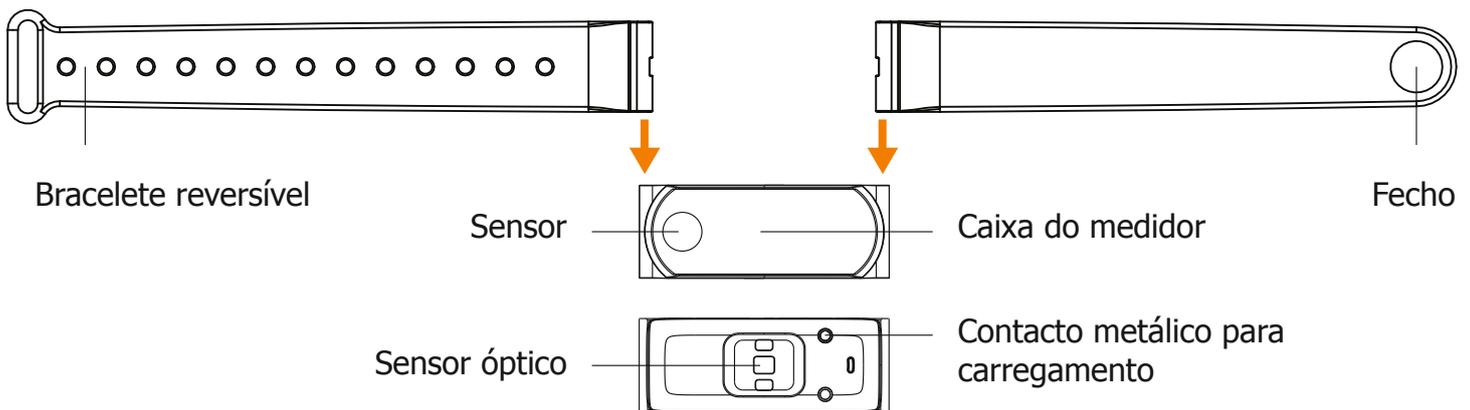
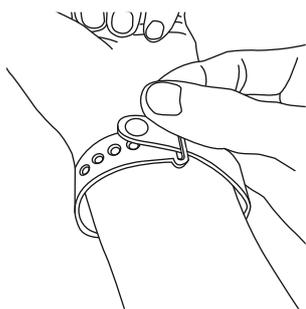


Vista geral do aparelho



Como usar o medidor Q HR+?

1 Usar o medidor Q HR+ no pulso

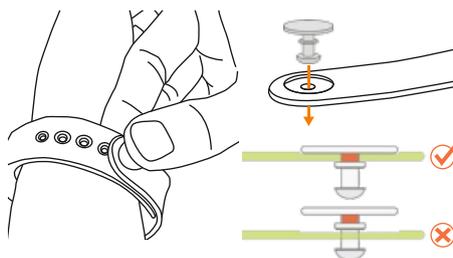


Coloque a bracelete em torno do pulso com o lado do mostrador virado para cima. Insira a extremidade da bracelete pela alça existente na outra extremidade da bracelete e ajuste o fecho em função do diâmetro do seu pulso, prendendo no orifício adequado.

Vídeo de demonstração:

<http://ww2.vois.com/igotu-life/wear/Q-Band-HR-Plus>

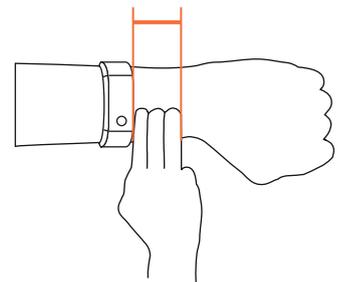
2 Prender a bracelete do medidor Q HR+ com o fecho



Insira os dois ganchos nos orifício da bracelete, até ouvir um clique; Este sinaliza a fixação correta da bracelete.

Nota: As braceletes são amovíveis e reversíveis.

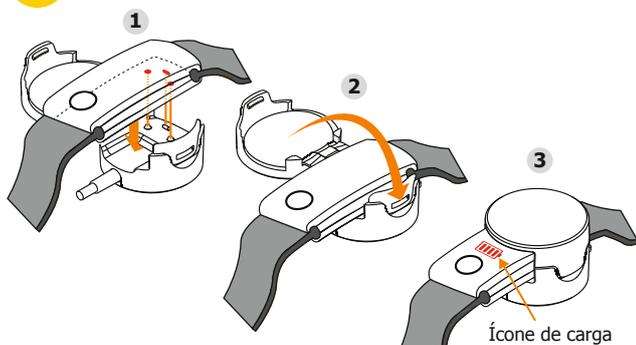
3 Identificação do ritmo cardíaco



1. Para otimizar a deteção precisa dos sinais que marcam o seu ritmo cardíaco, assegure-se de que a bracelete está bem colocada no pulso, sem que esteja demasiado apertada, o que se torna incómodo.

2. A bracelete deve estar colocada com uma folga que permita a colocação de três dedos entre o pulso e a bracelete. Quando surgir o texto "----" no mostrador, não se mexa durante aprox. 10 segundos, para permitir a medição da frequência cardíaca.

4 Carregamento do medidor Q HR+

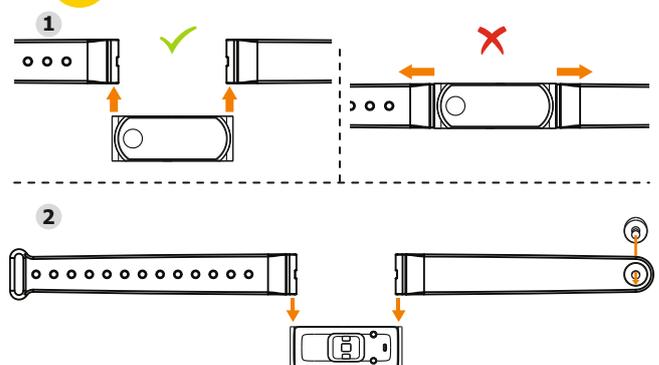


Para carregar o medidor Q HR+, ligue-o ao carregador, na outra extremidade do cabo USB. Fechar o carregador; certifique-se de que o medidor Q HR+ está devidamente coberto. Para iniciar o carregamento, ligue a ficha USB a um PVC ou alimentador.

Nota importante:

O produto é fornecido com o mostrador e as teclas bloqueados. São desbloqueados assim que carregar o medidor através da ligação USB. Deve certificar-se de que durante o carregamento, o símbolo de carregamento respetivo é exibido, uma vez que este sinaliza que o medidor está corretamente ligado e a carregar.

5 Substituir a bracelete



1. Retire a bracelete, passando as duas extremidades pelas ranhuras existentes na caixa do medidor.

2. Insira a bracelete nova nas ranhuras de ambos os lados da caixa do medidor.

Nota importante:

Se as indicações acima mencionadas não forem respeitadas, o medidor poderá ficar danificado.

Iniciar o medidor Q HR+

1 Descarregar e instalar a i-gotU Life App

Descarregar a i-gotU Life App do Google Player ou da App Store e instalar no seu smartphone:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mobileaction.ilife>
<http://appstore.com/igotulife>



Descarregamento APK: <http://global.mobileaction.com/download/apk>

Aparelho compatível

- Qualquer smartphone android (v4.3 ou superior) com ligação Bluetooth 4.0 integrada; ou
- iPhone 4s ou superior, iPad 2 ou superior e iPod touch (todas as versões iOS 7.0 ou superior).
- Encontra uma lista completa dos smartphones e dispositivos móveis compatíveis em:
<http://ww2.vois.com/qband/devices.html>



2 Configurar o medidor Q HR+

Pode configurar o seu medidor Q HR+ diretamente na i-gotU Life

Configuração inicial:

- Carregue o medidor para desbloquear as teclas e o mostrador
- Abra a i-gotU Life App.
- O assistente de configuração inicia automaticamente.
- Siga as indicações do mostrador para prosseguir na definição.

Ajustar um aparelho novo através das definições:

- Abra a i-gotU Life App.
- Para abrir o menu de funções, toque no símbolo da App, em cima, lado esquerdo.
- Selecione definições.
- Em OUTRAS DEFINIÇÕES, selecione Definir medidor novo.
- Siga as indicações do mostrador para prosseguir.

Nota

Os seus dados são utilizados para calcular a sua taxa metabólica basal, que determina o seu consumo de calorias

3 Colocar o medidor Q HR+ em funcionamento

1. Comutar entre modos de funcionamento

- Para iniciar o mostrador, toque duas vezes na tecla.
- Mantenha a tecla do medidor Q HR+ premida, até visualizar 4 símbolos no mostrador.
- Para comutar entre modos de funcionamento, prima duas vezes a tecla.
- Após 3 segundos é iniciado o modo de funcionamento selecionado.

2. Modificar a informação exibida no mostrador

As informações exibidas no mostrador mudam quando prime a tecla do medidor Q HR+ entre mostradores.

3. Modo de funcionamento Medidor Q HR+

☀️ Modo diurno:

Os dados diários são analisados, incluindo passos descritos e calorias consumidas.

🌙 Modo noturno:

Monitoriza a qualidade do e o comportamento no sono.

🏃 Modo atividade desportiva:

Inicia um treino e exibe informação, incluindo duração, passos descritos, calorias consumidas e percurso descrito durante o treino.

🕒 Modo «sesta»:

Acorda-o, por vibração, após uma curta sesta.

4 Funções do medidor Q HR+ e i-gotU Life App

Alarme silencioso

O alarme silencioso do medidor Q HR+ acorda-o com um vibrar suave. No modo noturno, o alarme pode ser desativado premindo durante algum tempo na tecla do medidor Q HR+. Se a tecla for premida de modo breve, o alarme não é desativado, sendo apenas atrasado 5 minutos. Caso necessário, modificar as configurações de alarme em: **Abrir App i-gotU Life > Menu > Alarme silencioso.**

Avisos

É avisado da entrada de chamadas, SMS, E-mails ou alarmes das redes sociais através de vibrações. Ao ser notificado da entrada de uma chamada no smartphone android pode rejeitar a chamada, premindo durante algum tempo a tecla do medidor Q HR+. Os avisos podem ser configurados em:
Menu App i-gotU -> Avisos.

Ajuda online

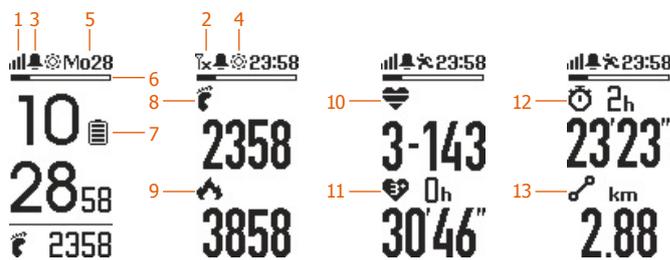
Android: <http://ww2.vois.com/igotu-life/help.html?language=de>
 iOS: <http://ww2.vois.com/igotu-life/help.html?language=de&platform=ios>

Descarregar manual

http://www.mobileaction.com/download/Q-Band_download.jsp

5 Descrição do mostrador

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1 A ligação está a ser estabelecida | 11 Aeróbio (zona 3 e inferior) |
| 2 Desligado | 12 Duração |
| 3 Alarme | 13 Distância |
| 4 Modo diurno | |
| 5 Data | |
| 6 Avanço geral (Média de calorias + passos) | |
| 7 Estado da bateria | |
| 8 Passos | |
| 9 Calorias | |
| 10 Frequência cardíaca | |



Nota importante

- É importante garantir que na primeira utilização, o medidor Q HR+ está totalmente carregado. O carregamento completo demora cerca de 2 horas.
- Apesar de o medidor por ser utilizado à chuva, não pode ser submerso em água. Devido a temperaturas elevadas, vapor e feixes de água, evitar tomar banho, fazer sauna ou banho turco com o medidor, sob perigo de o danificar.
- Não limpar o medidor com substâncias cáusticas.
- A bateria de lítio-polímero integrada pode ficar danificada, caso seja mantida com uma carga baixa durante períodos longos. Para dar continuidade à duração da bateria, esta deve ser carregada uma vez a cada três meses, mesmo que o medidor não seja usado com frequência ou passe algum tempo sem ser utilizado



Indicações de eliminação

Nota em Protecção Ambiental:

Após a implementação da directiva comunitária 2012/19/EU e 2006/66/EU no sistema legal nacional, o seguinte aplica-se: Os aparelhos eléctricos e electrónicos, bem como baterias, não podem ser eliminados juntamente com o lixo doméstico. Consumidores estão obrigados por lei a colocar os aparelhos eléctricos e electrónicos, bem como baterias, sem uso em locais públicos específicos para este efeito ou no ponto de venda. Os detalhes para este processo são definidos por lei pelos respectivos países. Este símbolo no produto, o manual de instruções ou a embalagem indicam que o produto está sujeito a estes regulamentos. Reciclando, reutilizando os materiais dos seus velhos aparelhos/baterias, esta a fazer uma enorme contribuição para a protecção do ambiente.



Declaração de conformidade

O(a) abaixo assinado(a) Hama GmbH & Co KG declara que o presente tipo de equipamento de rádio [00137431] está em conformidade com a Directiva 2014/53/UE. O texto integral da declaração de conformidade está disponível no seguinte endereço de Internet: www.hama.com -> 00137431-> Downloads.

Banda(s) de frequências	2402 – 2408 MHz
Potência máxima transmitida	0.55 mW EIRP