



FitTrack Atria

Manuel d'utilisation

Merci !

Merci d'avoir choisi FitTrack Atria pour démarrer votre remise en forme. Adopter un mode de vie qui donne la priorité au bonheur et à la santé ne dépend que de vous, mais nous serons là pour vous accompagner à chaque étape !

Avant propos

Atria est conçue pour vous soutenir dans votre parcours santé et bien-être avec ses multiples fonctionnalités. Prenez le temps de vous familiariser avec les capacités, les limites, l'entretien et les mesures de sécurité d'Atria avant de commencer.

Rappels

1. Protégez votre FitTrack Atria des chocs.
2. Ne laissez pas votre FitTrack Atria entrer en contact avec des produits chimiques corrosifs comme du benzène ou des solvants.
3. Ne placez pas et n'essayez pas d'utiliser votre FitTrack Atria à proximité d'aimants ou de dispositifs magnétiques.
4. Évitez la chaleur directe et la lumière intense.
5. Ne démontez pas, ne réparez pas et ne modifiez pas votre FitTrack Atria vous-même.
6. Veuillez jeter les piles et les composants électroniques dans les bacs prévus à cet effet.
7. Ne plongez pas votre FitTrack Atria dans l'eau.
8. L'adaptateur de chargement ne doit pas dépasser 5V. S'il dépasse 5V, votre FitTrack Atria sera endommagée.

Avertissement

Si vous pensez être malade, consultez un professionnel de santé et ne tentez jamais de vous auto-diagnostiquer ni de vous auto-traiter. Les utilisateurs présentant des troubles de la circulation sanguine et des maladies du sang doivent être traités sous la supervision d'un médecin. Les résultats de mesure de ce produit sont donnés à titre indicatif seulement et ne sont destinés à aucun usage médical.

Sommaire

À propos des FitTrack Atria.....	5
Que trouverez-vous dans la boîte ?	6
Instructions	
Première charge	7
Utilisation du bracelet	7
Fonctions de l'écran tactile	7
Connexion / déconnexion Bluetooth	7
Batterie faible et recharge	8
Mise à jour du micrologiciel	9
Redémarrer le bracelet	9
Fonctions et instructions d'utilisation	
1. Mode Sport	10
2. Suivi des pas/ distances / calories	10
3. Rythme cardiaque	11
4. Sommeil	11
5. Chercher mon téléphone	12
6. Chronomètre	12
7. Rappels	12
8. Sortie du mode veille	13
Récapitulatif des fonctions de l'Atria	14
1. Données sportives	14
2. Fréquence cardiaque	14
3. Sommeil.....	14
4. Message	14
5. Sport	14
6. Chronomètre	15
7. Météo	15
8. Relaxation	15
9. Musique	15
10. Réglages	15
11. Luminosité	15
12. Alimentation	16
13. Information	16
14. Trouver le téléphone	16



À propos de FitTrack Atria

FitTrack Atria est une montre santé connectée qui suit le rythme cardiaque, la pression artérielle, l'entraînement et le sommeil. Les utilisateurs peuvent ainsi surveiller leur état physique et adapter leur régime alimentaire et leurs exercices physiques pour adopter un mode de vie sain. FitTrack Atria peut être synchronisée avec l'application FitTrack Health pour personnaliser votre expérience et conserver vos données. En outre, Atria possède des fonctions de messagerie, rappels, etc. Scannez le code QR pour trouver l'application FitTrack Health dans la boutique d'applications de votre portable.



Android



iOS

Disponible sur Google Play/App Store

Que trouverez-vous dans la boîte ?

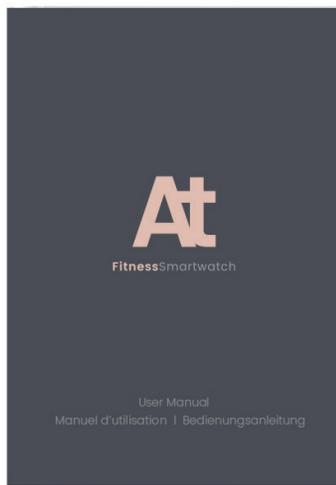
Votre Atria est livrée avec :



Montre avec bracelet



Socle de chargement



Guide de démarrage FitTrack

Instructions

Première charge

À la réception, chargez votre Atria jusqu'à ce que la barre d'état de la batterie soit pleine. La montre vibre lors de la connexion avec le socle de chargement. Vous pouvez également balayer l'écran vers le bas pour vous assurer que la batterie se charge. Le temps de chargement recommandé est de 2 heures lorsque le socle est branché à une prise murale.

Utilisation du bracelet

1. Appuyez sur l'écran tactile pendant 3 secondes pour activer Atria et afficher la page d'accueil.
2. Balayez vers la droite pour ouvrir la page du menu. Pour accéder à la fonction de votre choix, appuyez sur l'icône correspondante.
3. Pour arrêter, appuyez sur l'icône « Paramètres », puis sur « Arrêter ».

Fonctions de l'écran tactile

1. Balayez vers la gauche pour afficher les fonctions données sportives, fréquence cardiaque, sommeil, message, mode sport, chronomètre, météo, relaxation, musique, paramètres.
2. Balayez vers le bas pour afficher : luminosité, jumelage avec le téléphone, mise sous/hors tension, informations système.
3. Glissez vers le haut pour afficher : nouveaux messages, fréquence cardiaque, données sportives.
4. Touchez l'écran ou appuyez sur le bouton situé sur le côté du cadran pour réveiller Atria.

Connexion / déconnexion Bluetooth via l'application FitTrack Health

Pour connecter Atria à l'application FitTrack Health :

1. Téléchargez l'application FitTrack Health depuis l'App Store (Apple) ou Google Play (Android).
2. Vérifiez que le Bluetooth soit activé sur votre appareil mobile.

3. Ouvrez l'application FitTrack Health.
4. Appuyez sur « Profil » (1re icône à droite) sur la barre de menu située en bas de l'écran et sur « Appareils ».
5. Appuyez sur « Rechercher des appareils » et sélectionnez votre montre (p. ex. HAtria - 79A).
6. Appuyez sur « Synchroniser l'appareil ».

Pour déconnecter Atria de l'application FitTrack Health :

1. Appuyez sur « Profil » (1re icône à droite) sur la barre de menu située en bas de l'écran et sur « Appareils ».
2. Balayez vers la droite sur le nom de votre appareil.
3. Appuyez sur « Supprimer ».
4. Accédez aux paramètres du téléphone > Bluetooth > Oublier cet appareil.

*Remarque : Choisir « TOUT RÉINITIALISER » dans l'application supprimera toutes les données de votre appareil. Les données existantes sont remises à zéro.

Batterie faible et recharge

Batterie faible :

Lorsque la batterie est faible, Atria ne vibre pas pendant les mesures ni pour les alertes de notification. Lorsque la batterie est épuisée, Atria s'éteint automatiquement.

Chargement :

Atria s'allume automatiquement lorsqu'elle est suffisamment chargée et affiche la page d'accueil. Pendant le chargement, l'icône de la batterie clignote.

Mise à jour du micrologiciel

Utilisez l'application FitTrack Health pour maintenir à jour la version du micrologiciel d'Atria. Si une mise à jour est disponible, vous serez invité à l'installer.

Redémarrer le bracelet

Sur la montre :

1. Balayez vers la gauche jusqu'à afficher « Paramètres ».
2. Faites défiler vers le bas pour afficher « Redémarrer ».

Fonctions et instructions d'utilisation

1. Mode Sport

Le mode Sport suit les activités comme la marche, la course, le vélo, l'alpinisme, le basketball, etc. Faites glisser votre doigt vers la droite pour quitter ce mode et afficher les données détaillées sur les mouvements collectés par Atria.

Instructions : Sur la page d'accueil, balayez deux fois vers la gauche et appuyez sur l'icône du Mode Sport pour activer cette fonction. Le Mode Sport suivra et affichera le temps d'activité, les calories, le nombre de pas, etc. Pour sortir, glissez vers la droite pour accéder à l'interface de sortie. Revenez ensuite à la page d'accueil pour fermer le Mode Sport.

2. Suivi des pas / distances / calories

Atria affichera votre nombre total de pas pour la journée, y compris la distance parcourue et les calories brûlées. Ces données sont réinitialisées chaque jour à minuit.

Instructions : Faites glisser votre doigt sur l'interface principale pour faire apparaître l'icône des données sportives. Appuyez sur l'icône pour afficher les données sur les pas. Sur cet écran, balayez vers le haut les notifications de messages précédents et le moniteur de rythme cardiaque d'Atria pour faire apparaître davantage de données d'activité.

3. Rythme cardiaque

Mesure du rythme cardiaque

Atria mesure votre rythme cardiaque sur commande.

Suivi automatique du rythme cardiaque

Cette fonction peut être définie dans l'application. Atria surveille automatiquement votre rythme cardiaque toutes les cinq minutes et enregistre votre rythme cardiaque moyen dans la durée.

Instructions : Balayez vers la droite sur l'interface principale et appuyez sur l'icône du rythme cardiaque pour passer à la fonction de mesure du rythme cardiaque. Atria commencera à mesurer votre rythme cardiaque. Pendant le processus de mesure, l'écran d'Atria indiquera zéro. Une fois la mesure terminée, votre rythme cardiaque s'affiche. Si le résultat ne peut pas être détecté, l'affichage restera à zéro.

4. Sommeil

Atria affichera vos données de sommeil de la nuit précédente, qu'elle mesurera automatiquement entre 21h00 et 12h00.

Instructions : Balayez l'écran d'accueil vers la droite puis appuyez sur l'icône du mode sommeil pour ouvrir la fonction sommeil et afficher vos statistiques de sommeil de la nuit précédente.

Si vous appuyez sur Sommeil pendant la durée de la mesure (entre 21 h et midi le lendemain), cela n'affichera que la surveillance de votre sommeil. Le lendemain au réveil, la montre détectera que vous vous êtes réveillé(e) et étalonnera vos statistiques de sommeil de la nuit précédente.

5. Chercher mon téléphone

Assurez-vous que Atria soit connectée à votre téléphone via l'application. Lorsqu'elle est activée, Atria peut vous aider à retrouver votre téléphone portable. Si votre téléphone et Atria sont connectés et à portée, votre téléphone vibre et sonne*.

*Assurez-vous que le son de votre téléphone soit activé pour entendre la sonnerie.

6. Chronomètre

Atria peut être utilisée comme chronomètre pour toute activité.

Instructions : Balayez la page d'accueil deux fois et appuyez sur l'icône du chronomètre pour activer cette fonction et accéder au chronomètre d'Atria. Appuyez pour commencer le chronométrage, appuyez pour le suspendre. Balayez le chronomètre vers la droite pour revenir à la page d'accueil.

7. Rappels

Alarmes de rappel

Vous pouvez définir une alarme dans l'application FitTrack Health. Vous pouvez paramétrer une alarme unique ou à répétition.

Rappel de message SMS / Application mobile

Vous pouvez régler ce paramètre dans l'application FitTrack Health. Lorsqu'il est activé, Atria recevra les messages mobiles lorsque votre téléphone en reçoit.

1. Ouvrez l'application FitTrack Health.
2. Appuyez sur l'icône Profil.
3. Appuyez sur « Appareils ».

4. Appuyez sur votre appareil Atria.
5. Appuyez sur « Envoi de message ».
6. Sélectionnez l'application que vous souhaitez connecter à votre Atria.

(Prochainement) **Rappel de sédentarité**

Une fois activée, Atria vérifiera en permanence si vous êtes en position assise. Si vous restez assis pendant plus d'une heure, Atria vibre et vous rappelle qu'il faut bouger. Par défaut, Atria ne vous rappellera pas de bouger pendant l'heure du déjeuner (de 12h00 à 14h00).

4. Sélectionnez les types de message que vous souhaitez recevoir

8. Sortie du mode veille

Cette fonction peut être activée dans FitTrack Health. Quand vous bougez votre poignet ou levez la main, Atria se réveille.

Vous pouvez activer le mode « Ne pas déranger » à l'aide de l'application FitTrack Health

1. Ouvrez FitTrack Health.
2. Appuyez sur l'icône « Profil » (1re icône à droite dans le menu du bas).
3. Appuyez sur « Appareils ».
4. Appuyez sur l'écran de votre montre Atria.
5. Activez le mode « Ne pas déranger ».

Récapitulatif des fonctions de l'Atria

Fonctions	Que fait Atria ?	Comment puis-je y accéder ?
Données sportives	<p>Atria résume vos activités de la journée et affiche :</p> <ul style="list-style-type: none"> Nombre de pas Distance parcourue (km) KCal brûlées <p>Les données sportives se réinitialisent à minuit.</p>	Balayez à gauche une fois
Fréquence cardiaque	Atria mesure votre rythme cardiaque sur commande.	Balayez à gauche une fois
Sommeil	Atria affiche vos données de sommeil de la nuit précédente, qui seront automatiquement mesurées entre 21 h et midi.	Balayez à gauche une fois
Message	Vous pouvez régler ce paramètre dans l'application FitTrack Health. Lorsqu'il est activé, Atria peut recevoir des messages mobiles lorsque votre téléphone en reçoit.	Balayez à gauche une fois
Sport	<p>Le mode Sport permet de pratiquer des activités telles que la marche, la course à pied, le vélo, l'alpinisme et l'escalade, le basket, etc. Balayez vers la droite pour sortir de ce mode et afficher les données de mouvement qu'Atria recueille.</p> <p>Atria peut suivre actuellement les activités sportives suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marche - Course à pied - Alpinisme - Vélo - Basket - Elliptique - Yoga 	Balayez à gauche une fois

Fonctions	Que fait Atria ?	Comment puis-je y accéder ?
Chronomètre	Atria peut être utilisée comme chronomètre pour n'importe quelle activité.	Balayez à gauche deux fois
Météo	Atria affiche les prévisions météorologiques d'ensemble pour la journée.	Balayez à gauche deux fois
Relaxation	Relaxez-vous avec Atria. Réglez le mode Relaxation pour 1 ou 2 minutes et suivez les instructions affichées à l'écran.	Balayez à gauche deux fois
Musique	Écoutez, mettez en pause, sautez des morceaux en avant et en arrière dans votre liste de lecture musicale sur votre Atria.	Balayez à gauche trois fois
Réglages	<p>Réglages possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trouver votre téléphone Trouvez votre téléphone avec Atria. Assurez-vous que le volume de votre téléphone est activé et que votre Atria est connectée. - Changer de cadran Changez l'affichage de la Page d'accueil en fonction de vos préférences. - Luminosité Modifiez la luminosité de l'écran. - Système Consultez les informations relatives au logiciel Atria. - Langue Choisissez votre langue préférée. - Éteindre Éteignez votre Atria - Redémarrer Effacez toutes les données enregistrées dans Atria. 	Balayez à gauche trois fois
Luminosité	Réglez la luminosité de l'écran	: Balayez vers le bas une fois

Fonctions	Que fait Atria ?	Comment puis-je y accéder ?
Alimentation	Éteignez votre Atria	Balayez vers le bas une fois
Information	Information sur le logiciel système Atria.	Balayez vers le bas une fois
Trouver le téléphone	Assurez-vous que votre Atria est connectée à votre téléphone via l'application. Une fois activée, Atria peut vous aider à rechercher votre téléphone mobile. Si votre téléphone mobile et Atria sont connectés et à portée l'un de l'autre, votre téléphone vibre et sonne. Assurez-vous que votre son est activé pour entendre la sonnerie de votre téléphone.	Balayez vers le bas une fois

Troubleshooting

Vous avez des problèmes de dépannage ? Visitez notre page FAQ à <https://fittrack.fr/pages/faq>