

# Active Fit Tracker



**Denne håndboken er tilgjengelig på følgende språk:**

Dansk: [bonniershop.dk/dk-manual/tracker](https://bonniershop.dk/dk-manual/tracker)

Svensk: [bonniershop.nu/se-manual/tracker](https://bonniershop.nu/se-manual/tracker)

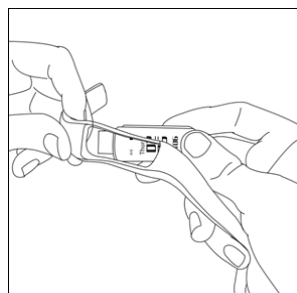
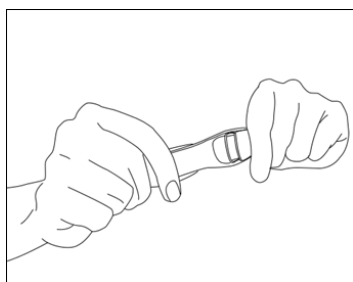
Norsk: [bonniershop.com/no-manual/tracker](https://bonniershop.com/no-manual/tracker)

**Gratulerer med din Active Fit Tracker med pulsmåler. Alle aktivitetene vises i appen etter at dataene er synkronisert fra Active Fit tracker. Les denne håndboken nøye.**

Merk at skjermbildene vil variere med forskjellige versjoner av appen som følge av oppdateringer.

### **Aktivering og lading av enheten**

1. Lad Active Fit Tracker i 30 minutter før du bruker den.
2. Pass på at Active Fit Tracker blir ladet opp, for å sikre at den fungerer som den skal. Når Active Fit Tracker har lavt batterinivå, må enheten lades. Fjern skjermen fra reimen, og lad den i en vanlig ladeport (5 V / 1 A).



Kompatibel med versjonene nedenfor:

Apple Store: IOS 8.0 og nyere

Google Play Store: Android 4.4 og nyere

Støtter Bluetooth 4.0

Språk: Engelsk



Før du kobler til appen må du sørge for at du har aktivert Bluetooth på smarttelefonen din. For å kunne bruke Active Fit Tracker må smarttelefonen kobles til internett via Wi-Fi, 4G eller 3G.

### **Last ned appen**

Du kan laste ned appen enten ved å skanne QR-koden nedenfor, eller ved å søke etter «**Active Fit Tracker**» og laste den ned fra App Store eller Google Play.

1. Apple iPhone (IOS 8.0 og nyere): søk etter «**Active Fit Tracker**» i App Store for å laste den ned og installere den.
2. Android-telefon (4.4 og nyere), søk etter «**Active Fit Tracker**» i Google Play for å laste den ned og installere den.



## 1. Koble sammen Active Fit Tracker

Åpne appen når den er ferdig lastet ned. Pass på at Bluetooth er på (ON) når du skal koble sammen med Active Fit Tracker. Gå til Device-fanen og trykk «Device Paring» for å søke etter Active Fit Trackers. Velg riktig Active Fit Tracker-ID / sammenkoblingsenhet og vent til sammenkoblingen er utført. Merk at du vil få oppgitt en unik kode. Du finner sammenkoblingsnavnet når du slår på Active Fit Tracker.

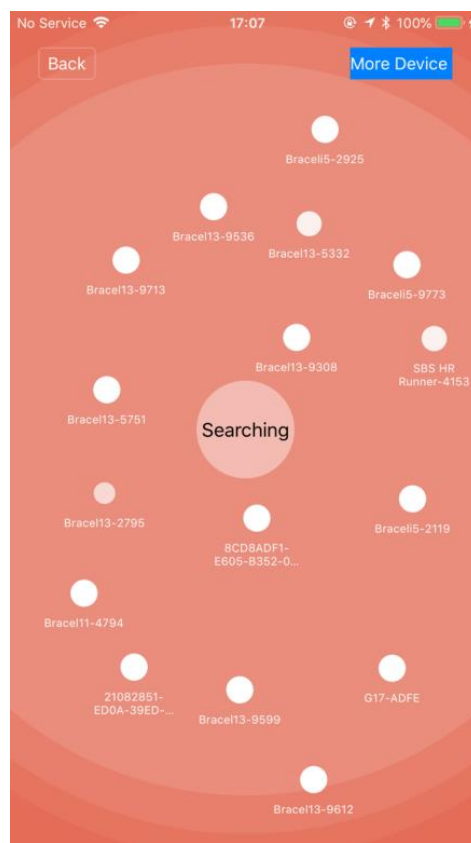
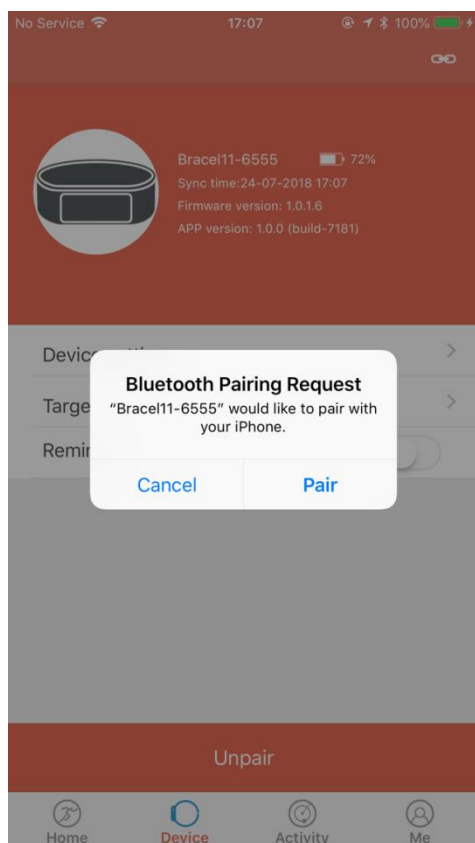
Slå på Active Fit Tracker ved å trykke midt på den til den vibrerer.

Det vil da stå fire sifre på skjermen. Hvis du ikke får beskjed om at paringen var vellykket, kan du gjenta fremgangsmåten.

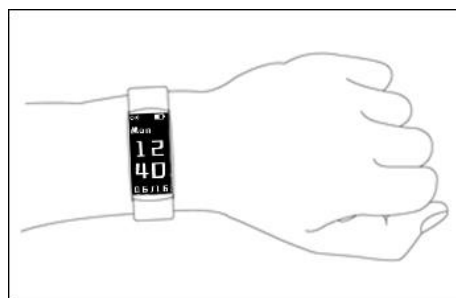


Merk at du må holde Active Fit Tracker i nærheten av smarttelefonen under sammenkobling, og aktivere Bluetooth på smarttelefonen din.

Merk at skjermbildene vil variere med forskjellige versjoner av appen som følge av eventuelle oppdateringer.



Ta på deg armbåndet, og bruk det som vist i illustrasjonen.



## 2. Navigering og gesting (Gesture Control)

Enheten har OLED pekeskjerm. Sveip for å navigere, og trykk og hold for å velge.

Når du ikke bruker trackeren, slås skjermen av. Slik aktiverer du det igjen: Ta midt på skjermen til den vibrerer, eller vri på håndleddet mot deg som vist nedenfor:



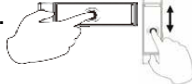

























## 3. Funksjonsikoner

Klokkevisning:		Anrops-ID:	
Slå av kameraet:		Finn telefon:	
Funksjonsinnstilling:		Påminnelse om å bevege deg:	
Trening:		Skritt:	
Urskive:		Kalorier:	
Ikke forstyrr (av):		Distanse:	
Ikke forstyrr (på):		Kalender:	
Puls:		Melding:	
Informasjon:		Gjenopprett innstilling:	

#### 4. Bytte modus

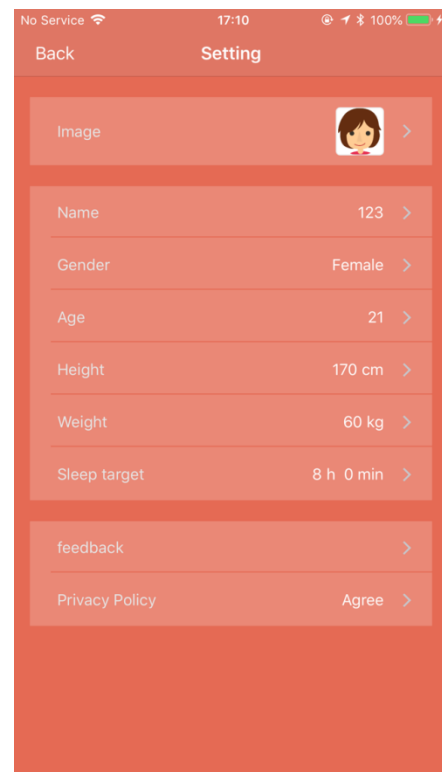
Når enheten er koblet til appen, begynner den å registrere og analysere aktivitetene og søvnmønsteret ditt automatisk. Det finnes ulike moduser:

Funksjoner	Instruksjoner
<b>Slå på</b>	For å slå på trykker du midt på skjermen til den vibrerer. Du ser tallet for enheten din. Trykk på skjermen en gang til for å gå til hjemskjermen, som er urskiven.
<b>Slå av</b>	Sveip opp/ned til du ser det firkantede ikonet  Sveip til siden eller trykk til slå av-ikonet vises  Trykk og hold til den vibrerer. Den slås av etter kort tid.
<b>Berøringsmodus</b>	Sveip opp/ned eller venstre/høyre for å vise antall skritt, kalorier, distanse og firkantet ikon for å slå på/av og skjerm/ikke forstyrr-modus. 
<b>Bekreft</b>	Trykk og hold på skjermen (til den vibrerer)
<b>Puls</b>	Sveip til siden eller trykk til pulsikonet vises for å undersøke pulsen. Vent i rundt 10 sekunder før resultatene vises. 
<b>Slå på Ikke forstyrr-funksjonen</b>	Sveip opp/ned til du ser det firkantede ikonet  Sveip deretter til siden til dette ikonet vises:  Trykk og hold til den vibrerer. Når «Ikke forstyrr»-funksjonen er aktivert, vises den øverst i hjørnet av hjemskjermen med følgende symbol. 
<b>Slå av Ikke forstyrr-funksjonen</b>	Sveip opp/ned til du ser det firkantede ikonet  Sveip til siden eller trykk til dette ikonet vises  Trykk og hold til den vibrerer.
<b>Vise data</b>	Sveip til siden eller trykk for å vise informasjon om: skritt  , kalorier  , distanse  , puls 
<b>Bytte urskive</b>	Sveip opp/ned til du ser det firkantede ikonet  sveip til siden eller trykk til urskiven vises.  og hold for å velge urskive, og bekreft med å trykke og holde til den vibrerer
<b>Gjenopprett innstilling</b>	Sveip opp/ned til funksjonsikonet vises.  Sveip til siden eller trykk til gjenoppretingslogoen vises,  trykk og hold. Armbåndet vibrerer og går tilbake til hjemskjermen Trackeren er gjenopprettet

<b>Vise og slette melding</b>	Sveip opp/ned til du ser ikonet  Sveip til siden eller trykk for å lese meldingen. Trykk og hold for å slette meldinger.
<b>Trene</b>	Sveip opp/ned til du ser ikonet  , sveip til siden for å velge type trening. Starte sporingen: Trykk og hold
<b>Vise treningsdata</b>	Sveip opp/ned til du ser ikonet  Sveip til siden eller trykk for å vise skritt, kalorier og distanse. Trykk og hold for å vise alle treningsdata samtidig.  00:26  1.5km  10569  15 kcal Sveip opp/ned for å lukke
<b>Finn telefon-ikon</b>	Sveip opp/ned til du ser det firkantede ikonet  Sveip til siden eller trykk til du ser ikonet  Trykk og hold, så kommer det en lyd fra telefonen din.
<b>Kalender</b>	Stilles inn i Active Fit Tracker-appen

## 5. Slik tilpasser du appen

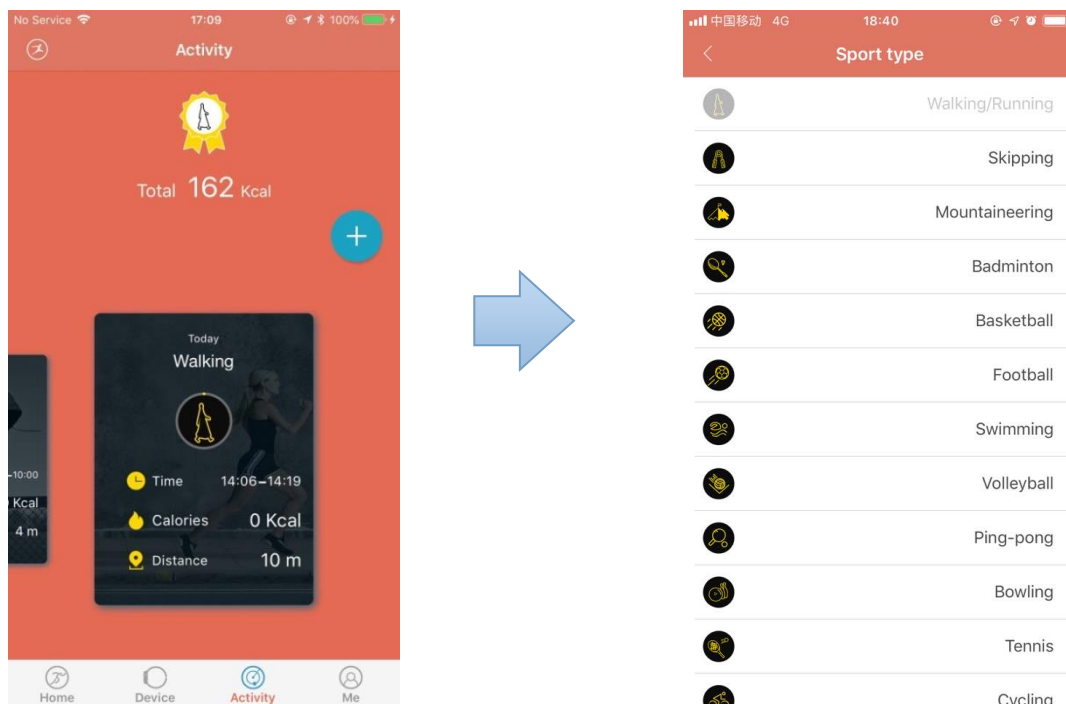
Når sammenkoblingen er fullført, kan du tilpasse appen med din informasjon (kjønn, høyde, vekt, fødselsdato, søvnmål og lignende). Gå til den siste menyen, «Me», i appen, og klikk på innstillingen øverst til høyre.



## 6. Sport Type / Sette opp (daglige) mål

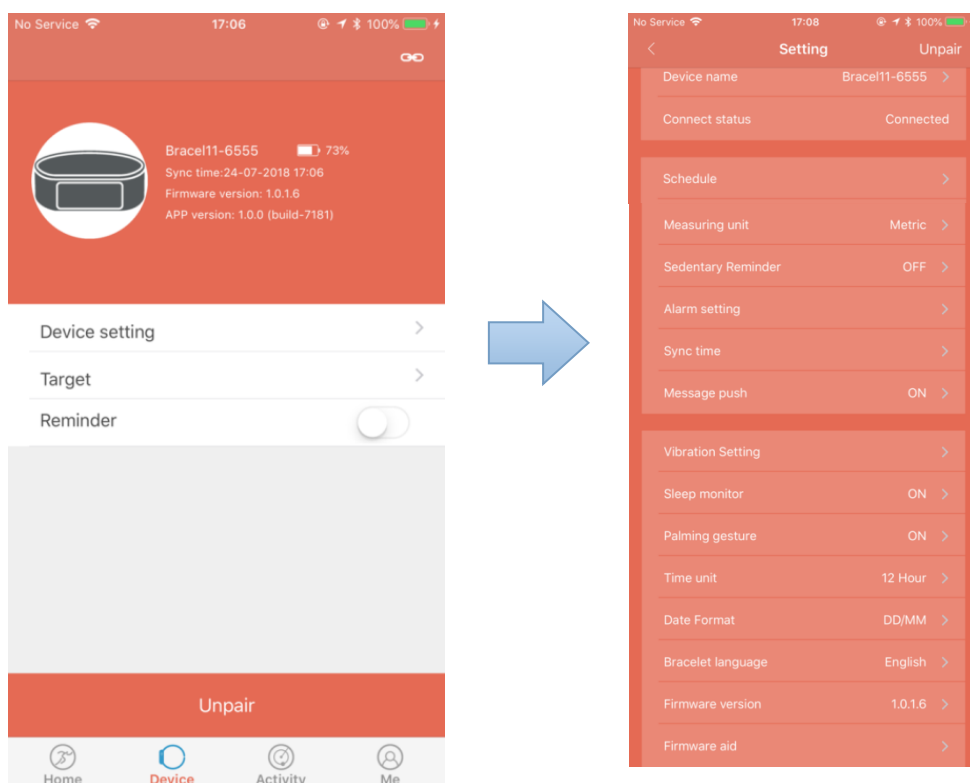
Gå til menyen «Device» og klikk på «target» for å justere/angi (daglige) mål, etter type idrett du skal bedrive. Klikk på «+» for å legge til treningstype. Når du har angitt et mål, må du huske å lagre dataene.

Du kan også justere/stille inn (daglige) mål ved å gå til fanen «Activity» og klikke «+» for å legge til type idrett («sport type»). Du kan velge 5 av de 21 aktivitetene. Du kan også sette opp et øvingsmål og en påminnelse.



## 7. Tracker-/enhetsinnstilling

Gå til «Device» og deretter «Device setting» for å tilpasse Active Fit Tracker.



## 8. Søvnmonitor

Trackeren kan registrere og gjenkjenne søvnrytmen din og overvåke den helt automatisk.

Trackeren vil registrere søvnkvaliteten din ut fra hvordan du beveger deg om natten.

Dårlig søvnkvalitet > mange bevegelser

God søvnkvalitet > få bevegelser

Merk: Du må ha på deg Trackeren hele natten for at den skal kunne måle søvnkvaliteten din.

Aktiver søvnmonitoren i appen via menyen «Device», «Device setting», «Sleep monitor» og slå på («ON») søvnmonitoren. Trackeren vil automatisk registrere om du sover mellom klokken 20.00 og 9.00.

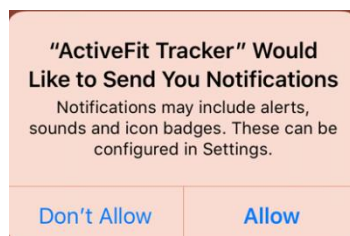


## 9. Anrop og meldinger

Innkommende anrop/meldinger (WhatsApp, SMS osv.) vises på Active Fit Tracker-skjermen og vil få enheten til å vibrere. Du vil kunne se hvem som ringer, på skjermen. Ved meldinger vil du se navnet til avsenderen og innholdet i meldingen.

Du kan aktivere denne funksjonen ved å gå til menyen «Device», klikke «Device setting» og velge «Message push».

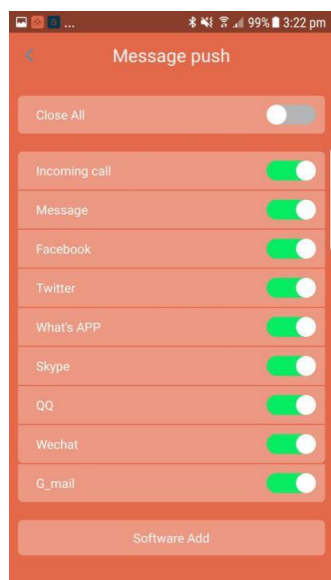
Du vil få følgende beskjed på telefonen din: «Active Fit Tracker» would like to send you notifications (Active Fit Tracker ønsker å sende deg varsler).



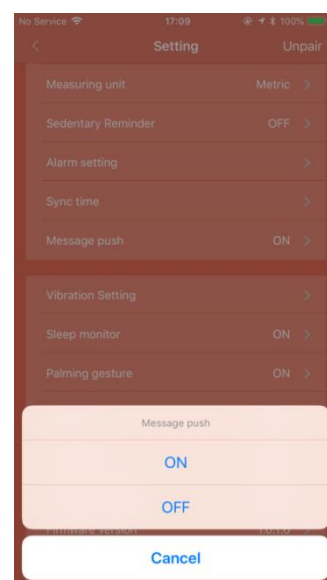
**For Android:** Du kan velge hvilke tjenester som skal kunne sende deg varsler.

**For iOS:** Du kan velge å aktivere eller deaktivere tjenesten med «ON» eller «OFF»

### ANDROID



### iOS



Hvis Active Fit Tracker ikke kan



motta varsler når den er tilkoblet smarttelefonen din, kan du koble fra Trackeren og deaktivere varslingsfunksjonen. Så aktiverer du den på nytt.

## 10. Alarm og aktivitetspåminnelse / Sedentary reminder

Hvis du vil at trackeren skal minne deg på at du bør være i aktivitet etter en stund med stillesitting, kan du aktivere funksjonen «Sedentary reminder». Du stiller inn alarmen via menyen «Device», «Device setting» og «Sedentary reminder». Trackeren vil nå vibrere for å gi deg påminnelser i henhold til de valgte innstillingene.

## 11. Synkronisere data

Armbåndet synkroniserer dataene automatisk etter at du har koblet det sammen med smarttelefonen din. Synkronisering av data inkluderer skritt, kalorier, distanse, dato og klokkeslett. Hvis du vil synkronisere manuelt, går du til Home-menyen og klikker øverst til venstre. Synkroniseringen tar 1–2 minutter. Hvis du ikke får til å synkronisere dataene, kan du koble fra Bluetooth og prøve å koble til på nytt.



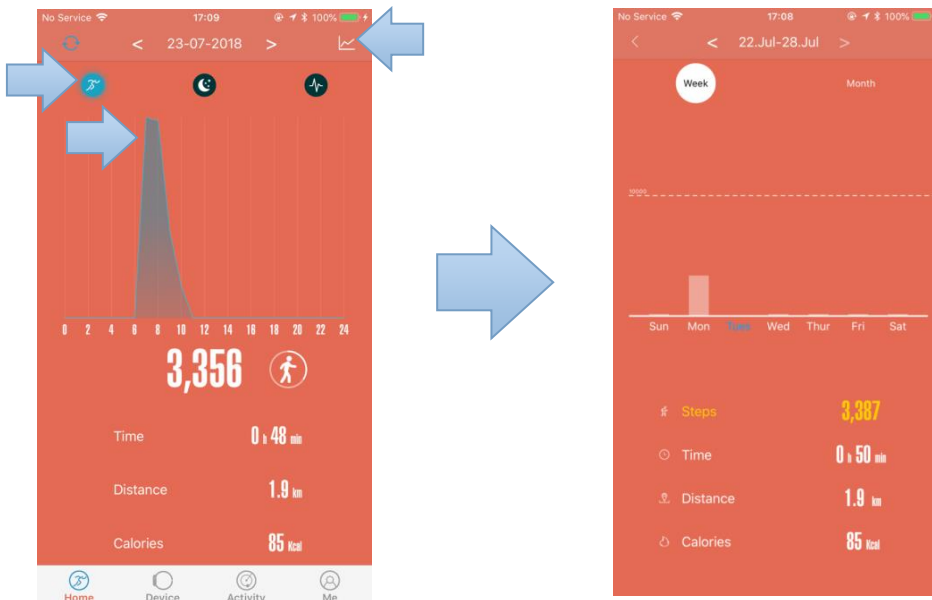
## 12. Hvor du finner aktiviteter/sporing

### Daglig/ukentlig/månedlig aktivitet

Gå til Home-menyen. Her finner du en sporing av totalt antall skritt, hvor lenge du har vært aktiv, total distanse og total forbrenning (kalorier).

Klikk på kurven for å se hvor mange skritt du har tatt per time.

Klikk på diagrammet øverst til høyre for å se springen per uke eller måned.



### Søvnmonitor

Gå til menyen «Home», og trykk på månesymbolet.

Her kan du se et søylediagram som viser søvnresultatene per natt.

Du kan se: Antall søvntimer, tidspunktet for når du sovnet og når du våknet. Du ser også antall timer med dyp søvn («Deep sleep») og lett søvn («Light sleep»).

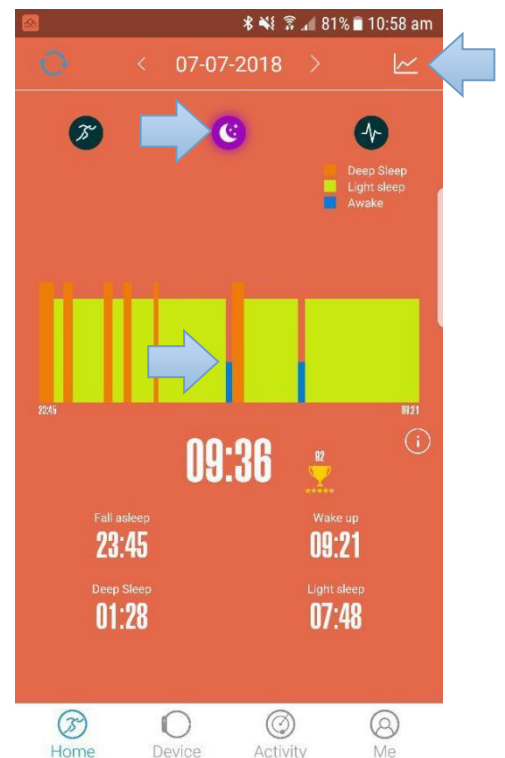
Trackeren analyserer/sporer søvnkvaliteten basert på hvordan du beveger deg om natten.

Lett søvn = mange bevegelser

Dyp søvn = få bevegelser

Hvis du klikker på søylediagrammet kan du se faktisk tid for forskjellige søvntyper.

Klikk på diagrammet øverst til høyre for å se springen per uke eller måned.



## Pulsmåler

Gå til menyen «Home», og trykk på det runde diagramsymbolet.

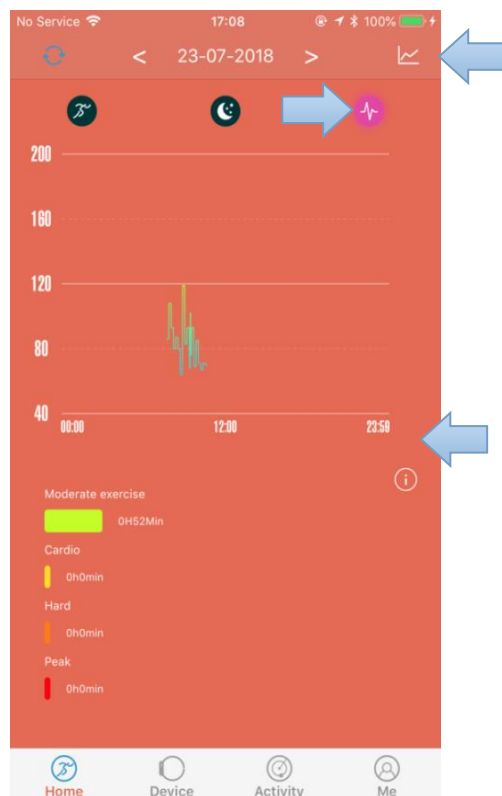
Den dynamiske pulsmåleren viser deg hjerterytmen i løpet av dagen.

De horisontale strekene viser tidsbruken for fire typer øvelser: Moderate, Cardio, Hard og Peak.

Klikk på pulsdigrammet for å vise tidspunktet for registreringen.

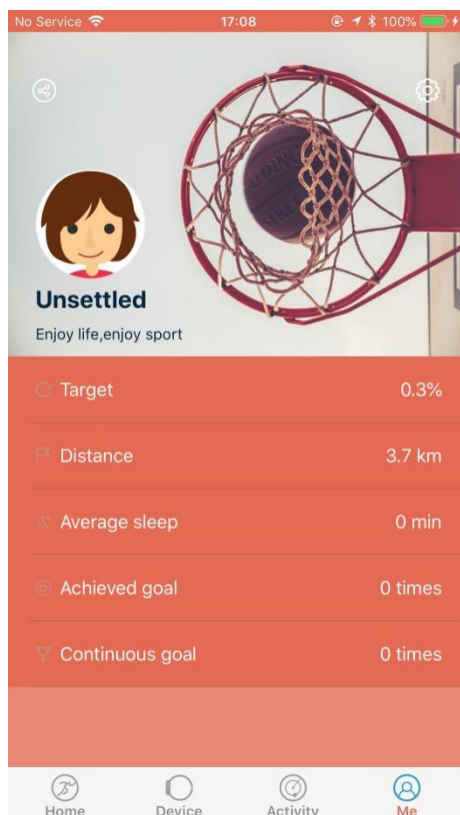
Klikk på diagrammet for å se faktisk tid for forskjellige øvingstyper.

Klikk på i-ikonet for å lese om de fire øvingstypene.



## Data om total/gjennomsnittlig aktivitet

Gå til menyen «Me» for å vise data om den totale aktiviteten.

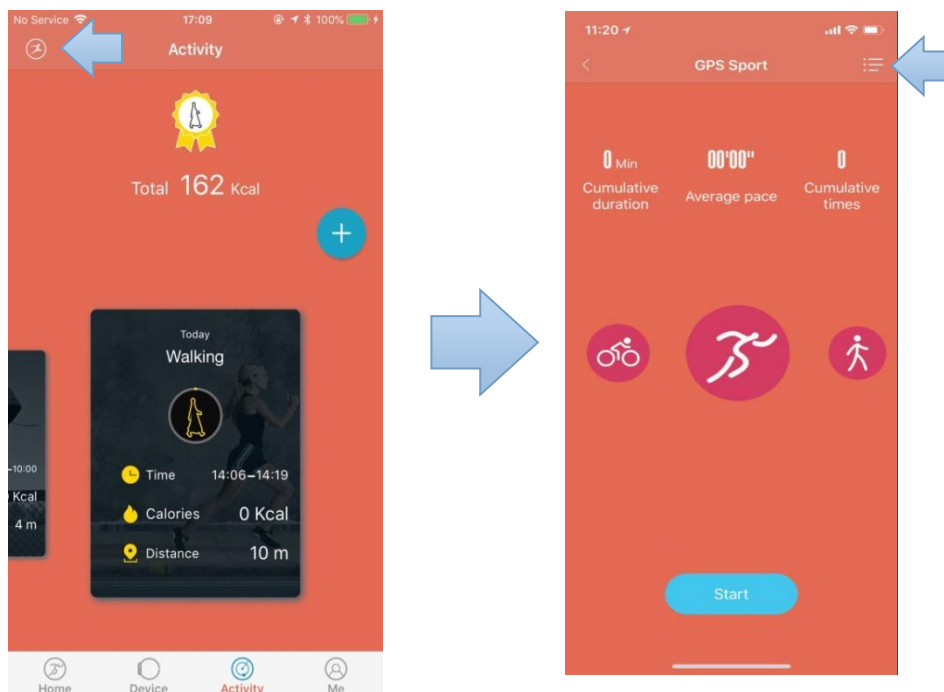


### 13. Spore en treningsøkt

Du kan spore en bestemt idrettsaktivitet ved å bruke appen eller Trackeren.

**App:** Åpne appen, gå til menyen «Activity» og trykk på Activity-ikonet øverst til venstre.

Du finner eldre sporinger ved å trykke på linjeikonene øverst til høyre.



#### Forholdsregler

- For noen brukere kan langvarig bruk irritere huden eller gi allergiske reaksjoner. Hvis du opplever rød hud, hevelser, kløe eller andre symptomer på allergi bør du slutte å bruke enheten eller bruke den utenpå et klesplagg. Hvis du fortsetter å bruke enheten, kan symptomene komme tilbake eller bli enda verre, selv etter at de har vært borte en stund. Dersom symptomene vedvarer bør du rådføre deg med en lege.
- Dette produktet inneholder elektroniske komponenter som kan forårsake skade hvis det ikke håndteres på rett måte.
- Dette produktet skal ikke brukes for å stille diagnoser, avgjøre behandling eller drive forebygging.
- Når du kjører eller er i andre situasjoner som kan bli farlige hvis du blir distraheret, må du ikke lese meldinger eller andre data.
- Dette er ikke en leke. Dette produktet inneholder små deler som kan forårsake kvelning. Må oppbevares utilgjengelig for barn.

#### Forebygging av slitasje

- Enheten bør rengjøres regelmessig, særlig de delene som er i kontakt med huden. Bruk en ren og fuktig klut.
- Ha den løst på deg for å sikre god luftsirkulasjon.
- Produktet må ikke lades opp hvis det er blitt vått.
- Hvis du kjenner at produktet blir varmere, bør du ta det av.

### **Advarsler angående innebygd batteri**

- Produktet er utstyrt med et innebygd batteri som ikke skal skiftes av brukeren. Uriktig bruk av batteriene kan føre til lekkasje av batterivæske, overoppvarming eller eksplosjon.
- Produktet må ikke tas fra hverandre.
- Produktet må ikke brukes i nærheten av varmekilder eller utsettes for høye temperaturer.
- Produktet bør ikke brukes i nærheten av sterke elektromagnetiske bølger. Sterke elektromagnetiske bølger vil kunne skade produktet.
- Hold produktet unna direkte sollys, fuktighet, skitt og grove kjemiske produkter (for eksempel skuremidler). Skader på produktet eller forsøk på å åpne det vil medføre en sikkerhetsrisiko og at garantien blir ugyldig.
- Trackerens innebygde batteri må lades via en datamaskin, ladestasjon eller en annen sertifisert strømforsyning.
- Batteriet må lades i samsvar med instruksjonene i denne håndboken.

### **Vanlige spørsmål/problemer**

#### **Når jeg kobler til med appen, blir dataene synkronisert, men det står feil tider på enhetsskjermen.**

- Start armbåndet på nytt og synkroniser dataene på nytt, eller klikk på synkroniseringsfunksjonen under enhetsinnstillingene.

#### **Hvorfor viser ikke armbåndet anrops-ID?**

- Android: Når du har koblet armbåndet til appen, må du tillate at «Active Fit Tracker» mottar anrop, SMS og kontakter, og la «Active Fit Tracker» være aktiv i bakgrunnen. Hvis du har et sikkerhetsprogram på telefonen, kan du angi «Active Fit Tracker» som klarert/«trusted».
- iOS: Hvis det ikke vises anrop på skjermen, kan du starte smarttelefonen på nytt og koble til Tracker igjen. Når den er tilkoblet, venter du til det står «Bluetooth pairing request» (paringsforespørsel). Så klikker du Pair/Pare, og da vises anrops-ID-funksjonen (Call ID Display).

#### **Armbåndet viser at Bluetooth er tilkoblet, men appen vil ikke synkronisere dataene!**

- Dette skyldes at Bluetooth er deaktivert på telefonen. Slå av appen, start Bluetooth og prøv å pare på nytt. Hvis dette ikke fungerer, kan du starte telefonen på nytt og prøve igjen.

#### **Hvorfor kobler min Active Fit Tracker seg ofte fra telefonen?**

- Sjekk om telefoninnstillingene eller innstillingene til et eventuelt sikkerhetsprogram på telefonen har angitt «Active Fit Tracker» som en klarert («trusted») app. Hvis ikke, må du angi at den skal klareres og prøve på nytt.

#### **Hvorfor vises ikke trackingen i appen?**

- Kontroller at telefonen har ledig lagringsplass. Hvis telefonen ikke har lagringsplass, vil appen slette eldre resultater for å gjøre plass til nye.

### **Grunnleggende spesifikasjoner**

Skjermstørrelse: 0,96" OLED

Batteri: 75 mAh innebygd oppladbart litiumbatteri

Bluetooth: Bluetooth 4.0, rekkevidde 10–15 m

Kapslingsgrad: IP67 (betyr at produktet tåler støv og nedsenking i vann mellom 15 cm og 1 m i opptil 30 minutter, men betyr ikke at det tåler alt vann)

Fungerer i følgende temperaturområde: -20~60 °C