

Fitness v3 by newgen medicals



INHALT

Fitness v3 by newgen medicals	5
Sicherheit beim Training.....	6
Erste Schritte	7
App herunterladen und öffnen.....	7
Hauptbildschirm	8
Einstellungen	10
Fitness-Armband verbinden	14
Synchronisierung	16
Standard-Modus.....	16
Live-Modus.....	17
Daten löschen.....	18

Bedienung der App	19
Hauptbildschirm	20
Schlafmonitor	22
Aktivität.....	24
Verlauf.....	26
Alarm.....	28

FITNESS V3 BY NEWGEN MEDICALS

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

die App **Fitness v4 by newgen medicals** ist die perfekte Ergänzung zu Ihrem Fitness-Armband FBT-50. Mit ihrer Hilfe machen Sie Ihr iOS- oder Android-Gerät zu Ihrem persönlichen Fitness-Trainer! Überwachen Sie Ihre Fitness-Aktivitäten, messen Sie Ihren Schlaf oder lassen Sie sich von der App an das nächste Training erinnern.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und die Bedienungsanleitung des Fitness-Armbands und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie das FBT-50 und die App optimal einsetzen können. Achten Sie vor allem auch auf die Sicherheitshinweise in der Anleitung des Armbands.

Sicherheit beim Training

Überanstrengen Sie sich beim Training nicht. Kontinuierliche Fortschritte sind wichtiger und besser als schlagartige Verausgabung. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit oder Kopfschmerzen verspüren. Suchen Sie gegebenenfalls einen Arzt auf, falls diese Symptome gehäuft auftreten.

Die Angaben der App **Fitness v4 by newgen medicals** sind immer nur Richtwerte, die bei unterschiedlichen Messungen geringfügig voneinander abweichen können. Sie ersetzen keine professionelle Beratung.

ERSTE SCHRITTE

Die App **Fitness v4 by newgen medicals** ist für iOS und Android verfügbar. Bevor Sie sie verwenden können, müssen Sie einige wenige Schritte durchführen.

App herunterladen und öffnen

Öffnen Sie den App Store / Google Play Store und suchen Sie nach der App **Fitness v4 by newgen medicals**. Laden Sie sie wie gewohnt herunter und installieren Sie sie. Anschließend öffnen Sie die App einfach durch Antippen.

Hauptbildschirm

Nach dem Öffnen wird der Hauptbildschirm angezeigt.

Auf dem Hauptbildschirm können Sie den aktuellen Stand Ihres Trainings einsehen, die Synchronisierung starten und beenden und die Einstellungen aufrufen. Mehr Details erfahren Sie in den nächsten Abschnitten.



Einstellungen

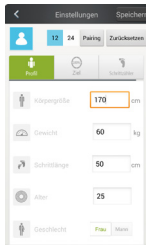
Zu Beginn der Verwendung müssen Sie einige Einstellungen vornehmen. Tippen Sie hierzu im Hauptbildschirm auf das Zahnrad-Symbol oben rechts.



①	Tippen Sie auf dieses Symbol, um ein Bild für Ihr Profil auszuwählen.
②	Wählen Sie hier, ob die Zeit im 12- oder 24-Stunden-Format angezeigt werden soll.
③	Tippen Sie auf Pairing , um die Verbindung mit dem Fitness-Armband zu starten (siehe Fitness-Armband verbinden).
④	Hier können Sie alle Daten auf dem Fitness-Armband löschen. Details finden Sie auf S. 16.
⑤	Wählen Sie hier zwischen Profil (Profileinstellungen), Ziel (Einstellungen des Tagesziels) und Schrittzähler (Einstellungen des Fitness-Arbands).

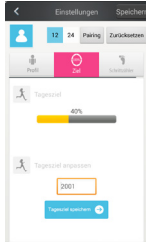
- **Profil**

Im Profil können Sie Ihre Körpergröße, Gewicht, Schrittlänge, Alter und Geschlecht eingeben.



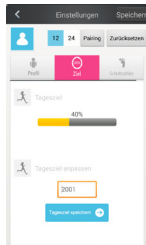
- **Ziel**

Unter Ziel können Sie eingeben, wieviele Schritte Sie sich als Tagesziel setzen. Tippen Sie auf **Tagesziel speichern**, um die Einstellungen zu übernehmen.



- **Schrittzähler**

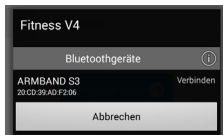
In diesem Abschnitt nehmen Sie Einstellungen am Fitness-Armband vor. Sie können einen Gerätenamen vergeben (der für Bluetooth-Verbindungen angezeigt wird) sowie die Uhrzeit auf dem Schrittzähler einstellen.



Fitness-Armband verbinden

Um die App optimal zu verwenden, müssen Sie den Schrittzähler mit der App verbinden.

1. Aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion an Ihrem Smartphone / Tablet. Details finden Sie in der Bedienungsanleitung Ihres Mobilgeräts.
2. Öffnen Sie die App **Fitness v4 by newgen medicals** und rufen Sie den Einstellungsbildschirm auf (Zahnrad-Symbol).
3. Legen Sie das Fitness-Armband direkt neben das Gerät. Tippen Sie im Einstellungsbildschirm auf **Pairing**. Die App sucht nach dem Fitness-Armband.



4. Sobald das Fitness-Armband angezeigt wird, tippen Sie auf **Verbinden**.



HINWEIS:

Verwenden Sie nur die App, um sich mit dem Fitness-Armband zu verbinden, nicht die Bluetooth-Suche Ihres Mobilgeräts.

Sie können die Verbindung zwischen App und Fitness-Armband auch auf dem Hauptbildschirm herstellen und trennen. Tippen Sie auf **Verbinden**, um die Verbindung herzustellen, und auf **Trennen**, um sie zu trennen.

SYNCHRONISIERUNG

Ihnen stehen zwei Möglichkeiten der Datenübertragung zwischen Fitness-Armband und App zur Verfügung: Der Standard-Modus und der Live-Modus.

Standard-Modus

Im Standard-Modus werden die Daten auf dem Fitness-Armband gespeichert. Sie können die Daten zu einer beliebigen Zeit mit der App synchronisieren. Der Standard-Modus ist energiesparender, dafür erhalten Sie keine Echtzeit-Aktualisierung der Daten.

1. Öffnen Sie die App **Fitness v4 by newgen medicals** und stellen Sie die Verbindung mit dem Fitness-Armband her.
2. Tippen Sie im Hauptbildschirm auf **Sync**. Die Daten werden auf die App übertragen.

Anschließend können Sie die Verbindung zwischen App und Fitness-Armband wieder trennen.

Live-Modus

Im Live-Modus bleibt die Verbindung zwischen App und Fitness-Armband permanent erhalten. Die Daten des Schrittzählers werden daher in Echtzeit auf Ihrem Mobilgerät angezeigt. Der Live-Modus kostet mehr Energie, erlaubt aber eine Echtzeit-Verfolgung der Daten.

1. Öffnen Sie die App **Fitness v4 by newgen medicals** und stellen Sie die Verbindung mit dem Fitness-Armband her.
2. Tippen Sie im Hauptbildschirm auf **Start**. Die Daten des Schrittzählers werden auf die App übertragen und permanent aktualisiert.

Wenn Sie den Live-Modus beenden wollen, tippen Sie auf **Stop** und trennen Sie die Bluetooth-Verbindung.

Daten löschen

Sie können alle Daten auf dem Schrittzähler und in der App löschen. Dieser Vorgang kann nicht rückgängig gemacht werden. Stellen Sie daher zuvor sicher, dass sich keine wichtigen Fitness- und Aktivitätsdaten auf Gerät oder App befinden, die Sie aufbewahren möchten.

1. Öffnen Sie die App **Fitness v4 by newgen medicals** und stellen Sie die Verbindung mit dem Fitness-Armband her.
2. Rufen Sie den Einstellungsbildschirm auf (Zahnradssymbol) und tippen Sie auf **Zurücksetzen**. Alle Daten auf dem Schrittzähler werden gelöscht.
3. Kehren Sie zum Hauptbildschirm zurück und tippen Sie auf **Sync**. Alle Daten in der App werden gelöscht.

Anschließend können Sie die Verbindung zwischen App und Fitness-Armband wieder trennen.

BEDIENUNG DER APP

Die App **Fitness v4 by newgen medicals** verfügt über 5 Bedienbildschirme, die Ihnen unterschiedliche Funktionen und Informationen bieten. Sie können über die Leiste am unteren Rand zwischen den Bildschirmen wechseln.



Hauptbildschirm

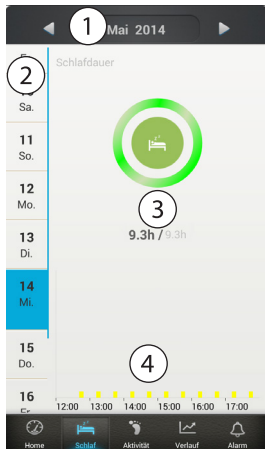
Der Hauptbildschirm zeigt Ihnen Ihre aktuelle Tagesaktivität an. Er öffnet sich, wenn Sie die App öffnen.



①	Hier sehen Sie, wieviel Prozent des Tagesziels Sie bereits erreicht haben.
②	Tippen Sie hier, um die Einstellungen aufzurufen (siehe S. 10).
③	Tippen Sie auf Verbinden , um das Fitness-Armband mit der App zu verbinden, und auf Trennen , um die Verbindung wieder zu trennen (siehe S. 14).
④	Hier sehen Sie die Tagesaktivität aufgeschlüsselt nach Schritten, verbrannten Kalorien, zurückgelegter Strecke und zurückgelegter Zeit.
⑤	Tippen Sie auf Start , um den Live-Modus zu starten, und auf Stop , um den Live-Modus zu beenden (siehe S. 17).
⑥	Tippen Sie auf Sync , um die Daten des Fitness-Armbands in die App zu übertragen.

Schlafmonitor

Der Schlafmonitor erlaubt Ihnen die Überwachung Ihres Schlafes. Befindet sich das Fitness-Armband im Schlafmodus an Ihrem Handgelenk (siehe unten), misst es die Bewegungen und Ruhephasen während des Schlafes. Auf diese Art können Sie sehen, zu welchen Zeiten Sie sich bewegt haben und zu welchen Sie ruhig gelegen haben.



①	Wählen Sie hier den Monat aus.
②	Wählen Sie hier den Tag aus.
③	Hier sehen Sie die Schlafdauer dieses Tages.
④	Die Balken zeigen den Wechsel zwischen Ruhe- und Aktivitätsphasen an.

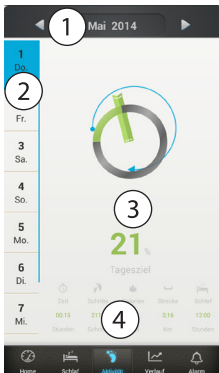
• **Schlafmodus ein- und ausschalten**

Damit das Fitness-Armband Ihren Schlaf überwacht, müssen Sie es vor dem Zubettgehen in den Schlafmodus schalten.

1. Halten Sie den Bildschirm des Fitness-Armbands gedrückt, bis ein Bettsymbol angezeigt wird.
2. Tippen Sie auf den Bildschirm. Der Schlafmodus wird eingeschaltet, ein Mondschild zeigt ihn an.
3. Um den Schlafmodus wieder auszuschalten, wiederholen Sie die aufgeführten Schritte.

Aktivität

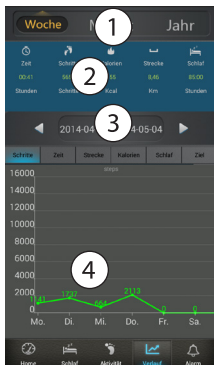
Auf dem Aktivitäts-Bildschirm können Sie Ihre Fitness-Aktivität für zurückliegende Tage einsehen.



①	Wählen Sie hier den Monat aus.
②	Wählen Sie hier den Tag aus.
③	Hier sehen Sie, wieviel Prozent des Tagesziels Sie bereits erreicht haben.
④	Hier sehen Sie die Tagesaktivität aufgeschlüsselt nach Schritten, verbrannten Kalorien, zurückgelegter Strecke und zurückgelegter Zeit.

Verlauf

Der Verlaufs-Bildschirm erlaubt es Ihnen, die Fitness-Aktivität über einen längeren Zeitraum im Verhältnis zu verfolgen.

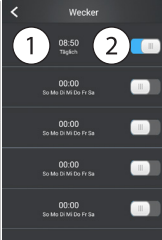


①	Wählen Sie hier zwischen Wochen-, Monats- und Jahresanzeige.
②	Hier sehen Sie die Aktivität des ausgewählten Zeitraums aufgeschlüsselt nach Schritten, verbrannten Kalorien, zurückgelegter Strecke und zurückgelegter Zeit.
③	Wählen Sie hier Woche / Monat / Jahr.
④	Hier sehen Sie eine Verlaufskurve für den ausgewählten Zeitraum. Sie können mit zwei Fingern durch Auseinanderziehen und Zusammenkneifen hinein- und hinauszoomen, um nähere Details zu betrachten.

Alarm

Der **Wecker** ist ein normaler Wecker, der zu einer voreingestellten Zeit ertönt. Sie können bis zu fünf Weckzeiten festlegen.

- Wecker

①	Tippen Sie auf die Zeit, um die Weckzeit und die Wiederholung des Wecksignals einzustellen.	
②	Schieben Sie den Schalter nach rechts, um den Wecker einzuschalten, oder nach links, um ihn auszuschalten.	



newgen
medicals™