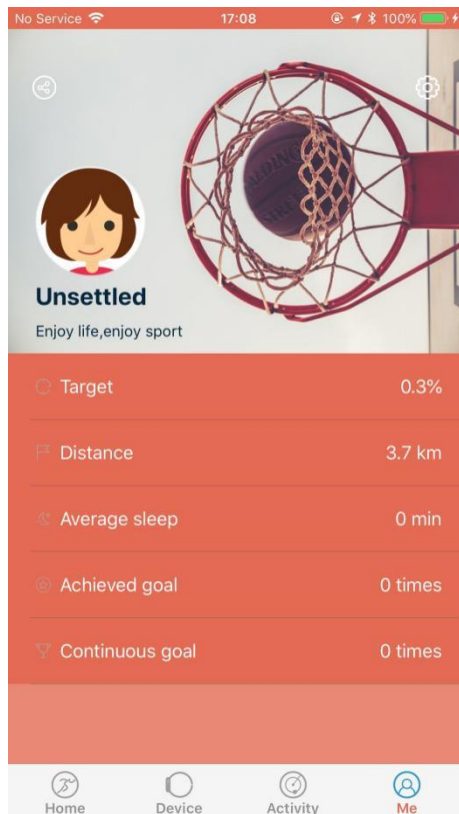
Genom att klicka på diagrammet kan du se den faktiska förflutna tiden för de olika nivåerna.

Klicka på ikonen "i" för att läsa mer om de 4 olika puls nivåerna.



Total/genomsnittlig aktivitetsdata

Gå till menyn "Me" (Jag) för att se dina totala aktivitetsdata.

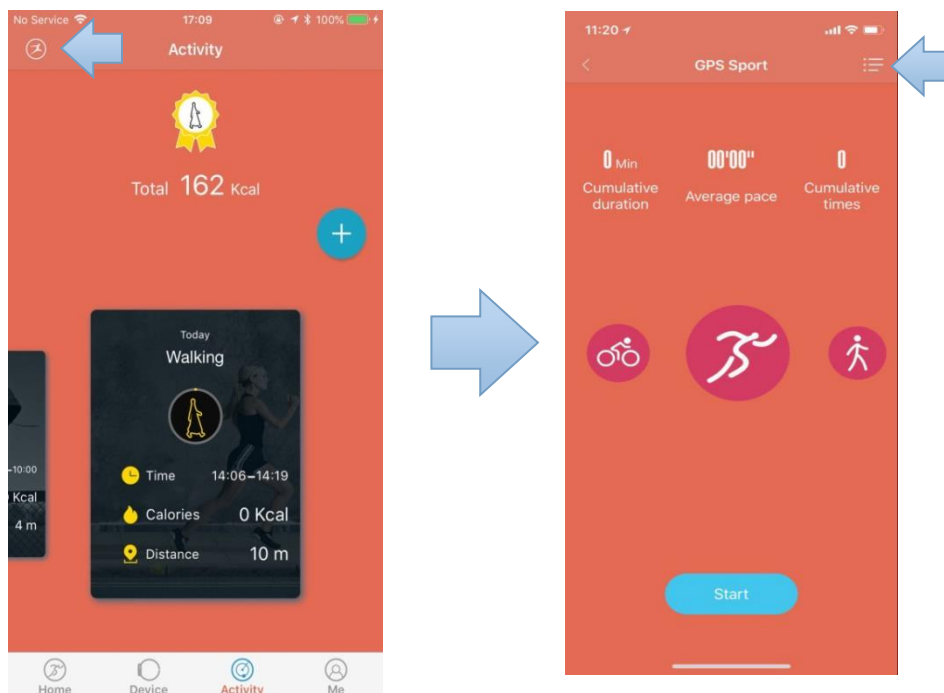


13. Registrera ett träningspass

Du kan börja registrera en specifik aktivitet med hjälp av appen eller armbandet.

APP: Gå till menyn "Activity" (Aktivitet) i appen och tryck på aktivitetsikonen i det övre vänstra hörnet.

Du kan hitta en tidigare aktivitet genom att trycka på den streckade ikonen i det övre högra hörnet.



Försiktighetsåtgärder

- Vissa användare kan drabbas av hudirritation eller allergiska reaktioner vid långvarig exponering. Ta av dig armbandet eller bär det över ett klädesplagg om du upplever rodnad, svullnad, klåda eller andra allergiska symtom. Även om symtomen försvinner kan de återkomma eller förvärras om du fortsätter att använda armbandet. Uppsök läkare om symtomen kvarstår.
- Produkten innehåller elektroniska komponenter som kan orsaka skador om de hanteras felaktigt.
- Produkten är inte avsedd för diagnostiserande, behandlande eller förebyggande ändamål.
- Titta inte på samtalsnotiser eller andra data när du kör eller befinner dig i andra situationer då det kan vara farligt att bli distraherad.
- Detta är inte en leksak. Produkten består av små delar som kan orsaka kvävning. Håll utom räckhåll för barn.

Instruktioner för skötsel och användning

- Rengör produkten regelbundet, särskilt de delar som har kontakt med huden. Använd en ren, fuktad trasa.
- Bär produkten löst, så att luft kan cirkulera.
- Ladda inte produkten när den är blöt.
- Om du känner att produkten blir varm, ta av den.

Försiktighetsåtgärder för inbyggt batteri

- Produkten har ett inbyggt batteri som inte kan bytas ut av användaren. Felaktig hantering av batterierna kan leda till läckage av batterivätska, överhettning eller explosion.
- Plocka inte isär produkten och avlägsna inga delar.
- Använd inte produkten i närheten av värmekällor och utsätt den inte för höga temperaturer.
- Använd inte produkten i närheten av starka elektromagnetiska vågor. Starka elektromagnetiska vågor skadar produkten.
- Håll produkten borta från direkt solljus, fukt, smuts eller slipande kemiska produkter (rengöringsprodukter, etc.). Att skada produkten eller försöka öppna den kommer att göra garantin ogiltig och kan utgöra en säkerhetsrisk.
- Använd endast den medföljande laddaren med en certifierad dator, hubb eller strömkälla för att ladda armbandets batteri.
- Ladda batteriet enligt instruktionerna i den här manualen.

Vanliga frågor

När jag ansluter till appen slutförs synkroniseringen av data, men tiden på enhetens skärm stämmer inte.

- Starta om armbandet och försök att synkronisera datan igen, eller klicka på funktionen för att synkronisera tid i enhetsinställningarna (Device setting).

Varför visar inte mitt armband något uppringnings-ID?

- Android: Anslut armbandet till appen och tillåt "Active Fit Tracker" att få åtkomst till samtal, sms, kontakter och håll "Active Fit Tracker" aktiv i bakgrunden. Om det finns säkerhetsrelaterad programvara på din telefon, ange att programvaran "Active Fit Tracker" är betrodd.
- IOS: Om armbandet inte visar något uppringnings-ID, starta om din mobiltelefon och återanslut armbandet. När det har anslutits, vänta tills telefonen visar en förfrågan om att parkoppla via Bluetooth. Parkoppla enheten. Uppringnings-ID kommer då att visas.

Varför kan inte appen synkronisera data, trots att armbandets ikon visar att Bluetooth är ansluten?

- Detta beror på att Bluetooth har inaktiverats på telefonen. Stäng först av appen, starta sedan om Bluetooth och parkoppla på nytt. Om detta inte fungerar, starta om telefonen och försök igen.

Varför kopplas min Active Fit Tracker upprepade gånger från min telefon?

- Kontrollera att din telefon eller annan säkerhetsrelaterad programvara har "Active Fit Tracker" angiven som en betrodd app. Om så inte är fallet, ange den som betrodd och försök igen.

Varför försvinner min spårning i appen?

- Kontrollera din telefons minnesstatus. Om din telefon inte har ledigt minne kommer appen att radera föregående spårning för att få plats med ny information.

Allmänna specifikationer

Skärmstorlek:	0,96" OLED
Batteri:	75 mAh, inbyggt uppladdningsbart litiumbatteri
Bluetooth:	Bluetooth 4.0, räckvidd 10~15 m
Vattentäthet:	IP67 (Den här klassningen innebär att produkten skyddas från damm och kan tåla att sänkas ner i vatten på mellan 15 cm och 1 meters djup i högst 30 minuter. Detta innebär dock inte att du kan förutsätta att armbandet tål allt vatten)
Arbetstemperatur:	-20~60 °C