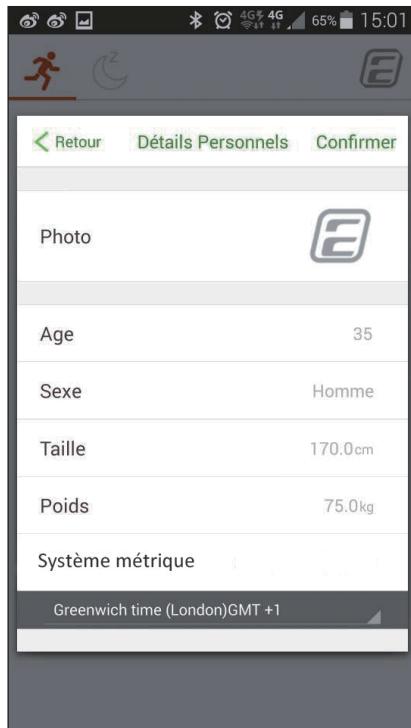


Important

! Seules les fonctions gérées par votre appareil apparaîtront sur les différents écrans de votre application. Vous avez ci-dessous une explication exhaustive de toutes les possibilités offertes par les divers appareils de la gamme Energetics.

Pour commencer

Allumez l'appareil à connecter, suffisamment chargé, et ouvrez votre application . A la première connexion vous devez renseigner vos données personnelles.



- Appuyez sur l'icône  pour accéder à la personnalisation de votre photo, puis suivez les instructions.
- Appuyez sur les différentes propositions pour effectuer le réglage.

! Vous pourrez par la suite modifier ces réglages autant de fois que vous le voudrez, à l'exception du système métrique (mètre / kilo) ou impérial (pied / livre) qui ne se modifie plus une fois paramétré.

- Confirmez pour accéder à l'écran de connexion avec votre appareil.

Connexion

- Choisissez dans les appareils trouvés celui que vous souhaitez connecter, validez, pour accéder à l'écran principal.

! Vous pouvez suivre avec votre application jusqu'à 100 appareils différents.

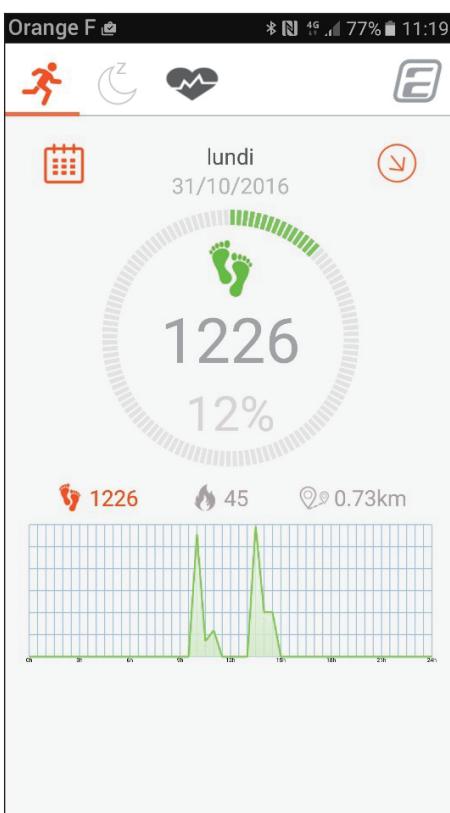
Vous pouvez maintenant naviguer dans les différentes fonctions de votre application. Vous trouverez ci-dessous les différents écrans que vous pourrez rencontrer.

La barre de navigation supérieure permet d'accéder rapidement aux fonctions, de gauche à droite



- Activité journalière
- Sommeil
- Rythme cardiaque
- Réglages

Ecran activité journalière



Les icônes vous permettent d'accéder rapidement aux fonctions suivantes :



- Revenir à aujourd'hui
- Accéder à un jour donné
- Accéder à l'écran de suivi du nombre de pas
- Accéder à l'écran de suivi des calories brûlées
- Accéder à l'écran de suivi de la distance parcourue

! Tout en bas les heures de la journée

! Le pourcentage au centre du graphique indique la part réalisée par rapport à votre objectif

- En faisant glisser l'écran avec le doigt à gauche ou à droite, vous avancez ou vous reculez d'un jour.

! En tirant l'écran vers le bas, depuis l'écran principal, vous faites une synchronisation instantanée.

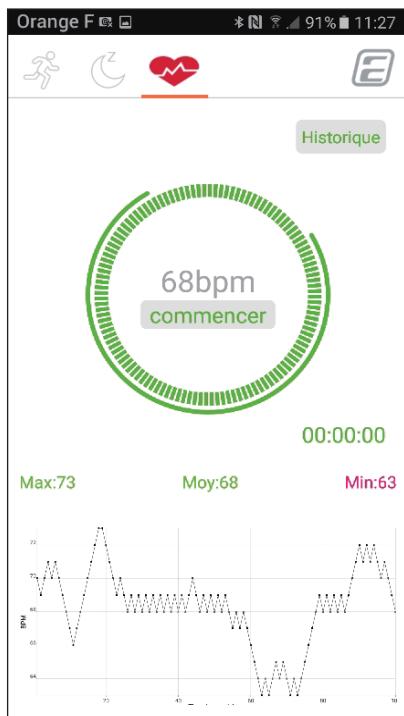
- En faisant glisser l'écran vers le haut vous accédez aux écrans récapitulatifs de l'historique de votre activité par jour, semaine ou mois.
- Accédez aux activités avec les icônes en bas.
- L'icône  vous permet de changer le sens de présentation pour un accès étendu aux plages représentées.

Ecran suivi du sommeil



- Le sommeil est mesuré lorsque votre bracelet est en mode nuit. Voir la notice du bracelet.
! Vous pouvez mettre votre bracelet en mode nuit automatiquement via les réglages. Voir plus loin.
- Le sommeil se partage entre sommeil profond (grandes barres), sommeil léger (petites barres) et réveil (pas de barres).
! La qualité de sommeil se mesure par rapport à votre objectif de sommeil.

Ecran rythme cardiaque



- Après avoir activé la fonction rythme cardiaque de votre bracelet en appuyant 3 secondes sur le bouton tactile de votre bracelet, vous pourrez consulter sur cet écran, dans le cercle au centre, votre rythme cardiaque instantané exprimé en BPM (Battements par minute).
- Le graphique montre l'évolution de votre rythme cardiaque et vous indique votre rythme cardiaque maximum, moyen et minimum sur la période.
- Pour démarrer une séance d'enregistrement appuyez sur Commencer.

! Le chronomètre se met en route automatiquement lors du démarrage de l'enregistrement.

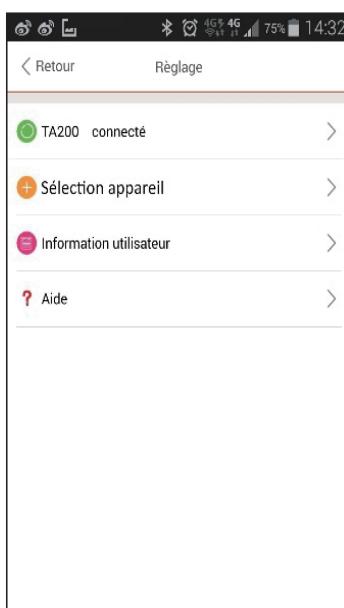
Appuyez sur stop pour terminer votre enregistrement.

Vous pouvez sauvegarder votre enregistrement qui sera alors stocké dans l'Historique.

! Vous pouvez aussi enregistrer via le mode Automatique (Type d'appareil connecté, voir plus loin)

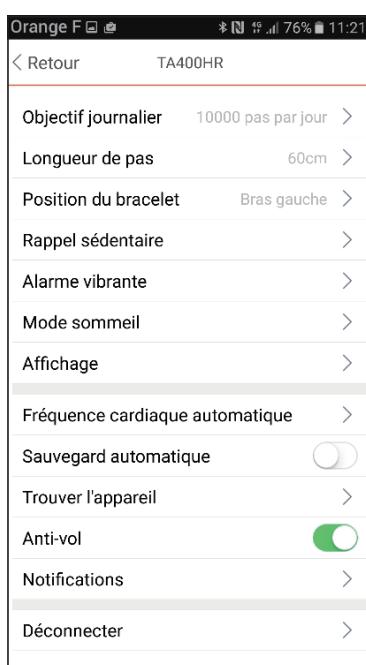
Vous pourrez ensuite le consulter, ainsi que tous les enregistrements précédents en sélectionnant la session voulue. Vous pourrez aussi effacer n'importe quelle séance en appuyant sur l'icône poubelle, puis en sélectionnant la (ou les) séance(s) voulue(s) avant de valider la suppression.

Ecran réglages



Ecran Appareil connecté (Ex TA400HR connecté)

Pour personnaliser / modifier les réglages de votre appareil et rentrer les objectifs et différents rappels, pour contrôler le niveau de charge de votre appareil.



! Après chaque action de réglage pensez à sauvegarder votre modification si demandé, une vibration de votre bracelet vous confirmera la prise en compte des modifications (sauf PODO300).

Objectif journalier – Fixez votre objectif de nombre de pas par jour.

Longueur de pas – Correspond à la longueur de votre foulée en mode marche normale.

! Pour déterminer la longueur de votre pas, faites 10 pas, mesurez la longueur puis divisez par 10, entrez ce nombre en cm.

Position du bracelet – Pour indiquer si vous portez votre bracelet au poignet droit ou au poignet gauche.

Rappel sédentaire – Pour vous rappeler quand vous avez une période sans activité notable supérieure à votre objectif dans la période définie.

Alarme vibrante – Pour saisir et activer jusqu'à 5 alarmes vibrantes journalières.

Mode sommeil auto – Mettez le mode sommeil en position marche pour régler de haut en bas.

- **Temps de sommeil** – Entrez l'heure de début et l'heure de fin pour déterminer la plage durant laquelle sera mesuré votre sommeil.
- **Rappel de sommeil** – Pour un rappel vibrant de 1 à 59 minutes avant le passage en mode sommeil.
- **Temps de pause** – Entrez l'heure de début et de fin d'une éventuelle période de repos pour désactiver automatiquement les fonctions de rappel d'activités.
- **Obj de sommeil** – Pour fixer votre objectif de temps de sommeil.

! Par défaut cet objectif est de 8 heures.

Affichage – Pour personnaliser l'affichage de votre bracelet – Vous pouvez à tout moment, enlever ou ajouter l'affichage de certaines fonctions sur votre bracelet en appuyant sur l'icône correspondante. Lorsque l'icône est grisée, la fonction est désactivée sur votre bracelet. En appuyant sur une icône grisée elle se réactivera.

! Le fait de désactiver une fonction n'empêche pas son fonctionnement, elle stoppe juste son affichage.

Fréquence cardiaque – Pour enregistrer automatiquement votre fréquence cardiaque et son évolution sur la période prédéfinie.

Sauvegarde automatique – Pour enregistrer automatiquement votre fréquence cardiaque dès que la fonction est activée sur votre appareil.

Antivol – Pour activer la fonction anti vol qui fera vibrer votre bracelet dès que votre téléphone sera hors de portée du signal bluetooth (+/- 10 mètres) de votre téléphone.

Notifications – Pour activer / désactiver les différentes notifications possibles.

! Pour plus d'information sur le fonctionnement de votre Tracker d'activité Energetics reportez-vous au mode d'emploi de celui-ci.

Déconnecter – Pour déconnecter votre appareil de l'application.

! Vous pouvez à tout moment reconnecter l'appareil de votre choix en passant par l'écran réglage.

Sélection appareil

Pour choisir lequel de vos appareils vous souhaitez connecter ou déconnecter.

Information utilisateur

Pour personnaliser / modifier vos informations.

