



FIT COACH HR - MANUAL



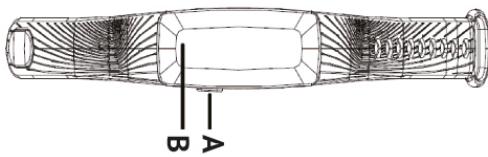
Gefeliciteerd met de aankoop van uw [Guardo Fit Coach HR!](#)

Jouw ultieme assistent in het analyseren van je gezondheid met de hartritme-monitor, stappenteller en slaap-monitor!

STAP-PER-STAP:

- ✓ Laad de activity tracker op.
- ✓ Download & installeer de 'GUARDO FIT-COACH' APP van de Google Play & APP STORE op je smartphone of tablet (compatibele APP operating systemen = iOS 7.1 & hoger + ANDROID 4.4 & hoger).
- ✓ Verbind je smartphone/tablet met je Fit Coach activity tracker via Bluetooth.
- ✓ De correcte tijd en datum zullen nu verschijnen op je horloge.
- ✓ Klaar om te starten!

1. Toetsen en onderdelen



Je kan het scherm van je horloge en de data opvragen op 2 manieren:

A. Druktoets

Druk op de toets aan de zijkant om het scherm te activeren.

De volgende informatie wordt weergegeven:

Datum, batterijniveau, Bluetooth indicatie & tijd.

Door kort op de druktoets aan de zijkant te drukken, navigeer je stap-per-stap door de data van je horloge: Hartritme, stappen, afstand, verbrande calorieën

! Als je de druktoets 2 seconden indrukt zal je in de SPORTMODUS gaan en een lichte vibratie voelen.

! Druk tweemaal kort op de druktoets om je activiteit in de SPORTMODUS te starten.

De stopwatch is nu geactiveerd.

Om uit de SPORTMODUS te gaan, druk je 2 seconden op de druktoets.

Je voelt een lichte trilling en het standaardscherm is terug zichtbaar.

↪ Voor meer details over de **SPORTMODUS**, zie het hoofdstuk over de SPORTMODUS.

B. Touch-toets

Druk zacht op deze toets (niet te hard!) gedurende 2 seconden om het scherm van je horloge te activeren.

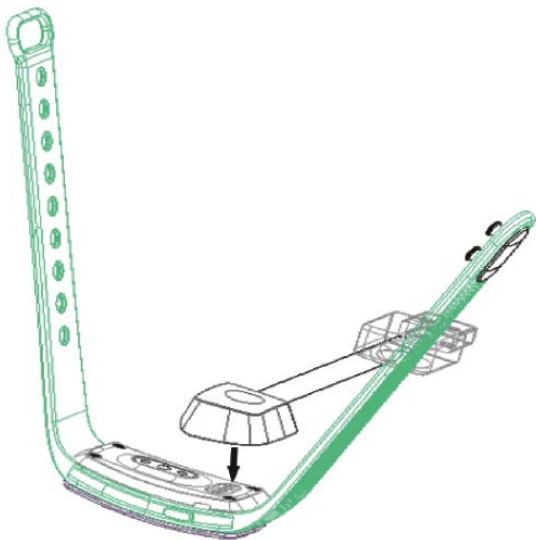
De volgende informatie wordt weergegeven:

Datum, batterijniveau, Bluetooth indicatie & tijd

Door kort op de Touch-toets te drukken, navigeer je stap-per-stap door de data van je horloge:

Hartritme, stappen, afstand, verbrande calorieën

2. DE FIT COACH HR OPLADEN



- Verbind de laadkabel met een USB-stroombron zoals je laptop, USB home charger of power bank.
- Verbind de 2-punts lader met de achterkant van je Fit Coach HR en klik de lader in positie.
- Het “Batterij Laden” icoon zal op de OLED display verschijnen.
- Na ongeveer 1u zal uw Fit Coach-horloge volledig opgeladen zijn.
! De batterijstatus kan ook nagekeken worden in de APP !

3. HET TOESTEL MET JE SMARTPHONE VERBINDEN

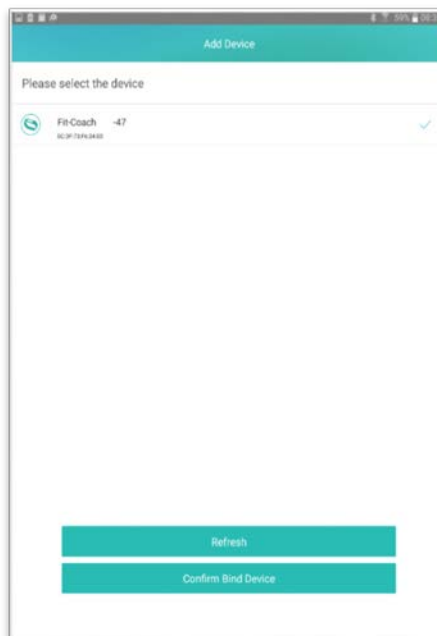
Download de “**Guardo Fit Coach App**” van de App Store of de Google Play Store.

Zorg dat Bluetooth actief is op je smartphone of tablet!

- Open de App (Bij het eerste gebruik na het installeren van de App, dien je eerst 2 opstartschermen weg te swipen).
- Open het toestel in de APP en druk op “**BIND**”.

! Zorg dat het scherm van je Fit Coach actief is – door te drukken op toets A of B op je horloge.

De App zal automatisch zoeken naar nabije toestellen en je Fit Coach tracker weergeven.



- Selecteer je toestel (Fit Coach) en druk op “**Confirm Bind Device**” om de app te verbinden met je Fit Coach HR.
- Het verbinden is succesvol wanneer je de notificatie “**Binding success**” krijgt.
- De Fit Coach is nu verbonden met je smartphone of tablet. Dit kan je nakijken in de Bluetooth instellingen van je smartphone of tablet.

Het Bluetooth-bereik tussen je horloge en smartphone / tablet is 5 tot 10m max.

- ✓ Binnen dit bereik kan je de data tussen je horloge en smartphone synchroniseren.
- ✓ Buiten dit bereik kan je de data niet synchroniseren.

Eens je opnieuw binnen het bereik komt, zal je Fit Coach AUTOMATISCH herverbinden met de smartphone / tablet. (Handmatig synchroniseren is mogelijk door het Home-scherm in de App met de vinger naar beneden te trekken).

De **DATUM & TIJD** van de Fit Coach zal geüpdatet en gesynchroniseerd worden met je smartphone (of tablet).

Eens het toestel verbonden is met de App, zal ook de App de gegevens van je hartslag, activiteit en slaapstatus automatisch registreren en analyseren.

- ↪ Wanneer je de app “**UNBIND**” van je Fit Coach toestel zullen alle data verloren gaan.
- ↪ Wanneer de “anti-lost” instelling ingeschakeld is, zal je Fit Coach vibreren wanneer je smartphone uit het Bluetooth bereik gaat (tot 10m). De verbinding zal automatisch herstellen wanneer je terug in het Bluetooth bereik komt.

4. GEBRUIKERSINSTELLINGEN

We raden je aan om altijd de gevraagde data op je profiel in te vullen:

Geslacht – grootte – gewicht

Dit kan de berekening en registratie van je dagelijkse activiteit beïnvloeden.

We raden je ook aan om steeds je persoonlijke doelen in te stellen:

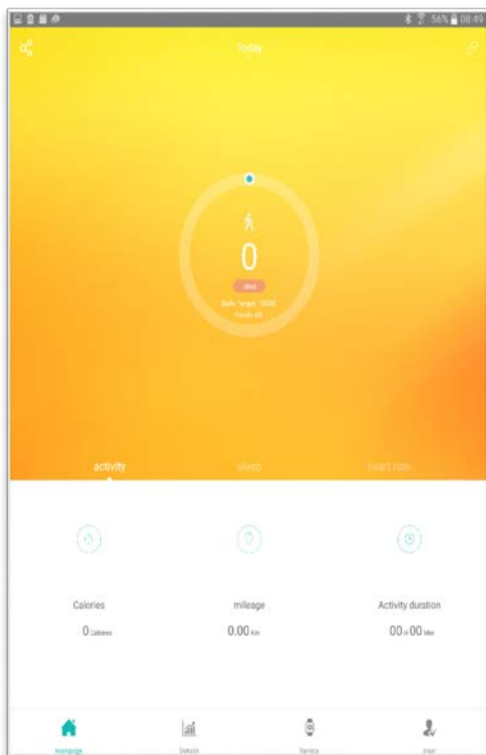
Aantal stappen / dag - aantal uur slaap / nacht

5. DE APP – ENKELE FEITEN

De app bestaat uit 4 hoofdonderdelen:

MAINPAGE – DETAILS – DEVICE – USER

A. MAINPAGE



Toont je **ACTIVITEIT (stappen)**, **SLAAP** en **HARTSLAG**

Hier kan je verifiëren:

- ↳ Hoe veel stappen je gedurende één specifieke dag gemaakt hebt (24u)
- ↳ Je slaap monitoren: toont 3 niveaus van slaap: Diepe – lichte en wakker-slaap (registreert van zodra je in bed gaat tot het moment je weer opstaat)
- ↳ Toont je hartslag

Er zijn altijd 2 weergaves beschikbaar:

- ↳ Exacte cijfers
- ↳ Grafieken

Je kan de weergave wisselen door te tikken op het datascherm.

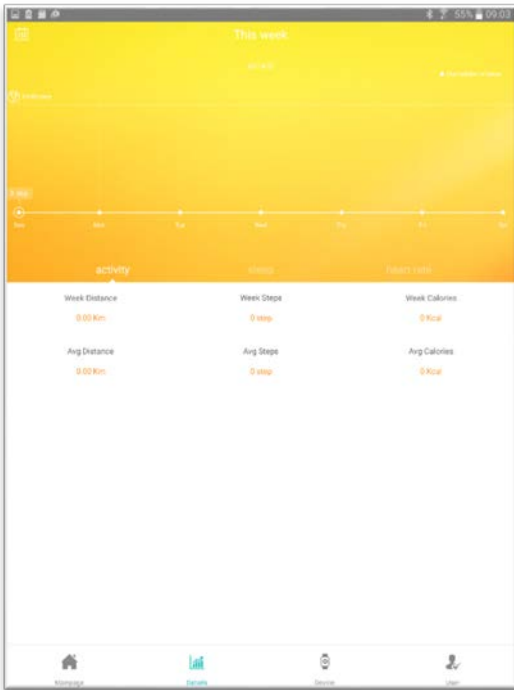
Om deze data te UPDATEN sleep je het scherm naar beneden om te verversen.

Bovenaan het scherm kan je de synchronisatiestatus zien (0% tot 100%)

Je kan je gegevens delen op twitter, facebook etc. door te drukken op



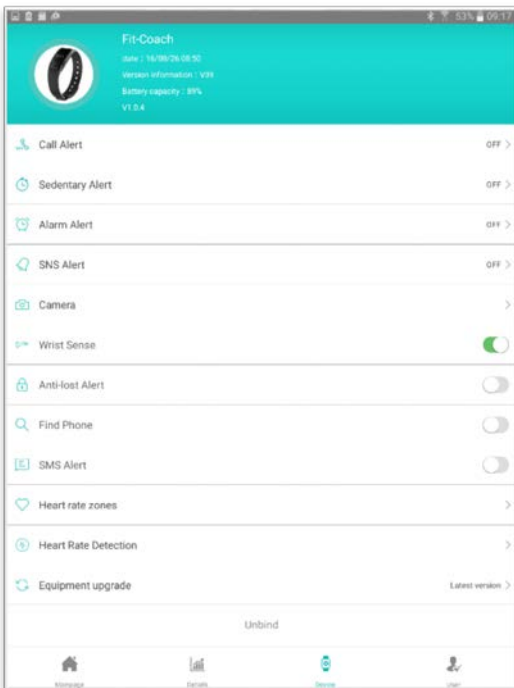
B. DETAILS



Toont de gegevens van je stappen, slaap en hartritme in een
↳ Wekelijkse
↳ Maandelijkse
↳ Jaarlijkse
statistiek.

Je kan de tijdsperiode veranderen door op het kalender-icoon te drukken.

C. DEVICE



↳ Je kan steeds de verschillende notificaties AAN of UIT zetten (oproepnotificatie, SMS notificatie, anti-diefstal alarm ...)

NOTIFICATIES worden aangegeven **door VIBRATIE** op je Fit Coach
Je kan ook verschillende instellingen activeren (polsherkenning, automatisch hartritme, foto-op-afstand, etc.)

Oproepnotificatie:

Notificatie bij een inkomend gesprek mét nummerherkenning. Standaardinstelling is een notificatie na 8 seconden. Dit kan u instellen en veranderen.

Sedentary notificatie:

Notificatie wanneer je te lang stil zit.

Alarm notificatie:

Alarm notificatie op je pols dat zal vibreren om je wakker te maken.

SNS notificatie:

Notificatie bij activiteit op Facebook, Whatsapp, ...

Camera:

Gebruik je Fit Coach als een sluit-er-op-afstand om foto's te nemen. Wanneer deze functie ingeschakeld is kan je op je horloge drukken om een foto of video te maken!

Polsherkenning:

Wanneer dit actief is zal het toestel reageren op polsbeweging: Display licht op bij het maken van een polsbeweging. Dit is standaard actief, maar je kan het ook uitzetten als je vindt dat je scherm te snel aangaat. Wanneer dit niet actief is, kan je je scherm activeren door te drukken op de druktoets (A) of de touch-toets (B).

Anti-lost Notificatie:

Notificatie wanneer je smartphone (of tablet) uit het Bluetooth bereik gaat.

Vind Mijn Telefoon:

Wanneer dit actief is, druk je op de Fit Coach-toets om een notificatie naar je telefoon te sturen.

SMS notificatie:

Notificatie bij het ontvangen van een SMS.

Harritme detectie:

Kies tussen automatische of manuele detectie (harritme zal gemeten worden in de app).

Harritme zone:

Gepersonaliseerde voorkeur van je harritme tijdens het sporten.

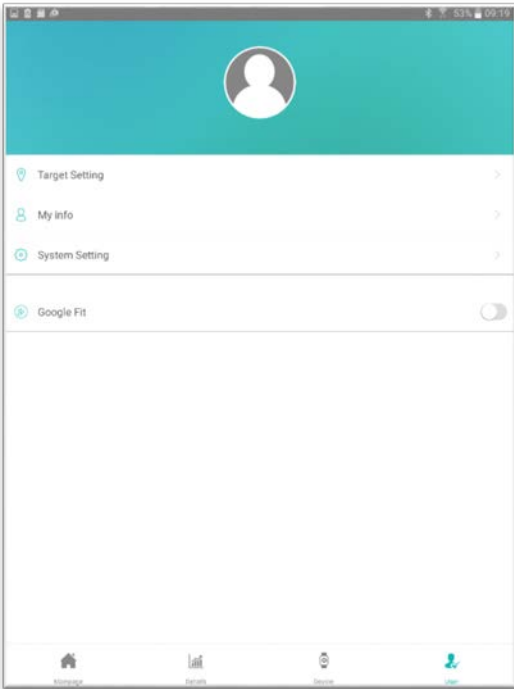
Toestel Upgrade:

Toont de firmware versie van je toestel.

Je kan ook je Fit Coach HR "UNBIND"-en via de app.

👉 **Opgelet: De verbinding verbreken resulteert in verlies van data !**

D. USER



Pas de instellingen van je **DOELEN** aan (voor dagelijkse stappen, dagelijkse slaap), update je profiel of je profielfoto (my info).

Selecteer **SYSTEM SETTING** om te wisselen tussen het metrisch of imperiaal systeem, om te kijken of er een nieuwe update van de App is, om het toestel te rebootten of om de privacy policy te lezen.

Je kan hier ook je gegevens delen met Google Fit.

6. SPORTMODUS

De Sportmodus is speciaal ontworpen om je statistieken bij te houden gedurende je specifieke workouts.

Om tussen de modi te wisselen op je Fit Coach:

- ↵ Druk de Druktoets (A) gedurende 2 seconden.
- ↵ SPORTMODUS is actief wanneer je een vibratie voelt.
- ↵ Om je registratie te starten voor je specifieke workout, druk je kort 2 keer wanneer het hartritme-scherm zichtbaar is.
- ↵ De chronometer en sportmodus zijn nu geactiveerd.

Om tussen de gegevens te wisselen:

- ↵ Druk je kort de druktoets of touch-toets.

Om de sportmodus STOP te zetten:

- ↵ Druk je 2 seconden op de druktoets (A).
- ↵ Je Fit Coach zal terug naar de normale modus gaan.

In de **SPORTMODUS**, zal je display de volgende gegevens weergeven:



Activiteit hartritme



Activiteit stappenteller



Activiteit afstand



Activiteit Calorie-teller



Activiteit tijdweergave

7. PROBLEEMOPLOSSING

De Fit Coach maakt geen verbinding meer met de App.	Sluit alle op de achtergrond openstaande Apps op uw smartphone / tablet volledig af. Zet Bluetooth uit en weer aan, open de Fit Coach app en maak opnieuw verbinding.
Mijn smartphone/tablet heeft een compatibel besturingssysteem, maar ik krijg bij het downloaden van de App de melding dat mijn toestel niet compatibel is.	U kan de app downloaden en installeren via onze website: http://www.guardo.be/wp-content/uploads/2016/09/9.14GuardoFitCoach1.0.6.apk
De datum en tijd staan niet juist op mijn tracker.	U dient de tracker met de App te verbinden en te synchroniseren. Datum en tijd worden automatisch aangepast.
Ik kan de App niet vinden op mijn iPad.	Om de Fit Coach App te downloaden op een iPad, dient u bovenaan in de App Store de selectie te wijzigen. Momenteel zal deze waarschijnlijk ingesteld staan om enkel Apps weer te geven voor iPad. Deze selectie of filter kan u wijzigen in "alleen iPhone" en dan kan u de App wel vinden.
Ik heb op mijn tracker een moersleutel symbool staan met -02 erachter.	Dit wijst op een probleem met de hartslagsensor. Gelieve contact op te nemen met support@guardo.be .

8. Support

Voor meer informatie, technische vragen en eventuele problemen met betrekking tot dit product dien je altijd rechtstreeks contact op te nemen met support@guardo.be

9. Garantie

Copyright © Guardo. Guardo is een gedeponerd handelsmerk van TE-Group NV. Het merk Guardo staat voor producten van superieure kwaliteit en een uitstekende klantenservice. Daarom garandeert Guardo dat dit product vrij is van materiaal- en fabricagefouten gedurende een periode van twee (2) jaar na de oorspronkelijke aankoopdatum van het product en de batterij. De voorwaarden van deze garantie en de omvang van de verantwoordelijkheid van Guardo onder deze garantie kan je bekijken op www.guardo.be