

essentiel 

---

## Bracelet connecté

FOLLOWY



---

## Notice d'utilisation

Pour vous aider à bien vivre votre achat

---

Vous venez d'acquérir un produit de la marque Essentiel b et nous vous en remercions. Nous apportons un soin tout particulier au **DESIGN**, à la **FIABILITÉ** et à la **FACILITE D'UTILISATION** de nos produits.

Nous espérons que ce bracelet connecté vous donnera entière satisfaction.

---

## **sommaire**

<b>consignes d'usage</b>	<b>4</b>
Consignes de sécurité	4
<b>application Fit Log</b>	<b>5</b>
Présentation	5
Fonctions principales	5
<b>commencer avec My Fit Log</b>	<b>6</b>
Porter le bracelet Followy	6
Installer l'application My Fit Log	6
Configuration du bracelet Followy	6
Configurer l'application My Fit Log	6
<b>aperçu quotidien</b>	<b>7</b>
<b>entraînement</b>	<b>8</b>
<b>fitness pals</b>	<b>12</b>
<b>alarme silencieuse</b>	<b>14</b>
<b>notification</b>	<b>14</b>
<b>sauvegarde de données</b>	<b>15</b>
<b>à propos</b>	<b>15</b>
<b>guide</b>	<b>15</b>

# consignes d'usage

## Consignes de sécurité

AVANT D'UTILISER L'APPAREIL POUR LA PREMIÈRE FOIS, VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT CES INSTRUCTIONS SE RAPPORTANT À LA SÉCURITÉ ET LES CONSERVER POUR RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE.

AUCUNE PIÈCE DE CET APPAREIL NE PEUT ÊTRE RÉPARÉE OU REMPLACÉE PAR L'UTILISATEUR. CONFIEZ LES RÉPARATIONS ET L'ENTRETIEN EXCLUSIVEMENT À UN PERSONNEL QUALIFIÉ. TOUT DÉMONTAGE DE L'APPAREIL ENTRAÎNERA L'ANNULATION DE LA GARANTIE.

- Votre bracelet 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 le bracelet 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 bracelet et la batterie.
- Pour prévenir tout risque d'incendie ou de choc électrique, ne pas exposer votre bracelet à des températures trop élevées, à une trop forte humidité ou aux rayons directs du soleil.
- Ne pas poser d'objets lourds sur votre bracelet. Ne pas lancer, jeter ou faire subir des chocs violents à votre bracelet.
- 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 bracelet 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 fonctionne dans un rayon d'environ 6 mètres. Plus le bracelet 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 le bracelet avec les ordures ménagères. Afin de préserver l'environnement, débarrassez-vous de l'appareil conformément aux réglementations en vigueur.

# application Fit Log

---

## Présentation

L'application My Fit Log fonctionne idéalement avec le bracelet Followy, qui suit/enregistre vos progrès lors des entraînements et votre qualité de sommeil dans la vie de tous les jours.

Alors que le bracelet Followy vous permet de définir des objectifs différents pour vous motiver à essayer des entraînements plus intensifs, l'application My Fit Log propose des rappels pour vous tenir informé des différents avis provenant directement du bracelet Followy, dont les appels entrants, les emails, les messages, les alertes des événements du calendrier ou les notifications push d'autres applications de réseaux sociaux.

Pendant l'entraînement, vous pouvez visualiser les données de vos exercices en temps réel sur l'écran du bracelet Followy, la fréquence cardiaque, la vitesse, la distance, les calories, etc.

L'exercice est toujours plus amusant quand vous en faites avec vos amis. Utilisez la fonction conviviale **Fitness Pals** pour inviter vos amis à vous rejoindre quand vous faites de l'exercice et motivez-vous mutuellement. De plus, l'application My Fit Log vous permet de sauvegarder ou de restaurer facilement toutes les données d'entraînement avec Google Drive à tout moment, en seulement quelques clics.

---

## Fonctions principales

- L'application My Fit Log suit et enregistre vos progrès quotidiens avec 4 modes différents : Quotidien, Sommeil, Sport et Sieste.
- Un réveil à alarme silencieuse vous réveille en douceur avec des vibrations sans risquer de réveiller votre partenaire.
- Notifications définies par l'utilisateur pour les messages ou les événements importants, tels que les rappels d'heures d'entraînement, les appels entrants, les messages, les emails ou les avis d'autres applications de réseaux sociaux telles que Facebook®, Twitter®, LINE®, WeChat®, WhatsApp®, etc.
- Affichage à distance : affiche les données en temps réel de vos progrès lors des exercices sur l'écran du bracelet Followy pendant l'entraînement.
- Suit différentes données d'entraînement après avoir commencé un entraînement, dont la fréquence cardiaque, la vitesse, la distance, les calories, les pas, etc.
  - Consultez des statistiques/graphiques détaillés de votre rythme, distance, heure, vitesse, altitude et calories brûlées.
  - Visualisez l'historique détaillé de vos activités (quotidien, hebdomadaire, mensuel).
  - Indications vocales via synthèse de la parole.
  - Affichage des données de vitesse et de fréquence cardiaque de chaque point enregistré sur la feuille d'itinéraire.
  - Enregistre les itinéraires d'exercice à l'aide de la fonction GPS mobile.
- Sauvegarde et restauration : permet de sauvegarder et de restaurer toutes les données d'entraînement via Google Drive.
- Fitness Pals : invite vos amis à vous rejoindre quand vous faites de l'exercice, partager mutuellement des mots d'encouragement dans un chat en temps réel et affiche le classement quotidien/hebdomadaire de compétitions sportives en ligne. Vous pouvez également partager des résultats d'entraînement via Facebook.
- Automotivation en définissant des objectifs pour atteindre différents niveaux de condition physique et d'intensité des exercices.
- Les graphiques analytiques générés à partir des enregistrements et des données de l'historique des 7 derniers jours permettent de mieux comprendre les résultats des exercices
- Langues prises en charge : anglais, espagnol, néerlandais, français, allemand, italien, japonais, coréen, russe, chinois (simplifié), chinois (traditionnel).

\* Ce produit essentielb est compatible avec les marques citées\* (\* marques appartenant à des tiers n'ayant aucun lien avec Sourcing & Creation)

# commencer avec My Fit Log

## Porter le bracelet Followy

Veuillez vous reporter au guide rapide du bracelet Followy pour plus d'informations sur son port et sa préparation à l'utilisation.

## Installer l'application My Fit Log



Téléchargez l'application My Fit Log sur Google Play et installez-la sur votre téléphone mobile Android ou Apple :

L'application peut également être téléchargée en scannant le code QR :

## Configuration du bracelet Followy

Veillez-vous reporter au guide rapide du bracelet Followy pour plus d'informations sur son port, ses fonctions et sa recharge.

Pour configurer le bracelet Followy pour la première fois, suivez simplement les instructions affichées sur votre téléphone portable.

Si vous souhaitez configurer un nouvel appareil avec l'application My Fit Log :

1. Ouvrez l'application My Fit Log et appuyez sur  Accueil >  Paramètres.
2. Défilez vers le bas de la page Paramètres et sélectionnez Configurer un nouvel appareil.
3. Suivez l'assistant de configuration pour lancer la recherche d'appareils à connecter et répétez les étapes décrites ci-dessus.

## Configurer l'application My Fit Log

1. Appuyez sur  Accueil >  Paramètres.
2. Sur la page Paramètres, vous pouvez configurer les éléments suivants :
  - **Profil** : Saisissez vos informations personnelles, dont votre nom, votre sexe, votre taille, votre poids et votre date d'anniversaire.
  - **Objectifs quotidiens** : Définissez des objectifs que vous souhaitez atteindre pour vos activités sportives quotidiennes, y compris les pas à faire et les calories à brûler.
  - **Rappel d'objectif** : Spécifiez deux points dans le temps pour vous rappeler de vous préparer pour l'entraînement.
  - **Veille automatique de l'appareil** : Lorsque cette option est activée, l'appareil passe en mode sommeil à l'heure de début spécifiée, et en sort à l'heure de fin spécifiée.
  - **Google Fit** : Il s'agit d'un service de suivi de la condition physique proposé par Google. En activant cette fonction, vous pouvez visualiser et gérer les informations sur votre activité qui sont stockées dans votre compte avec Google Fit.
  - **Démarrage automatique de l'application à l'allumage** : Avec cette fonction activée, l'application My Fit Log démarre automatiquement quand l'appareil est mis sous tension.
  - **Plus de paramètres pour l'appareil** :
    - Allumer l'écran par geste : Si cette fonction est activée, vous pouvez allumer l'écran du bracelet Followy grâce aux gestes illustrés.
    - Durée d'affichage OLED : Pour définir la durée pendant laquelle l'écran reste allumé avant de s'éteindre.
    - Unité : Options de mesures en unités métriques ou impériales.
    - Alerte de déconnexion : Pour avertir quand la connexion avec le bracelet Followy est perdue.
    - Modifier la langue de l'appareil : Pour modifier la langue d'affichage sur l'appareil.
    - Restaurer les paramètres d'usine : Pour restaurer tous les paramètres aux valeurs d'usine par défaut et effacer toutes les données actuelles.
    - Configurer un nouvel appareil : Pour démarrer la connexion avec un autre appareil.

# aperçu quotidien

Sur la page d'accueil de l'application My Fit Log, vous visualiserez un aperçu des informations associées à votre progression, collectées depuis votre bracelet Followy, y compris le nombre de pas effectués, le nombre de calories brûlées et le temps de sommeil.

Pour accéder à page d'accueil de l'application My Fit Log :

1. Appuyez sur  Accueil >  Tableau de bord.
2. Utilisez les flèches gauche et droite pour vous déplacer d'avant en arrière vers les aperçus quotidiens d'autres jours, ou appuyez sur **Aujourd'hui** pour obtenir une vue de calendrier complète et sélectionner un jour pour plus de détails.

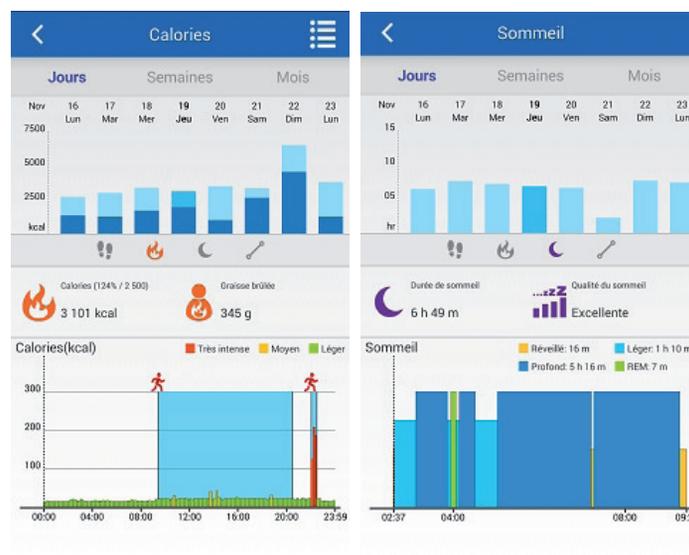


3. Sur le tableau de bord, les pourcentages des données de pas, calories et sommeil sont affichés sous la date.

Appuyez sur chaque type de données (tel que Pas, Calories ou Sommeil) et accédez à une page où des diagrammes de statistiques détaillés sont présentés.

Toutes les pages de données comprennent deux diagrammes. Le diagramme du haut vous permet de basculer entre les jours, les semaines et le mois pour visualiser les statistiques correspondantes, la barre bleu foncé indique le pourcentage d'exercices effectués sur l'activité totale de la journée.

Les diagramme ci-dessus présentent les statistiques détaillées correspondantes à la sélection effectuée précédemment sur le diagramme du haut (Jour, semaine, mois).



# entraînement

En activant cette fonction, vous pouvez commencer votre entraînement tout de suite après quelques réglages.

1. Appuyez sur  **Accueil** >  **Entraînement**.
2. **Courir/Marcher en extérieur** : Sélectionnez un type d'entraînement, extérieur ou intérieur, ou définissez votre propre entraînement.



3. **But de l'entraînement** : Configurez les détails de votre but, dont la distance, l'heure, le nombre de pas, les calories, ou Aucun pour ne pas l'orienter vers un objectif. Activez Arrêt automatique si vous souhaitez que l'application arrête de suivre cet entraînement une fois que vous avez atteint l'objectif indiqué.
4. **Commentaires audio** : Activez cette fonction si vous souhaitez recevoir un message audio avec les données d'entraînement actuelles (par ex. durée, allure, distance, etc.) ou des mots d'encouragement de la part de vos amis fitness pals.
5. **Pause automatique** : Activez cette fonction si vous souhaitez que l'entraînement s'interrompe automatiquement quand vous vous arrêtez au milieu d'un entraînement pendant un moment.
6. **Affichage à distance** : Cette fonction vous permet de sélectionner les types de données dans l'application My Fit Log que vous souhaitez suivre sur le bracelet Followy pendant que vous faites de l'exercice.

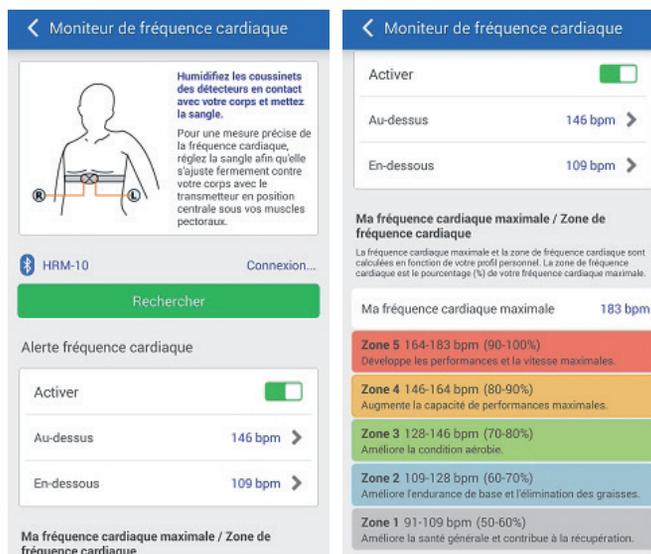


7. **Capteur** : Activez le **Moniteur de fréquence cardiaque** si vous souhaitez l'utiliser lors de votre entraînement.

Appuyez sur **Moniteur de fréquence cardiaque** pour procéder à d'autres réglages :

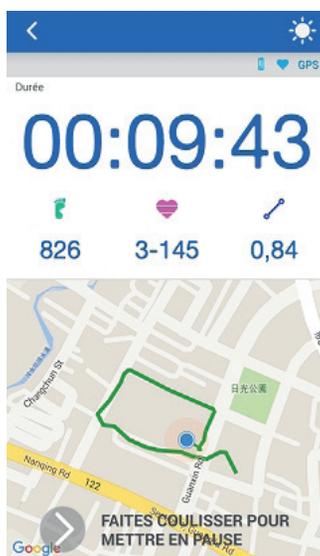
- **Rechercher** : Recherchez votre moniteur de fréquence cardiaque et connectez-le avec l'application My Fit Log.
- **Alerte fréquence cardiaque** : Spécifiez les points haut et bas de la fréquence cardiaque détectée pour qu'une alerte se déclenche si elle est activée.
- **Ma fréquence cardiaque maximale / Zone de fréquence cardiaque** : La fréquence cardiaque maximale et la zone de fréquence cardiaque sont calculées en fonction de votre profil personnel.

La zone de fréquence cardiaque est le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. La description des différentes zones de fréquence cardiaque est présentée ci-dessous à titre indicatif.

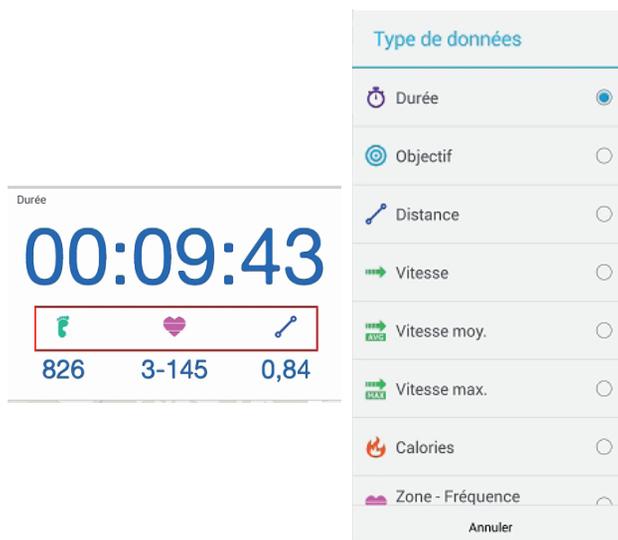


8. Pendant l'entraînement, vous pouvez vérifier l'état de connexion de l'appareil et suivre en détail différentes données en temps réel.

-  : Connexion avec le bracelet Followy. En cas de connexion, l'icône apparaît en bleu.
-  : Connexion avec HRM. En cas de connexion, l'icône apparaît en bleu.
- **GPS** : Activation de la fonction GPS. En cas d'activation, l'icône apparaît en bleu et votre parcours d'entraînement s'affiche sur la carte ci-dessous.



- Appuyez sur l'horloge, sur l'une des trois icônes sous l'horloge ou n'importe où dans la zone au-dessus de la carte et vous êtes invité à sélectionner le type de données à suivre pendant l'entraînement.



9. Appuyez sur Accueil > Entraînement > , et vous accédez à la page d'historique des entraînements.



- Dans la moitié supérieure de la page, vous pouvez basculer entre **Jours**, **Semaines** et **Mois** pour visualiser les diagrammes analytiques générés à partir des données d'entraînement historiques suivantes :

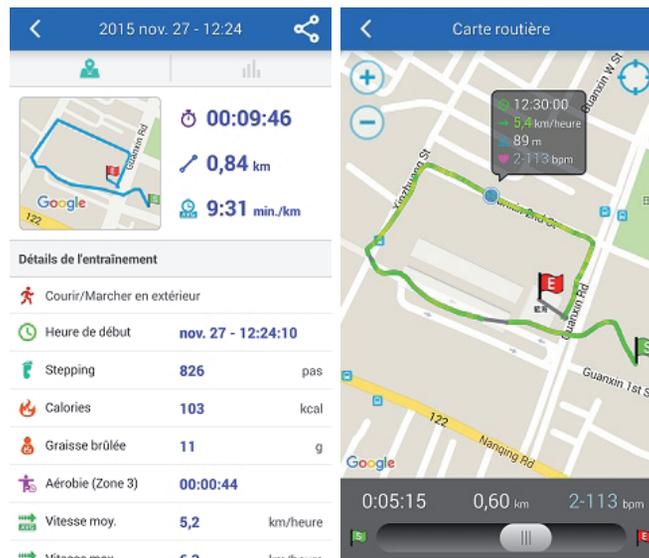


- Dans la moitié inférieure de la page, vous pouvez visualiser les enregistrements d'entraînement indiqués par date.
- Appuyez sur un enregistrement d'entraînement de la liste, vous accédez alors à une page de résumé de l'entraînement.

Basculez entre et ou faites glisser la page à gauche et à droite pour visualiser le résumé de l'entraînement et les diagrammes analytiques.

- Dans la page de résumé de l'entraînement, vous pouvez voir une liste de différentes données d'entraînement, telles que l'heure, la vitesse, la durée, les calories, la distance, etc.

Appuyez sur la carte, vous pouvez alors visualiser une carte du parcours plus détaillée dans une autre page.



- Dans la page des diagrammes analytiques, vous pouvez déterminer comment vous souhaitez visualiser le diagramme analytique en appuyant sur  pour sélectionner l'unité de base des mesures pour l'axe X.



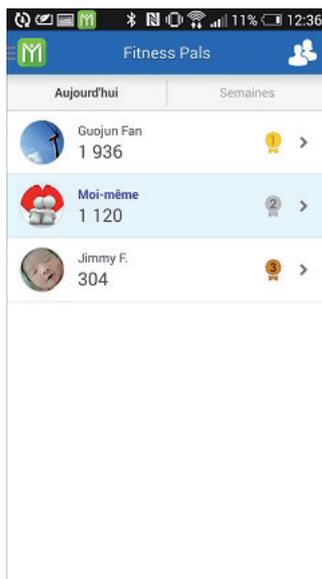
- Appuyez sur les deux autres icônes à côté de la colonne distance , vous pouvez alors sélectionner le type de données du diagramme en ligne que vous souhaitez visualiser :



- Appuyez sur  dans le coin supérieur droit, vous pouvez alors partager vos informations d'entraînement (telles que les données et les diagrammes) avec votre groupe de réseau sociaux dans Facebook.

# fitness pals

Appuyez sur  **Accueil** >  Fitness Pals.

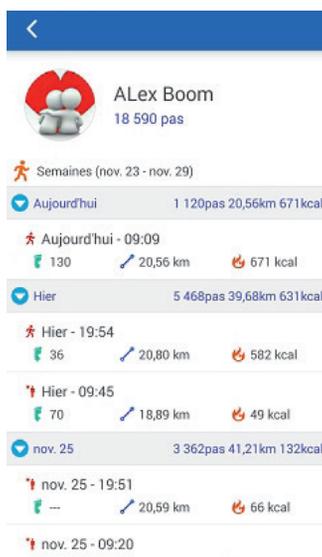


Cette fonction vous permet d'inviter vos amis et votre famille à vous rejoindre lors d'un entraînement où qu'ils se trouvent, de vous motiver mutuellement avec des mots d'encouragement dans une discussion en direct ou de participer à une compétition en ligne. Connectez-vous simplement à votre compte Facebook ou Google pour ajouter des amis ou créez un compte et inscrivez-vous pour commencer.

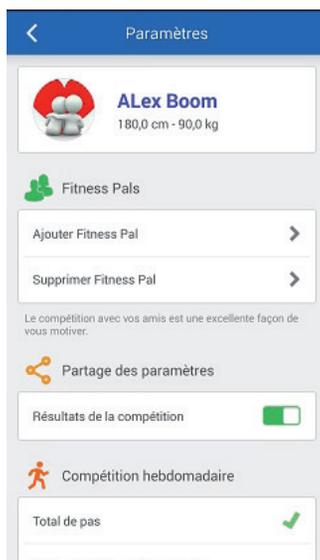
Une fois connecté, appuyez sur  pour ajouter des amis.

Sur la page principale, vous pouvez basculer entre **Aujourd'hui** et **Semaines** pour visualiser le classement de vos amis dans une liste.

1. Appuyez sur le nom d'un ami dans la page Fitness Pals, vous accédez alors à une page où ses informations détaillées d'entraînement sont affichées.



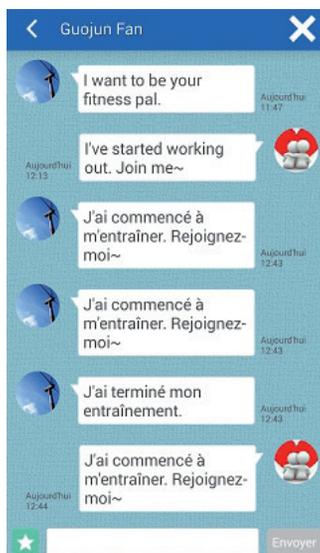
2. Appuyez sur  dans le coin supérieur pour d'autres paramètres concernant cet ami. Dans cette page, vous pouvez déterminer la vignette photo et le nom affiché, ajouter votre ami à votre liste Fitness Pals existante ou le retirer de cette liste, partager les résultats des compétitions, visualiser l'évaluation d'entraînement hebdomadaire, autoriser les notifications provenant d'amis, configurer un compte Fitness Pals, etc.



3. Un appui long sur le nom de l'ami vous permet d'envoyer des messages.



4. Dans la page Fitness Pals, appuyez sur  dans le coin supérieur pour accéder à un forum de discussion.



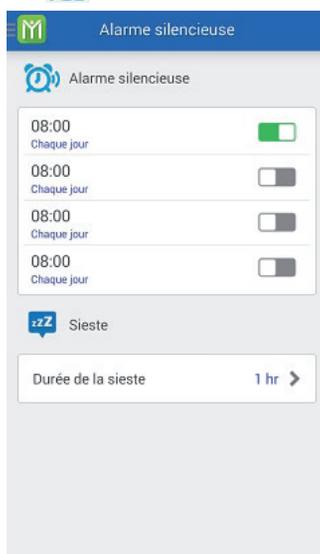
## alarme silencieuse

Cette fonction vous permet de configurer des alarmes silencieuses pour que votre bracelet Followy vous réveille avec des vibrations, sans réveiller d'autres personnes.

Jusqu'à 4 alarmes silencieuses peuvent être configurées à 4 heures spécifiées. De plus, vous pouvez également spécifier la durée de votre sommeil, et vous recevrez une alerte pour vous réveiller via des vibrations.

Lorsque le bracelet Followy est en mode sommeil, les alarmes peuvent être annulées en appuyant longuement sur le bouton du bracelet Followy vous recevrez une nouvelle alerte 5 minutes après si vous l'aviez manquée.

Pour configurer des alarmes, appuyez sur  **Accueil** >  Alarme silencieuse.



## notification

Activez les notifications que vous souhaitez recevoir d'autres applications sur votre bracelet Followy, y compris les appels entrants, les messages par courriel, LINE, Facebook, etc.

Pour activer les Notifications :

1. Appuyez sur  **Accueil** >  Notification.
2. Activez les Notification.

Remarque : Assurez vous que l'application My Fit Log est activée sous Paramètres > Accessibilité sur votre téléphone mobile.

3. Choisissez des applications à partir de la liste suivante et activez les pour recevoir leurs notifications.

Lorsque vous êtes informé d'un appel entrant, vous pouvez le rejeter en appuyant longuement sur le bouton tactile du bracelet Followy.



4. Vous pouvez également recevoir les notifications d'autres applications téléchargées sur votre appareil mobile. Pour cela, appuyez sur «Application personnalisée». La liste de vos applications installées sur votre appareil mobile s'affiche. Cochez celles dont vous souhaitez recevoir une notification sur votre bracelet connecté. Appuyez sur OK puis activez le curseur d' «Application personnalisée».



## sauvegarde de données

Cette fonction permet de sauvegarder et de restaurer toutes les données d'entraînement via Google Drive\* ou iCloud\*.

1. Appuyez sur  **Accueil** >  Sauvegarde de données.
  2. Appuyez sur Sauvegarder et vous êtes invité à enregistrer toutes les données d'entraînement en cours sur votre compte Google Drive ou iCloud. Appuyez sur OK pour continuer.
  3. Appuyez sur Restaurer et vous êtes invité à sélectionner une ou plusieurs dates de données dans une liste pour lesquelles vous souhaitez restaurer des données provenant de Google Drive ou iCloud.
- Appuyez sur OK pour continuer. Veuillez ne pas utiliser l'application My Fit Log pendant que les données sont en cours de restauration, pour éviter de générer une base de données non valide.

## à propos

Appuyez sur  **Accueil** >  À propos, et une page de résumé s'affichera, avec la version du logiciel, le numéro de série de l'appareil et la version du firmware de l'appareil.

## guide

Appuyez sur  **Accueil** >  Guide, et vous serez invité à ouvrir l'aide en ligne via un navigateur.

Remarque : Vérifiez que vous avez une connexion Internet prête afin d'ouvrir l'aide en ligne. Vous devez souscrire à un forfait de données mobile ou être connecté à un réseau Wi-Fi afin de pouvoir utiliser une connexion Internet.

\* Ce produit essentiel est compatible avec les marques citées\* (\* marques appartenant à des tiers n'ayant aucun lien avec Sourcing & Creation)

## Bracelet connecté

FOLLOWY



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.

