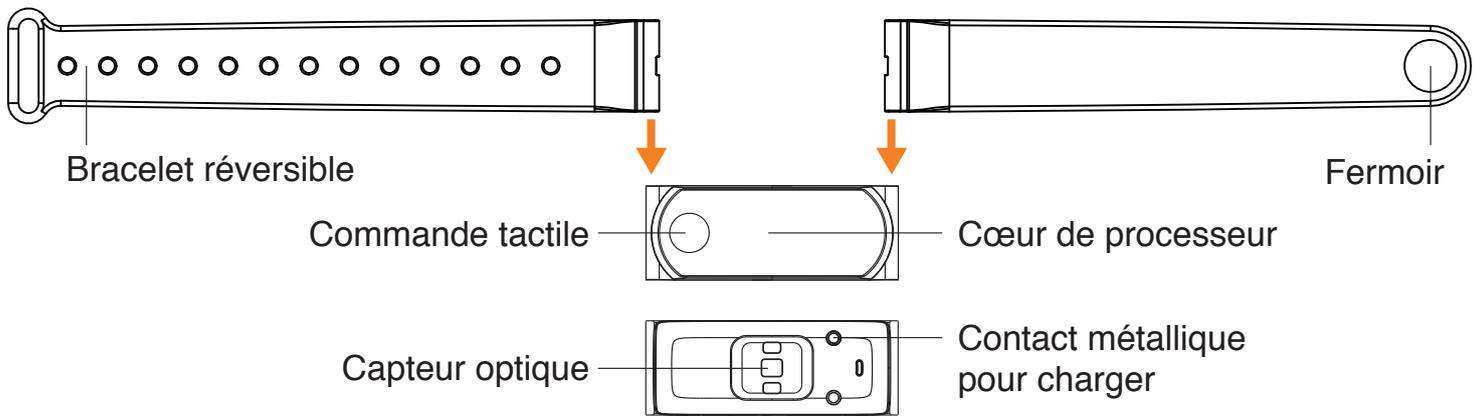
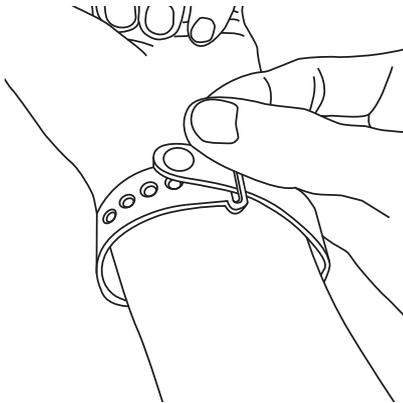


Vue d'ensemble du dispositif



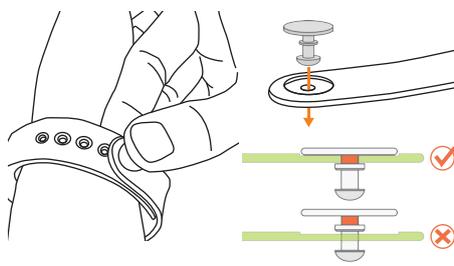
Comment porter votre bracelet traceur d'exercice

**1** Porter le bracelet traceur sur votre poignet



Mettre le bracelet traceur sur votre poignet, l'écran faisant face vers le haut. Glisser une bande à travers la sangle de l'autre bande et aligner le fermoir sur la bande afin de trouver le trou qui s'ajuste le mieux au fermoir.

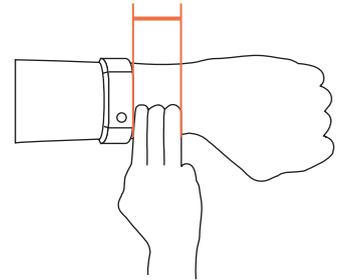
**2** Fermer le bracelet traceur avec le fermoir



Presser les deux fermoirs dans les trous sur le bracelet jusqu'à ce que vous entendiez un clic, celui-ci indiquant que la bande est fixée sécuritairement.

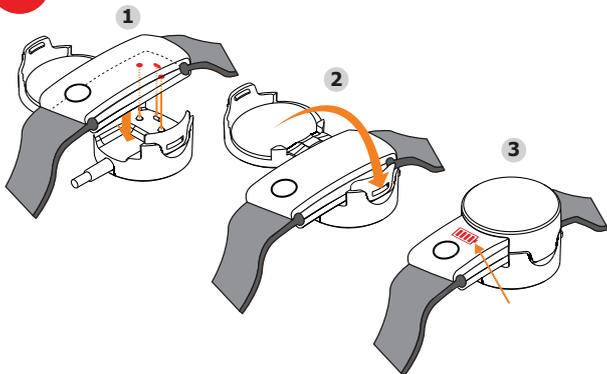
**Note:** le bracelet est remplaçable et réversible.

**3** Détecter votre fréquence cardiaque



1. S'assurer que le bracelet est serré autant que possible sur votre poignet sans ressentir de l'inconfort, en vue d'augmenter la précision des signaux de votre fréquence cardiaque détectés.
2. Porter le bracelet à une distance de 3 doigts de votre poignet. Lorsque "----" s'affiche à l'écran, se tenir immobile pendant environ 10 secondes pour obtenir une mesure de votre fréquence cardiaque

**4** Charger le traceur d'exercice

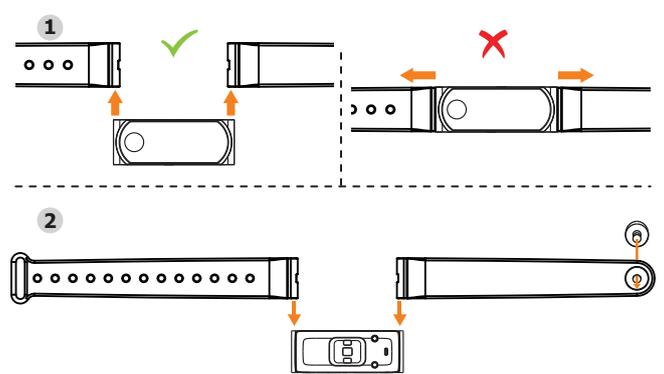


Pour charger votre traceur d'exercice, le déposer dans le caisson de chargement à l'autre bout du câble USB. Fermer le caisson et s'assurer que le traceur d'exercice est bien couvert. Brancher le connecteur USB soit à un ordinateur ou à un adaptateur de courant pour activer la charge.

**Information importante :**

Le produit est expédié avec l'écran et les clés verrouillées et sera déverrouillé une fois la charge complétée via la connexion USB. Vous assurer que le symbole "Charge" s'affiche pendant la période de charge afin d'indiquer que le traceur est correctement raccordé et est en train de se charger.

**5** Changer le bracelet



1. Retirer les bandes en les glissant vers l'extérieur des fentes sur les deux côtés du cœur du processeur.
2. Insérer de nouvelles bandes dans les fentes sur les deux côtés du cœur du processeur.

**Information importante :**

Si les instructions ci-dessus ne sont pas suivies, des dommages pourraient affecter l'appareil.

## Mettre en marche le traceur d'exercice

### 1 Télécharger l'application My Fit Log



Télécharger l'application My Fit Log à partir de Google Play ou App Store sur votre téléphone intelligent :



#### Appareil supporté

- Tout téléphone intelligent Android (version 4.3 et ultérieure) avec connectivité Bluetooth 4.0 intégrée; ou
- iPhone 4s et modèles ultérieurs, iPad 2 et modèles ultérieurs et iPod Touch (tous avec version iOS 7.0 et ultérieure).

### 2 Configurer le traceur d'exercice

Votre traceur d'exercice peut être configuré directement sur l'application MY Fit Log.

#### Configuration la première fois :

1. Charger l'appareil pour déverrouiller la clé et l'écran.
2. Ouvrir l'application My Fit Log.
3. L'assistant de configuration est lancé automatiquement.
4. Suivre les directives sur l'écran pour procéder avec plus de paramètres.

#### Configurer un nouvel appareil à partir des paramètres :

1. Ouvrir l'application My Fit Log.
2. Taper sur l'icône de l'application sur le coin supérieur gauche afin d'ouvrir le menu de fonctionnement.
3. Choisir **Settings**.
4. Taper sur **Setup New Device** sous **MORE DEVICE SETTINGS**.
5. Suivre les directives à l'écran pour continuer.

**Note :** Vos renseignements personnels sont utilisés pour calculer votre métabolisme de base, lequel détermine vos calories brûlées.

### 3 Mettre en marche le traceur d'exercice

#### 1. Commuter entre des modes de fonctionnement différents

1. Taper deux fois sur le bouton pour activer l'écran de l'appareil.
2. Presser longuement sur le bouton du traceur d'exercice jusqu'à ce que vous voyiez 4 symboles à l'écran pour la sélection du mode.
3. Taper deux fois sur le bouton au mode de commutation.
4. Vous entrez dans le mode sélectionné en 3 secondes.

#### 2. Changer les renseignements d'affichage

L'information montrée à l'écran variera en appuyant le bouton sur le traceur d'exercice pour commuter entre les écrans.

#### 3. Modes du traceur d'exercice

- ☀ **Mode quotidien :** Analyse vos données quotidiennes, y inclus le nombre de pas et les calories brûlées.
- ☾ **Mode sommeil :** Fait le suivi de votre structure du sommeil ainsi que sa qualité.
- 🏃 **Mode sportif :** Commencer une séance d'exercices et affiche l'information y inclus la durée, le nombre de pas, les calories brûlées et la distance parcourue pendant la séance.
- 🕒 **Mode sieste :** Réveil par des vibrations après une courte sieste.

### 4 Caractéristiques du traceur d'exercice et l'application My Fit Log

#### Alarme silencieuse

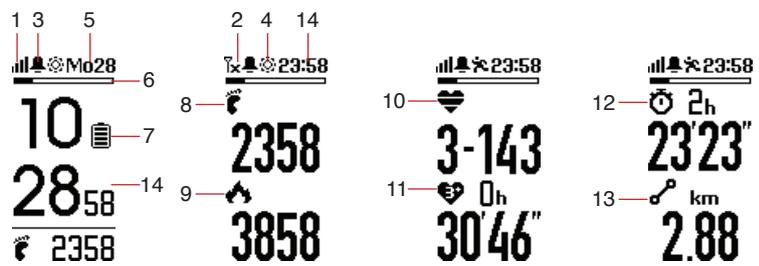
L'alarme silencieuse du traceur d'exercice vous donne une alarme de réveil par de légères vibrations. Lorsque l'appareil est en mode sommeil, l'alarme peut être omise en appuyant longuement sur le bouton du traceur d'exercice. En appuyant une fois sur le bouton, l'alarme ne sera pas omise mais vous avertira de nouveau dans les 5 minutes. Les réglages de l'alarme peuvent être changés en : **open My Fit Log app > Menu > Silent Alarm**.

#### Notification

Vous serez averti avec des appels entrants, SMS, courriels ou alertes à partir des applications sociales par la vibration. Lorsque vous recevez un appel entrant sur un téléphone intelligent Android, vous pouvez rejeter l'appel en appuyant longuement sur le bouton sur le traceur d'exercice. La notification peut être réglée à partir de : **Open My Fit Log App > Menu > Notification**.

### 5 Description de l'écran

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 1. Connexion   | 8. Pas                             |
| 2. Déconnexion   | 9. Calories                        |
| 3. Alarme  | 10. Fréquence cardiaque            |
| 4. Mode quotidien  | 11. Aérobic (Zone 3 et ultérieure) |
| 5. Date  | 12. Durée                          |
| 6. Progrès dans l'ensemble (la moyenne des calories + pas) | 13. Distance                       |
| 7. État de charge de la pile                               | 14. Temps                          |



Cette bracelet traceur d'exercice comporte une garantie d'un an contre les vices de matériaux et de main d'œuvre lors des applications normales par le propriétaire initial au cours de l'année. Si le produit devient inopérable en raison de défauts et requiert des réparations, retourner le produit avec toutes ses pièces et une preuve d'achat à l'adresse ci-dessous. Cette garantie ne couvre pas les frais de transport / expédition. Cette garantie ne s'applique pas si le produit a subi un mauvais usage, négligence, manipulation brutale ou des dommages. La garantie ne s'applique pas aux dommages ou défauts causés par l'usage normale ou le vieillissement du produit, tels que la décoloration ou l'étirement; ou l'utilisation du produit non conforme aux instructions fournies par BIOS Medical ou avec une tension ou source d'alimentation incorrecte.

Pour le téléchargement manuel ou la foire aux questions, dirigez vous à <https://biosmedical.com/products/bios-living-exercise-tracker>

Expédier le produit prépayé et assuré (au gré du propriétaire) à :

**THERMOR LTD.**

À l'attention de : Repair Department  
16975 Leslie Street  
Newmarket, ON L3Y 9A1

[www.biosmedical.com](http://www.biosmedical.com)

Courriel : [support@biosmedical.com](mailto:support@biosmedical.com)

#### Information importante

1. Vous assurer que votre traceur d'exercice est entièrement chargé lorsque vous utilisez l'appareil la première fois. La durée de charge est d'environ 2 heures avant qu'il soit entièrement chargé.
2. Même si l'appareil est utilisable lorsqu'il pleut, son utilisation sous l'eau est défendue. Éviter la douche ou le sauna / vapeur car une température élevée, la vapeur et un jet d'eau peut endommager l'appareil.
3. Ne pas utiliser de produits chimiques corrosifs pour nettoyer l'appareil.
4. La pile Lithium-polymère peut être endommagée si elle demeure à une basse tension pendant une longue période. Nous vous suggérons de charger la pile une fois tous les trois mois pour prolonger la durée de vie utile de la pile, même si vous n'utilisez pas l'appareil souvent ou si vous ne planifiez pas d'utiliser l'appareil pendant un certain temps.



**Avis sur la protection environnementale :**  
Après l'implantation de la Directive européenne 2002/96/EU du système juridique national, ce qui suit s'applique : Les appareils électriques et électroniques ne doivent pas être jetés avec les déchets domestiques. Les consommateurs sont obligés, par la loi, de retourner les appareils électriques et électroniques à la fin de leur durée de vie dans des endroits de collecte publiques installés à cette intention ou à un point de vente. Les détails sont définis par une loi nationale du pays respectif. Ce symbole sur le produit, le mode d'emploi ou l'emballage indiquent que le produit est sujet à ces réglementations. En recyclant, en utilisant les matériaux ou autres formes de vieux appareils d'utilisation, vous faites une contribution importante pour la protection de l'environnement.

#### Déclaration de la Commission fédérale des communications 15.21

Vous êtes informé que les changements ou modifications apportés non expressément approuvés par la partie responsable pour la conformité pourrait annuler l'autorisation à l'utilisateur de faire fonctionner cet équipement. 15.105(b)  
Cet équipement a été testé et déclaré conforme aux limites relatives à un appareil numérique de classe B, conformément à l'article 15 des règlements de la FCC. Ces limites visent à assurer une protection raisonnable contre les interférences néfastes dans le cadre d'une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre de l'énergie de radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, il risque de provoquer des interférences néfastes dans les communications radio. Toutefois, aucune garantie n'existe que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière. Si cet équipement venait à provoquer des interférences néfastes pour la réception radiophonique ou télévisuelle, interférences pouvant être déterminées en éteignant puis en rallumant l'appareil, nous vous conseillons d'essayer de corriger les interférences par les mesures suivantes :  
- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception  
- Augmentez la distance entre l'équipement et le récepteur  
- Branchez l'équipement sur un circuit autre que celui sur lequel le récepteur est branché.  
- Consultez le fournisseur ou un technicien d'expérience en radio-télévision afin d'obtenir de l'aide.  
Cet appareil est conforme à l'article 15 des règlements de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) Cet appareil ne doit causer aucune interférence néfaste et (2) Cet appareil doit accepter toutes les interférences reçues, y compris celles qui risquent d'entraîner un fonctionnement indésirable.

**Déclaration de conformité aux limites d'exposition des radiations de radiofréquences :**  
Cet équipement est conforme aux limites FCC d'exposition aux radiations émises pour un environnement non contrôlé. L'utilisateur final doit suivre les directives de fonctionnement spécifiques pour satisfaire la conformité aux limites d'exposition aux radiofréquences. Ce transmetteur ne doit pas être coïncidé ou fonctionner conjointement avec tout autre antenne ou transmetteur.

Température de fonctionnement : -10° à 65 °C (14° à 149 °F)  
Température de charge : 0° à 45 °C (32° à 113 °F)  
Type de puissance consommée : Câble USB 5 V CC  
Type de pile : Lithium-Polymère rechargeable, 3,7 VDC  
Entrée : Maximum CC 5 V, 0,1 A

BIOS | Medical  
MANUFACTURED BY / FABRIQUÉ PAR :  
**THERMOR LTD.**  
16975 LESLIE STREET  
NEWMARKET, ON L3Y 9A1  
MADE IN CHINA / FABRIQUÉ EN CHINE  
[WWW.BIOSMEDICAL.COM](http://WWW.BIOSMEDICAL.COM)