



**Pulseira de atividade física**  
**Manual do usuário**  
**B57003**

A pulseira de atividade física de alto desempenho que criará a sua experiência de fitness pessoal.

## Manutenção

Lembre-se das seguintes dicas de manutenção da pulseira de atividade física:

- Limpe a pulseira regularmente, especialmente o lado interno, e mantenha-a seca.
- Ajuste o tamanho da pulseira para garantir a circulação de ar.
- O uso excessivo de produtos de cuidados da pele não é desejável no pulso onde a pulseira é colocada.
- Pare de usar a pulseira em caso de alergia à pele ou em caso de qualquer outro desconforto.
- Pode usar a pulseira no chuveiro e ao fazer exercício, pois é resistente ao suor e à água (até 1m de profundidade). Não é aconselhável usá-la em água com uma temperatura acima dos 42°C.

## Carregamento

1. Coloque o contato de metal na parte de trás da pulseira na braçadeira do carregador.
2. No ecrã pode ver que está a carregar.



## Descarregue e conecte a aplicação

1. Diagrama esquemático do corpo principal da pulseira:



2. Ligue a pulseira:

Mantenha pressionado o botão táctil durante 3 segundos.

3. Descarregue e instale o aplicação:

a) Digitalizar o código QR com o seu telemóvel e descarregar o aplicação.

b) Ou vá à loja de aplicações móveis e descarregue o aplicação JYouPro.

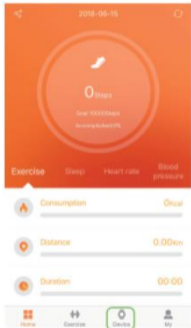


JYouPro

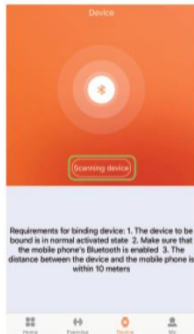
Nota: O seu telemóvel deve ser compatível com Android 5.1 ou IOS8.0 ou superior e bluetooth 4.0 ou superior.

#### 4. Conectar pulseira

1. Clique em "Equipe".



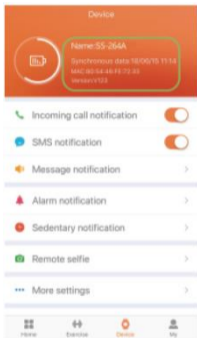
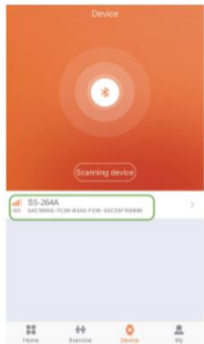
2. Clique em "Equipamento de digitalização".



3. Clique no número MAC da

pulseira.

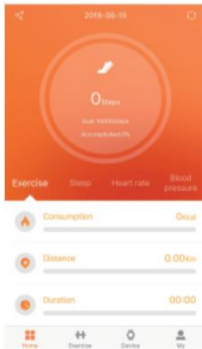
#### 4. A pulseira está conectada.



## Características da aplicação

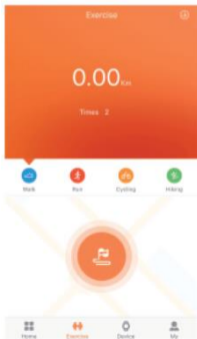
### Ecrã inicial

Guarde dados atuais e históricos sobre desporto, sono, frequência cardíaca e pressão arterial.



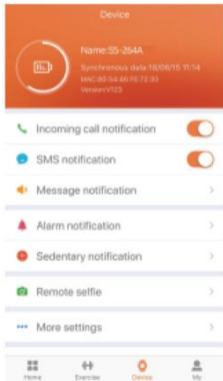
### Modo de movimento

Guarde dados atuais e históricos dos vários tipos de desporto (caminhada, correr, ciclismo e escalada).



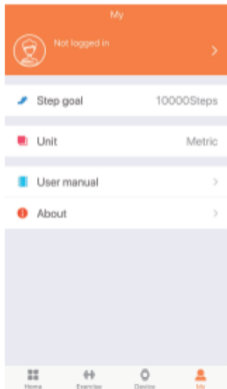
## Equipe

É necessário ativar o Bluetooth no telemóvel para emparelhar com a pulseira.



## Perfil

Disponível para inserir informações pessoais.



## Bloqueio da aplicação

É necessário bloquear a aplicação para que continue a trabalhar em segundo plano se o telemóvel não estiver em uso. No sistema Android, a aplicação deve ser configurada e bloqueada à mão, pois a pulseira é automaticamente desconectada do telemóvel com limpeza automática de tarefas de telemóvel (não necessário para o sistema iOS). A configuração é feita da seguinte forma (pode variar devido a diferenças na configuração de software entre as várias marcas de telemóveis):

1. Abra a aplicação e clique na tecla do telemóvel para retornar ao ecrã principal do telemóvel.
2. Clique na tecla Tarefas (geralmente uma das principais teclas do telemóvel) para abrir o gerenciamento de tarefas recentes (ou seja, aplicações abertas).
3. Encontre a aplicação JYouPro e marque-a para ser bloqueada. Um sinal de bloqueio aparecerá no canto superior direito do ícone indicando que o bloqueio foi bem sucedido.
4. Agora a aplicação não vai fechar usando a função de exclusão de todas as aplicações abertas.

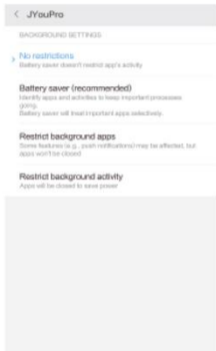
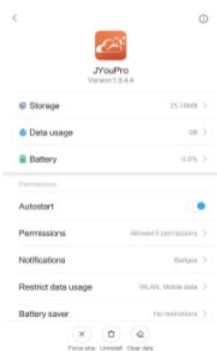




## Configurações de execução em segundo plano

No sistema IOS não é necessário forçar a execução em segundo plano. O sistema Android pode parar aplicações que estão em segundo plano, fazendo com que a pulseira e o telemóvel se desconectem. Tem que configurar manualmente o funcionamento da aplicação em segundo

plano. Para fazer isso, tem que ir às configurações do telemóvel móvel, selecionar a aplicação JYouPro e ativar "Auto Start" e "Run in the background" (pode variar devido a diferenças na configuração de software entre as várias marcas de telemóvel).



## Interface pulseira

### 1. Ecrã inicial

Pressione a área tátil do ecrã para passar de uma interface para outra, como mostrado nas seguintes imagens:



### 2. Introdução às principais funções

Quando a pulseira e o aplicação são emparelhadas pela primeira vez, sincronizará a hora, a data, os passos e as calorias do seu telemóvel.



### 3. Contagem de passos, distância e calorias

A pulseira usada no pulso, conta passos, distância e calorias automaticamente pelo movimento dos braços quando o utilizador está a caminhar.



#### 4. Modo desporto

Para entrar, mantenha pressionada a área tátil na interface desportiva durante 3 segundos. Existem sete tipos de desportos: corrida, ciclismo, montanhismo, caminhada e natação. Mantenha pressionada a área tátil num dos tipos de desporto durante 3 segundos para começar a gravar os dados.



Nota: Ao iniciar as medições no modo desporto, a área tátil vai iluminar-se de verde, indicando que a frequência cardíaca é normal para esse exercício. A luz ficará azul no caso da frequência cardíaca aumentar para o exercício de esforço médio e muda para o vermelho quando aumenta a frequência cardíaca de alto esforço (quando a frequência cardíaca está em níveis não saudáveis e é necessário abrandar o ritmo).

## 5. Frequência cardíaca

Pressionar a área tátil na interface da frequência cardíaca durante alguns segundos, começa a medir a frequência cardíaca. O consumo de bateria aumenta quando se fazem medições de frequência cardíaca.

5.1 O sensor de frequência cardíaca deve estar em contato com a pele para medir a frequência cardíaca. Se a pulseira estiver muito solta, a luz do sensor será exposta, o que pode resultar numa medição incorreta. Não olhar para a luz verde do sensor, pode causar irritabilidade nos olhos.

5.2 O usuário deve permanecer sentado, mesmo que o dispositivo seja usado para medir a taxa de calor dinamicamente e em tempo real; caso contrário, o tempo para medir sua frequência cardíaca será adiado ou os dados não podem ser medidos. O usuário não deve se mover até que a pulseira termine a medição.

5.3 É necessário medir a frequência cardíaca após uma pausa se houver uma grande diferença nos dados medidos. O valor médio obtido através de cinco medições consecutivas é mais preciso.

5.4 O dispositivo é usado para medir a frequência cardíaca dinamicamente e em tempo real, então a frequência cardíaca varia quando se está a falar, comer ou beber.

5.5 Certifique-se que não há sujeira na parte inferior do sensor durante a medição. A cor da pele, a densidade do cabelo, as tatuagens e as cicatrizes podem afetar a precisão dos resultados medidos, caso em que é necessário



remedir a frequência cardíaca.

5.6 Fazer medições por um longo período de tempo pode fazer com que a pulseira sobreaqueça. Se isso acontecer, retire a pulseira até esfriar novamente.

5.7 Baixas temperaturas podem afetar as medições tomadas. Certifique-se de fazer medições em tempo quente.

## 6. Mensagens

Mantenha pressionada a área tátil na interface da mensagem durante 3 segundos para visualizar mensagens recebidas e notificações de chamadas. Guarda até sete mensagens e, caso já haja sete mensagens, a mensagem mostrada anteriormente será substituída por uma nova.



## 7. Pressão arterial

Deve medir a pressão arterial num lugar tranquilo com a temperatura certa e descansar por pelo menos 5 minutos antes da medição para evitar tensão, ansiedade e excitação. Medir a pressão arterial três vezes, dois minutos de intervalo de cada vez, e regista a média de três leituras.



## 8. Oxigênio no sangue

A saturação de oxigênio no sangue (SpO2) é a concentração de oxigênio no sangue.

**Nota:** Os dados de pressão arterial e oxigênio são apenas para referência e não podem ser usados para fins médicos.



## 9. Luz da área do toque

Mantenha pressionada a área tátil na interface da luz durante 3 segundos para ver as diferentes cores a escolher para a luz da área tátil. Pressione a área tátil para alternar entre as diferentes cores e pressione por 3 segundos para confirmar a cor. Há as seguintes opções:

- Tudo: mostra as três cores alternadamente
- Rede: só mostra luz vermelha com cintilação
- Azul: só mostra luz azul com cintilação
- Verde: só mostra a luz verde com cintilação
- Off: não mostra nenhuma luz



## 10. Configurações

Pressione e mantenha a área tátil na interface Configurações para entrar.



### 10.1 Cronómetro

Mantenha pressionada a área táctil para iniciar a conta e clique para pausar. Mantenha pressionado novamente para sair da conta.

### 10.2 Encontrar telemóvel

Agite a pulseira para que o telemóvel toque no ritmo do movimento da pulseira.

### 10.3 Identidade MAC

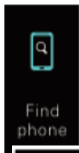
O endereço MAC, usado para indicar a identificação do hardware pulseira, é o identificador exclusivo da pulseira e não pode ser modificado.

### 10.4 Encerramento

Para desligar, mantenha pressionada a área táctil durante 3 segundos.

### 10.5 Restaurar as configurações da fábrica

Mantenha pressionada a área táctil por mais de 3





segundos para apagar todos os dados guardados na pulseira e restaurar as configurações da fábrica.

## Perguntas Frequentes

1. O que posso fazer se a aplicação não consegue encontrar a minha pulseira quando faz a procurar de equipamentos?

1) Verifique se a pulseira está carregada e ligada.

2) Coloque a pulseira perto do telemóvel.

3) Se ainda não consegue encontrar a pulseira com as opções acima, tente desligar e ligar o Bluetooth do seu telemóvel novamente ou reiniciar o telemóvel.

2. O que devo fazer se Bluetooth está desligado?

O tempo de conexão varia dependendo se o sinal Bluetooth tem interferências. Se estiver offline por um longo tempo, certifique-se de que está num lugar sem interferências, sem campos magnéticos, e sem outros dispositivos Bluetooth.

3. Porque a pulseira não vibra para me avisar das chamadas recebidas?

Primeiro verifique se tem o Bluetooth ligado no seu telemóvel e que a pulseira está conectada. Em seguida, verifique se a aplicação ainda está a

funcionar em segundo plano.

Nota: Pode ser que o software de telemóvel pode interceptar ou parar as tarefas do aplicação para guardar a memória. Certifique-se de que a sua aplicação tem a execução em segundo plano ativada.

#### 4. Porque a pulseira não recebe mensagens das redes sociais que recebi no meu telemóvel?

Os seguintes requisitos devem ser atendidos para receber mensagens na pulseira:

- 1) O aplicação está ativo e tem as permissões para continuar a trabalhar em segundo plano.
- 2) A pulseira está ligada à aplicação e o Bluetooth está ativado.
- 3) No aplicação, ter as notificações ativadas.

#### 5. Porque a medição da frequência cardíaca falha?

É necessário que o usuário fique parado durante a medição e o sensor de pulseira deve estar em contato com a pele. Não mova os braços durante a medição.

#### 6. O que fazer se os dados não forem sincronizados?

- 1) Abra o aplicação e conecte a pulseira.
- 2) Clique em Sincronizar Dados na aplicação.
- 3) Se mesmo assim não funcionar, desconecte e conecte a pulseira e desative e reative o Bluetooth.



### Atenção:

Consulte o seu médico antes de participar num novo desporto.

A pulseira não deve ser usada para fins médicos, embora possa controlar a frequência cardíaca em tempo real e dinamicamente.