



# MANUAL DE INSTRUÇÕES

# ÍNDICE

Introdução		Aplicações e	
<b>Sobre o relógio</b> Configuração do dispositivo	4	Instalar aplicações	9
Conteúdo da embalagem		Funções disponíveis	
Requisitos de hardware	5	no smartwatch	10
Carregar o relógio		Hora, data	
Informações adicionais	6	Pedómetro	
		Ajuste do brilho	
Como usar um smartwatch	?7	Distância percorrida	
Substituição da correia	8	Pressão arterial	11
Ajuste da correia		Ritmo cardíaco	
		Contador de calorias	
		Controlo de música	12
		Localizar um telemóvel	
		Tirar fotografias	
		Monitor de sono	13
		Modos de desporto	
		Cronómetro	
		Alarme	14
		Temporizador	
		Tempo	
		Alterar o tema do mostrador	
		Repor as predefinições	15
		Definições	

# ÍNDICE

# Aplicações e funções Funções disponíveis na aplicação 16 Histórico de medições Modos de desporto Lembrete de movimento Despertador Notificações **17** Alarme de atividade Alarme de ritmo cardíaco elevado Sensor G 18 Modo de poupança da bateria Calibração do monitor de tensão arterial Ecrã de desligamento automático Monitorização do ciclo 19 feminino Alterar o seletor

Repor as definições de

fábrica

# Informações gerais

Dados técnicos 20

# Introdução

#### Sobre o seu Watchmark ativo

O design moderno do smartwatch permite enfatizar o estilo individual de cada mulher. O relógio não só chama a atenção, mas também motiva você a cuidar da sua saúde. Mude a aparência do mostrador ou instale uma nova pulseira para um visual mais elegante ou esportivo. O smartwatch irá ajudá-lo a melhorar seu condicionamento físico, acompanhando o progresso do seu treinamento e salvando-o no aplicativo. O menu do relógio está em polonês.

## Configuração do dispositivo

Conteúdo do pacote



Smartwatch (cor e material podem variar dependendo da cor selecionada)



Carregador (a cor e o material podem variar dependendo do modelo selecionado)

Alça (a cor e o material podem variar dependendo da cor selecionada)

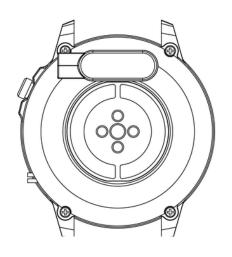
#### Requisitos de hardware

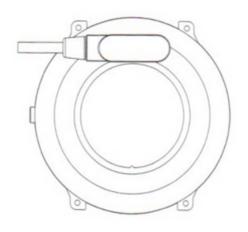
iOS 9.0 e superior Android 4.4 e superior Bluetooth compatível: 4.0





#### Instruções de carregamento





Este smartwatch usa carregamento magnético.

Conecte o cabo de carregamento à entrada USB e aos pinos de carregamento traseiros do dispositivo. Uma vez conectado, o carregamento começará automaticamente e o ícone de carregamento aparecerá na tela.

Demora aproximadamente 2 horas para carregar totalmente a bateria. Não use o relógio durante o carregamento.

Cuidado: Não conecte o cabo de carregamento magnético a 2 pinos ao mesmo tempo com material condutor, pois isso pode causar um curto-circuito.

# Informações adicionais

Antes de utilizar o equipamento, leia atentamente todo o manual de operação. Recomenda-se usar apenas bateria, carregador e acessórios originais que acompanham o dispositivo.

O fabricante ou distribuidor não se responsabiliza pelo uso de acessórios de terceiros.

As funções apresentadas neste manual podem variar entre os modelos, pois o manual é uma descrição geral dos smartwatches. Alguns modelos podem diferir do padrão.

Antes de utilizar o dispositivo pela primeira vez, carregue-o durante pelo menos 2 horas. Antes de começar a usar o aparelho, você deve baixar e instalar o aplicativo e aceitar todos os consentimentos solicitados pelo smartphone. Se isto não for totalmente feito, nem todas as funções do dispositivo estarão disponíveis. O smartphone solicitará apenas acesso às funções necessárias ao bom funcionamento do smartwatch.

A empresa reserva-se o direito de alterar o conteúdo deste manual.

# Como usar um

A pulseira deste modelo de relógio tem 15 mm de largura. É substituível e você pode adquirir pulseiras adicionais em uma cor ou material diferente.

## Usando um relógio

Quando não estiver se exercitando, use seu smartwatch como um relógio normal, ou seja, um dedo acima do osso do pulso.

Para aproveitar ao máximo o recurso de monitoramento da frequência cardíaca durante o exercício, experimente usar o dispositivo sobre o pulso (2 dedos acima do osso do pulso) para maior conforto e estabilidade. Muitos exercícios, como andar de bicicleta ou levantar pesos, podem alterar o posicionamento do smartwatch, por exemplo, dobrando o pulso. Se o relógio for colocado mais abaixo no osso do pulso, as medições podem ser interrompidas, por isso o posicionamento correto é muito importante.

# **Substituindo o cinto**

Antes de usar o relógio, coloque a pulseira original nele. Ao realizar esta atividade tenha muito cuidado e cuidado com as unhas ao fixar os telescópios no relógio.

#### Colocando o cinto

- 1. Insira uma extremidade da pulseira com o telescópio na reentrância da caixa do relógio.
- Do outro lado, deslize o telescópio dentro do recesso e fixe-o no relógio.

#### Removendo o cinto

- 1. De um lado, pressione o círculo no telescópio e mova-o suavemente para dentro.
- 2. Em seguida, puxe para cima até que o telescópio se solte do relógio.

# Ajuste da alça

- 1. Desparafuse a ponta afiada do dispositivo para que a pulseira possa ser colocada na esponja.
- 2. Pressione a ponta afiada contra o orifício do rebite na pulseira para soltar o segmento.
- 3. Para melhor efeito visual, desconecte os segmentos simetricamente em ambos os lados da pulseira.

# **Aplicativos e**

## Instalando o aplicativo

A aplicação para o modelo de smartwatch Active é "H Band". O aplicativo deve ser baixado na Google Play/App Store ou através do código QR abaixo. O aplicativo está em polonês.



Google Play



Loja de aplicativos

Após instalar o aplicativo, ligue o Bluetooth do seu telefone e acesse o aplicativo. Crie uma conta ou faça login anonimamente. Permitir acesso. Em seguida, clique em "Verificar hardware". Escolha AK38. Uma vez conectado, você pode escolher de quais aplicativos deseja receber notificações. O aplicativo solicitará que você conceda acesso às notificações. Selecione o aplicativo "Banda H" no menu. Para que a aplicação funcione corretamente, todos os consentimentos solicitados pela aplicação devem ser dados.

#### Hora, data

O display mostra a hora, data e dia da semana. Os dados são exibidos na tela principal do relógio.

#### Pedômetro

Conta as etapas realizadas em um determinado dia (os dados são redefinidos todos os dias a partir das 00h00). A quantidade de passos realizados pode ser visualizada no aplicativo ou na primeira aba à esquerda da tela principal.

# Ajustando o brilho da luz de fundo da tela

O ajuste de brilho ajuda a proteger seus olhos de uma tela muito clara à noite, ajusta a luz de fundo para a situação externa e economiza a bateria do relógio. Você pode encontrar esse recurso no menu suspenso da tela principal e selecionar o brilho da tela apropriado.

#### • Distância viajada

Informações sobre a distância percorrida durante o dia. A distância percorrida está localizada na primeira aba do lado esquerdo da tela principal.

# • Pressão arterial (PA)\*

A pressão arterial é a força com que o sangue empurra as paredes das artérias durante a contração e relaxamento do músculo cardíaco. A norma aceita para pressão arterial sistólica é 120 mm Hg e para pressão arterial diastólica é 80 mm Hg. No relógio, a função de medição da pressão arterial está localizada na primeira aba do lado direito da tela principal ou no menu após pressionar o botão lateral.

#### Pulso\*

Frequência cardíaca, ou seja, pulso: é o número de batimentos do músculo cardíaco por minuto. A norma aceita é o limite de 60 a 100 batimentos por minuto. Quando o pulso está elevado, é chamado de taquicardia, e quando está diminuído, é chamado de bradicardia. Ambas as condições podem ser perigosas para a nossa saúde. No relógio, a função de medição da frequência cardíaca está localizada na 2ª aba do lado direito da tela principal ou no menu após pressionar o botão lateral.

# Contador de calorias queimadas

Calcula a quantidade de calorias queimadas em um determinado dia. Os dados de queima de calorias podem ser encontrados na primeira aba à esquerda da tela principal.

## • Controle de música

Depois de conectar o relógio ao telefone por meio do aplicativo e ativar a música no telefone, você pode pausar e retomar a música, bem como retroceder e retroceder músicas. Para controlar a música, ligue-o no seu telefone e depois vá para a função de música pressionando o botão lateral.

#### Encontre o telefone

No smartwatch, selecionar a função "Encontrar telefone" ativará um sinal sonoro e vibratório no telefone, o que o ajudará a encontrar o telefone de forma rápida e fácil. A função fica ativa após conectar o relógio ao telefone. Você o encontrará no menu após pressionar o botão lateral.

#### • Tirando fotos

O smartwatch pode ser usado como obturador de câmera remoto. Para tirar uma foto remotamente, selecione a função "Câmera" no menu e a seguir conceda os consentimentos solicitados pelo aplicativo do seu telefone. A câmera do telefone será iniciada. Para tirar uma foto, balance o pulso.

#### Monitorar o sol

Um recurso que ajuda a analisar o sono humano. O relógio mostra o número de horas dormidas e as fases do sono, nas quais distinguimos entre sono leve e profundo. Você pode encontrar os dados do sono na segunda guia no lado esquerdo da tela principal.

## Modos esportivos

10 modos esportivos no relógio permitem que você controle seus objetivos de treinamento monitorando passos, frequência cardíaca, calorias e distância.

Seus dados de treino podem ser encontrados no aplicativo após a sincronização.

Modos esportivos disponíveis: corrida ao ar livre, corrida interna, caminhada ao ar livre, caminhada interna, caminhada, stepper, bicicleta, bicicleta ergométrica, aparelho elíptico, máquina de remo. No relógio, a função de modos esportivos pode ser encontrada no menu após pressionar o botão lateral.

#### Rolha

Uma função usada para controlar e medir curtos períodos de tempo. No relógio, a função cronômetro fica disponível no menu após pressionar o botão lateral.

#### Alarme

Para visualizar os alarmes que você configurou, acesse o menu pressionando o botão lateral. Para acertar o despertador, acesse o aplicativo. Mais na página 16.

## Temporizador de minutos

O cronômetro permite que você faça uma contagem regressiva do tempo. No relógio, a função timer fica disponível no menu após pressionar o botão lateral.

#### Clima

Após conectar-se ao aplicativo, o relógio mostrará a temperatura de um determinado dia. No relógio, a função meteorológica fica no menu após pressionar o botão lateral.

#### Mudando o tema do escudo

O relógio tem vários mostradores para você escolher. Para alterar os mostradores, pressione longamente a tela principal (cerca de 3 segundos). No aplicativo você pode baixar mais rostos ou definir sua própria foto. Mais na página 19.

## Redefinindo para as configurações de fábrica

A redefinição de fábrica permite redefinir seu relógio e apagar todos os dados e configurações. No relógio, a função de reset está localizada no menu de configurações após pressionar o botão lateral.

# Configurações

Nas configurações você pode:

- -selecione de quais aplicativos você deseja receber notificações no relógio,
- -ajustar o brilho da tela,
- -ajuste o tempo de luz de fundo da tela (até no máximo 30 segundos).

E também habilite:

- lembrete de movimento (sedentário)
- -monitoramento automático das funções de saúde (pulso, pressão). Definir medições automáticas reduz a vida útil da bateria.
- definir o alarme do monitor de frequência cardíaca (você pode definir o limite superior da frequência cardíaca no aplicativo, mais na página 17)
- -iluminação da tela pelo movimento da mão

#### Histórico de medição

No aplicativo você encontrará o histórico das medições feitas pelo relógio. Para verificar o histórico, selecione "Desktop" no aplicativo.

#### Modos esportivos

No aplicativo, você pode utilizar modos esportivos e ter uma prévia no celular do percurso percorrido, ritmo, calorias queimadas e duração da atividade. Você pode selecionar o modo esportivo no GPS ou escolher um dos modos esportivos disponíveis. Após concluir sua atividade, o percurso percorrido será mostrado no mapa do aplicativo. Você pode compartilhar ou fazer upload de seus resultados.

#### Lembrete de movimento

No aplicativo você pode definir lembretes cíclicos a cada 30-240 minutos, graças aos quais o relógio, ao detectar que uma pessoa permanece imóvel por muito tempo, a lembra de realizar uma atividade. O modo pode ser definido em horários específicos. Para habilitar este recurso, selecione "Perfil" no aplicativo, depois "AK38" e selecione "Alerta de Atividade".

#### Alarme

Para definir um alarme em seu relógio, selecione a hora e a hora do alarme no aplicativo. Para fazer isso, selecione "Perfil" no aplicativo, depois "AK38" e selecione "Despertador".

#### Notificações

A função de notificação do aplicativo permite ler o início da mensagem na tela do smartwatch. As notificações podem vir de aplicativos como QQ, WeChat, LinkedIn, Skype, Facebook, WhatsApp, Instagram e Gmail. Para habilitar esse recurso, vá em "Perfil", depois em "AK38" e "Notificações".

# Alarme informando sobre frequência cardíaca muito alta

Quando o relógio detectar irregularidades na frequência cardíaca durante as medições, ele irá notificá-lo. Para ativar esse recurso, vá em "Perfil" no aplicativo, depois em "AK38" e selecione "Alarme de frequência cardíaca". Defina o nível de BPM no qual o relógio deve informar sobre irregularidades.

# • Tela automática desligada

Para definir o tempo de luz de fundo da tela, vá em "Perfil" no aplicativo, depois em "AK38" e selecione "Desligamento automático da tela".

#### Ativar a tela com um movimento do pulso (G-Sensor)

Para habilitar a função de ligar a tela do relógio com um movimento da mão, selecione "Perfil" no aplicativo, depois "AK38" e "Gesto de ativação da tela".

#### Modo de economia de bateria

Este modo permite que o relógio funcione por mais tempo. Para ativar o modo de economia de energia, vá em "Perfil" no aplicativo, depois em "AK38" e selecione "Modo de baixo consumo".

# Calibração do monitor de pressão arterial

O smartwatch tem a capacidade de calibrar o monitor de pressão arterial do relógio. A calibração tem como objetivo fornecer medições mais precisas. Para calibrar o monitor de pressão arterial, acesse "Perfil" no aplicativo, depois "AK38" e selecione "Personalizar pressão arterial". Insira o resultado do monitor médico de pressão arterial.

#### Monitorando o ciclo de uma mulher

Para ativar esta função, é necessário definir o sexo do usuário no aplicativo. Surgirá uma mensagem informando que a função ciclo feminino foi ativada. No aplicativo você pode escolher entre 4 opções: ciclo menstrual, ovulação, gravidez e maternidade. Depois de inserir os dados no aplicativo, o smartwatch registra os ciclos menstruais e lembra quando o próximo está previsto. Você também pode definir a data prevista de entrega. Para definir os parâmetros, vá em "Perfil" no aplicativo, clique no seu perfil na parte superior e selecione o ícone rosa.

#### Mudando o mostrador

Muitos outros temas de escudo estão disponíveis no aplicativo dedicado. Para selecionar os dials, vá em "Perfil" no aplicativo, depois em "AK38" e selecione "Configurações de discagem". Para baixar mostradores de relógio, selecione "Mais mostradores de relógio". Dados/Wifi devem estar ativados.

# Redefinindo para as configurações de fábrica

A redefinição de fábrica permite redefinir seu relógio e apagar todos os dados e configurações. Para redefinir seu dispositivo e aplicativo, vá para "Perfil" no aplicativo, depois "AK38" e selecione "Redefinição de fábrica".

# Informações gerais

#### **Dados técnicos**

#### IP67 à prova d'água\*\*

Permite usar o relógio enquanto lava as mãos ou em dias de chuva.

#### Processador GR5515I0ND

Alta eficiência e precisão de medições.

#### Bateria 160mAh

A grande capacidade da bateria permite usar o smartwatch por muito tempo.

## Design clássico

Graças ao seu design clássico, o relógio adapta-se a qualquer estilo.



