



## **FIT COACH HR - MANUALE**

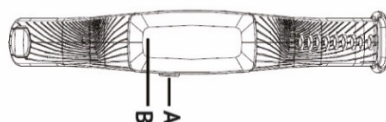


Grazie per avere acquistato [Guardo Fit Coach HR](#), il migliore assistente per l'analisi della tua salute, con funzionalità di monitoraggio del battito cardiaco, conteggio dei passi e rilevamento del sonno.

#### ISTRUZIONI DETTAGLIATE:

- ✓ Carica il tuo rilevatore di attività.
- ✓ Scarica e installa "Guardo Fit Coach App" da Google Play o App Store sul tuo smartphone o tablet. Sistemi operativi compatibili con l'app = iOS 7.1 e versioni successive, Android 4.4 e versioni successive + Bluetooth 4.0 e versioni successive).
- ✓ Connetti il tuo smartphone/tablet al rilevatore di attività Fit Coach utilizzando o App.
- ✓ Sull'orologio compariranno la data e l'ora corrette.
- ✓ Inizia a utilizzare il dispositivo.

## 1. COMPONENTI E PULSANTI



Puoi attivare lo schermo dell'orologio e scorrere i dati disponibili in 2 modi.

### A. PULSANTE LATERALE

Premi il pulsante laterale per attivare lo schermo dell'orologio.

#### **Vengono visualizzate le seguenti informazioni:**

Data, livello di carica della batteria, stato della connessione Bluetooth e ora.

Premendo brevemente il pulsante laterale, una pressione alla volta, puoi scorrere i dati sull'orologio. Frequenza cardiaca, passi, distanza, calorie bruciate

! Tenendo premuto il pulsante laterale per 2 secondi circa accedi alla MODALITÀ SPORT.

Avvertirai una leggera vibrazione.

! Premi brevemente per 2 volte il pulsante laterale per iniziare la tua attività nella MODALITÀ SPORT.

Il cronometro viene attivato.

Per interrompere la registrazione dell'attività nella modalità Sport, tieni premuto nuovamente il pulsante laterale per 2 secondi.

Avvertirai la vibrazione e sarà riattivato lo schermo standard.

👉 Per maggiori dettagli sulla **MODALITÀ SPORT**, consulta il capitolo **MODALITÀ SPORT**.

### B. PULSANTE TOUCH

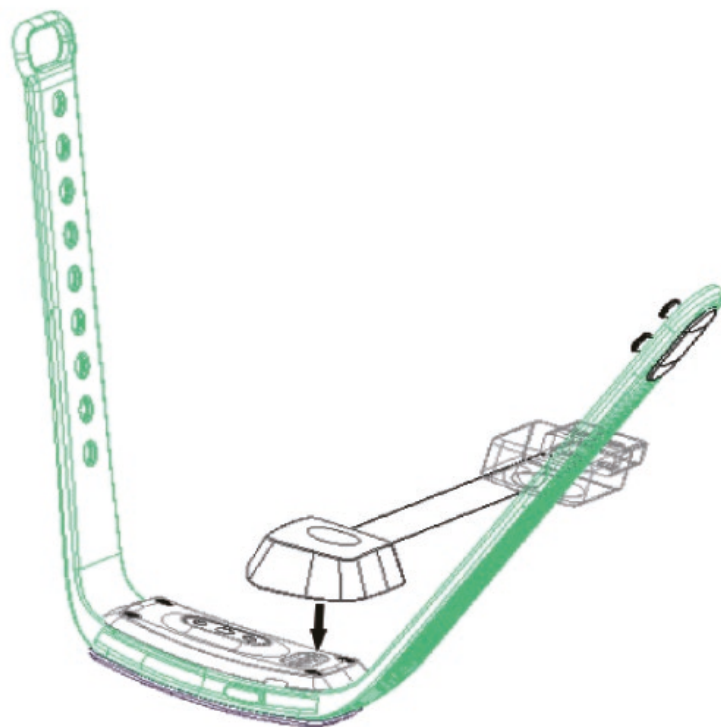
Premi leggermente per 2 secondi circa il pulsante touch per attivare lo schermo dell'orologio (non premere con forza).

#### **Vengono visualizzate le seguenti informazioni:**

Data, livello di carica della batteria, stato della connessione Bluetooth e ora.

Toccando leggermente il pulsante touch puoi scorrere i dati sull'orologio.

## 2. RICARICA DI FIT COACH HR



- Collega il cavo di ricarica a una fonte di alimentazione USB, ad esempio un computer portatile o un caricabatterie USB.
- Collega il caricabatterie a 2 punti sul retro di Fit Coach e fai scattare il caricabatterie in posizione.
- Sul display OLED viene visualizzata l'icona di ricarica della batteria.
- La batteria dell'orologio Fit Coach risulterà completamente carica dopo un'ora circa.  
! Lo stato della batteria può essere controllato anche nell'app.

### 3. ASSOCIAZIONE DEL DISPOSITIVO ALLO SMARTPHONE

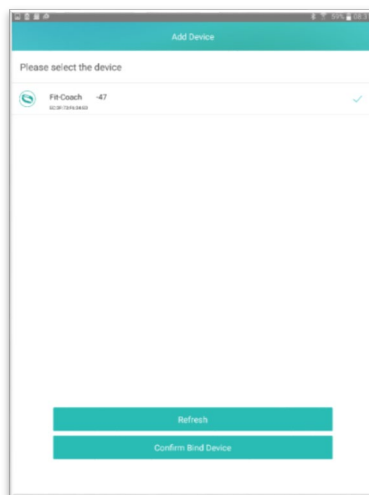
Scarica "**Guardo Fit Coach App**" da App Store o Google Play Store.

Assicurati che Bluetooth sia attivo sullo smartphone o sul tablet.

- Apri l'app (Al primo utilizzo dopo aver installato l'applicazione, è necessario prima di strisciare 2 schermi di avvio).
- Apri "Device" (Dispositivo) nell'app e premi "Bind" (Associa).

! Assicurati che lo schermo di Fit Coach sia attivo premendo il pulsante A o B sull'orologio. Lo schermo rimane attivo in modo "frequenza cardiaca" per il tempo più lungo.

- L'app avvia automaticamente la ricerca dei dispositivi nelle vicinanze e individua il rilevatore **Fit Coach**.
- Seleziona il tuo dispositivo (Fit Coach) e premi "**Confirm Bind Device**" (Conferma associazione dispositivo) per connettere l'app al tuo Fit Coach HR.



- Quando viene visualizzato il messaggio "Please single click on the touch key on your device to bind the device" si prega di fare clic singolo sul tasto touch sul dispositivo per associare il dispositivo
- L'associazione può considerarsi riuscita quando ricevi la notifica "**Binding success**" (Associazione riuscita).
- Il raggio d'azione della connessione Bluetooth tra l'orologio e lo smartphone/tablet è di massimo 5-10 metri.
  - ✓ Entro questo raggio d'azione puoi sincronizzare i dati tra orologio e smartphone.
  - ✓ L'operazione NON è possibile al di fuori di questo raggio d'azione.

Una volta rientrato nel raggio d'azione, l'orologio Fit Coach si riconetterà AUTOMATICAMENTE allo smartphone/tablet selezionato. (Sincronizzazione manuale è possibile trascinando verso il basso nella schermata iniziale in App)

**LA DATA E L'ORA** di Fit Coach vengono aggiornate e sincronizzate con lo smartphone (o tablet).

Dopo aver associato il dispositivo tramite l'app, quest'ultima registra, analizza e mostra automaticamente i dati relativi al battito cardiaco, all'attività e al sonno.

- ↪ Se dissoci (con il comando "Unbind") l'app dal dispositivo Fit Coach, tutti i dati andranno persi.
- ↪ Se attivi l'impostazione "Anti-lost" (Anti-perdita), Fit Coach vibra quando lo smartphone si sposta oltre il raggio d'azione Bluetooth (fino a 10 m) e la connessione viene persa. La riconnessione avviene automaticamente quando rientri nel raggio d'azione Bluetooth.

#### Commenti:

**! Se si desidera la connessione tra l'App e Fit Coach (UNBIND), assicurarsi che la funzione Bluetooth sia disattivata, altrimenti tutti i dati memorizzati andranno persi!**

**! Per sincronizzare i dati da Fit Coach alla tua app, deve esserci sempre una connessione Bluetooth tra orologio e app. Assicurati che lo schermo del tuo Fit Coach sia attivo.**

## 4. IMPOSTAZIONE DELL'UTENTE

Consigliamo di inserire SEMPRE i dati richiesti nel profilo:

**Sesso - Altezza - Peso**

Questi dati possono influenzare il calcolo e la registrazione dell'attività quotidiana.

Inoltre, consigliamo di inserire SEMPRE gli obiettivi personali:

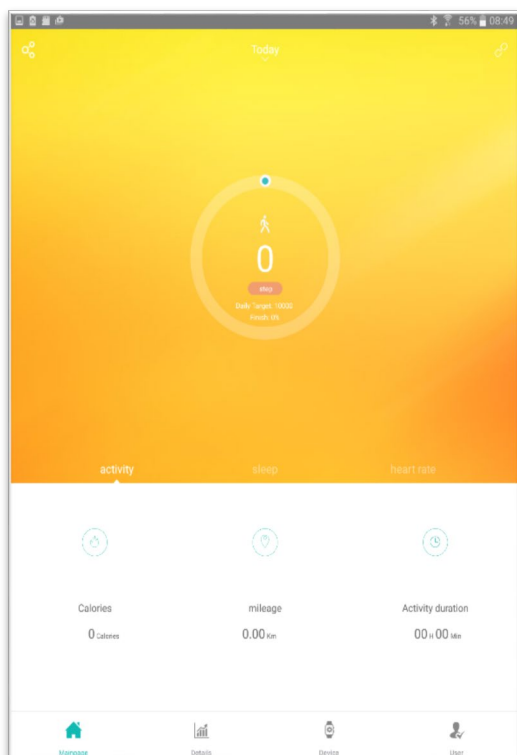
**Numero di passi al giorno - Ore di sonno a notte**

## 5. L'APP

L'app è costituita da 4 parti principali:

**PAGINA PRINCIPALE - DETTAGLI - DISPOSITIVO - UTENTE**

### A. PAGINA PRINCIPALE



**Permette di visualizzare le informazioni Activity (Attività, ossia il numero di passi), Sleep (Sonno) e Heartrate (Frequenza cardiaca).**

Puoi:

- ↗ Verificare quanti passi hai fatto in un giorno specifico (24 ore).
- ↗ Monitorare il tuo sonno attraverso l'indicazione di tre livelli: Deep (Sonno profondo), Light (Sonno leggero) e Awake (Sveglio). Il rilevamento inizia nel momento in cui vai a letto e termina quando ti alzi.
- ↗ Visualizzare la tua frequenza cardiaca.

Sono sempre disponibili 2 schermate:

- ↗ Una con i dati esatti
- ↗ Una con i grafici

Puoi passare da una schermata all'altra toccando lo schermo.

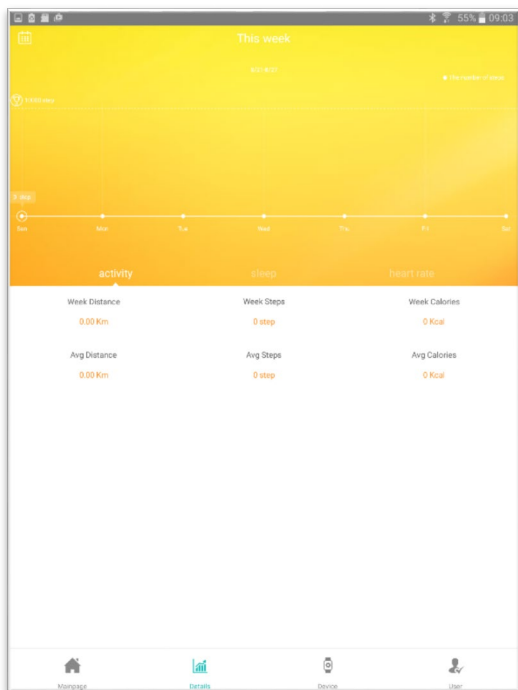
PER AGGIORNARE questi dati, trascina verso il basso sullo schermo con un dito.

Nella parte superiore della schermata è indicato lo stato di sincronizzazione (da 0% a 100%). Puoi CONDIVIDERE i tuoi dati su

Twitter, Facebook e così via premendo



## B. DETTAGLI

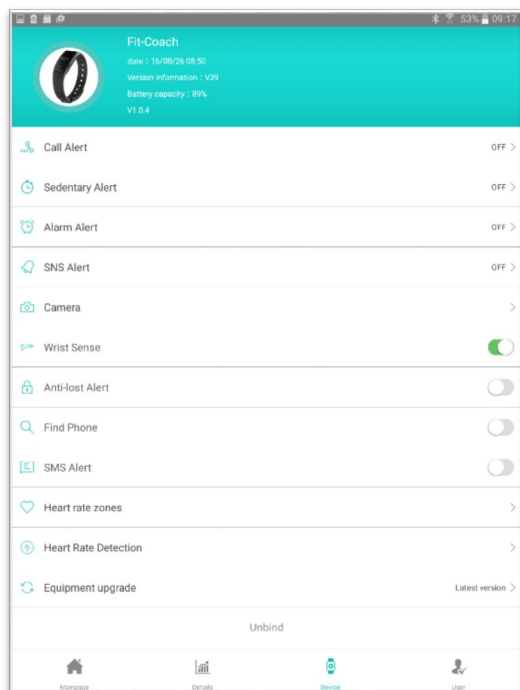


La schermata visualizza i dati su passi, sonno e frequenza cardiaca a livello:

- 📅 Settimanale
  - 📅 Mensile
  - 📅 Annuale
- Statistico

Per cambiare il periodo di tempo puoi fare clic sull'icona del calendario.

## C. DISPOSITIVO



- 🔌 Puoi attivare o disattivare svariati AVVISI (avviso di chiamata, avviso SMS, avviso anti-perdita e così via).

**GLI AVVISI** sono indicati da una **VIBRAZIONE** del tuo Fit Coach. Puoi inoltre attivare svariati **IMPOSTAZIONI** (rilevamento del polso, frequenza cardiaca automatica, scatto di fotografie e così via).

### Call Alert (Avviso di chiamata):

Invia la notifica di una chiamata in arrivo con l'ID del chiamante. L'impostazione standard prevede un avviso dopo 8 secondi. L'impostazione può essere modificata.

#### **Sedentary Alert (Avviso sedentarietà):**

Invia una notifica se sei rimasto seduto troppo a lungo.

#### **Alarm Alert (Sveglia):**

Trasmette la notifica della sveglia mediante vibrazione dell'orologio.

#### **SNS Alert (Avviso SNS):**

Invia una notifica per attività su Facebook, Whatsapp e così via.

#### **Camera (Fotocamera):**

Utilizza Fit Coach come un pulsante di scatto a distanza per scattare fotografie. Se l'impostazione è attiva puoi premere sull'orologio per scattare una foto o riprendere un filmato.

#### **Wrist Sense (Rilevamento polso):**

Se l'impostazione è attiva il dispositivo risponde ai movimenti del polso, accendendo il display quando si muove il polso. La funzione è attiva per impostazione predefinita; è preferibile disattivarla se si rileva che lo schermo si accende troppo rapidamente. Se la funzione è disattivata è possibile accendere lo schermo premendo il pulsante A o toccando lo schermo.

#### **Anti-lost Alert (Avviso anti-perdita):**

Invia una notifica quando lo smartphone (o tablet) è fuori dal raggio d'azione di Bluetooth.

#### **Find Phone (Trova smartphone):**

Se l'impostazione è attiva, premendo il pulsante su Fit Coach puoi inviare una notifica sonora o di vibrazione allo smartphone.

#### **SMS Alert (Avviso SMS):**

Invia una notifica quando ricevi un SMS sullo smartphone.

#### **Heart Rate Detection (Rilevamento frequenza cardiaca):**

Scegli tra il rilevamento automatico o manuale (la frequenza cardiaca viene misurata solo quando consulti il tuo Fit Coach).

#### **Heart Rate Zone (Zona frequenza cardiaca):**

Genera suggerimenti personalizzati sulla frequenza cardiaca per l'esercizio fisico. I valori sono personalizzabili.

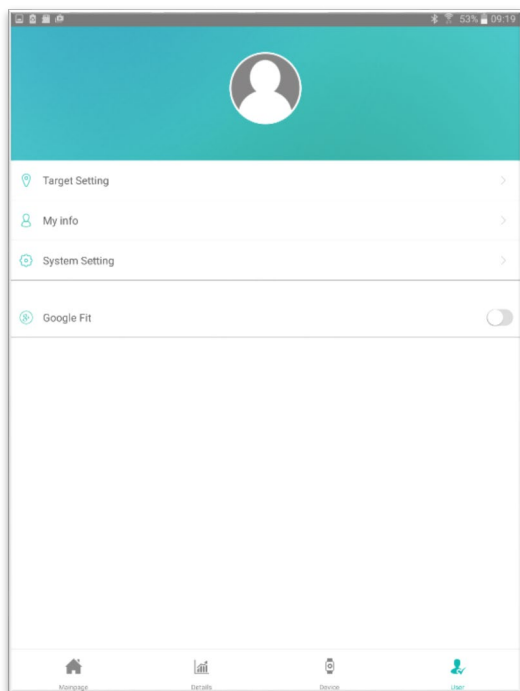
#### **Equipment Upgrade (Aggiornamento dispositivo):**

Mostra la versione del firmware del dispositivo.

Puoi anche **DISSOCIARE** il tuo Fit Coach dall'app.

⚠ **Attenzione: La dissociazione di Fit Coach provocherà la perdita dei dati.**

## D. UTENTE



Definisci i tuoi obiettivi da **TARGET SETTINGS** (passi quotidiani, sonno quotidiano) oppure aggiorna il tuo profilo e la tua immagine da My Info.

Seleziona **SYSTEM SETTING** (Impostazione sistema) per passare dalle unità di misura metriche a quelle imperiali, per verificare la disponibilità di una versione più recente dell'app, per riavviare il dispositivo o per leggere l'informativa sulla privacy.

Puoi anche scegliere di condividere i dati con Google Fit.

## 6. MODALITÀ SPORT

La modalità Sport è appositamente progettata per rilevare le statistiche di allenamento durante esercizi specifici.

Per passare tra le modalità di Fit Coach:

- ↵ Premi il pulsante laterale (A) per 2 secondi.
- ↵ L'attivazione della modalità Sport è confermata da una vibrazione dell'orologio.
- ↵ Per avviare il cronometro per la registrazione sportiva, premi brevemente 2 volte il pulsante quando viene visualizzata la schermata della frequenza cardiaca.
- ↵ Il cronometro e la modalità Sport sono entrambi attivi.






Per spostarti tra i dati visualizzati:

- ↵ Premi brevemente il pulsante laterale o il pulsante touch.

Per interrompere la modalità Sport:

- ↵ Premi A LUNGO il pulsante A.
- ↵ Fit Coach ritorna alla modalità normale.

Nella **modalità Sport** il display visualizza i seguenti dati:

 00:00.12 000	Attività - Frequenza cardiaca
 00:00.12 000000	Attività - Rilevamento passi
 00:00.0 0.12 km	Attività - Rilevamento distanza
 00:00.12 0000	Attività - Contatore calorie
 00:00.12 00:00	Attività - Cronometro



## 7. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

La Fit Coach non è più collegato al app.	Chiudere tutte le applicazioni sul vostro smartphone / tablet. Attivare Bluetooth spento e riaccesso, aprire la Fit Coach App e ricollegare.
Il mio smartphone / tablet ha un sistema operativo compatibile, ma quando ho scaricato l'applicazione, ottengo la notifica che il mio dispositivo non è compatibile.	È possibile scaricare e installare l'applicazione dal nostro sito web: <a href="http://www.guardo.be/wp-content/uploads/2016/09/9.14GuardoFitCoach1.0.6.apk">http://www.guardo.be/wp-content/uploads/2016/09/9.14GuardoFitCoach1.0.6.apk</a>
La data e l'ora non sono corrette sul mio inseguitore.	È necessario collegare e sincronizzare il tracker con l'App. Data e ora vengono regolati automaticamente.
Non riesco a trovare l'applicazione sul mio iPad.	Per scaricare la Fit Coach App su un iPad, è assmersi modificare la selezione nella parte superiore di App Store. Attualmente, è probabile che sia impostato per mostrare solo Apps per iPad. Questa selezione o filtro può essere cambiato in "solo iPhone" e quindi è possibile trovare l'applicazione.
Sul mio inseguitore Ho un simbolo chiave con -02.	Questo indica un problema con il sensore della frequenza cardiaca. Si prega di contattare <a href="mailto:support@guardo.be">support@guardo.be</a> .

## 8. SUPPORTO

Per ulteriori informazioni, domande tecniche e richieste di reso, contatta: [support@guardo.be](mailto:support@guardo.be)

## 9. GARANZIA

Copyright © Guardo. Guardo è un marchio registrato di TE-Group NV. Il marchio Guardo è sinonimo di prodotti di qualità superiore e di un'assistenza clienti eccellente. Ecco perché Guardo garantisce questo prodotto contro tutti i difetti di materiale e fabbricazione per un periodo di due (2) anni dalla data di acquisto originale del prodotto. Le condizioni della presente garanzia e l'estensione della responsabilità di Guardo ai sensi di questa garanzia possono essere scaricate dal sito Web: [www.guardo.be](http://www.guardo.be)