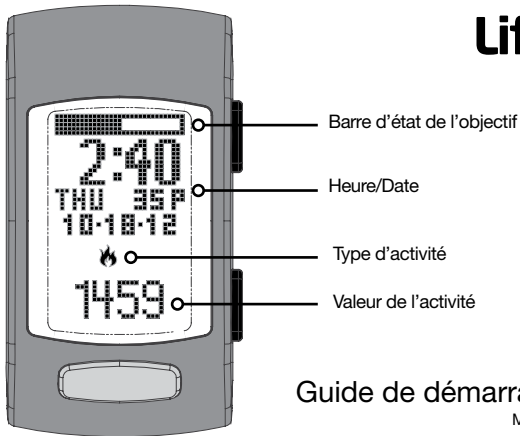


# LifeTrak™



## Guide de démarrage rapide

Modèle : Core C210

## **Bienvenue chez LifeTrak. Jetons un coup d'œil rapide aux fonctionnalités de base.**

Pour activer le suivi des activités, maintenez enfoncé n'importe quel bouton.

### **En savoir plus**

Pour obtenir des instructions complètes, des conseils utiles et des informations sur le produit, reportez-vous au *Guide de l'utilisateur* LifeTrak à **[www.lifetrakusa.com/user-guides](http://www.lifetrakusa.com/user-guides)**.

Courriel : [support@LifeTrakUSA.com](mailto:support@LifeTrakUSA.com)    Téléphone : 1-855-903-9030

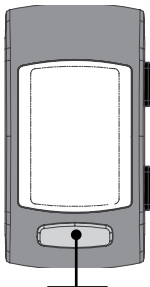
Site Web : [www.LifeTrakUSA.com](http://www.LifeTrakUSA.com)

Adresse postale    LifeTrak  
39962 Cedar Blvd, Suite 285  
Newark, CA 94560  
États-Unis

iTunes® est une marque déposée d'Apple Inc. La marque de mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par LifeTrak l'est sous licence. Les autres marques de commerce et dénominations commerciales appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

Copyright © 2014 Salutron, Inc. Tous droits réservés. La duplication ou la copie de l'ensemble ou d'une partie de ce manuel sans le consentement explicite écrit de Salutron Inc. est interdite.

## 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)**

pas  
▼  
distance  
▼  
calories  
▼  
sommeil

## EN MODE DE RÉGLAGE



Augmenter la valeur

Diminuer la valeur

Appuyer : passer au réglage suivant

Maintenir enfoncé : sortir du mode de réglage

②

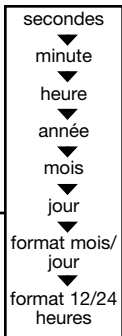
## RÉGLAGE DE L'HEURE



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

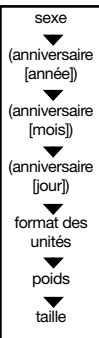
## CONFIGURATION AVANCÉE



- 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

Réglage du suivi du sommeil en mode automatique ou manuel.



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



② Sélectionnez **SLEEP (Sommeil)**

## EN MODE DE RÉGLAGE



Modifier le réglage

Appuyer : sélectionner le réglage

## 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.*

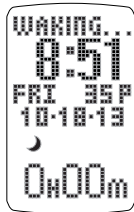
**REMARQUE :** *La durée minimum de sommeil enregistrée est de 45 minutes.*



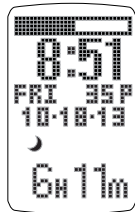
Durée totale de  
sommeil



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.

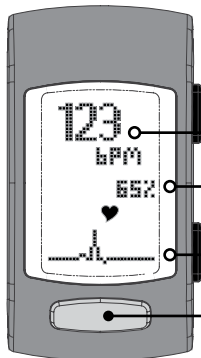


Le suivi du sommeil est désactivé. Vous êtes maintenant réveillé et la durée totale de sommeil est mise à jour.

**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

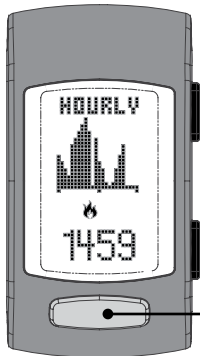
Indicateur de pouls

### **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 :

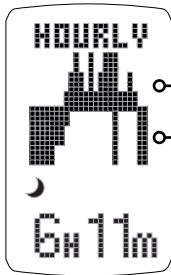
distance, calories, steps (pas), sleep (sommeil)

## 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.

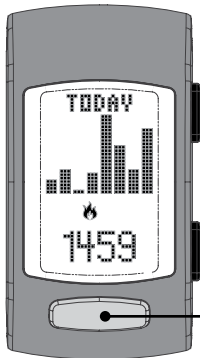


○ ——— Diagramme d'activité

○ ——— 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)