

Les modes de fonctionnement de la montre

Maintenez appuyé le bouton pour faire apparaître les quatre icônes de sélection du mode de fonctionnement, puis appuyez à nouveau brièvement pour changer de mode. Vous accédez au mode sélectionné sous 3 secondes.



Mode quotidien : mesure vos données quotidiennes (nombre de pas effectués, calories brûlées) et affiche l'indice UV.



Mode sommeil : mesure la qualité de votre sommeil.



Mode sport : mesure les informations (durée, nombre de pas effectués, calories brûlées, distance parcourue) liées à une séance d'entraînement.



Mode sieste : vous réveille avec des vibrations après une courte sieste. La durée de la sieste est paramétrable via le menu «Alarme silencieuse» de l'application **My Fit log**.

Lors de la réception d'une notification, appuyez sur le bouton de votre montre pour la faire disparaître de votre écran. Répétez l'opération jusqu'à retrouver l'affichage de l'heure.



Découvrez l'application MY FIT LOG



Le tableau de bord offre un aperçu des informations associées à votre progression, collectées depuis votre montre Activ'Watch :

- le nombre de pas effectués,
- le nombre de calories brûlées,
- le temps passé lors du sommeil
- l'indice UV (indiquant l'exposition potentielle au soleil et le type de précautions conseillées).

Les pourcentages du nombre de pas effectués, de calories brûlées et du sommeil paradoxal (REM+sommeil profond) sont affichés sous la date.

Appuyez sur chaque type de données pour accéder à des **diagrammes statistiques** détaillés.

Quelques notions à connaître

Le nombre de pas recommandé par l'OMS

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande d'effectuer **10 000** pas par jour. A titre de comparaison :

- 1 minute de vélo = **150** pas
- 1 minute de natation = **96** pas
- 1 minute de marche normale = **90** pas

Le sommeil paradoxal

Pendant le sommeil paradoxal, le cerveau est plus actif, la respiration et le rythme cardiaque augmentent et deviennent irréguliers, les yeux bougent rapidement et les muscles sont relaxés. Pour cette raison, ce stade est aussi appelé le sommeil avec mouvements oculaires rapides ou sommeil REM (pour Rapid Eye Movement). C'est pendant ce stade que survient la majorité des rêves. Le sommeil paradoxal constitue 20% à 25% du temps de sommeil.

L'indice d'exposition UV

L'exposition aux UV (rayonnement des ultraviolets) est considérée comme :

- faible pour un indice **inférieur à 2**
- modérée pour un indice **entre 3 et 4**
- forte pour un indice **entre 5 et 6**
- très forte pour un indice **entre 7 et 8**
- extrême **au-delà de 9**

Vous pouvez désactiver ou régler cette fonction en allant dans les paramètres de votre application.

Le calcul du métabolisme de base

Le BMR correspond aux besoins énergétiques incompressibles de l'organisme, à savoir la dépense d'énergie minimum quotidienne permettant à l'organisme de survivre. En effet, au repos, l'organisme consomme de l'énergie pour maintenir en activité ses fonctions (cœur, cerveau, respiration, digestion, maintien de la température du corps).

Naviguez dans les menus de l'application

Appuyez sur l'icône  pour personnaliser l'application et utiliser votre montre selon vos besoins.



Entraînement

Paramétrer vos séances d'entraînement.



Fitness pals

Inviter vos amis et votre famille à vous rejoindre dans un entraînement où qu'ils se trouvent ou participer à une compétition en ligne.



Alarme silencieuse

Configurer des alarmes silencieuses pour que votre montre vous réveille avec des vibrations, sans réveiller d'autres personnes.



Notification

Activer ou désactiver les notifications que vous souhaitez recevoir sur votre montre comme par exemple les appels entrants, emails, SMS, Facebook...



Sauvegarde

Sauvegarder et restaurer toutes les données d'entraînement via Google Drive.



Paramètres

Personnaliser votre profil et définir vos objectifs.



A propos

Afficher la version du logiciel et le numéro de série de l'appareil.



Guide

Consulter l'aide en ligne.



Protection de l'environnement

Ce symbole apposé sur le produit signifie qu'il s'agit d'un appareil dont le traitement en tant que déchet est soumis à la réglementation relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Cet appareil ne peut donc en aucun cas être traité comme un déchet ménager, et doit faire l'objet d'une collecte spécifique à ce type de déchets. Des systèmes de reprise et de collecte sont mis à votre disposition par les collectivités locales (déchèterie) et les distributeurs. En orientant votre appareil en fin de vie vers sa filière de recyclage, vous contribuerez à protéger l'environnement et empêcherez toute conséquence nuisible pour votre santé.



Testé dans nos laboratoires

Garantie valide à partir de la date d'achat (ticket de caisse faisant foi). Cette garantie ne couvre pas les vices ou les dommages résultant d'une mauvaise installation, d'une utilisation incorrecte, ou de l'usure normale du produit.



Faites un geste éco-citoyen. Recyclez ce produit en fin de vie.

essentiel 

Montre connectée

ACTIV'WATCH



Guide rapide d'utilisation

Pour vous aider à bien vivre votre achat

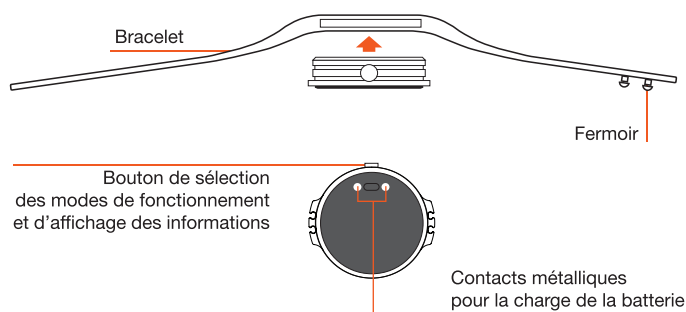
Version 2.0

Service Relation Clients
Avenue de la Motte
CS 80137
59811 Lesquin Cedex

Art. 8002846
Réf. Activ'Watch
FABRIQUÉ EN R.P.C.
SOURCING & CREATION
21 Avenue de l'Harmonie
59650 Villeneuve d'Ascq



Description de votre montre



3. Téléchargez et installez l'application MY FIT LOG sur votre smartphone



Configuration minimum requise

- Compatibilité iOS* : iPhone* 4S, 5, 5C, 6, 6plus, iPad* 3, iPad* 4, iPad* Air, iPad* mini (iOS* 7 et ultérieur)
- Compatibilité Android : appareils Android* (4.3 et ultérieur)

5. Ajustez le bracelet de la montre



6. Changez le bracelet de la montre

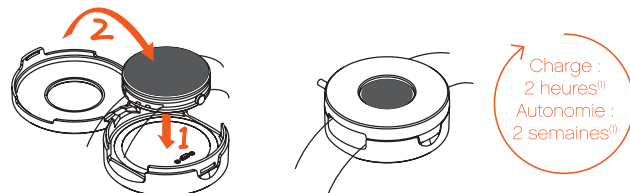


Consignes de sécurité

- Votre montre ne doit pas être immergée dans l'eau, ni être éclaboussée ou être placée près de récipients remplis de liquide, comme des vases par exemple. Après utilisation, conservez votre montre dans un endroit sec. Ne mettez pas la montre en contact avec tout autre liquide que de l'eau.
- Ne portez pas ce produit pour nager.
- Chargez la batterie dans une pièce fraîche et ventilée. Une température excessive pendant la charge pourrait causer la chauffe de l'appareil, de la fumée, du feu ou une déformation de la batterie, voire même son explosion.
- Ne pas exposer cet appareil à du sable, de la poussière ou à la lumière directe du soleil pendant une durée prolongée.
- Ne provoquez pas de court-circuit entre les broches de charge du produit. Vous pourriez endommager à la fois la montre et la batterie.
- Pour prévenir tout risque d'incendie ou de choc électrique, ne pas exposer votre montre à des températures trop élevées, à une trop forte humidité ou aux rayons directs du soleil.
- Ne pas poser d'objets lourds sur votre montre. Ne pas lancer, jeter ou faire subir des chocs violents à votre montre.
- Utilisez uniquement la base de charge USB fournie pour charger ce produit.
- Sourcing & Création n'est pas responsable de tout dommage causé par une mauvaise utilisation de l'appareil.
- Votre montre transmet et reçoit des fréquences radioélectriques (HF) autour de 2,4 GHz. Ces émissions d'hyperfréquences peuvent perturber le fonctionnement de nombreux appareils électroniques. Afin d'éviter tout accident, n'utilisez pas la montre lorsque vous vous situez dans les endroits suivants : endroits où du gaz inflammable est présent, dans un hôpital, un train, un avion ou une station essence, à

Mise en route

1. Chargez la batterie



Vous pouvez laisser le bracelet sur votre montre lors de la charge. La batterie doit être entièrement chargée avant d'utiliser votre montre la première fois.

Positionnez votre montre en vous assurant que les contacteurs métalliques entrent en contact avec ceux du boîtier de charge. Branchez le connecteur USB sur un ordinateur ou sur un adaptateur secteur.

Les quatre témoins de charge s'allument alternativement sur le cadran de la montre, puis deviennent fixes lorsque la charge est complète.

2. Maintenez appuyé le bouton pour allumer votre montre

4. Personnalisez votre profil



Une fois la connexion entre votre montre et votre smartphone établie, vous devez personnaliser votre profil. Suivez les instructions affichées à l'écran pour effectuer le paramétrage.

Vos informations personnelles seront utilisées pour calculer votre taux métabolique de base (BMR), qui détermine vos calories brûlées au repos.

A propos de l'application

- PQRS Mobile est l'éditeur de l'application My Fit Log et en est le seul responsable.
- L'éditeur peut être amené à modifier les fonctionnalités de l'application via des mises à jour.
- L'utilisateur doit accepter les CGU (Conditions Générales d'Utilisation) de l'application indiqués lors de l'installation.
- Sourcing&Création et Boulanger ne collectent et ne diffusent aucune donnée personnelle à partir de l'application My Fit Log.
- Il appartient à l'utilisateur de veiller tout particulièrement à l'utilisation de ses données et d'en garder la maîtrise.

Déclaration de conformité

Sourcing & Création déclare que ce produit est conforme aux exigences des directives européennes. Vous trouverez une copie de la déclaration de conformité à l'adresse suivante : <http://www.essentielb.fr/content/bfr/essentielb/assistance.htm>

La notice d'utilisation complète de votre montre est disponible sur le site internet www.boulanger.com, en suivant le chemin ci-dessous : **Objets connectés > Montre connectée.**

proximité de portes automatiques ou d'alarmes incendie. **Si vous possédez un stimulateur cardiaque ou une autre prothèse, demandez conseil à votre médecin.**

- Le récepteur fonctionne dans un rayon d'environ 6 mètres. Plus la montre et le smartphone auquel il est relié sont proches, meilleures seront les performances. La portée de communication peut varier selon les obstacles (personne, métal, mur, etc.) ou l'environnement électromagnétique.
- Cet appareil contient une batterie lithium ion interne susceptible d'exploser ou de libérer des produits chimiques dangereux.
- Pour réduire le risque d'incendie ou de brûlure, ne jamais démonter, écraser ou percer la batterie.
- Ne pas la jeter dans un feu ou dans de l'eau.
- Ne pas recharger la batterie plus longtemps que spécifié. Trop recharger la batterie réduira sa durée d'utilisation. Ne jetez pas la montre avec les ordures ménagères. Afin de préserver l'environnement, débarrassez-vous de l'appareil conformément aux réglementations en vigueur.

(1) L'autonomie de la batterie et les cycles de chargement dépendent de votre utilisation, des paramètres et de bien d'autres facteurs. Les résultats peuvent donc varier. Ce produit Essentiel b est compatible avec les marques citées* (* marques appartenant à des tiers n'ayant aucun lien avec Sourcing & Création)