

# Bracelet intelligent M3

## Manuel de l'utilisateur

Ajustez la taille du poignet en fonction du trou de réglage. Le capteur doit être proche de la peau pour éviter qu'il ne bouge.

### Charger le bracelet

Pour la première fois, assurez-vous que la batterie fonctionne normalement. S'il ne s'allume pas, connectez le chargeur pour charger l'appareil et le bracelet s'allumera automatiquement.

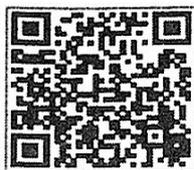
Tirez le bracelet sur le côté et poussez la montre vers le haut



Installez l'application sur votre téléphone



Android



iOS

Scannez le code QR ou allez sur Google Play Store ou App Store, téléchargez et installez l'application "Yoho Sports".

#### **Configuration requise pour Android/iOS:**

- Android 5.0 ou supérieur

- iOS 9.0 ou plus

Prise en charge de Bluetooth 4.0.

#### **Connexion:**

Pour la première fois, vous devez vous connecter à l'APP pour la synchronisation. Une fois la connexion établie, le bracelet synchronise automatiquement l'heure. Sinon, le nombre de pas et les données de sommeil ne seront pas synchronisés.

- Ouvrez l'application téléphone

- Cliquez sur le bouton pour lancer l'analyse, cliquez sur la connexion du périphérique.

- Une fois le jumelage réussi, l'application enregistre automatiquement l'adresse Bluetooth du bracelet et, lorsque l'application est ouverte en arrière-plan, elle recherche et connecte automatiquement le bracelet.

- Téléphone mobile Android : vérifiez que l'application est exécutée en arrière-plan et que les paramètres du système du téléphone mobile disposent de toutes les autorisations nécessaires, telles que l'exécution de l'arrière-plan et la lecture des informations de contact (acceptez toutes les autorisations lors de l'installation).

#### **Description de la fonctionnalité du bracelet**

- Lorsque l'appareil est éteint, touchez et maintenez le bouton de fonction pendant plus de 3 secondes pour allumer l'appareil.

- Pour naviguer entre les menus, appuyez sur la zone tactile interactive ; pour entrer dans le menu ou accepter, appuyez et maintenez la pression.

- Sous l'état de marche, touchez la touche de fonction à pression courte pour éclairer l'écran.

#### **Compteur de pas**

Portez le brassard et enregistrez le nombre de pas de vos mouvements quotidiens pour visualiser les pas actuels en temps réel.

#### **Distance**

La distance de déplacement est estimée sur la base du nombre de pas.

#### **Calories**

Calculer les calories brûlées en fonction du nombre de pas.

#### **Fréquence cardiaque**

Après être entré dans l'interface de test de fréquence cardiaque, après quelques secondes de mesure, les résultats du test de fréquence cardiaque s'affichent.

#### **Tension artérielle**

Après être entré dans l'interface de test de la pression artérielle, après quelques secondes de mesure, les résultats du test de la pression artérielle s'affichent.

### **Mode multisport: Motion**

Vous trouverez différents modes sport :

- Étape : appuyez et maintenez enfoncé pour entrer et commencer à compter. Il affiche des informations sur les pas, les calories et la distance parcourue.
- Sauts : jumping jacks, affichage du nombre approximatif de sauts et des calories brûlées estimées.
- Situp : abdominaux, indiquant le nombre approximatif d'abdominaux et l'estimation des calories brûlées.

### **Autres fonctions: more**

Inscrivez-vous pour vous installer et obtenir des informations sur le brassard :

- À propos : informations sur la connexion Bluetooth de l'appareil.
- Thème : Connectez-vous pour sélectionner le thème de l'écran principal. Appuyez sur pour parcourir ceux qui sont disponibles, appuyez et maintenez pour le sélectionner.
- Shut : pour éteindre l'appareil, accédez et tapez sur "YES" (en jaune), après 3 secondes l'appareil s'éteindra.

### **Mode veille**

Le bracelet passe automatiquement en mode de surveillance du sommeil lorsqu'il détecte votre sommeil profond toute la nuit et calcule la qualité de votre sommeil : les données relatives au sommeil ne sont prises en charge que pour l'affichage APP.

Remarque : le port d'un bracelet de sommeil contient des données sur le sommeil et commence à détecter le sommeil à 22 heures. Les données des 3/4 d'heure de sommeil seront synchronisées avec l'APP pendant le sommeil.

### **Fonction et réglages de l'APP**

Informations personnelles

Veillez définir vos informations personnelles après avoir accédé à l'application.

Paramètres -- Paramètres personnels, vous pouvez définir le sexe - l'âge - la taille - le poids,

Vous pouvez également définir vos objectifs quotidiens en matière d'exercice et de sommeil afin de contrôler les réalisations quotidiennes.

### **Notification des messages d'appels entrants:**

À l'état connecté, si la fonction d'alerte d'appel est activée, lorsqu'un appel arrive, le bracelet vibre et affiche le nom ou le numéro de l'appelant. (Il est nécessaire de donner la permission de lire le carnet d'adresses APP).

### **Notification par SMS:**

À l'état connecté, si la fonction de rappel des SMS est activée, le bracelet vibre lorsqu'il y a un message texte.

### **Autres rappels:**

À l'état connecté, si cette fonction est activée, lorsqu'il y a des messages tels que Whatsapp, QQ, Facebook, etc. le bracelet vibrera pour rappeler et afficher le contenu reçu par l'application (le message est automatiquement supprimé après avoir été consulté). (Vous devez donner la permission à l'APP pour recevoir les notifications du système, et le bracelet peut afficher 20-10 mots).

### **Rappel des vibrations:**

Lorsque cette fonction est activée, le bracelet vibre en cas d'appels entrants, de messages et autres rappels. S'il est désactivé, le bracelet n'affichera qu'un rappel sur l'écran sans trembler pour éviter les interruptions.

### **Rappel de la sédentarité:**

Définissez si vous souhaitez activer la fonction de rappel de sédentarité. Vous pouvez définir l'intervalle de rappel dans le profil. Si vous restez assis pendant une longue période la prochaine fois, le bracelet vous le rappellera.

### **Fonction et réglages APP**

#### Réveil intelligent

Dans l'état connecté, trois alarmes peuvent être réglées, et après le réglage, elles seront synchronisées avec le bracelet.

Prise en charge de l'alarme hors ligne. Si la synchronisation est réussie, même si l'APP n'est pas connecté, le bracelet vous rappellera l'heure programmée.

#### **Réglages de l'affichage du bracelet**

Dans cette option, vous pouvez régler l'affichage pour changer la fonction du côté du bracelet. La page ouverte changera après avoir appuyé sur le bouton de fonction, et la fonction n'apparaîtra pas sur le commutateur.

#### **A la recherche du bracelet**

Dans l'état connecté, cliquez sur l'option "Rechercher le bracelet", et le bracelet vibrera.

#### **Secouez pour prendre une photo**

À l'état connecté, entrez dans l'interface photo secouée, secouez le bracelet et prenez une photo automatiquement après 3 secondes ou un compte à rebours.

Laissez l'APP accéder à l'album pour enregistrer les photos d'autoportraits.

### **Fonctions**

Lever la main pour éclairer l'écran : réglez la fonction consistant à lever la main pour éclairer l'écran, et l'écran s'allumera automatiquement chaque fois que vous lèverez la main.

Interrupteur sédentaire : Réglez l'heure du rappel sédentaire et enregistrez.

### **Compatibilité**

iOS9.0 et supérieur/Android 5.0 et supérieur

### **Précautions à prendre**

1. ne pas utiliser pour le bain et la natation, toujours tenir à l'écart de l'environnement de condensation, tel que l'eau chaude de la douche.

2. Veuillez connecter le bracelet lors de la synchronisation des données. 3.

N'exposez pas le bracelet à une humidité élevée, une température élevée ou une température très basse pendant de longues périodes.

4. Le bracelet redémarre. Vérifiez les informations dans la mémoire du téléphone et réessayez, ou quittez l'application et rouvrez-la.