Allurion

Health Tracker

Mode D'Emploi

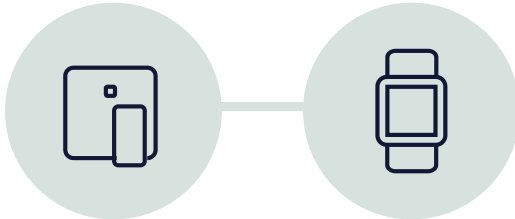
WED 12
10:56
2690
Date et Niveau des piles
Heure
Nombre de pas journaliers

Configurer et démarrer

Retirez le film protecteur de l'écran du Health Tracker. Allumez la montre connectée en maintenant appuyé le bouton latéral. Si le dispositif de suivi de la fitness ne s'allume pas, vous devrez peut-être le recharger.

Chargement du Health Tracker

Connectez votre appareil à la base de recharge, en vous assurant que les broches de recharge de la base sont alignées sur les récepteurs de recharge de l'appareil. Connectez la base à un port USB (ordinateur ou chargeur mural USB).



Synchronisation du Health Tracker avec la balance et l'application Allurion

L'application fonctionne sur les appareils iOS et Android.

Étape 1: Installez l'application Allurion

Assurez-vous que votre téléphone ou votre tablette est connecté à Internet. Recherchez et téléchargez **Allurion** depuis Google Play ou Apple App Store.

Étape 2: Configurez votre profil

- Ouvrez l'application **Allurion** sur votre appareil mobile et sélectionnez la langue de l'application.
- Suivez les instructions pour configurer votre profil utilisateur.

Étape 3: Synchronisez le dispositif de suivi avec votre application

- Activez le Health Tracker sur iOS et Android
- Sur votre appareil mobile, accédez à **Paramètres** > **Bluetooth**
- Activez Bluetooth et connectez-vous à **Allurion**
- Suivez les instructions de configuration à l'écran

Fonctionnalités de l'appareil

Une fois que le Health Tracker a été associé à un appareil mobile, l'heure et la date seront automatiquement mises à jour. Pour accéder à d'autres fonctionnalités, faites défiler vers le haut ou vers le bas et appuyez simplement sur l'icône de la fonctionnalité que vous souhaitez explorer. Balayez vers la droite pour quitter une fonctionnalité.

Pas

L'écran des pas affiche les pas, la distance et les calories brûlées pour cette journée.

Sommeil

L'écran de sommeil affiche votre temps de sommeil total ainsi que vos phases de sommeil profond et léger de la nuit précédente. Pour recueillir ces données, vous devez porter le Health Tracker pendant votre sommeil.

Fréquence Cardiaque

L'écran Fréquence cardiaque affiche votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM). Afin d'afficher votre fréquence cardiaque, le dispositif de suivi de fitness doit être porté à 2 cm de l'articulation de votre poignet et doit être en contact direct avec la peau. L'air entre le capteur et la peau ainsi que les particules de saleté auront un impact sur les résultats. Il est recommandé de rester immobile pendant la mesure de la fréquence cardiaque.

Appuyez sur le symbole du cœur pour démarrer la lecture de votre fréquence cardiaque. Le dispositif Health Tracker vibrera une fois après le début de la mesure et une deuxième fois lorsque la mesure est terminée. Votre fréquence cardiaque sera alors automatiquement affichée.

ATTENTION : Ne regardez pas directement les lumières vertes émises.

Exercice

L'écran Exercice propose une variété d'activités physiques telles que la marche, la course à pied, le cyclisme, l'escalade, le football, le basket-ball et un entraînement en salle de sport. Appuyez sur le sport pour démarrer l'enregistrement de l'activité. Balayez vers la droite pour mettre en pause ou arrêter l'activité.

Plus Dans cette section, vous trouverez :

- **Paramètres de luminosité** Appuyez sur le symbole de luminosité pour parcourir les différents paramètres de luminosité de l'écran.
- **Réinitialiser** réinitialisation supprimera les données stockées dans le Health Tracker et restaurera les paramètres d'usine.

• **Arrêter** Vous permet d'éteindre le dispositif de suivi de la fitness.
• **À propos** Vous fournit des informations techniques sur l'appareil.

Maintenance de l'appareil

- Gardez-le au sec. Nettoyez la montre à fond uniquement avec un chiffon doux et sec. Veillez à éliminer la poussière, la saleté, la sueur et l'humidité.
- Ne la serrez pas trop fort.
- Cessez de la porter en cas d'allergie ou d'inconfort cutané.
- Votre dispositif de suivi est résistant à l'eau selon la norme IP 67.

Avertissement: Les données générées par le Health Tracker sont à titre de référence uniquement et ne peuvent être utilisées à des fins médicales.

Scannez ce code sur votre téléphone pour télécharger l'application Allurion