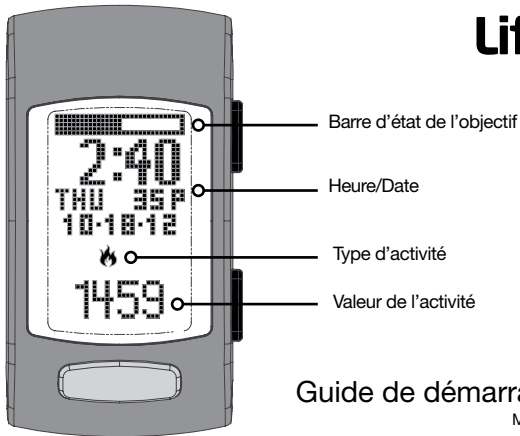


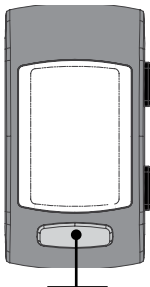
LifeTrak™



Guide de démarrage rapide

Modèle : Core C210

DISPOSITION DES BOUTONS



MODE

Appuyez sur le bouton pour changer de mode :
Heure ▶ *Horaire* ▶ *Hebdomadaire* ▶ *Exercice*

ÉCLAIRAGE

Appuyez sur les deux boutons pour allumer l'éclairage
Vous pouvez utiliser **MODE + AFFICHAGE** ou
double-cliquer sur **AFFICHAGE**
S'il fait sombre, vous pouvez également appuyer
sur **AFFICHAGE** pour allumer l'éclairage

MARCHE/ARRÊT


Appuyez sur le bouton pour démarrer et arrêter
le mode *Workout* (Exercice)

AFFICHAGE



Appuyez pour voir : distance ▶ calories ▶ pas ▶ sommeil*



Maintenez enfoncé pour lire votre fréquence cardiaque 

REMARQUE :
Les boutons ne doivent
pas être utilisés
sous l'eau

CONFIGURATION DE L'OBJECTIF



① Dans l'écran de l'heure Maintenez enfoncé le bouton **MODE** pendant 3 sec



② Sélectionnez **GOAL (Objectif)**



EN MODE DE RÉGLAGE



Augmenter la valeur

Diminuer la valeur

Appuyer : passer au réglage suivant

Maintenir enfoncé : sortir du mode de réglage

②

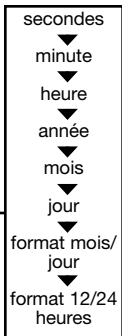
RÉGLAGE DE L'HEURE



① Dans l'écran de l'heure, maintenez le bouton **MODE** enfoncé pendant 3 sec



② Sélectionnez **TIME (Heure)**



EN MODE DE RÉGLAGE



● — | Modifier/Augmenter la valeur

● — | Modifier/Diminuer la valeur

| Appuyer : passer au réglage suivant

| Maintenir enfoncé : sortir du mode de réglage

③

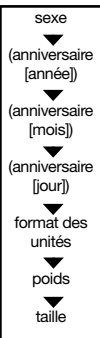
CONFIGURATION AVANCÉE



- ① Dans l'écran de l'heure, maintenez le bouton **MODE** enfoncé pendant 3 sec



- ② Sélectionnez **ADV (Avancé)**



EN MODE DE RÉGLAGE



● Modifier/augmenter la valeur

● Modifier/diminuer la valeur

● Appuyer : passer au réglage suivant

● Maintenir enfoncé : sortir du mode de réglage

Suit la durée et la qualité du sommeil en fonction des mouvements et de la position du bras.

Le suivi du sommeil possède deux paramètres de fonctionnement : automatique et manuel.

Auto (par défaut) : le suivi du sommeil est toujours activé.

Manual (Manuel) : le suivi du sommeil est activé en double-cliquant sur le bouton **MARCHE/ARRÊT** alors que l'écran de *l'heure* est affiché.

*REMARQUE : Si vous avez l'intention de retirer votre bracelet de suivi des activités lorsque vous vous réveillez, nous vous recommandons d'arrêter manuellement le suivi du sommeil en double-cliquant sur le bouton **MARCHE/ARRÊT** alors que l'écran de l'heure est affiché.*

SUIVI DU SOMMEIL

Lorsque le suivi du sommeil est activé, l'appareil détecte automatiquement le début et la fin de votre session de sommeil.

Double-cliquez sur le bouton **MARCHE/ARRÊT** alors que l'écran de *l'heure* est affiché pour marquer le moment où vous vous couchez. Cela active également le suivi du sommeil s'il est en mode manuel.



Indicateur de suivi du sommeil

MARCHE/ARRÊT

Double-cliquez sur ce bouton pour marquer le début de l'intention de dormir OU pour démarrer le suivi du sommeil lorsqu'il est en mode manuel (l'écran de *l'heure* doit être affiché)

SUIVI DU SOMMEIL

Collecte des données de sommeil

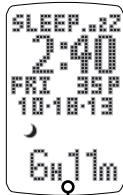
Notre fonctionnalité avancée de suivi du sommeil est suffisamment intelligente pour déterminer si l'appareil est attaché ou non à votre poignet. Le suivi du sommeil est désactivé lorsque l'appareil n'est pas à votre poignet.

La durée totale de sommeil est cumulée pendant toutes les sessions de sommeil qui se terminent un jour donné. Par exemple, si vous vous êtes endormi la nuit dernière et vous êtes réveillé ce matin, la durée de sommeil est ajoutée à la durée totale de sommeil d'aujourd'hui.

Cependant, si vous vous êtes endormi la nuit dernière à 22h00 et vous êtes réveillé à 23h00, cette heure de sommeil est ajoutée à la durée totale de sommeil de la *journée d'hier*.

REMARQUE : *La durée totale de sommeil est mise à jour peu après que vous vous soyez réveillé.*

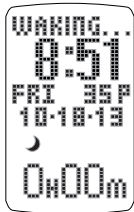
REMARQUE : *La durée minimum de sommeil enregistrée est de 45 minutes.*



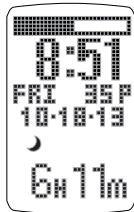
Durée totale de
sommeil



Le suivi du sommeil est activé.



L'écran *Waking* (Réveil) s'affiche lorsqu'un mouvement est détecté et que le suivi du sommeil détermine que vous êtes réveillé.

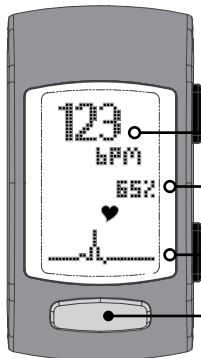


Le suivi du sommeil est désactivé. Vous êtes maintenant réveillé et la durée totale de sommeil est mise à jour.

REMARQUE : Alors que l'écran *Waking* (Réveil) est affiché, si vous vous rendormez, le suivi du sommeil continue et le message « Sleep ..zZ » s'affiche en haut de l'écran. La durée totale de sommeil n'est pas mise à jour.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

La mesure de votre fréquence cardiaque vous aide à rester dans votre zone d'exercice et contribue à calculer vos **calories plus précisément**.



1. Serrez le bracelet étroitement sur votre poignet.
2. Appuyez légèrement sur le bouton **AFFICHAGE** et maintenez cette pression pendant 3 à 8 secondes jusqu'à ce que la fréquence cardiaque s'affiche.

Fréquence cardiaque (battements par minute)

% de la fréquence cardiaque maximale

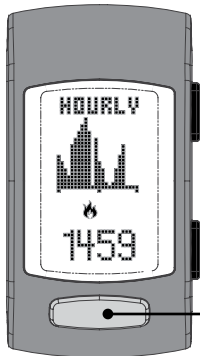
Indicateur de pouls

AFFICHAGE

Maintenez enfoncé pour lire votre fréquence cardiaque

AFFICHAGE HORAIRE

Montre votre progression pendant la journée sur un diagramme de 24 heures. Les barres sont mises à l'échelle afin que toutes les données des dernières 24 heures puissent s'afficher.



Depuis l'écran de *l'heure*, appuyez sur le bouton **MODE** jusqu'à ce que vous atteigniez *Hourly Display* (Affichage horaire)

AFFICHAGE

Appuyez pour voir :

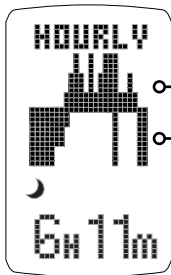
distance, calories, steps (pas), sleep (sommeil)

AFFICHAGE HORAIRE

L'affichage du diagramme horaire des activités fournit un résumé de vos niveaux de sommeil et d'activité.

Actif : affiche vos niveaux d'activité lorsque vous êtes éveillé. Les barres représentent trois catégories : Normal, Actif et Très actif

Sleep (Sommeil) : affiche vos niveaux de sommeil. Les barres représentent trois catégories : sommeil Léger, Moyen et Profond.

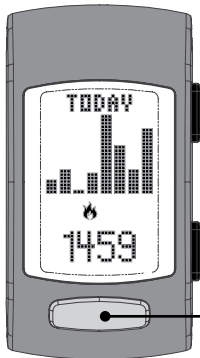


○ ——— Diagramme d'activité

○ ——— Diagramme de sommeil

AFFICHAGE HEBDOMADAIRE

Montre les résultats des 7 derniers jours. Les barres sont mises à l'échelle afin que toutes les données de la semaine passée s'affichent.



Depuis l'écran de *l'heure*, appuyez sur le bouton **MODE** jusqu'à ce que vous atteigniez *Weekly Display* (Affichage hebdomadaire) (le mot « Today » [Aujourd'hui] est affiché)

MARCHE/ARRÊT

Appuyez pour passer en revue les 7 derniers jours

AFFICHAGE

Appuyez pour voir :

distance, calories, steps (pas), sleep (sommeil)

MODE WORKOUT (EXERCICE)

Enregistre les données d'une session d'exercice individuelle.



Depuis l'écran de *l'heure*, appuyez sur le bouton **MODE** jusqu'à ce que vous atteigniez *Workout* (Exercice)

MARCHE/ARRÊT

Appuyez sur le bouton pour démarrer/arrêter l'enregistrement de l'exercice

Maintenez le bouton enfoncé pour remettre les données à zéro (le mode *Workout* doit être arrêté)

AFFICHAGE

Appuyez pour voir :

distance, calories, steps (pas)