easy mobile

GO EASY, GO MOBILE.

ASPIRE GPS

RELÓGIO GPS MULTIESPORTIVO

MANUAL DE INSTRUÇÕES

2. Pareando o seu smartphone com o Aspire GPS.

Para fazer a conexão entre o seu smartphone e o Aspire GPS, você precisa ativar o Bluetooth no seu smartphone e iniciar o Aspire GPS através do APP, em vez de ligá-lo no Bluetooth através das configurações do smartphone.

a. Instale o EasyM Aspire GPS do APP STORE ou faça um scanner do Código QR para instalar o app e abrí-lo.

b. Mantenha seu smartphone e Aspire GPS dentro de um raio de 10m.

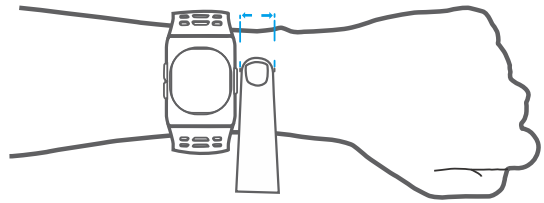
c. Ligar o Aspire GPS.

d. Siga as instruções para concluir o processo de emparelhamento e configurações.

e. Usar o smartphone para atualizar e encurtará o tempo de atualização.

3. Usando o Aspire GPS e a frequência cardíaca

Use o Aspire GPS acima do pulso, com espaço de 1 dedo acima do osso do pulso.



Nota

Para monitorizar a frequência cardíaca com maior precisão, use o Aspire GPS na posição acima do pulso e um pouco mais apertado do que o habitual quando estiver fazendo exercício.

Nota

O sensor de frequencia cardiaca do seu Aspire GPS está localizado na parte de baixo.

4. Carregando seu o Aspire GPS.

Este dispositivo contém bateria de lithium-ion.

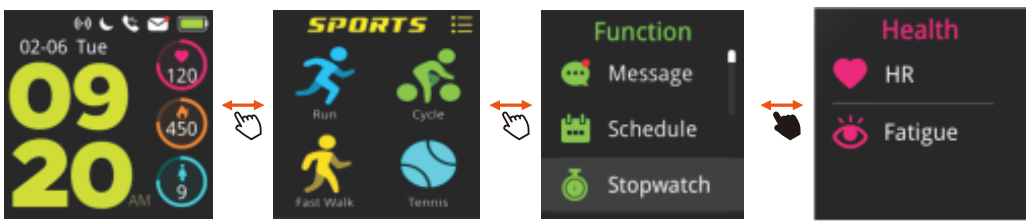
a. **Ligue a extremidade pequena do cabo USB à porta de carregamento no seu dispositivo.**
b. **Ligue a extremidade grande do cabo USB a uma porta de cabo USB no seu computador.**
c. **Carregue o dispositivo completamente.**

5. Instruções

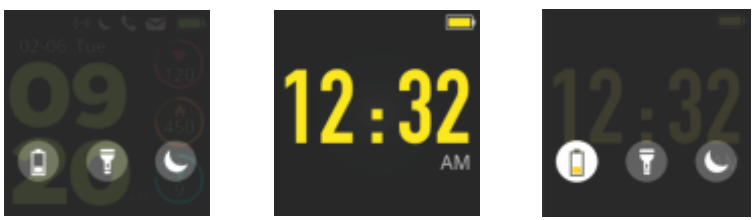
O Firmware do Aspire GPS será atualizado continuamente, pode resultar em exibição de diferente na tela. Por favor, veja a exibição atual.

	Ative na tela	TABELA DE LEGENDAS	Deslize para a esquerda ou direita	
	Deslize para cima ou para baixo		A ordem da exibição da tela	

1 Na tela principal, você pode deslizar o dedo para a esquerda e direita para encontrar Esportes, Função, Saúde.

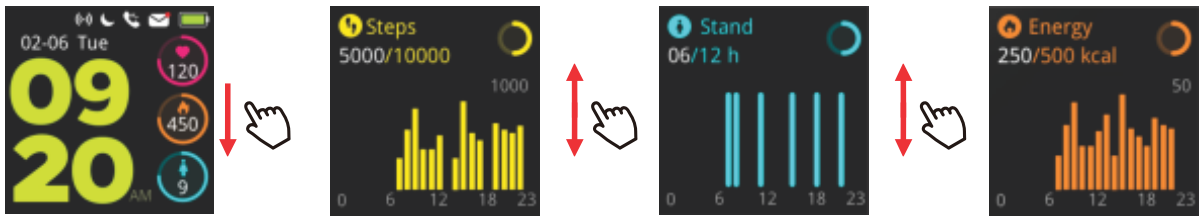


2 Na tela principal, você pode deslizar para ligar o Modo de Baixo Consumo, Lanterna, Modo Não Pertube.

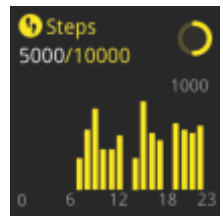


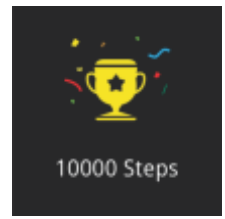
• Clique em Bateria para entrar no Modo Baixo Consumo. Quando o Modo Baixo Consumo for desativado, o Aspire GPS será reiniciado.
• Clique em Lanterna para ligar a lanterna, deslize para baixo ou pressione o ① para desligá-la.
• Clique na Lua para entrar no modo Não Pertube.

3 Na tela inicial, você pode ler Passos, Levantado e Energia verticalmente na tela.

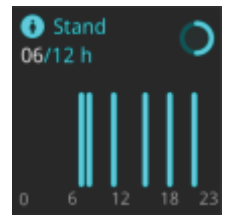


Passos: O objetivo diário é 10000 passos, podendo ser configurado através do app.
O círculo ficará amarelo com um lembrete quando alcançar o objetivo.

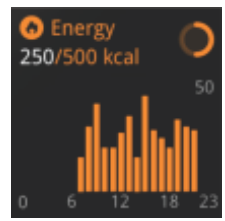




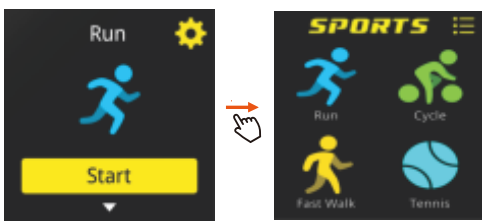
Levantado: Se você andar mais de 250 passos por hora, haverá uma coluna azul, a meta diária é definida por 12 horas, a configuração não pode ser carregada, ao atingir a meta vai transformar todo o círculo em azul.



Energia: 500kcal é o objetivo de calorias diárias, pode ser configurado através do aplicativo. O círculo ficará laranja quando atingir o objetivo.

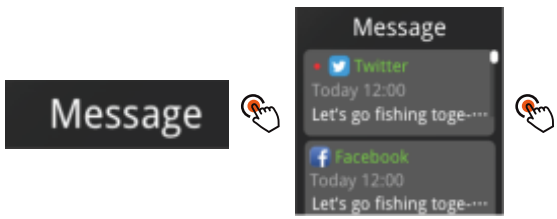


4 Deslize para a direita para retornar ao menu anterior.



5 Na tela de funções, você pode verificar ou configurar clicando no ícone.

5.1 Visualizar a Mensagem



5.2 Reiniciar

Restaurar as configurações irá remover os dados e tempo será definido em 00:00 1/1/2017.

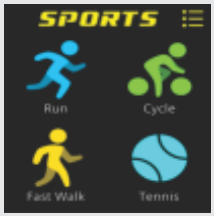
5.3 Configuração

Defina o modo de exercício para associar à tecla de atalho. O modo padrão está em execução.

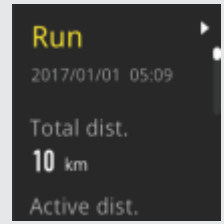
6 Esporte

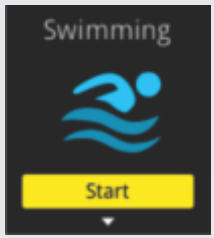
6.1

Na página de esportes, os tipos de esportes são classificados pela frequência do exercício. O tipo de exercício é classificado por frequência de uso. A maior frequência de uso serão os primeiros e os demais serão por último.



Clique neste ícone para ver o histórico de atividades. Deslize para a esquerda para ver os últimos três registros.

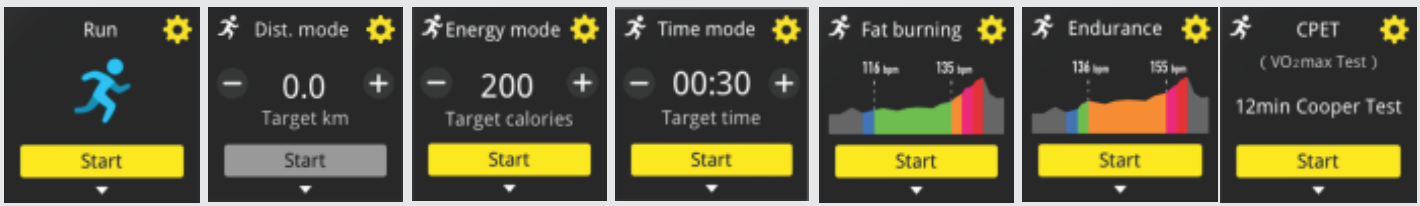




No modo de natação, só pode ser operado com os botões.

6.2

Existem 7 modos de corrida, você pode escolher o modo de corrida mais adequado para atingir o efeito de treinamento.



CPET: teste de exercício cardiopulmonar

Os testes cardiopulmonares baseiam-se na distância máxima e na frequência cardíaca em 12 minutos, marcando 5 níveis: "Excelente", "Bom", "Normal", "Ruim", "Muito ruim". 12min Cooper Test pode testar o consumo máximo de oxigênio.

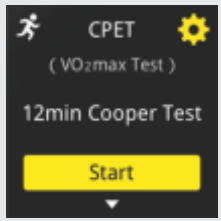
Nota

Iniciantes com mais de 35 anos sem experiência de corrida deve ser examinado, por favor consulte um médico após dois a três meses de treinamento.

Nota

Se você já teve doença cardiovascular ou outras doenças por favor consulte um médico antes de testar.

6.3



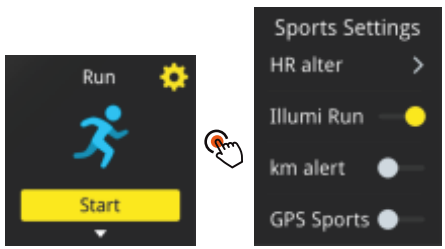
Entre na página do modo de esportes, o último modo de esportes aparecerá na página. Por exemplo: Existem 7 modos de execução. Você escolheu 12min Cooper Test na última vez, ele aparecerá na primeira página.

7 Configuração de esportes

7.1

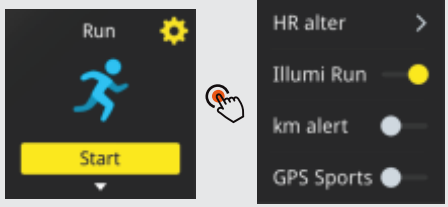
Você pode escolher os esportes que você gosta para o acompanhamento mais preciso durante os treinos e estatísticas em tempo real na exibição.

Clique neste ícone para entrar na configuração esportiva



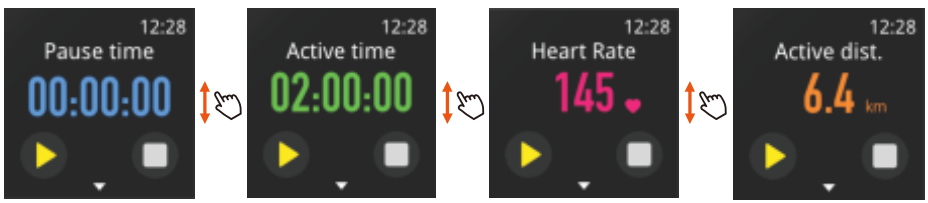
Se você definir a frequência cardíaca alta / baixa, o relógio vibrará para lembrá-lo.

7.2 Abra o Illumi Run I

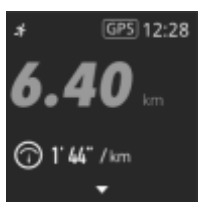


A cor de fundo do relógio é exibida de acordo com a freqüência cardíaca e pisca com a taxa da passada. Irá parar de piscar quando você virar o pulso para ver os dados.

8 Veja os resultados esportivos



Durante o exercício, deslize para a direita ou clique ③ para pausar. Na página de movimento de pausa, deslize para cima ou para baixo ou pressione ② para exibir o tempo de pausa, o tempo ativo, a frequência cardíaca e a distância ativa. Pressione ① para continuar o exercício

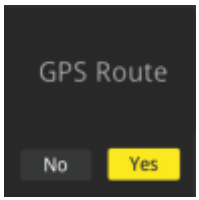


A cor do número mudará com a frequência cardíaca.
Vermelho: Extremo (220-Idade) x 90% ~ 100% (excluindo 100%)
Rosa: Anaeróbico (220-Idade) x 80% ~ 90% (Excluindo 90%)
Laranja: Aeróbica (220-Idade) x 70% ~ 80% (Excluindo 80%)
Verde: Queima de gordura (220-Age) x 60% ~ 70% (Excluindo 70%)
Azul: Warm-up (220-Age) x 50% ~ 60% (Excluindo 60%)

Nota

O intervalo de freqüência cardíaca será alterado pela diferença da condição física de cada pessoa.

9 Use o GPS



Antes de se exercitar, se o GPS não ligar, ele o lembrará de ativar o GPS.

Depois de clicar e começar a se mover, ele começará a localizar o satélite.

O ícone do GPS indica que está pesquisado o sinal

Quando encontrar o sinal, ele começará o exercício automaticamente após a contagem regressiva. Se você pressionar ② por muito tempo, começará a exercitar sem contagem regressiva.

Nota

Se você teve problema cardiovascular ou outras doenças, por favor consulte um médico antes de testar.

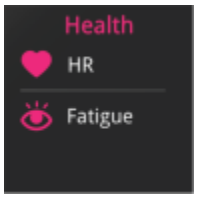
Conseguindo Sinal de Satélite

O dispositivo pode precisar de uma visão clara do céu para conseguir sinais de satélite. Vá ao ar livre em uma área aberta. A frente do dispositivo deve ser direcionada para o céu. Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites. Esta etapa pode demorar 30-60 segundos para localizar sinais de satélite.

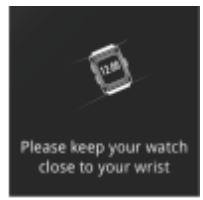
Melhorando a recepção do satélite GPS

Sincronize o dispositivo freqüentemente com o APP. Leve o seu aparelho para uma área aberta, longe de edifícios altos e árvores. Permaneça parado por alguns minutos.

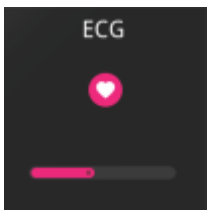
6. Teste de fadiga



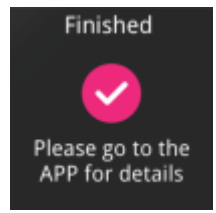
Clique Fadiga para iniciar o teste.



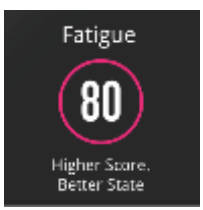
Posicione o relógio em sua mão esquerda e coloque o dedo no eletrodo.



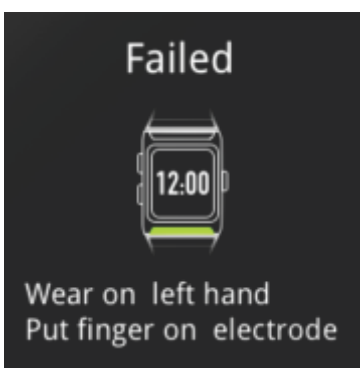
Mantenha a postura por cerca de 1 minuto



O teste é bem sucedido. Você pode ver o resultado do teste através do aplicativo.



Você pode ver a pontuação do teste de fadiga na tela e visualizar dados detalhados por meio do aplicativo. Determine o estado do seu corpo comparando a pontuação.



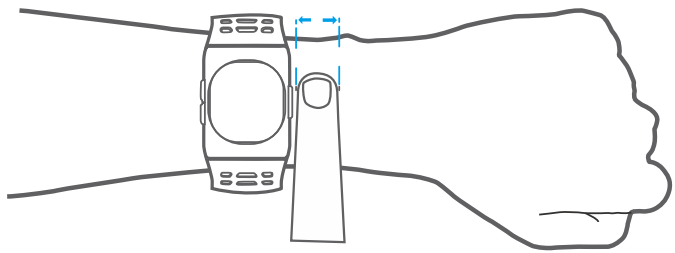
Nota

1. Se suas mãos estiverem muito secas e frias, isso afetará a condução dos sinais elétricos e o teste poderá falhar.
2. Por favor, teste ao mesmo tempo, a mesma condição e o mesmo estado todos os dias. Você pode se levantar e ficar em pé para testar por um minuto todas as manhãs. Não toque em outros objetos quando estiver testando.

7. Perguntas frequentes

Por que os dados de batimento cardíaco flutuam muito?

Como todas as técnicas de detecção da freqüência cardíaca, a precisão de um sensor de cinta ou pulso é influenciada pela fisiologia, localização e tipo de exercício do indivíduo. Para um melhor resultado, firme o relógio bem próximo à pele e use-o na posição correta, geralmente em tempo sem exercício, use o dispositivo na parte inferior do pulso com um espaço para o dedo.



Por que não consigo obter resultados para dados de frequência cardíaca?

Em geral, cabelos fortes na pele pode afetar a precisão da medição da frequência cardíaca.

Por que não consigo obter resultados para dados de fadiga?

É causada por sinal de ECG fraco, você pode manchar um pouco de água ou gel hidratante para aumentar a condutividade. Ou interrompido pelo movimento enquanto detecta.

Por que meu valor de fadiga flutua muito?

Como o teste de fadiga precisa determinar a interferência, certifique-se de estar em um estado calmo, uma vez que faça o teste de fadiga, os dedos tocando no eletrodo não devem ter nenhum movimento, não toque em outros objetos, especialmente computadores e outros equipamentos que interfiram no sinal, a fim de garantir a precisão do valor. Além disso, tente garantir que cada tempo de teste e postura consistente, porque a fadiga vai mudar com as mudanças fisiológicas, postura corporal, como posição deitada, em pé, o valor de fadiga medido será diferente.

Dica: Geralmente medir no tempo da manhã enquanto se levanta, o valor da fadiga principalmente pode refletir o estado fisiológico de um dia.

Por que o erro de contagem de passos?

Como o modo de andar de cada pessoa é diferente, calculamos o número de passos com base em um grande número de amostras. Portanto, há uma pequena parte do pedômetro do público que pode ser imprecisa. Recomendamos que você coloque informações básicas mais exatas no seu aplicativo, como : sexo, idade, altura, peso, etc., isso pode aumentar a precisão do pedômetro. Estamos coletando mais amostras para otimizar o problema.

Por que meu posicionamento GPS está lento?

De forma geral, o primeiro posicionamento pode ser lento, você pode conectar o APP e esperar um pouco para agilizar o GPS.

Por que não tem distância de ciclismo?

A distância de ciclismo é calculada com base no posicionamento do GPS, se o posicionamento do GPS não for bem sucedido, ele não exibirá a distância até que o posicionamento do GPS seja bem-sucedido e assim exibirá a distância.

8. PARÂMETROS DO PRODUTO

Dimensões	44X34X12.8mm	**Medida da tela**	1,3 pol
Relação de resolução	240x240	**Peso**	45g
Bluetooth	Bluetooth 4.2 - 10M	**Duração da bateria**	5 à 7 dias
Condição de trabalho	0-40ºC	**À prova d'água nível**	5 ATM
Requisitos do sistema	i0S 9.0 ou superior, Android 4.4 ou superior, Bluetooth 4.2		
Bateria	Bateria de lítio recarregável embutida		
Pulseira ajustável de pulso	De 155mm à 213mm		

easy mobile
GO EASY, GO MOBILE.

easym.com.br
/easymobile.br
@easy.mobile

Product support:

Email: **support@easym.com.br**