

# My Musthaves

Smart Activity Tracker 2+  
Nederlandse Handleiding



# My Musthaves

## Inhoudsopgave

1 Voordat u begint .....	3
1.1 Waarschuwing .....	3
1.2 Smartphone ondersteuning .....	3
1.3 Opladen .....	3
1.4 Vervangen van de bandjes .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Koppelen met uw smartphone .....	4
1.1 De Smart Activity Tracker aanzetten .....	4
1.2 De app downloaden .....	4
1.3 Het koppelen van uw Smart Activity Tracker .....	4
3. Functionaliteit van de app .....	5
3.1 Mainpage .....	5
3.1.1 My Day/Mijn dag .....	5
3.1.2 Activities/Activiteiten .....	5
3.1.3 Sleep/Slaapmodus .....	5
3.2 Details .....	6
3.3 Activiteiten + .....	6
3.4 Device .....	6
3.5 User .....	7
4. Functionaliteit van de Smart Activity Tracker .....	7
4.1 Hartslag .....	7
4.2 Activiteit .....	7
4.3 Interface/Scherm .....	8

# My Musthaves

## 1 Voordat u begint

Voordat u begint met de Smart Activity Tracker 2+ (SAT) te gebruiken, leest u alstublieft de handleiding aandachtig door.

### 1.1 Waarschuwing

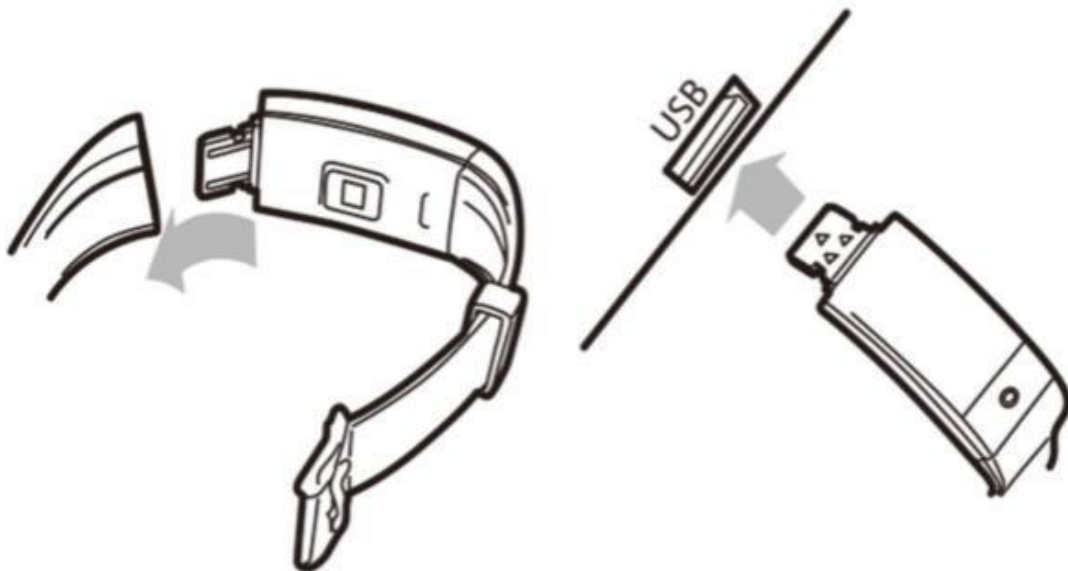
De SAT is geen medisch apparaat. De hartmonitor houdt accuraat uw hartslag bij, maar mag nooit gebruikt worden voor medische doeleinden. Uw huisarts kan u adviseren over uw hartslag en sportactiviteiten/gezondheid in het algemeen.

### 1.2 Smartphone ondersteuning

De SAT is geschikt voor Android (4.4 of hoger) en iOS (7.0 of hoger) smartphones. Dit zijn bijna alle iPhones, Samsung telefoons, Huawei telefoons etc.

### 1.3 Opladen

Wanneer u de SAT ontvangt moet u deze eerst volledig opladen. U kunt het bandje aan de onderkant van de SAT lostrekken. Daar zit een USB stekker verstopt om de SAT mee op te laden (zie figuur 1). Let op: De USB stekker past vaak op twee manieren in een USB aansluiting. Als de ene kant niet werkt, draai dan de SAT om. De gouden contactpuntjes van de stekker moeten overeenkomen met die in de aansluiting. De SAT is in 3 uur volledig opgeladen.



Figuur 1

# My Musthaves

## 2. Koppelen met uw smartphone

Het downloaden en verbinding maken met de app.



*Figuur 2*

### 1.1 De Smart Activity Tracker aanzetten

Wanneer u de SAT heeft opgeladen heeft is deze automatisch ingeschakeld. Om hem van de stand-by modus af te halen kunt u de knop op de SAT ingedrukt houden totdat hij aan gaat.

### 1.2 De app downloaden

Gebruik de QR code in de Engelse variant van de handleiding **of** zoek naar de app: “VeryFitPro” op de Google Play Store of Apple App Store, afhankelijk van uw smartphone, zie figuur 2 voor de vereisten voor de Smartphone.

### 1.3 Het koppelen van uw Smart Activity Tracker

Enmaal gedownload, open de app op uw smartphone. Er wordt gevraagd uw SAT te koppelen. Tik op de SAT dat op het scherm verschijnt. Tik op connect om uw SAT te koppelen. Let op: Wanneer de app toestemming vraagt uw bluetooth verbinding te gebruiken, tikt u op toestaan, eveneens uw locatie toestemming (GPS gebruik). Vervolgens kunt u persoonlijke informatie instellen en uw doelstellingen zoals uw slaaptarget, uw sporttarget en uw ideale gewicht.

# My Musthaves



## 3. Functionaliteit van de app

Onderaan in de app vindt u een menu met 5 items: Mainpage, Details, Activities +, Device en User.

### 3.1 Mainpage

Rechtsboven vindt u een icoontje, daaraan kunt u zien of de Smart Activity Tracker 2+ correct verbonden is met uw smartphone. Linksboven ziet u een icoontje waarmee u uw presentaties kan delen op Social Media.

Wanneer u naar boven “swiped/veegt”, gaat de synchronisatie van start. Data wordt dan gesynchroniseerd in de app. Het scherm geeft weer hoeveel stappen u heeft gezet op een dag, hoeveel km u heeft gelopen en hoeveel extra kcal u daarmee heeft verbrand. Tevens ziet u hoe ver u bent met uw dag doelstelling.

#### 3.1.1 My Day/Mijn dag

Hier worden uw dagelijkse doelstellingen ingesteld. De doelstellingen komen terug in de verschillende activiteiten van de app.

#### 3.1.2 Activities/Activiteiten

Dit scherm geeft u een overzicht van uw activiteiten die u met de app gestart heeft (Activity) en welke resultaten u hiermee behaald heeft, en de historie hiervan.

#### 3.1.3 Sleep/Slaapmodus

De SAT houdt automatisch uw slaap bij. Het kan een paar dagen duren voordat uw slaappatroon wordt opgenomen, omdat de SAT moet leren wat u overdag en 's nachts doet. U kunt dit proces versnellen door de wekkerfunctie te gebruiken (Device – Alarm Alert).

# My Musthaves

## 3.2 Details

Hierin kunt u de activiteiten die u gedaan heeft wekelijks zien door middel van een diagram met stroken. Zo ziet u hoe u gemiddeld beweegt en wat uw wekelijkse resultaten zijn.

## 3.3 Activiteiten +

Als u op de + drukt, ziet u 3 opties voorbij komen. De linker staat standaard ingesteld als running/rennen, deze kunt u via de App starten, dit is tevens mogelijk via de Smart Activity Tracker 2+.

De middelste optie kunt u alle 10 activiteiten inzien/selecteren die beschikbaar zijn. Dit zijn activiteiten die u bijvoorbeeld uitvoert in de sportschool. Wanneer u de activiteit start in de app, zal de SAT zo ingesteld worden om zo'n activiteit op te nemen. (treadmill = loopband, etc).

De rechter optie kunt u gebruiken om uw dag gewicht in te stellen om zo uw gewicht dagelijks bij te houden.

U kunt uw geschiedenis terug vinden door te tikken op de optie "Details".

## 3.4 Device

Op Android smartphones kunt u notificaties per app beheren, op een iPhone is dit eveneens hetzelfde. Notificaties worden weergegeven op basis van de instellingen op uw smartphone zelf. *Voorbeeld: WhatsApp berichtjes die een melding geven op uw smartphone, worden ook weergegeven op de Smart Activity Tracker 2+, dit kunt u zelf handmatig in- of uitschakelen.*

**Call Alert** → Hier kunt u instellen of de SAT een notificatie dient te geven als u een inkomende oproep binnen krijgt op uw smartphone.

**Sedentary Alert** → Dit zijn notificaties die u instelt om te gaan bewegen. U stelt in wat de maximale periode is dat u stil zit. De SAT helpt u dan om op te staan en wat te gaan doen.

**Alarm Alert** → Deze optie wordt gebruikt u voor het instellen van een of meerdere wekkers. De SAT zal dan trillen op de gegeven tijd.

**SNS Alert** → Indien u deze aanzet kunt u van verschillende Apps de notificaties aanzetten. Zoals uw kalender, e-mail, SMS, Facebook, WhatsApp Facebook Messenger en Skype.

**Camera** → Wanneer u de camera optie aantikt, wordt uw camera automatisch geopend. Eveneens trilt uw SAT om aan te geven dat de verbinding gelukt is. U kunt uw SAT aantikken om een foto te maken en uw telefoon ergens neerleggen op een stand waarvan u een foto wenst te maken op een afstand.

**Heart Rate Detection** → U kunt zelf instellen of het apparaat uw hartslag automatisch of handmatig wordt gemeten.

# My Musthaves

*Lift the wrist bright screen* → Wanneer u uw pols naar uw gezicht beweegt (om zo een kijk te nemen op uw SAT) verlicht het scherm automatisch, dit kunt u uitzetten. Wanneer u wilt dat het scherm oplicht, tikt u met uw vinger op de SAT in plaats van automatisch.

*More* → U kunt instellen welke 3 (maximaal) activiteiten u wenst weer te geven op uw SAT bij de optie “Activity Display”. Ook kunt u uw home scherm veranderen van uw SAT in de optie “Dial Setting”. Verschillende talen kunnen worden ingesteld in de optie “Multilingual Environment”. Meer informatie over hartslag meten kunt u vinden in de optie “Heart Rate Zones”, hierin kunt u ook uw maximale hartslag instellen. Wanneer u hartslag hoger is dan dit getal, zal de SAT trillen om aan te geven dat u het getal bereikt heeft. In de optie “Do Not Distrub” kunt u de notificaties uitzetten voor een bepaalde tijd. U kunt uw apparaat instellen naar fabrieksinstellingen door de optie “Reboot The Device” aan te tikken.

Onderin vindt u nog de optie “Unbind”. Wanneer u problemen ervaart met de synchronisatie kunt u deze optie aantikken. Hierdoor bent u niet alle gegevens kwijt, maar is uw apparaat losgekoppeld.

## 3.5 User

Dit scherm wordt gebruikt om uw persoonlijke gegevens in te vullen. Deze gegevens helpen bij het berekenen van gegevens zoals het aantal verbrande kcal bij activiteiten en uw dag doelen. U kunt een account aanmaken om zo vaker uw account te kunnen gebruiken op andere apparaten.

## 4. Functionaliteit van de Smart Activity Tracker

De SAT heeft een knop die op twee manieren gebruikt wordt. U kunt er kort en lang op drukken. De algemene regel is dat met kort drukken u navigeert door het menu of functies en lang drukken een activiteit start, functie activeert of een menu in gaat.

Na het synchroniseren met de app staat automatisch de tijd en datum ingesteld op de SAT. Dit is tevens het eerste scherm van waaruit we gaan werken, dit noemen we “Home”.

Tik eenmaal kort op de knop en u ziet het scherm waar u uw aantal gelopen stappen van de dag kunt inzien, ook kunt u inzien hoever u nog bent verwijderd van uw dag doelstelling.

### 4.1 Hartslag

Tik kort om naar het scherm te gaan waar uw hartslag (realtime) wordt gemeten. Na het lang ingedrukt houden van de knop gaat de modus in werking. Het duurt een paar seconden voordat de eerste meting zichtbaar is, daarna wordt deze continue ververs. Houdt de knop lang ingedrukt om te stoppen met het meten van uw hartslag.

### 4.2 Activiteit

Tik nogmaals kort en u zit in het menu om de activiteit in te schakelen, er zijn er standaard 3 weergegeven. De data in de activiteit vindt u na het synchroniseren terug in de app onder “Activities (+)” in het menu onderaan. U schakelt de activiteit in of uit door de knop lang ingedrukt te houden (de timer zal dan lopen of stoppen). Wanneer u de activiteit spoedig stopt, zal deze geen gegevens opslaan, dit geeft de SAT dan ook zelf aan met de tekst “Short Training Sessie, Not Save”.

# My Musthaves

Wanneer u uw telefoon meeneemt tijdens de activiteit, wordt de GPS eveneens bijgehouden en kunt u in de details van uw activiteit in de App inzien waar u de activiteit had uitgevoerd.

## 4.3 Interface/Scherm

Tikt u nogmaals kort na de activiteiten, dan komt u weer terecht op het “Home” scherm met de tijd en datum. Indien u verder tikt op de touch button, komt u verder in het menu.

*Sport Mode* → Keuze uit 3 sporten die u kunt starten door lang te tikken op de touch button

*Heart Rate Mode* → Hartslag: gebruik om uw hartslag te meten

*Control Camera Mode* → Camera: gebruik de SAT om foto's te maken met uw smartphone

*Alarm Mode* → Wekker instelling: het in of uitschakelen van de wekker

*Switch Mode* → Vibratie instelling: het in of uitschakelen van het trillen van de SAT