

Les modes de fonctionnement de la montre

- Lors de la réception d'une notification, appuyez sur le bouton tactile de votre montre Activ'Watch Cardio pour la faire disparaître de votre écran. Répétez l'opération jusqu'à retrouver l'affichage de l'heure.
- Lorsque la montre est allumée, maintenez appuyé le bouton pour faire apparaître les quatre icônes de sélection du mode de fonctionnement. Appuyez deux fois brièvement pour basculer d'un mode à l'autre. Une vibration confirme le changement de mode.



Mode quotidien : mesure vos données quotidiennes (nombre de pas effectués, calories brûlées).



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.



Lorsque vous passez en mode sport, le cardiofréquencemètre se déclenche automatiquement.

Lors de l'utilisation de la fonction cardiofréquencemètre, la batterie se décharge rapidement. Votre montre aura donc besoin d'être rechargée plus fréquemment si vous utilisez la fonction cardiofréquencemètre de manière prolongée et répétée.



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**.

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, ce qui correspond à plus d'une heure de marche.

Le sommeil paradoxal

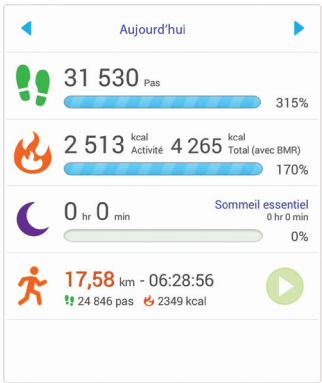
Le sommeil paradoxal, ou encore sommeil REM (Rapid Eye Movement), est le cycle du sommeil où survient la majorité des rêves. Il représente environ 20% du sommeil global. Ce cycle est caractérisé par une disparition totale du tonus musculaire accompagné de mouvements oculaires rapides.

Le calcul du métabolisme de base

Le TMB (Taux Métabolique de Base), ou BMR en anglais, indique le besoin calorique minimum nécessaire à la survie d'un individu au repos. L'organisme consomme de l'énergie pour maintenir en activité ses fonctions (cœur, cerveau, respiration, digestion, maintien de la température du corps). L'application distingue les calories dépensées grâce à l'activité physique du total des calories brûlées (avec BMR).



Découvrez l'application **MY FIT LOG**



Depuis le tableau de bord de l'application, retrouvez les informations associées à votre progression, collectées depuis votre montre Activ'Watch Cardio :

- **Nombre de pas effectués,**
- **Nombre de calories brûlées** (liées à l'activité physique et au total avec BMR (TMB),
- **Temps de sommeil**
- **Activité physique**

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

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 et activer/désactiver le capteur de fréquence cardiaque ⁽²⁾.



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.

⁽²⁾ La montre Activ'Watch Cardio n'est pas un appareil de suivi médical. Il s'agit d'un outil servant à mesurer votre activité quotidienne et physique ainsi que votre fréquence cardiaque. Il n'est en aucun cas destiné au diagnostic ou prévention de maladies. De nombreux facteurs peuvent affecter la précision de la mesure de la fréquence cardiaque. Consultez votre médecin ou un professionnel de santé avant de commencer ou reprendre une activité physique. Si vous portez un stimulateur cardiaque ou d'autres implants électroniques, demandez conseil à votre médecin.



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 eco-citoyen. Recyclez ce produit en fin de vie.



Montre connectée
ACTIV'WATCH CARDIO

Guide rapide d'utilisation
Pour vous aider à bien vivre votre achat

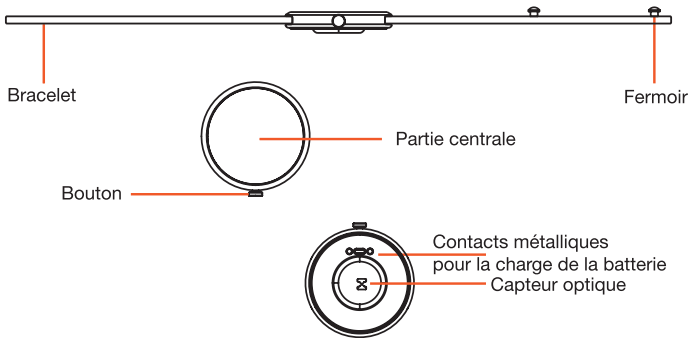


Service Relation Clients
Avenue de la Motte
CS 80137
59811 Lesquin Cedex

Art. 8003522
Réf. Activ'Watch Cardio
FABRIQUÉ EN R.P.C.
SOURCING & CREATION
21 Avenue de l'Harmonie
59650 Villeneuve d'Ascq



Description de votre montre



2. Maintenez appuyé le bouton pour allumer votre montre

Lors de la première mise en service de la montre, le capteur du cardiofréquence mètre clignote en vert puis s'arrête automatiquement après synchronisation avec l'application My Fit Log.

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



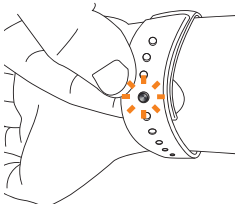
Configuration minimum requise

- iOS* : iPhone* 4S et ultérieur, iPad*3 et ultérieur, iPod* Touch 5 et ultérieur (iOS* 7 et ultérieur)
- Android* : version 4.3 et ultérieure
- Bluetooth 4.0 BLE et ultérieure

- 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.

5. Ajustez le bracelet

1. Enroulez le bracelet autour de votre poignet.
2. Réglez le bracelet de façon à ce qu'il soit suffisamment serré sans vous gêner. Pour plus de confort, laissez l'espace d'un doigt entre le bracelet et votre poignet comme indiqué dans le schéma ci-dessous.

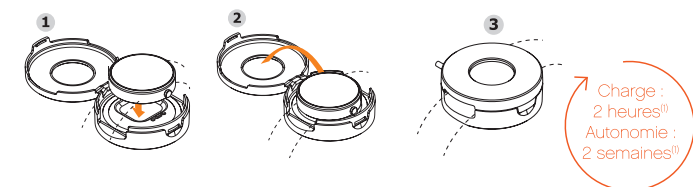


Les deux boutons métalliques sont amovibles et peuvent être repositionnés dans d'autres trous du bracelet comme vous le souhaitez.

Mise en route

1. Chargez la batterie

La batterie doit être entièrement chargée avant d'utiliser votre montre la première fois.



1. Positionnez votre montre en vous assurant que les contacts métalliques reposent bien sur les contacts du boîtier de charge.
2. Refermez le capot du boîtier. Branchez ensuite le connecteur USB sur un ordinateur ou sur un adaptateur secteur.

Le témoin de charge, situé sur le capteur, défile pendant le chargement puis devient fixe lorsque la charge est complète.

4. Personnalisez votre profil

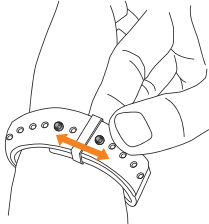


Activez la fonction bluetooth* de votre smartphone, et ouvrez l'application My Fit log.

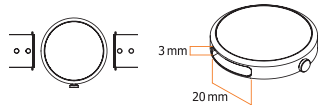
Une fois la connexion entre votre montre et votre smartphone établie, vous devez personnaliser votre profil. Suivez les instructions affichées à l'écran pour effectuer le paramétrage.

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

3. Clipsez fermement les deux boutons métalliques dans les trous du bracelet puis faites glisser la boucle le long du bracelet comme indiqué sur le schéma ci-dessous.



6. Changer le bracelet de la montre



Pour changer le bracelet de la montre, veuillez vous adresser à un revendeur de montres. Assurez-vous que le bracelet de rechange présente les dimensions suivantes : Largeur : 20 mm Épaisseur : 3 mm

Consignes de sécurité

- Cet appareil est conçu uniquement pour un usage personnel et non médical.
- Le capteur ne doit pas être immergé dans l'eau, ni être éclaboussé ou être placé près de récipients remplis de liquide, comme des vases par exemple. Après utilisation, conservez votre bracelet 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 le capteur et la batterie.
- Pour prévenir tout risque d'incendie ou de choc électrique, ne pas exposer le capteur à des températures trop élevées, à une trop forte humidité ou aux rayons directs du soleil.
- Ne pas poser d'objets lourds sur le capteur. Ne pas lancer, jeter ou faire subir des chocs violents au capteur.
- Utilisez uniquement le boîtier de charge USB fourni pour recharger la batterie du capteur.
- Sourcing & Création ne peut être tenu pour responsable de tout dommage causé par une mauvaise utilisation de l'appareil.
- Votre bracelet Followwy 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 le bracelet 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 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 Bluetooth fonctionne dans un rayon d'environ 6 mètres. Plus le bracelet Followwy 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, non amovible, 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 le bracelet avec les ordures ménagères. Afin de préserver l'environnement, débarrassez-vous de l'appareil conformément aux réglementations en vigueur.

caractéristiques

- Bandes de fréquences bluetooth* : 2402 ~ 2480 MHz
- Puissance maximale émise : < 1 mW EIRP
- Version firmware : 1.0

déclaration UE de conformité simplifiée

Le soussigné, Sourcing & Création, déclare que l'équipement radioélectrique du type MONTRE CONNECTÉE ESSENTIELB ACTIV' WATCH CARDIO SILVER est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse internet suivante : <http://www.essentialb.fr/content/bfr/essentialb/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 > Montre connectée**

(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)